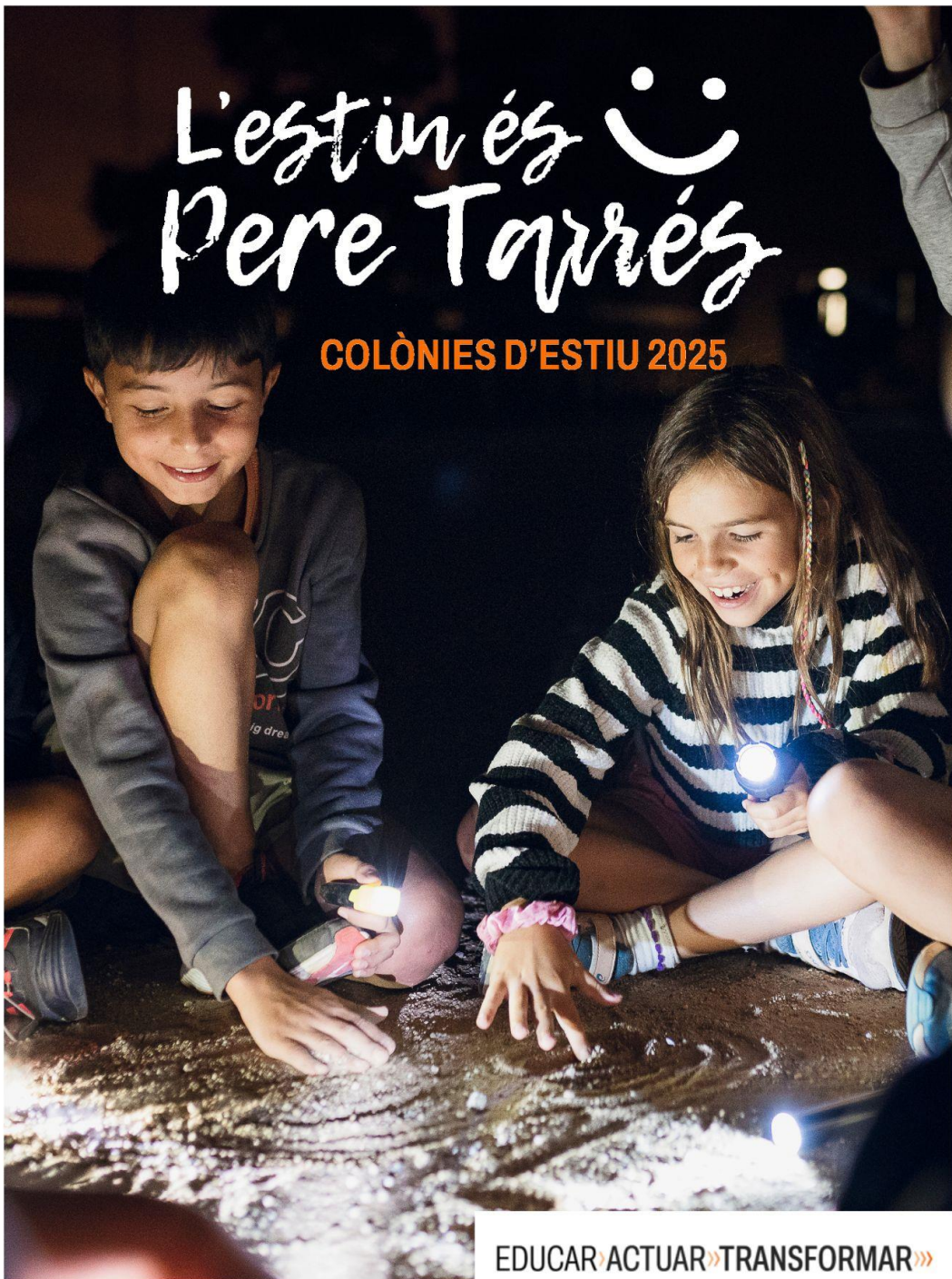
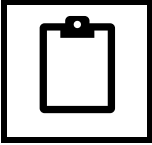


L'estiu és ☺ Pere Tarrés

COLÒNIES D'ESTIU 2025



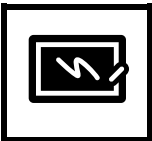


La teva activitat

Codi de l'activitat: **B103**

Nom de l'activitat: **Rafting, adventure & english**

- **Data d'inici:** 13/07/2025
- **Data final:** 19/07/2025
- **Hora d'inici:** 16h
- **Hora de finalització:** 12h
- **Edat dels participants:** 13 a 16 anys



El projecte pedagògic i els objectius educatius

A la Fundació Pere Tarrés entenem les colònies com unes **activitats educatives en el temps de lleure** dels infants, adolescents i joves que hi participen. Mitjançant el joc, la vida en grup i la convivència en un espai diferent a l'habitual pretenem fer possible l'**aprenentatge** i l'**adquisició de valors, actituds i hàbits**.

Aquests queden recollits en els objectius educatius, que seran assolits a través de les diferents activitats proposades a la colònia:

- Educar en l'àmbit de la convivència i la relació, fomentant el sentit de comunitat.
- Aconseguir que el participant es senti una part integrant, important i necessària del grup.
- Promoure un contacte intens dels joves amb la natura.
- **Utilitzar l'anglès com a llengua vehicular** de la colònia i d'aquesta manera propiciar-ne l'aprenentatge.



Les activitats

Les activitats estan emmarcades en un centre d'interès, que és l'eix de motivació de les activitats. En el cas dels més petits aquest fil conductor juga amb la fantasia i la imaginació, en canvi per als més grans lliga amb la temàtica de l'activitat escollida.

Els participants a l'activitat experimentaran uns dies d'**intensa convivència** amb els companys, tot experimentant la cooperació i la solidaritat dintre del grup, l'aprenentatge d'hàbits, etc.

Esquemàticament, les activitats són les següents:

- Activitats pròpies de colònies: jocs de pistes, tallers, gimcanes i vetllades relacionades amb el centre d'interès
- **Rafting** al Canal Olímpic de la Seu d'Urgell.
- Activitats d'aventura: tir amb arc, orientació, rocòdrom, tirolina i btt o patinet.

L'horari al voltant del qual girarà la colònia, tenint en compte que les activitats poden aconsellar canvis puntuals, és el següent:

08:30h: llevar-se i higiene personal

09:00h: esmorzar i serveis

10:00h: activitat de matí

12:30h: piscina

13:30h: dinar

14:30h: temps lliure

15:30h: activitat de tarda

17:30h: berenar

18:00h: continuació de l'activitat de tarda

19:30h: dutxes

20:30h: sopar

21:30h: activitat de nit

23:00h: bona nit



El lloc de realització



- **Nom de la instal·lació:** La Sala
- **Població:** La Pobla de Lillet
- **Comarca:** Berguedà

- **Descripció:** Situada a la Vall de Lillet, en una important zona forestal del Prepirineu, prop del naixement del riu Llobregat. L'entorn geogràfic del Parc Natural del Cadí-Moixeró i la magnífica serra del Catllaràs permeten oferir una proposta d'educació ambiental de gran interès i qualitat, així com un lloc idoni per el lleure i l'excursionisme.



L'alimentació durant l'activitat

La instal·lació on es realitza l'activitat compta amb un equip de cuina propi. Els menús que es serviran als participants estan cuinats a la mateixa instal·lació. Aquests menús han estat elaborats per dietistes i s'elaboren de manera casolana i tradicional.

Mostrem a continuació **un exemple** de menú diari:

Esmorzar	Llet amb cacau en pols i/o sucre Pa amb embotit o pa amb mantega i melmelada (un dia dolç i al següent salat) Galletes
Dinar	Amanida d'arròs Cuixetes de pollastre al forn amb guarnició (patates xips) Fruita
Berenar	Pa amb formatget
Sopar	Sopa de pasta Truita de patates amb guarnició (amanida) iogurt



El preu inclou

El preu de l'**activitat inclou**:

- Les despeses de l'estada en règim de pensió completa,
- L'equip de monitors durant les 24h (amb una ràtio de 10 nens per cada monitor)
- El material i la realització de les activitats.
- L'assegurança d'accidents i responsabilitat civil.

**La Fundació Pere Tarrés està exempta del cobrament de l'IVA.*

Els inscrits en aquesta activitat podran compartir la instal·lació amb d'altres grups



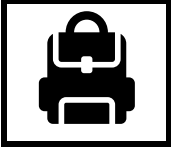
El transport

Inici: dia **13 de juliol de 2025** a les **16:00h** a l'Alberg **La Sala**.

Finalització: dia **19 de juliol de 2025** a les **12h** al mateix lloc.

Com arribar:

- **Cotxe de línia**: empresa Autocars Mir, trucar prèviament a tel. 972 70 30 12. Ripoll -Campdevànol - La Pobla de Lillet - Guardiola. Demanar parada al peu de la casa.
Empresa Alsina Graells trucar prèviament al tel. 93 265 65 92. Barcelona - Manresa - Berga - La Pobla de Lillet.
- **Cotxe particular**: Barcelona - Manresa - Berga - Guardiola, per la C-16. A uns 3 km, abans d'arribar a La Pobla de Lillet, hi ha un trencall pavimentat a mà esquerra que porta a la casa de colònies (100 m).



Què cal portar? La motxilla

La llista que us presentem és orientativa. Vosaltres sou qui coneixeu millor les necessitats del vostre fill/a.

Ho hem posat a la Motxilla?

Llistat de la roba

- Mudes de roba interior
- Mitjons prims (cotó) i 2 gruixuts (esportius)
- Samarretes
- Pantalons curts
- Pantalons llargs i jersei o xandall complet
- Pijama
- Tovallola per a la dutxa
- Estris personals de neteja
- Xanquetes lligades
- Vestits i tovallola de bany
- Calçat còmode per caminar
- Sabates esportives

Material necessari

- Sac de dormir
- Llençol de sota i coixinera
- Bossa per a la roba bruta
- Lot i piles de recanvi
- Cantimplora
- Crema de protecció solar
- Impermeable o cangur
- Barret o gorra per al sol
- Motxilla petita per anar d'excursió
- Targeta sanitària (original)

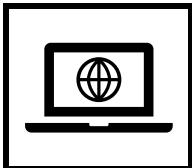
Material recomanable

- Loció repel·lent de mosquits
- Ulleres de sol

Recomanacions a l'hora de fer la motxilla:

- ✓ Cal que tota la roba estigui marcada amb el nom del participant i que sigui ell mateix qui us ajudi a preparar la motxilla.
- ✓ Reviseu el document de normativa i condicions de participació per evitar portar allò que no és necessari

<https://www.peretarres.org/arxiu/estiu/colonies/normativa-i-condicions.pdf>



La reunió de pares i mares

Dijous, 5 de juny a les 17:30h, reunió per videoconferència a través de la plataforma Zoom, l'enllaç de la reunió és el següent:

<https://us02web.zoom.us/j/83768339204>

Si ho desitgeu el **dimecres 11 de juny a les 17:30h** es realitzarà una **reunió informativa general de totes les colònies d'estiu en castellà**.

Serà per videoconferència a través de la plataforma Zoom, l'enllaç és el següent: <https://us02web.zoom.us/j/87436323906>



Organització i contacte

L'organització de l'activitat va a càrrec de la Fundació Pere Tarrés.

Tot l'equip de professionals que atindrà l'activitat on us heu inscrit forma part de la Fundació Pere Tarrés: des del personal que atén la instal·lació a la casa de colònies fins a l'equip de monitors i monitores.

Per a qualsevol consulta prèvia a l'activitat, podeu contactar amb la **coordinació de les colònies d'estiu**, al telèfon: 934 100 100, en horari de dilluns a dijous de 9 a 14h i de 15 a 18.30h i divendres de 9 a 13.30h.

També podeu contactar amb nosaltres per correu electrònic a: vacances@peretarres.org, indicant-nos el Codi d'Inscripció o la colònia.



Comunicació durant les colònies

Les famílies podreu fer el seguiment de les activitats que estan realitzant els vostres fills i filles a través del grup de Telegram de la colònia o campament.

Si no teniu l'aplicació de Telegram us l'heu de descarregar i en el portal d'inscripcions, us apareix un enllaç o codi QR que us dona accés al grup de Telegram de la vostra colònia.

Un cop comenci l'activitat de colònies o campaments l'equip educatiu anirà penjant fotografies o fent petites explicacions del que estan fent, rebreu la informació al moment.

Recordeu que perquè puguem publicar imatges del vostre fill/a és important que en el moment de la inscripció ens hagueu autoritzat a fer-ho. En cas que no ho hagueu fet i vulgueu reconsiderar-ho, poseu-vos en contacte amb nosaltres.

Pel que fa al contacte amb els vostres fills i filles durant les colònies, us recordem que el primer dia us facilitem el telèfon de la casa de colònies i el de la Fundació Pere Tarrés, i el telèfon mòbil del director/a del torn.

Demanem si us plau que aquests telèfons s'utilitzin per coses urgents perquè la prioritat del director/a i de l'equip de monitors és atendre als vostres fills i filles.

Des de la Fundació Pere Tarrés us agraïm la confiança que heu dipositat en nosaltres i **us desitgem un molt Bon Estiu!**