

Anem de colònies!

LA LLOBETA



ADREÇA

Carretera de la Llobeta, 6 . Aiguafreda . 08840 . Barcelona

TELÈFON DE LA CASA

93 844 06 42

COORDENADES GPS

41.779053,2.247313

GOOGLE MAPS:

<https://goo.gl/maps/MAoOs>



La Llobeta

>> LA CASA



→ COM ARRIBAR-HI DES DE BARCELONA

Preneu la C-17 en direcció Vic Puigcerdà. Deixeu la C-17 a la sortida Aiguafreda- Sant Martí de Centelles-Muntanyà i agafeu la carretera de Ribes en direcció al centre d' Aiguafreda, a 300 metres de la sortida trobareu una glorieta, heu de sortir de la glorieta en el mateix sentit i direcció que venieu (prendre la glorieta recta), travessareu tot el poble d' Aiguafreda passant per davant de l' església, tot recte arribareu a la zona industrial d' Aiguafreda, a mà dreta trobareu un cartell que indicatiu que us porta directament al pàrking de la casa de colònies La Llobeta.

>> MÉS INFORMACIÓ

www.autopistas.com
www.gencat.es
www.dgt.es





1 SALA DEL TRAPEZI



2 BOSC / ESTRUCTURA AVENTURA / ACTIVITAT FUNÀMBULS



3 CASA DE COLÒNIES/ ACTIVITATS MALABARS/ MAQUILLATGE



4 CARPA / PISCINA/ ACTIVITAT EQUILIBRIS/ ACTIVITAT LLIT ELÀSTIC



MENU INFANTIL – COLÒNIA 3 DIES

CUIDEM L'ALIMENTACIÓ A
LES NOSTRES COLÒNIES

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	<i>Dia Ideal</i>
ESMORZARS 9.00 h		PA, MANTEGA I MELMELADA, SUCS, LLET AMB CACAU, MAGDALENES, CEREALS DE MEL I XOCOLATA 500 KCal HC: 52% ; Prot:15% ; Lip: 29%	PA, MANTEGA I MELMELADA, SUCS LLET AMB CACAU, GALETES, CEREALS DE MEL I XOCOLATA 500 KCal HC: 52% ; Prot:15% ; Lip: 29%	Esmorzar : 25% 450 – 500 KCal
DINAR 13.00 h	ARRÒS AMB TOMÀQUET MANDONGUILLES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS 630 KCal HC: 63% ; Prot: 12% ; Lip: 25%	LLENTIES ESTOFADES CROQUETES I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS 650 KCal HC: 57% ; Prot:20% ; Lip: 25%	MACARRONS ECO A LA BOLOGNESA LLUÇ ARREBOSSAT I AMANIDA GELAT 600 KCal HC: 53% ; Prot:17% ; Lip: 30%	Dinar : 35% 630 – 700 KCal
BERENAR 17.30 h	ENTREPÀ DE PERNIL DE GALL D'INDI SUC 250 KCal HC: 77% ; Prot:16% ; Lip: 7%	GALETES AMB XOCOLATA SUC 300 KCal HC: 60% ; Prot: 5.5% ; Lip: 34.5%		Berenar : 15% 270 – 300 KCal
SOPAR 20.00 h	SOPA CASOLANA HAMBURGUESA AMB AMANIDA IOGURT LA FAGEDA NATURAL 500 KCal HC: 50% ; Prot:15% ; Lip: 30%	PA AMB TOMÀQUET I PERNIL DOLÇ POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES IOGURT LA FAGEDA DE MADUIXA 500 KCal HC: 52% ; Prot:18% ; Lip: 30%		Sopar : 25% 450 – 500 KCal

QUALITAT NUTRICIONAL:

L'Institut d'Educació Nutricional, **Alimenta't**, format per dietistes-nutricionistes col·legiats i amb molta experiència, ens assessora en l'elaboració i confecció dels menús de colònies per tal que siguin equilibrats, variats, saludables i que els participants adquireixin els nutrients necessaris per poder gaudir de tota l'activitat programada. També ens assessora per adaptar els menús a les diferents al·lèrgies i intoleràncies alimentàries que puguin haver-hi (utilitzant, sempre que és possible, productes sense gluten, sense lactosa o amb el mínim d'al·lèrgens possibles).

I amb la filosofia d'utilitzar productes de qualitat, tots els nostres menús incorporen en la mesura del possible:



PRODUCTES DE TEMPORADA I PROXIMITAT:

Fruïtes, verdures i hortalisses pròpies de l'estació de l'any i de proximitat per tal de garantir el major contingut nutricional al menú. Productes de la cooperativa agrícola Progrés-Garbí, de pagesos de les comarques del sud de Girona, del Vallès i Maresme.



PRODUCTES ECOLÒGICS:

Introducció de productes que no utilitzen productes químics de síntesi ni transgènics com és la nostra pasta ecològica.



PRODUCTES RSC (Responsabilitat Social Corporativa):

Productes de qualitat d'empreses socials com La Fageda, una manera de col·laborar de forma activa amb col·lectius més desfavorits.



PRODUCTES KM 0 I DE PRODUCTORS LOCALS:

Amb proveïdors locals i de casa aconseguim un plus de sostenibilitat i qualitat en els nostres menús.

Com la coca i el nostre pa fresc acabat de sortir del forn que la fleca local ens subministra cada dia a la casa de colònies.

Com molta de la carn que ve de granges de Girona així com la poma o la pera que ve de Lleida. També utilitzem altres productes que comprem a productors de proximitat, com els gelats que provenen d'una empresa del Maresme.

SEGURETAT ALIMENTÀRIA:

La prestigiosa empresa **Mendez i Estivariz** ens assessora i audita constantment en tot lo referent a la seguretat alimentària, assegurant així el compliment de la normativa sanitària vigent en tots els processos a les nostres cuines així com la correcta gestió d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries. També ens proporciona formació continua a tot el personal de cuina per tal de poder donar i garantir un servei de qualitat i amb total seguretat.

HORARIS D'ACTIVITATS COLÒNIES 2 DIES

	PRIMER DIA	SEGON DIA
9:00h		ESMORZAR
10:00 h a 12:30 h	Taller dels pallassos: El Clown	Trapezi + Malabars
12:30 h a 13:00 h	TEMPS LLIURE A CÀRREC DELS MESTRES	
13:00 h	DINAR	
14:00 h a 16:00 h	TEMPS LLIURE A CÀRREC DELS MESTRES	
16:00 h a 17:30 h	L'equilibrista i el Llit elàstic	FINS LA PROPERA
17:30 h	BERENAR	
18:00 h a 19:00 h	JOC DE TARDA	
19:00 h a 20:00 h	TEMPS LLIURE A CÀRREC DELS MESTRES	
20:00 h	SOPAR	
21:00 h a 22:00 h	ACTIVITAT DE NIT	
22:00 h	A DORMIR!	

DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS

L'EQUILIBRISTA I EL LLIT ELÀSTIC:

Per treballar l'equilibri, una de les aptituds bàsiques per poder fer circ, realitzarem una sèrie d'exercicis progressius d'equilibri a través de diferents elements, com l'slack line i el cable tens. I com que al circ no hi poden faltar les acrobàcies, aprendrem diferents figures a través del salt al nostre llit elàstic.



TRAPEZI + MALABARS:

Entrarem a la sala màgica del Trapezi, un espai transformat per experimentar diferents acrobàcies aèries amb total seguretat, utilitzant diferents elements com són el trapezi, l'aro i les teles, experimentarem ser grans trapezistes suspesos a la nostra xarxa. Al taller de malabars aprendrem les nocions bàsiques de varis elements: les maces, el diàbolo, les boles, els mocadors, les anelles, carioques...



TALLER DELS PALLASSOS: EL CLOWN:

Són tots els pallasos i guals? Quins tipus hi ha? Què és un Clown? Aprendrem aquestes diferències i també realitzarem jocs i activitats on l'expressió corporal seran la base per al nostre aprenentatge. Farem jocs de representació dels diferents tipus de pallasos i coneixerem la complexa figura del Clown!



HOLA AMICS I AMIGUES, SÓC LA NOHA I US ESTIC
ESPERANT, BEN CONTENTA AQUÍ A LA LLOBETA, QUE ÉS
UN LLOC FANTÀSTIC PER VIURE MIL AVENTURES AMB MII

NO US ESPANTEU EHI... SÓC UNA MICA DIFERENT, UNA
MICA GRAN...PORTO UNA FLOR AL CAP I VINC D'UN PAÍS
MOLT LLUNYÀ, PERÒ TINC MOLTES GANES DE PASSAR-
MIHO MOLT BÉ AMB VOSALTRES I RIURE MOLT I MOLTI.

APA, PREPAREU LA MOTXILLA, AGAFEU EL NECESSER I
EL PIJAMA, AH... I LA LLANTERNA... I TOTES LES GANES
DEL MÓN DE VIURE UNA AVENTURA FANTÀSTICA!

US ESPERO A LA LLOBETA
FINS AVIATI!!

NOHA



E.I - C.I Ui, qui és aquesta? Noha? Que guapa que ets, i que guapa que vens.. però escolta, perquè estàs trista? Vols tornar a casa? Quina casa? Explica explica...

LES PETJADES DE LA NOHA: Lúdica 1 tarda

El Director del Circ està buscant la Noha... on es deu haver ficat? Haurem de fer de detectius i buscar-la! Aneu amb compte!

EL PLÀNOL

(Lúdica 1a nit – Colònies de 2 nits)

La Noha ja te els bitllets d'avió per tornar a casa seva, l'Àfrica! Però és una mica despistada, i com que ella ja s'ho sap, h' preparat un súper plànol per arribar-hi!.. però , on és el plànol Noha?

LES FLORS DE LA NOHA

(Lúdica Zona tarda- Colònies de 2 nits)

El Director del Circ no sap com fer-ho.. ei.. i si li portes un gran ram de flors, potser la Noha s'ho pensa... què l'ajudem a trobar-les?

EL CIRC: (Lúdica ÚLTIMA nit) La Noha ho vol demostrar! Ja ho ha fet tot per explicar-li al Director com seria de bo un circ sense animals, ara li demostrarem.. Benvinguts al meravellós món del Circ de la Noha!



▶ QUÈ CAL PORTAR?

1. Esmorzar del primer dia
2. Dinar del primer dia (si no es fa el dinar a la casa)
3. Motxilla o bossa d'esport
4. Sac de dormir (Eix Estels proporciona el llençol baixar i la coixinera)
5. Calçat còmode (bambes o botes de muntanya)
6. Recanvi de roba interior (una per nit)
7. Recanvi de roba còmoda (una per nit)
8. Jaqueta o anorac (segons època de l'any)
9. Impermeable
10. Necesser i estris d'higiene personal.
11. Tovallola de mans
12. Llanterna i piles de recanvi
13. Gorra de sol

CONSELLS ÚTILS

- *Es recomana que els nens i nenes preparin la motxilla amb els pares, així saben tot el què s'emporten de colònies.*
- *Tot el que hi ha a la motxilla, ha d'anar marcat amb el nom.*
- *És molt pràctic que cada muda vagi dins una bosseta de plàstic amb el nom.*
- *Si el pijama està dins la bossa del sac de dormir, serà més fàcil de trobar!*
- *Els nens i nenes que es facin pipí a la nit hauran de portar bolquers.*
- *Cal portar roba i calçat còmode.*