

FROX 2024

Aquest document és la guia del casal 2024. 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 faríem 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.



FROX Esportiu 2024

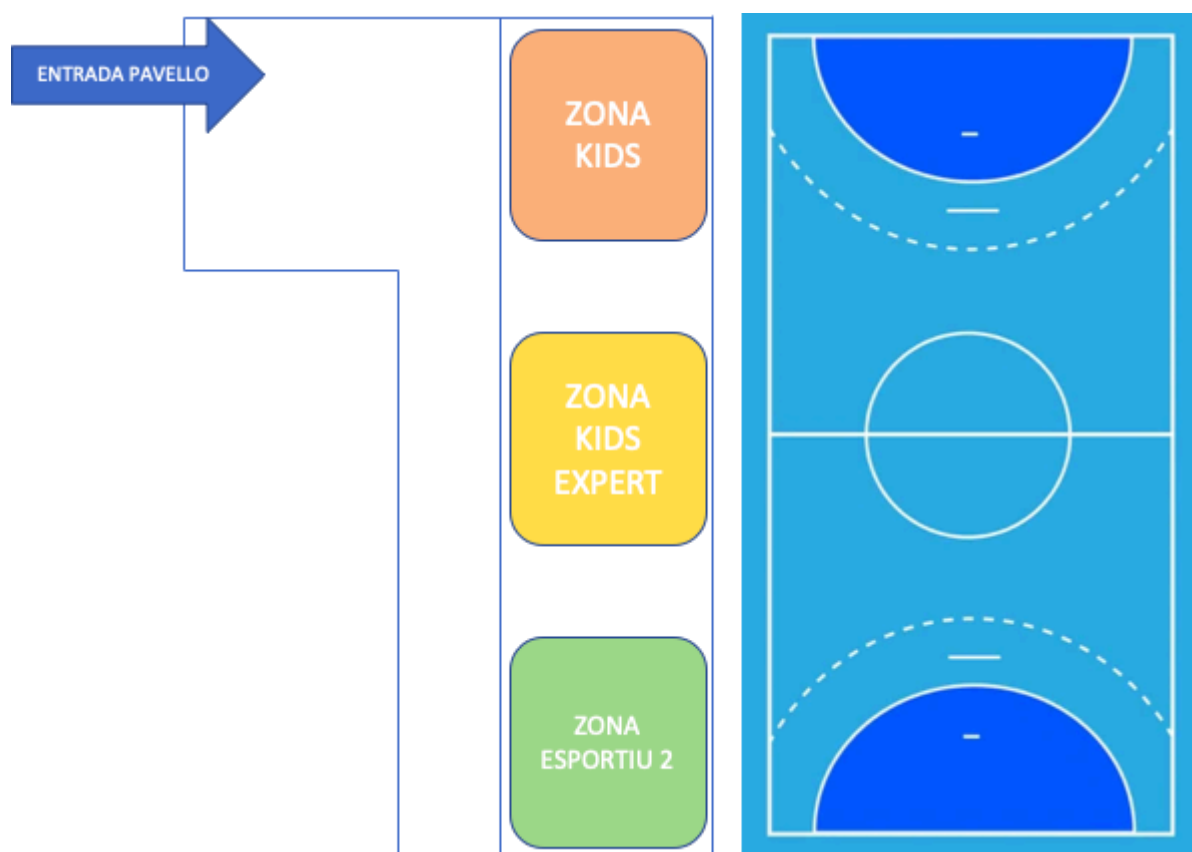
1. Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports

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 una foto del pavelló, el qual hem dividit per espais per a fer l'entrada de cada grup.

El grup **ESPORTIU (2014-15)** s'haurà de dirigir a la quarta boca de l'entrada de les grades. Allà hi haurà les monitores i el coordinador per atendre els pares. L'entrada i la sortida sempre seran allà. **S'entra al pavelló per la porta principal.**



En cas que toqui sortida amb bicicleta, aquestes s'han d'entrar per la porta que dona accés al pàrquing (creu vermella). Deixem les bicicletes al darrere (creu groga) i accedim a les grades per les escales que hi ha allà mateix.



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 pícnic**. 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 2024.

- Setmana 1: del 25 al 28 de juny.
- Setmana 2: de l'1 de juliol al 5 de juliol.
- Setmana 3: del 8 al 12 de juliol.
- Setmana 4: del 15 al 19 de juliol.
- Setmana 5: del 22 al 26 de juliol.
- Setmana 6: del 29 de juliol al 2 d'agost.

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.

Recordem que els dies de BTT (bici de muntanya), aquesta s'ha de portar en condicions per a l'activitat.

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 són 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 Esmorzar 30min		Dinàmiques de presentació i coneixença	Sortida SELVA AVENTURA	Jocs de rol	Jocs Cooperatius
MATERIAL		Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 9 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: 16.30h al camp de futbol

SETMANA 2:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Esports Alternatius	Habilitats Socials Habilitats Físiques	Gincama perl poble	Mini ruta BTT Activitats amb BTT	Sortida Can Putxet
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Roba per embrutar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bicicleta Casc Càmara de recanvi mida de la roda.	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX

Sortida: Quedarem amb els nens i nenes directament a Can Putxet.

Al llarg de la setmana si algú no pot portar els nens fins allà s'intentarà gestionar amb la resta de pares per portar l'infant.

Tornada el dia de l'excursió: a les 16.30h allà mateix Can Putxet

Ubicació: <https://maps.app.goo.gl/xaigbKDPMjNejvoCA>

SETMANA 3:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Jocs al bosc	Torneig esportiu de pista	Gincama GUARRA	PORT AVENTURA	Activitats dirigides
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Roba de recanvi	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 8.00 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: 20.00h al mateix lloc.

SETMANA 4:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Gincama d'orientació pel bosc	Jocs tradicionals	Mini ruta BBT	Sortida Parc Inflable aquàtic a Calella de la costa.	SCAPE ROOM
			Esports de raqueta a El Temple		Pedres de colors al riu
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Calçat adient	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bicicleta Casc Raqueta de tennis (si en teniu)	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 9.00 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: aproximadament 16.30h al mateix lloc.

SETMANA 5:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30	Activitat de Flora i Fauna local	Mini Olimpíades	Torneig Esportiu de Sorra	Preparació acampada	Olimpíades paralímpiques
Esmorzar 30min	Jocs d'Enginy al bosc	Esports individuals i col·lectius	Esports individuals i col·lectius	Estampació de samarretes	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Calçat adquat	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta blanca cotó	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar
				19.00h ACAMPADA Samarreta FROX	

DIJOUS DIA 25: 19:00h ACAMPADA.

Quedem al parc de la biblioteca de Palautordera, a la zona superior on el parc infantil.
Hi ha una zona d'aparcament.

Dormirem a una zona habilitada als Bruguers. S'ha de **portar el sopar de casa**, el sac de dormir i roba de recanvi.

PORTAR Samarreta FROX

L'esmorzar el subministrarà el FROX.

Tots aquells que tingueu tendes de campanya serà de gran ajuda. Al casal tenim unes quantes tendes però no per a tothom. També hi ha opció de fer bivac.

SETMANA 6:

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Trivial Esportiu	Taller mecànica BTT	Gincama Sensorial	Concurs Artístic	WATER WORLD
		Sortida BTT		Comiat Casal 2024 Festa sorpresa	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bicicleta Casc Manxa (si en teniu)	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX

Sortida: 8.30 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: 16.30h al mateix lloc.

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.

Quina setmana de menú correspon a la setmana de casal??

4a menú= 1a FROX

1a menú= 2a FROX

2a menú= 3a FROX

3a menú= 4a FROX

4a menú= 5a FROX

1a menú= 6a FROX

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

	AL·lèrgics		MENU ESTIU 2024 CASALS
	SOJA		GLUTEN
	FRUITS SECS		PEIX
	OUS		LACTOSA
	SULFITS		

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 a les "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



646 261 318
636 888 384
609 453 785

FROXESPORTIU.COM
FROXESPORTIU@GMAIL.COM



CLUB HANDBOL
PALAUTORDERA

CASAL SUBVENCIONAT PER L'AJUNTAMENT DE SANTA MARIA DE PALAUTORDERA

