

# ALBERG ROQUES BLANQUES

PROGRAMA D'ACTIVITATS  
VALL DE NÚRIA – VALL DE RIBES  
3 DIES CICLE MITJÀ - CICLE SUPERIOR

## 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 d'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
- **SERVEI MÈDIC:** Cap Ribes de Freser: 2 Km.  
Hospital Campdevàrol: 17 Km
- **DISTÀNCIES:** **Barcelona:** 120 Km  
**Girona:** 97 Km  
**Tarragona:** 209 Km  
**Lleida:** 206 Km



# ALBERG ROQUES BLANQUES

PROGRAMA D'ACTIVITATS  
VALL DE NÚRIA – VALL DE RIBES  
3 DIES CICLE MITJÀ - CICLE SUPERIOR

## 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 Temps Lliure	09:45 Temps Lliure
	10:00 Activitats matí	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 fins a la casa de colònies. Els mestres juntament amb els responsables de la instal·lació farem un repàs del nombre de nens, els horaris i desenvolupament de l'estada així com les activitats i al·lèrgies alimentàries. Seguidament us ensenyarem 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.



# ALBERG ROQUES BLANQUES

PROGRAMA D'ACTIVITATS  
VALL DE NÚRIA – VALL DE RIBES  
3 DIES CICLE MITJÀ - CICLE SUPERIOR



**EL MENJADOR:** Els mestres haureu d'acompanyar al grup que toqui a parar la taula un quart d'hora abans del menjar. Durant els diferents àpats, els mestres atendreu les necessitats de la mainada. Un cop finalitzats, s'haurà de recollir les taules col·locant plats, coberts i gots en els llocs establerts i deixar netes les taules pel proper àpat.

**ELS ÀPATS:** Els menús es realitzen a la cuina de la mateixa casa de colònies. Al final d'aquest programa trobareu el menú orientatiu, en el cas que ho desitgeu es pot realitzar algun canvi. Per tal de poder atendre les necessitats de tots els infants, si n'hi ha que tenen necessitats específiques quant a l'alimentació (intoleràncies alimentàries, dietes especials...) cal que ens ho feu saber, com a mínim, quinze dies abans.

**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

# ALBERG ROQUES BLANQUES

PROGRAMA D'ACTIVITATS  
VALL DE NÚRIA – VALL DE RIBES  
3 DIES CICLE MITJÀ - CICLE SUPERIOR

## QUÈ CAL PORTAR?:

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

## El centre d'interès

Centrarem l'estada en la descoberta de la Vall de Ribes. L'entorn natural que ens envolta, les espècies tant vegetals com animals que hi podem trobar i del paper que ha tingut l'home en desenvolupament d'aquesta al llarg de la història, seran l'eix central de les colònies.

Els nens i nenes coneixeran perquè i com es va construir el santuari de Vall de Núria i el cremallera que porta a aquest, i quina importància han tingut per a la Vall de Ribes.

## Activitats

**Descoberta; "EL CREMALLERA":** Mitjançant el joc coneixerem el cremallera; com funciona, perquè el van construir, com ho van fer, i quins van ser els principals problemes que s'hi van trobar.


Durem a terme l'activitat a l'entorn més pròxim a la casa, per que els nens i nenes i prenguin contacte.

**ORIENTACIÓ:** En un entorn de muntanya orientar-se bé és imprescindible! Així doncs farem una petita cursa d'orientació on descobrirem i treballarem les petjades dels animals més comuns de la zona.



# ALBERG ROQUES BLANQUES

PROGRAMA D'ACTIVITATS  
VALL DE NÚRIA – VALL DE RIBES  
3 DIES CICLE MITJÀ - CICLE SUPERIOR



**EXCURSIÓ A VALL DE NÚRIA:** Durem a terme la visita obligada de la vall, i pujarem d'excursió a Vall de Núria. Agafarem el cremallera fins al santuari a 2000 metres d'alçada, visitarem el museu, l'església de Sant Gil, i el santuari.

**ESTUDI DEL RIU.** Observarem el riu Rigard, afluent del Freser, i que passa just davant de la casa de colònies. A partir de l'observació i d'uns senzills càlculs podrem fer un anàlisi de l'estat del riu i de la seva llera.

**OLIMPIADES RURALS:** En tema d'esports no tot es futbol, i així ho demostrarem. Passarem una bona estona fent les nostres particulars olimpíades rurals. Coneixerem nous jocs i dinàmiques que segur que ens faran passar una bona estona.

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



# ALBERG ROQUES BLANQUES

PROGRAMA D'ACTIVITATS  
VALL DE NÚRIA – VALL DE RIBES  
3 DIES CICLE INICIAL

## MENÚ ESCOLAR

### L'HORARI



Primer dia	Segon dia	Tercer dia
<b>ESMORZAR</b>		
	Croissant, cereals, llet i sucs	Entrepà, cereals, llet i sucs
<b>DINAR</b>		
Arròs a la cubana. Botifarra de la Vall de Ribes amb patates fregides. Fruita.	PICNIC	Macarrons. Pollastre amb prunes i pinyons.
<b>BERENAR</b>		
Pa amb formatget.	Galetes i xocolata.	
<b>SOPAR</b>		
Sopa de brou. Truita de patates amb amanida. Postre làctic	Patata i mongeta tendra. Rodella de peix amb pà amb tomàquet.	

\* Els menús son orientatius i es realitzaran segons la disponibilitat de mercat.

**Al·lèrgies alimentàries:** Cal que ens notifiqueu les al·lèrgies alimentàries 10 dies abans de l'inici de l'estada.