

INS CAN ROCA

Del 4 al 6 de febrer del 2026

La Cerdanya



COMBINADA NEU – AVENTURA – Ed. EMOCIONAL

3 dies i 2 nits a la Cerdanya - Alberg Mare de Déu de les Neus, La Molina

OBJECTIU PRINCIPAL:

Aprofitar l'experiència excepcional d'una estada a la neu per aprofundir en el treball en educació emocional que es desenvolupa al Centre.

Amb un programa que reforça la tasca realitzada per les tutories i que aporta elements de contacte amb la natura, forja vincles intensos entre els participants:

- ENTRE ELS JOVES MATEIXOS
- ENTRE ELS JOVES I EL PROFESSORAT



COMBINADA NEU – AVENTURA – Ed. EMOCIONAL

3 dies i 2 nits a la Cerdanya - Alberg Mare de Déu de les Neus, La Molina

PROGRAMA ADAPTAT PER A TREBALLAR L'ED. EMOCIONAL:



Jocs de Cooperació - Catapultes

Distribució de Rols. Desenvolupament de lideratges. Escolta i suport mutu. Gestió de la frustració.

Escalada - Slackline

Superació de pors. Fixació d'objectius. Confiança entre iguals. Comunicació positiva.

Orientació amb Handicap

Treball des de la Col·lectivitat. Distribució de tasques i rols. Acceptació de la diversitat. Implicació en els objectius.



	4 de febrer	5 de febrer	6 de febrer
MATI	7 h sortida des de la porta institut Esmorzar en ruta	Esmorzar a l'alberg	Esmorzar a l'alberg
	JOCS DE COOPERACIÓ + CONSTRUCCIÓ CATAPULTES	Recollida material CLASSES ESQUÍ	ORIENTACIÓ AMB HANDICAP
DINAR	A l'alberg	A pistes, picnic	A l'alberg
TARDA	ESCALADA + SLACKLINE	CLASSES ESQUÍ fins a tancament	COMIAT I RETORN Arribada a les 17.00 h a l'institut
	Dutxes/Temps lliure	Dutxes/Temps lliure	
SOPAR	A l'alberg	A l'alberg	
ACTIVITAT NIT	Joc de nit ambientat	Festa comiat ("discoteca")	

En cas que el dia de l'esquiada fos el primer, canviariem alguns aspectes de l'organització i us ho comunicariem tan aviat com fos possible. Les activitats seguiran essent sempre les mateixes.



Activitats: Esquí Alpí



Activitats: Jocs cooperació i Construcció de Catapultes



Activitats: Escalada, Slackline



Activitats: Orientació amb handicap



Mare de Déu de les Neus. La Molina

Descripció

Situat a la carretera que va de la collada de Tosses a Alp, passant per les pistes d'esquí de la Molina. A 11 km de la collada, a 7,5 km d'Alp, 147 km de Barcelona, 250 km de Tarragona, 126 km de Girona i 182 Km de Lleida. Té dues ales diferenciades. La de la dreta consta de recepció, sala d'actes, biblioteca i habitacions. A l'ala esquerra hi ha diverses sales, el menjador i una habitació. Disposa d'una àmplia zona esportiva i zones enjardinades.

Capacitat: 250 places (habitacions de 2, 4, 6 i 8 llits).

Instal·lacions: Equipat per a persones amb mobilitat reduïda (consulteu a l'alberg). Dues sales d'actes amb capacitat per a 180 persones, sala de música, sala d'estar, sala de jocs de taula, biblioteca, sala amb TV i DVD, bugaderia, calefacció, pàrquing, camps de futbol i bàsquet.

Serveis: Menjador, màquines automàtiques de begudes calentes, fredes i sòlids, videoteca, megafonia, lloguer de tovalloles, consigna, guarda-esquís, lloguer de bicicletes, jocs de taula, tennis taula, billar i futbolí.



L'ALBERG DE LA MOLINA:



Allotjament



Llistat de material necessari

Motxilla gran o maleta

- Sac de dormir
- Llençol de sota i coixinera
- Tovallola
- Roba esportiva per l'alberg apte per a interior i exterior (!!!)
- Botes i/o calçat esportiu adequat pel fred (!!!)
- Estris d'higiene personal
- Xancletes per la dutxa.
- Mudes de recanvi
- Pijama
- Llanterna i piles
- Anorac
- Roba d'esquí impermeable per la neu, samarreta tèrmica, folre polar, guants impermeables i mitjons llargs.
- No es pot portar el Mòbil.

Motxilla petita (dia de l'esquiada).

- Esmorzar del primer dia
- Cantimplora petita o ampolla d'aigua (50cl.)
- Crema solar i crema de llavis
- Ulleres de sol (IMPORTANT)
- Buff Gorro o similar per cobrir el cap i orelles
- Guants impermeables
- **IMPORTANT! Targeta Sanitària**
Han d'estar al dia de TOTES LES VACUNES pròpies de l'edat



□ PREU: 250 € /alumne

- De l'1 al 15 de novembre: 100 € bestreta
- De l'1 al 15 de desembre: 150 €

(Aquest segon pagament es pot ajustar, la variació seria mínima, en funció del número d'inscrits) **L'activitat es durà a terme sempre que s'aconsegueixi un 60% d'inscrits.**

- **ES05 0081 5348 0100 0107 0910**

Com a concepte posarem "**colònies: nom del vostre fill/a**"

- Les famílies que ho sol·licitin podran fraccionar els pagaments sempre que es comuniquin amb la secretaria de l'institut.
- Sempre a iniciativa de l'AFA, es poden proposar activitats per a finançar aquesta sortida (nosaltres us hi animem).

□ Documentació que cal imprimir:

- Autorització
- Justificant del primer pagament.
- Carta compromís
- Historial mèdic de l'alumne.
- Informació sobre l'alumne/a: [Formulari](#)

És una oportunitat única!

Gràcies per assistir



Carrer Roger, 65
Barcelona 08028

tel. +34 931 639 900

fax. +34 934 912 714

outdoor@clubelements.com

www.clubelements.com

