

FROX 2022

Aquest document és la guia del casal 2022. En ell hi trobareu tota la informació necessària pel casal d'aquest any: les activitats de tot el mes, els menús del dia, les sortides i informació general. D'aquesta manera no enviem cada setmana un planning amb les activitats sinó que amb aquesta guia hi és tot.

Aquesta guia s'ha d'agafar com a referència, no obstant això, pot ser que degut a causes meteorològiques hi pugui haver algun canvi d'activitat. Si és així, us ho faríem saber a través del correu electrònic que ens heu facilitat al moment de fer la inscripció.

Per parts, a la guia hi trobarem el següent:

1. **Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports**
2. **Activitats i material per setmanes**
3. **Menú del mes**
4. **Fotografies i vídeos**
5. **Informació general**

Sense més preàmbuls, comencem.



1. Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports

L'horari del casal d'estiu serà de 9 del matí a 13.30 de migdia. Per a tots aquells i aquelles que us quedareu a dinar, el casal acabarà a les 16.30 de la tarda.

A més a més, les instal·lacions obriran les seves portes amb el servei Bon dia a partir de les 8 del matí. D'aquesta manera qui ho necessiti pot deixar els seus infants a partir d'aquesta hora. Aquest servei és totalment gratuït.

A continuació tenim un mapa del pavelló, el qual hem dividit per espais per a fer l'entrada de cada grup.

El grup **Esportiu 3 (2011-2010)** s'haurà de dirigir a pàrquing que hi ha darrera el pavelló. Allà hi haurà les monitores i la coordinadora per atendre els pares. L'entrada i la sortida sempre seran allà.



2. Activitats i material per setmanes

A continuació hi trobareu les activitats de les cinc setmanes de casal i el material (si cal) que s'ha de portar de casa, com podria ser la bicicleta i el casc, una samarreta o què dur el dia de l'excursió setmanal.

Recordeu que aquells i aquelles que us quedeu a dinar, el dia de l'excursió **no hi ha picnic**. Aquest motiu és filosofia FROX des del primer any del casal el 2010. El dia d'excursió és un dels més esperats per als nens i nenes, és per això que el dinar (si l'activitat acaba a la tarda) serà una cosa a tenir en compte a casa. Preparar la carmanyola amb el vostre fill o filla el dia anterior de la sortida i ja fa que els nens estiguin pensant en la màgia de l'endemà.

Fixeu-vos bé en la setmana que toca per tenir clares les activitats 2022.

- Setmana 1: del 27 de juny a l'1 de juliol.
- Setmana 2: del 4 al 8 de juliol.
- Setmana 3: de l'11 al 15 de juliol.
- Setmana 4: del 18 al 22 de juliol.
- Setmana 5: del 24 al 29 de juliol.

Veureu que a l'apartat de material posa quasi sempre “banyador i tovallola”. Pot ser que cada dia acabem anant a la piscina una estona per tancar el matí.

Recordem que els dies de BTT (bici de muntanya), aquesta s'ha de portar en condicions per a l'activitat.

Cada nen/a ha de dur una càmera de recanvi per si punxa la roda. Els monitors saben perfectament com canviar una roda però no oblidem que no som un taller especialitzat.

Per aquells nens i nenes que es queden a dinar: faran activitats després de dinar segons es decideixi. En aquest moment del dia es faran activitats amb els monitors de tardes. Aquests son diferents als del matí i gestionaran tant les activitats com la recollida dels nens i nenes a les 16.30h.

En cas de voler fer una ampliació de setmanes ens heu d'escriure un correu electrònic exposant la situació. A partir de la resposta del mateix us direm com fer l'ampliació. Aquesta tindrà l'import íntegre de la setmana i se li podrà fer el descompte del CHP (10%). El pagament serà en metàl·lic.

Els nens i nenes del grup Esportiu 3 no podran portar el mòbil durant les activitats (ni excursions ni colònies) del casal d'estiu. Creiem que l'ús dels aparells electrònics durant les activitats no és l'adequat per poder gaudir d'un casal d'estiu.

SETMANA 1:

SETMANA 1	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 1
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Dinàmiques i jocs de coneixença	Esports: beisbol, futbol flag	Classe de mecànica de bicicleta.	Excursió SELVA DE L'AVENTURA	Explicació gimcana
	Jocs de cooperació i competició per equips	Jocs d'aigua	Sortida BTT Creació de grups gimcana divendres		Gimcana pel poble
	Piscina	Piscina	Piscina		Piscina
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Got de plàstic dur	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bicicleta Casca Ampolla d'aigua	Esmorzar Dinar Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 9.00h

Tornada el dia de l'excursió: entre les 16.00h - 16.30h

SETMANA 2:

SETMANA 2	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
9.00 a 13.30	Dinàmiques i jocs de coneixença Joc de rol	Multiesports a Can Balmes.	COLÒNIES AL RIPOLLÈS Sortida: 9h del dimecres. Al camp de futbol. Arribada a Palau abans de dinar. Cap a les 14.00h aproximadament.		
Esmorzar 30min	Preparació colònies Piscina	Preparació colònies Piscina			
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar			

COLÒNIES FROX ESPORTIU 3 - 2022

Data: 06-07-08 de juliol del 2022. Viatge d'anada i tornada amb autocar.

Planning:

SORTIDA: des del CAMP DE FUTBOL de Palautordera a les 9.00 de dimecres dia 06

ARRIBADA: al CAMP DE FUTBOL de Palautordera al MIGDIA (14.00 aprox) de divendres dia 08.

Dimecres: Arribada al càmping Vall de Ribes, descoberta de l'entorn amb jocs varis.

Dijous: sortida de muntanya. Vall de Núria i Santuari.

Divendres: Recollida càmping, jocs i tornada cap a Palau.

Durant aquestes colònies, els nens i les nenes del FROX Esportiu3, s'hauran d'organitzar i gestionar-se els per tal d'afrontar els 3 dies que tenen d'aventures.

Des del casal, els oferirem:

- els esmorzars del segon i tercer dia,
- els berenars del primer i segon dia
- dinar segon dia: El FROX dona a cada nen/a mitja barra de pa. Ells porten el que hi vulguin posar per fer l'entrepà.

El dilluns i el dimarts (04 i 05) serviran per fer grups de treball i cooperació per la preparació dels tres dies de colònies. Els grups s'hauran de gestionar per portar el menjar per el dinar (dijous) i dos sopars (dimecres i dijous).

El dilluns i dimarts, els aprofitarem per fer grups i ajudar-los a organitzar-se sobre aquelles coses que han de portar i que no s'oblidin de res. Els monitors del FROX, son especialistes en aquests tipus d'activitats de 3 dies i saben perfectament allò que es necessita, i el que no, durant 3 dies.

Nosaltres els donarem un seguit de consells sobre tot allò que necessiten portar i tot allò que és necessari no portar per no excedir de pes. Els aconsellarem sobre quins menjars portar perquè no ocupi massa espai i petits trucs que de molt segur no tindrien en compte.

Durant les colònies hi haurà un cotxe a disposició per qualsevol cosa que pogués passar.

Dilluns al matí se'ls donarà una llista amb allò que els nostres especialistes saben que és necessari portar per no excedir-se de pes.

Des del Casal ens veiem obligats a demanar que **NOMÉS PODEN PORTAR 1 yatekomo** per nen/a. Un menjar fàcil de fer però poc calòric i poc saludable. Intentem canviar el pes de bosses de patates i llaminadures per una mica de pasta o arròs amb salsa (molt més sa i adient per afrontar les jornades de colònies).

Els nens i nenes que venen a les colònies no poden portar els telèfons mòbils.

Esperem que aquests tres dies siguin d'allò més divertits i entretinguts, i que, entre tots ho fem una aventura inoblidable.

Atentament, FROX Esportiu

MATERIAL COLÒNIES:

MATERIAL PER CUINAR I MENJAR:

- COBERTS METÀL·LICS
- GOT DE PLÀSTIC
- TOVALLÓ DE ROBA
- CARMANYOLA (a poder ser, metàl·lica)
- CASSOLETA (per cuinar)
- FREGALLS
- PAPER HIGIÈNIC
- PAPER D'EMBOLICAR

MATERIAL CÀMPING:

- LOT
- PILES DE RECÀNVI
- SABÓ PER RENTAR ESTRÍS DE CUINA
- TOVALLOLA PETITA
- SAC DE DORMIR
- MÀRFEGA
- TENDES DE CAMPANYA
- FOGONETS PER CUINAR

ROBA:

- 2 PANTALONS CURTS
- 4 SAMARRETES
- 1 PANTALÓ LLARG
- 1 JERSEI
- 4 MUDES DE ROBA INTERIOR
- CAPELINA
- BAMBES PER CAMINAR
- BAMBES VELLES PER CAMINAR PEL RIU
- XANCLES
- MOTXILLA PETITA

MENJAR:

- DIMECRES (DIA 1)
 - o ESMORZAR: Entrepà contundent
 - o DINAR: Carmanyola de casa (recomanable pasta)
 - o BERENAR: El subministra el FROX
 - o SOPAR: Cuinat al càmping
- DIJOUS (DIA 2)
 - o ESMORZAR: El subministra el FROX
 - o DINAR: El FROX subministrarà barres de pa. Vosaltres heu de dur el complement (embotit, formatge... ENVASAT AL BUIT!!!)
 - o BERENAR: El subministra el FROX
 - o SOPAR: Cuinat al càmping
- DIVENDRES (DIA 3)
 - o ESMORZAR: El subministra el FROX
 - o DINAR: El FROX subministrarà barres de pa. Vosaltres heu de dur el complement (embotit, formatge... ENVASAT AL BUIT!!!)

NO ENS FEM RESPONSABLES DE POSSIBLES PÈRDUES MATERIALS. CADASCÚ ÉS RESPONSABLES DE LES SEVES COSES.

El dilluns i el dimarts els destinarem a fer els grups de tendes de campanya i companys d'àpats. D'aquesta manera els grups es podran **repartir** el material que han de portar. Així mateix, també servirà per gestionar-se què volen menjar pels dinars i sopars.

Els monitors repassaran els que decideixin els nois i noies per tal que sigui òptim, és a dir, que no els falti menjar i les quantitats siguin adequades.

SETMANA 3:

SETMANA 3	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Creació de grups de la setmana + Cursa d'orientació poble per equips Piscina	Esports d'aigua Competició per equips. Jocs per equips Piscina	Jocs olímpics d'atletisme. Esports minoritaris i jocs intercultural s. Piscina	EXCURSIÓ PLATJA - PARC INFLABLE	Excursió BTT Jocs i activitats amb bicicleta. Piscina
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bicicleta Casc Ampolla d'aigua

Sortida 9h del camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: entre les 16.00h - 16.30h

SETMANA 4:

SETMANA 4	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Multiesports als camps de sorra Piscina	PORT AVENTURA	Gimcana guarra Elaboració de grups per acampada (dormir, material) + equips Piscina	Sortida BTT fins al Temple. Esports diversos Piscina	ACAMPADA - Recollir, desmuntar el campament. + jocs cooperatius Piscina
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bicicleta Casc Ampolla d'aigua Raqueta + pilota de tennis (si en tenen)	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar
				Acampada	

Port Aventura.

Sortida a les 8 del matí del camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: al vespre, abans de sopar. Aprofitarem el màxim el dia.

**DIJOUS 21. 19.00h. NIT AMERICANA (ACAMPADA) AL PAVELLÓ
COMPETICIONS DE DIVERSOS ESPORTS AMB SHOW.**

Cada nen/a s'haurà de portar el sopar de casa. l'esmorzar el subministra el FROX.

Es dormirà en tendes de campanya o fent bivac dins el recinte del pavelló.

SETMANA 5:

SETMANA 5	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Esports d'interior: bàsquet, handbol i futbol Piscina	Jocs a l'aire lliure. Guerra de bombardes Piscina	Sortida BTT Piscina	Trekking pel riu	EXCURSIÓ WATER WORLD
				Fer samarretes final del casal Piscina	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Ulleres de piscina	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bicicleta Casca Ampolla d'aigua	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta blanca cotó Escarpins o sabates lligades que es puguin mullar	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX

Sortida: 8.30 del matí.

Tornada el dia de l'excursió: entre les 16.00h - 16.30h

3. Menú del mes

El menú d'aquest any ens el serveix El Racó de Ca l'Eli. Cuina de proximitat amb un menú variat i destinat a infants. Dinarem a les seves instal·lacions/restaurant que tenen a la piscina municipal.

Dies	1ª SETMANA (27 juny al 1 juliol)	Al·lèrgens	2ª SETMANA (4 al 8 juliol)	Al·lèrgens	3ª SETMANA (11 al 15 juliol)	Al·lèrgens	4ª SETMANA (18 al 22 juliol)	Al·lèrgens	5ª SETMANA (25 al 29 juliol)	Al·lèrgens
D I L L U N S	Canelons de carn gratinat Truita de verdures amb tomàquet amanit Postres: Pinya natural	  	Amanida d'arròs, blat de moro, formatge, ou dur i ... Crestes de tonyina Postres: Poma	  	Macarrons a la bolonyesa Truita patates Tomàquet amanit Postres: plàtan	  	Mongeta tendre i patates Salsitxes de pollastre amb patates xips Postres: poma	  	Canelons de carn gratinat Truita de verdures amb tomàquet amanit Postres: Pinya natural	  
D I M A R T S	Menestra de verdures Cuixetes de pollastre rostides amb bresa Postres: Meló	  	Pèsols amb patates i pastanaga Salsitxes de porc amb tomàquet amanit Postres: Plàtan	  	Canelons d'espinacs Espanolla de porc melosa Patates xips Postres: Flan	  	Amanida d'espírels, ou dur, formatge i pastanaga Lluç planxa amb patates al forn Postres: Poma	  	Menestra de verdures Cuixetes de pollastre rostides amb bresa Postres: Meló	  
D I M E C R E S	Arròs a banda amb pollastre i calamars Salsitxes de porc amb carbassó Postres: natilles	  	Macarrons bolonyesa Cuixes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet Postres: Síndria	  	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Croquetes de pollastre Amb enciam i pastanaga Postres: Meló	  	Llenties amb patates Bistec de magra a la planxa Tomàquet amanit Postres: Síndria	  	Arròs a banda amb pollastre i calamars Salsitxes de porc amb carbassó Postres: natilles	  
D I J O U S	Farfale a la carbonara Hamburguesa de pollastre amb enciam i blat de moro Postres: Plàtan	  	Ensaladilla amb tonyina i ou dur Mandonguilles guisades amb patates Postres: Pinya	  	Espaguetis carbonara Gallineta al forn amb bresa Tomàquet amanit Postres: Pera natural	  	Ensaladilla amb ou dur i tonyina Mandonguilles guisades Postres: Taronja	  	Farfale a la carbonara Hamburguesa de pollastre amb enciam i blat de moro Postres: Plàtan	  
D I V E N D R E S	Espaguetis amb tomàquet Peix al forn amb bresa Postres: pera	  	Amanida d'espírels blat de moro, formatge, york, olives i pastanaga Lluç planxa Tomàquet amanit Postres: Iogurt maduixa	  	Patates i mongetes seques Botifarra amb patates xips Postres: Taronja	  	Macarrons napolitana Hamburguesa de vedella enciam i pastanaga Postres: Iogurt natural	  	Espaguetis amb tomàquet Peix al forn amb bresa Postres: pera	  
	MENÚ FROX ESPORTIU 2022				Al·lèrgics				EL RACÓ DE CA L'ELI	



Dinar esporàdic:

Si algun dia esporàdic voleu que el vostre fill o filla es quedi a dinar, ens ho podeu fer saber el mateix matí quan porteu el vostre fill o filla al casal. El preu d'aquest servei és de 10€ per dia. L'hora de sortida serà a les 16.30 per aquest infant aquest dia.

4. Fotografies i vídeos

Any penjarem les fotos dels grups del vostre fill o filla al **Facebook @froxesportiu**. A la nostra pàgina hi haurà una carpeta per a cada grup on la nostra companya Paula anirà penjant totes les fotografies diàries.

A més a més, al compte d'**Instagram @froxesportiu** hi penjarem una publicació diària de les activitats més rellevants del dia i als Stories les més curioses.

Al moment de fer l'inscripció va donar, o no, el vostre permís perquè el vostre fill o filla apareixi a les fotos del casal. Aquesta voluntat ens la prenem molt seriosament i cap nen o nena que no tingui el permís apareixerà a les fotografies del casal d'enguany.

Així que no ho dubteu i **SEGUIU-NOS** a les xarxes socials per no perdre-us res.



5. Informació general

Els nens i nenes del Casal d'Estiu o el Casal Esportiu (primària) no podran utilitzar el telèfon durant les activitats del casal a no ser que l'activitat ho requereixi. Tampoc a les sortides ni excursions.

Per a qualsevol pregunta, ens podeu escriure al correu electronic froxesportiu@gmail.com

