

# les tallades

Vilanova de Sau



aventura a les tallades

Cicle superior

Curs 2017/18

### CONTINGUTS

---

Fitxa de la casa

---

Organització i horari

---

Centre d'interès

---

Activitats

---

Normativa de la casa

---

Menús estàndard

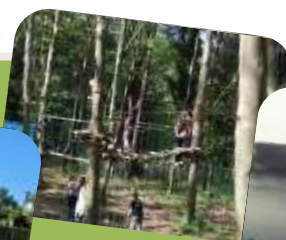
---



### LA CASA

#### les tallades

nº reg. 209  
Vilanova de Sau  
Osona



### INSTAL·LACIONS I SERVEIS

- \*Capacitat de 190 places
- \*Habitacions amb bany
- \*1 habitació adaptada
- \*3 menjadors
- \*6 sales d'activitats
- \*Piscina
- \*2 Bosc vertical
- \*Rocòdrom
- \*Tirolina
- \*Tir amb arc
- \*Piragüisme

Centre d'educació ambiental i d'aventura. Situada a Vilanova de Sau, a la comarca d'Osona, enmig d'un entorn privilegiat per a poder gaudir d'activitats d'oci i de lleure. A 2km del Pantà de Sau i a 18km de Vic.

a 100km de Barcelona  
a 75 km de Girona  
a 183 km de Lleida  
a 182 km de Tarragona

### ORGANITZACIÓ I HORARI TIPUS

#### LA QUALITAT DELS SERVEIS PEDAGÒGICS DEL GRUPEDUCA ES BASA EN:

- \* L'existència d'un equip de monitors especialitzat i estable.
- \* El manteniment d'una relació de 15 alumnes /monitor.
- \* La convivència de l'equip pedagògic amb els alumnes, compartint àpats, els jocs de nit, etc... de forma que s'estableix una relació que millora els resultats de les tasques pedagògiques.
- \* La preparació d'activitats i materials pedagògics específics per a cada nivell en forma de dossier de treball.
- \* En cas d'inclemències meteorològiques us oferim tallers alternatius d'interior.
- \* La relació directa entre el representant del professorat i el coordinador de l'equip de monitors un cop a la casa per aclarir qualsevol dubte respecte els àpats, instal·lacions, activitats, horaris...

8:00	llevar-se
9:00	esmorzar
10:00	
10:00	ACTIVITAT
13:00	
13:00	temps lliure
13:30	
13:30	dinar
14:30	
14:30	temps lliure
15:30	
15:30	ACTIVITAT
17:00	
17:00	berenar
17:30	
17:30	ACTIVITAT
19:00	
19:00	temps lliure
20:00	
20:00	sopar
21:00	
21:00	temps lliure
21:30	
21:30	ACTIVITAT
22:30	
23:00	recollir i dormir

L'horari dels àpats varia a mitjans del tercer trimestre, endarrerint tot l'horari 30 minuts.

El funcionament de les piscines, a partir de l'última setmana de maig, pot alterar la durada de les activitats .

Per a consultar disponibilitat de dates, no dubteu en posar-vos en contacte amb nosaltres!

### CENTRE D'INTERÈS



La vostra missió com aprenents d'aventurers serà preparar-vos física i psicològicament per tornar a casa convertits en autèntics aventurers! . Per això haurem de realitzar proves de destresa, força, intel·ligència, habilitat, velocitat, enginy...

Aventurers, que la força us acompanyi!

### ACTIVITATS DIRIGIDES PER A 3DIES/2NITS

- ✓ SENDERISME
- ✓ TIR AMB ARC
- ✓ LLIT ELÀSTIC
- ✓ BOSC VERTICAL
- ✓ ORIENTACIÓ
- ✓ RUTA DE SUPERVIVÈNCIA
- ✓ TIROLINES
- ✓ ROCÒDROM
- ✓ SLACKLINE
- ✓ JOC DE NIT
- ✓ FESTA DISCO

### ACTIVITATS

#### Senderisme (Excursió)

Els antics aventurers havien de recórrer a vegades molts quilòmetres a peu, sota la pluja o el sol, fins arribar al seu destí. Per això no es podien permetre el luxe de perdre's. Havien de conèixer bé tots els camins i els pobles.

#### Joc de nit

La nit es un factor important dels aventurers. Han de saber desenvolupar-se i desplaçar-se sense cap problema.

#### Tir amb Arc

Aquesta activitat es convertirà per a nosaltres en un esport, però no cal oblidar, que també és una arma. Dues coses són importants alhora de practicar amb l'arc: la concentració i el mètode.

#### Llit elàstic

Diversió assegurada fent salts i mantenint l'equilibri damunt un llit elàstic. Una activitat apta i beneficiosa per a qualsevol persona que millora la condició física i mental!

#### Bosc vertical

El Bosc vertical és un nou concepte d'activitats a l'aire lliure que combina diversió i aventura en un entorn natural: equilibri, coordinació, concentració...

#### Orientació

L'activitat consisteix en aprendre a través d'un recorregut exterior, tot un seguit d'informació teòrico-pràctica sobre com actuar d'una manera segura en l'entorn físic natural, salvatge, inhòspit.

#### Ruta de Supervivència

Aprendrem a aplicar primers auxilis, una cosa bàsica a la muntanya. A més, realitzarem un recorregut on l'habilitat, l'enginy i la destresa són els factors que ens duren pel bon camí i gaudir de les peripècies del bosc.

#### Festa Grossa

Per celebrar les nostres habilitats com aventurers farem una gran festa on tots hi som convidats. S'hi podrà ballar i cantar fins que el cos ens digui prou.

#### Tirolines, Rocòdrom i Slackline

És imprescindible que els aventurers tinguin agilitat i bona forma física.

Per estar a l'alçada, haurem d'enfilar-nos per un rocòdrom i lliscar per una tirolina on podrem demostrar les nostres habilitats físiques, amb tot el suport tècnic i material necessari (corda, talabard, casc, mosquetons...). També demostrarem la nostra concentració fent equilibris damunt l'slackline.

#### \*Piragüisme

És imprescindible com a bons aventurers poder moure'ns en tots els terrenys. L'aigua pot ser una via de fugida en cas necessari. Aprendrem a muntar en kayak, ens ensenyaran a remar iniciant-nos en la pràctica d'aquest esport en les aigües tranquil·les del pantà de Sau, sempre amb l'equip necessari i respectant les normes de seguretat. *Aquesta activitat es realitza a partir de maig. S'han de complir amb totes les normes de seguretat, avisar amb antelació. Activitat amb increment extra del preu de les colònies. L'activitat substituirà un torn de matí o tarda de les activitats inicials.*

### NORMATIVA DE LA CASA

Per garantir un correcte funcionament de les colònies i afavorir-ne la realització, us remarcuem una sèrie d'observacions que cal tenir en compte a l'inici de cada estada.

- Abans d'arribar a la casa cal que l'equip del professorat tingui en mà i conegui totes les activitats que es realitzaran a l'estada, havent contactat prèviament amb el departament de colònies al telèfon **93 431 21 39**.
- 15 dies abans de la vostra estada us facilitarem la normativa interna, la distribució d'habitacions i el menú de la vostra estada i una graella on ens haureu d'annotar les al·lèrgies dels vostres alumnes que ens haureu de fer arribar per correu electrònic.
- Per qualsevol servei suplementari (piragüisme, monitoratge de nit) cal haver avisat amb antelació a l'agència comercial o directament al departament de colònies.
- L'ús de la piscina estarà disponible a partir de l'última setmana de maig. El torn de piscina es realitza durant el temps lliure dels nens, estarà sota la vigilància dels mestres i del socorrista. El torn de cada escola el decidirà la responsable de la casa de colònies i es comunicarà a l'escola el primer dia. Si una escola decideix utilitzar la piscina en horari d'activitats dirigides ho haurà de comunicar en el moment de contractar les colònies.
- Cal deixar les habitacions buides i baixar les motxilles abans de l'esmorzar de l'últim dia.
- El servei de menjador va a càrrec de l'escola. Els monitors de la casa s'encarreguen de les vigilàncies. En cas de que el professorat no vulgui fer el servei de menjador cal comentar-ho prèviament al vostre comercial.
- Els menús són adaptats a les edats dels participants.
- En cas de possibles urgències mèdiques, la casa avisarà el servei de taxi o ambulància i els professors acompanyaran els nens a l'hospital de Vic.
- Llista orientativa de material necessari dels alumnes:  
Motxilla, calçat esportiu, roba de recanvi, pijama, gorra, roba interior, jersei, roba d'abric, sac de dormir, tovallola, estris d'higiene personal, llanterna, cantimplora i impermeable/capelina.
- El pagament de l'estada es realitzarà el primer dia de les colònies al número de compte que la casa facilitarà en forma de factura a la secretària de l'escola. Si es desitja es pot portar un xec directament a la casa.

### MENÚS ESTÀNDARD

#### ESMORZARS

- \*Llet amb cacau i suc
- \*Mantega / melmelada
- \*Pa del dia
- \*Embotits
- \*Galetes, cereals i suc

#### Mestres i monitors, també:

- \*Cafè i suc
- \*Oli i tomàquet

#### DINARS

##### PRIMERS PLATS

- \*Pasta (bolonyesa, tomàquet, tonyina, pasta gratinada)
- \*Amanida
- \*Arròs (cassola, cubana, amanida)
- \*Llenties

##### SEGONS PLATS

- \*Pollastre al forn
- \*Salsitxes
- \*Escalopa de porc, pollastre
- \*Botifarres, hamburgueses, mandonguilles
- \*Costelles a la planxa

#### Guarnicions:

- Patates fregides
- Xips
- Amanida amb tomàquet
- Mongetes blanques

#### POSTRES

##### Gelat o fruita:

- Taronja, préssec, peres, pomes, mandarines, plàtans, síndria, meló...

#### BERENARS

- \*Coca o galetes amb xocolata
- \*Pa amb formatgets
- \*Suc

#### SOPARS

##### PRIMERS PLATS

- \*Sopa de pasta
- \*Crema de verdures (pastanaga)
- \*Verdura (mongeta tendra amb patata)
- \*Verdura saltejada
- \*Amanida d'arròs
- \*Amanida catalana

##### SEGONS PLATS

- \*Peix (varetes de lluç)
- \*Croquetes
- \*Truita de patates
- \*Truita francesa
- \*Crestes de tonyina
- \*San Jacobos
- \*Calamars a la romana

#### Guarnicions:

- Patates fregides
- Xips
- Amanida amb tomàquet
- Mongetes blanques
- Puré

#### POSTRES

- \*logurt, flam, fruita, almívar o macedònia...

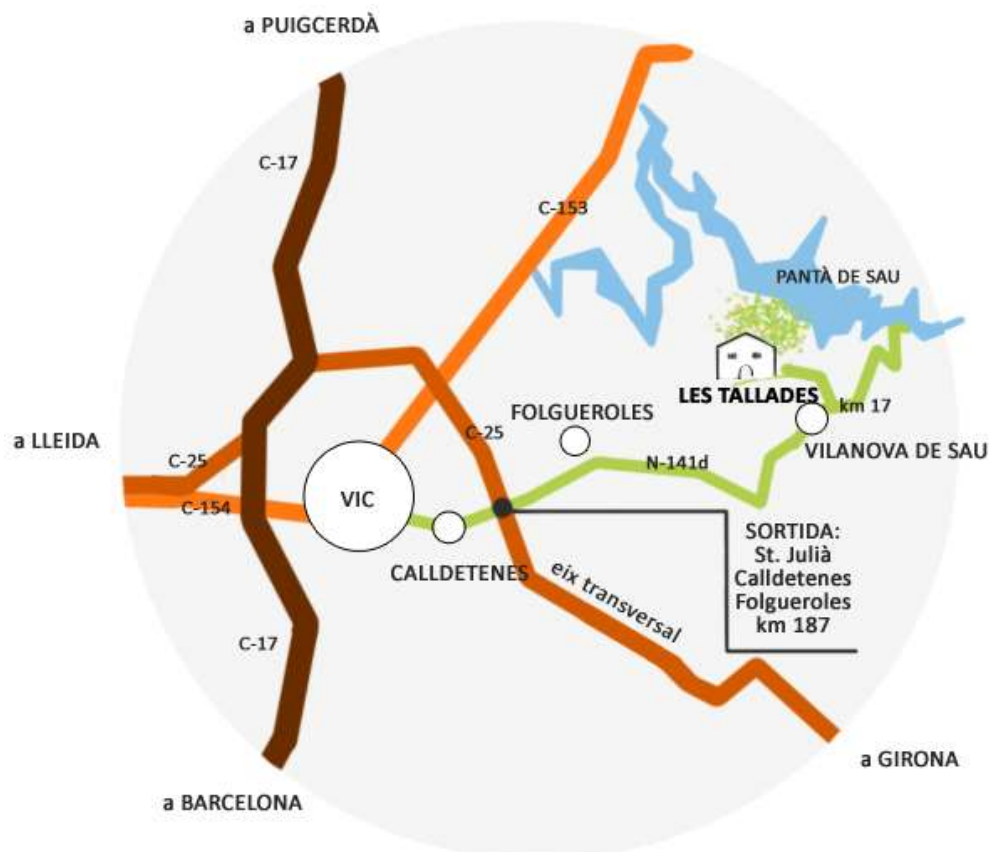
Aquesta relació és una mostra orientativa dels àpats que poden formar part del vostre menú definitiu, però no es dona la possibilitat d'escollir els plats. La composició dels menús vindrà determinada per les necessitats d'organització i del subministrament segons temporada, però tot respectant l'equilibri dietètic establert.

Elaboració de menús adaptats (celíacs, diabetis, al·lèrgies...)



# les tallades

## Vilanova de Sau



@lestalladescasacolònies



@lestallades



@grupeduca

INFORMACIÓ I RESERVES

93 431 21 39

[www.lestallades.cat](http://www.lestallades.cat)

93 884 70 12 / 655 007 027

grupeduca  
lleure

anna@grupeduca.cat  
david@grupeduca.cat