



Le Trait d'union



SEMAINE # 6

Mot des responsables

Chers parents,

Nous en sommes déjà à l'avant dernière semaine de camp! Nous en profitons pour vous inviter à l'avance au super-spectacle de fin de camp qui aura lieu le jeudi 12 août. Vous pouvez venir avec toute votre famille. Le souper aura lieu de 16h45 à 18h00, et sera suivi du spectacle de 18h00 jusqu'à 20h00.

**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 # 6).

Thématique : Le monde de Marcus

Marcus se retrouve une fois de plus propulsé dans un monde inusité cette semaine. Il rencontrera un lapin, toujours en retard lors de ses rendez-vous, qui est à la recherche du chat espiègle, qui a la capacité de disparaître quand bon lui semble. Ceux-ci seront en retard pour prendre le thé avec le chapelier, alors qu'ils avaient pris rendez-vous avec lui. Inquiète, la cigale décide de partir à la recherche de son ami le chat.



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

3 août : 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.

5 août : Village Vacances Valcartier (départ à 9h15 et retour vers 15h45)

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

3^e - 4^e année

4 août : 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.

5 août : Village Vacances Valcartier (départ à 9h15 et retour vers 15h45)

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

1^{er} - 2^e année

3 août : 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.

5 août : Village Vacances Valcartier (départ à 9h15 et retour vers 15h45)

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

5^e - 6^e année

4 août : 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.

5 août : Village Vacances Valcartier (départ à 9h15 et retour vers 15h45)

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



- 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

Galettes santé au chocolat et aux bananes

Pour 12 galettes

- | | |
|--------------|--------------------------|
| ½ tasse | Margarine non hydrogénée |
| ½ tasse | Sucre |
| ¾ tasse | Farine de blé entier |
| 1 | Œuf moyen |
| 1 c. à thé | Poudre à pâte |
| 4 c. à soupe | Poudre de cacao |
| 2 | Bananes écrasées |

Huiler et enfariner une plaque à pâtisserie. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une préparation uniforme. À l'aide d'une cuillère, séparer la préparation en 12 sur la plaque à pâtisserie. Cuire au four à 190°C (375°F) sur la grille du haut durant 15 minutes. Laisser refroidir et retirer de la plaque.