

La Casa de colònies:

Ubicada a Ribes de Freser (Ripollès), al costat del riu Rigard i enmig d'un paratge natural d'alta muntanya.

Prop de les principals estacions d'esquí dels Pirineus, com La Molina, Masella i Núria.

La instal·lació consta de 110 places distribuïdes en dues plantes i amb un total de 21 habitacions de 3, 4, 6, 8 i 10 places. Cada planta disposa de blocs sanitaris, sala polivalent i una habitació amb bany.

A la planta baixa hi trobem la cuina, dos menjadors amb capacitat de 124 places. A més disposa d'una sala tallers i sala polivalent de gran capacitat.

La casa és totalment accessible i disposa d'ascensor.

Als exteriors hi trobem la piscina i diversos espais per a realitzar-hi jocs.

Fitxa tècnica:

- **POBLACIÓ:** Ribes de Freser (Ripollès)
- **SERVEI MÈDIC:** Cap Ribes de Freser a 2 km.
- **DISTÀNCIES:** **Barcelona:** 120 Km
Girona: 97 Km
Tarragona: 209 Km
Lleida: 206 Km



Funcionament de l'estada:

L'HORARI

Primer dia	Segon dia	Tercer dia
10:30 Arribada, esmorzar, presentació i instal·lació	09:15 Esmorzar 09:45 Temps Lliure 10:00 Activitats matí	09:15 Esmorzar* 09:45 Temps Lliure 10:00 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 baixar 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 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 director 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 altra escola que marxi el mateix dia i les habitacions encara no estiguin a punt.



ROQUES BLANQUES

AVENTURA A LA VALL DE RIBES



EL MENJADOR: A cada àpat, un grups d'alumnes pararen i despararen la taula. Nosaltres ho deixarem tot preparat a les taules de servei que hi ha al menjador i facilitarem al màxim possible la tasca. El menjar el servirem amb safates, una per taula.

ELS ÀPATS: Els menús es realitzen a la cuina de la mateixa casa de colònies. 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...)

Cal destacar que formem part de la marca "Cuina Catalana", podreu trobar més informació al final d'aquest dossier del què és i el menú que us proposem.

ELS GRUPS D'ACTIVITATS: Les activitats funcionaran per grups. Aquests estaran dirigits per un monitor/guia que acompanyarà els alumnes a totes les activitats.



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



El centre d'interès:

El centre d'interès que us proposem tracta que els alumnes aprenguin, mitjançant l'esforç i la cooperació de tot el grup, a superar una sèrie de reptes que els plantejem. Es una estada totalment lúdica i d'aventura que realitzem conjuntament amb el Centre excursionista de Catalunya i els seus guies de muntanya especialitzats.

Activitats:

Amb els guies de muntanya del Centre Excursionista de Catalunya, realitzarem una estada 100 % d'aventura.

TREKKING AQUÀTIC: Ens posarem el tratge de neoprè i amb el guia especialitzat remuntarem el curs del riu i comprovarem les formes que l'aigua ha anat esculpint al llarg del temps.

Saltarem per gorgues, nedarem per el riu, lliscarem per tobogans naturals i sobretot ens ho passarem molt bé.

Aquesta activitat inclou desplaçament fins a l'activitat, tratge de neoprè i casc.

Cicle mitjà: es canvia aquesta activitat per Descoberta al Riu Rigard o Descoberta dels Búnkers de Campelles, a triar segons el centre.



ESPELEOLOGIA: Explorarem coves, grutes i avencs, ens endinsarem dins d'elles per conèixer les diferents formes que han anat prenent amb el temps.

Inclou el transport fins a la cova de Rialb i l'equipament tècnic adequat per l'activitat.

CURSA D'ORIENTACIÓ: Un mapa, brúixola, fulls de ruta, fitxa de control, fites... seran sols els instruments vàlids per tal de superar aquesta cursa d'orientació on, a més d'aprendre a conèixer i respectar l'entorn, ens ajudarà a ser més hàbils, ser cooperatius i tenir millors habilitats d'orientació.

A triar entre tirolina i ràpel o escalada.

TIROLINA i RÀPEL: 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 la tirolina era un mètode per transportar caixes entre dos punts allunyats, ara són usuals per creuar rius o penya-segats i per realitzar treballs de rescat.

El ràpel és una tècnica de davallada emprada en activitats esportives i altres activitats com desplaçaments verticals per rescats, construcció... Lliscarem, d'una manera controlada, all llarg d'una paret. Aprendrem perquè serveixen els diferents materials que s'utilitzen;: cordes, mosquetons, vuit, arnés...

ESCALADA: L'escalada és una activitat esportiva, derivada de l'alpinisme, que consisteix a pujar parets verticals amb l'objectiu de la recerca de la dificultat i superació personal. Juntament amb un guia especialitzat, ens desplaçarem fins a les parets on realitzarem aquest esport.

NITS: Primera nit amb excursió al bosc i segona nit discoteca.



EL NOSTRE MENÚ.

El que mengem és fruit del passat, de totes aquelles civilitzacions que han gaudit i han viscut aquí i que han sabut treure profit dels recursos naturals que ens dona aquesta terra llegant-nos (o aportant-nos) una part de la seva cultura a la cuina dels Països Catalans.

Des de Decolònies, volem posar un gra de sorra més en aquest ancestral costum tot entaulant-nos i gaudint d'un menú equilibrat, saludable i tradicional durant les colònies.

Producte de qualitat, cuina de mercat, menja equilibrada i que ens entri per els ulls són els factors que s'han de tenir en compte a l'hora de fer un menú per infants i joves, alhora que volem acomplir un altre repte que és el de formar part del receptari del nostre país.

Els plats del menú que destaquem, formen part del llibre "Corpus de la Cuina Catalana", receptes que formen part del receptari del nostre país.

Què és la marca cuina catalana?

El Projecte Marca Cuina Catalana va néixer l'any 2001 des de l'Institut Català de la Cuina i la Fundació Viure el Mediterrani, emmarcat en un procés més ampli d'estudi, reflexió i promoció de la cuina catalana. És un projecte molt extens que es centra en la recopilació, la validació i l'homologació del receptari de Catalunya i amb la publicació del Corpus de la Cuina Catalana.

Can Vilalta (Moià), Can Brugarola (Canet de Mar), el Xalió (Garrotxa) i Roques Blanques (Ribes de Freser), són les nostres cases que en formen part.



CUINA CATALANA

ROQUES BLANQUES

AVENTURA A LA VALL DE RIBES

Menú Escolar Roques Blanques

	1er dia	2on dia	3er dia
Esmorzar		Llet amb cacau i suc de fruita. Croissant, cereals i magdalenes.	Llet amb cacau i suc de fruita. Torrades amb mantega i mermelada.
Dinar	* Arròs amb tomàquet. * Botifarra amb acompanyament. Fruita.	* Llenties estofades. * Mandonguilles amb tomàquet. Fruita.	* Macarrons a la catalana. * Cuixetes de pollastre rostit amb patates. Gelat.
Berenar	Pa de motlle amb formatge i suc de fruites.	Galetes amb xocolata i suc de fruites.	
Sopar	* Sopa de caldo amb galets. * Filet de lluç arrebossat amb amanida. Làctic.	* Crema de carbassó amb crostes. * Truita de patates i amanida. Làctic.	



* els plats marcats amb asterisc, formen part del llibre "Corpus de la Cuina Catalana".

A tenir en compte:

Adaptem aquest menú per intolerants o al·lèrgics al gluten i la lactosa, vegetarians, menús adaptats sense carn de porc...

Si és el vostre cas, us demanem que ens aviseu amb suficient antelació.

En tot cas, aquest menú pot rebre alguna variació que ja us notificaríem al mateix dia d'inici de l'estada.