



Le Trait d'union



SEMAINE # 5

Mot des responsables

Chers parents,

La cinquième semaine se pointe déjà le bout du nez! Nous vous remercions de votre participation à l'évaluation du camp, votre opinion est importante pour nous. Bonne semaine à vous !

Au plaisir de vous voir ou de vous 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 # 5).

Thématique : Le monde de Marcus

Cette semaine notre cher Marcus se retrouve dans un monde tout aussi étrange. Cette fois, il se transforme en Mini-Buzzer. Ainsi, il arrive au beau milieu d'une chicane familiale et perd un objet précieux. Le jeune homme se sent mal, il a peur de la réaction des personnes de ce nouveau monde. Va-t-il réussir à le retrouver à temps afin d'éviter la réaction colérique de Buzzer, son père?



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 !

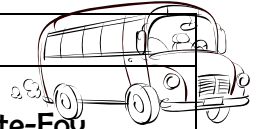




INFORMATION IMPORTANTE POUR LA BASE DE PLEIN AIR DE SAINTE-FOY (BAIGNADE)

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

27 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.

29 juillet : Aquarium de Québec
(départ à 9h15 et retour vers 15h45)

À prévoir : maillot de bain, serviette et sandales de plage (JEUX D'EAU SUR PLACE)

3^e - 4^e année

28 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.

29 juillet : Aquarium de Québec
(départ à 9h15 et retour vers 15h45)

À prévoir : maillot de bain, serviette et sandales de plage (JEUX D'EAU SUR PLACE)

1^{er} - 2^e année

28 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.

29 juillet : Aquarium de Québec
(départ à 9h15 et retour vers 15h45)

À prévoir : maillot de bain, serviette et sandales de plage (JEUX D'EAU SUR PLACE)

5^e - 6^e année

27 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.

29 juillet : Aquarium de Québec
(départ à 9h15 et retour vers 15h45)

À prévoir : maillot de bain, serviette et sandales de plage (JEUX D'EAU SUR PLACE)

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



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



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 !!!



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 poulet et aux pêches sur pita

Pour 4 pitas

2 tasses	Poulet cuit, en dés
2 tasses	Pêches fraîches ou en conserve, rincées et bien égouttées, en dés
4 branches	Céleri haché finement
1	Blanc de poireau haché finement
4	Petites carottes râpées finement
48 feuilles	D'épinards frais hachés
1 tasse	Crème sûre 0,01 % mg
4	Pitas de 22 cm (8")

Dans un bol, mélanger le poulet, les pêches, le céleri, le poireau, les épinards, la crème sûre, le sel et le poivre. Déposer sur le pain pita et enrouler.