

FROX 2024

Aquest document és la guia del casal 2024. 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 farem 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 (2012-13)** s'haurà de dirigir al 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 2024.

- Setmana 1: del 25 al 28 de juny.
- Setmana 2: de l'1 de juliol al 5 de juliol.
- Setmana 3: del 8 al 12 de juliol.
- Setmana 4: del 15 al 19 de juliol.
- Setmana 5: del 22 al 26 de juliol.
- Setmana 6: del 29 de juliol al 2 d'agost.

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 dels 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.

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. El pagament serà en metàl·lic.

SETMANA 1:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min		Dinàmiques de presentació i coneixença	Excursió SELVA AVENTURA	Jocs cooperatius sense pilota	Jocs d'estratègia
				Jocs cooperatius amb pilota	
MATERIAL		Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Dinar Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 9 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: 16.30h al camp de futbol

SETMANA 2:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Cerca del tresor	Sessió de mecànica de la bicicleta	SORTIDA MONTSENY Opcions: Anar caminant Anar en BTT Cada participant decideix com vol fer aquesta aventura.		Torneig Multi esportiu
	Preparació Acampada Montseny	Jocs d'aigua cooperatius			
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bicicleta TOTHOM Casc Manxa (si en teniu)	Esmorzar Dinar (entrepà contundent) Sopar. En grup Samarreta FROX Per aquells que vagin en BTT: Bicicleta Casc Manxa (si en teniu) Crema solar		Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 9 del matí caminant o bicicleta des de la plaça de Santa Margarita (St Esteve). (bar La Calma)
Ruta d'uns 10km anada.

Tornada l'endemà: cap a les 14.00h. Dinar a casa o al menjador qui es queda.

Què s'ha de portar:

- a) per grups: tenda i sac i sopar del dimecres.**
- b) individual: esmorzar i dinar de dijous, roba de recanvi, samarreta FROX, lot, got, banyador, calçat de riu, tovallola i jersei per la nit.**

L'esmorzar de divendres el subministra el FROX

Es pujarà en cotxe totes les motxilles, sacs, tendes i menjar.

Cada nen/a haurà de portar una motxilla petita a sobre amb l'esmorzar, 1,5 litres d'aigua, crema solar, gorra i el DINAR.

La ruta va en el 90% del recorregut per camins amples on es pot transitar per dins el bosc sota l'ombra dels arbres. D'aquesta manera si hi ha qualsevol imprevist poder actuar ràpidament.

L'estada és al CÀMPING LES PISCINES DEL MONTSENY.

SETMANA 3:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Torneig Multi Esportiu	Esports d'aigua	Cursa d'orientació per equips pel poble	PORT AVENTURA	Sortida BTT
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bicicleta Casc Manxa (si en teniu)

Sortida: 8.00 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: 20.00h al mateix lloc.

SETMANA 4:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30	Passaparaula esportiu	SCAPE ROOM	Esport de sorra	Sortida Parc Inflable aquàtic a Calella de la costa.	Excursió al Temple BTT
Esmorzar 30min	Expressió corporal	Cluedo			Esports de raqueta
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 Dinar Crema solar Bicicleta Casc Manxa (si en teniu) Raqueta tennis i/o Bàdminton (qui en tingui)

Sortida: 9.00 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: aproximadament 16.30h al mateix lloc.

SETMANA 5:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Preparació de les colònies Perparació de jocs d'interior	Gimcana Guarra en format trivial	COLÒNIES RIBES DE FRESE Activitat: VIA FERRADA		
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Roba de recanvi	Explicat a sota		

Sortida: 8 del matí a l'estació RENFE de Palautordera

Tornada: aproximadament cap a les 16.30h divendres 26. Amb bus.

COLÒNIES FROX ESPORTIU EXPERT - 2024

Data: 24-25-26 de juliol del 2024. Viatge d'anada amb tren i tornada amb autocar.

Planning:

SORTIDA: 8 del matí estació RENFE de Palautordera a les 8h de dimecres dia 24

ARRIBADA: al CAMP DE FUTBOL de Palautordera a la tarda (16:30 aprox) de divendres dia 26.

Dimecres: Arribada a la zona d'acampada de Ribes de Freser, descoberta de l'entorn amb jocs varis. Si hi ha bona previsió de meteo, pujada a un cim proper.

Dijous: Activitat d'estiu VIA FERRADA. (pot variar de dia segons meteo)

Divendres: Recollida zona d'acampada, jocs, dinar i tornada cap a Palau.

Durant aquestes colònies, els nens i les nenes del FROX Esportiu Expert, s'hauran d'organitzar i gestionar els àpats per tal d'afrontar els tres 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 (22-23) 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 pel 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 hi 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 què 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 dinar serà cuinat al càmping. Portar menjar que aguantí fins el tercer dia.

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 6:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Jocs d'esports minoritaris	Trekking pel riu Si no baixa aigua, activitat complementària	Joc de rol i estratègia Masterxef Júnior	Taller de samarretes	WATER WORLD
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Calçat de riu	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Crema solar Samarreta blanca cotó per tenyir	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX

Sortida: 8.30 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: aproximadament 16.30h al mateix lloc.

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.

Quina setmana de menú correspon a la setmana de casal??

4a menú= 1a FROX
1a menú= 2a FROX
2a menú= 3a FROX

3a menú= 4a FROX
4a menú= 5a FROX
1a menú= 6a FROX

Dies	SETMANA A 1	Al·lèrgens	SETMANA A 2	Al·lèrgens	SETMANA A 3	Al·lèrgens	SETMANA A 4	Al·lèrgens
DI LLU NS	Amanida d'arròs Blat de moro formatge ou dur i olives Crestes de tonyina Postres: Poma	   	Macarrons a la bolonyesa Truita patates Tomàquet amanit Postres: plàtan	   	Mongeta tendre i patates Salsibxes de pollastre Enciamb Postres: poma	   	Canelons de carn gratinat Truita de verdures amb tomàquet amanit Postres: Pinya natural	   
DI MA RTS	Pèsols amb patates i pastanaga Salsibxes de porc amb tomàquet amanit Postres: Plàtan	   	Canelons de espinacs Estatlla de porc melosa Patates xips Postres: Flam	   	Amanida d'espíralas ou du formatge pastanaga Luç planxa amb patates al forn Postres: Pera	   	Menestra de verdures Cuixetes de pollastre rostides amb bresa Postres: Meló	   
DI ME CRES	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	   	Lenties amb patates Bistec de magra a la planxa Tomàquet amanit Postres: Síndria	   	Arròs a banda amb pollastre i calamars Salsibxes de porc amb carbassó Postres: natilles	   
DI JOUS	Ensaladilla amb tonyina i ou dur Mandonguilles guisades amb patates Postres: Pinya	   	Espaguetis carbonarà 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	   
DI VEN DRES	Amanida d'espíralas blat de moro ,formatge,york olives pastanaga Luç planxa Tomàquet amanit Postres: Iogurt maduixa	   	Patates i mongetes seques Botifarra 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	   

	AL·lèrgics		MENU ESTIU 2024 CASALS
	SOJA		GLUTEN
	FRUITS SECS		PEIX
	OUS		LACTOSA
	SULFITS		

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 15€ per dia. L'hora de sortida serà a les 16.30 per aquest infant aquest dia.

4. Fotografies i vídeos

Com cada 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 la inscripció vau donar, o no, el vostre permís perquè el vostre fill o filla aparegui 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 electrònic froxesportiu@gmail.com



Amb la col·laboració de:

Ajuntament de Santa Maria de Palautordera

CLUB HANDBOL PALAUTORDERA

646 261 318
636 888 384
609 453 785

FROXESPORTIU.COM
FROXESPORTIU@GMAIL.COM

CASAL SUBVENCIONAT PER L'AJUNTAMENT DE SANTA MARIA DE PALAUTORDERA