



ZER Baix Berguedà



# Colònies PRIMÀRIA 22-23

## 5-6-7 d'octubre

Programació de les  
colònies escolars

El valor  
dels VALORS

Colònies per aprendre a ser, a fer, a viure i a conviure

Eix Estels  
Cases de colònies de qualitat

## 🏠 CAN VANDRELL



### ADREÇA

Carretera d'Arbúcies (GI-553) km 4 . Sant Feliu de Buixalleu . 17451 . GIRONA

### TELÈFON DE LA CASA

972 86 46 67

### COORDENADES GPS

41.763013º, 2.594694º

### GOOGLE MAPS:

<https://goo.gl/maps/vah1DTbir7oMZBTS7>

### EMAIL DIRECTOR

cv.instal.lacions@eixestels.com

### EMAIL COORDINADOR

cv.educatiu@eixestels.com

## 📍 CAN VANDRELL mapa d'exteriors i Instal·lacions



1 CASA DE COLÒNIES /  
SALA ACTIVITAT QUE HI HA MÉS ENLLÀ



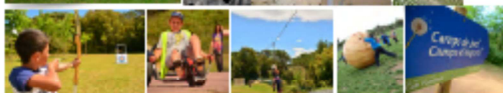
2 PISCINA / PARC ACROBÀTIC SOBRE EL MUR  
ACTIVITAT MISSIÓ RESCAT



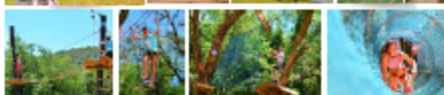
3 CAMP D'ESPORTS / ACTIVITAT TIROLINA /  
ACTIVITAT ROCODROM /  
FÚTBOL / VOLEIBOL PLATJA /  
ACTIVITAT TIR AMB ARC /  
ACTIVITAT BALANÇ BRES /  
ACTIVITAT SARBATANA



4 CAMP DE JOCS I D'ESPORTS



5 ACTIVITAT OBJECTIU MORT



## ▶ QUÈ CAL PORTAR?

Us ajudem a preparar la motxilla perquè no vinguin amb una motxilla que no puguin ni aixecar, però que tampoc els hi falti res!

1. Esmorzar del primer dia
3. Sac de Dormir i Pijama (serà el primer que trauran quan deixin la motxilla a l'habitació)
4. (Eix Estels proporciona el llençol de sota i la coixinera)
5. Jaqueta o anorac (segons època de l'any i tenint en compte que els vespres pot fer fresca!)
6. Impermeable
7. Necesser i estris d'higiene personal.
8. Tovallola per la dutxa i una de petita per les mans.
9. Calçat còmode (bambes o botes de muntanya)
10. Recanvi de roba interior (una per nit)
11. Recanvi de roba còmoda (una per nit)
12. Llanterna i piles de recanvi
13. Gorra de sol i crema de protecció solar (en funció de l'època de l'any)
14. Una cantimplora o ampolla per l'aigua
16. Una motxilleta o bossa petita per la cantimplora.

## MENÚ SETMANAL DE LA CASA - INFANTIL

CUIDEM L'ALIMENTACIÓ A  
LES NOSTRES COLÒNIES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Dia Ideal
ESMORZARS 9.00 h				PA, FORMATGE, MANTEGA I MELMELADA, SUCS, LLET AMB CACAU, MAGDALENES, CEREALS DE MEL I XOCOLATA 500 Kcal ; HC: 52% ; Prot:15% ; Lip: 29%	PA, PERNIL GALL D'INDI, 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			LLENTIES ECO ESTOFADES HAMBURGUESA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS 650 KCal HC: 57% ; Prot:20% ; Lip: 25%	ARRÒS AMB TOMÀQUET MANDONGUILLES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS 630 KCal HC: 63% ; Prot: 12% ; Lip: 25%	MACARRONS ECO A LA BOLOGNESA VEGETAL PEIX AL FORN I AMANIDA GELAT 600 KCal HC: 53% ; Prot:17% ; Lip: 30%	Dinar : 35% 630 – 700 KCal
BERENAR 17.00 h			GALETES AMB XOCOLATA 300 KCal HC: 60% ; Prot: 5.5% ; Lip: 34.5%	ENTREPÀ DE PERNIL DE GALL D'INDI 250 KCal HC: 77% ; Prot:16% ; Lip: 7%		Berenar : 15% 270 – 300 KCal
SOPAR 20.00 h			PATATA I MONGETA TENDRA POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA TOMÀQUET I OIGURT MADUIXA (La Fageda) 500 Kcal ; HC: 52% ; Prot:18% ; Lip: 30%	SOPA CASOLANA TRUITA PATATES AMB AMANIDA I OIGURT NATURAL (La Fageda) 500 Kcal ; HC: 50% ; Prot:15% ; Lip: 30%		Sopar : 25% 450 – 500 KCal
Total :			1.950 KCal	1.880 KCal		1.800 – 2.000 KCal

**Notes:** Aquest és el menú setmanal de la casa de colònies.

**En cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries els plats s'adaptaran intentant mantenir el mateix menú per tothom.**  
(Si us plau, notifiqueu-ho al coordinador la setmana prèvia a la vostra estada quan es faci la trucada perquè ho puguem planificar)

#### QUALITAT NUTRICIONAL:

L'Institut d'Educació Nutricional, **Alimenta't**, format per dietistes-nutricionistes col·legiats i amb molta experiència, ens assessorarà 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 assessorarà 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).



#### SEGURETAT ALIMENTÀRIA:

L'empresa especialitzada **Inocuo** ens assessorarà 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 contínua a tot el personal de cuina per tal de poder donar i garantir un servei de qualitat i amb total seguretat.



#### EL NOSTRE COMPROMÍS DE QUALITAT:

- Arrebossats fets al forn. **Reduïm fregits!**
- Coca i pa fresc acabat de fer de la nostra **fleca local**
- Cada dimecres... **pa integral!**
- Els macarrons; amb **pasta ecològica** i les **Llenties... ECO!**
- Consumim **fruites i verdures de Km 0 i de Cooperatives properes.**
- **Reduïm sucres** afegits i conservants de la nostra dieta
- A Eix Estels cuinem i amanim amb **oli d'oliva**
- **Productes RSC** com els nostres iogurts de la Fageda
- Mermelades, iogurts i **productes a granel** per **reduir l'ús de plàstics!**

#### ALIMENTEM HÀBITS SALUDABLES

- **SOM** conscients que no hem de malbaratar el menjar. Millor servir poc i repetir, que molt i llençar.
- **FEM** del menjador un espai d'aprenentatge i escoltem i atenem a les necessitats que es demanen.
- **VIVIM** amb curiositat, i promovem la varietat de l'oferta alimentària.
- **CONVIVIM** i respectem els companys parlant sense cridar.
- **APRENEM** a adquirir hàbits d'higiene i alimentaris saludables.

#### PROJECTE PESA I PENSA: NO AL MALBARATAMENT D'ALIMENTS!

Eix Estels s'adhereix al programa "Pesa i Pensa" per conscienciar-nos sobre el malbaratament dels aliments dins l'espai del menjador de la casa de colònies. Adquirim una actitud responsable i crítica en el consum i un esforç en reduir la generació de residus.



### ▶ HORARI D'ACTIVITAT : COLÒNIES DE 3 DIES



	PRIMER DIA	SEGON DIA	TERCER DIA
9:00		ESMORZAR	ESMORZAR
10:00 a 12:30	<b>ARRIBADA A LA CASA</b> Benvinguda - Esmorzar Descoberta i Coneixença	<b>ACTIVITAT DE MATÍ</b>	<b>ACTIVITAT DE MATÍ</b>
12:30 a 13:00	TEMPS LLIURE A CÀRREC DE MESTRES	TEMPS LLIURE A CÀRREC DE MESTRES	TEMPS LLIURE A CÀRREC DE MESTRES
13:00	DINAR A CÀRREC DE MESTRES	DINAR A CÀRREC DE MESTRES	DINAR A CÀRREC DE MESTRES
14:00 a 15:00	Projecte PESA PENSA I Temps Lliure (MONITORS)	Projecte PESA PENSA I Temps Lliure (MONITORS)	<b>COMIAT I FINAL D'ESTADA</b> Entrega de Diplomes
15:00 a 17:00	<b>ACTIVITAT DE TARDA</b>	<b>ACTIVITAT DE TARDA</b>	<b>FINS LA PROPERA !</b>

17:00	BERENAR	BERENAR
17:30 a 18:00	ACTIVITAT LÚDICA	ACTIVITAT LÚDICA
18:00 a 20:00	TEMPS LLIURE A CÀRREC DE MESTRES	TEMPS LLIURE A CÀRREC DE MESTRES
20:00	SOPAR A CÀRREC DE MESTRES	SOPAR A CÀRREC DE MESTRES
21:00 a 22:30	ACTIVITAT DE NIT	ACTIVITAT DE NIT / FESTA DE COMIAT
22:30	A DORMIR	A DORMIR

\* Horari Nit : Ed.Infantil i C.Inicial acostumen a fer l'activitat de nit de 21h a 22h i van a dormir cap a les 22:00 h. A partir de CM solen començar el joc de nit una mica més tard i van dormir cap a les 22:30 h.

\* A la casa de colònies de Mas Gorgoll, les activitats de la tarda poden començar una mica abans per poder acomodar bé les sortides a la platja i/o al port. Es parlarà amb el coordinador de la casa per ajustar els horaris al grup i a les activitats.

 Activitats a càrrec de Monitors	 Activitats a càrrec de Mestres	 Mestres i Monitor Acollida	 Àpats
---	--	--	---

#### OBSERVACIONS :

Les activitats podrien variar en cas d'inclemències climàtiques, variació de places, o característiques del grup.

Disposem d'activitats alternatives en cas de pluja.

## Activitats mitjans

**QUÈ ET PASSA PROTO?** Què fas? Com dius? Que estàs buscant la clau màgica que obre les portes de les cases de Prutonia? I que fas tu amb aquesta clau?, ah.. per si algú la perd? Molt bé! I dius que l'has perdut per Can Vandrell?

#### LA FOTO: (Lúdica 1ra tarda)

Proto, nosaltres et volem ajudar, però quina mena de clau hem de buscar? Tens una foto? A sí? Genial! Ens l'ensenyes? Que no la tens? Carai quin desastre! L'anem a buscar!

**LA PLUJA D'ESTRELLES** (Lúdica primera nit- Colònies de 2 nits) No! El pirata Rosseto! El terrible pirata galàctic! Ha estat ell qui ha robat la clau! No l'havies perdut Proto! Què dius Rosseto?, Que vols fer un intercanvi?

#### L'INTERCANVI(Lúdica 2na tarda- Colònies 2 nits)

Ja ho tenim Rosseto! Quan vulguis fem l'intercanvi. A veure qui guanya... tu o nosaltres! Acceptem el repte.!

#### LES TITELLES DEL PROTO (Lúdica ÚLTIMA nit)

El Proto està tant i tant content, l'hem ajudat tant que ens vol fer un regal!.. preparats?.. però això és una sorpresa.. i un secret que no es pot dir... ni escriure!.

# Activitats grans

Qui ets? Què dius que et dius McKosky? Un agent de l'Agència de Recerca de Vida Residual Extraterrestre?, l'ARVRE?, que ets un agent de l'Arvre? Quin Arbre? No no, no riem, que dius que t'ajudem a buscar uns extraterrestres que estan per aquí ?..Ui quina por.. Anem!

## LES PROVES: (Lúdica 1ra tarda)

Anem a buscar les proves, no ens ho acabem de creure...però qui ets tu? Medusa? Què dius tu? Ui si?.. explica explica, que nosaltres t'ajudarem...

**LA VISITANT** (Activitat primera nit) A tenim les proves... ara sabem que hi ha vida extraterrestres, anem a buscar-la! Però sabem què? A vegades, les coses no són el que semblen..

**LA CAPSA I LES PARAULES MÀGIQUES** (Lúdica Zona tarda- Colònies de 2 nits) Va, anem a ajudar a la Medusa, a veure si entre tots ho aconseguim! Qui dius que hem d'anar a buscar? I en McKosky, en ajudarà? Anem!

## LA FESTA: (Lúdica ÚLTIMA nit)

Una gran feina s'ha de culminar amb una gran festa!. Ara toca moure l'esquelet!

Membres de:



*“Oblidarà el que li vas dir, oblidarà el que vas fer,  
Però sempre recordarà el que li vas fer Sentir “*

*Rebeca Wild*