



Le Trait d'union



Mot des responsables

Bonjour chers parents,

L'énergie de notre équipe est toujours aussi débordante. Divertir vos enfants est toujours notre priorité et nous motive au plus haut point ! C'est maintenant à la grandeur du camp que l'on peut apercevoir les sourires briller et les rires éclater. Déjà, la troisième semaine s'amorce et promet d'être haute en couleurs.

Au plaisir de vous voir ou revoir !

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

Pour nous rejoindre : 418 872-9836 poste 5189.

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

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 # 3).

Thématique : Le monde de Marcus

Encore cette semaine, Marcus se retrouve dans un nouveau monde encore plus spécial, celui d'Alice au pays des merveilles. Lors de cette aventure, Marcus se transformera à nouveau et fera la rencontre de la Dame de Cœur. Cette dernière lui demandera de remplir une mission afin de retrouver une personne qu'elle apprécie! Est-ce que ce jeune garçon sera capable de remplir la mission donnée par la reine?



3 trucs indispensables pour le camp

Bonjour chers parents, afin que vos enfants puissent s'amuser et s'épanouir pleinement au camp, nous vous demandons d'apporter quotidiennement 3 trucs bien précis :

- Maillot de bain, car nous profitons des jeux d'eau à tous les jours
- Crème solaire
- Gourde d'eau



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 !

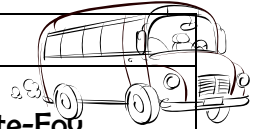




INFORMATION IMPORTANTE POUR LA BASE DE PLEIN AIR DE SAINTE-FOY (BAIGNADE)

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

13 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.

14 juillet : Ferme Harmonie

(départ à 9h15 et retour vers 15h)

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

3^e - 4^e année

14 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.

15 juillet : Plage Lac à l'eau claire

(départ à 9 h 30 et retour vers 15h30)

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

1^{er} - 2^e année

13 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.

14 juillet : Le Domaine Maizerets

(départ à 9h30 et retour vers 15h)

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

5^e - 6^e année

14 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.

15 juillet : Plage Lac à l'eau claire

(départ à 9 h 30 et retour vers 15h30)

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



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

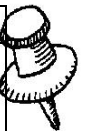
ne sont pas autorisés au parc, ni en sortie !!!



- 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

Pochettes du nageur

Pour 1 ou 2 portions

¼ tasse	Petites crevettes cuites ou de poulet en morceaux
1 c. à table	Pomme rouge non pelée, coupée en dés
1 c. à table	Poivron vert haché
1 c. à table	Yogourt nature ou mayonnaise
1 c. à table	Fromage ricotta ou cottage
1 c. à thé	Persil séché
2	Petits pains pita, de préférence au blé
Au goût	Salade ou luzerne pour garnir le tout

Il suffit de bien mélanger tous les ingrédients. Ensuite, tartiner les 2 petits pains pita. Finalement, garnir ces derniers de laitue ou de luzerne, rouler et server.



0-5-30
COMBINAISON PRÉVENTION