

COLÒNIES A LA CARRAL

estiu
2025

BENVINGUDES FAMÍLIES

La Carral és un oasi, una bombolla aïllada del món. En aquest raconet envoltat de roures i pins el temps passa a una altra velocitat, els dies s'estiren i s'estiren entre jocs, cançons i rialles. Cada moment és únic, irrepetible. Aquí és on comença la màgia: podràs ser qui realment ets!

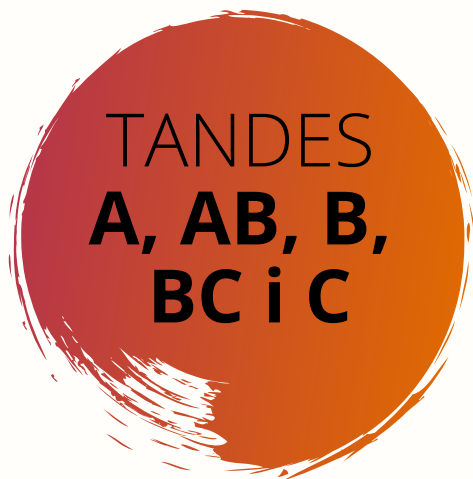
A La Carral desconnectem de les pantalles i connectem amb la realitat. Mirem als ulls, parlem amb la boca. El primer dia arribem amb un company de classe, amb una amiga de tota la vida o potser venim sense conèixer a ningú, però quan tornem a casa ho fem amb un munt de noves amistats. Aleshores no en serem conscients, però alguns d'aquests amics, seran amics per sempre.



En el llenguatge utilitzat en aquest dossier es fa ús del gènere no marcat en català. Per exemple, quan es fa referència a "els participants", aquest concepte és aplicable a tots els infants i joves que participen a les colònies, independentment del seu gènere i el seu sexe biològic.

INSCRIPCIONS 2025

Les inscripcions per a les Colònies d'estiu 2025 començaran en 2 dies diferents:



DIJOURS 6 DE MARÇ
a les 8 del matí



DIVENDRES 7 DE MARÇ
a les 8 del matí

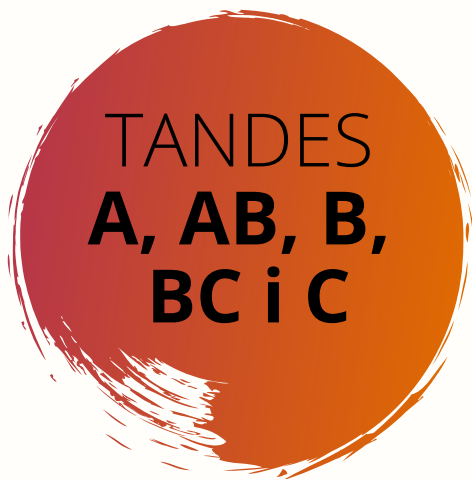
Caldrà fer la inscripció des del web [INSCRIPCIONS](https://inscripcions.alacarral.com/), clicant al següent enllaç:
<https://inscripcions.alacarral.com/>

És important que accediu directament a l'enllaç d'INSCRIPCIONS sense passar per la pàgina web de La Carral, ja que aquesta de vegades es col·lapsa per excés de connexions.



INSCRIPCIONS 2025

Les inscripcions per a les Colònies d'estiu 2025 començaran en 2 dies diferents:



DIJOURS 6 DE MARÇ
a les 8 del matí



DIVENDRES 7 DE MARÇ
a les 8 del matí

Caldrà fer la inscripció des del web [INSCRIPCIONS](https://inscripcions.alacarral.com/), clicant al següent enllaç:
<https://inscripcions.alacarral.com/>

És important que accediu directament a l'enllaç d'INSCRIPCIONS sense passar per la pàgina web de La Carral, ja que aquesta de vegades es col·lapsa per excés de connexions.



TANDES ESTIU 2025

A

del 24 al 28
de juny

B

del 29 de juny
al 5 de juliol

C

del 6 al 12
de juliol

D

del 13 al 19
de juliol

E

del 20 al 26
de juliol

F

del 27 de juliol
al 2 d'agost

G

del 3 al 9
d'agost

PREUS ESTIU 2024

| | |
|--------------------|------|
| Tanda A: | 320€ |
| Tandes B, C, D, E: | 455€ |
| Tanda F: | 415€ |
| Tanda G: | 390€ |
| Tandes A+B: | 710€ |
| Tandes B+C, D+E | 830€ |
| Tandes E+F | 800€ |
| Tandes F+G: | 700€ |
| Dia extra juliol*: | 65€ |
| Dia extra agost*: | 60€ |

Preus amb IVA inclòs.

JUNY 2025

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|---------|---------|----------|--------|-----------|----------|----------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

JULIOL 2025

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|---------|---------|----------|--------|-----------|----------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

AGOST 2025

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|---------|---------|----------|--------|-----------|----------|----------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

No oferim la tanda CD com a tanda de 15 dies. Per tant, si algú vol fer aquestes dues tandes, haurà de marxar dissabte al matí i tornar diumenge a la tarda.

* **Dia extra:** Si necessiteu fer un dia extra, cal que ens envieu un correu a estiu.alacarral@gmail.com i us confirmarem si és possible fer-lo.

PROCEDIMENT D'INSCRIPCIÓ



1) Inici de sessió

Entreu al web **INSCRIPCIONS**, al següent enllaç:

<https://inscripcions.alacarral.com/>

És important que accediu directament a l'enllaç d'**INSCRIPCIONS** sense passar per la pàgina web de La Carral, ja que aquesta de vegades es col·lapsa per excés de connexions.

- Si ja teniu registre d'anys anteriors cal que aneu a l'apartat "INICIAR SESSIÓ" i podreu aprofitar la sessió dels altres anys.

- Si és la primera vegada que hi entreu cal que aneu a l'apartat "CREAR UN NOU COMPTE", ompliu les dades i posteriorment ja podreu iniciar sessió.

2) Formulari d'inscripció

Ompliu totes les dades que es demanen al formulari d'inscripció.

Si la tanda a la qual voleu inscriure-us ja està plena, caldrà que us apunteu a la llista d'espera (veieu l'apartat "Llista d'espera") o bé que escolliu una altra tanda.

Quan envieu el formulari rebreu un correu automàtic confirmant que hem rebut correctament la sol·licitud d'inscripció.

3) Acceptació de la inscripció

Quan haguem validat la vostra sol·licitud, us enviarem un nou correu electrònic amb les dades de confirmació de la vostra inscripció i la informació necessària per a poder realitzar els pagaments.

Recomanacions

És molt important que abans de realitzar la sol·licitud d'inscripció us hagueu llegit detingudament tots els apartats d'aquest dossier informatiu, per tal que sapiguen com ens organitzem i quina és la nostra manera de fer.

Aconsellem que us registreu a la pàgina web o proveu d'iniciar sessió uns dies abans de l'inici de les inscripcions per comprovar que us funcioni correctament i que recordeu la contrasenya.

En cas que tingueu alguna observació a destacar (al·lèrgia, tractament mèdic, problema de conducta...) ho podeu indicar breument a la inscripció i més endavant ja ens enviareu una explicació més detallada.

Nosaltres sempre ens comuniquem mitjançant correu electrònic. És per aquest motiu que cal que les adreces de contacte que ens faciliteu al formulari d'inscripció siguin les que consulteu amb freqüència, per assegurar-vos que rebeu tota la informació necessària per a la inscripció i l'estada.

Per a qualsevol dubte, us podeu posar en contacte amb nosaltres via correu electrònic, a l'adreça: **estiu.alacarral@gmail.com**.

PAGAMENTS

És molt important que feu el pagament dins el termini marcat per tal de poder fer una bona gestió de les inscripcions. A continuació us detallem punt per punt tot el que heu de tenir present:

🌸 El primer que heu de fer és enviar el formulari d'inscripció (explicat a la pàgina anterior). Un cop ho hagueu fet, us arribarà un correu de confirmació.

🌸 En un termini de màxim dos dies hàbils rebreu un nou correu amb les dades de validació i les dades per fer el pagament. Us recomanem que aneu revisant el correu brossa per si no us arriba a la safata d'entrada.

🌸 El mètode de pagament és a través d'una transferència bancària. Trobareu el número de compte al correu de validació que haureu rebut.

🌸 En cas d'escollir fer un pagament únic, caldrà abonar l'import total de les colònies durant els 7 dies següents a la data d'inscripció.

🌸 També podeu fer el pagament en dues parts. El primer abonament és de 100€ (tant si es fa una tanda o més d'una) i s'ha de fer durant els 7 dies següents a la data d'inscripció. La resta de l'import es pot abonar quan a la família li vagi millor, la data límit serà un mes abans de l'inici de les colònies.

Les gestions o serveis extres que es puguin donar durant la setmana de colònies (com ara la compra d'algun medicament, la visita a un fisioterapeuta, etc.) no estan inclosos en el preu de les colònies. L'import que se'n derivi serà cobrat a les famílies quan acabin les colònies.

En cas de no rebre el pagament dins el termini, la inscripció serà anul·lada.

Política d'anul·lacions

En cas d'anul·lar la inscripció abans del 30 d'abril de 2025 inclòs (sigui per motius mèdics, personals o altres): **retornarem el pagament final i 50€ de la paga i senyal.** Els 50€ restants no es retornaran, es quedaran en concepte de gestió.

En cas d'anul·lar la inscripció a partir de l'1 de maig de 2025 inclòs (sigui per motius mèdics, personals o altres): **únicament retornarem el pagament final.** Els 100€ de paga i senyal es quedaran en concepte de gestió.



LLISTA D'ESPERA

En cas que us vulgueu inscriure en una tanda que ja estigui plena, us podreu apuntar a la llista d'espera des del mateix apartat de les inscripcions a la pàgina web.

1) Inici de sessió

A l'apartat "**Selecciona les setmanes a les quals vols inscriure't**" del formulari web, les tandes que estan plenes queden marcades de color gris. Si us interessa alguna de les tandes marcades en gris, cal que feu clic al botó "**Apunta't a la llista d'espera**" i ompliu les dades corresponents.

2) Confirmació del registre a la llista d'espera

Rebreu un missatge instantani a l'adreça de correu electrònic que ens hagueu indicat per a confirmar-vos que esteu apuntats a la llista d'espera.

3) Assignació de places

A partir del dia **17 de març** rebreu un nou correu informant-vos si teniu plaça o no. En cas que no, us indicarem la posició de la llista d'espera que teniu dins el vostre grup d'edat.

En cas que no tingueu plaça, us mantindrem a la llista d'espera i si més endavant hi ha alguna baixa us informarem per correu electrònic.

I si finalment obtenim plaça?

En cas que estigueu en llista d'espera i tinguem una plaça disponible us enviarem un correu electrònic amb un enllaç per a poder realitzar la inscripció.

L'enllaç té una caducitat de 7 dies. Si no realitzeu la inscripció dins aquest termini, entendrem que ja no us interessa la plaça i l'oferirem a la següent persona de la llista d'espera.

A partir d'aquí, el procés és el que apareix en l'apartat **PROCEDIMENT D'INSCRIPCIÓ** (descriu a la pàgina 3).



MENÚ ESTIU 2025

Dilluns

ESMORZAR: Pa de motlle amb crema de cacau "Nocilla". Galetes "Maria" al mig de la taula. Torrades amb formatge i embotits. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).

DINAR: Macarrons a la bolonyesa (carn de porc i vedella i sofregit de tomàquet). *Opcional: Formatge ratllat. Llibret de llom amb amanida. Opcional: Carbassó arrebossat i vinagreta.* Gelat (llimona o taronja).

BERENAR: Panet amb llonganissa i suc (pinya, préssec i taronja).

SOPAR: Plat combinat: Verdura (patata, mongeta, ceba i pastanaga), ou dur i pizza feta a casa. *Opcional: Tallicons de cansalada i pipirrana. Plàtan.*

RESSOPÓ: (Només campament) Galetes salades.

Dimarts

ESMORZAR: Pa integral amb fuet. Cereals (blat amb mel) al mig de la taula. Torrades amb formatge i embotits. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).

DINAR: Arròs a la cubana *Opcional: Tomàquet i ou ferrat.* Filet de peix al forn amb pèsols i patates laminades. *Opcional: Romesco i pipirrana. Nectarina.*

BERENAR: Coca d'ou amb xocolata d'ametlles i batut de llet amb xocolata.

SOPAR: Sopa de verdura amb pasta "meravella". Salsitxa/frankfurt, patates fregides i croquetes de pollastre. *Opcional: Amanida i quètxup. Iogurt "La Fageda" (de maduixa o llimona).*

RESSOPÓ: (Només campament) Galetes de xocolata "Príncipe".

Dimecres

ESMORZAR: Croissant. Cereals (arròs inflat amb xocolata) al mig de la taula. Torrades amb embotit i formatge. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).

DINAR: Estofat de verdures i cigrons. Pollastre amb poma i ceba al forn i amanida. *Opcional: Gaspatxo i salsa roquefort. Flam de vainilla fet a casa amb galetes de canyella "Napolitana".*

BERENAR: Xapata amb formatge i suc (pinya, préssec i taronja).

SOPAR: "Vichyssoise" (porro, patata i formatge) amb crostons. Hamburguesa de vedella i porc amb pa de sèsam i amanida. *Opcional: Quètxup, vinagreta i ceba caramelitzada. Síndria.*

RESSOPÓ: (Només campament) Galetes de pasta de full "Ulleres".

Dijous

ESMORZAR: Pa amb pernil salat. Galetes "Maria" al mig de la taula. Torrades amb formatge i embotits. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).

DINAR: Espaguetis. *Opcional: Salsa napolitana o pesto i formatge ratllat.* Filet de lluç arrebossat amb xips *Opcional: Gaspatxo. Meló*

BERENAR: Coca de pa amb xocolata i batut de llet amb xocolata.

SOPAR: Plat combinat: Torrades de pa de pagès, botifarra, trinxat (patata amb col) i mongeta seca. *Opcional: Allioli, botifarra negra i pipirrana. Iogurt natural ensucrat fet a casa.*

RESSOPÓ: (Només campament) Barreja de fruits secs.

Divendres

ESMORZAR: Panet de llet amb mantega i mermelada. Cereals (flocs de blat de moro) al mig de la taula. Torrades amb formatge i embotits. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).

DINAR: Llenties amb sofregit vegetal. Mandonguilles de porc i vedella amb tomàquet i puré de patata *Opcional: Gaspatxo. Gelat de terrina (nata-maduixa o vainilla-xocolata).*

BERENAR: Xapata de pernil salat i suc (pinya, préssec i taronja).

SOPAR: Plat combinat: Bikini, barretes de lluç, patates braves i amanida *Opcional: Quètxup i vinagreta. Síndria.*

RESSOPÓ: Tothom (dia de la disco): Galetes "cookies" i beguda (Fanta, suc i aigua).

ESMORZAR: Xocolata desfeta amb magdalenes i melindros. Torrades amb formatge i embotits. Llet, llet amb cacau i sucs (pinya, préssec i taronja).

DINAR: Espirals de tres colors amb tonyina i salsa de tomàquet. *Opcional: formatge.* Pit de pollastre amb salsa de poma amb ensaladilla russa. *Opcional: Amanida, vinagreta i maionesa.* Crema catalana "La Fageda" i crema catalana casolana (a escollir).

BERENAR: Baguet amb secallona i sucs (pinya, préssec i taronja) o refrescs.

SOPAR: Meló amb pernil. Truita de patates, bunyols de bacallà, pinxo i amanida. *Opcional: vinagreta.* Mousse de llimona amb galetes de xocolata blanca i negra: "Filipinos".

ESMORZAR: Croissant amb xocolata. Cereals (blat inflat amb mel) al mig de la taula. Torrades amb formatge i embotits. Llet amb cacau i sucs (pinya, préssec i taronja).

DINAR: Amanida d'arròs. Carn de xai i de conill a la brasa amb amanida i patates fregides. *Opcional: Allioli, quètxup i gaspatxo.* Gelats varis a escollir.

BERENAR: Pa de pessic i batut de llet amb xocolata. (Només per als nens i nenes que s'estan 2 setmanes).

SOPAR: Sopa de brou amb pasta de pistons. Carn magra filetejada feta al forn amb amanida. *Opcional: Allioli i pa amb tomàquet.* Poma tallada en espiral i amb sucre glacé.

RESSOPÓ: (Només campament): Magdalenes rodones.

Si un infant pateix alguna al·lèrgia alimentària o fa una dieta adaptada, com serà el seu menú?

Cal que anoteu en el full d'inscripció l'al·lèrgia, intolerància o la dieta que ha de fer. És molt important especificar quins són els aliments que no pot menjar. *Per exemple, si té una intolerància a la lactosa cal que indiqueu si és només a la llet líquida, si tampoc pot menjar derivats làctics o si no pot ingerir cap aliment que en contingui traces.*

En cas que es tracti d'alguna al·lèrgia, intolerància o dieta més difícil d'explicar, ho podeu comentar breument a la inscripció i més endavant ja ens fareu arribar l'explicació més detallada o llista d'aliments que no pot menjar.

Els coordis de menjadors adaptaran el seu menú. També són ells qui, al menjador, s'ocuparan de revisar-ne la preparació i servir aquests menús adaptats.

No tindrem en compte els casos dels aliments que no agraden. Demanem que tothom tasti el menjar que se li posa al plat i en el cas que a algú no li agradi quelcom, es negocia amb l'equip de monis, però sempre ho fem tastar. No podem fer plats a mida, ja que som un grup, funcionem com a tal i suposaria un greuge comparatiu per als infants que sí que fan l'esforç de tastar-ho tot.

A l'apartat "[El menú de l'estiu](#)" del web de la Carral podeu consultar alguns dels menús adaptats de l'estiu i també la graella informativa dels al·lèrgens que conté cada un dels plats que es cuinen.

I si teniu qualsevol dubte respecte el funcionament del menjador o sobre els menús, us podeu posar en contacte amb nosaltres per correu electrònic aproximadament un mes abans de les colònies.

EQUIPATGE RECOMANAT

L'equipatge que recomanem per venir de colònies a l'estiu és el següent:

PER DORMIR...

- **Sac de dormir** (TOTHOM: tant els grups de casa com els de campament).
- **Coixinera** (només grups de casa).
- **Màrfega** (només grups de campament).
- **Coixí petit per qui ho vulgui** (només grups de campament).
- **Dos pijames** (Si es dorm al campament, podeu portar només un pijama i recomanem que sigui llarg. Si es dorm a la casa millor portar 2 pijames que recomanem que siguin curts, tot i que també depèn de si l'infant és calorós o més aviat fredolíc).

ROBA I CALÇAT...

- **Una muda d'estiu completa per a cada dia:** 7 samarretes de màniga curta, 7 pantalons curts (o els que cregueu que necessitarà durant 7 dies), 7 parells de mitjons i 7 o 8 calces/calçotets (ja que només rentarem la roba dels residents que facin dues setmanes seguides). En cas que feu dues tandes seguides, millor portar 10 mudes.
- **Dos pantalons llargs i dos jerséis o dessuadores de màniga llarga** (que a la nit refresca!). Recomanem mirar la previsió del temps abans de venir per saber si cal més o menys roba d'abric.
- **Un cangur o jaqueta impermeable** (amb caputxa).
- **Un conjunt, una mica més de mudar,** per a la última nit.
- **2 parells de calçat còmode** (a part de les xanquetes lligades per anar a la piscina).
- **1 gorra o barret.**
- **2 bosses per desar-hi la roba bruta** (recordeu que només rentem la roba dels infants i joves que facin dues tandes seguides).



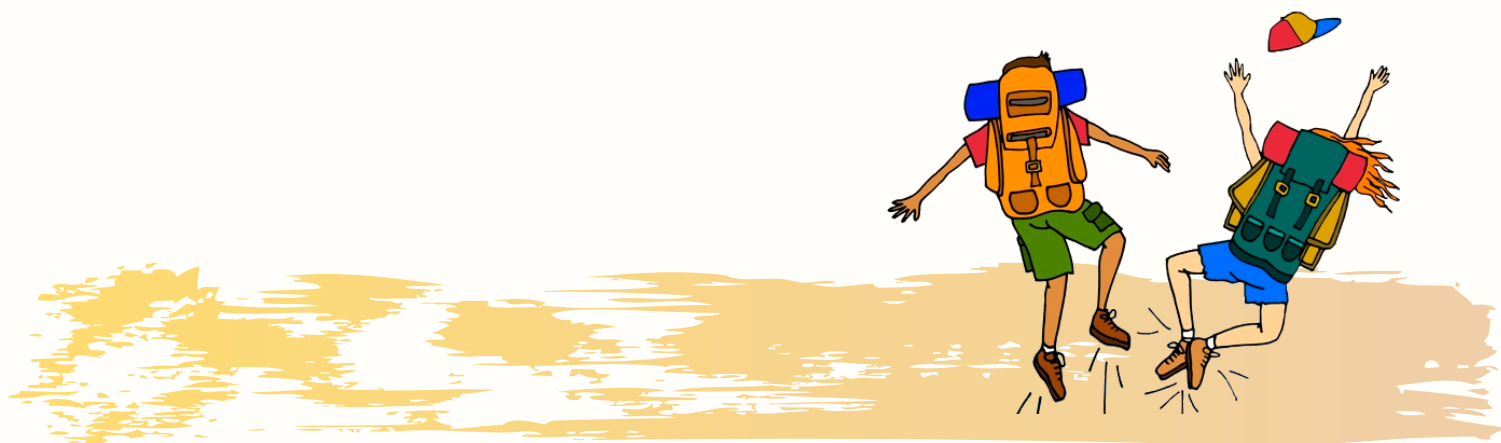
ALTRES...

- **Un banyador, una tovallola per a la piscina i xanquetes lligades o "cros"** (demaneu que no portin xanquetes de dit). Només si cal: bombolleta, taps, gorro de piscina, ulleres d'aigua, etc.
- **Un necesser amb tots els estris de neteja personal:** Gel, xampú, raspall de dents, pasta de dents, pinta, etc. I a més, tothom ha de portar: crema protectora solar, crema hidratant, protector labial (el clima és molt sec!), xampú anti-polls i pinta llemera.
- **1 tovallola de dutxa.**
- **Llanterna** (amb piles de recanvi).
- **Cantimplora** d'un litre, resistent i que tanqui bé.
- **Motxilla petita i còmoda d'esquena** (per a poder portar la cantimplora).
- **Petit estoig** (llapis, goma, colors...) + llibreta petita (mida A5). (Opcional)
- **Segells, llibre, peluix...** (Opcional).



I PER QUI HO NECESSITI...

- Per als joves que necessitin portar ulleres **és preferible que portin les ulleres en comptes de lents de contacte**. Si porten lents, per tal d'evitar possibles infeccions d'una banda aconsellem que aquestes siguin d'un sol ús, i de l'altra cal que portin el líquid i potets necessaris per a la seva higiene, ja que nosaltres no en tenim.
- Tot i així, **demaneu que igualment portin ulleres** per deixar estones de descans a l'ull i **recomanem que no s'utilitzin les lents ni a la piscina ni a la dutxa**, doncs a l'aigua hi ha microorganismes que en contacte amb les lents poden ocasionar infeccions oculars.
- Per les joves que tinguin la regla, **productes d'higiene per la menstruació** (compreses, tampons, copa menstrual, etc.).
- Recomanem que les noies que vulguin portin algun top esportiu, ja que per a fer les activitats més dinàmiques és més còmode que anar amb sostens.



OBSERVACIONS

És aconsellable **no portar roba nova, ni de marca, així com objectes de valor**: rellotges, joies, diners, localitzadors... La Carral no es farà responsable dels objectes que els infants i joves puguin perdre.

No es pot portar mòbil per diverses raons. Les podeu llegir a l'apartat de preguntes freqüents d'aquest dossier o clicant a l'enllaç "**Per què no podem portar mòbil?**". **Portar mòbil a les colònies serà motiu d'expulsió**. Pels mateixos motius tampoc és permès portar qualsevol altre dispositiu electrònic com ara tablets, rellotges intel·ligents, geolocalitzadors, etc.

Durant les colònies **no està permès portar ni consumir tabac, vàpers, alcohol o qualsevol altre substància estupefaent. Fer-ho serà motiu d'expulsió**.

Cal marcar totes les peces de l'equipatge (roba, calçat, objectes de neteja, motxilla, muda del primer dia...) amb el nom i cognom o amb el número que us donem en el moment de fer la inscripció, en un lloc fàcil de veure (si no recordeu el número envieu-nos un correu electrònic i us el direm). És molt important que estigui tot ben marcat perquè malauradament queden molts objectes perduts al llarg de l'estiu i si no estan marcats no podem identificar de qui són.

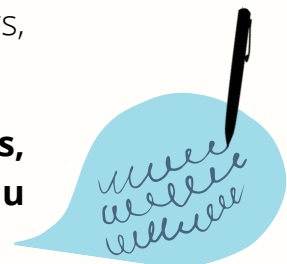
Podeu portar maleta rígida o bé motxilla, el què us sigui més pràctic. Heu de tenir en compte que per arribar als campaments grans hi ha un camí sense asfaltar, i en aquest cas nosaltres sí que us recomanàriem motxilla.

Des de La Carral recomanem que els joves portin xanquetes lligades. Les xanquetes de dit van molt bé per anar a la platja o a la piscina, però no són apropiades per caminar pel bosc, campaments o camins i en alguns casos provoquen ferides o accidents quan se les posen per jugar, córrer, etc.

És important que els infants facin la motxilla amb els adults per assegurar que saben què porten.

Rentarem la roba dels infants i joves que facin dues tandes seguides, tot i que recomanem portar unes 10 mudes a qui faci quinze dies (no cal portar-ne més).

L'últim dia de les colònies i, **abans de marxar de La Carral, aconsellem que repasseu la motxilla** per comprovar que no us heu oblidat res. En cas que trobeu a faltar algun objecte quan ja sou a casa, ens podeu enviar un correu a **objectesperduts.alacarral@gmail.com** amb una petita descripció, i d'aquesta manera si el trobéssim us el puguem fer arribar.



CAP DUBTE SENSE RESPOSTA!

A qui van adreçades les Colònies d'estiu a La Carral?

A infants i joves de 5 a 16 anys (que hagin nascut del 2009 al 2020, ambdós inclosos) que tinguin ganes de passar uns dies de desconexió de la rutina, de conèixer noves amistats i gaudir del lleure i la natura.

Un jove que aquest any faci 17 anys, pot participar a les colònies?

Els joves nascuts el 2008 es podran inscriure a les colònies de les tandes F o G.

No podran fer-ho a les tandes de juliol, ja que acostumen a estar molt sol·licitades i aleshores ocuparien places d'infants i joves de 5 a 16 anys.

En cas que un jove vulgui venir de resident als 17 anys i després fer de premoni, ha de saber que haurà de deixar passar un estiu de descans entremig, així que podrà sol·licitar fer de premoni l'estiu del 2027.

Com són les activitats?

Les activitats de les Colònies d'estiu a La Carral són d'esplai i lúdiques. S'hi combinen gimcanes, jocs d'aigua, activitats de natura, cantades, jocs esportius, de rol, espectacles, concursos, excursions, tallers, piscina, jocs de nit, vetllades, discoteca... La música i el bon humor són presents a cada instant, i l'animació de l'equip de monis és clau per amanir les colònies i fer-les ben carraleres!



Aquest any l'eix d'animació que ens acompanyarà tot l'estiu serà l'ART, així que ja podem començar a deixar volar la nostra imaginació!

Com funciona l'arribada i la recollida?

Aproximadament una setmana abans de començar les colònies, us enviarem un correu electrònic amb el grup on va cada participant i l'hora exacta d'arribada i sortida de cada grup.

L'arribada és el diumenge a la tarda (o el dimarts dia 24 en el cas de la tanda A) i el primer àpat que es fa a La Carral és el sopar. Durant la tarda d'arribada no es para per berenar, així que no han de portar menjar a la motxilla. Si considereu que els vostres fills ho necessitaran, recomanem que berenin abans o durant la recepció.

La sortida és el dissabte al matí. L'últim àpat que es fa a La Carral és l'esmorzar del dissabte.

Els joves i infants inscrits a **dues tandes seguides*** faran l'enllaç a La Carral. És a dir, que els podreu portar el diumenge de la primera tanda i recollir el dissabte de la segona, dins els horaris establerts.

Recordeu que el cap de setmana del 12-13 de juliol no fem enllaç, així que als inscrits a les tandes **C+D, caldrà que els vingueu a buscar dissabte al matí i els torneu a portar diumenge a la tarda.*

Com organitzeu els grups?

Organitzem els grups per tandes i anys de naixement:

CASA: Els grups de la casa dormen en habitacions i hi van els infants nascuts del 2015 al 2020.

CAMPAMENT: Els grups de campament dormen en tendes de campanya i hi van els joves nascuts del 2009 al 2014. A les tandes *F i G* també s'hi poden inscriure joves nascuts al 2008.

Els diferents grups de casa i campament s'organitzen segons l'any de naixement dels infants i joves i les amistats indicades al qüestionari d'inscripció, però en tandes on no hi hagi prou inscrits del mateix any, l'interval d'edats pot veure's ampliat.



Podran coincidir amb les seves amistats?

Si es vol coincidir amb alguna amiatat és necessari que s'indiqui a l'apartat corresponent del formulari d'inscripció. La nostra recomanació és que poseu un màxim de quatre amistats.

Intentarem que es pugui coincidir almenys amb una de les persones indicades, sempre i quan sigui del mateix any de naixement (o màxim d'un any de diferència) i faci la mateixa tanda.

És important que concreteu el nom i cognom de les amistats desitjades. *Si anoteu que voleu que vagin amb les amistats d'anys anteriors o amb el grupet de l'escola no podrem tenir-ho en compte*, doncs a nosaltres ens és impossible esbrinar amb quins infants es va relacionar i vol tornar a coincidir, i amb quins no.

Des de La Carral aconsellem no apuntar-se a la mateixa tanda amb un grup gaire nombrós d'amistats per tal d'afavorir la bona dinàmica de les colònies. **En especial, desaconsellem fer coincidir un grup nombrós de companys de classe, ja que entenem que les colònies serveixen per desconnectar de la rutina i fer noves amistats i, sovint, en aquests grups se segueixen les dinàmiques del curs.**



Si l'infant ve sense conèixer a ningú es trobarà sol?

Alguns infants venen sense conèixer a ningú. Des de La Carral pensem que és la millor manera d'obrir-se i fer noves amistats. Per tant, no hi ha cap problema! Segur que acaba les colònies amb un bon grapat d'amistats!



Si algun infant s'enyora, com ho gestioneu?

Les colònies són unes vacances per als infants i, per tant, han de servir perquè s'ho passin bé. Si veiem que algú no s'integra a la dinàmica de les colònies i està moix, us telefonarem per tal d'explicar-vos la situació i que vosaltres pugueu decidir què voleu fer. Tot i així, solem deixar passar un parell de dies, en els quals els intentem animar a participar en les activitats, els ajudem a fer amistats i intentem que tot plegat no se'ls faci costa amunt. I és que el nostre principal objectiu és que els infants s'ho passin bé!

En cas de marxar de les colònies per motius d'enyorament o altres motius personals, no retornem l'import corresponent als dies no gaudits.

I si l'infant pateix alguna malaltia, problema de conducta o hi ha alguna informació important a tenir en compte?

Per al bon funcionament de l'estada és molt important que ens expliqueu qualsevol observació que haguem de saber en relació a l'infant o jove (si pateix autisme o TDAH o qualsevol altre aspecte que l'equip de monis hagi de conèixer, per tal de poder-li fer un bon acompanyament).

Al formulari d'inscripció cal indicar-hi de manera breu la malaltia o observació a tenir en compte i més endavant, ens podeu enviar un escrit o pauta on s'expliquin detalladament els símptomes, medicació, conductes, consells i tota la informació que cregueu important per a l'equip de monis. Com més ben informats estiguem, millor podrem gestionar cada cas concret.



Com podem saber si s'ho estan passant bé?

Diàriament farem fotos de cada grup i les penjarem en una carpeta de Dropbox que compartirem únicament amb les famílies del mateix grup, uns dies abans de començar les colònies.

Aquest any hem decidit reduir la quantitat de fotografies de cada grup i només penjarem les que siguin més representatives de les activitats dutes a terme durant el dia, prioritzant les fotografies grupals.

D'aquesta manera vetllarem per preservar la imatge dels menors, no exposant-los de manera excessiva, però les famílies podreu seguir fent un seguiment de les colònies des de casa.

Confiem que fareu un bon ús de les fotografies.

Aquestes son un recurs extra que oferim per tal que pugueu veure les activitats que els infants i joves van fent durant les colònies, i un record més que ells s'enduen, però no hem de perdre de vista que l'objectiu dels monis no és fotografiar, sinó vetllar perquè tots els infants estiguin bé i gaudint d'aquests dies de convivència i diversió!

En cas que ja haguem realitzat tot el pagament i finalment l'infant o jove no pugui venir de colònies, torneu algun import?

En cas d'anul·lar la inscripció abans del 30 d'abril del 2025, i per qualsevol motiu, es retornarà tot l'import pagat excepte 50€.

En cas que l'anul·lació sigui a partir de l'1 de maig del 2025, i per qualsevol motiu, es retornarà tot l'import excepte els 100€ de la paga i senyal.



Com actueu en cas que l'infant o jove es posi malalt o es faci mal durant les colònies?

A La Carral, cada setmana comptem amb un responsable d'infermeria, que és un moni que s'encarrega de vetllar i acompanyar els infants i joves que no es trobin bé o es facin mal. Els realitza les petites cures, els acompanya al metge, si cal, i fa de contacte amb les famílies.

Si algun infant o jove es posa malalt o es fa mal, **amb l'autorització de la família (demanada al formulari d'inscripció) se'l portarà al Centre Sanitari del Solsonès, ubicat a Solsona.** Un cop acabada la visita el responsable d'infermeria us trucarà per informar-vos de com es troba i del diagnòstic fet pel metge.

El preu de la tanda no inclou els medicaments que se li puguin receptar en cas de malaltia. També es cobraran a part si cal fer alguna visita a especialistes privats com per exemple al podòleg o fisioterapeuta, la reparació d'unes ulleres o altres serveis imprevistos que puguin sorgir durant l'estada.

Com actueu en cas de mal comportament?

A La Carral no acceptarem cap falta de respecte ni comportament inadequat. És per això que en cas de mal comportament reiterat, i d'acord al nostre Protocol de convivència, s'informarà a la família i es contemplarà l'expulsió de les colònies.



A més, durant les colònies no està permès portar ni consumir tabac, vàpers, alcohol o qualsevol altre substància estupefaent. Fer-ho també serà motiu d'expulsió.

En cas d'expulsió de les colònies no retornarem l'import corresponent als dies no gaudits, i caldrà anar a buscar l'infant o el jove amb la màxima celeritat.

I si algun infant o jove fa desperfectes per un mal ús dels materials o les instal·lacions, les reparacions pertinents aniran a càrrec seu.



Per què els infants i joves no poden dur mòbil?

La filosofia de La Carral ens porta a gaudir de la natura, conèixer gent nova i fer amistats que poden ser per sempre. Les pantalles ens allunyen d'aquesta possibilitat i ens alienen de la realitat present.

A banda, els dispositius electrònics són molt valuosos tant pel seu valor econòmic com per tota la informació que contenen i poden ser una font de conflictes.

És per això que a les colònies **està prohibit portar mòbil** (o qualsevol altre dispositiu electrònic com ara tablets, rellotges intel·ligents, localitzadors, etc.) **i fer-ho serà motiu d'expulsió.**

A l'apartat "[**Per què no podem portar mòbil?**](#)" de la nostra pàgina web en podeu llegir tots els motius.

PER QUÈ NO PODEM PORTAR MÒBIL A LES COLÒNIES?

Portar el mòbil a les colònies de La Carral està prohibit. A continuació te'n donem els motius:

- 1** Sovint ens aïlla de la gent del nostre voltant i pot suposar un obstacle en la integració de l'infant o jove a les colònies.
- 2** No ens permet desconnectar totalment de la nostra vida quotidiana i creiem que anar de colònies és precisament trencar amb la rutina diària per gaudir al 100% d'aquestes vacances.
- 3** Pot ser una font de conflictes. El podem perdre, ens el poden agafar o espantllar, etc.
- 4** Ens abstrau del que estem fent en aquell moment.
- 5** És una eina poc democràtica. No tothom qui ve de colònies en té o en pot tenir.
- 6** Si li passa alguna cosa al vostre fill o filla us trucarem des de La Carral.

Quin protocol teniu en cas que els infants tinguin polls?

Abans que l'infant vingui de colònies, heu d'haver fet una revisió ocular i en cas que tingui polls, aplicar-li el tractament.

També és important que si li heu detectat polls just abans de venir de colònies, ho informeu a l'equip de monis durant la recepció. De totes maneres, el dia d'arribada a les colònies o com a molt tard l'endemà, fem un control dels infants per saber si hi ha algú que té llémenes o paràsits. En el cas que en detectem, començarem el tractament immediatament per evitar la propagació, tot aplicant-li el seu xampú o loció antiparasitària i pentinant-li el cabell amb la seva pinta llemenera. És important remarcar que a La Carral ho tractem com a tema normalitzat i, per tant, l'infant que tingui polls mai se sentirà diferent o discriminat.

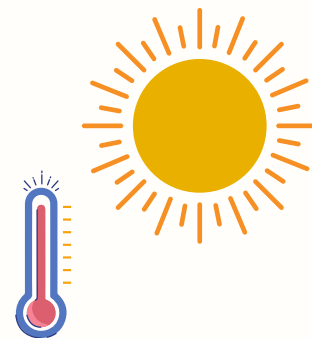
El tractament sempre l'aplica un moni de La Carral, però cada infant cal que porti el seu.

Durant la setmana fem un seguiment als infants per evitar contagis. No obstant, no podem garantir que no hi hagi cap contagi durant les colònies.

Quin protocol teniu en cas d'onada de calor?

En cas que hi hagi dies de calor extrema ens adaptarem a les mesures indicades per la Generalitat en cada moment. Arrel de les onades de calor que hem viscut durant els últims estius hem elaborat un protocol per adaptar les colònies a aquesta situació. Alguns dels seus punts rellevants són:

- Els grups de campament petit i mitjà passen a dormir en habitacions de La Carral, i els grups de campament gran passen a dormir als campaments més pròxims a La Carral i més distants de la zona de bosc (Dalt, Tomasa i Freixe).
- En la mesura que ens sigui possible manetnim les activitats però les passem a fer a l'entorn proper de la casa de colònies: esplanades, camps d'esport, teatre, camp de la Tomasa, piscina, sales de La Carral i sales de la granja.
- Posem èmfasi en que tots els infants i joves s'hidratin sovint i es protegeixin del sol. També augmentem les activitats amb aigua i l'horari de piscina de cada grup per tal de remullar-nos més estona.
- Des del 2023 tenim un sistema de ventiladors a tots els menjadors i habitacions.



I en cas de pluja o mal temps, què fan els joves de campament?

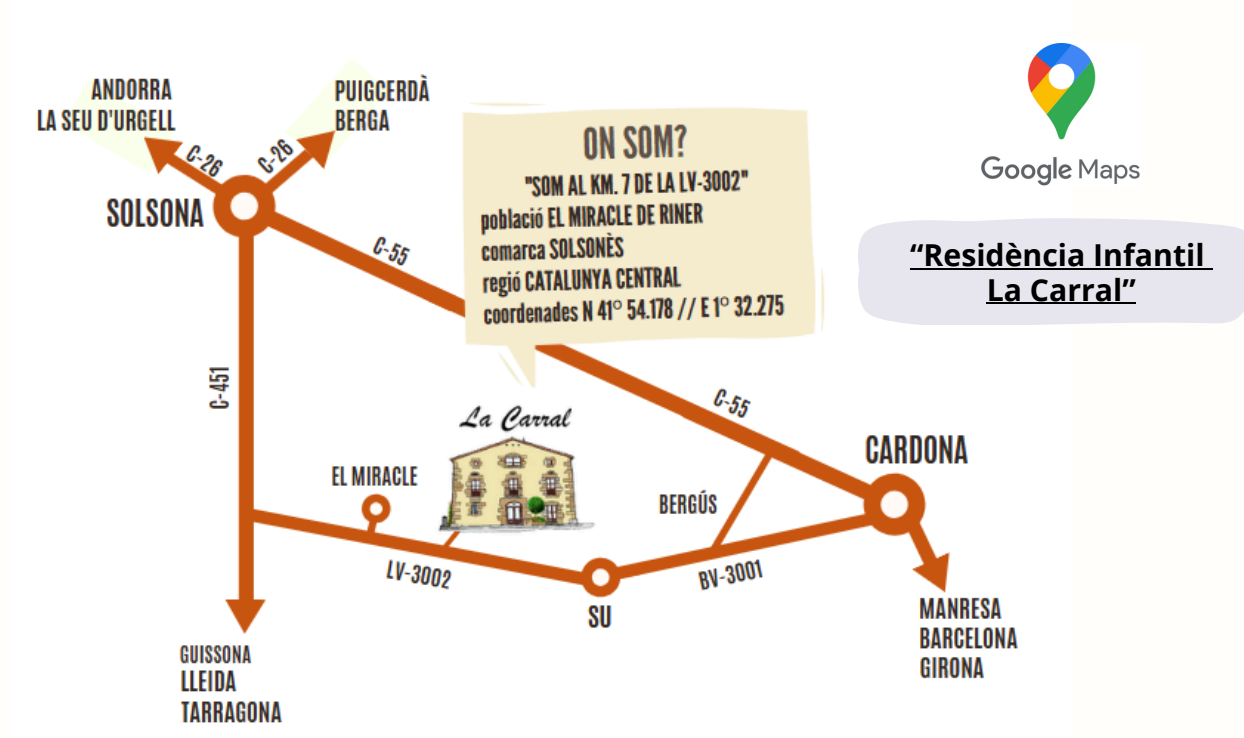
Per a cada campament hi ha una habitació o sala reservada per si alguna nit fa mal temps o plou. Així que en aquest cas no dormirien en tendes, sinó a La Carral.

Els joves de campament també fan els àpats i utilitzen les dutxes de la casa.



Com podem arribar a La Carral?


Per als que no ens conegueu, ens trobem al Km 7 de la LV-3002. Tot seguit compartim un plànol on podreu veure la nostra ubicació i l'enllaç al Google Maps:





I si ens queda algun dubte?

Per qualsevol dubte o consulta, us podeu posar en contacte amb nosaltres, **preferentment per correu electrònic**. Estarem encantades de poder-vos atendre!

 estiu.alacarral@gmail.com

 www.alacarral.net

 @lacarral

 623.02.97.63

*Dilluns, dimecres i dijous de 15:00h a 19:00h.
Dimarts i divendres de 10:30h a 14:30h.*

Atenció! Tingueu en compte que no tenim el Whatsapp operatiu, de manera que només s'atendran trucades telefòniques.



Direcció General de Joventut

Instal·lació juvenil registrada
amb el número CC000175