

CAL PORTAR

- Motxilla
- Motxilla petita per quan es va a caminar
- La roba i la muda necessàries pels set dies (**TOTA MARCADA**)
Roba de mudar pel ball.
- Sac de dormir, llençol de sota, coixinera i màrrega.
- Pijama
- Pantalons llargs i curts
- Jersei gruixut (dessuadora)
- Mitjons per quan es va a caminar
- Calçat apropiat per a caminar, les bambes ja van bé, però s'aconsella que no s'estrenin a les colònies
- Calçat còmode per estar per casa
- **Gorra o barret**
- Bossa de la roba bruta
- Necesser
- Banyador (x2)
- **Crema protectora solar (50 en amunt)**
- Tovallola per dutxar-se i rentar-se i dues de bany
- Xancletes (x2)
- Cantimplora i llanterna amb piles
- **Repel·lent pels mosquits**
- **AFTERBITE**
- Diners (totalment voluntari)
- Dinar del primer dia

SORTIDA

Es marxa el diumenge dia 18 d'Agost a les 10:30 del matí des del davant del poliesportiu de Mont-roig del Camp.

Es torna el dissabte 24 d'Agost, a les 7 de la tarda.

Avisar si algun nen/a és propens a marejar-se.

URGÈNCIES

Per qualsevol **urgència**, truqueu als següents números de telèfon:

630149781 – Rodolf

639580140 - Jordi

MEDICAMENTS

Si algun nen/a pren alguna medicació, el dia de marxar se li haurà de donar a la **NATÀLIA de la FUENTE**

(En la caixa del medicament hi haurà de constar el nom del nen/a i la dosis que s'ha de subministrar.)

Abans de marxar s'haurà de lliurar la Targeta d' Identificació Sanitària (TIS) original o la targeta de la mútua corresponent al **JORDI FRANCESCH I MUNTSA CASAMAYOR**.

ENURÈSI

Si algun nen/a convé que s'aixequi a orinar a mitjanit, cal recordar-li al **RODOLF ROIGÉ** el dia de marxar.

Aconsellem que els nens que puguin orinar – se al llit, portin llençol protector de plàstic, ja que així és més fàcil de rentar i eixugar.

COSES QUE NO S'HAN DE PORTAR

- Mòbil
- Reproductors de música

SEGUIMENT DE LES COLÒNIES

Podeu seguir el que fan els nens i nenes durant les colònies seguint els diferents perfils socials de CapiCua, tan a facebook com a Instagram. Buscant en les dues plataformes "CapiCua Serveis Educatius" i clickant "m'agrada". A partir de llavors, podreu seguir i anar veient el seguit d'activitats que anirem fent a partir de les fotografies i vídeos que anirem penjant durant les colònies. Cada dia mirarem d'actualitzar-ho.