

Temporada 2016-2017



Setmana Santa



Centre Excursionista de Catalunya

C/ Paradís, 10 pral. Barcelona / Tel. 93 315 23 11 / families@cec.cat / www.cec.cat

INFANTS I JOVENT

Temporada 2016-2017

Setmana Santa

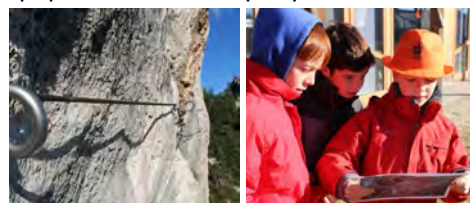
Colònies multi aventura a la Vall de Núria

Preu: 225€

Preu No Soci: 275€

Del 10 al 13 d'abril 4 dies Inclou: assegurança, transport, allotjament, guiatge i material específic

Gaudeix 4 dies en un entorn emblemàtic del nostre territori. Endinsa't, de la mà dels nostres guies, en el món de les curses d'orientació, experimenta les sensacions de l'escalada a la via ferrada, descobreix un entorn privilegiat, així com inicia't a la disciplina del tir amb arc. Vine amb els amics i aprofita a fer equip amb nous companys.



LOCALITZACIÓ

L'estada es durà a terme a l'Alberg de Roques Blanques ben a prop de Ribes de Freser a la Vall de Núria.

EDATS

Aquesta proposta està dirigida aquells participants que tinguin entre 8 i 14 anys.

Durant l'estada ens dividirem en dos grups (8 a 10) i (11 a 14) per realitzar les activitats que requereixen una distinció de nivells.

ACTIVITATS

Com a activitats a destacar durant l'estada realitzarem:

Via ferrada + tirolina: És un itinerari, normalment vertical, equipat amb material divers que permeten d'una manera segura, arribar a zones remotes de difícil accés per senderistes.

SPORTIDENT: Cursa d'orientació amb equipament professional.

Tir amb arc: Iniciació en la disciplina de tir amb arc.

FUNCIONAMENT

A l'estada hi ha una sèrie de moments que es repeteixen dia a dia i que són de gran importància per al seu bon funcionament: espais d'higiene personal, parlar i desparar taula i els àpats. Aquests moments tenen un alt valor educatiu per als nens i nenes, ja que per sí sols constitueixen una font de convivència i de creixement personal.

La llista de material que cal portar a les estades així com la documentació requerida es farà arribar per correu electrònic als pares i mares que hagin fet la reserva. A més, rebran un seguit de recomanacions per tal que els seus fills/es vagin ben equipats i així poder preparar el millor possible l'estada.

REUNIÓ PREPARACIÓ

La reunió de preparació es durà a terme a la sala d'actes del CEC el 24 de març a les 19h. Aquells que no puguin assistir, no patiu, ja que es facilitarà un document amb les recomanacions i qüestions importants a destacar.



Centre Excursionista de Catalunya

C/ Paradís, 10 pral. Barcelona / Tel. 93 315 23 11 / famílies@cec.cat / www.cec.cat

INFANTS I JOVENT

Temporada 2016-2017

Setmana Santa

Transport

El desplaçament fins a l'alberg es realitzarà amb transport públic així com la tornada.

Àpats

Si algun participant necessita alguna dieta especial, cal fer-ho constar al formulari que us fem arribar un cop feta la inscripció, per tal de poder adaptar-la.

Salut

Si algun infant o jove té alguna al·lèrgia o malaltia cal que s'indiqui a la fitxa personal per poder tenir-ho en compte. Si està seguint un tractament, haurà de portar la medicació necessària per tots els dies dels campaments i la recepta mèdica amb les dosis corresponents. La medicació i la recepta seran entregades al seu monitor responsable, qui serà l'encarregat de recordar-li els horaris de la seva ingesta.

Higiene personal

Deixarem espais específicament per a la higiene personal, especialment després de llevar-se, després de dinar i abans d'anar a dormir.

En cas d'incident

Si algun participant no es troba bé o es fa mal durant els dies de campaments, sigui quina sigui la seva gravetat, el monitor responsable ho comunica immediatament al director de campaments.

En cas de necessitar ajuda mèdica, el director de l'estada es posa en contacte amb el metge i avisa als pares. Als equipaments sempre hi ha un vehicle a disposició per traslladar el participant a l'Hospital o Centre d'atenció primària més proper. En funció del diagnòstic i de l'opinió dels pares, es decideix si es continua l'estada i quin procediment es segueix.

Equip de responsables

Segons el decret 267/2016 de Secretaria General de Joventut de la Generalitat de Catalunya, a les estades del CEC hi ha un responsable per a cada 10 nens/es, que seran degudament atesos les 24h del dia.

A cada monitor se li assigna un grup el primer dia de campaments, del qual se'n farà responsable durant tots els dies de l'estada. D'aquesta manera, li resultarà més fàcil conèixer els interessos i les necessitats de cadascun dels seus nens i nenes. A la vegada, el monitor observa quin és el funcionament del seu grup i com evoluciona al llarg dels dies de campaments, per tal d'actuar en el moment oportú, dinamitzant i creant un clima favorable.

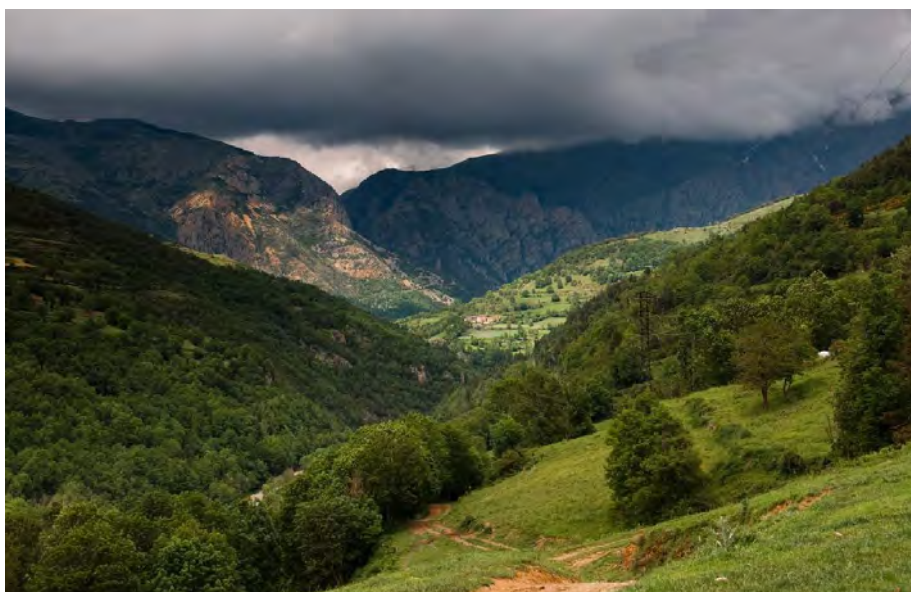
Considerem que el monitor ha de ser una persona responsable, amb sentit comú i que actuï de manera coherent, ja que esdevé un model a seguir pels nens i joves. Des del CEC valorem molt la figura del responsable com a guia, que orienti, doni suport, proposi... Per a nosaltres, és fonamental que cada nen i nena recorri el seu propi camí, amb acompanyament, però sense que ningú ho faci per a ell.

Comunicació amb les famílies

Ens agrada tenir un tracte proper amb les famílies i que ens expliquin com són els seus fills i filles, els seus interessos i necessitats, si hem d'estar atents a alguna cosa en especial... per així poder actuar de la manera més adient possible.

De la mateixa manera, entenem que durant els campaments les famílies vulguin saber com estan els seus fills i filles, com s'ho estan passant... Per això, ens comuniquem amb elles a través d'un grup privat de Facebook, que es crearà específicament per a cada torn dies abans del seu inici. Allà es penjaran fotos i s'explicarà el que s'ha fet al llarg del dia.

En cas de produir-se alguna urgència familiar, els pares i mares poden trucar al CEC i els posarà en contacte amb el seu fill o filla. De la mateixa manera, si hi hagués algun incident durant l'estada, el director es posaria en contacte immediatament amb la família.



Centre Excursionista de Catalunya

C/ Paradís, 10 pral. Barcelona / Tel. 93 315 23 11 / families@cec.cat / www.cec.cat

Travessa GR-11 Núria-Setcases 2017

Preu: 355€

Preu No Soci: 390€

Del 10 al 13 d'abril 4 dies Inclou: assegurança, transport, allotjament, guiatge i material específic

Des del CEC proposem realitzar un dels trams més destacats en la mítica travessa dels Pirineus a través del GR-11, sortint a peu des de Queralbs, passant per Núria i el refugi d'Ulldeter, arribarem a Setcases. No deixis passar l'oportunitat de gaudir amb amics i de la ma dels nostres guies d'un entorn privilegiat carregat dels contrastos de primavera del nostre territori.



LOCALITZACIÓ

La ruta es durà a terme entre la Vall de Núria sortint des de Queralbs passant per Núria i pel refugi d'Ulldeter arribant al poble de Setcases.

EDATS

Aquesta proposta està dirigida aquells participants que tinguin entre 15 i 17 anys.

ACTIVITATS

Més enllà de les tasques i la metodologia bàsica per tal de dur a terme una ruta per muntanya amb èxit durant la ruta també tindrem l'oportunitat de practicar tècniques com la progressió i seguretat bàsica en entorns nivals, així com tallers i dinàmiques d'equip durant els espais de descans establerts a cada etapa.

FUNCIONAMENT

La ruta està dividida en diverses etapes de diferent dificultat, inicialment la jornada es planteja de manera que es progressa al llarg del matí fins al moment que es decideix realitzar l'àpat per dinar, de manera esporàdica es pot decidir progressar després de l'àpat per dinar per assolir fites necessàries.

La llista de material que cal portar a les rutes així com la documentació requerida es farà arribar per correu electrònic als pares i mares que hagin fet la reserva. A més, rebran un seguit de recomanacions per tal que els seus fills/es vagin ben equipats i així poder preparar el millor possible l'estada.

REUNIÓ PREPARACIÓ

La reunió de preparació es durà a terme a la sala d'actes del CEC el 24 de març a les 20h. Aquells que no puguin assistir, no patiu, ja que es facilitarà un document amb les recomanacions i qüestions importants a destacar.

INFANTS I JOVENT

Temporada 2016-2017

Setmana Santa

Transport

El trasllat dels participants tant anada com tornada es realitzarà amb transport públic d'anada amb tren fins a Queralbs i de tornada des de Setcases amb autobús i tren.

Àpats

Si algun participant necessita alguna dieta especial, cal fer-ho constar al formulari que us fem arribar un cop feta la inscripció, per tal de poder adaptar-la.

Salut

Si algun infant o jove té alguna al·lèrgia o malaltia cal que s'indiqui a la fitxa personal per poder tenir-ho en compte. Si està seguint un tractament, haurà de portar la medicació necessària per tots els dies dels campaments i la recepta mèdica amb les dosis corresponents. La medicació i la recepta seran entregades al seu monitor responsable, qui serà l'encarregat de recordar-li els horaris de la seva ingesta.

Higiene personal

Durant la ruta, al llevar-se i durant els temps de descans són els moments establerts on els participants dediquen estona per a la higiene personal

En cas d'incident

Si algun participant no es troba bé o es fa mal durant els dies de ruta, sigui quina sigui la seva gravetat, el monitor responsable ho comunica immediatament al director de responsable.

En cas de necessitar ajuda mèdica, el director de l'estada es posa en contacte amb el metge i avisa als pares.

Equip de responsables

Segons el decret 267/2016 de Secretaria General de Joventut de la Generalitat de Catalunya, a les rutes del CEC hi ha un responsable per a cada 10 nens/es, que seran degudament atesos les 24h del dia.

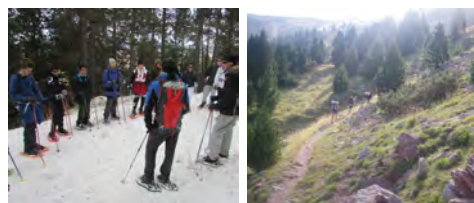
Considerem que el monitor ha de ser una persona responsable, amb sentit comú i que actuï de manera coherent, ja que esdevé un model a seguir pels nens i joves. Des del CEC valorem molt la figura del responsable com a guia, que orienti, doni suport, proposi... Per a nosaltres, és fonamental que cada nen i nena recorri el seu propi camí, amb acompanyament, però sense que ningú ho faci per a ell.

Comunicació amb les famílies

Ens agrada tenir un tracte proper amb les famílies i que ens expliquin com són els seus fills i filles, els seus interessos i necessitats, si hem d'estar atents a alguna cosa en especial... per així poder actuar de la manera més adient possible.

De la mateixa manera, entenem que durant els campaments les famílies vulguin saber com estan els seus fills i filles, com s'ho estan passant... Per això, ens comuniquem amb elles a través d'un grup privat de Facebook, que es crearà específicament per a cada torn dies abans del seu inici. Allà es penjaran fotos i s'explicarà el que s'ha fet al llarg del dia.

En cas de produir-se alguna urgència familiar, els pares i mares poden trucar al CEC i els posarà en contacte amb el seu fill o filla. De la mateixa manera, si hi hagués algun incident durant l'estada, el director es posaria en contacte immediatament amb la família.





Enguany, presentem el nou projecte de l'Àrea de famílies del CEC, un conjunt de propostes orientades als infants, als joves i a les famílies, amb l'objectiu de seguir creixent amb les noves generacions.

De la mà dels nostres professionals, provinents del món del lleure educatiu i dels Guies del CEC, podràs descobrir totes les possibilitats que ofereix l'entitat.

Així doncs intentem proposar de cara a les vacances escolars de setmana santa una estada i una ruta que esperem sigui atractiva per una bona part dels socis d'entre 8 i 17 anys.



Centre Excursionista de Catalunya

C/ Paradís, 10 pral. Barcelona / Tel. 93 315 23 11 / famílies@cec.cat / www.cec.cat