



# Le Trait d'union



## Mot des responsables

Bonjour chers parents,

Après deux journées plutôt nuageuses, le soleil s'est enfin pointer le bout du nez. Nos précieux animateurs, accompagnateurs et responsables sont toujours aussi motivés à faire vivre des expériences enrichissantes à vos enfants. Cette semaine encore, plusieurs activités et sorties sont à l'horaire afin de faire plaisir à tous et chacun!

Si vous avez des questions, il nous fera plaisir d'y répondre !

**Flash, Aqua, Oupelaille et Smoothie**  
**L'équipe des responsables 2010**

**Pour nous rejoindre :** 418 872-9836 poste 5189.

**Le Trait-d'union est maintenant disponible sur le site web de la Ville de L'Ancienne-Lorette :**

[www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org) (cliquez sur Programme Vacances-Été dans les accès rapides et vous pourrez ensuite cliquer sur le trait d'union de la semaine # 2).

## Thématique : Le monde de Marcus

Marcus est un jeune enfant qui déborde d'énergie et malheureusement, il se retrouve piégé dans un monde loufoque, un monde où rien n'est impossible. Dans ce monde, il subit des transformations bizarroïdes. Cette semaine, il devra vivre dans la peau de Mr. Choco-Congello, une crème glacée bien colorée. Marcus réussira-t-il à redevenir l'enfant qu'il est réellement ou sera-t-il pris au piège dans ce corps glacé ? Va-t-il fondre ou va-t-il s'en sortir avant? À suivre...



## Surveillance animée

Cette année, la surveillance animée débutera à 7 h et se terminera à 18 h. Pour les retardataires, une amende de 10 \$ par 15 minutes entamées sera imposée, et ce, sans premier avis. Nous vous demandons donc d'être à l'heure. Présentez-vous avec votre enfant à la table des présences le matin pour signaler son arrivée et le soir pour signaler son départ.

\* Seules les personnes inscrites sur la fiche d'inscription pourront quitter avec l'enfant. *Aucun enfant ne sera autorisé à quitter seul le camp à moins que le coupon d'autorisation (disponible à la table des présences) ne soit rempli et signé.*



## 0-5-30 : pour des jeunes actifs et en santé !

L'activité physique et une saine alimentation sont primordiales afin de garder la forme et prévenir de nombreuses maladies. Cet été encore, le programme 0-5-30 sera présent sur notre parc et proposera aux enfants diverses activités entourant la santé.

À chaque semaine vous trouverez une recette santé dans le présent journal. Chaque fois qu'un jeune apporte les quatre groupes alimentaires dans son goûter, il donne la chance à son groupe de participer au tirage d'une boîte à lunch!!



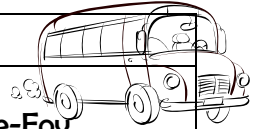
Nous sommes à la recherche de **MATÉRIEL DE RÉCUPÉRATION** pour la réalisation de nombreuses activités. Nous avons placé un bac de récupération à la table des présences afin de ramasser vos trouvailles ! Merci de votre collaboration si précieuse !



## INFORMATION IMPORTANTE POUR LA BASE DE PLEIN AIR DE SAINTE-FOY (BAIGNADE)

Lors des sorties de baignade, les enfants qui ont besoin d'une **veste de sauvetage** devront l'avoir avec eux le matin de la sortie. À défaut de fournir cet équipement, votre enfant ne pourra accompagner son groupe à la sortie et devra demeurer à la Polyvalente. À noter que si votre enfant ne désire pas participer à la période de baignade à la Base de plein air, il devra rester à la maison.

### Les sorties



#### Maternelle

**6 juillet:** Base de plein air de Sainte-Foy (départ à 11h15 et retour vers 15h15)

*À prévoir :* maillot de bain, veste de sauvetage, serviette et sandales de plage.

**8 juillet :** Plage Laurentides

(départ à 10h et retour vers 15h)

*À prévoir :* maillot de bain, veste de sauvetage, serviette et sandales de plage.

#### 3<sup>e</sup> - 4<sup>e</sup> année

**6 juillet:** Base de plein air de Sainte-Foy (départ à 11h15 et retour vers 15h15)

*À prévoir :* maillot de bain, veste de sauvetage, serviette et sandales de plage.

**9 juillet :** Festival d'été de Québec

(départ à 9 h 15 et retour vers 15h45)

*À prévoir :* crème solaire et GOURDE D'EAU

#### 1<sup>er</sup> - 2<sup>e</sup> année

**7 juillet:** Base de plein air de Sainte-Foy (départ à 11h15 et retour vers 15h15)

*À prévoir :* maillot de bain, veste de sauvetage, serviette et sandales de plage.

**8 juillet :** Plage Laurentides

(départ à 10h et retour vers 15h)

*À prévoir :* maillot de bain, veste de sauvetage, serviette et sandales de plage.

#### 5<sup>e</sup> - 6<sup>e</sup> année

**7 juillet:** Base de plein air de Sainte-Foy (départ à 11h15 et retour vers 15h15)

*À prévoir :* maillot de bain, veste de sauvetage, serviette et sandales de plage.

**9 juillet :** Festival d'été de Québec

(départ à 9 h 15 et retour vers 15h45)

*À prévoir :* crème solaire et GOURDE D'EAU

### Petites informations utiles

#### Le sac à dos parfait selon Vacances-Été :

- Un chapeau ou une casquette
- Un manteau de pluie
- Un sac de plastique pour le maillot et la serviette humides;
- Des vêtements de rechange (surtout pour nos petits amis);
- Des espadrilles

N'oubliez pas d'identifier les objets de votre enfant.

Nous déconseillons les sandales car elles offrent peu de support lors des jeux plus actifs.

Assurez-vous que la boîte à lunch est séparée du sac à dos. Ainsi, nous n'avons pas à traîner les lourds sacs à dos.

Il est à noter que les objets perdus seront suspendus à la corde à linge.

Veuillez noter que l'argent ainsi que les jeux provenant de la maison

**ne sont pas autorisés** au parc, ni en sortie !!!

- Un maillot de bain et une serviette
- Deux collations
- Un dîner (repas froid)
- **DE LA CRÈME SOLAIRE**
- Une bouteille d'eau

**ATTENTION AUX ALLERGIES**  
S.V.P., NE PAS DONNER À  
VOTRE ENFANT DES  
ALIMENTS CONTENANT DES  
TRACES D'ARACHIDES.

Centre de santé et de services sociaux  
de la Vieille-Capitale

Centre affilié universitaire



0-5-30  
COMBINAISON PRÉVENTION

### Sandwich au jambon et à l'ananas sur muffin anglais

Pour 4 sandwiches

- |             |   |
|-------------|---|
| 4           | Muffins anglais de blé                    |
| 4 c. à thé  | Sauce Chili                               |
| 4 c. à thé  | Crème sûre                                |
| 12 tranches | Jambon forêt noire                        |
| 4 tranches  | Ananas frais ou en conserve, bien égoutté |
| 125 ml      | Chou rouge râpé finement                  |

Ouvrir le muffin anglais. Mélanger la sauce chili et la crème sûre et en badigeonner le muffin anglais. Y déposer les tranches de jambon, puis la tranche d'ananas et garnir de chou rouge. Fermer le muffin et couper en deux. Un vrai délice !