

## EQUIP DE MONITORS/ES

Coordinadora (Queralt): **685 111 767**

Cristina Gómez // Albert Martínez // Oriol Ramos // Queralt Samaniego

Mariona San José // Anna Torrens // Ferran Verdaguer

### QUAN MARXEM?

Dia: **16 de Juliol del 2019**

Hora: **09:30**. A les 10:00 marxaran els busos, MÀXIMA PUNTUALITAT!

Ubicació: Pàrquing del costat del "Terrassa Plaça" → **Avinguda del Vallés 470, 08227 (Terrassa)**. Entrada per l'Avinguda de les Nacions

### QUAN TORNEM?

Dia: **27 de Juliol del 2019**

Hora: A les **18:00**

Ubicació: Pàrquing del costat del "Terrassa Plaça" (**Av/ Vallès 470, 08227, Terrassa**), és a dir, el mateix lloc de la sortida del primer dia.

### Distribució Monitors/es:

1. Equip Infermeria (Creu Vermella): Entregar **AUTORITZACIONS MÈDIQUES + MEDICAMENT**
2. Equip Assistència (A l'entrada): Avisar quan arribeu + Entrega **TARGETA SANITÀRIA ORIGINAL**
3. Equip Cartes (Gorra Vermella): Entregar **cartes** pels nens i nenes → MÀXIMA DISCRECIÓ
4. Equip Maletes (Costat d'un cartell amb el nom del grup de colònies) → Entregar les **maletes**

### Documentació necessària pel 16/07/2019

1. **Targeta Sanitària Original**
2. **Autoritzacions medicaments** amb els **medicaments** pertinents (Documents penjats a la web: [www.cepituesplai.cat](http://www.cepituesplai.cat))

Portar de casa: **Esmorzar i Dinar**

### ON ANEM?

**Mas la Coromina** (Vall de Bianya, la Garrotxa)

Ubicació: **Ctra. De Camprodon s/n (N-269), Km 93**

## FUNCIONAMENT DE LES COLÒNIES

### DIES DE RUTA – QUOTIDIÀ

#### Dia de caminar

7:00 – Monis es lleven	16:30- Berenem
7:15- Nens/es llevats, desmuntem tendes	17:00- Activitat de tarda
8:40- Esmorzem	19:00- Fem el sopar
9:00- Repartim Sarró	20:30- Sopem
9:05- Comencem a caminar	21:30- Activitat de nit
13:00- Dinem	23:00- Fi de l'activitat
14:00- Caminem	00:00- Bona nit

#### Dia de descans

9:00- Monis llevats
9:15- Nens/es llevats
9:30- Esmorzar
10:00- Activitat
13:30- Preparem dinar
14:30- Dinem
16:00- Comencem activitats
18:00 Berenar
19:00- Comencem a preparar el sopar

### Ruta

DIA	ETAPA	KM	CARACT	DORMIR
1	Terrassa – Alàs			Camp Alàs
2	Alàs - Ansovell	17,7 km	Llatga i pujada	Ermite el Buscal
3	Ansovell - Villec	17,4 km		Camp Villec
4	Villec - Ardòvol	12 km	Tranquileta	La Bastida
5	Ardòvol - Eller	14 km	Pujada	Camp Eller
6	Descans Eller			Camp Eller
7	Eller - Mosoll	20 km	Baixada	Camp Mosoll
8	Mosoll – Coll de Pal	12, 8 km	Etapa curta però amb gran desnivell	Pernoctació
9	Coll de Pal – Pobla de l'Illet	12 km		Refugi d'Erols

### DIES A LA CASA – QUOTIDIÀ

<b>8:00</b> Els monitors/es ens llevem	<b>15:00</b> Cobanco
<b>8:30</b> Bon dia tortuguetes	<b>17:00</b> Activitats TARDA
<b>9:00</b> Esmorzen els nens i nenes	<b>18:15</b> Berenar
<b>9:30</b> Fem serveis	<b>20:30</b> Sopar
<b>10:00</b> Activitats MATÍ	<b>22:00</b> Activitats NIT
<b>13:05-13:30</b> Piscina	<b>00:00</b> Bona nit
<b>13:30</b> Dinar	

## Equipatge

### MOTXILLA DE CAMINAR 40-50L

- Sac de dormir
- Isotèrmic
- Carmanyola
- Necesser
- Crema solar
- Tovallola
- Banyador
- Samarreta blanca
- Xancles (lligades o crocs)
- Lot frontal
- Gorra
- 2 cantimplors de 1 l.
- Sabates de caminar
- 5 Mudes per caminar (pantalons cada 2-3 dies)
- Mitjons de caminar de mitja canya (de recanvi)
- Impermeable + funda de motxilla / Capelina
- Roba d'abric

### BOSSA D'ESPORT TOVA

- 4 Mudes de caminar
- Roba d'abric de Recanvi

*Anirà a la furgoneta*

### BOSSA DE BROSSA

- Mudes dia 10-12
- Roba ball de gala
- Tovallola i banyador
- Roba d'abric de recanvi

*Anirà a la furgoneta*

**RECORDATORI: MARCAR TOTA LA ROBA AMB NOM I COGNOM I TAMBÉ MARCAR LES BOSSES AMB NOM I COGNOM I GRUP**

## Motivació

Valor: **Esperit Crític**



## Normativa

- Aparells electrònics
- Diners
- Llaminadures (Només en cas d'aniversaris i ha d'haver llaminadures per tot el grup)
- Tabac i altres drogues
- Sanitat:
  - \* Si l'infant al dia de marxar de colònies (16/07/2019) està malalt o acabant un tractament de qualsevol malaltia infecciosa NO PODRÀ PUJAR fins que es curi.
  - \* Si un infant durant les colònies es posa malalt d'una malaltia infecciosa haurà de marxar de les colònies per recuperar-se a casa. Un cop recuperats podran tornar a pujar a la casa de colònies.
  - \* Si un infant durant les colònies es posa malalt d'una malaltia NO infecciosa o té algun impediment per realitzar les activitats amb normalitat, tindrà un màxim de 24 hores per recuperar-se, si no és així haurà de tornar a casa fins que es recuperi.
  - \* En tots els casos haureu de ser les famílies qui reculli l'infant malalt i qui el torni a les colònies.

## Xarxes Socials

Si voleu saber com ens van les coses, de tant en tant publicarem alguna foto al nostre compte d'Instagram!

- Instagram: @cepituesplai

## En el cas de no portar la documentació necessària avui....

1. Posar-se en contacte amb el coordinador (Queralt)
2. Portar-ho tot a la bústia del nostre local (C/ Faraday, 96)

Els documents que no poden faltar són:

- Fitxa d'inscripció plena
- Foto de carnet de l'infant
- Fotocòpia Targeta Sanitària
- Comprovant del pagament de les colònies → Qualsevol dubte: Albert Martínez (690.909.149).

Per qualsevol dubte, podeu contactar-nos per via E-mail ([cepituesplai@gmail.com](mailto:cepituesplai@gmail.com)) o trucar al coordinador del corresponent grup.