



Estada de Convivència

“El Xalió - Banyoles”

1r d'ESO

29 - 31 d'octubre 2024



Oportunitats

- Alumnat procedent de diferents centres
- Gestió emocional i autonomia personal
- Cohesió de grup i treball en equip: tots/es aportem i tots/es som importants
- Valors de respecte a les persones, a un mateix i a l'entorn
- Activitats en plena natura
- Esport, aventura, descobriment de la natura, convivència, creativitat
- Espai sense mòbils ni pantalles

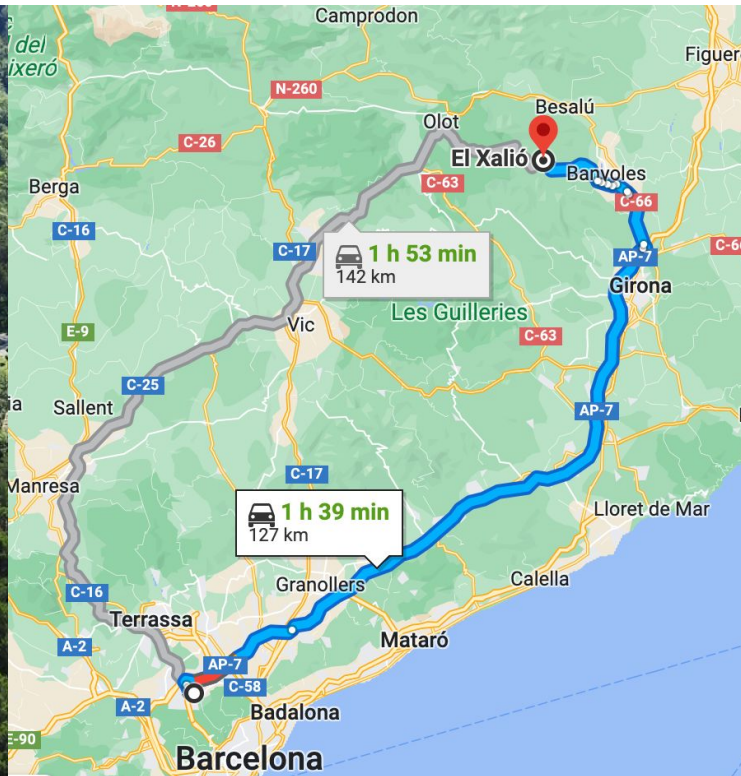
Imprescindibles

- Estada de **3 dies (2 nits)**: 29 - 31 d'octubre de 2024
- Sortida des del pont del carrer Pere Serra sobre el parc central el 29 d'octubre a les 7:30 (**cal portar de casa esmorzar i dinar**)
- Arribada al mateix lloc el 31 d'octubre a les 18:30, aproximadament
- Casa de colònies **El Xalió** (Sant Martí de Campmajor)
- 121 alumnes (8 monitors + 8 docents)
- Activitats **d'aventura i de convivència** a Banyoles i a la casa de colònies
- **Motxilla petita amb esmorzar, dinar i aigua** i roba d'acord amb el temps per al primer dia
- **Motxilla gran** amb roba i calçat per a temps variable, pernoctació (sac de dormir...) i higiene
- **Qüestionari** (al·lèrgies, intoleràncies...) i, si s'escau, medicació amb recepta mèdica
- **Pagament** (2 terminis. Qualsevol incidència: administracio@insangeletaerrer.com)

Destinació

Banyoles
Casa de Colònies El Xalió
Estany
Piragua
Convivència
Activitats d'aventura
Lipdub





Activitats d'aventura i de convivència

- *Dragon Boat* a l'estany de Banyoles
- Circuit d'obstacles - gimcana a Banyoles
- Jocs cooperatius
- Tirolina
- Circuit de ponts
- Orientació
- Supervivència
- Tir amb arc
- Circuit boig
- Gimcana impossible
- *Lipdub*
- Jocs de nit
- Discoteca de nit



- **Dragon boat:** descobrir l'Estany de Banyoles i les seves principals característiques naturals, fomentar els valors del treball en equip i el respecte pel medi ambient, gaudir d'una jornada d'esport i natura en un entorn privilegiat i conèixer la història i aprendre la tècnica del Dragon Boat.
- **Circuit d'obstacles - gimcana:** treball en equip per assolir el màxim de reptes en un temps limitat. Organització, enginy, equilibri...
- **Jocs cooperatius:** una manera positiva de fomentar la participació dels joves a l'espai a través del joc. Enfortir la sensació de suport, el treball en equip, activar la participació i evitar la competitivitat.
- **Tirolina:** penjats del nostre arnés, ens deixarem lliscar per tota la llargada del cable fins que el sistema de seguretat ens aturi. Velocitat, ritme, adrenalina!!!
- **Circuit de ponts:** un recorregut entre els arbres, que estan units per ponts, xarxes i cables que permeten passar d'arbre en arbre sense tocar el terra, amb la màxima seguretat. Posa en marxa aptituds, moviments, decisions i emocions que no s'experimenten habitualment. L'instint de superació sempre surt reforçat.

- **Orientació:** un mapa, una brúixola, un full de ruta i una fitxa de control. Cooperació, concentració i habilitat d'orientació són els elements indispensables per passar per tots els punts de control i arribar a bon port.
- **Supervivència:** a través d'un cas hipotètic haurem d'anar resolent els diferents reptes que poden sorgir en una situació de supervivència al bosc.
- **Tir amb arc:** coneixements bàsics d'aquesta disciplina olímpica amb la màxima seguretat.
- **Circuit boig:** al més pur estil "Humor oriental", un joc divertidíssim d'equilibri i enginy.
- **Gimcana impossible:** sabreu donar resposta a tots els reptes? A la casa de colònies ho posem en dubte. Sereu capaços de sorprendre'ns?
- **Lipdub:** una música, un espai (El Xalió) i molta creativitat per equips per organitzar, assajar i gravar un gran *lipdub*, on es posaran a prova la iniciativa, la capacitat d'arribar a acords, la originalitat i les ganes de gaudir creant petites coreografies. Podeu portar disfresses!
- **Activitats de nit:** la primera nit cal deixar-se caure a les lliteres ben cansats i cansades. És per això que la diversió està garantida després de sopar amb jocs de nit. Però reserveu energies, perquè la segona nit hi ha Disco!

Preu de l'estada. Què inclou?

185 €

- Pernoctació 2 nits
- Berenar i sopar del 1r dia
- Pensió completa del 2n dia
- Esmorzar i dinar del 3r dia
- Activitat de piragüisme Dragon Boat a l'estany de Banyoles (1r dia)
- Desplaçament en autocar de Banyoles a la casa de colònies
- Desplaçament en autocar de Sant Cugat a destinació (anada i tornada)
- Ús de les instal·lacions comunes de la casa de Colònies
(ús exclusiu per a l'Angeleta Ferrer i Sensat aquests dies)
- Activitats d'aventura i lleure a El Xalió
(tarda del primer dia, matí i tarda del 2n dia, i matí del 3r dia)
- 8 monitors amb titulació específica (els 3 dies)
- Assegurances de la casa de colònies i de les activitats d'aventura



L'esmorzar i el dinar del primer dia

ALUMNAT QUE ES QUEDA AL MENJADOR

- A la quota mensual s'han descomptat els àpats dels dies 29, 30 i 31. Si voleu que us preparin el pícnic del dia 29, encarregueu-lo el divendres dia 25 (us el facturaran al mes següent). L'heu de recollir el dimarts a les 7:00.
- L'alumnat que té beca de menjador ha de passar per la cantina per parlar amb la responsable, Na Maria José, com a molt tard el divendres 25 d'octubre.

TOT L'ALUMNAT

- **Heu de portar l'esmorzar i el dinar del primer dia, a la motxilla petita.** No us oblideu de l'aigua!

Recordeu que l'autocar surt a les 7:30 des del carrer Pere Serra!



Planificació (1r dia)

Sortim de Sant Cugat (7:30) Els autocars s'aturaran al pont del carrer Pere Serra sobre el Parc Central.

Arribem a Banyoles i deixem els autocars (les motxilles grans continuaran el seu camí fins a El Xalió).

Ens dividim en 2 grans grups i esmorzem el que hem portat de casa.

Activitats rotatives (Dragon Boat / Circuit d'obstacles - gimcana).

Dinem el que hem portat de casa.

Ens recullen els autocars i arribem a El Xalió. Escoltem les normes i coneixem els espais

Jocs cooperatius

Berenem

Comencem a preparar el Lipdub

Parem taula i sopem

Jocs de nit

Bona nit



Planificació (2n dia)

Ens aixequem

Passem per la dutxa

Parem taula i esmorzem (9:00)

Activitats rotatives d'aventura

Parem taula i dinem

Activitats rotatives d'aventura

Berenem

Continuem amb la preparació del Lipdub

Parem taula i sopem

Balls de nit

Bona nit



Planificació (3r dia)

Ens aixequem

Passem per la dutxa

Recollim, netegem, fem les maletes i ho deixem tot preparat

Parem taula i esmorzem (9:00)

Activitats rotatives d'aventura

Parem taula i dinem

Gravem el Lipdub

Agafem els autocars

Arribem a Sant Cugat cap a les 18:30

Descansem de 3 dies intensos!



Àpats

Els menús són orientatius i poden ser modificats en funció de la disponibilitat dels productes o de la temporada. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, s'habilitaran menús específics (ens posarem en contacte amb totes les famílies que necessiten un menú adaptat).

Dimarts	
Berenar	Pa amb formatget i sucs
Sopar	Sopa de galets Lluç arrebossat amb amanida logurt de maduixa La Fageda

Dimecres	
Esmorzar	Torrades amb mantega i melmelada, cereals, llet amb colacao i sucs
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra amb patates chips Poma/Gelat
Berenar	Galetes amb xocolata i sucs
Sopar	Crema de carbassó Pizza de pernil dolç logurt ensucrat La Fageda

Dijous	
Esmorzar	Croissant, cereals, llet amb colacao i sucs
Dinar	Llenties estofades Hamburguesa amb patates fregides (ketchup i/o maionesa) Plàtan



Què cal portar?

MOTXILLA PETITA (la pugen a l'autocar)

- Esmorzar i dinar del 1r dia
- Cantimplora amb aigua
- Gorra per al sol i protecció solar
- Impermeable i roba d'abric (en funció previsió meteorològica)
- Tovallola petita (opcional)
- Medicació (si s'escau)
- Càmera de fotos (opcional)

MOTXILLA GRAN O MALETA (la deixen al maleter de l'autocar)

- Sac de dormir i pijama (els llits ja estan equipats amb llençol de sota i coixinera)
- Roba d'abric adaptada a l'època, tenint en compte que a les nits acostuma a fer fred
- Llanterna i piles de recanvi o carregador
- Tovallola per a la dutxa i estris d'higiene personal (sabó, desodorant, raspall i crema de dents...)
- Sabatilles de dutxa (molt important, no us les deixeu!)
- Roba interior (almenys una muda per nit) i recanvi de roba (una per nit, especialment la samarreta).
- Calçat de recanvi (adaptat a l'aigua si hi ha previsió de pluja)
- Complements de disfressa (*lipdub* i ball)



Què NO es pot portar?

- Mòbil (queda expressament prohibit, i pot comportar l'expulsió de l'estada)
- Aparells electrònics que pugui aïllar l'alumnat de les activitats (aparells de música, auriculars, etc.)
- Altre material no autoritzat contemplat a les NOFC

Per a qualsevol emergència



L'emergència prové de la família:

- 1) La família es posa en contacte amb l'Institut (s'habilitarà un número de telèfon)
- 2) La direcció de l'institut es posa en contacte amb els docents responsables a El Xalió
- 3) Gestionem l'emergència

L'emergència prové del/de la fill/a:

- Gestionem l'emergència d'acord amb els protocols habituals establerts
- Els docents responsables a El Xalió es posen en contacte amb la direcció de l'institut
- L'institut es posa en contacte amb la família

Seguiment de l'estada

Les famílies podran fer el seguiment de l'estada dels seus fills i filles a través de les publicacions habituals de l'institut:



<https://www.instagram.com/insangeleta/>



<https://agora.xtec.cat/iesangeletaferre/>

Per a les publicacions se seguirà la normativa vigent sobre l'ús i drets d'imatge aplicable als centres educatius, d'acord amb allò que cadascuna de les famílies hagi signat a inici de curs en relació als drets d'imatge.

Documents (s'han de lliurar abans sortida)

- Qüestionari *online*
(cal avisar de qualsevol canvi que sorgeixi)
- Pautes d'administració de medicació, si s'escau
- Altra informació que creieu rellevant
- Pagament de la sortida



Dubtes d'última hora

Els responsables de l'organització de l'estada de convivència us podran resoldre els dubtes que us surgeixin a través dels seus correus electrònics corporatius:

Maria Sanchís

msanchis@insangeletaferrier.com

F. Xavier Valldeperas

fvalldepe@insangeletaferrier.com

Marta Mesegué

mmesegue@insangeletaferrier.com

