



# INFO-MEUTE

## Semaine 4 : du 17 au 21 juillet

### INFORMATIONS GÉNÉRALES DE LA SEMAINE

Horaire de la Meute du Nord : Mardi au jeudi sur des heures variables en fonctions des heures de départ et de retour des sorties.

Lieux de rassemblement : Sous l'esplanade de la Place des Citoyens

Dans le sac à dos il y a :

- Une bouteille d'eau (non congelée)
- De la crème solaire (identifié au nom de l'enfant)
- Un maillot de bain décent et une serviette

Dans la boîte à lunch :

- Un repas froid
- 2 collations MINIMUM
- Jus ou bouteille d'eau (non congelé)
- Un sachet de type «icepack» pour la conservation des aliments
- Éviter les aliments à teneur élevée en sucres raffinés (bonbons, boissons gazeuses...)

\*\* Il est fortement recommandé de bien identifier le matériel et les vêtements de vos enfants. Veuillez noter que tous les objets perdus qui n'auront pas été réclamés seront remis à des organismes de bienfaisance dès la fin du mois d'août. \*\*

### SORTIES / ACTIVITÉS SPÉCIALES

Semaine 4	18 juillet	19 juillet	20 juillet
Activités	45 Degrés Nord	Journée film, billard et «gambling»	La Ronde
Lieu	Saint-Calixte	Centre Communautaire Jean-Baptiste Rolland	Montréal
Départ/retour <small>*Advenant un retard, nous ne pourrons pas attendre les retardataires, il sera de la responsabilité du parent d'amener l'enfant à l'endroit de la sortie.</small>	9 h 00 / 16 h 00	9 h 00 / 16 h 00	9 h 00 / 20 h 00
Matériel	Vêtements de sport pouvant être salis (risque de boue), vêtements nécessaires en cas de pluie, espadrilles, bouteille d'eau (pas d'eau potable sur le site)	Si tu as un film <i>coup de coeur</i> , tu peux l'apporter et nous sélectionnerons selon les choix.	Argent de poche, Vêtements nécessaires en cas de pluie.
Informations			Un coupon par personne sera remis pour un diner incluant hot-dog, jus et accompagnement.



# INFO-MEUTE

## Semaine 4 : du 17 au 21 juillet

\*À noter que le service de la Halte Taloup n'est pas disponible pour les enfants de la Meute du Nord et que 15 minutes après le retour des autobus, votre enfant ne sera plus sous notre responsabilité.

### CAPSULE ALIMENTATION

Certaines boîtes à lunch sont garnies d'aliments peu nutritifs remplis de sucre ou de gras caché, par exemple : une tablette de chocolat contient autant de gras qu'un carré de beurre et demi (soit 6g)! Un morceau de gomme est aussi sucré qu'une demi cuillerée à thé de sucre.

Voici quelques exemples d'aliments à éviter et peu nutritif pour les jeunes :

Aliments	Inconvénients	Suggestion de remplacement :
Jello	Saveur et couleur artificielles Trop de sucres (1/2 tasse)	Fruit frais Compote non sucrée
Boisson punch aux fruits	Saveur et couleur artificielles Trop de sucre (1 tasse)	Jus de vrais fruits Limonade Eau
Pêche en conserve avec sirop	Trop de sucre (1 tasse)	Fruit frais Compote non sucrée Fruits en conserve non sucrés
Cola	Trop de sucre (1 tasse)	Eau Jus de fruit Thé glacé maison Limonade
Croustilles	Gras (16g de beurre)	Yogourt Compote non sucrée Croustilles maison huile d'olive Légumes séchés Fruits séchés

### ACTIVITÉ SPÉCIALE DE LA SEMAINE

Cette semaine, la Meute du Nord aura la chance de profiter d'une journée «Bling Bling Gambling» où les jeunes pourront jouer à des jeux du style «poker» et apprendre divers jeux de carte.

Par la même occasion, la Meute du Nord jouera au billard et écouter un film qui sera désigné et voté par les jeunes.

### QUESTIONS, COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS

Si vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions, n'hésitez pas à venir rencontrer les animateurs ou les coordonnatrices du Camp Taloup. Nous sommes toujours heureux de connaître votre opinion.

**Personnes à contacter entre 9 h et 16 h** (du 26 juin au 17 août seulement)

Coordonnatrices : Bigoudie et Luzerne

Téléphone : 450 229-2921, poste # 302

Courriel : [campdejour@ville.sainte-adele.qc.ca](mailto:campdejour@ville.sainte-adele.qc.ca)

**Service des loisirs, de la Culture et de la vie communautaire**

Secrétariat : 450 229-2921, poste # 244

