

# GAUDEIX DE L'ESTIU!

ACTIVITATS PER A JOVES DE 12 A 17 ANYS - DE L'1 AL 26 DE JULIOL DE 2013

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
1 Tastet de ioga (Ripoll)	2 SORTIDA AL PARC AQUÀTIC WATER WORLD (Lloret de Mar)	3 Karaoke (Ripoll)  Taller de <i>fimo</i> (Camprodon)  Taller d'automaquillatge (Campdevàrol)	4 Taller de Cibercuina (Ripoll)  Juguem a cartes (Ribes de Freser)  Escalada (Ripoll)	5 Campionat de tennis taula (Sant Joan de les Abadesses)  Torneig de futbolí (Ripoll)	6 Torneig de futbolí (Ripoll)
8 Taller de tatuatges de henna (Sant Joan de les Abadesses)  Tastet d'Aikido (Ripoll)	9 SORTIDA A FER PAINT BALL AMB FANG AVENTURA I BANYADA A L'ESTANY DE BANYOLES (Pla de l'Estany)	10 Cinema a la fresca (Ripoll)  Taller de tatuatges de henna (Camprodon)  Campionat de tennis taula (Campdevàrol)	11 Taller de Cibercuina (Ripoll)  Taller de tatuatges de henna (Ribes de Freser)  Circuit d'orientació (Ripoll)	12	13 ENKOMARCA'T 2013 A RIPOLL Amb campionats de futbol i bàsquet, cerquilla, activitats al centre de la vila, sopar, concert i moltes activitats més!!
15 Tastet de dansa fusió oriental (Ripoll)	16 SORTIDA A LA PLATJA AMB CATAMARÀ i BANANA BUS (Maresme)	17 Taller d'automaquillatge (Ripoll)  Videojocs (Camprodon)  Juguem a cartes (Campdevàrol)	18 Taller de Cibercuina (Ripoll)  Campionat de tennis taula (Ribes de Freser)  Sortida en BTT (Ripoll)	19 Campionat de tennis taula (Ripoll)  Videojocs (Sant Joan de les Abadesses)	20
22	23	24 INTERCANVI AMB UN GRUP DE JOVES DEL CONFLENT karaoke i banyada (Campdevàrol)	25 INTERCANVI AMB UN GRUP DE JOVES DEL CONFLENT Caminada, jocs, sopar i ACAMPADA (Sant Joan de les Abadesses)	26 TORNEM A CASA...	27

PARTICIPA AL GAUDEIX DE L'ESTIU  
I NO DEIXIS QUE T'HO EXPLIQUIN!

## **INFORMACIÓ I CONSULTES:**

Lloc: Servei de Joventut – Consell Comarcal de Joventut

Horari: De dilluns a divendres de 8 a 15h

A/e: joventut@ripolles.cat

## **INSCRIPCIONS:**

**Del 10 al 28 de juny**

### **Ripoll**

Casal de Joves "El Galliner" (davant de la Biblioteca Lambert Mata)

Horari: de dimarts a divendres de 16.00h a 20.00h.

### **Campdevànoi**

Al l'Ajuntament

Horari: De dilluns a divendres de 9.00h a 14.00h

Dimecres 12 de juny, de 16.00h a 19.00h al centre cívic "La Confiança"

### **Camprodon**

Oficina de Turisme de Camprodon.

Horari: De dimarts a diumenge de 10.00h a 14.00h i de 16.00h a 19.00h

### **Ribes de Freser**

A l'oficina de Turisme

Horari: De dimarts a dissabte de 10.00h a 14.00h i de 17.00h a 20.00h.

Diumenge de 10.00h a 14.00h

### **Sant Joan de les Abadesses**

Centre Cívic "El Palmàs"

Horari: de dilluns a divendres de 16.00h a 20.00h i els dimarts de 9.00h a 13.00h.

## **REUNIÓ DE PARES I MARES:**

### **Ripoll: Dimarts 25 de juny**

Lloc: Casal de Joves "El Galliner" (davant de Biblioteca Lambert Mata)

Hora: 20.00h

# GAUDEIX DE L'ESTIU 2013

## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS



Amb el suport de



## **TASTET DE IOGA**

**Ripoll:** Dilluns 1 de juliol

**Lloc:** Casal de Joves el Galliner (Ripoll)

**Hora:** De 17.00h a 19.00h

**Preu:** 3€

**Què cal portar:** Roba còmode

**Explicació de l'activitat:** Iniciació a les principals tècniques de ioga.

## **SORTIDA AL PARC AQUATIC "WATER WORLD"**

**Sortida:** Dimarts 2 de juliol

**Lloc:** Lloret de Mar (La Selva) [www.waterworld.es](http://www.waterworld.es)

**Hora de sortida:**

- **Camprodon:** 8.00h des de l'estació d'autobusos
- **Ribes de Freser:** 8.00h des de l'aparcament de l'estació de RENFE
- **Sant Joan de les Abadesses:** 8.15h des de la rotonda de la gasolinera
- **Campdevàno:** 8.15h des de la parada d'autocar de davant de l'hospital
- **Ripoll:** 8.30h des de l'estació d'autobusos (davant del Condis)
- Arribada a **Lloret de Mar** a les 10.15h

**Preu:** 12€

**Què cal portar:** Esmorzar, dinar, berenar i aigua; banyador i tovallola; gorra, protecció solar, roba i calçat còmode.

**Explicació de l'activitat:** A primera hora del matí sortirem de diferents punts de la comarca, en direcció a Lloret de Mar, on passarem el dia al parc aquàtic "Water World". A mitja tarda i després de berenar, retorn cap al Ripollès per arribar abans de sopar (entre les 20.00 i les 21.00h).

## **TARDA DE KARAOKE**

**Ripoll:** Dimecres 3 de juliol, Casal de Joves el Galliner (Ripoll) de 16.00h a 20.00h

**Campdevàno:** Dimecres, 24 de juliol (al la piscina NouVandalis) de 16.00h a 19.00h.

**Preu:** Gratuït

**Què cal portar:** Ganes de cantar!

**Explicació de l'activitat:** Vine a passar una tarda d'allò més divertida cantant els grans èxits d'ara i de sempre al karaoke!

## **TALLER D'AUTOMAQUILLATGE "Posa't guap@"**

**Campdevàno:** Dimecres 3 de juliol (Centre Cívic La Confiança) de 16.00h a 19.00h

**\*Ripoll:** Dimecres, 17 de juliol (Casal de joves "El Galliner") de 16.00h a 19.00h

\*Aquest taller pot patir alguna modificació pel que fa al dia i hora de l'activitat

**Preu:** 3€

**Què cal portar:** Ganes de posar-te guap@!

**Explicació de l'activitat:** Amb aquest taller, aprendrem les principals tècniques de maquillatge per tal de saber com i quin maquillatge cal fer servir en cada ocasió...

## **TALLER DE FIMO (Arracades, collarets...)**

**Camprodon:** Dimecres 3 de juliol (sales germans Vila Riera a la Plaça Santa Maria) de 16.00h a 19.00h

**Preu:** 3€

**Què cal portar:** creativitat!!!

**Explicació de l'activitat:** modelar amb *fimo* (pasta polimèrica) arracades, collarets, polseres...Aprèn a manipular aquest material i fes la teva pròpia bijuteria. Cada participant es podrà emportar a casa les peces que elabori.

## **JOCS DE CARTES**

**Ribes de Freser:** Dijous, 4 de juliol (Piscina municipal) de 11.00 a 14.00h

**Campdevàdol:** Dimecres, 17 de juliol (Piscina NouVàndalis) de 16.00h a 19.00h

**Preu:** Gratuït

**Què cal portar:** Qui tingui jocs de carta (Uno, baralla espanyola, pòquer,...) que els porti.

**Explicació de l'activitat:** Jugarem amb diferents cartes i a diferents jocs. Podem organitzar un campionat.

## **TALLER DE CIBERCUINA**

**Ripoll:** Dijous 20 i 27 de juny, 4, 11, 18 i 25 de juliol

**Lloc:** Casal de Joves el Galliner (Ripoll)

**Hora:** De 18.00h a 19.30h

**Preu:** Gratuït

**Explicació de l'activitat:** A través de l'ordinador treballarem diferents receptes de cuina i hàbits alimentaris

## **ESCALADA**

**Ripoll:** Dijous 4 de juliol

**Lloc:** L'activitat es realitzarà al rocòdrom de Campdevàdol, però la sortida serà des del pavelló municipal de Ripoll i anirem tots junts en tren fins a Campdevàdol.

**Hora:** De 16.00h a 20.00h

**Preu:** 5€

**Què cal portar:** Roba esportiva

**Explicació de l'activitat:** Sortida a les 16.00h des del pavelló municipal d'esports de Ripoll, caminant fins l'estació de tren. Baixada a Campdevàdol i escalada al rocòdrom. En acabat, tornada a Ripoll en tren.

## **TORNEIG DE FUTBOLÍ**

**Ripoll:** Divendres 5 i dissabte 6 de juliol

**Lloc:** Casal de Joves el Galliner (Ripoll)

**Hora:** De 16.00h a 20.00h

**Preu:** 5€ per parella

**Explicació de l'activitat:** Competició en parelles que s'iniciarà el divendres dia 5 i acabarà el dissabte dia 6 de juliol. Els premis als primers, segons i tercers classificats es repartiran en funció de la recaptació en partides gratuïtes de futbolí al Casal de Joves de Ripoll.

## **CAMPIONAT DE TENNIS TAULA**

**Sant Joan de les Abadesses:** Divendres, 5 de juliol (A l'antic Escorxador) de 16.00h a 19.00h.

**Campdevàdol:** Dimecres, 10 de juliol (Piscina NouVàndalis) de 16.00 a 19.00h.

**Ribes de Freser:** Dijous, 18 de juliol (Pavelló esportiu municipal) de 11.00h a 14.00h.

**Ripoll:** Divendres 19 de juliol (casal de Joves El Galliner) de 16.00h a 20.00h.

**Preu:** Gratuït

**Què cal portar:** Qui tingui pales i pilotes que les porti.

**Explicació de l'activitat:** Partides i Campionat de Tennis Taula.

## **TASTET D'AIKIDO**

**Ripoll:** Dilluns 8 de juliol

**Lloc:** Casal de Joves el Galliner (Ripoll)

**Hora:** De 17.00h a 19.00h

**Preu:** 3€

**Què cal portar:** Roba esportiva.

**Explicació de l'activitat:** Iniciació a les principals tècniques per practicar l'aikido.

## **TALLER DE TATUATGES AMB HENNA**

**Sant Joan de les Abadesses:** Dilluns, 8 de juliol (a l'antic Escorxador) de 16.00h a 19.00h

**Camprodon:** Dimecres, 10 de juliol (Sala Germans Vila Riera, Pl. Santa Maria) de 16.00h a 19.00h

**Ribes de Freser:** Dijous, 11 de juliol (Piscina de Ribes de Freser) de 11.00h a 14.00h

**Preu:** Gratuït

**Què cal portar:** Creativitat

**Explicació de l'activitat:** Aprendrem aquesta tècnica de tatuatges que té el seu origen en els països del Pròxim Orient i el subcontinent indi i l'Àfrica del nord.

## **SORTIDA PAINT-BALL AMB "FANG AVENTURA" AL PLA DE L'ESTANY**

**Sortida:** Dimarts, 9 de juliol

**Lloc:** Sant Miquel de Campmajor (Pla de l'Estany) [www.fangaventura.com](http://www.fangaventura.com)

**Hora de sortida:**

- **Ribes de Freser:** 8.00h des de l'aparcament de l'estació de RENFE.
- **Campdevàrol:** 8.15h des de la parada d'autobusos de davant de l'hospital.
- **Ripoll:** 8.30h des de l'estació d'autobusos (davant del Condis)
- **Sant Joan de les Abadesses:** 8.50h a la rotonda de la benzinera.
- **Camprodon:** 9.00h des de l'estació d'autobusos.
- Arribada a **Sant Miquel de Campmajor** a les 10.30h.

**Preu:** 12€

**Què cal portar:** Esmorzar, dinar, berenar i aigua; banyador, tovallola i xanquetes tancades; gorra, protecció solar, roba (millor vella) i calçat còmode (tancat, tipus bamba o bota).

**Explicació de l'activitat:** Sortida amb autobús de bon matí de diferents punts de la comarca per arribar a Sant Miquel de Campmajor. A l'arribada, esmorzarem i seguidament farem 3 hores d'activitat pels diferents ambients de *paint-ball* (Tindrem més de 150 boles sense opció a recàrrega). Seguidament, dinarem a les instal·lacions. Després marxarem cap a Banyoles i ens banyarem a l'estany en una zona de bany delimitada i amb socorrista. Després de berenar tornarem cap a casa per arribar abans de l'hora de sopar (entre les 19-20h). L'arribada també es farà a les diferents poblacions de la comarca.

## **CINEMA A LA FRESCA: "EL HOBBIT"**

**Dia:** Dimecres 10 de juliol

**Lloc:** C/ de les Vinyes, 1 (davant del Casal de Joves "El Galliner")

**Hora:** A partir de les 22.00h

**Preu:** Gratuït

## **CIRCUIT D'ORIENTACIÓ**

**Ripoll:** Dijous 11 de juliol

**Lloc:** Zona del Catllar-El Remai. Sortida des del Pavelló Municipal d'esports de Ripoll

**Hora:** De 16.00h a 20.00h

**Preu:** 5€

**Què cal portar:** Roba i calçat còmode i apte per caminar per muntanya

**Explicació de l'activitat:** Sortida des del Pavelló Municipal d'esports de Ripoll cap a la zona del Catllar-el Remei. Allà hi haurà la sortida de la cursa amb un itinerari de 6 fites cronometrats.

## **TASTET DE DANSA FUSIÓ ORIENTAL**

**Ripoll:** Dilluns 15 de juliol

**Lloc:** Casal de Joves el Galliner (Ripoll)

**Hora:** De 17.00h a 19.00h

**Preu:** 3€

**Què cal portar:** Roba esportiva

**Explicació de l'activitat:** Iniciació a les principals tècniques de la dansa fusió oriental

## **SORTIDA A LA PLATJA , CATAMARÀ I BANANA BUS AL MARESME**

**Sortida:** Dimarts, 16 de juliol

**Lloc:** Platja de Pineda de Mar (Maresme) [http:// www.nauticapinedademar.com/](http://www.nauticapinedademar.com/)

**Hora de sortida:**

- **Ribes de Freser:** 8.00h des de l'aparcament de l'estació de RENFE.
- **Campdevàrol:** 8.15h des de la parada d'autobusos de davant de l'hospital.
- **Ripoll:** 8.30h des de l'estació d'autobusos (davant del Condis)
- **Sant Joan de les Abadesses:** 8.50h a la rotonda de la benzinera.
- **Camprodon:** 9.00h des de l'estació d'autobusos.
- Arribada a la **Platja de Pineda de Mar** a les 11 h, aproximadament.

**Preu:** 12€

**Què cal portar:** Esmorzar, dinar, berenar i aigua; gorra, protecció solar, roba i calçat còmode que es pugui mullar, banyador, tovallola. **Cal saber nedar!!!**

**Explicació de l'activitat:** A primera hora del matí sortirem dels diferents punts de trobada, en direcció a la Platja de Pineda de Mar, on passarem el dia, al matí farem una activitat de catamarà i banana bus, i a la tarda podrem jeure i jugar a la platja. Després de berenar, retorn cap al Ripollès per arribar abans de sopar (cap a les 20h).

## **TARDA DE VIDEOJOCS (Xbox360 i Wii)**

**Camprodon:** Dimecres, 17 de juliol (Sala Germans Vila Riera, Plaça Santa Maria) de 16.00j a 19.00h

**Sant Joan de les Abadesses:** Divendres, 19 de juliol (a l'antic Escorxador) de 16.00h a 19.00h

**Preu:** Gratuït

**Què cal portar:** Qui tingui comandaments que els porti.

**Explicació de l'activitat:** Jugarem amb pantalles gegants i s'organitzaran campionats.

## **SORTIDA EN BTT**

**Ripoll:** Dijous 18 de juliol

**Lloc:** Zona de la Ruta del Ferro – Puigbó. Sortida des del Pavelló Municipal d'esports de Ripoll

**Hora:** De 16.00h a 20.00h

**Preu:** 5€

**Què cal portar:** Bicicleta de muntanya, casc i roba còmode per l'activitat

**Explicació de l'activitat:** Sortida des del Pavelló Municipal d'esports de Ripoll direcció la Ruta del Ferro – St. Joan de les Abadesses. Segons el nivell del grup i el nombre de participants, es farà una pujada cap a la Serra d'en Boix per pista forestal.

## **ACAMPADA - CAMINADA, JOCS I SOPAR A SANT ANTONI (Sant Joan de les Abadesses). (INTERCANVI AMB JOVES DEL CONFLENT - CATALUNYA NORD)**

**Sortida:** Dijous 25 i divendres 26 d'agost

**Lloc:** Zona d'acampada de Sant Antoni (Sant Joan de les Abadesses)

**Horaris de sortida:**

- **Ripoll:** 16h des de l'estació d'autobusos (davant del Condis)
- **Sant Joan de les Abadesses:** 16.30h als quatre jardins (darrera del monestir i davant de La Caixa).

**Preu:** 5€

**Què cal portar:** berenar (del primer dia), pica-pica per caminar el primer i segon dia (xocolata, fruita, fruits secs i galetes), aigua; calçat (botes de muntanya) i roba còmodes i aptes per caminar per la muntanya; sac de dormir, una lot o llanterna, kit d'higiene personal; una muda sencera pel dia següent, roba d'abric (forro polar), capelina o impermeable; banyador, xanquetes, tovallola. Si teniu, tenda de campanya, per dormir.

**Explicació de l'activitat:** Ens trobarem amb un grup de joves del Conflent, amb els que farem intercanvi. Sortida de Ripoll, amb transport públic, i arribada a Sant Joan de les Abadesses. Recorregut a peu des de Sant Joan poble, fins a la Zona d'acampada de Sant Antoni. A l'arribar, ens instal·larem , i farem diversos jocs de coneixença, d'aigua, de cooperació... Soparem i farem activitats de nit. Al de matí esmorzarem, recollirem i baixarem caminant fins Ripoll.

**ENKÓ**  
**2013 MAR**  
**CAAT**  
**FESTA DOVE DEL**  
**RIPOLLES**

**DISSABTE 13 DE JULIOL A RIPOLL**

**Torneig de bàsquet 3x3**

**Torneig de futbol 7**

**Cercavila**

**Batukada**

**Sopar del jovent**

**Concert de nit**

**... i moltes més activitats, vine i participaràs!!!**





**FULL D'INSCRIPCIÓ**

# ACTIVITATS

Marqueu amb una  a les activitats a les que voleu assistir.  
Si en alguna activitat quedeu en llista d'espera , se us retornarà l'import pagat.

- Dimarts 2 SORTIDA PARC AQUÀTIC (Lloret) \*** Preu: 12€
- Dimarts 9 SORTIDA PAINT-BALL (Banyoles) \*** Preu: 12€
- Dimarts 16 SORTIDA PLATJA (Pineda de Mar) \*** Preu: 12€

**\*Aquestes 3 activitats s'han de pagar fent una transferència al compte corrent :**

[ **0487 1237 40 2000025919** ]

- 
- JOCS DE CARTES a ..... Preu: Gratuït
  - CAMPIONAT DE TENNIS TAULA a..... Preu: Gratuït
  - TALLER DE TATUATGES DE HENNA a..... Preu: Gratuït
  - TARDA DE VIDEOJOCS a ..... Preu: Gratuït
  - KARAOKE a..... Preu: Gratuït
  - TALLER DE CIBERCUINA A RIPOLL Preu: Gratuït
  - TORNEIG DE FUTBOLÍ A RIPOLL Preu: Gratuït
  - CINEMA A LA FRESCA A RIPOLL Preu: Gratuït
  - TALLER D'AUTOMAQUILLATGE a ..... Preu: 3€
  - TALLER DE FIMO A CAMPRODON Preu: 3€
  - TALLER DE DANSA FUSIÓ ORIENTAL A RIPOLL Preu: 3€
  - TALLER D'AIKIDO A RIPOLL Preu: 3€
  - TALLER DE IOGA A RIPOLL Preu: 3€
  - ESCALADA Preu: 5€
  - CIRCUIT D'ORIENTACIÓ Preu: 5€
  - SORTIDA BTT Preu: 5€
  - ACAMPADA SANT ANTONI (Sant Joan de les Abadesses) Preu: 5€

**Aquestes activitats s'han de pagar en efectiu,  
en el lloc on s'entregui la inscripció.**

Nom:

Cognoms:

Total pagat:

€

(omplir en el moment d'inscripció)

# AUTORITZACIÓ PER A MENORS DE 18 ANYS

En/na \_\_\_\_\_ DNI \_\_\_\_\_ amb

adreça \_\_\_\_\_

I telèfon de contacte durant l'activitat \_\_\_\_\_

**AUTORITZO** sota la meva responsabilitat al meu fill/a \_\_\_\_\_ a participar en les activitats organitzades dins el programa **GAUDEIX DE L'ESTIU!** incloses les activitats físico-esportives i les d'especial risc.

**SIGNATURA PARTICIPANT**

**SIGNATURA ADULT**

**Data:**

**EN CAS D'ACCIDENT DURANT L'ACTIVITAT CAL AVISAR A**

**Noms i Cognoms** \_\_\_\_\_

**Telèfons de contacte** \_\_\_\_\_

**Altres contactes (nom i telèfon)** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cal recordar que degut a la naturalesa d'algunes de les activitats, aquesta autorització inclou:

1. **Realitzar activitats de risc i físico-esportives.**
2. **Banyar-se en piscines públiques i rius.**
3. **Ser fotografiat durant la realització de les activitats per l'equip educatiu.**
4. **Intervenir quirúrgicament o prendre qualsevol altra decisió mèdica per part del corresponent equip mèdic, en cas d'urgència.**
5. **Fer servir vehicle privat per desplaçaments no urgents i en cas d'atenció mèdica.**
6. **Efectuar petites cures i subministrar antitèrmics, antiinflamatoris i/o analgèsics com paracetamol i ibuprofè, per part de l'equip d'educadors/es.**

## INFORMACIÓ SANITÀRIA I ALTRES

Núm. De la targeta sanitària \_\_\_\_\_ Grup sanguini \_\_\_\_\_

Té totes les vacunes obligatòries per l'edat SI NO

Es mareja amb facilitat SI NO

Ha patit o pateix alguna malaltia important SI NO

Quina? \_\_\_\_\_

Pren alguna medicació? SI NO

Quina? \_\_\_\_\_

Amb quina administració? (dies, hores, dosi) \_\_\_\_\_

Menjar:  Menja de tot  poques coses  menja molt  poc

Segueix algun règim especial? SI NO

Per quin motiu? \_\_\_\_\_

**Sap nedar?** SI NO

Es al·lèrgic/a a alguna cosa (inclosos aliments)? SI NO

A quina? \_\_\_\_\_

Doneu permís per a fotografiar al vostre fill/a: SI NO

Observacions vàries (dificultats o disminucions, dietes i/o altres): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**IMPORTANT:** Cal adjuntar amb la inscripció:

- Fotocòpia de la targeta sanitària jove participant a les activitats.
- Fotocòpia del DNI del jove participant a les activitats.
- Fotocòpia del DNI de la persona que signa l'autorització.
- Resguard de l'ingrés bancari.

A més, aquest full ha d'estar degudament omplert per tal de que tingui validesa, sinó s'anul·larà la inscripció.

## ORGANITZEN:

