



Viu l'estiu amb



www.cruc.info

ÍNDEX

1. Presentació
2. Justificació
3. Objectius
4. Ubicació
5. Activitat, dates, edats i preus
6. Horari
7. Menú
8. Material necessari
9. Condicions
10. Inscripció

1. Presentació

Coordinació Rural de Catalunya és una organització d'acció social, educativa, de servei a la joventut i no lucrativa que treballa per al desenvolupament del món rural a Catalunya i amb programes europeus i internacionals.

La nostra organització té com a objectius bàsics fomentar la participació d'infants i joves que viuen en les zones rurals com a base de futur, ser una eina de suport al territori, promocionar polítiques de defensa del medi rural i, en especial, d'atenció a la joventut.

2. Justificació

Coordinació Rural de Catalunya planteja l'escola d'estiu amb certes novetats per tal de poder donar resposta a les necessitats dels infants i joves. Sent així, per una banda s'amplia el nombre de torns, un total de quatre; els torns per nois i noies de 12 a 17 anys tindran una durada d'onze dies amb la finalitat de realitzar sessions més completes dels blocs que es treballen i s'ofereix un torn de tres dies per a infants de 6 i 7 anys.

Els torns 1, 2 i 3 de campaments es centren en dues temàtiques diferents: **Artcamp** i **Naturcamp**. El plantejament respon al fet que Coordinació Rural de Catalunya promou dues especialitzacions per completar la formació dels monitors i /o directores de lleure per tal de fomentar que els joves del món rural tinguin més sortides professionals, alhora, garantir una formació completa i que respongui a les necessitats del territori català. Aquestes especialitzacions són:

- Curs Ecoguia intèrpret en el medi natural i muntanya.
- Curs tallerista multidisciplinar en art.

Per tal de promoure aquestes especialitzacions quan els nois i noies ja són majors d'edat, Coordinació treballa perquè des de la base, és a dir, els infants a partir del sis anys ja puguin desenvolupar les seves habilitats i capacitats en una temàtica o l'altra. És un camí que inicien als sis i poden finalitzar els divuit anys, per tant, hi ha una progressió anual del noi/a.

El torn 4, adreçat a nois i noies de 15 a 17 anys, es realitza el **Camp Base**. Una activitat en el medi natural i muntanya on els participants continuen la seva formació en natura (flora i fauna), en activitats esportives en el medi natural (excursionisme, BTT, patins) i aprofundeixen en tècniques de seguretat en muntanya (gestió d'una activitat en natura i muntanya, primers auxilis, asseguraments, coneixements de material, etc.)

El darrer dia del torn, el noi/a rep una polsera de color per saber en quin "nivell" es troba i així cada any canvia de color fins arribar a ser major d'edat i poder cursar l'especialització. En el segon torn, 6 i 7 anys, els nens/es realitzen activitats de les dues temàtiques perquè els 8 anys ja puguin escollir quina temàtica prefereixen. I si pel que sigui no finalitza tots els anys, no hi ha cap problema, l'infant pot decidir si vol continuar o prefereix provar noves activitats i a la llarga si s'hi vol dedicar ja realitzaria el curs.

Com en edicions anteriors, en el torn 1 i 3 hi ha nois i noies d'Artcamp i Naturcamp que comparteixen les mateixes instal·lacions, la diferència és en l'activitat de matí*. Els nens/es que han optat per Artcamp tenen un expert en aquesta temàtica per treballar una de les disciplines artístiques, per altra banda, els nens/es de Naturcamp tenen un especialista en aquesta temàtica i fan l'activitat relacionada amb el medi natural, la muntanya i l'esport. A partir de l'hora de dinar els nens i nenes treballen amb els mateixos monitors activitats lúdiques i de lleure als vespres.

Des de Coordinació Rural creiem que l'estiu és un espai immillorable d'aprenentatge: el contacte amb la natura o la possibilitat de desplaçaments, per exemple, ofereixen milers d'oportunitats a infants i joves per aplicar, millorar i ampliar tot allò que durant l'any veuen a l'escola. Les activitats d'estiu són el complement ideal als aprenentatges realitzats durant l'hivern: colònies temàtiques, descoberta d'entorns naturals, intercanvis amb joves d'altres països, campaments, rutes, camps de treball, casals... Tots i cada un d'aquests espais ajuden als infants i joves a desenvolupar correctament, per exemple, la seva competència social i ciutadana, ja que tot són espais on la convivència i el respecte són fonamentals, o l'autonomia i iniciativa personal: posar-se a prova en un entorn nou, amb gent nova, gestió de conflictes...

Els nostres infants i joves creixen, en un espai global, amb poquíssimes fronteres, amb la capacitat d'accedir a tot el coneixement que l'ésser humà ha acumulat durant segles amb un sol clic. I precisament aquí és on radica la importància de ser capaços de comunicar-nos amb fluïdesa amb qualsevol persona de qualsevol part del món, i per fer-ho necessitem una llengua comuna. Però també hi ha perills en aquest món globalitzat: que perdem de vista qui som i perquè som així.

L'estiu és, doncs, un bon moment per millorar i progressar però també per aturar-nos a mirar allò que de vegades només veiem a cua d'ull.

(*) Si, en un dels torns, hi ha pocs nois i noies interessats en la temàtica d'Artcamp o de Naturcamp, l'organització es reserva el dret de fer canvis però es contactarà amb la família per avisar .

3.Objectius

- Facilitar un espai de lleure als infants on s'ho passin bé i aprenguin a partir de vivències personals.
- Ajudar al desenvolupament de la iniciativa i autonomia personal, de l'adquisició d'hàbits saludables, de l'estima vers l'entorn social i natural...
- Fomentar actituds cooperatives en el si del grup a partir d'experiències i anècdotes viscudes entre nois i noies de procedència diversa en un entorn natural.
- Potenciar el contacte directe amb la natura a partir d'activitats educatives, d'exploració, esportives...
- Potenciar la creativitat, la capacitat d'idear de l'infant a nivell individual i a nivell col·lectiu.
- Facilitar uns campaments temàtics perquè l'infant pugui desenvolupar el seu interès vers l'art o l'esport i medi natural.
- Educar els nois i noies en valors com: l'esforç, la superació, l'autoestima i la sinceritat.
- Formar als i les joves del món rural català entorn el coneixement del medi natural i la muntanya.

4.Ubicació

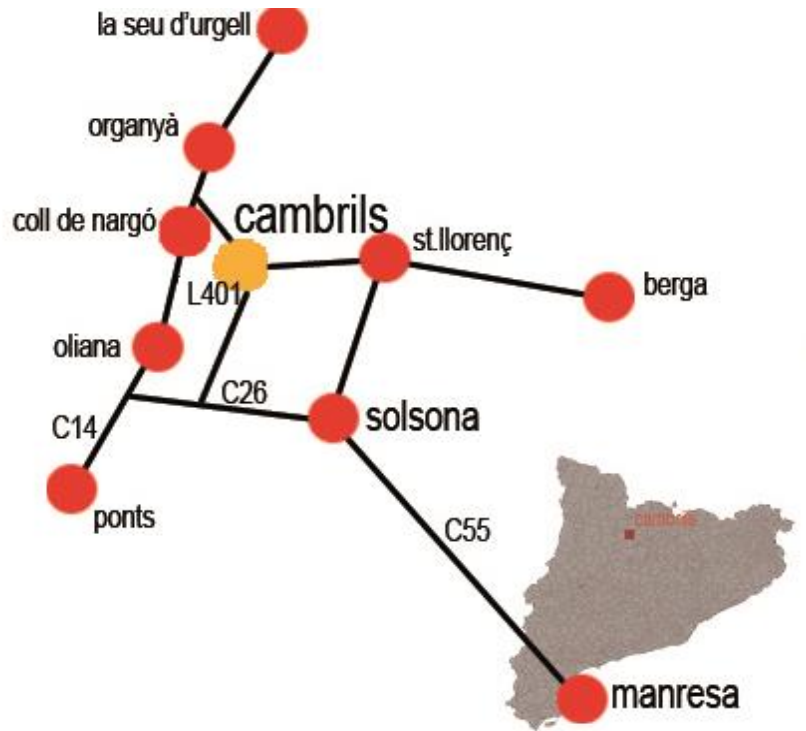
Els campaments es realitzen a Cambrils dels Pirineus en el càmping la Comella, a la comarca del Solsonès, província de Lleida.

Els infants, nois i noies dormiran en tendes de campanya, a la zona d'acampada i utilitzaran les instal·lacions de menjador, lavabos, dutxes, sales de joc i sala de tallers, que es troben a l'edifici, a pocs metres de la zona d'acampada.

També hi ha camp de futbol i piscina.

Cambrils dels Pirineus es troba a 1.100 metres d'alçada, prop de l'estació del Port del Comte, prop de la Muntanya d'Alinyà i és un lloc perfecte per estar en contacte amb la natura.

Plànol de com arribar-hi:



Adreça: Crta. Pont d'Espia a St. Llorenç de Morunys km 19 (L-401) 25283 Cambrils dels Pirineus. Coordenades: Lat: 42° 8' 21.5448" Long: 1° 23' 14.0604"

En cotxe:

-Des de Barcelona i Girona anar direcció Manresa i de Manresa (C55) fins a Solsona, des de Solsona (C26) fins trobar un trencant a mà dreta on indica Cambrils. Agafar la carretera, 16kms fins a Cambrils.

-Des de Lleida (C14) fins a Coll de Nargó i seguir direcció Organyà. Abans d'arribar-hi agafar el trencant a mà dreta on indica Cambrils, Sant Llorenç de Morunys.

-Des de Tarragona anar fins a Montblanc, agafar la sortida de Tàrrega, des de Tàrrega anar direcció Ponts (C14) i continuar fins passat Coll de Nargó. Seguir direcció Organyà, abans d'arribar-hi agafar el trencant a mà dreta on indica Cambrils, Sant Llorenç de Morunys.

5. Activitat, dates, edat i preus

Activitat	Dates	Edats	Preus
Naturcamp/Artcamp II	De l'1 al 8 de juliol	De 8 a 11 anys (2010,2009,2008, 2007)	312€ (membre carnet RuRal) 362€ (no membre)
Naturcamp/Artcamp I	Del 6 al 8 de juliol	De 6 a 7 anys (2012, 2011)	70€ (membre carnet RuRal) 120€ (no membre)
Naturcamp/Artcamp III	Del 8 al 18 de juliol	De 12 a 14 anys (2006, 2005, 2004)	370€ (membre centre rural) 420€ (no membre)
Camp Base	Del 19 al 29 de juliol	De 15 a 17 anys (2003, 2002, 2001)	390€ (membre centre rural) 440€ (no membre)

A tenir en compte:

- **L'entrada als torns de campaments o Camp Base és entre les 16.00h i les 17.00h de la tarda.** En el moment de deixar els noi/es es farà una breu reunió informativa.
- **Per la sortida es prega a les famílies que a les 10.30h** estiguin a Cambrils dels Pirineus, espai de l'escola d'estiu, ja que es realitzarà una activitat de cloenda que hauran preparat els nois i noies. A les 13.00h haurà finalitzat.
- **Descompte per a germans.** El primer germà paga el total de la quota, el segon germà té un descompte del 10% i el tercer germà, del 20%.
- **Descompte del 7%** si es realitza la inscripció abans del divendres 23 de març. Els descomptes no són acumulables.
- **Pagaments fraccionats.** Per fer el pagament fraccionat de l'activitat notifiqueu-ho a la fitxa d'inscripció i l'organització es posarà en contacte amb vosaltres per explicar-vos què heu de fer.
- **Anul·lacions.** Si s'anul·la la participació a l'activitat després del 30 de maig no es retornaran els diners.



6.Horari*

Torn 2: 6-7 anys

08.30	Llevar-se
09.00	Esmorzar
09.30	Serveis
10.00	Activitat temàtica matí
13.30	Dinar
14.30	Hora lliure
15.30	Activitat conjunta tarda
17.00	Berenar
17.15	Piscina
19.30	Hora lliure
20.30	Sopar
21.15	Activitat nit
22.00	Dormir
22.15	Silenci

Torn 1 i 3: 8-11 anys i 12-14 anys

08.00	Llevar-se
08.30	Esmorzar
09.10	Serveis
09.35	Activitat temàtica matí
13.30	Dinar
14.30	Hora lliure
15.30	Activitat conjunta tarda
17.00	Berenar
17.15	Piscina
19.30	Hora lliure
20.30	Sopar
21.15	Activitat nit
22.30	Dormir
23.00	Silenci

Torn 4: 15-17 anys

07.15	Llevar-se+batut+ entrenament
09.00	Esmorzar
09.25	Serveis
09.35	Sessió d'activitat matí
13.30	Dinar
14.30	Hora lliure
15.30	Sessió d'activitat tarda
17.30	Berenar
17.40	Piscina
19.30	Hora lliure
20.30	Sopar
21.15	Activitat nit
22.45	Dormir
23.30	Silenci

*És un horari orientatiu ja que quan es realitzen sortides o altres activitats, l'horari varia.

7. Menú

7.1 (torn 1; torn 2: veure 6è, 7è i 8è dia)

Dia	Esmorzar	Dinar	Berenar	Sopar
1r	-----	-----	-----	Cigrons amb bacó Salsitxa+ patata al caliu Gelatina
2n	Pa de motlle amb crema de cacau	Fideus a la cassola Llibret de llom amb amanida Fruita	Pa amb formatget	Sopa de peix Hamburguesa + patates fregides logurt
3r	Cereals	Crema d'espínacs Arròs a la cubana Fruita	Entrepà calent de pernil dolç i formatge	Verdura Cuixes de pollastre amb prunes logurt
4t	Pa amb tomàquet i embotit (formatge i pernil dolç)	Crema de carbassó Pastís de tonyina Fruita	logurt +galletes	Escudella Croquetes amb amanida Pinya amb almívar
5è	Torrades amb melmelada i mantega	Remenat de verdures Mandonguilles Préssec amb almívar	Barreta energètica +suc	Entrepà de petxuga de gall dindi arrebossada Fruits secs Fruita
6è	Pa amb crema de cacau	Macarrons a la bolonyesa Peix amb acompanyament Fruita	Coca de iogurt	Puré de patata Escalopa de vedella amb amanida Flam
7è	Cereals	Gaspatxo Patates amb bacallà Gelats	Magdalena	Pizza Natilla
8è	Xocolata desfeta amb coca	-----	-----	-----

Si algun infant, noi, noia té alguna intolerància en algun aliment o segueix una dieta especial, demanem que es notifiqui a la fitxa d'inscripció.

7.2 (torn 3 i torn 4)

Dia	Esmorzar	Dinar	Berenar	Sopar
1r	-----	-----	-----	Cigrons amb bacó Salsitxa+ patata al caliu Gelatina
2n	Pa de motlle amb crema de cacau	Fideus a la cassola Llibret de llom amb amanida Fruita	Pa amb formatget	Sopa de peix Hamburguesa + patates fregides iogurt
3r	Cereals	Crema d'espínacs Arròs a la cubana Fruita	Entrepà calent de pernil dolç i formatge	Verdura Cuixes de pollastre amb prunes iogurt
4t	Pa amb tomàquet i embotit (formatge i pernil dolç)	Amanida tèbia Canelons Fruita	iogurt +galetes	Escudella Croquetes amb amanida Pinya amb almívar
5è	Torrades amb melmelada i mantega	Remenat de verdures Mandonguilles Préssec amb almívar	Barreta energètica +suc	Entrepà de petxuga de gall dindi arrebossada Fruits secs Fruita
6è	Pa amb crema de cacau	Macarrons a la bolonyesa Peix amb acompanyament Fruita	Coca de iogurt	Puré de patata Escalopa de vedella amb amanida Flam
7è	Pa amb tomàquet i embotit	Gaspatxo Patates amb bacallà Gelats	Magdalena	Pizza Natilla
8è	Cereals	Paella d'arròs Llonzat amb amanida Pastís	Pa amb formatget	Llenties Salsitxa amb patates fregides Gelatina
9è	Batut de fruita + pa amb crema de cacau	Entrepà de truita Fruits secs	Fruita	Espaguetis a la carbonara Llom arrebossat iogurt
10è	Torrades amb melmelada i mantega	Crema de carbassó Pastís de tonyina Natilla	Pa amb paté	Pa amb tomàquet, embotits i escalopa Gelats
11è	Xocolata desfeta amb coca	-----	-----	-----

8. Material necessari



Què hem de posar a la motxilla?

- Diferents mudes (pantalons curts, samarretes màniga curta, mitjons llargs, roba interior).
Important samarretes màniga curta i no només de tirants i els pantalons curts han de ser un pam per sobre genoll, portar-ne un mínim de dos!
- Pantalons llargs còmodes, jersei màniga llarga gruixut i un anorac
- Un impermeable o jaqueta, en cas de pluja.
- Pijama màniga llarga (pels del torn 2 s'aconsella que en portin 2).
- Necesser (sabó de cos i cap, raspall de dents i pasta de dents, pinta, crema protectora solar, protector labial, repel·lent de mosquits i tot allò que es cregui necessari).
- 1 tovallola de bany.
- Banyador, tovallola per la piscina, xanquetes.
- Gorra i ulleres de sol.
- Bossa per la roba bruta.
- Sac de dormir.
- Llanterna, aconsellable frontal, amb piles de recanvi.
- Motxilla petita (20L) per excursions d'un dia (participants torn 1,3 i 4).
- Cantimplora.
- Botes per caminar.
- Calçat esportiu o similar.
- Una bata per l'Artcamp.
- Carmanyola (participants torn 1,3 i 4).
- Una màfega o aïllant (participants torn 1,3 i 4).
- Xanquetes lligades (torn 3 i 4).
- Patins en línia i proteccions (torn 3 i 4) Si el noi/a no en té només ho ha de notificar .
- Casc de bicicleta (torn 3 i 4).

Es recomana portar-ho tot dins una motxilla d'esquena de 50-60L o bossa esportiva.

A tenir en compte:

- Demanem que els participants no portin objectes personals de valor tipus càmeres fotogràfiques, reproductors de música, mòbils...L'entitat no es farà responsable dels objectes que els infants, nois i noies puguin perdre.
- És imprescindible marcar totes les peces de roba i material amb el nom i cognom ja sigui amb etiquetes adhesives o amb un retolador (infants de 6 a 8 anys).

9. Condicions

- L'equip de monitors/es fa les patrulles (grups amb què estan organitzats els nens/es per dormir, per alguns jocs i per les tasques diàries)
- No es permet la visita de familiars ni amics durant el torn de l'activitat.
- En cas de malaltia, i amb la vostra autorització, el responsable portarà el vostre fill/a al Centre sanitari del Solsonès, ubicat a Solsona, i us telefonarà a casa per informar-vos de l'estat del vostre fill/a.

10. Inscripció

Podeu fer la inscripció de dues maneres:

- Per telèfon trucant al 615540018
- Per Internet : www.cruc.info

Les places s'atorgaran per ordre d'inscripció.