

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 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.



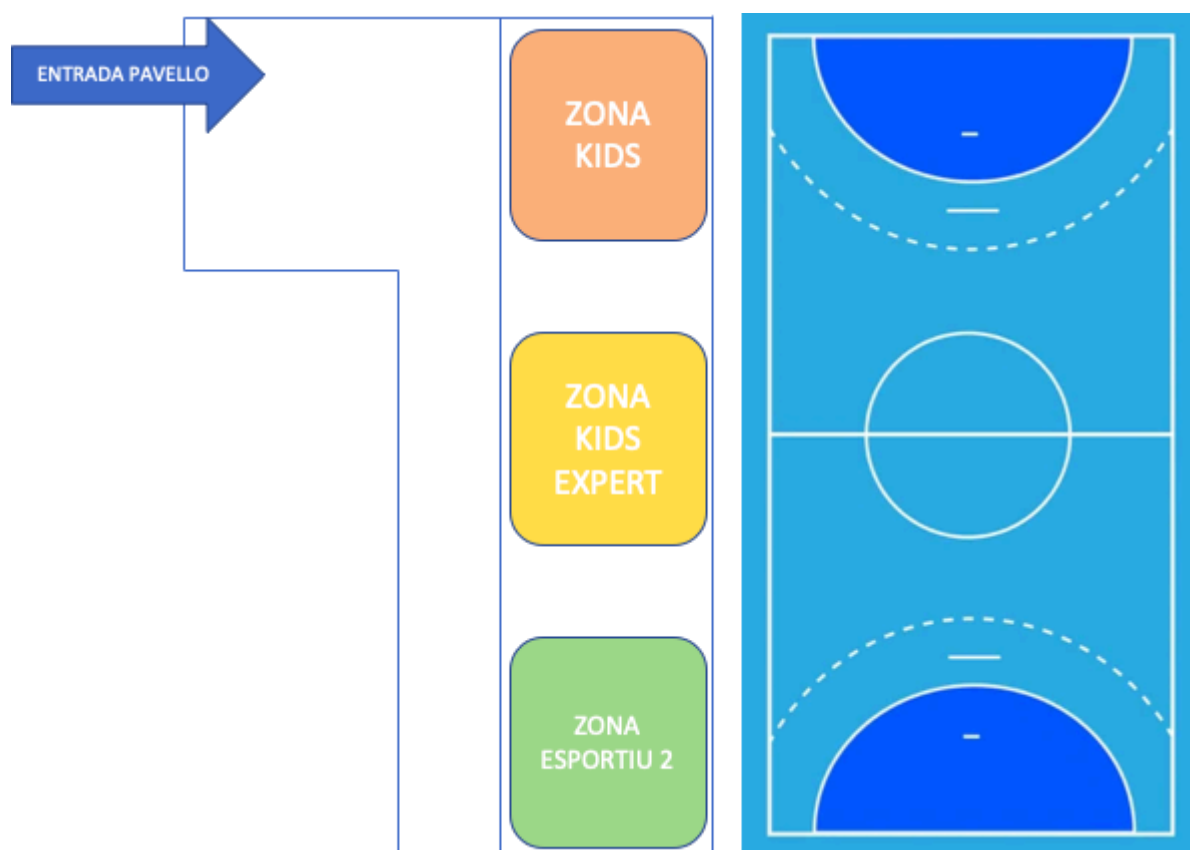
1. Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports

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 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 **KIDS (2018-19-20)** s'haurà de dirigir a la primera boca de l'entrada de les grades. 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 pícnic**. 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.

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. El pagament serà en metàl·lic.

SETMANA 1:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30		Dinàmiques de presentació <i>Passaport "La Volta al FROX en 29 dies"</i>	Sortida SELVA AVENTURA	Gincama <i>Coneixem Austràlia</i>	Manualitats d'Austràlia
Esmorzar 30min		Animals de l'Antàrtida			Pintura amb glaçons
MATERIAL		Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX Calçat adient	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Patinet o bici Casc	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	Dinàmiques de presentació Passaport "La Volta al FROX en 29 dies" + ÍNDIA: Taller BOLLYWOOD	Manualitat: VAIXELL DE SURO	Taller de KUNG FU	Manualitat: Creem el nostre collaret	Sortida CAN PUTXET
	Mural de pedres pintades	Personalitzem estrelles de mar	Activitat: El nostre drac xinès	Pintem amb arròs	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Roba per embrutar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Roba per embrutar	Esmorzar Banyador Tovallola Dinar Crema solar Samarreta FROX

Sortida: Quedarem amb els nens i nenes directament a Can Putxet.

Al llarg de la setmana si algú no pot portar els nens fins allà s'intentarà gestionar amb la resta de pares per portar l'infant.

Tornada el dia de l'excursió: a les 16.30h allà mateix Can Putxet

Ubicació: <https://maps.app.goo.gl/xaigbKDPMjNejvoCA>

SETMANA 3:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Dinàmiques de presentació Passaport "La Volta al FROX en 29 dies" + ÀFRICA: Taller de polseres tribals	Tatuatges de HENNA	Sortida Malgrat	Joc de pistes	Ballada Africana
	Activitat: Som artistes de la fruita	Taller de ceràmica		El nostre tresor de sorra	Pintures Tribals
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Roba per embrutar	Esmorzar Dinar Gorra Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Roba per embrutar

Sortida: 9 al camp de futbol

Tornada el dia de l'excursió: a les 16.30h

SETMANA 4:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	PRESENTACIÓ EEUU Passaport "La Volta al FROX en 29 dies" + ELABOREM EL NOSTRE PHOTOCALL	Passeig Secret	Ruta 66	Sortida Parc Inflable aquàtic a Calella de la costa.	Manualitat: El clauer de l'ós
	Sortida i activitats amb el PHOTOCALL	Gincama americana	El nostre castor		Gincama GUARRA
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Roba per embrutar i de recanvi

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 30 min	PRESENTACIÓ EUROPA <i>Passaport "La Volta al FROX en 29 dies"</i>	Estampació samarretes	Contes musicals	Olimpíades europees	Bon dia FROX
	Gincama al bosc	Jocs Europeus	Aquagym	Preparació de l'Acampada	Manualitat: El follet del FROX
MATERIA L	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta Blanca cotó	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Calçat tancat	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar
				19.00h ACAMPADA Samarreta FROX	

DIJOUS DIA 25: 19:00h ACAMPADA.
Quedem al pavelló directament.

Dormirem a la zona exterior en tendes de campanya.

S'ha de portar el sopar de casa, el sac de dormir i roba de recanvi.
PORTAR Samarreta FROX
L'esmorzar el subministrarà el FROX.

Tots aquells que tingueu tendes de campanya serà de gran ajuda. Al casal tenim unes quantes tendes però no per a tothom. En cas de mal temps dormirem a dins.

SETMANA 6:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	PRESENTACIÓ Ó Amèrica del sud Passaport "La Volta al FROX en 29 dies"	Sortida al riu + Tir amb arc	Marató de contes + Taller de teatre	Body Painting	WATER WORLD
	Manualitat: Caixa mexicana	Tótem Maya	El meu peluix de tela	Festa de comiat	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Crema solar Roba de recanvi	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX

Sortida: 8.30 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: 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	Amanida d'arròs Blat de moro formatge ou dur i olives	 	Macarrons a la bolonyesa		Mongeta tendre i patates		Canelons de carn gratinat	 
LLU	Crestes de tonyina	 	Truita patates Tomàquet amanit		Salsibxes de pollastre Enciamb		Truita de verdures amb tomàquet amanit	
NS	Postres: Poma		Postres: plàtan		Postres: poma		Postres: Pinya natural	
DI	Pèsols amb patates i pastanaga		Canelons de espinacs	 	Amanida d'espíralas ou du formatge pastanaga	 	Menestra de verdures	
MA	Salsibxes de porc amb tomàquet amanit		Espatlla de porc melosa		Lluç planxa amb patates al forn		Cuixetes de pollastre rostides amb bresa	
RTS	Postres: Plàtan		Patates xips		Postres: Pera		Postres: Meló	
DI	Macarrons bolonyesa		Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur		Llenties amb patates		Arròs a banda amb pollastre i calamars	 
ME	Cuixes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet		Croquetes de pollastre	 	Bistec de magra a la planxa		Salsibxes de porc amb carbassó	 
CRES	Postres: Síndria		Amb enciam i pastanaga		Tomàquet amanit		Postres: natilles	 
DI	Ensaladilla amb tonyina i ou dur	 	Espaguetis carbonarà	 	Ensaladilla amb ou dur i tonyina	 	Farfale a la carbonara	 
JOUS	Mandonguilles guisades amb patates	 	Gallineta al forn amb bresa	 	Mandonguilles guisades	 	Hamburguesa de pollastre amb enciam i blat de moro	 
	Postres: Pinya	 	Tomàquet amanit		Postres: Taronja		Postres: Plàtan	
DI	Amanida d'espíralas blat de moro ,formatge,york olives pastanaga	 	Patates i mongetes seques		Macarrons napolitana		Espaguetis amb tomàquet	
VEN	Lluç planxa	 	Botifarra patates xips		Hamburguesa de vedella enciam i pastanaga	 	Peix al forn amb bresa	 
DRES	Tomàquet amanit		Postres: Taronja		Postres: Iogurt natural	 	Postres: pera	

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

Dinar esporàdic:

Si algun dia esporàdic volem 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

Aquest 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 electronic 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

