

## Estades per a joves (a partir de 16 anys) amb Síndrome de Down o altres discapacitats intel·lectuals

### Edats

A partir de 16 anys

### Dates

Del 3 al 9 d'agost

### Import

520€

### Inici inscripcions

2 de juny



## 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, és 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 la motxilla a l'esquena, expectants per què trobarem. De seguida els monis ens venen a rebre, ens somriuen, ens canten, ens fan jugar. L'últim dia, en marxar, tornem a agafar la motxilla, però aquesta vegada la carreguem de records i experiències inoblidables.

**La setmana de La Pedra està adreçada a joves amb Síndrome de Down o altres discapacitats intel·lectuals.**

**Acompanyats per l'equip de monis i la família carralera gaudirem d'uns dies de convivència, diversió, amstat i connexió amb la natura. Serà una estada per desconnectar de la rutina en què ens ho passarem genial!**



# INSCRIPCIONS 2025

Les dades que necessiteu per a realitzar les inscripcions són les següents:

<b>Tanda</b> <b>P</b>	<b>Dates</b> Del 3 al 9 d'agost	<b>Import</b> <b>520€</b>	<b>Inici inscripcions</b> 2 de juny
--------------------------	---------------------------------------	------------------------------	--

\*El nombre mínim de participants per a fer grup és de 10.

**\*Si esteu interessats en fer una inscripció, agrairem que ens ho feu saber a: [estiu.alacarral@gmail.com](mailto:estiu.alacarral@gmail.com), ja que així podem fer recompte de participants.**

## Procediment inscripció

### PAS 1: INICI DE SESSIÓ

Entreu a l'apartat "INSCRIPCIONS" de la pàgina web [www.alacarral.net](http://www.alacarral.net) o clicant al següent enllaç: <https://inscripcions.alacarral.com/>.

- Si ja teniu registre d'anys anteriors cal que aneu a l'apartat "INICIAR SESSIÓ".
- Si és la primera vegada que hi entreu cal que aneu a l'apartat "CREAR UN NOU COMPTE" i posteriorment ja podreu iniciar sessió.

### PAS 2: SOL·LICITUD D'INSCRIPCIÓ

Ompliu les dades del formulari. **Us heu d'inscriure a la tanda P.**

**Quan hagueu introduït la data de naixement, només us deixarà escollir la opció "Campament". L'haureu d'escollir, tot i que els joves dormiran a la casa.**

Un cop haguem validat les dades de la vostra sol·licitud, us enviarem un correu electrònic amb les dades de confirmació de la vostra inscripció i la informació necessària per a poder realitzar el pagament.



## *A tenir en compte!*

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, preferiblement via correu electrònic a l'adreça de correu: [estiu.alacarral@gmail.com](mailto:estiu.alacarral@gmail.com).

# CAP DUBTE SENSE RESPOSTA!

I quan ja hem realitzat la inscripció què hem de fer?

Com es fa el pagament?

Un cop hagueu enviat el formulari d'inscripció, rebreu un correu confirmant que l'hem rebut.

Durant les següents 24 hores, us enviarem de nou un correu amb les dades de validació i les dades per a poder fer el pagament. Si no rebeu aquest correu, reviseu el correu brossa.

La forma de pagament serà per transferència bancària al n. de compte que us indicarem al correu de validació de la inscripció.

Caldrà realitzar una paga i senyal de 150€ durant els 7 dies següents a la inscripció i la resta del pagament (370€) un mes abans de començar les colònies, és a dir, fins al dijous 3 de juliol de 2025.

Si ho preferiu, també podreu abonar la totalitat de l'import durant els 7 dies següents a la inscripció.

**Si hem d'anul·lar la inscripció, se'ns tornen els diners?**

En cas d'anul·lar la inscripció **fins a un mes abans que comenci la tanda de les vostres colònies: us retornarem el pagament final i 50€ de la paga i senyal.** Els 100€ restants no es retornaran, es quedaran en concepte de gestió.

En cas d'anul·lar la inscripció **durant l'últim mes abans de començar la tanda (ja sigui per motius mèdics o per motius personals): us retornarem el pagament final.** Els 150€ de paga i senyal es quedaran en concepte de gestió.



## Com són les activitats?

Les activitats de les estades d'estiu a La Carral són d'esplai, de caràcter lúdic: s'hi combinen jocs de relació amb petites excursions a la natura, piscina, activitats musicals, tallers, etc.

L'objectiu de les estades és que els joves puguin desconnectar de la rutina i tenir una setmana de lleure i diversió, contacte amb la natura i convivència.



## I si el jove té alguna malaltia, problema de conducta o alguna observació a tenir en compte?

Cal que ens indiqueu al formulari d'inscripció, tota la informació que cregueu que han de saber l'equip de monis (malalties, medicaments, observacions, etc). Com més ben informats estiguem, millor podrem gestionar cada cas concret.

En cas que el jove que inscriviu no hagi vingut mai a La Carral, ens podeu enviar un escrit amb tota la informació que cregueu que pot ser important per l'equip de monis (si té alguna observació en relació a la seva conducta, consells per al dia a dia, etc.).

## Com podem saber si s'ho estan passant bé?

Diàriament (i si les tecnologies no ens fan la guitza), penjarem al Dropbox diverses fotografies de les activitats. És un mitjà fantàstic per anar fent el seguiment dels vostres fills/es. Uns dies abans de començar les colònies rebreu l'enllaç a les adreces de correu que ens heu indicat a la inscripció.

Les primeres fotografies les penjarem el dilluns i, dia a dia, anirem actualitzant la galeria amb noves imatges, que podreu veure quan entreu dins l'enllaç que haureu rebut. Si no rebéssiu aquest correu, feu-nos-ho saber i us el reenviarem.

## Cal que els joves portin diners?

Recomanem que no portin diners perquè ho tenen tot pagat. La Botigueta, on es pot comprar la nova samarreta o altres objectes de La Carral, l'obrim únicament el dissabte, que és el dia que les famílies veniu a recollir-los.

## I si s'enyora, com ho gestioneu?

Les colònies són unes vacances per als joves i, per tant, han de servir perquè s'ho passin bé. Si veiem que algun dels joves no s'integra a la dinàmica de les colònies i està moix, telefonarem a la família per tal d'explicar la situació i que vosaltres pugueu decidir què voleu fer. Tot i així, solem deixar passar els dos primers dies, en els quals els intentem animar a participar a les activitats, els ajudem a buscar amistats i intentem que tot plegat no se'ls faci costa amunt. I és que nosaltres som els primers interessats que s'ho passin bé!

## D'on són els monis de la Carral?

Els directors de les colònies coneixem a tots i cada un dels monis de l'equip.

La gran majoria són joves que de petits havien vingut de residents, amb la qual cosa es coneixen tots els espais i, el que és més important, el funcionament i la filosofia de La Carral.

Alguns d'ells, durant la temporada de primavera i tardor formen part de l'equip fix i porten els diferents grups que venen de convivències escolars. Aquests, pel fet de ser més experimentats, solen ser els caps de grup de l'estiu.

Tot i no tenir formació específica en educació especial, procurem que l'equip de monis de La Pedra sí que tinguin experiència treballant amb persones amb diversitat funcional.





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

En cas que algun participant es posi malalt o es faci mal, i amb l'autorització de la família (demanada al formulari d'inscripció), el portarem al Centre Sanitari del Solsonès, ubicat a Solsona. Un cop acabada la visita us telefonarem a casa per informar-vos de com es troba.

El preu de la tanda no inclou els medicaments que se li puguin receptar en cas de malaltia.



Lleure

Natura

Diversió

Convivència

Aprenentatges



# EQUIPATGE RECOMANAT

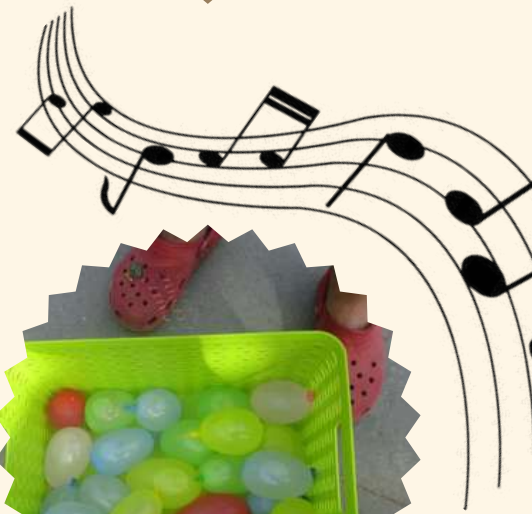
L'equipatge que recomanem per venir de colònies a l'estiu a casa nostra és el següent:

- Sac de dormir i coixinera.
- 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.
- Dos pantalons llargs i dos jerseis 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 (Discoteca!!!).
- Dos pijames.
- Un banyador, una tovallola per a la piscina i xanquetes lligades (no són recomanables les de dit). Només si cal: bombolleta, taps, gorro, etc.
- Un necesser amb tots els estris de neteja personal: gel, xampú, raspall de dents, pasta de dents, pintura, etc. I a més a més, tothom ha de portar: crema protectora solar, crema hidratant, protector labial (el clima és molt sec!) i xampú anti-polls.
- 1 tovallola de dutxa.
- 2 parells de calçat còmode (a part de les xanquetes lligades per anar a la piscina).
- 1 gorra o barret.
- Llanterna (amb piles de recanvi).
- Segells, llibre,... (opcional).



## I també caldrà portar:

- 2 bosses per desar-hi la roba bruta.
- Cantimplora d'un litre, resistent i que tanqui bé.
- Motxilla petita i còmoda d'esquena (per poder portar la cantimplora, l'estoig, etc).
- Petit estoig (llapis, goma, colors..) + llibreta petita (mida A5).
- **Noies:** Productes d'higiene femenina per a la menstruació (compreses, tampons, copa menstrual, etc.).
- Per als joves que necessitin **portar ulleres** és preferible que portin les ulleres en comptes de lents de contacte. I si porten lents, aconsellem que aquestes siguin d'un sol ús per tal d'evitar possibles infeccions. També cal que portin el líquid i potets necessaris, ja que nosaltres no acostumem a tenir-ne.





## OBSERVACIONS

És aconsellable **no portar roba nova, ni de marca, així com objectes de valor** : rellotges, mp4, càmeres digitals, diners... 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 "colònies d'estiu" del nostre web o a l'enllaç que teniu a continuació:

[https://www.alacarral.net/docs/per\\_que\\_no\\_podem\\_portar\\_mobil.jpg](https://www.alacarral.net/docs/per_que_no_podem_portar_mobil.jpg)

**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. Podeu marcar-ho amb un retolador permanent (si no recordeu el número envieu-nos un correu electrònic, i us el direm).

**Podeu portar maleta rígida o bé motxilla**, el que us sigui més pràctic.

**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 són incòmodes i en alguns casos provoquen accidents, quan se les posen per jugar, córrer, etc.

**Cal fer la motxilla amb els vostres fills i filles**, per assegurar-se que saben el què porten.

L'últim dia de les colònies, i **abans de marxar de la Carral, aconsellem que repasseu la motxilla del vostre fill/a**, per comprovar que no s'oblidi res.





**ESMORZAR:** Pa de motlle amb crema de cacau. Fruita o macedònia. 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). Llibret de llom amb amanida i carabassó arrebossat. Gelat (llimona o taronja).  
**BERENAR:** Fruita de temporada.  
**SOPAR:** Plat combinat: Verdura (patata, mongeta, ceba i pastanaga) amb tallicons de cansalada, ou dur i pizza feta a casa. Plàtan.



**ESMORZAR:** Pa integral amb llonganissa. Fruita o macedònia. Torrades amb formatge i embotits. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).  
**DINAR:** Arròs a la cubana (amb tomàquet) i ou ferrat. Filet de peix al forn amb patates xips (opcional: gaspatxo). Nectarina.  
**BERENAR:** Coca d'ou amb xocolata d'amelles.  
**SOPAR:** Crema de verdures. Frankfurt, patates fregides, croquetes casolanes i amanida. logurt natural « La Fageda » (maduixa o llimona, a escollir).



**ESMORZAR:** Croissant. Fruita o macedònia. Torrades amb embotit i formatge. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).  
**DINAR:** Estofat de verdures amb cigrons i costella. Pollastre al forn amb poma i ensaladilla russa (opcional: amanida). Flam de vainilla fet a casa amb galetes de canyella «Napolitana».  
**BERENAR:** Fruita de temporada.  
**SOPAR:** Crema de verdures amb crostons. Hamburguesa de vedella i porc amb amanida (opcional: pipirrana). Meló



**ESMORZAR:** Pa amb permil salat. Fruita o macedònia. Torrades amb formatge i embotits. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).  
**DINAR:** Espaguetis a la Napolitana (amb sofregit de tomàquet i ceba) i formatge. Filet de lluç arrebossat amb patata laminada (opcional: gaspatxo). Síndria.  
**BERENAR:** Fruita de temporada.  
**SOPAR:** Plat combinat: Torrades de pa de pagès, botifarra, trinxat (patata amb col) i cigrons (amb allíoli per a qui en vulgui). logurt natural fet a casa.



**ESMORZAR:** Panet de llet amb mantega i melmelada. Fruita o macedònia. Torrades amb formatge i embotits. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).  
**DINAR:** Llentíes. Mandonguilles de vedella amb tomàquet i puré de patata. Gelat de terrina (nata-maduixa o vainilla-xocolata).  
**BERENAR:** Fruita de temporada.  
**SOPAR:** Plat combinat: Bikini, barretes de lluç, patates braves i amanida. Pera.  
**RESSOPÓ:** (Dia de la disco): Galetes "cookies" i beguda (Fanta, suc i aigua).



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



**SOPAR:** Crema de verdures. Pa amb tomàquet i carn magra. Poma tallada en espiral i amb sucre glacé.

**I si el jove pateix una al·lèrgia alimentària o fa una dieta adaptada?**

**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.*

**Els coordinadors de menjadors adaptaran el seu menú.** També són ells qui, al menjador, s'ocuparan de preparar i servir aquestes menús adaptats.

**No tindrem en compte els casos dels aliments que no agraden.** Demanem que tothom tasti el menjar que li posen al plat, i en el cas que a algú no li agradi quelcom, es negocia amb el monitor/a, 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 de Cuina de la web de la Carral podeu consultar els al·lèrgens de tots els aliments que preparam.

I si teniu qualsevol dubte respecte el funcionament del menjador o sobre els menús, us agraïrem que us poseu en contacte amb nosaltres uns dies abans que el vostre fill/a vingui de colònies.



## Com funcionen l'arribada i la recollida?

Sou les famílies qui porteu i recolliu els joves a La Carral. A la recepció, us rebran els monis que estaran amb ells durant totes les colònies.

**L'arribada serà el diumenge dia 3 d'agost a les 16:00.** En el moment de l'arribada, un dels monis del grup farà la recepció amb les famílies per intercanviar les informacions que cregueu convenients mentre els joves ja comencen les activitats amb la resta de monitoratge.

**La recollida serà el dissabte dia 9 d'agost a les 12 del migdia.**

## I si ens queda algun dubte?

A la nostra pàgina web [www.alacarral.net](http://www.alacarral.net) hi trobareu més informacions en relació a les Colònies d'estiu, fotografies de les instal·lacions, etc. Per a 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***

**623 02 97 63 - INFORMACIÓ ESTADES ESTIU**

*Dilluns, dimecres i dijous de 15:00h a 19:00h.*

*Dimarts i divendres de 10:30h a 14:30h.*



Direcció General de Joventut

Instal·lació juvenil registrada  
amb el número CC000175

I per saber totes les novetats, segueix-nos a les xarxes!



La Carral Residència Infantil



@lacarral

Per a més informació, ens podeu enviar un correu a [estiu.alacarral@gmail.com](mailto:estiu.alacarral@gmail.com) 12