

# Acampada Familiar 2022

## **QUI SOM?**

Som en Jordi i la Marí, pare i mare de 3 infants educats sense escola de 12, 9 i 5 anys. Fundadors d'Educa Almon. Portem tota la vida educant als nostres fills i filla en família des del respecte, l'escolta i seguint els seus ritmes i inquietuds. Voleu saber una mica més de nosaltres? Perfecte!!!



Jo soc el Jordi. Bomber de professió. Amant dels esports i viatges d'aventura. Durant força temps vaig ser monitor d'escalada amb grups de joves i adults i actualment dono un cop de mà en les classes d'escalada per a menuts al CEP de Palautordera. Em vaig formar en educació viva i respectuosa en el CAIEV.

Jo soc la Marí. Monitora de lleure, doula, acompanyant familiar i estudiant de l'últim curs del grau de psicologia a la UOC. M'encanta estar en contacte amb la natura i acompanyar als infants en la descoberta del món. Vaig treballar i viure en cases de colònies abans de tenir els meus fills, després d'això vaig fer formacions relacionades amb l'educació i l'acompanyament d'infants i famílies (doula, porteig, educació infantil, etc) i vaig obrir el meu propi centre de maternitat i criança on he acompanyat moltes famílies en els inicis de la seva ma-paternitat.



## **QUÈ OFERIM?**

Us oferim 3 dies per gaudir en família en un entorn natural i cuidat al càmping Can Cervera del Montseny. Posem a la vostra disposició el nostre bagatge, la nostra formació i els nostres coneixements per tal que pugueu tenir una experiència bonica i especial al costat d'altres famílies que, com nosaltres i com vosaltres, han triat l'educació en família com a mode de vida.

Farem activitats mogudes i tranquil·les cercant l'equilibri intern i en sintonia amb l'estació de l'any en què ens trobem. Descobrirem l'entorn natural del Montseny a través d'excursions i orientacions, de jocs i vetllades observant els estels, cantarem cançons i explicarem històries i ens endurem records inoblidables tant petits com grans. Trobareu una guia horària d'activitats en l'apartat "horaris".

Incloem els àpats dels tres dies, preparats amb molt entusiasme i pensats especialment per tal que petits i grans us endinseu en el menjar de càmping de tots els temps. Àpats senzills però de qualitat i equilibrats ideats per a proporcionar-nos l'energia necessària per a les activitats del dia i el repòs nocturn alhora que ens mantenen hidratats i amb una bona aportació de vitamines i líquids. Teniu més informació sobre aquest punt en l'apartat "menús".

## **ELS PREUS:**

Hem volgut ajustar els preus garantint la qualitat de l'espai, els àpats i les activitats. Els grups seran reduïts, d'entre 5 i 8 famílies, per tal de poder oferir una bona atenció a tothom.

Què inclou:

- Dues nits en tenda (una tenda per unitat familiar que haurà de portar cadascú)

- Els següents àpats: (veure menús)
  - Dia 1: pisolabis de mig matí, berenar i sopar (el dinar del primer dia serà un pícnic que anirà a càrrec de cadascú)
  - Dia 2: esmorzar, pisolabis, dinar, berenar i sopar
  - Dia 3: esmorzar, pisolabis, dinar i berenar
- La vaixela i cobrateria (tovallons, got, bol, plat pla, forquilla, cullera i ganivet)
- Les activitats de tots els dies (veure horaris)
- El material per a totes les activitats

Què no inclou: En general tot el que no està especificat al llistat anterior. Si teniu algun dubte, consulteu-nos.

L'estada requereix d'una aportació econòmica de **95€/persona**. Les unitats familiars compostes per 5 o més membres gaudiran d'un descompte del 10% en el 5è membre i següents i quedarà en **85'50€** pel 5è membre i següents. Els bebès de 0 a 23 mesos tenen un 40% de descompte i quedarà en **57€/bebè**. Els descomptes no son acumulables. (Es demanarà acreditació de família nombrosa i d'edat dels bebès que es vulguin acollir als descomptes)

Possibles suplementes (només en cas que necessiteu utilitzar-los) (aquests suplementes no gaudeixen de descomptes):

- Caravana: 4€/estada
- Autocaravana: 15€/estada
- Cotxe: 11'80€/estada
- Punt de llum: 12€/estada

## **HORARIS**

Dia 1	Dia 2	Dia 3
9 a 11 ARRIBADA I INSTAL·LACIÓ PISCOLABIS BENVINGUDA	9 a 10 ESMORZAR	9 a 10 ESMORZAR
11 a 12:30 JOCS DE CONEIXENÇA	10 a 13:00 EXCURSIÓ AL RIU I DESCOBERTA DE L'ENTORN	10 a 13:00 JOCS I PISCINA
12:30 a 13 LLIURE	13:00 a 13:30 LLIURE	
13 a 14 DINAR (a càrrec de cadascú)	13:30 a 14:30 DINAR	13 a 14 DINAR
14 a 15 ESTONA TRANQUIL·LA LLIURE	14:30 a 15:30 ESTONA TRANQUIL·LA LLIURE	14 a 16 RECOLLIDA I ESTONA TRANQUIL·LA LLIURE
15 a 16:30 ACTIVITAT D'HORT	15:30 a 17 TALLER DE CONSTRUCCIÓ D'EINES A LA NATURA	16 a 17 ACTIVITAT DE CLOENDA
16:30 a 17 BERENAR	17 a 17:30 BERENAR	17 a 17:30 BERENAR DE COMIAT
17:30 a 19 JOC D'ORIENTACIÓ	17:30 a 19 PINTURA/ CONSTRUCCIÓ D'EINES	17:30 COMIAT
19 a 20 LLIURE	19 a 20 LLIURE	
20 a 21 SOPAR	20 a 21 SOPAR	
21:30 a 22:30 JOC DE NIT	21:30 a 22:30 VETLLADA I NIT D'ESTELS	

## **MENÚS**

Hem elaborat uns menús equilibrats en els que optem per dos esmorzars (un primer esmorzar que aportí energia i un pisolabis de fruita a mig matí). Per dinar farem un sol plat complert i postres enloc de primer i segon, de manera que els infants podran gestionar ells mateixos les quantitats amb un sol cop d'ull, les postres consistiran en un làctic ja que la fruita la deixarem per menjar entre hores. Per berenar farem una segona peça de fruita, excepte l'últim dia que farem un berenar especial per acomiadar-nos. Els sopars seran més lleugers, preparant-nos pel descans.

<b>Dia 1</b>	<b>Dia 2</b>	<b>Dia 3</b>
	ESMORZAR: llet, begudes vegetals, cafè, infusions, galetes, torrades, mantega i melmelada	ESMORZAR: llet, begudes vegetals, cafè, infusions, galetes, torrades, mantega i melmelada
PISCOLABIS: Fruita i galetes de blat de moro	MIG MATÍ: Fruita del temps	MIG MATÍ: Fruita del temps i galetes
DINAR: A càrrec de cada família	DINAR: Arròs 6 delícies + iogurt	DINAR: Amanida de mongeta seca + iogurt
BERENAR: Fruita del temps	BERENAR: Fruita del temps i fruits secs	BERENAR: Pa amb xocolata
SOPAR: Empanades de tonyina amb amanida verda + iogurt	SOPAR: Sopa, pa amb tomàquet i embotits + iogurt	

**Si teniu alguna intolerància o al·lèrgia alimentaria**, feu-nos-ho saber i mirarem de donar resposta i opcions adaptades. Consulteu-nos per **opcions vegetarianes o veganes**. És possible que aquestes opcions tinguin un petit recàrrec que us comunicarem de manera personalitzada.

En l'organització de cada un dels àpats (parar i desparar taula, servir els plats i netejar els estris) hi col·laboraran dues famílies de manera rotativa, d'aquesta manera totes les famílies formaran part del ritual de l'alimentació convidant a que adults i infants facin plegats aquestes tasques. En cas que els infants d'alguna família no vulguin col·laborar, es sol·licitarà a un dels adults de la família que sigui l'encarregat de fer aquesta tasca en nom de la seva unitat familiar. Creiem que participar en el ritual de l'alimentació és important per crear vincles i fomentar l'esperit d'unió i de grup.

## **QUÈ HEU DE PORTAR**

### **IMPRESCINDIBLE:**

- El dinar del primer dia
- 1 Tenda per família
- 1 Sac de dormir (recomanem de mitja muntanya 15°C) per persona
- 1 Màrfega (esterilla) per persona
- Estris d'higiene personal
- Tovallola de dutxa

- Mudes per a tots els dies
- Jaqueta, roba llarga i mitjons per la nit (la temperatura nocturna pot baixar fins als 16°C)
- Calçat còmode per caminar per la muntanya
- Barret o gorra
- Banyador i tovallola per la piscina i el riu
- Navalla
- Lot o frontal
- Motxilla petita per anar d'excursió
- Cantimplora

#### **RECOMANABLE:**

- Repel·lent de mosquits
- Crema solar o protecció solar
- Escarpins pel riu
- Manta per tapar-se a la nit
- Capelina o cangur

I en general allò que necessiteu per sentir-vos a gust i poder gaudir de l'acampada.

#### **QUÈ NO HEU DE PORTAR:**

- Aparells sorollosos (és un càmping tranquil)
- Animals de companyia

### **A TENIR EN COMPTE**

El Montseny és un massís on a l'estiu hi ha força amplitud tèrmica podent passar dels 30°C al migdia als 16°C a la nit. Per aquest motiu us recomanem que porteu roba adequada per gaudir tant del dia com de la nit, per no passar ni calor ni fred i poder protegir-vos del sol i del vent nocturn.

Durant els estius montsenyencs rares vegades ens sorprèn la pluja. Si es donés el cas adaptariem les activitats per tal de poder gaudir igualment de l'acampada. Si us ve de gust, podeu dur alguna capelina i calçat de recanvi per tal de poder jugar amb la pluja en cas que es presenti.

Per tal de respectar l'entorn natural i poder estar en sintonia amb la natura volem que l'acampada sigui lliure de fum i alcohol, per la qual cosa us demanem que no feu ús d'aquests productes durant la vostra estada. En cas de voler consumir tabac o begudes alcohòliques podreu fer-ho allunyats del grup. Agraïm la vostra col·laboració en aquest aspecte.

### **RECORDEU!!!**

No us oblideu del **dinar del primer dia** i de la **navalla** (la necessitareu petits i grans per fer una de les activitats).

### **CONTACTE:**

Per qualsevol qüestió que ens vulgueu fer arribar, ens podeu escriure a: [educaalmon@gmail.com](mailto:educaalmon@gmail.com) i us respondrem el més aviat possible.