

La Casa de colònies

El Xalió és una casa de nova construcció pensada i dissenyada com a casa de colònies. Ubicada dins el terme municipal de Sant Miquel de Campmajor i al vell mig de la vall de Mieres, a tant sols 1,5 kms. del poble Mieres, entre la Garrotxa i el Pla de l'Estany.

Exteriors: La finca té una extensió 32 ha. de terreny amb boscos, prats i camps de joc. Al voltant de la casa trobem diferents camps esportius, zones amb ombres i una piscina totalment vallada de 9x18 metres.

Interiors: Casa de baix (El Xalió) El Xalió està distribuït en dos blocs totalment simètrics. Cada bloc disposa de tres habitacions, una habitació de mestres amb un bany complet, un bloc sanitari i un menjador amb capacitat fins a 70 persones. Una sola cuina, amb accés directe, comunica els dos menjadors. Annexa a la casa, trobem una sala tallers d'uns 200m².

Casa de dalt (La Lluna) La Lluna consta de dos edificis. El primer amb un gran menjador amb capacitat fins a 100 places, 3 habitacions amb capacitat fins a 42 places i un bloc sanitari. L'altre edifici, destinat tant sols a habitacions, disposa de dos ales simètriques de 7 habitacions cadascuna de 2 a 8 places i un bloc sanitari per a cada bloc. També disposa d'un porxo i dues sales per a tallers.



Fitxa tècnica:

- **POBLACIÓ:** Sant Miquel de Campmajor (Pla de l'Estany – Garrotxa)
- **SERVEI MÈDIC:** Banyoles 15 Kms.
- **DISTÀNCIES:** **Barcelona:** 130 Kms.
Girona: 29 Kms
Tarragona: 219 Kms.
Lleida: 274 Kms.



Funcionament de l'estada:

L'HORARI


Primer dia	Segon dia	Tercer dia
10:30 Arribada, esmorzar, presentació i instal·lació	09:00 Esmorzar	09:00 Esmorzar*
	09:45 Activitats matí	09:45 Activitats matí
12:45 Rentar mans	12:45 Rentar mans	12:45 Rentar mans
13:00 Dinar	13:00 Dinar	13:00 Dinar
14:00 Temps lliure	14:00 Temps lliure	14:00 Temps lliure
15:00 Activitats tarda	15:00 Activitats tarda	15:00 Comiat monitors
16:30 Berenar	16:30 Berenar	
17:00 Activitats tarda	17:00 Activitats tarda	
18:30 Temps lliure	18:30 Temps lliure	
19:45 Rentar mans	19:45 Rentar mans	
20:00 Sopar	20:00 Sopar	
21:00 Joc de nit	21:00 Joc de nit	
22:30 Bona nit	22:30 Bona nit	

	A càrrec dels mestres
	A càrrec dels monitors

* Cal deixar les habitacions buides i treure les motxilles abans d'esmorzar

LA REBUDA: El primer dia l'equip de monitors ja us estarà esperant i us acompanyarà a la zona on anirem a esmorzar. Els/les mestres juntament amb el director farem un repàs del nombre de nens, els horaris i desenvolupament de l'estada així com les activitats i al·lèrgies alimentàries. Seguidament el coordinador us ensenyarà les habitacions per tal que els nens es puguin instal·lar el mateix matí abans de dinar, o bé, a la tarda en el cas que hi hagi hagut una altre escola que marxi el mateix dia i les habitacions encara no estiguin a punt.





ELS ÀPATS: Els menús es realitzen a la cuina de la mateixa casa de colònies. Si voleu, dies abans de la vostra estada ens podreu demanar el menú, i en el cas que ho desitgeu es pot realitzar algun canvi. Per tal de poder atendre les necessitats de tots els infants cal que ens comuniquem amb la suficient antelació si hi ha nens que tenen necessitats específiques en quan a l'alimentació (al·lèrgies alimentàries, dietes especials...). Durant els àpats els/les mestres us haureu de fer càrrec del funcionament del mateix, així els monitors tenen temps per dinar. Durant el temps lliure els mestres podreu dinar i els monitors es faran càrrec del temps lliure.

ELS GRUPS D'ACTIVITATS: Les activitats funcionaran per grups. Aquests estaran dirigits per un monitor que acompanyarà els infants a totes les activitats. A continuació us posem la taula de ràtios monitors/grups d'activitats segons el número de nens que porteu. Els grups els podeu portar fets o si ho desitgeu els podem fer a la mateixa casa de colònies de manera aleatòria.



Numero de nens	Grups
1-20	1
21-37	2
38-54	3
55-71	4
72-88	5
89-103	6
104-119	7
120-134	8
135-149	9
150-164	10
165-179	11
180-194	12
195-200	13

QUÈ CAL PORTAR?:

- Esmorzar del primer dia
- Motxilla o bossa
- Roba de recanvi (còmode)
- Pijama
- Gorra
- Mudes de roba interior
- Estris d'higiene personal
- Roba d'abric
- Sac de dormir
- Impermeable
- Tovallola
- Pantalons (curts i llargs)
- Llanterna
- Calçat esportiu

A la primavera i a principis de l'estiu a la casa de colònies encara hi refresca per tant cal que hi hagi roba d'abric.

El centre d'interès

100% Aventura

Una estada on realitzarem activitats, tant per terra com per aire, que posaran a prova les nostres capacitats físiques, de concentració i de cooperació amb la resta de companys.

Aquesta és una estada que proporciona sensacions fortes, però la forma física mai és determinant, els reptes són més bé mentals i emocionals. Els participants tenen l'oportunitat de lluitar contra els seus temors i superar els seus límits reforçant la seva autoestima.

"El valor és el complement de la por, el que no té por no pot tenir valor"
Anònim



Activitats

JOCS COOPERATIUS Una manera positiva de fomentar la participació dels nens i joves a l'espai a través del joc. Aquests serveixen per enfortir la sensació de suport i evitar la competitivitat i la participació en condicions d'inferioritat. Si disminuïm la competició atraïem la participació i reforcem el treball com a unitat, és a dir, el treball en equip.

HÍPICA Una forma ideal d'iniciar-se en el món del cavall d'una manera relaxada i divertida, gaudint de tots els al·licients que ens ofereixen els nostres paisatges naturals. *(Per la realització d'aquesta activitat es prega a les escoles que portin un llistat amb els noms i DNI o data de naixement dels alumnes que hi participin).*

TIR AMB ARC Gaudirem d'aquest esport olímpic amb les màximes condicions de seguretat i d'una manera lúdica, establint una mena de concurs i diferents jocs entre els participants. L'activitat no pretén trobar "els millors", sinó donar els coneixements bàsics d'aquesta tècnica i aconseguir que tothom s'ho passi bé.

TIROLINA Penjats del nostre arnés, ens deixarem lliscar per tota la llargada del cable fins que el sistema de seguretat ens aturi. Velocitat, ritme, adrenalina!!! Antigament era un mètode per transportar caixes entre dos punts allunyats del terra, ara són usats per creuar rius o penya-segats i majoritàriament en treballs de rescat.

CIRCUIT DE CORDES Un recorregut entre els arbres, que estan units per ponts, xarxes, cables i tirolines que permeten passar d'arbre en arbre sense tocar el terra, amb la màxima seguretat. L'arborisme és el nou esport d'aventura que posa en marxa aptituds, moviments, decisions i emocions que no s'experimenten habitualment. L'instint de superació sempre surt reforçat.

GIMCANA D'ORIENTACIÓ Un mapa, una brúixola, un full de ruta, una fitxa de control, cooperació, concentració i habilitat d'orientació. Són els elements indispensables per passar per tots els punts de control i arribar a bon port. "Coneixem l'espai que ens envolta"

NITS: La primera nit hi haurà joc de nit i la segona vetllada musical.



EL XALIÓ

PROGRAMA D'ACTIVITATS
100% AVENTURA
3 DIES

COM ARRIBAR?

