

JOURNAL LES STOUKISES

Service des Loisirs Angus-Bourbonnière



Semaine 6: Le thème de cette semaine est Vive les fêtes!

Toutes les occasions sont bonnes pour célébrer! Les Stoukises s'amuseront sur le thème de Noël, d'Halloween, du Moyen Âge, etc.

Message: Il est très important que votre enfant ait toujours un maillot de bain, une serviette de bain, de la crème solaire, une bouteille d'eau et un lunch dans son sac. **Les sandales ne sont pas tolérées, il s'agit d'une question de sécurité.**

Sortie de la semaine: Les jeunes vont à l'InterCamp à l'école Père-Marquette! Les 8-13 ans y vont le mardi 1er août et les 4-7 ans y vont le mercredi 2 août.



Service de garde

Lundi au vendredi

7h à 9h et de 15h30 à 18h

Camp de jour

Lundi au vendredi

9h à 15h30



CHANDAIL OBLIGATOIRE
POUR LES SORTIES

(514) 903-7522

Voici les horaires des différents groupes, ils varieront selon les semaines. Cette semaine, le thème est Vive les fêtes!

Animatrices: Couscous et Litchie

Les Mini-Stouki, 4-5 ans

Lundi	Brise-glace, méli-mélo des fêtes, décor du sapin de Noël, jeux d'eau, histoire
Mardi	Journée pyjama!, brunch de Noël, création de neige, tag zombie, espions
Mercredi	INTERCAMP!
Jedi	Pétanque pochette, gardien du musée, parachute, pataugeoire, yoga
Vendredi	Terre, mer, nuage des fêtes, histoire animée, VT* LES FÊTES

Animateurs: Ninja et Yuna

Les Stouki, 5-6 ans karaté

Lundi	Brise-glace, parachute, bases de karaté, soirée musique
Mardi	Cerceau musical, tag, pataugeoire, , murs fruités
Mercredi	INTERCAMP!
Jedi	Talisman de superhéros, course chenille, karaté les petits combattants, jeux de sumo
Vendredi	Roche papier ciseau géant, course aux couleurs, VT LES FÊTES

VT : vendredi thématique

Nous sommes fiers de nos objectifs santé et écologique.



Nous sommes un camp zéro déchet, on maximise les efforts pour la réduction de la quantité de déchets, on réutilise, on récupère et on fait du compost. Nous sommes aussi considérés comme un camp Tremplin santé. Nous encourageons l'adoption des saines habitudes de vie.

Animateurs: Muffin et Chantilly

Les Stouki, 5-6 ans

Lundi	Brise-glace, course à obstacles, tingo-tango, brico de maracas, cerceau musical
Mardi	Cherchons les oeufs, tag, pataugeoire, ballon planètes
Mercredi	INTERCAMP!
Jeudi	Carnaval danse latine-congolaise, jeux d'eau, parachute
Vendredi	Cartes étoilées, police voleur, VT LES FÊTES

Animateurs: Twix et Bigoudi

Les Stouki, 7 ans basket

Lundi	Journée poisson d'avril : Brise-glace, brico de poissons d'avril, salade de fruits, ballon magique
Mardi	Journée Pâques: Course à relais basket, jean dit basket, match de curve ball, piscine
Mercredi	INTERCAMP!
Jeudi	Journée Halloween: Chasse aux trésors, brico de mini voitures, course des mini voitures, pataugeoire
Vendredi	Journée Noël: match de basket, rencontre des animaux, VT LES FÊTES

Animatrices: Smarties et Tournesol

Les Stouki, 7 ans

Lundi	Journée St-Valentin: l'âme soeur, brico de cartes, maison cupidon
Mardi	Journée Halloween: potions magiques, loup garou, pataugeoire
Mercredi	INTERCAMP!
Jeudi	Journée Noël et pyjama: party du père Noël, biscuit du renne au nez rouge
Vendredi	Journée Pâques: chasse aux cocos, VT LES FÊTES

Animatrices: Cactus et Cannelle

Les Stouki, 8-9 ans

Lundi	Brise-glace, quiz sur les fêtes, avenues et boulevards, tours de magie
Mardi	INTERCAMP!
Mercredi	Kin-ball, chorale de Noël, piscine
Jeudi	Déco de boules de Noël, déballe le cadeau, film de Noël
Vendredi	Course à obstacles, bingo, VT LES FÊTES

Animateurs: Pizz et Jujube

Les Stouki, 10-11 ans

Lundi	Brise-glace, pelotte de laine, Frisbee, jeux d'eau
Mardi	INTERCAMP!
Mercredi	Ballons décoratifs, ballon forteresse, banquet royal, fête médiévale
Jeudi	Air terre mer, jeu des 5 passes, piscine
Vendredi	Quille vivante, brico maison hantée, VT LES FÊTES

Animatrices: Vixx et Zen

Les Stouki, 8-13 ans escrime

Lundi	Brise-glace, escrime, attaque sur la montagne, combat de coq, éponge d'eau
Mardi	INTERCAMP!
Mercredi	Escrime, impro Halloween, ballon chinois, cache-cache, brico cabane
Jeudi	Escrime, kick-ball, chasse au trésor, piscine
Vendredi	Quiz chanson de Noël, VT LES FÊTES

Animateur : Turbo

Les Apprentis, ados	
Lundi	Brise-glace, jeu du foulard, ballon planets, création jeu de société
Mardi	INTERCAMP!
Mercredi	Création d'une tour, impro, piscine
Jeudi	Hockey cosom, squelettes dans le placard, miroir
Vendredi	Mimes, danse, VT LES FÊTES

Section messages passe-partout



En cas de retard ou de départ hâtif, il faut avertir les coordos et appeler en avance. En cas d'absence, il n'est pas nécessaire de nous avertir.

Merci de ne pas utiliser le débarcadère pour personnes à mobilité réduite situé en face du centre.

**ALERTE
ALLERGIES**
**Toute nourriture
pouvant contenir
des traces
d'arachides ou de
noix est interdite.**

Album photo!



Recettes Tremplin Santé!

Sandwich du héros grec

Préparation: 10 minutes

Portions: 6

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de féta émietté à la fourchette

175 ml (¾ tasse) de tofu ferme émietté à la fourchette

45 ml (3 c. à soupe) de yogourt grec 0% nature

2 ml (½ c. à soupe) d'origan

Le zeste d'un demi-citron

1 oignon vert haché

1 gousse d'ail hachée finement

Poivre

2 concombres libanais, coupés en lanières à l'économe

1 tomate, en tranches fines

4 feuilles de laitue

4 petits pains de grains entiers

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger les 8 premiers ingrédients de façon à former la garniture du sandwich. Garnir la base des pains de la garniture, puis ajouter les tomates, les concombres et la laitue. Refermer le sandwich.



Mousse aux petits fruits

Préparation: 10 minutes

Portions: 4

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de petits fruits au choix, mélangés ou non (bleuets,

300 g (1 paquet) de tofu soyeux

Zeste de 1 citron

2 ml (½ c. à thé) de vanille

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

PRÉPARATION

Déposer tous les ingrédients dans le bol du robot culinaire.

Actionner jusqu'à la consistance désirée.

Réfrigérer.



ASTUCE

On peut transformer ce mélange en popsicle (sucette glacée), en le congelant dans des moules à popsicle. On peut aussi servir cette mousse en trempette pour les fruits!

UNE PIERRE DEUX COUPS!

Un dessert rapide et simple pour un soir de semaine qui servira aussi à la boîte à lunch!

