

FROX 2023

Aquest document és la guia del casal 2023. En ell hi trobareu tota la informació necessària pel casal d'aquest any: les activitats de tot el mes, els menús del dia, les sortides i informació general. D'aquesta manera no enviem cada setmana un planning amb les activitats sinó que amb aquesta guia hi és tot.

Aquesta guia s'ha d'agafar com a referència, no obstant això, pot ser que degut a causes meteorològiques hi pugui haver algun canvi d'activitat. Si és així, us ho farem saber a través del correu electrònic que ens heu facilitat al moment de fer la inscripció.

Per parts, a la guia hi trobarem el següent:

1. **Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports**
2. **Activitats i material per setmanes**
3. **Menú del mes**
4. **Fotografies i vídeos**
5. **Informació general**

Sense més preàmbuls, comencem.



1. Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports

L'horari del casal d'estiu serà de 9 del matí a 13.30 de migdia. Per a tots aquells i aquelles que us quedareu a dinar, el casal acabarà a les 16.30 de la tarda.

A més a més, les instal·lacions obriran les seves portes amb el servei Bon dia a partir de les 8 del matí. D'aquesta manera qui ho necessiti pot deixar els seus infants a partir d'aquesta hora. Aquest servei és totalment gratuït.

A continuació tenim un mapa del pavelló, el qual hem dividit per espais per a fer l'entrada de cada grup.

El grup **EXTREM (2007-08-09-10)** s'haurà de dirigir a les pistes d'handbol sorra. L'accés serà pel pàrquing que hi ha darrera al pavelló. Allà hi haurà les monitores i el coordinador (en Ferran) per atendre els pares. L'entrada sempre serà allà.



2. Activitats i material per setmanes

A continuació hi trobareu les activitats de les cinc setmanes de casal i el material (si cal) que s'ha de portar de casa, com podria ser la bicicleta i el casc, una samarreta o què dur el dia de l'excursió setmanal.

Recordeu que aquells i aquelles que us quedeu a dinar, el dia de l'excursió **no hi ha picnic**. Aquest motiu és filosofia FROX des del primer any del casal el 2010. El dia d'excursió és un dels més esperats per als nens i nenes, és per això que el dinar (si l'activitat acaba a la tarda) serà una cosa a tenir en compte a casa. Preparar la carmanyola amb el vostre fill o filla el dia anterior de la sortida i ja fa que els nens estiguin pensant en la màgia de l'endemà.

Fixeu-vos bé en la setmana que toca per tenir clares les activitats 2023.

- Setmana 1: del 26 al 30 de juny.
- Setmana 2: del 3 al 7 de juliol.
- Setmana 3: de l'10 al 14 de juliol.
- Setmana 4: del 17 al 21 de juliol.
- Setmana 5: del 23 al 28 de juliol.

Veureu que a l'apartat de material posa quasi sempre "banyador i tovallola". Pot ser que cada dia acabem anant a la piscina una estona per tancar el matí.

Cada nen/a ha de dur una càmera de recanvi per si punxa la roda. Els monitors saben perfectament com canviar una roda, però no oblidem que no som un taller especialitzat.

Per aquells nens i nenes que es queden a dinar: faran activitats després de dinar segons es decideixi. En aquest moment del dia es faran activitats amb els monitors de tardes. Aquests son diferents dels del matí i gestionaran tant les activitats com la recollida dels nens i nenes a les 16.30h.

En cas de voler fer una ampliació de setmanes ens heu d'escriure un correu electrònic exposant la situació. A partir de la resposta del mateix us direm com fer l'ampliació. Aquesta tindrà l'import íntegre de la setmana. El pagament serà en metàl·lic.

SETMANA 1:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30	Jocs de presentació + cooperatius	Masterxef!	Sortida Piscines Montseny	Esports adaptats	Torneig multiesport
Esmorzar 30min	Torneig Volei Platja	Masterxef!		Esports adaptats	Mario Kart
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX Calçat tancat Bicicleta Casc Manxa (si en teniu)	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 9 del matí al pavelló

Tornada el dia de l'excursió: 13.30h

SETMANA 2:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30	Dinàmiques de coneixença	Gincama QR	Sortida a	Torneig esports sorra	Torneig esports gespa
Esmorzar 30min	Jocs de rol	Gincama QR	Can Putxet	Torneig esports sorra	Torneig esports gespa
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Llanterna Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX Calçat tancat Bicicleta Casc Manxa (si en teniu)	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 9 del matí al pavelló.

Tornada el dia de l'excursió: el mateix dia cap a les 14.00h. (dinar a casa)*

SETMANA 3:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30	Preparació colònies	COLÒNIES AL PALLARS SOBIRÀ			
Esmorzar 30min	Dinàmiques de grup				
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	MATERIAL EXPLICAT A SOTA			

Sortida: 7.30 del matí al camp de futbol de Palautordera

Tornada: divendres tarda, cap a les 18.00 aproximadament.

Penseu que hi ha 4h de viatge amb bus, per això l'hora d'arribada és aproximada.

COLÒNIES FROX EXTREM - 2023 PALLARS SOBIRÀ

Data: 11- 12-13-14 de juliol del 2023. Viatge d'anada i tornada amb autocar.

Planning:

SORTIDA: des del CAMP DE FUTBOL de Palautordera a les 7.30 de dimarts dia 11

ARRIBADA: al CAMP DE FUTBOL de Palautordera a la tarda (18.00 aprox) de divendres dia 14.

DIMARTS: PORTAR EL DINAR FET DE CASA. UN ENTREPÀ CONTUNDENT.

PLANNING ACTIVITATS PER LES COLÒNIES 2023

Entre dimarts, dimecres i dijous: Es faran les activitats de Barranquisme i Ràfting per grups, activitats a la natura i activitats a la zona esportiva del càmping.

Divendres: Recollida càmping, jocs i tornada cap a Palau.

Durant aquestes colònies, els nens i les nenes del FROX Extrem, s'hauran d'organitzar i gestionar-se els per tal d'afrontar els 3 dies que tenen d'aventures.

Des del casal, els oferirem:

- els esmorzars del segon, tercer i quart dia.
- els berenars del primer, segon i tercer dia.

La resta del menjar s'hauran d'organitzar per grups de treball. Els monitors ajudaran si és necessari.

Pel que fa a les tendes per dormir, aconsellem una cada 4 persones o una cada 2. Preveure abans del dilluns 10 en cas que s'hagin apuntat amb amics i amigues. El casal disposem d'unes quantes tendes, però no per abastir a tothom. També hi ha l'opció de dormir sense tenda a la mateixa parcel·la del càmping.

El dilluns dia 10 servirà per fer grups de treball i cooperació per la preparació dels quatre dies de colònies. Els grups s'hauran de gestionar per portar el menjar pels dinars i sopars.

El dilluns l'aprofitarem per fer grups i ajudar-los a organitzar-se sobre aquelles coses que han de portar i que no s'oblidin de res. Els monitors del FROX, son especialistes en aquests tipus d'activitats de 3-4 dies i saben perfectament allò que es necessita, i el que no, durant totes les colònies.

Nosaltres els donarem un seguit de consells sobre tot allò que necessiten portar i tot allò que és necessari no portar per no excedir de pes. Els aconsellarem sobre quins menjars portar perquè no ocupi massa espai i petits trucs que de molt segur no tindrien en compte.

Durant les colònies hi haurà un cotxe a disposició per qualsevol cosa que poguéis passar.

Dilluns al matí se'ls donarà una llista amb allò que els nostres especialistes saben que és necessari portar per no excedir-se de pes.

Des del Casal ens veiem obligats a demanar que **NOMÉS PODEN PORTAR 1 yatekomo** per nen/a. Un menjar fàcil de fer però poc calòric i poc saludable. Intentem canviar el pes de bosses de patates i laminadures per una mica de pasta o arròs amb salsa (molt més sa i adient per afrontar les jornades de colònies).

Creiem que les colònies és un espai on compartir experiències i recomanem que **no portin el mòbil**. No ens fem responsables de possibles pèrdues.

Esperem que aquests quatre dies siguin d'allò més divertits i entretinguts, i que, entre tots ho fem una aventura inoblidable.

MATERIAL COLÒNIES per a 4 dies

MATERIAL PER CUINAR I MENJAR:

- COBERTS METÀL·LICS
- GOT DE PLÀSTIC
- TOVALLÓ DE ROBA
- CARMANYOLA (a poder ser, metàl·lica)
- CASSOLETA (per cuinar)
- FREGALLS
- PAPER HIGIÈNIC
- PAPER D'EMBOLICAR

El dilluns el destinarem a fer els grups de tendes de campanya i companys d'àpats. D'aquesta manera els grups es podran **repartir** el material que han de portar. Així mateix, també servirà per gestionar-se què volen menjar pels dinars i sopars.

MATERIAL CÀMPING:

- LOT
- PILES DE RECÀNVI
- SABÓ PER RENTAR ESTRÍS DE CUINA
- TOVALLOLA PETITA
- SAC DE DORMIR
- MÀRFEGA
- TENDES DE CAMPANYA
- FOGONETS PER CUINAR

Els monitors repassaran els que decideixin els nois i noies per tal que sigui òptim, és a dir, que no els falti menjar i les quantitats siguin adequades.

ÀPATS

Gestionat pels mateixos nois i noies:

DIMARTS: Esmorzar i dinar des de casa.

Sopar, cuinat al càmping.

DIMECRES: dinar i sopar. Cuinaran al càmping.

DIJOUS: dinar i sopar. Cuinaran al càmping.

DIVENDRES: dinar. Cuinaran al càmping.

Gestionat pel FROX

DIMARTS: Berenar

DIMECRES: Esmorzar i berenar

DIJOUS: Esmorzar i berenar

DIVENDRES: Esmorzar

ROBA:

- 2 PANTALONS CURTS
- 4 SAMARRETES
- 1 PANTALÓ LLARG
- 1 JERSEI
- 4 MUDES DE ROBA INTERIOR
- CAPELINA
- BAMBES PER CAMINAR
- BAMBES VELLES PER CAMINAR PEL RIU
- XANCLES
- MOTXILLA PETITA

NO ENS FEM RESPONSABLES DE POSSIBLES PÈRDUES MATERIALS. CADASCÚ ÉS RESPONSABLE DE LES SEVES COSES.

SETMANA 4:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	SETMANA OLÍMPICA				SORTIDA
	Estampació de samarretes + Voleibol	Bàsquet	Hadnbol + Futbol	Esports adaptats + Ceremonia d'entrega de premis	Water World
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Crema solar Samarreta FROX

Sortida divendres 9 del matí al camp de futbol.

Tornada al mateix lloc a les 16.30h

SETMANA 5:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30	Preparació colònies	COLÒNIES A L'ALT EMPORDÀ - LLANÇÀ			
Esmorzar 30min	Dinàmiques de grup				
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	MATERIAL EXPLICAT A SOTA			

Sortida: 7.45 estació de tren SANT CELONI.

Tornada el dia de l'excursió: entre les 17.45h estació SANT CELONI

COLÒNIES FROX EXTREM - 2023 LLANÇÀ

Data: 25 al 28 de juliol del 2023. **Viatge d'anada i tornada amb tren.**

Planning:

SORTIDA: des del ESTACIÓ TREN SANT CELONI a les 7.45 de dimarts dia 25. **Sortida**
Tren 8.10 si l'horari no varia. Si fos al cas, ja us ho comunicarem.

ARRIBADA: a l'ESTACIÓ TREN SANT CELONI a la tarda (17.45 aprox) de divendres dia 28. Si el tren no va a l'hora, si fos el cas, ja us ho comunicarem.

DIMARTS: PORTAR EL DINAR FET DE CASA. UN ENTREPÀ CONTUNDENT.

PLANNING ACTIVITATS PER LES COLÒNIES 2023

Entre dimarts, dimecres i dijous: Es faran les activitats de platja per grups, activitats a la natura i activitats a la zona esportiva del càmping.

Divendres: Recollida càmping, dinar i tornada cap a Palau.

Durant aquestes colònies, els nens i les nenes del FROX Extrem, s'hauran d'organitzar i gestionar-se els per tal d'afrontar els 3 dies que tenen d'aventures.

Des del casal, els oferirem:

- els esmorzars del segon, tercer i quart dia.
- els berenars del primer, segon i tercer dia.

La resta del menjar s'hauran d'organitzar per grups de treball. Els monitors ajudaran si és necessari.

Pel que fa a les tendes per dormir, aconsellem una cada 4 persones o una cada 2. Preveure abans del dilluns 24 en cas que s'hagin apuntat amb amics i amigues. El casal disposem d'unes quantes tendes, però no per abastir a tothom. També hi ha l'opció de dormir sense tenda a la mateixa parcel·la del càmping.

El dilluns dia 24 servirà per fer grups de treball i cooperació per la preparació dels quatre dies de colònies. Els grups s'hauran de gestionar per portar el menjar pels dinars i sopars.

El dilluns l'aprofitarem per fer grups i ajudar-los a organitzar-se sobre aquelles coses que han de portar i que no s'oblidin de res. Els monitors del FROX, son especialistes en aquests tipus d'activitats de 3-4 dies i saben perfectament allò que es necessita, i el que no, durant totes les colònies.

Nosaltres els donarem un seguit de consells sobre tot allò que necessiten portar i tot allò que és necessari no portar per no excedir de pes. Els aconsellarem sobre quins menjars portar perquè no ocupi massa espai i petits trucs que de molt segur no tindrien en compte.

Durant les colònies hi haurà un cotxe a disposició per qualsevol cosa que poguéis passar.

Dilluns al matí se'ls donarà una llista amb allò que els nostres especialistes saben que és necessari portar per no excedir-se de pes.

Des del Casal ens veiem obligats a demanar que **NOMÉS PODEN PORTAR 1 yatekomo** per nen/a. Un menjar fàcil de fer però poc calòric i poc saludable. Intentem canviar el pes de bosses de patates i laminadures per una mica de pasta o arròs amb salsa (molt més sa i adient per afrontar les jornades de colònies).

Creiem que les colònies és un espai on compartir experiències i recomanem que **no portin el mòbil**. No ens fem responsables de possibles pèrdues.

Esperem que aquests quatre dies siguin d'allò més divertits i entretinguts, i que, entre tots ho fem una aventura inoblidable.

MATERIAL COLÒNIES per a 4 dies

MATERIAL PER CUINAR I MENJAR:

- COBERTS METÀL·LICS
- GOT DE PLÀSTIC
- TOVALLÓ DE ROBA
- CARMANYOLA (a poder ser, metàl·lica)
- CASSOLETA (per cuinar)
- FREGALLS
- PAPER HIGIÈNIC
- PAPER D'EMBOLICAR

El dilluns el destinarem a fer els grups de tendes de campanya i companys d'àpats. D'aquesta manera els grups es podran **repartir** el material que han de portar. Així mateix, també servirà per gestionar-se què volen menjar pels dinars i sopars.

MATERIAL CÀMPING:

- LOT
- PILES DE RECÀNVI
- SABÓ PER RENTAR ESTRÍS DE CUINA
- TOVALLOLA PETITA
- SAC DE DORMIR
- MÀRFEGA
- TENDES DE CAMPANYA
- FOGONETS PER CUINAR

Els monitors repassaran els que decideixin els nois i noies per tal que sigui òptim, és a dir, que no els falti menjar i les quantitats siguin adequades.

ÀPATS

Gestionat pels mateixos nois i noies:

DIMARTS: Esmorzar i dinar des de casa.

Sopar, cuinat al càmping.

DIMECRES: dinar i sopar. Cuinaran al càmping.

DIJOUS: dinar i sopar. Cuinaran al càmping.

DIVENDRES: dinar. Cuinaran al càmping.

Gestionat pel FROX

DIMARTS: Berenar

DIMECRES: Esmorzar i berenar

DIJOUS: Esmorzar i berenar

DIVENDRES: Esmorzar

ROBA:

- 2 PANTALONS CURTS
- 4 SAMARRETES
- 1 PANTALÓ LLARG
- 1 JERSEI
- 4 MUDES DE ROBA INTERIOR
- CAPELINA
- BAMBES PER CAMINAR
- BAMBES VELLES PER CAMINAR PEL RIU
- XANCLES
- MOTXILLA PETITA

NO ENS FEM RESPONSABLES DE POSSIBLES PÈRDUES MATERIALS. CADASCÚ ÉS RESPONSABLE DE LES SEVES COSES.

3. Menú del mes

El menú d'aquest any ens el serveix El Racó de Ca l'Eli. Cuina de proximitat amb un menú variat i destinat a infants. Dinarem a les seves instal·lacions/restaurant que tenen a la piscina municipal.

El menú de la setmana 1 és el mateix que el de la setmana 5.

Dies	SETMANA A 1	Al·lèrgens	SETMANA A 2	Al·lèrgens	SETMANA A 3	Al·lèrgens	SETMANA A 4	Al·lèrgens
DI	Amanida d'arròs Blat de moro formatge ou dur i olives	 	Macarrons a la bolonyesa	 	Mongeta tendre i patates		Canelons de cam gratinat	 
LLU	Crestes de tonyina	 	Truita patates Tomàquet amanit	 	Salsitxes de pollastre Patates xips		Truita de verdures amb tomàquet amanit	 
NS	Postres: Poma		Postres: plàtan		Postres: poma		Postres: Pinya natural	
DI	Pèsols amb patates i pastanaga		Canelons de espinacs	 	Amanida d'espíralas ou du formatge pastanaga	 	Menestra de verdures	
MA	Salsitxes de porc amb tomàquet amanit	 	Espatlla de porc melosa	 	Lluç planxa amb patates al forn	 	Cuixetes de pollastre rostides amb bresa	
RTS	Postres: Plàtan		Postres: Flam	 	Postres: pera		Postres: Meló	
DI	Macarrons bolonyesa	 	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	 	Llenties amb patates		Arròs tres delícies	
ME	Cuixes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet		Croquetes de pollastre	 	Bistec de magra a la planxa		Salsitxes de porc amb carbassó	 
CRES	Postres: Síndria		Amb enciam i pastanaga Postres: Meló	 	Tomàquet amanit Postres: Síndria		Postres: natilles	 
DI	Ensaladilla amb tonyina i ou dur	 	Espaguetis carbonara	 	Ensaladilla amb ou dur i tonyina	 	Farfale a la carbonara	 
JOUS	Mandonguilles guisades amb patates	 	Gallineta al forn amb bresa	 	Mandonguilles guisades	 	Hamburguesa de pollastre amb enciam i blat de moro	 
	Postres: Pinya		Tomàquet amanit Postres: Pera natural		Postres: Taronja		Postres: Plàtan	
DI	Amanida d'espíralas blat de moro, formatge, iogurt, olives pastanaga	  	Patates i mongetes seques		Macarrons napolitana	 	Espaguetis amb tomàquet	 
VEN	Lluç planxa	 	Botifarra patates xips	 	Hamburguesa de vedella	 	Peix al forn amb bresa	 
DRES	Tomàquet amanit				enciam i pastanaga			
	Postres: Iogurt maduixa	 	Postres: Taronja		Postres: Iogurt natural	 	Postres: pera	
	  	  	  		AL·LÈRGICS		MENU ESTIU 2023 CASALS	

Dinar esporàdic:

Si algun dia esporàdic voleu que el vostre fill o filla es quedi a dinar, ens ho podeu fer saber el mateix matí quan porteu el vostre fill o filla al casal.

El preu d'aquest servei és de 15€ per dia. L'hora de sortida serà a les 16.30 per aquest infant aquest dia.

4. Fotografies i vídeos

Any penjarem les fotos dels grups del vostre fill o filla al **Facebook @froxesportiu**. A la nostra pàgina hi haurà una carpeta per a cada grup on la nostra companya Paula anirà penjant totes les fotografies diàries.

A més a més, al compte d'**Instagram @froxesportiu** hi penjarem una publicació diària de les activitats més rellevants del dia i als "Stories" les més curioses.

Al moment de fer la inscripció vau donar, o no, el vostre permís perquè el vostre fill o filla aparegui a les fotos del casal. Aquesta voluntat ens la prenem molt seriosament i cap nen o nena que no tingui el permís apareixerà a les fotografies del casal d'enguany.

Així que no ho dubteu i SEGUIU-NOS a les xarxes socials per no perdre-us res.



5. Informació general

Els nens i nenes del Casal d'Estiu o el Casal Esportiu (primària) no podran utilitzar el telèfon durant les activitats del casal a no ser que l'activitat ho requereixi. Tampoc a les sortides ni excursions.

Per a qualsevol pregunta, ens podeu escriure al correu electronic froxesportiu@gmail.com



Amb la col·laboració de:

Ajuntament de Santa Maria de Palautordera

CLUB HANDBOL PALAUTORDERA

646 261 318
636 888 384
609 453 785

FROXESPORTIU.COM
FROXESPORTIU@GMAIL.COM

CASAL SUBVENCIONAT PER L'AJUNTAMENT DE SANTA MARIA DE PALAUTORDERA