



ESTIU 2020

# CASAL D'ESTIU CEM VALLIRANA





CEM  
Vallirana

 SINTAGMIA  
Unim persones per moure emocions

LLOP   
GESTIÓ DE L'ESPORT

E3   
LLEURE I GENT GRAN

MN   
MANTEENIMENT I NETEJA

 *eficiències*

 *GONNAFIT.COM*



# ÍNDEX DE CONTINGUTS

1. PRESENTACIÓ
  2. OBJECTIU
  3. CENTRE D'INTERÉS
  4. TEMÀTIQUES SETMANALS
  5. GRUPS · HORARIS ·ENTRADES/SORTIDES
  6. ESPAIS
  7. MONITORATGE
  8. PROPOSTES D'ACTIVITATS
  9. SETMANA TIPUS
1. SORTIDES (pel municipi)
  2. INSCRIPCIONS, PREUS, DEVOLUCIONS
  3. AMPLIACIONS SETMANES I SERVEIS
  4. CATERING
  5. MESURES COVID-19
  6. BLOG



**01**

# **PRESENTACIÓ**

## PRESENTACIÓ CASAL 2019

- ❖ Casal esportiu i de lleure amb un centre d'interès com a fil conductor. Enguany és “UN CREUER PER LA MEDITERRÀNIA”
- ❖ Apostem per aprofitar els espais a l'aire lliure que tenim a les instal·lacions del CEM i els seus voltants.
- ❖ El nostre tret diferencial són les piscines, que donen joc a gaudir-ne cada dia.
- ❖ Ens organitzem per setmanes temàtiques. Cada setmana i haurà una sortida o excursió inclosa.





02

# OBJECTIU

## OBJECTIU DEL CASAL

QUE ELS INFANTS GAUDEIXIN DE L'ENTORN MITJANÇANT ACTIVITATS MULTI ESPORTIVES I DE LLEURE, ALHORA QUE ES RELACIONEN AMB LA RESTA DE NENS I NENES DEL NOSTRE POBLE.





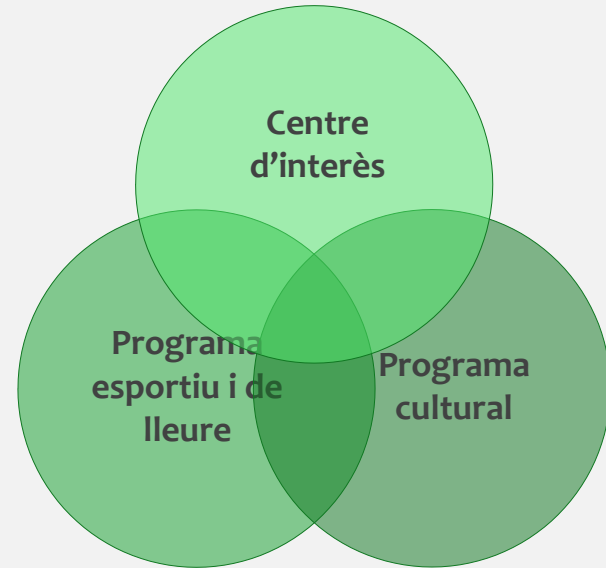
**03**

# **CENTRE D'INTERÈS**



# LES PEL·LICULES

El centre d'interès serà el nexa d'unió entre les diferents setmanes per aconseguir els objectius proposats cada dia i en cada una de les activitats proposades.





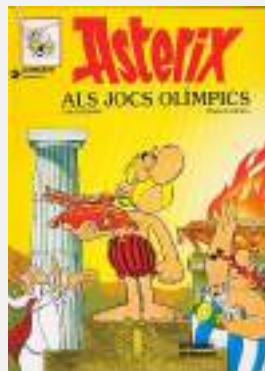
04

# TEMÀTICA SETMANAL

## SETMANA 1

CATALUNYA del 29 de juny al 3 de juliol

Durant aquesta setmana els nens i nenes gaudiran de diverses activitats pròpies de la cultura catalana i la pel·lícula de referència seran el **Floquet de Neu i Astèrix i Els Jocs Olímpics**.



## SETMANA 2

ITÀLIA del 6 al 10 de juliol

Aquesta setmana viatjarem fins a Itàlia, el país de la pasta i la pizza. Aprendre les diferents cultures, però sobretot gaudirem fent moltes activitats tots junts. La pel·lícula de referència serà **Marco**



## SETMANA 3

GRÈCIA I MALTA del 13 al 17 de juliol

La tercera setmana ens hi esperen dues destinacions on farem moltes activitats i viurem moltes aventures en les quals podrem aprendre les coses més típiques de Malta i Grècia. La pel·lícula de referència serà **Hèrcules**.



## SETMANA 4

EGIPTE del 20 al 24 de juliol

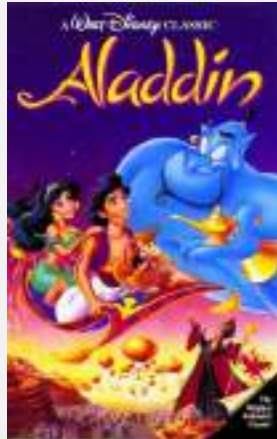
En aquesta setmana visitarem Egipte, on podrem conèixer les grans piràmides que la caracteritzen, com els aliments més típics. Tot això ho farem a partir de moltes activitats on el més important serà gaudir. Les pel·lícules de referència serà **El Príncep d'Egipte**.



## SETMANA 5

TUNÍSIA I ALGÈRIA del 27 al 31 de juliol

L'última setmana viatjarem a Tunísia i Algèria, on acomiadarem el casal amb grans aventures i activats on a part de gaudir molt, descobrirem una mica la cultura d'aquests dos països. La pel·lícula de referència serà ***Súper López i Aladí***.





**05**

**GRUPS·HORARIS·ENTRADES  
·SORTIDES**

## GRUPS · HORARIS · ENTRADES/SORTIDES

### GRUPS:

1. Petits: P5(cursat), 1r, 2n
2. Mitjans: 3r, 4t

### HORARIS:

SERVEIS	HORARI	ENTRADA	SORTIDA
Acollida matí	8 a 9h	POMPEU FABRA	-
Casal matí	9h a 13:30	PARC CENTRAL	Porta picnic piscina
Menjador	13:30 a 15:00h	CEM	-
Acollida tarda	15:00 a 17:00h	CEM	Recepció CEM
Acollida tarda	15:00-17:00	CEM	Recepció CEM

## QUÈ HEM DE PORTAR CADA DIA?

- ❖ Roba i sabatilles d'esport, gorra.
- ❖ Crema solar posada i antimosquits si escau.
- ❖ Roba per la piscina : banyador, xanquetes, tovallola, **casquet de bany**, sabó i crema solar.
- ❖ Esmorzar i aigua.
- ❖ Samarreta del Casal obligatòria en cada sortida setmanal o esdeveniment especial (us avisarem amb una nota informativa).





**06**

**ESPAIS**

## PUNT DE TROBADA - CENTRE DE DIA



## MENJADOR – CEM VALLIRANA



## PISTES POMPEU



## PARC CENTRAL



## PISTES DE TENNIS



## POLIESPORTIU



## SALES DEL CEM



# PISCINES



## ENTORN NATURAL





07

# MONITORATGE



## MONITORATGE

- MONITORS TITULATS EN LLEURE INFANTIL I JUVENIL
- MONITORS TITULATS EN GRAU SUPERIOR EN ACTIVITATS FISIQUES ESPORTIVES

## RATIS

- EL RATI MONITOR /NEN ÉS 1/10





**08**

# **PROPOSTES D'ACTIVITATS**

## EXEMPLE D'ACTIVITATS

- ◆ Esports cooperatius : bàsquet, waterpolo, fútbol sala, voley...
- ◆ Esports individuals: taekwondo, curses obstacles
- ◆ Jocs i esports d'exterior: patinatge, slike line, atletisme
- ◆ Jocs recreatius: la bandera, el mocador, gimcanes temàtiques
- ◆ Sortides per l'entorn: excursions per les muntanyes Vallirana
- ◆ Jocs d'expressió corporal: zumba, acroioga...
- ◆ Activitats de relaxació: ioga,
- ◆ Tallers relacionats amb temàtica setmanal; vareta de Harry Potter

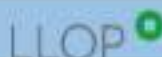


09

# SETMANA TIPUS



## CASAL D'ESTIU CEM VALLIRANA

GESTIÓ DE L'ESPORT  
CIP D'ENTENYEMENT

SETMANA 11	CENTRE D'INTERES: CATALUNYA		MONITORES: Tere i Cristina		
	del 29 al 3 de juliol		GRUP: PETITS P-5, 1er i 2on		
H	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00-09.00	Acollida Pompeu Fabra	Acollida Pompeu Fabra	Acollida Pompeu Fabra	Acollida Pompeu Fabra	Acollida Pompeu Fabra
9.00	Entrada Parc Central	Entrada Parc Central	SORTIDA 8.45H POMPEU FABRA  <b>EXCURSIÓ A LA COVA</b>    TORNADA 16.00	Entrada Parc Central	Entrada Parc Central
09.00-9.15	Passem Illista	Passem Illista		Passem Illista	Passem Illista
9.15-10.30	JOCs PRESENTACIÓ	SOBRE RODES		TALLER DE MANUALITATS	FESTA CATALANA
10.30-11.00	Esmorzar	Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
11.00-12.30	PHOTOCALL CATALUNYA	DANSA POPULAR		CIRCUIT FIT	FESTA CATALANA
12.30-13.30	Piscina	Piscina		Piscina	Piscina
13.30	Sortida porta picnic	Sortida porta picnic		Sortida porta picnic	Sortida porta picnic
13.30-15.00	Dinar CEM	Dinar CEM		Dinar CEM	Dinar CEM
15.00-17.00	TALLER	JOCs AQUÀTICS		JOCs TAULA	JOCs AL PARC
17.00	Sortida recepció CEM	Sortida recepció CEM		Sortida recepció CEM	Sortida recepció CEM
<b>COSES QUE CAL PORTAR</b>					
CADA DIA	ESMORZAR, AIGUA, SABATILLES ESPORT, ROBA ESPORTIVA, GORRA, BANYADOR, GORRO PISCINA, XANCLETES PISCINA, XANCLETES PISCINA, TOVALLOLA, CREMA SOLAR POSADA				
SOBRE RODES	PORTAR, PATINS, PATINET O MONOPATI				
SORTIDA	CAL PORTA SAMARRETA CASAL POSADA DINAR AMB AIGUA. ELS DE MENJADOR TINDRAN SERVEI DE PICNIC EN CAS DE NO VENIR A LA SORTIDA CAL QUE AVISEU. GRÀCIES!!!				

Tlf. Coordinadora: Tiziana 639348003

casalcemvallirana.blogspot.com.es



**10**

# **SORTIDES I EXCURSIONS**

- ❖ Per motiu de la Covid-19, aquest any, les sortides consistiran a diferents excursions pel poble, com pot ser la visita a la Cova Bonica de Vallirana.





**11**

# **INSCRIPCIONS,PREUS DEVOLUCIONS**



# RESERVA PLAÇA I INSCRIPCIÓ ON-LINE

1. Pre-inscripció online a la web: [www.cemvallirana.cat](http://www.cemvallirana.cat)
2. Emplenar el formulari en línia. Pagament on-line. Al finalitzar sortirà un missatge de realització correcte.
3. Passar pel CEM, per firmar les diferents autoritzacions i les específiques dels protocols del COVID'19. Cal portar tota la documentació demanada (obligatori).
4. Documents a presentar:
  - Fotografia del nen/a
  - Fotocòpia del llibre de vacunacions del/de la nen/a **ACTUALITZADA**
  - Fotocòpia del DNI del nen/a o llibre de família
  - Fotocòpia del DNI del pare/mare o tutor legal
  - Fotocòpia de la targeta sanitària on aparegui el nen/a
  - N. compte en cas de fer pagament fraccionat

## PREUS

	SETMANA NORMAL	DIA PUNTUAL
Acollida de matí* (de 8 a 9h)	15,00€	5,00€
Casal al matí (de 9 a 13.30h)	62,00€	-
Menjador* (de 13.30 a 15h)	52,00€	12,00€
Casal de tarda* (de 15 a 17h)	20,00€	7,00€

\*Els preus d'acollida (matí i tarda) i menjador dependran del nombre d'inscrites i la seva usabilitat

## ASSEGURANÇA

Si contracteu l'assegurança, us dóna dret a la devolució proporcional a l'import pagat (només setmanes complertes). Preu 12€/socis/17€ no socis.

## DESCOMPTES

Descompte per a inscripcions de 5 setmanes consecutives: 10%

Descompte per a tots els germans: 10%

Descomptes pels abonats del CEM Vallirana amb quota infantil o jove: 5%

Només es poden acumular 2 dels descomptes esmentats anteriorment.

-Els descomptes s'aplicaran de manera consecutiva.

-Els descomptes no són aplicables al menjador i a l'acollida.

# SAMARRETA

Es donarà una samarreta per cada nen/a al principi del Casal o principi de la setmana contractada.

Només serà obligatòria en les sortides i esdeveniments especials.





**12**

# **AMPLIACIONS SETMANES I SERVEIS**

## AMPLIACIONS SETMANES

Es podrà ampliar setmana com a molt tard el divendres anterior  
Sempre que hi hagi plaça  
Previ pagament abans de començar la setmana

## SERVEIS PUNTUALS

Els serveis puntuals són :

- Acollida de matí
- Acollida de tarda
- Menjador

Es podran contractar fins el dia abans, previ pagament.

En cas d'urgència el mateix dia, avisant abans de les 9h a coordinadora.

**El servei d'acollida (matí/ tarda) i menjador, dependran del nombre d'inscrits i de la seva viabilitat.**



**13**

**CATERING**

SERVEI DE CATERING:

WWW.MARVI93.COM



## MENU MENSUAL

❖ Les intoleràncies i al·lergies és tractaran de forma personalitzada. L'empresa es posarà en contacte amb la família per tractar-la individualment.

Es servirà en taper individuals per a cada plat apte per microones, gots coberts i tovalló, oli, sal i vinagre individual

## Juny-Juliol



22 Omelette a la italiana Creixet de tonyina amb amanida Llenties / pa	23 Arroz de verduras Sofrí d'ordi a la patata amb amanida Dolça / pa	Sant Joan	24 Arroz de verduras Torta de pastisseria Sofrí de fons amb guarnició Dolça / pa	25 Espagueti amb verdures / formatge Hamburguesa mada amb patates Dolça / pa
26 Hamburguesa amb patates / guarnició Creixet de tonyina amb amanida Llenties / pa	27 Arroz de verduras Llenties plenes amb guarnició Dolça / pa	28 Espagueti amb tonyina Cajal de fons amb guarnició Llenties / pa	29 Arroz amb verdures Pa de pastisseria a la platja amb guarnició Dolça / pa	30 Espagueti amb sofri Cajal de fons Torta de pastisseria amb amanida Dolça amb llet / pa
31 Tort de pastissos amb llet Sofri de pastisseria Llenties / pa	1 Arroz de verduras Hamburguesa amb guarnició Dolça / pa	2 Espagueti amb fons Torta de pastisseria i amanida Llenties / pa	3 Hamburguesa amb verdures Espagueti amb patates Llenties / pa	4 Arroz de verduras Hamburguesa amb guarnició Dolça / pa
5 Torta de pastissos amb patates Espagueti de tonyina Llenties / pa	6 Hamburguesa amb verdures Cajal de pastisseria Hamburguesa amb guarnició Llenties / pa	7 Arroz de verduras Espagueti amb patates Llenties / pa	8 Torta de pastissos amb verdures Espagueti amb guarnició Dolça / pa	9 Hamburguesa amb verdures / guarnició Espagueti de tonyina Hamburguesa amb guarnició Dolça / pa
10 Arroz de verduras Espagueti de tonyina amb amanida Llenties / pa	11 Torta de pastissos amb verdures Espagueti amb guarnició Dolça / pa	12 Torta de pastissos amb verdures Espagueti amb guarnició Llenties / pa	13 Arroz de verduras Espagueti amb guarnició Dolça / pa	14 Espagueti amb verdures / guarnició Hamburguesa amb guarnició Dolça / pa
15 Cajal amb verdures Dolça amb patates amb amanida Llenties / pa	16 Arroz de verduras Espagueti amb guarnició Dolça / pa	17 Torta de pastissos amb verdures Espagueti amb guarnició Llenties / pa	18 Arroz de verduras Espagueti amb guarnició Dolça / pa	19 Espagueti amb verdures / guarnició Hamburguesa amb guarnició Dolça / pa
20 Cajal amb verdures Dolça amb patates amb amanida Llenties / pa	21 Arroz de verduras Espagueti amb guarnició Dolça / pa	22 Torta de pastissos amb verdures Espagueti amb guarnició Llenties / pa	23 Arroz de verduras Espagueti amb guarnició Dolça / pa	24 Espagueti amb verdures / guarnició Hamburguesa amb guarnició Dolça / pa





14

**PROTOCOL DE MESURA CONTRA LA COVID-19**

# REQUISITS NECESSARIS PER A PODER FER EL CASAL

- ❖ No tenir símptomes compatibles
- ❖ No haver conviscut amb persones positives o amb simptomatologia compatible, en els últims 14 dies.
- ❖ S'ha de tenir el calendari de vacunes actualitzat.
- ❖ En cas de presentar alguna patologia prèvia, un metge haurà de fer una valoració individual.
- Quedarà recollit en una **declaració de responsable**, que els tutors legals dels participants i dirigents signaran, conforme reuneixen els requisits i coneixen el context de la pandèmia.

# MESURES DE PROTECCIÓ I PREVENCIÓ

## Generals:

- ❖ Un dels monitors de cada grup com a mínim tindrà una formació destinada a aprofundir en les mesures de protecció.
- ❖ Cada matí es comprovarà la temperatura dels nens i nenes.
- ❖ L'ús de les mascaretes serà obligatòria, sempre que no es mantingui la distància de metre i mig.
- ❖ Les instal·lacions i els materials seran desinfectats després de cada activitat.
- ❖ No es faran excursions que requereixin transport públic ni acampada.
- ❖ Les entrades i sortides al casal es faran de manera esglaonada, evitant les aglomeracions.

# MESURES DE PROTECCIÓ I PREVENCIÓ

## **Grups de convivència i activitats:**

- ❖ Hi haurà un monitor per cada deu nens i el grup es relacionarà sempre amb el mateix grup.
- ❖ Es vetllarà pel manteniment de 1,5m de distància.
- ❖ Preferiblement es faran activitats a l'aire lliure.

## **Seguretat alimentaria:**

- ❖ Els àpats es serviran en plats individuals.
- ❖ S'evitaran els utensilis compartits
- ❖ Els utensilis i espais es desinfectaran després de cada ús.



**15**

**BLOG**



## Contacte:

**COORDINADORA:**

**TIZIANA COLET**

**Mail:**

**[tcolet@cemvallirana.cat](mailto:tcolet@cemvallirana.cat)**

**Tlf.: 639348003**



CEM  
Vallirana

 SINTAGMIA  
Unim persones per moure emocions

LLOP<sup>o</sup>  
GESTIÓ DE L'ESPORT

E3<sup>o</sup>  
LLEURE I GENT GRAN

MN<sup>o</sup>  
MANTENIMENT I NETEJA

 *afències*

 *GONNAFIT.COM*