

Mercredi 11 juillet
Piscine St-Bruno
Farnham



Départ: 11h
Retour: 15h30

Apporte ton maillot de bain, crème solaire et
FLOTTEUR OU VESTE DE FLOTTAISON (au besoin)

Mardi 10 juillet
Activité spéciale au
camp!

Arbre comme ami et abri



En matinée, nous aurons la chance de nous familiariser avec la faune et la flore grâce au **Centre d'Interprétation de la nature du Lac Boivin** qui nous rendra visite! Un gros merci à la **bibliothèque Ruth Benoit** qui permet la tenue d'une telle activité.



TROISIÈME ÉDITION!

Camp de jour
Ange-Gardien

Le Garde-ta-Joie
Junior

Semaine 3
Agents spéciaux
S0-6 – Mission
Tchin Tchin!



9 au 13 juillet 2018

Sortie de la semaine
Centre récréatif O-Volt
13 juillet



Heure de départ: 8h45

(Arrivez à 8h30)

Heure du retour: 16h

IMPORTANT

- Chandail de camp
- Lunch froid et bouteille d'eau
- Vêtements confortables
- Espadrilles de sport** (aucune sandale permise)
- Ton sourire!

TOP SECRET

Attention! Attention!

* Apporte toujours ta **crème solaire**, ton maillot et ta serviette!

* Amène une **bouteille d'eau** à tous les jours!

* N'oublie pas que le camp t'offre une collation santé **Glouton Bédon** par jour!



Pour
communiquer
avec nous:

Cellulaire du camp
(Coordonnatrice
&

Service de garde):
450-525-0756

Bureau municipal:
450-293-7575



La recette* **Glouton Bedon** de jeudi passé!
Barres santé aux fraises et au quinoa



INGRÉDIENTS

1 t. et 1/2 de flocons d'avoines instantanées (gruau)
1 t. de quinoa (cuit)
1 c. à thé de poudre à pâte
1/3 de t. de sucre de noix de coco
1/4 de t. de graines de chanvre
1 t. ~ enviro 2 bananes écrasées
2 c. à soupe de graines de lin + 6 c. à soupe d'eau chaude
2 c. à soupe de beurre d'arachides
2 c. à soupe de jus de citron frais
1 c. à thé d'extrait de vanille
1 t. et 1/2 de fraises tranchées

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350 °F. Tapissez un plat pyrex de 9 x 9 d'une feuille de papier parchemin.

Dans un grand bol, mélanger le gruau, le quinoa, le sucre, la poudre à pâte et les graines de chanvre.

Dans un autre bol, mélanger les bananes, le beurre d'arachides, le mélange de graines de lin+eau, le jus de citron ainsi que la vanille.

Combinez le mélange des deux bols et mélanger jusqu'à homogénéité.

Ajouter les fraises.

Transférer dans le plat pyrex et égaliser avec une spatule.

Faites cuire sur la grille du milieu pendant 25 à 35 minutes.

Retirer du four, laissez refroidir, et couper. Bon appétit!

*Tirée du site **Chef Cuisto**

Jeudi 12 juillet

Randonnée en vélo avec le Comité Pro-Piste

Le camp de jour d'Ange-Gardien t'invite à apporter **ton vélo** et **ton casque** pour une matinée active! Les plus vieux (8-12 ans) effectueront une courte randonnée dans le village tandis que les plus jeunes (5-7 ans) se promèneront sur le terrain de l'école.



Une feuille expliquant plus en détails l'activité vous sera transmise en début de semaine!

**Veuillez noter que les enfants qui ne possèdent pas de vélo seront également intégrés à l'activité, merci.*



Défi Tchin Tchin!



Le camp de jour d'Ange-Gardien te convie à réaliser une mission très importante!

Afin de souligner **l'importance de boire de l'eau quotidiennement** et de promouvoir les saines habitudes de vies, nous réaliserons le **défi Tchin Tchin!**

Le Défi Tchin-tchin dans mon camp est une **activité de sensibilisation** qui encourage les jeunes fréquentant les camps à boire de l'eau le midi et tout au long de la journée.

Pour se faire, n'oublie pas ta bouteille d'eau à tous les jours. Santé!

