

**DIJOUS
20 DE
NOVEMBRE**

El Dia Mundial de
la Infància farem
un ARA tot il·lustrat
per nens i nenes

Viure la **tardor** en família

És una estació molt indicada
per fer sortides i descobrir
la natura amb els fills P. 4-5





El color especial d'aquesta estació convida a sortir de casa per compartir **temps de lleure** amb els nens

Una tardor per descobrir en família

Estades en cases de colònies, marxa nòrdica pel Berguedà o una ruta per castells són algunes propostes atractives per a aquests mesos



PALOMA ARENÓS

FOTO: N. OÑATIBIA (RURAL SALUT)

L'arribada del fred no és excusa per quedar-se a casa. La tardor és una estació molt atractiva per gaudir-la amb la família amb un ampli ventall d'activitats d'oci, culturals i naturals. Us recomanem sortides amb contingut, per passar-s'ho bé i aprendre al mateix temps.

Una proposta de qualitat i assequible a totes les butxaques és la que ofereix Fundesplai (Fundació Catalana de l'Esplai), que gestiona setze cases de colònies i albergs situats en alguns dels indrets naturals més bonics de Catalunya. Júlia García,

responsable dels programes de lleure i d'educació ambiental de les cases, destaca que "bona part de les instal·lacions estan adaptades per a persones amb mobilitat reduïda". Subratlla que hi compten "amb un equip d'educadors ambientals experimentats i coneixedors de l'entorn, que s'encarreguen de la dinamització de les famílies": "A la tardor, sortim a caçar bolets, es fan excursions al bosc, s'ensenya a reconèixer el cant dels ocells, etc. A més d'ajudar a desconnectar de les rutines diàries, són sortides plenes de valors i que potencien la relació entre la família".

És una proposta a l'abast de moltes butxaques, ja que una pensió completa volta els 30 € per als adults i els 23 € per als infants. I els menors de 2 anys no paguen. Les estades inclouen, a més de l'allotjament, tots els àpats, amb menús elaborats a la mateixa casa amb dieta mediterrània.

Projecte vital

El periodista Natxo Oñatibia i la infermera Ester Corrales van engegar fa un any i mig un projecte vital anomenat Rural Salut a la masia de Cal Peguera –on viuen–, situada en un paratge privilegiat de Castell de l'Areny, al Berguedà. "Ofereix activitats

lúdiques que promouen la salut a la natura i ens adreçem a famílies, particulars, institucions i empreses", detalla Oñatibia. Han dissenyat propostes per a un dia que inclouen, a més de la realització d'un taller, l'ús de la zona de pícnic de 5.000 m² amb barbacoa, jardí de plantes aromàtiques i hamaques, a prop d'un riu. Oñatibia és tècnic esportiu en la modalitat de marxa nòrdica i un dels punts forts de Rural Salut és un circuit circular de 6 quilòmetres per l'entorn. "És una ruta apta per a tots els

públics, dels 4 anys fins a gent gran, i una gran experiència perquè la marxa nòrdica t'ajuda a caminar i respirar millor i, a més, gaudeixes d'un entorn únic, amb uns colors preciosos justament a la tardor".

Salut, natura i alegria

L'altre plat fort que engresca grans i petits és el taller *Fem l'indi*, on tot-hom es disfressa i maquilla i, un cop caracteritzats, cal muntar un poblat ple de tipis. La tribu participa en un taller de confecció de fletxes amb vares

d'avellaner i cartró reaprofitat i se'n va a provar-les a un prat. Allà queden sorpresos de com uns elements tan senzills donen tant de joc. En aquest primer any de vida, més d'un miler de persones han visitat Cal Peguera i, quan es tracta de famílies, Oñatibia arriba a la conclusió que "el contacte amb la natura d'una manera relaxada facilita el joc i la bona entesa entre pares i fills: compartir riures i passar-s'ho bé també és fer salut".

Recordeu que a l'hora de practicar esport i excursions a l'aire lliure i

Horaris cap de setmana

Obrim a les 12h.

Matí: 12:30h Visita guiada - 13h Sessió de vol
Tarda: 16h Sessió de vol - 16:45h Visita guiada

Sant Feliu de Codines
Tel. 93866 26 48 - cimdaligues.com





a la muntanya en època de fred, cal protegir-se bé la pell. Els dermatòlegs que assessoren l'empresa Ladival, per exemple, aconsellen l'ús de productes específics per "evitar la deshidratació cutània en climes extrems d'alta muntanya".

Un tresor mallorquí

El Parc Natural de la Península de Llevant i les reserves naturals del cap de Ferrutx i del cap de Freu, al nord-est de l'illa de Mallorca, són un tresor natural. Protegeix 1.671 hectàrees, de les quals

1.658 corresponen a diferents finques públiques plenes de penya-segats, torrents, boscos, coves i avencs. Hi ha cinc itineraris per descobrir, on es poden trobar espècies com el caragol cua de serp, el pseudoescorpi cavernícola i el busqueret de cua llarga, tres espècies endèmiques. A més, també hi ha un espai de recuperació de fauna amb tortugues mediterrànies i els calàpets, mentre que l'esperver, el falcó pelegrí, el corb marí emplomallat i la gavina corsa sobrevolen aquesta reserva verda.

Terra de castells

Catalunya és terra de castells i des de la Fundació Castells Culturals de Catalunya fa 24 anys que es dediquen a promoure la conservació i rehabilitació d'aquest patrimoni i a fomentar-ne l'ús social. L'entitat té la seu al Castell de Montsonís, a Lleida, un espai molt recomanable per fer un viatge en el temps amb tota la família. És una magnífica fortalesa on destaca la torre d'home-natge o el preciós finestral d'estil gòtic a la façana principal. Una visita guiada que permet descobrir grans secrets com la presó, l'habitació del fugitiu o el passadís secret del celler. —

Més informació

www.fundesplai.org
ca.costabrava.org
www.ruralsalut.com
www.castellsdecatalunya.com
www.parcnaturaldellevant.blogspot.com.net

Rapinyaires a l'abast de la mà

Passar un dia envoltat de rapinyaires i tenir-les a tocar de la mà és més senzill del que sembla. Fins i tot és una bona oportunitat per conèixer de prop una òliba semblant a la mascota alada de Harry Potter. Només cal anar al Cim de les Àligues (www.cimdaligues.com), a Sant Feliu de Codines (Vallès Oriental), on s'ofereix una sessió de vol i una visita guiada a la zona d'aus. Tot plegat, una bona excusa per descobrir la seva alimentació i comportament, les espècies autòctones que hi ha i els hàbitats que ocupen les rapinyaires.

El més espectacular del Cim de les Àligues és veure les aus volar en llibertat. Els visitants s'asseuen en unes grades a l'aire lliure, dalt d'una cinglera, i veuen com les aus volen de puny a puny dels cuidadors, allunyant-se cap a la vall que hi ha al davant. "El vol en llibertat sense necessitat de fugir és possible perquè aquestes aus han nascut en captivitat i des de petites han estat en contacte amb persones", expliquen els instructors. Les famílies visitants poden gaudir d'un petit bosquet per passejar, àrees de pícnic i un restaurant per si volen passar-hi tot el dia. Els caps de setmana i els festius, amb la mateixa entrada, els visitants poden gaudir de les dues sessions de vol i visites guiades (matí i tarda), que són diferents l'una de l'altra.

Famílies... parlem-ne

M. Jesús Comellas

Si els resollem el que poden fer, no els estem ensenyant a viure

Sempre s'ha dit que els mitjans de comunicació donem molta informació i que per això tots plegats sabem més coses, tot i que el cert és que tenir tanta informació molt sovint atabala.

Rebem moltes opinions i sovint ens preguntem: "I ara què? Qui té raó?" El que sentim, ¿ens fa reflexionar sobre quines raons estan més en la línia del que nosaltres pensem o més aviat ens porten a concloure que ja no sabem què pensar? Aquesta situació la podem traslladar al nostre dia a dia amb la canalla. Quan ens demanen alguna cosa i hem de donar-hi resposta, sovint no sabem què fer, o ens preguntem si hem de fer com tothom. Un tothom que, de fet, no sabem quin abast té i per això, per no quedar malament, no ho preguntem a ningú del nostre voltant.

Però, entre tants debats i dubtes, el que ens atrapa és el dia a dia, és a dir: la vida. ¿No serà, com deien les àvies, que el llegir ens fa perdre l'escriure? Segurament estem massa pendents dels nostres dubtes i enfocaments i de les rutines que envaeixen el nostre dia a dia (comprar, fer el menjar o preparar els materials del dia següent), i això fa que no parem atenció al que és realment important: que la canalla participi, aprengui i maduri en l'escenari de la vida. És evident que potser han de fer tasques escolars, però també ho és que han de poder anar a comprar per aplicar tot el que han après a l'escola.

Per què els resollem tantes situacions que, per edat, ja poden fer i que afavoreixen que entenguin la vida quotidiana? Com esperem que ho entenguin? A base de repetir-ho, ben segur que no, perquè només s'aprèn a còpia d'experiència i de fer. O no ens ha passat a nosaltres això mateix? Quan s'han trobat la botiga tancada, han reaccionat, i un altre dia hi aniran més aviat. Quan han perdut el transport públic han vist clar que cal arribar-hi a l'hora, no caldrà que els hi diguem.

És difícil aprendre si informem i no complim, si avistem i no fem, com massa sovint passa: "Vigila que no et descuidis..." "Si no et desfas la bossa d'esports..." No n'hi ha prou a avisar si després som nosaltres mateixos els que resollem la mancança mentre anem rondinant. No hem de ser nosaltres els que fem el que la canalla ha d'aprendre a fer: tenir cura de les seves obligacions, materials i salut. Perquè en un futur molt pròxim no serem al seu costat per vigilar què mengen, què fan i amb qui ho fan.

La maduresa l'han d'anar adquirint resolent moltes situacions, així s'estalviaran alguns ensurts desagradables en el futur. La vida és el millor escenari per aprendre aquestes situacions quotidianes i entendre que el que els proposem té sentit.

M. Jesús Comellas és psicòloga i pedagoga



EL PARC DE LA SÈQUIA

La màgia d'un canal medieval

Veniu a descobrir el canal medieval de la Sèquia de Manresa!

www.parcdelesequia.cat

PARC DE LA SÈQUIA





A la tardor i l'hivern, colònies en família

Caps de setmana,
ponts i vacances

Pont de la Puríssima

2 nits: des de 27€/nit
persona en pensió completa

3a nit: 15% de descompte sobre el total
Descomptes per a infants

I també per CAP D'ANY!

SOPAR DE GALA
+ DORMIR +
BRUNCH
DE L'1 DE GENER

Adults: 63,50€
Infants de 3 a 12
anys: 43,50€
Nadons fins a
3 anys: **gratuits**

RESERVES: 93 474 46 78 ■ acc@fundesplai.org

