

## TELÈFON DE CONTACTE

---

Xavier Ortega **682838725**

El primer dia de 17h a 21h i per a qualsevol  
emergència

## RECORDEU:

---

- ❖ Cal portar a el carnet de la Seguretat Social
- ❖ Cal haver emplenat la fitxa de l'infant i totes les autoritzacions



## ESPLAI 'LA SAGRERA'

---

Plaça Jardins d'Elx s/n · 08027 Barcelona  
esplailasagrera@gmail.com | www.esplailasagrera.com

# COLÒNIES CAN SANS 2018

### SORTIDA:

Dilluns dia 16 de juliol  
9:00 hores, Plaça Jardins d'Elx  
(No cal venir abans)

### ARRIBADA:

Dimecres dia 25 de juliol  
13:30 hores a l'esplai



**CAL PORTAR EL DINAR DEL PRIMER DIA**

- ✓ Per ajudar a viure el sentit de grup és necessari portar **el foulard** de l'Esplai.

---

- ✓ Si el nen o nena pren algun **medicament**, poseu el seu nom i cada quan se l'ha de prendre a l'envàs. Expliqueu-ho al monitor i deixeu el medicament juntament amb l'autorització corresponent al taulell d'atenció.

---

- ✓ Procureu que tot el material càpiga dins de la motxilla. **Eviteu dobles bosses.**

---

- ✓ Tota la **roba ha d'anar marcada** (inclòs el foulard i peces petites com calces, calçotets o mitjons). Hi ha retoladors d'alcohol que tarden en marxar (les etiquetes a vegades cauen).

---

- ✓ És important que feu la **motxilla** els pares juntament amb el nen o nena per a què sàpiga què porta i on ho té.

---

- ✓ Per afavorir la vivència de la colònia, no es poden dur diners, jocs electrònics, aparells de música, mòbils ...

---

- ✓ Sobretot pels grups petits, cada muda ha d'anar en una bossa de plàstic (de manera que a la motxilla han de dur sis bosses de plàstic amb uns pantalons, una samarreta i unes calces o calçotets cadascuna).

## QUÈ DUR DINS DE LA MOTXILLA

- Una bossa de roba (com la del pa) per la roba bruta
- 6 mudes de roba interior
- 6 pantalons curts
- 6 samarretes de màniga curta
- 1 parell de mitjons gruixuts per a les botes
- 5 parells de mitjons per les bambes
- 1 xandall complet
- 1 parell de bambes còmodes
- 1 parell de botes per caminar
- 2 banyadors
- Tovallola de piscina
- Tovallola gran de dutxa
- 1 parell de xanquetes lligades
- Lot (marcada) i piles de recanvi
- Impermeable o capelina
- Cantimplora buida
- Gorra
- Flotador o "manguitos"
- Una motxilla petita (de cordes NO)
- Sabó per rentar la roba
- Agulles d'estendre
- 1 samarreta blanca (sense estampats)
- Un forro polar o anorac

### Necesser

- Raspall i pasta de dents
- Pinta
- Gel de bany
- Xampú de cabell
- Protecció solar (factor mínim 30)
- Antimosquits corporal
- Barra de cacau
- Desodorant
- Xampú i colònia antipolls

### 1r Dia

Dinar (evitar carmanyoles i refrescos)

### Per menjar

2 tovallons de roba marcats

### Per dormir:

Pijama i llençols amb coixinera (o sac de dormir)

**SÚPERS:** Cal afegir la màrrega i el sac de dormir

Els nens i nenes que se'ls escapi el pipí cal que portin un altre pijama i alguna muda interior més de recanvi i un **protector de matalàs de plàstic.**

**EL FOULARD L'HAN DE PORTAR POSAT!**