

COLÒNIES

2025



Seguint el format dels casals artístics, el teatre, la dansa, la música i la plàstica es donen de la mà per viure una experiència única durant 5 dies!

On anem?

Anem a la casa de colònies **La rectoria de Montpol**, al terme municipal de Lladurs (Solsonès), coneguda també com la casa de la música.

Com hi anem?

Hi anem amb autocar i l'equip de monitores durà un vehicle pròpi per si cal fer algun altre tipus de desplaçament.

Quan marxem i quan tornem?

- Sortida: Dilluns 7 de juliol a les 9h al final del passeig Gaudí (puntuals)
- Arribada: Divendres 11 de juliol a les 17.30h al mateix lloc.



Què cal dur?

- Mudes per tots els dies
- Banyador, tovallola i xancletes agafades (samarreta de licra/neoprè.
- Necesser
- Llençol de sota, Coixinera i sac de dormir (o llençol)
- **Tovalló de tela per als àpats**
- Esmorzar i dinar del primer dia i una **carmanyola/tupper**
- Cantimplora
- Calçat adequat per caminar
- Crema sola i gorra
- Llanterna
- Motxilla/bossa petita
- Jocs, cartes, llibre
- **Samarreta blanca per estampar**
- Roba pel sopar "d'estar per casa" (no de gala)

Què no cal dur?

- Mòbil, tauleta, consola, etc.
- Diners

Heu de dur les targes sanitàries físiques. El dia 7 les recollirem!

Normativa mèdica

L'organització no pot subministrar cap tipus de medicació als nens i nenes. Per a poder administrar medicaments, cal que la família o tutor legal aporti una recepta o informe del metge amb la pauta i el nom del medicament i una autorització del pare o mare per administrar la medicació al personal dels Casals Artístics.

Si un infant pren mal i cal traslladar-lo per rebre assistència mèdica, es trucarà a la família per quedar d'acord amb l'actuació a seguir,

LA CASA

LV-4011, 31 25283 Lladurs
www.casacoloniesmontpol.cat



COMUNICACIÓ

Des de l'equip de casals, creiem que les colònies són un espai íntim per als infants i on les monitores hem d'estar plenament entregats als vostres fills i filles i gaudint de l'experiència amb ells i elles.

Tot i això, sabem que els temps han canviat i que no saber res de nosaltres durant 5 dies a vegades es fa difícil.



GRUP DE WHATSAPP

Crearem una grup unidireccional on intentarem passar-vos la "imatge del dia" acompanyada d'un "estem totes bé!"

- Posarem un contacte per família (entre vosaltres us passeu la informació).
- Si no diem res o triguem, "que no cunda el pánico".



GALERIA D'IMATGES DE LA PÀGINA WEB

Sempre que tinguem alguna estona lliure, intentarem anar pujant les imatges a la galeria.

ACTIVITATS

Tallers d'especialitat Al llarg de la setmana passarem per dues sessions de cada especialitat, dividint el grup en dos.

Bon dia! Casa dia començarem amb una mica d'activació del cos i de les ments per als mes dormilegues!

Excursió del dimecres Anirem als gorgs del pont del Clop i la Ribera salada, unes piscines naturals en un entorn fantàstic!

Altres activitats A la nit gaudirem d'estones de rotllana i de jocs de nit pel bosc de la casa

*També apostem perquè hi hagi estones de joc lliure, sobretot després del àpat.

En cas de necessitat (malaltia, per exemple) ens posarem en contacte amb la família directament

PROGRAMACIÓ Colònies Artístiques de Sant Cugat



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MATÍ	Instal·lació a la casa, explicació de la normativa i la roda de tasques	Bon dia! Tallers	Bon dia! Estampació samarretes EXCURSIÓ al pont del Clop (dinar de pícnic)	Bon dia! Tallers	Bon dia! Mostra tallers Holly + Remullada
TARDA	Presentació fil conductor Taller de plàstica Joc conjunt	Tallers Activitat plàstica Joc conjunt	Joc conjunt	Tallers Activitat Plàstica Joc conjunt	Tornada
NIT	Talent Show	Joc de nit	Visita al poblat dels Montpolins	Discoteca	



RECOMANACIONS!!

- Etiquetar tot el que es cregui convenient amb nom i cognom
- Crearem una llista de difusió per anar-vos informat que tot està bé. Les treballadores de casals sabran de nosaltres en tot moment, qualsevol dubte podeu preguntar.
- No expliqueu informació rellevant als vostres fills/filles
- Porteu la roba organitzada i una bossa per anar-hi posant la roba bruta
- Consulteu les fotos accedint a l'àrea de famílies del nostre web



MENÚ

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	DE CASA	DOLÇ	SALAT	DOLÇ	SALAT
DINAR	DE CASA	ARRÓS AMB TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN FRUITA	AMANIDA DE PASTA FRUITA	AMANIDA DE CIGRONS OUS FARCITS FRUITA	MACARRONS AMB TOMÀQUET SALSITXES GELAT
BERENAR	PÀ DE PESSIC I XOCOLATA	FRUITA	GALETES AMB XOCOLATA	PA AMB FORMATGET	
SOPAR	AMANIDA PATATA MANDONGUILLES FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ TRUITA DE PATATA PA AMB TOMÀQUET IOGURT	ENSALADILLA PEIX AMB PATATES FLAM	HAMBURGUESA YANKI PATATES XIPS NATILLES	



ESMORZAR 9h

DINAR 13.30h

BERENAR 17h

SOPAR 20.30h

*Es faran el canvis necessaris per respectar les dietes de les persones intolerats/al·lèrgiques



Casals Artístics de Sant Cugat

GRÀCIES

www.casalsartistics.com