



**L'Estiu és Teu**

**Estades per a catalans residents a l'estranger**



## ÍNDEX

- **PRESENTACIÓ**
- **ELS NOSTRES ALBERGS**
  - **LA XANASCAT**
  - **IMATGES D'ALGUNES INSTAL·LACIONS**
- **L'ESTIU ÉS TEU PER A CATALANS RESIDENTS A L'ESTRANGER:**
  - **OBJETIUS**
  - **EL DIA A DIA**
  - **ESTADES**
  - **PLANNING**
  - **EQUIP PROFESSIONAL**
  - **VALORACIÓ ECONÒMICA**
  - **MATERIAL NECESSARI**



## PRESENTACIÓ

La Xarxa Nacional d'Albergs Socials de Catalunya (XANASCAT, ) està gestionada per l'Agència Catalana de la Joventut, que és una entitat de dret públic adscrita al Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya mitjançant la Direcció General de Joventut.

La XANASCAT disposa de més de 50 albergs repartits per tot Catalunya, a la costa i a l'interior, a la muntanya i a la ciutat, en llocs de gran interès natural i cultural que mostren tot allò que Catalunya pot oferir als seus visitants.

L'allotjament als albergs és una opció ideal per la descoberta del seu entorn i per fer-hi nombroses activitats. Així mateix, en virtut de la funció social que aquestes instal·lacions tenen encomanada, els albergs també acullen tota mena de programes renovats perquè en puguin gaudir joves, estudiants, associacions i famílies.

Els programes de la XANASCAT han estat dissenyats amb el propòsit que nens/es i joves puguin gaudir d'una estada on combinaran les activitats lúdiques, com excursions, activitats culturals i esportives, jocs i moltes altres alternatives que no realitzen habitualment, amb activitats educatives i formatives.

Us oferim un programa, **L'Estiu és Teu**, que són les colònies d'estiu que la Generalitat de Catalunya ve oferint als joves, nens i nenes catalans des de fa 20 anys, que ara hem adaptat per què el puguin gaudir també els fills i filles de catalans i catalanes residents fora de Catalunya.

Es tracta d'un programa interdisciplinari perquè els vostres nens/es i/o joves gaudeixin d'una manera diferent durant uns dies de vacances, aprenent alhora a relacionar-se, a compartir i a conèixer amb un gran grup format pels seus companys/es i monitors/es responsables així com tot el personal de l'alberg.



## ELS NOSTRES ALBERGS

L'allotjament a les nostres instal·lacions és una opció ideal per descobrir el seu entorn i per fer infinitat d'activitats i programes per joves, escolars, associacions i famílies.

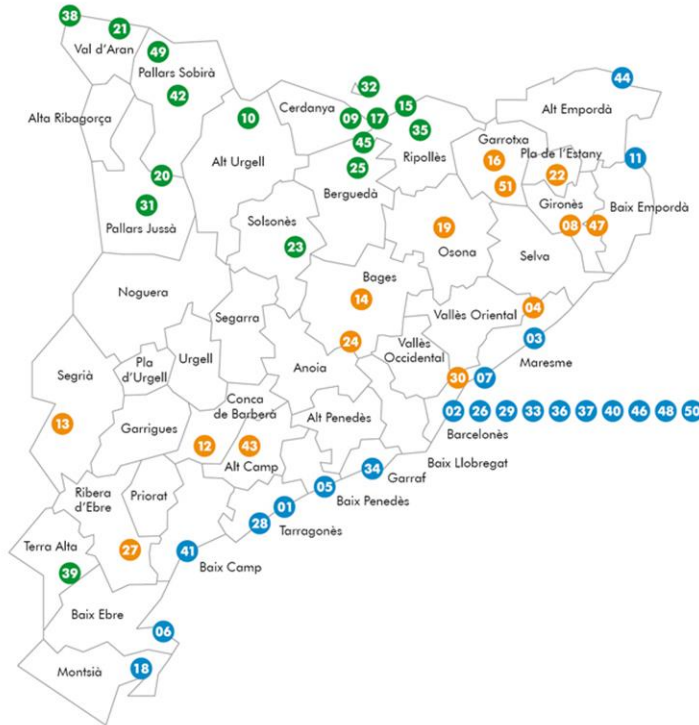
### **Els albergs:**

- Són allotjaments ideals per a grups pensats per desenvolupar diferents tipus d'estada que tingui la convivència com a objectiu principal.
- Són instal·lacions adequades per al temps lliure, per compartir espais i petites tasques i conèixer amb altres joves, escoles i entitats que són els principals usuaris.
- Tenen una filosofia pròpia que els dota d'una personalitat que els fa ideals pel desenvolupament de programes de caràcter social i educatiu, en un marc de convivència, promoció de la cultura i coneixement del país i de respecte a la natura i el medi ambient.
- Disposen d'habitacions amb un mobiliari senzill, amb lliteres i armaris per a cada participant.
- No totes les habitacions tenen bany interior, però hi ha banys amplis en els passadissos per a les habitacions que no tenen.
- Segons la petició dels responsables del grup, les habitacions poden estar distribuïdes per sexes, és a dir els nois i les noies poden estar en habitacions separades o en habitacions mixtes.





**LA XANASCAT**



**MAR/COAST**

- 01. **ALTAFULLA** (Casa Gran)
- 02. **BARCELONA** (Mare de Déu de Montserrat)
- 03. **CABRERA DE MAR** (Torre Ameller)
- 05. **COMA-RUGA** (Santa Maria del Mar)
- 06. **DELTEBRE** (Mn. Antoni Batlle)
- 07. **EL MASNOU** (J.M. Batista i Roca)
- 11. **L'ESCALA** (Empúries)
- 18. **POBLE NOU DEL DELTA** (L'Encanyissada)
- 26. **BARCELONA** (Center-Rambles)
- 28. **TARRAGONA** (Residència Universitària Sant Jordi)
- 29. **BARCELONA** (InOut)
- 33. **BARCELONA** (Pere Tarrés)
- 34. **VILANOVA I LA GELTRÚ** (Residència Universitària Vila-Nova)
- 36. **BARCELONA** (Ideal Youth Hostel)
- 37. **BARCELONA** (Be Hostels Mar)
- 40. **BARCELONA** (Be Hostels Sound)
- 41. **HOSPITALET DE L'INFANT** (Residència Esportiva Àster)
- 44. **LLANÇÀ** (Costa Brava)
- 46. **BARCELONA** (Equity Point Centric)
- 48. **BARCELONA** (Urbany Hostel)
- 50. **BARCELONA** (Twentytú Hostel)

**INTERIOR/INLAND**

- 04. **CANYAMARS** (Mas Silvestre)
- 08. **GIRONA** (Cerverí de Girona)
- 12. **L'ESPLUGA DE FRANCOLI** (Jaume I)
- 13. **LLEIDA** (Sant Anastasi)
- 14. **MANRESA** (Del Carme)
- 16. **LOT** (Torre Malagrida)
- 19. **VIC** (Canonge Collell)
- 22. **BANYOLES** (Banyoles)
- 24. **CASTELLBELL I EL VILAR** (Viladoms de Baix)
- 27. **MÒRA LA NOVA** (Mas de la Coixa)
- 30. **TIANA** (La Conreria)
- 43. **SANTES CREUS - AIGUAMÚRCIA** (Pere el Gran)
- 47. **GIRONA** (Equity Point Girona)
- 51. **SANT ESTEVE D'EN BAS** (Vall d'en Bas)

**MUNTANYA/MOUNTAIN**

- 09. **LA MOLINA** (Mare de Déu de les Neus)
- 10. **LA SEU D'URGELL** (La Valira)
- 15. **NÚRIA** (Pic de l'Àliga)
- 17. **PLANOLÉS** (Pere Figuera)
- 20. **TREMP** (Del Pallars)
- 21. **SALARDÚ** (Era Garona)
- 23. **NAVÈS** (Rectoria de la Selva)
- 25. **BERGA** (Berga)
- 31. **GUÀRDIA DE NOGUERA** (Montsec Mur)
- 32. **LLÍVIA** (Anna Maria Janer)
- 35. **ST. JOAN DE LES ABADESSES** (Ruta del Ferro)
- 38. **LES** (Matacabòs)
- 39. **PRAT DE COMTE** (Ca La Jepa)
- 42. **SORT** (Escola de Piragüisme)
- 45. **LA POBLA DE LILLET** (La Sala)
- 49. **SON (ALT ÀNEU)** (MónNatura Pirineus)



**IMATGES D'ALGUNES INSTAL·LACIONS**



**CABRERA DE MAR**  
**ALBERG TORRE AMETLLER**



**EL MASNOU**  
**ALBERG JOSEP MARIA BATISTA I ROCA**



**L'ESCALA**  
**ALBERG EMPÚRIES**



**BARCELONA**  
**ALBERG MARE DE DÉU DE MONTSERRAT**



**COMA-RUGA**  
**ALBERG SANTA MARIA DEL MAR**



**LA MOLINA**  
**ALBERG MARE DE DÉU DE LES NEUS**



**LA SEU D'URGELL**  
**ALBERG LA VALIRA**



MANRESA  
ALBERG DEL CARME



OLOT  
ALBERG TORRE MALAGRIDA



POBLENOU DEL DELTA  
ALBERG L'ENCANYISSADA



L'ESPLUGA DE FRANCOLÍ  
ALBERG JAUME I



NÚRIA  
ALBERG PIC DE L'ÀLIGA



PLANOLES  
ALBERG PERE FIGUERA



VIC  
ALBERG CANONGE COLLELL



## L'ESTIU ÉS TEU PER A CATALANS RESIDENTS A L'ESTRANGER

### OBJECTIUS

El programa que us proposem des de la XANASCAT va dirigit a nens/es i joves de 8 a 16 anys amb l'objectiu general de divertir-se i aprendre d'una manera diferent durant les vacances escolars així com:

- Promoure l'aprenentatge, l'oci i la diversió entre els joves durant l'època de vacances, fent especial atenció als aspectes culturals, d'història i d'aquells usos de la llengua catalana menys treballats en no viure-la a l'escola com a llengua vehicular de l'aprenentatge.
- Dotar de contingut pedagògic, cultural i de convivència el període de vacances dels alumnes oferint una estada al país dels seus pares i/o mares.
- Fomentar la convivència dels nois i les noies entre ells/es mentre aprenen la cultura del país, les tècniques dels esports, etc.
- Apropar els albergs i la filosofia pròpia d'aquestes instal·lacions als nens i joves, i alhora, potenciar les instal·lacions com a lloc de trobada, aprenentatge, convivència entre els nens i joves d'altres països.

### EL DIA A DIA

Tot i que cada dia de l'estada és diferent, l'horari general és el següent:

<b>8:30</b>	BON DIA
<b>9:00</b>	ESMORZAR
<b>10:00</b>	<b>ACTIVITAT DEL MATÍ I</b>
<b>11:30</b>	SNACK
<b>11:45</b>	<b>ACTIVITAT DEL MATÍ II</b>
<b>13:00</b>	DINAR
<b>15:00</b>	<b>ACTIVITAT DE TARDA I</b>
<b>16:30</b>	BERENAR
<b>16:45</b>	<b>ACTIVITAT DE TARDA II</b>
<b>19:00</b>	DUTXA
<b>20:00</b>	SOPAR
<b>21:00</b>	<b>ACTIVITAT DE NIT</b>
<b>23:00</b>	BONA NIT





## ESTADES

Tot seguit us presentem les dues estades de l'Estiu és teu per Catalans residents a l'estranger.

### **Estada combinada: Català i multiesportives.**

#### **Descripció**

Combinen la pràctica esportiva i la llengua catalana. A més d'anar amb BTT, fer vela, tresc o caiac, els nois i noies faran 3 hores diàries de classe de català.

Es pretén fomentar l'aprenentatge de la llengua i propiciar que els participants gaudeixin amb la llengua catalana en l'oci i la cultura.

El dia d'arribada es farà una prova de nivell per dividir els participants en classes, les quals es desenvoluparan en forma de tallers pràctics i sempre de manera dinàmica i lúdica.

#### **Alberg on té lloc l'estada**

Alberg de l'Escala - Empúries

#### **Dates**

Del 12 al 22 d'agost de 2014

#### **Característiques**

Destinades a nois i noies de 8 a 16 anys.

10 dies/9 nits

No és necessària experiència prèvia. Es farà una prova de nivell per dividir els participants en classes.

Classes en català. Els continguts s'adaptaran a les necessitats i desitjos expressats.

Les activitats i els tallers s'organitzaran per grups d'edat, habilitats i afinitats.

Activitats i tallers en català.







### **Breu descripció de les activitats**

#### **Acroesport**

Activitat en la qual es realitzen figures amb el cos, de forma individual, en parelles o en grup, proposades pels monitors.

Les diferents figures es van provant a través del joc o la competició entre equips.

S'anirà incrementant la dificultat tècnica a mesura que anem progressant en els coneixements i la practica.

#### **Activitats a la platja**

Farem diferents activitats a la platja per conèixer la infinitat de possibilitats que aquesta ofereix. Fer volar estels, practicar el voleibol platja, jugar amb el *frisbee*, entre d'altres.

#### **Activitats de lleure**

Totes aquelles activitats no esportives que farem després de dinar i abans d'anar a dormir. Des de manualitats fins a teatre, passant per cançons i danses o jocs tradicionals. Totes elles dirigides a cohesionar el grup i passar una estona divertida mentre aprenem els valors de la convivència.

#### **Busseig lliure**

S'anomena busseig lliure o *snorkel* a la pràctica de nedar per la superfície de l'aigua equipat amb unes ulleres de busseig, un tub per respirar, una armilla per surar i habitualment unes aletes. Amb aquest equip els participants poden observar el fons marí i la seva fauna i flora sense gaire esforç mentre passen una estona divertida tot nedant.

#### **Caiaç**

Iniciació al caiaç. Activitat recreativa a la platja o al riu on després de la progressió tècnica es fa una petita excursió adaptada al nivell i l'edat dels participants.

#### **Flanqueig litoral**

Activitat que combina el desplaçament pel relleu litoral amb la natació. Consisteix en una petita excursió que es fa per les roques properes a la platja i que permet mullar-se els peus, nedar i llançar-se a l'aigua al llarg de tot el recorregut.

#### **Gimcana**

Activitat en la qual els participants fan diferents proves (omplir l'ampolla, la cursa de cavalls, menja galetes, la cadena de roba, el menja pomes, la cua i el llapis, troba objectes, la cursa de cordons, etc.). Cada prova estarà situada en una estació diferent. La gimcana està enfocada a treballar la cooperació de grup. Per aquest motiu, en totes les proves han d'intentar desenvolupar el pensament grupal i el funcionament en equip.

#### **Jocs a l'aire lliure**

En aquesta sessió es practican un seguit de jocs d'exterior amb materials diversos per tal que els nens i nenes coneguin i aprenguin jocs nous, molt divertits i no competitius.

Les activitats estan pensades i desenvolupades per a un nivell d'iniciació i amb possibles adaptacions per edats.

#### **Olimpíades**

En aquesta sessió es presenten un seguit de jocs competitius i divertits amb el rerefons de les Olimpíades però combinant esports tradicionals com podrien ser els relleus, amb d'altres esports alternatius, com ara la cursa de sacs o el llançament de pinyols.



### **Orientació**

Se segueix un recorregut per mitjà d'un mapa, on hi ha diferents punts marcats. En cadascun d'aquests punts s'ha de respondre una pregunta, resoldre una endevinalla o superar una prova. A través del joc els participants aprenen a llegir un mapa i utilitzar la brúixola.

### **Paddle Surf**

Iniciació a la practica d'aquest concepte nou de fer surf, utilitzant diferents tècniques d'aprenentatge, tant teòriques com practiques. No requereix onatge per practicar-lo ja que s'utilitza un rem mentre s'està de peu sobre la taula de surf per desplaçar-se. Els participants aprendran com mantenir-se de peu a la taula i desplaçar-se sobre l'aigua, tot amb l'objectiu de divertir-se mentre aprenen.

### **Ràpel**

El ràpel és una tècnica de descens d'alçades utilitzant una corda. Amb aquesta activitat els participants s'iniciaran en el maneig de cordes i en les diferents tècniques de ràpel en una zona expressament habilitada.

### **Tresc aquàtic**

Activitat aquàtica i dinàmica en la qual es baixa o es puja pel llit d'un riu de muntanya. Al llarg del recorregut els infants i joves poden iniciar-se en l'esport del descens de canons sense necessitat d'utilitzar cordes o altres elements similars. S'adapta el recorregut (llargada, dificultat, etc.) a les característiques dels participants.

### **Tir amb arc**

Esport en què els participants aprenen a disparar una fletxa amb un arc per encertar la diana. A través de diverses activitats lúdiques s'ensenyarà als infants i joves la tècnica necessària per iniciar-se en aquesta pràctica.

### **Vela**

Sessió en la qual els infants i joves aprendran les tècniques bàsiques de navegació en vela amb l'ajut del vent. Es realitza l'activitat de bateig o presa de contacte amb les embarcacions d'un port esportiu de la zona.





## **Estada combinada: Català i descoberta cultural**

### **Descripció**

Combinen la descoberta dels llocs més emblemàtics de la capital catalana i l'aprenentatge de la llengua catalana. A més de visitar entre altres la Pedrera, el Parc Güell, les Rambles, realitzar activitats de lleure, els nois i noies faran 3 hores diàries de classe de català.

Es pretén fomentar l'aprenentatge de la llengua i propiciar que els participants gaudeixin amb la llengua catalana en l'oci i la cultura.

El dia d'arribada es farà una prova de nivell per dividir els participants en classes, les quals es desenvoluparan en forma de tallers pràctics i sempre de manera dinàmica i lúdica.

### **Alberg on té lloc l'estada**

Alberg de Barcelona – Mare de Déu de Montserrat

### **Dates**

Del 13 al 26 de juliol de 2014

### **Característiques**

Destinades a nois i noies de 8 a 16 anys.

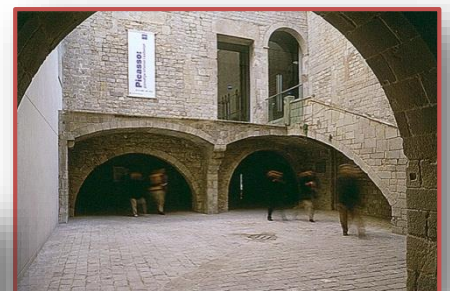
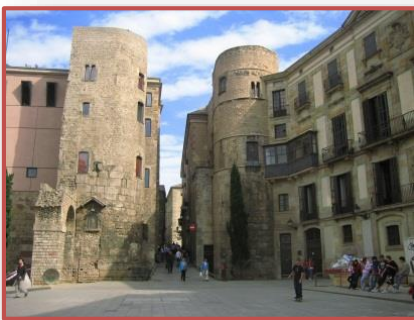
14 dies/13 nits

No és necessària experiència prèvia. Es farà una prova de nivell per dividir els participants en classes. Classes en català. Els continguts s'adaptaran a les necessitats i desitjos expressats.

Les activitats i els tallers s'organitzaran per grups d'edat, habilitats i afinitats.

Activitats i tallers en català.

Per la idiosincràsia mateixa de l'estada, no es pot descriure fil per randa el dia a dia de l'estada. Cal tenir en compte l'edat i els interessos dels participants. És per aquest motiu que la graella que veureu a continuació s'ha de prendre com a exemple i no literalment com a agenda de l'estada.







### **Breu descripció de les activitats**

#### **Barri Gòtic, 4Gats, Catedral, Santa Maria del Mar...**

ta al centre històric de la ciutat tot descobrint els esdeveniments que van afectar a diferents carrers, places i edificis. Catedral, 4Gats, Santa Maria del Mar, són alguns d'aquests indrets emblemàtics.

#### **Museu Picasso**

Obert al públic des del 1963 compta amb una col·lecció permanent de més de 3.800 obres.

Actualment ocupa cinc grans palaus medievals del carrer Montcada. És una bona mostra del gòtic Català

#### **Plaça Catalunya, Les Rambles, La Boqueria i la Plaça Reial**

Des de Plaça Catalunya, es baixa per les Rambles on, pas a pas, es van descobrint els racons més emblemàtics i els monuments i edificis que acull fins arribar a la Plaça Reial

#### **Barcelona i el mar: Colon, Port Vell, la Barceloneta, el Fòrum, la Vila Olímpica**

Tothom sap que les Olimpíades de 1992 van encetar un munt de canvis, que encara continuen i que van ficar Barcelona al món. Descobrir aquests canvis suposa una aventura molt interessant on trobarem parts de la Barcelona més marinera i més moderna, convivint en harmonia.

#### **Els Castellans:**

Recentment declarats Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat, ben segur que són un dels esdeveniments més impactants del riquíssim folklore català i que més atrau a grans i petits. Descobrir com es preparen castells i veure'ls actuar en directe resulta imprescindible.

#### **Montjuïc**

Més que una muntanya és un llibre que amaga un munt de fets històrics. Tràgics alguns, culturals d'altres i també lúdics i turístics. Un dia a Montjuïc no dona per tot, però sí per molt. Centre neuràlgic de la Exposició Universal de 1929, actualment el Museu Nacional d'Art de Catalunya. Anella Olímpica, que guarda trets de la original del 1929 i la nova dels Jocs 1992; la Font Màgica, El Castell, i per descomptat les meravelloses vistes de la ciutat.

#### **La Barcelona Modernista: Passig de Gracia, Casa Batlló, Casa Amatller La Pedrera...**

Resulta obligat un passeig per la Barcelona més majestuosa. Un passeig encantador i amb un contingut pedagògic que s'assimila quasi sense voler.

Estones de platja, Camp Nou, Sardanes, Parc Güell; els "Nous Encants Vells"... No acabariem mai. Ben segur que la graella final serà d'allò més atractiva!



## **EQUIP PROFESSIONAL**

A les estades de la XANASCAT hi ha un monitor/a per cada 8 nens/es i/o joves. L'idioma vehicular de les estades serà el català. Els monitors tindran també coneixements de castellà, anglès o francès per assegurar-nos que les explicacions dels monitors són enteses pels nens/es i joves, sobretot les relatives a les mesures de seguretat de cada activitat.

L'equip de monitors/es vetllarà en tot moment per la seguretat i la diversió de cada un dels i les participants, actuant com animador/a i responsable des de la recepció del grup fins al seu comiat.

Per poder oferir el millor servei, és important que els monitors/es coneguin la casuística concreta de cada un dels nens/es i/o joves que tindran sota la seva responsabilitat i, especialment d'aquells que requereixin d'una atenció específica. És per aquest motiu que es demana a les famílies que emplenin diferents fitxes amb informació específica i les autoritzacions necessàries per tenir la millor cura de cada participant.







## VALORACIÓ ECONÒMICA

El preu de les estades és exactament el mateix que el del programa L'Estiu és teu: 665 € les de combinades de 14 dies i 479 € les de 10 dies. Aquest preu ha estat calculat en base a grups amb un mínim de 40 participants i inclou:

- **Pensió completa:** allotjament, esmorzar, dinar, berenar i sopar. Des del sopar del dia d'arribada al dinar del dia de sortida.

Quan disposem dels horaris concrets d'arribada i tornada dels participants, si cal, modificarem els serveis per adaptar-los a les seves necessitats.

És possible que alguns menjars es facin de pícnic, en altres albergs de la XANASCAT o al lloc de l'activitat segons les necessitats d'optimització del temps i millor desenvolupament de les mateixes.

Com a empresa disposem del certificat d'Alimentació Mediterrània AMED que atorga el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i la Fundació Dieta Mediterrània així com del distintiu de Garantia de Qualitat Ambiental que atorga el Departament de Territori i Sostenibilitat.

- **Activitats :** Les activitats que ho requereixin comptaran amb monitors especialitzats a part dels acompanyants diaris. En tot moment es compleix la normativa vigent tant pel que fa a activitats, materials i titulacions.

- **Sortides :** Hi ha una excursió de tot el dia a les propostes de Barcelona i l'Escala a part de les sortides dins del programa.

- **Assegurances** de responsabilitat civil i d'accidents.

- **Seguretat:** Eduquem en seguretat. Passar-ho bé i no córrer riscos.

La seguretat en les activitats que es realitzen a les estades de l'Estiu és Teu és un tema primordial per a la Xarxa Nacional d'Albergs Socials de Catalunya. És per aquest motiu que durant tots aquests anys s'ha treballat fermament en corregir i millorar en aquest aspecte.

En aquesta línia s'ha editat el "Manual de Procediments de la Seguretat Integral per a Activitats", per tal de documentar i estructurar el tractament de la seguretat pel que fa a les activitats i a la gestió. Aquest manual pretén ser l'eina indispensable per realitzar totes les activitats que organitza la Xarxa Nacional d'Albergs Socials de Catalunya a les seves instal·lacions, per tal de garantir la seguretat en tots els nivells.



## **MATERIAL NECESSARI**

La bossa de viatge o motxilla de cada un dels nens/es i/o joves ha d'incloure el que s'indica a continuació. No oblideu de marcar la roba: és més fàcil per localitzar-la en cas de pèrdua!

Motxilla petita - per sortides curtes

Llanterna de mà

Cantimplora

I si voleu mantenir un record ... no us oblideu de la màquina de fotografiar!

Roba:

Mudes de roba interior

Samarretes de màniga curta i llarga

Pantalons curts i llargs

Jersei de màniga llarga

Xandall esportiu

Impermeable pel vent i la pluja

Banyador

Pijama

Tovallola de platja

Calçat:

Calçat esportiu i de recanvi

Calçat lligat apte per anar a l'aigua

Higiene personal:

Necesser amb raspall de dents, dentífric, pintura, xampú, gel de bany, sabó ...

Tovallola de mans i de bany

Repel·lent de mosquits

Mocadors

