

*Colònies d'Estiu FPT  
Alberg Montsec Mur*



*Del 29 de juliol al  
2 d'agost*

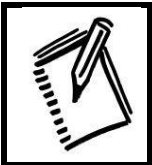


## La teva activitat

Codi de l'activitat: **A321**

Nom de l'activitat: **Colònies d'estiu FPT**

- **Data d'inici:** 29/07/2023
- **Data final:** 02/08/2023
- **Hora d'inici:**  
9h C/Numància 149-151, Les Corts, 08029 Barcelona  
11h CAMP D'ESPORTS DE LLEIDA. (s/n, Av. del Doctor Fleming, s/n, 25006 Lleida)
- **12:30h** Alberg Montsec Mur- Ctra Sant Esteve de la Sarga s/n, 25632 Guàrdia de Noguera, Lleida
- **Hora de finalització:**  
15h Alberg Montsec Mur- Ctra Sant Esteve de la Sarga s/n, 25632 Guàrdia de Noguera, Lleida  
16:15h CAMP D'ESPORTS DE LLEIDA. (s/n, Av. del Doctor Fleming, s/n, 25006 Lleida)
- **18:15h** C/Numància 149-151, Les Corts, 08029 Barcelona
- **Edat dels participants:** 6 a 13 anys



## El projecte pedagògic i els objectius educatius

A la Fundació Pere Tarrés entenem les colònies com unes **activitats educatives en el temps de lleure** dels infants i joves que hi participen. Mitjançant el joc, la vida en grup i la convivència en un espai diferent a l'habitual pretenem fer possible l'aprenentatge i l'adquisició de valors, actituds i hàbits.

Aquests queden recollits en els objectius educatius, que seran assolits a través de les diferents activitats proposades a la colònia:

- Educar en l'àmbit de la convivència i la relació, fomentant el sentit de comunitat.
- Aconseguir que el participant es senti una part integrant, important i necessària del grup.
- Promoure el treball en equip.



## Les activitats

Les activitats estan emmarcades en un centre d'interès o fil conductor, que és l'eix de motivació de les activitats. En el cas dels més petits aquest fil conductor juga amb la fantasia i la imaginació, en canvi per als més grans lliga amb la temàtica de l'activitat elegida.

Els participants a l'activitat experimentaran uns dies d'intensa convivència amb els companys, tot experimentant la cooperació i la solidaritat dintre del grup, l'aprenentatge d'hàbits, etc.

Esquemàticament, les activitats són les següents:

- Activitats pròpies de colònies: jocs de pistes, tallers, gimcanes i vetllades relacionades amb el centre d'interès.

L'horari al voltant del qual girarà la colònia, tenint en compte que les activitats poden aconsellar canvis puntuals, és el següent:

08:30h: llevar-se i higiene personal  
09:00h: esmorzar i serveis  
10:00h: activitat de matí  
12:00h: piscina  
13:30h: dinar  
14:30h: temps lliure  
15:30h: activitat de tarda  
17:30h: berenar  
18:00h: continuació de l'activitat de tarda  
19:30h: dutxes  
20:30h: sopar  
21:30h: activitat de nit  
23:00h: bona nit



## El lloc de realització



**Nom de la instal·lació:** Alberg Montsec Mur

**Població:** Guardia de Noguera

**Comarca:** El Pallars Jussà

**Descripció:** L'alberg es troba al capdamunt del poble de Guàrdia de Tremp, al costat de boscos i d'espais aptes per al joc. A més, just al davant hi ha una esplanada molt gran. Ben a prop també hi ha una piscina municipal i una pista poliesportiva municipal reglamentària coberta de bàsquet, futbol sala i handbol.

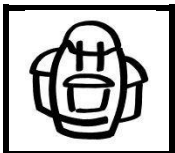


## L'alimentació durant l'activitat

La instal·lació on es realitza l'activitat compta amb un equip de cuina propi. Els menús que es serviran als participants estan cuinats a la mateixa instal·lació. Aquests menús han estat elaborats per dietistes i s'elaboren de manera casolana i tradicional.

Mostrem a continuació **un exemple** de menú diari:

<b>Esmorzar</b>	Llet amb cacau en pols o sucre, suc Pa amb embotit o pa amb mantega i melmelada (un dia dolç i al següent salat) Galletes
<b>Dinar</b>	Amanida d'arròs Cuixetes de pollastre al forn amb guarnició (patates xips) Fruita
<b>Berenar</b>	Pa amb formatget
<b>Sopar</b>	Sopa de pasta Truita de patates amb guarnició (amanida) logurt



## Què cal portar? La motxilla

La llista que us presentem és orientativa. Vosaltres sou qui coneixeu millor les necessitats del vostre fill/a.

*Ho hem posat  
a la Motxilla?*

### Llistat de la roba

- Mudes de roba interior
- Mitjons
- Samarretes
- Una muda per dia
- Algun jersei o dessuadora
- Pijama
- Tovallola per a la dutxa
- Estris personals de neteja
- Banyador(s)
- Xanquetes lligades si pot ser
- Calçat còmode per caminar

### Material necessari

- Sac de dormir
- Llençol de sota i coixinera
- Bossa per a la roba bruta
- Lot i piles de recanvi
- Cantimplora
- Impermeable o cangur
- Barret o gorra per al sol
- Motxilla petita per anar d'excursió
- **Targeta sanitària (original)**

## Recomanacions a l'hora de fer la motxilla:

- ✓ Cal que tota la roba estigui marcada amb el nom del participant i que sigui ell mateix qui us ajudi a preparar la motxilla.
- ✓ Reviseu el document de normativa i condicions de participació per evitar portar allò que no és necessari.



## Organització i contacte

L'organització de l'activitat va a càrrec de la Fundació Pere Tarrés.

Tot l'equip de professionals que atindrà l'activitat on us heu inscrit forma part de la Fundació Pere Tarrés: des del personal que atén la instal·lació a la casa de colònies fins a l'equip de monitors i monitores.

Per a qualsevol consulta prèvia a l'activitat, podeu contactar amb **la coordinació de les colònies d'estiu**, al telèfon: 93 430 16 06, en horari de dilluns a dijous de 9 a 14h i de 15 a 18.30h i divendres de 9 a 13.30h.

També podeu contactar amb nosaltres per correu electrònic a: [vacances@peretarres.org](mailto:vacances@peretarres.org), indicant-nos el Codi d'Inscripció o la colònia.



## El Dia a Dia

Enguany, les famílies podreu fer el seguiment de les activitats que estan realitzant els vostres fills i filles a través del grup de Telegram de la colònia o campament.

Si no teniu l'aplicació de Telegram us l'heu de descarregar. Aquí teniu el codi QR on podreu seguir el dia a dia i tenir les fotografies al moment.

PROPERAMENT

Un cop comenci l'activitat de colònies l'equip de monitors anirà penjant fotografies o fent petites explicacions del que estan fent, rebreu la informació al moment.

Pel que fa al contacte amb els vostres fills i filles durant les colònies, us recordem que el primer dia us facilitem el telèfon de la casa de colònies i el de la Fundació Pere Tarrés, i el telèfon mòbil del director/a del torn.

Demanem si us plau que aquests telèfons s'utilitzin per coses urgents perquè la prioritat del director/a i de l'equip de monitors és atendre als vostres fills i filles.

Des de la Fundació Pere Tarrés us agraïm la confiança que heu dipositat en nosaltres.