

Activitats amb valors i serveis comunitaris per a infants i joves:

- Centres vetlladors i marcatge d'El Camí.
- Creació de contingut cultural a la “Camipèdia”.
- Tallers de “Diàleg i Consens” i de “Vocació i Plenitud”.
- Formació de professors i monitors.
- Colònies d'hivern i d'estiu al Ripollès.

Curs 2020-2021



Resum d'activitats:

• Centres vetlladors i marcatge d'El Camí

El Camí és una via de senderisme cultural que enllaça totes les comarques i illes de parla catalana amb 5.000 km senyalitzats col·laborativament. Organitzem **jornades de senyalització** per a centres que vulguin esdevenir vetlladors d'un tram.



- Per a centres educatius.

• Creació de contingut cultural a la “Camipèdia”

La **Camipèdia** és una enciclopèdia col·laborativa sobre patrimoni cultural, històric i natural. L'alumnat elaborarà articles sobre punts d'interès, patrimoni o elements socials de la seva localitat que romandran disponibles a la xarxa.

- Per a centres educatius.



• Taller de Diàleg i Consens

Aprendre l'art d'**escoltar-nos i posar-nos d'acord** en les decisions que ens afecten a tots és altament transformador. Les bases de la comunicació no violenta busquen la **resolució de diferències** des del no judici, expressant les necessitats que hi ha al darrere de cada demanda i parlant sempre des d'un mateix.

- Per a infants, joves i grans.



• Taller de “Vocació i Plenitud”



Entenem el camí a la plenitud com el donar fruit a la vida d'acord amb els nostres valors i amb allò que ens empeny. En aquest taller, reflexionarem sobre les nostres habilitats i explorarem quin pot ser el nostre camí vital per **avançar cap a la realització individual i col·lectiva** des del compromís amb el món.

- Per a infants, joves i grans.

• Formació de professors i monitors

Els tallers de “Diàleg i Consens” i “Vocació i Plenitud” també s'ofereixen a claustres de professors i grups de monitors. L'objectiu de la formació és **treballar els conceptes dels tallers a nivell col·lectiu** per tal que els educadors els integrin com a eines personals i pedagògiques.

- Per a personal educatiu.



• Colònies d'hivern i d'estiu al Ripollès

En les colònies per a escoles, instituts i grups d'educació en el lleure, s'hi treballen valors com l'autoconeixement, la convivència i el sentiment comunitari, i la descoberta de les pròpies habilitats i vocacions.

L'estada es fa a l'alberg rural El Negre, un mas situat a la Serra Cavallera (Ripollès) envoltat d'un jardí de gorgs, feixes i fagedes.

- Per a infants i joves.



Continguts del dossier:

1. Taller de senyalització de la ruta El Camí..... pàgina 5
2. Colònies de 2 i 3 dies a l'alberg rural El Negre..... pàgina 8
3. Tallers als centres educatius..... pàgina 12
4. Formació de professorat i monitors..... pàgina 15
5. Colònies d'estiu per a grups d'educació en l lleure..... pàgina 17
6. Colònies d'estiu de la Fundació Vidabona a l'alberg rural El Negre..... pàgina 18

1. Tallers de senyalització de la ruta El Camí

1.1. La ruta de senderisme cultural El Camí

El Camí és un itinerari de senderisme cultural que **enllaça rutes de totes les comarques i illes de parla catalana**. Amb prop de 5.000 km definits participativament per la gent del territori, ens invita a conèixer vivencialment la història, el paisatge i l'esperit de cada terra.



La senyalització de l'itinerari es du a terme **col·laborativament entre persones, entitats i administracions**. El projecte compta amb el suport de Parlaments, Govern Autòmic, Diputacions, Consells Insulars i Comarcals i Ajuntaments. Tot el traçat és practicable amb GPS i molts dels trams ja han estat completament senyalitzats.

elcami.cat



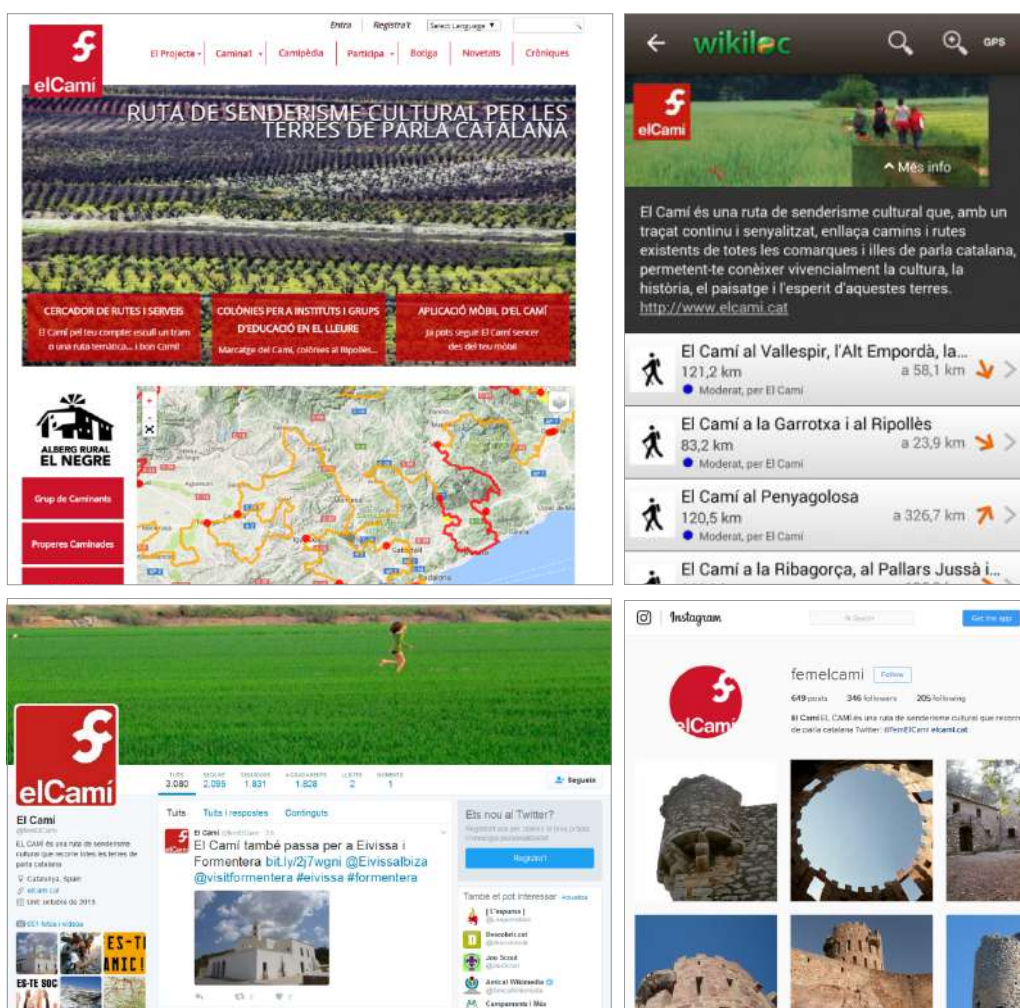
El recorregut consta de les **senyalitzacions físiques** al llarg de l'itinerari, de **traces GPS** disponibles al web i a les **aplicacions mòbils d'El Camí i de Wikiloc**, de **mapes descarregables** i d'itineraris consultables a les xarxes socials. A la pàgina web elcami.cat, s'hi pot consultar la descripció dels trams i dels municipis per on passa l'itinerari, a més d'una llarga **col·lecció d'articles sobre el patrimoni cultural i natural** dels punts de pas de la ruta, recollits a la Camipèdia (una enciclopèdia territorial oberta). Des de la pàgina web, també us podeu descarregar el **carnet del caminant segellable**.

El Camí en xifres:

El Camí recorre més de 5.000 quilòmetres en 34 trams troncal i diversos trams branquals, a més d'incloure Rutes Temàtiques de diferents durades i graus de dificultat.

El projecte compta amb **més de 18.000 "amics d'El Camí"**, a més de **centenars de vetlladors** i col·laboradors voluntaris.

El web **elcami.cat** rep més de 45.000 visites anuals, amb més de 80.000 pàgines visualitzades.



1.2. Vetlladors/es d'El Camí

Els **vetlladors/es** són les entitats, centres educatius, veïns i institucions de cada municipi que defineixen, senyalitzen i repassen un o dos cops a l'any una etapa d'El Camí. Poden afegir, a més, informació dels punts d'interès de l'etapa que vetllen a la guia del projecte - la Camipèdia.



El Camí es divideix en **trams**, però podeu escollir l'etapa o etapes que vulgueu “vetllar” per raons de proximitat o de fàcil accés des de la vostra localitat.

El **Camijove** és el programa d'El Camí adreçat centres educatius d'infants i joves a partir de 12 anys que esdevinguin vetlladors del seu poble o ciutat. A través d'El Camí, s'experimenten valors com el **treball en equip**, la **responsabilitat**, la **vocació de servei** i la **posada en valor del patrimoni de l'entorn on viuen**.



1.3. Programa Camijove

Des de l'Associació Pas - Amics d'El Camí, oferim **jornades de formació** teòrico-pràctiques a centres educatius per ensenyar a marcar vies de senderisme sobre el terreny i organitzem **caminades de senyalització** d'un o diversos dies.

Les jornades de marcatge impliquen als joves en un projecte que els ajuda a **valorar el patrimoni local**, els fa prendre consciència de la importància del **manteniment de l'entorn**, i a ficar en pràctica habilitats com el **sentit de l'orientació**, el **treball en equip** o la **vocació de servei** a la comunitat.



Els centres educatius poden vincular-se al projecte d'El Camí esdevenint vetlladors d'un tram de l'itinerari. Els **centres vetlladors entren a formar part del programa Camijove**, que es concreta en les activitats següents:

1. **Formació.** El personal de L'Associació Pas - Amics d'El Camí realitza una xerrada informativa al centre educatiu presentant el projecte i formant als "vetlladors" amb una caminada de senyalització.
2. **Acord amb el centre del tram a vetllar.** Definició del traçat i concreció de mutu acord de la data de realització de la caminada de senyalització.
3. **Obtenció de permisos de senyalització** per part del centre educatiu per tal de poder realitzar l'activitat, assegurant que els beneficis del programa constin també a les institucions municipals.
4. **Jornada pràctica de senyalització.** El personal de l'entitat acompanya l'alumnat i el personal docent en una part de la caminada de senyalització en el traçat acordat, en el marc de la qual es faran les marques del recorregut, seguint els criteris de senyalització d'El Camí. S'utilitzaran aplicacions especialitzades en



cartografia per registrar la ruta i per ensenyar als joves a orientar-se mitjançant eines digitals.

5. **Activitats a l'aula sobre la posada en valor del patrimoni local.** Mitjançant la Camipèdia, l'enciclopèdia col·laborativa sobre patrimoni cultural, l'alumnat té l'oportunitat de publicar a la xarxa articles relacionats amb els punts d'interès, la història, el medi natural o la societat de la seva localitat (o tram que vetllen). Els articles romandran disponibles per a tots els usuaris d'El Camí, contribuint a difondre l'atractiu turístic del municipi.



6. **Accés al material didàctic.** L'Associació Pas - Amics d'El Camí disposa de material pedagògic sobre la funció i criteris genèrics de la senyalització de camins.
7. **Valoració de la participació.** El centre avaluarà la seva participació en el programa Camijove mitjançant un qüestionari per contribuir a la seva millora en les properes edicions.
8. **Permanència del compromís.** Els centres mantenen el compromís de vetllar pel seu tram d'El Camí, de manera que les properes generacions puguin repetir l'experiència, enfortint el vincle entre el centre educatiu i la infraestructura d'El Camí amb un enriquiment mutu.

Aspectes pedagògics del programa Camijove: valors i aprenentatges

Valors orientats als servei a la comunitat. L'alumnat aprèn a vetllar el seu tram de Camí responsabilitzant-se del manteniment de la senyalització i posant en valor el patrimoni local del seu municipi. Gràcies a la seva tasca, es promou una nova via de senderisme a disposició dels municipis per on passa el tram i a tots els usuaris de la infraestructura d'El Camí.



Continguts adaptats al currículum escolar. Els conceptes que es treballen durant la jornada formativa són adaptables a les particularitats dels grups de joves que hi participen.

La formació es pot adequar a sessions per a aules d'acollida, o bé posar èmfasi en l'aspecte senderista de la sortida, com també es pot orientar a treballar àrees concretes del currículum. La interpretació de mapes i càlcul de distàncies en diferents formats i dispositius, per exemple, permet aplicar nocions de cartografia i geografia, mentre que l'edició d'articles a la Camipèdia serveix d'exercici d'expressió escrita i de recerca sobre patrimoni local.

La Camipèdia, investigació activa de l'entorn. Amb l'atractiu de veure publicats els seus articles a la Camipèdia, els adolescents escriuen articles posant en valor la riquesa del patrimoni cultural, natural i social de la seva localitat. L'activitat dona peu a activitats tan àmplies com la recuperació de llegendes i mites mitjançant entrevistes a gent gran del municipi, la recerca sobre les arrels de la



localitat o treballs d'investigació que fan descobrir a l'alumnat elements de gran valor i que val la pena compartir amb als caminants.

Treball en Equip. Durant la caminada i la sessió d'escriptura d'articles a la Campèdia, els joves es divideixen en grups de treball on es reparteixen les tasques i on la reflexió al voltant de la presa de decisions és col·laborativa en tot moment.

El Camí en si mateix, a més, ja és un projecte essencialment cooperatiu; doncs la seva raó de ser és la tasca dels mateixos usuaris i vetlladors que el fan possible.



Cost de l'activitat

- Formació pertanyent al programa Camijove..... 8 euros/alumne
(amb un mínim de 80 euros)

- Sessió amb el formador de l'Associació Pas - Amics d'El Camí:
 - Sessió teòrica (senyalització + Camipèdia)
 - Caminada de senyalització

En cas de no disposar de fons, se'n pot parlar amb l'Associació per valorar alternatives.

- Activitats de l'institut vetllador que ja no requereixin formació..... Gratuït
 - Repàs de la senyalització
 - Opció de publicar articles a la Camipèdia

2. Colònies de 2 i 3 dies a l'alberg rural El Negre



L'alberg rural **El Negre** va obrir les portes la primavera del 2015 i és gestionat per la Fundació Vidabona en cooperació amb l'Associació Pas-Amics d'El Camí.

Ubicat al bell mig de la Serra Cavallera, El Negre es troba envoltat de paratges sublims. Les fagedes, cingles i gorgs de l'entorn hi fan de jardí, i conviden als visitants a capbussar-se en el batec insistent de la natura que abraça aquest indret.



Des del refugi s'hi poden fer diverses **rutes a peu o en bicicleta**, com ara la visita del romànic d'Ogassa, passejades familiars, travesses de més d'un dia, o ascensions a cims emblemàtics com Sant Amanç, el Taga o el Puig Estela.

A més d'acollir a excursionistes i grups de visitants durant tot l'any, El Negre també és un **centre d'activitats** i difusió sobre contingut inspirat en el llegat de Lluís Maria Xirinacs.

El Negre disposa d'espai per allotjar **entre 25 i 30 persones** distribuïdes en habitacions de 2, 4, 6 i 8 places.

Les feixes del voltant del mas s'han habilitat com a **zones d'acampada amb espai per acollir-hi grups nombrosos.**



El servei de restaurant de l'alberg ofereix esmorzar, dinar i sopar per llepar-se'n els dits. La casa disposa de **tres menjadors** amb **46 places** i un menjador annex de **12 places**. També compta d'una cuina addicional a disposició dels hostes.



L'alberg també disposa d'una sala d'estudi i de **dues sales de 40 m² i 85 m²** on s'hi realitzen **tallers i activitats de grup.**

El **programa d'activitats de colònies** integra de forma harmònica la convivència, la immersió en els boscos i gorgs de la riera del Negre, els espais de joc i, especialment, uns valors avui escassos i al mateix temps vitals: facilitar l'experiència d'aprendre l'art del diàleg i l'acord per consens i de connectar amb els propis dons i vocacions, que al capdavant són els que ens permetran sentir-nos plens i realitzats al llarg del camí vital de cadascú.

L'enfocament de les colònies és bàsicament vivencial i obert; si bé s'inspira en els mites ancestrals de la zona i en referents com Xirinacs o Ramon Llull, com veureu al programa, no conté cap mena de doctrina.

Per les colònies que organitzem durant el curs, pensades per a tres dies i dues nits, proposem **3 possibles programes** (si bé adaptables a les vostres necessitats):



- **El meu camí:** educació emocional, desenvolupament personal i natural amb un bri d'aventura. Treballem valors com l'autoconeixement, el sentiment de pertinença a una comunitat humana més ample, i la descoberta dels propis dons i vocacions.
- **El gran acord:** tractem els valors del diàleg, l'escolta i la prevenció de conflictes. L'art del consens ens permet transformar les pautes de funcionament del món actual. Coneixerem la filosofia i els cinc graons pràctics de l'acció no violenta amb referents com Gandhi i Xirinacs.
- **Els mites del Ripollès:** natura i cultura convergeixen per conèixer des del propi territori la història i els mites nacionals i universals.



També es pot optar pel format d'una combinació dels tres programes, fent un taller de diàleg i consens i un de vocació i plenitud, lligat a l'entorn i mites del Ripollès.

- Per a més informació sobre les colònies visiteu la pàgina d'El Negre:

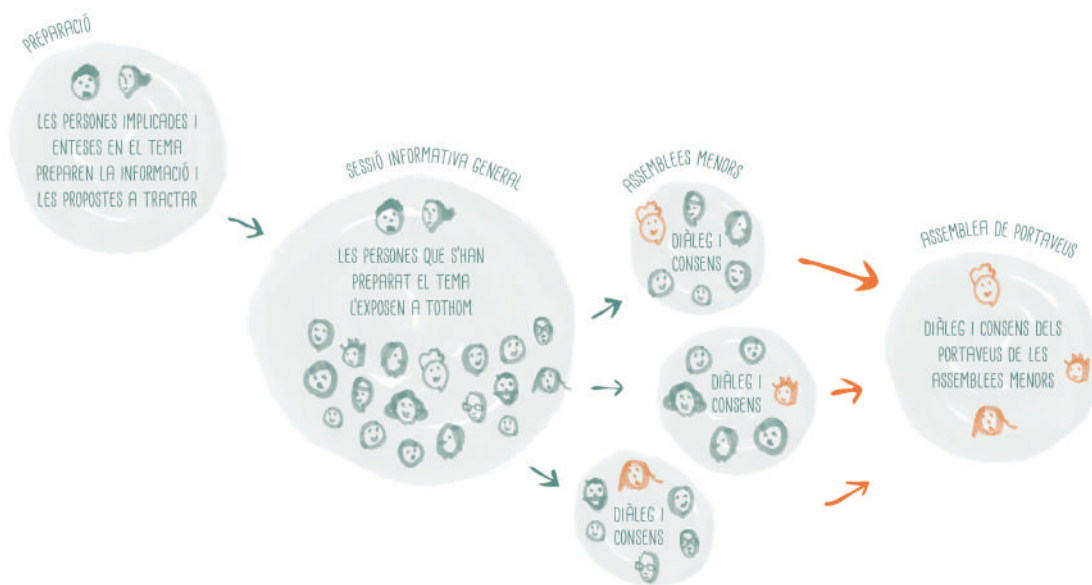
www.elnegre.cat/colonies/

3. Tallers als centres educatius

Taller de Diàleg i Consens | A partir de 7 anys

Objectius:

- Aprendre què és el diàleg i el consens.
- Desenvolupar l'habilitat d'escoltar i expressar el que volem.
- Aprendre a decidir qüestions col·lectives sense necessitat de votar; si no hi ha guanyadors ni perdedors i ens posem d'acord, tots hi guanyem molt més.



Aprendre l'art del consens és un canvi de mentalitat que transformarà l'actual funcionament del món; és la base d'una **democràcia participativa** que ens beneficia a tots.

L'interès d'aquesta eina i la bona acollida arreu on es practica rau en que el necessari **diàleg i consens s'aprèn des de la pràctica**. El taller inclou una prèvia introducció a conceptes clau com el diàleg, les comunitats a les que pertanyem, el consens i el bé comú. L'activitat està donant resultats sorprenents, amb canvis d'**actitud** i de **consciència** individuals i col·lectius i també en la relació amb el professorat.



Cost de l'activitat:

És una **eina que els mateixos mestres poden aplicar directament** sense dificultats. En cas que preferiu que us l'imparteixi la nostra associació, té un cost per cobrir la dedicació de la persona que imparteix el taller de 110 euros + desplaçament.

Podeu veure'n una mostra al menú d'Activitats de la web d'El Negre: www.elnegre.cat/activitats/ i al canal de Youtube: <https://youtu.be/DvoyhLestmY>



Taller de Vocació i Plenitud | A partir de 10-12 anys

Objectiu:

De forma amena i creativa, explorarem quin pot ser el nostre camí vital a fi de sentir-nos plens i realitzats com a persones, satisfets amb les nostres vides.



Per fer-ho, primer caldrà desfer-nos de les pors que ens impedeixen ser plenament lliures, conèixer les nostres habilitats innates i desenvolupar habilitats com la confiança, l'escolta, i sentir-nos part de la societat i humanitat per aportar-hi el nostre fruit.

Valors que treballem:

- **L'autoconeixement** o "coneixement interior".
- **L'enfortiment personal:** superem les pors que ens impedeixen desplegar-nos plenament com a persones.
- **El sentiment de pertinença** a comunitats humanes més enllà de nosaltres mateixos i al planeta sencer. La nostra dimensió col·lectiva i universal.
- **L'escolta dels propis dons i vocació.** El nostre camí vital i professional per sentir-nos plens i realitzats; gaudim donant el millor de nosaltres a la nostra societat.



Cost de l'activitat: 110 euros + desplaçament.

La **durada** dels tallers als centres educatius acostumen a fer-se en una sessió de dues hores.

4. Formació per a professorat i monitors

Formació per a professors dels tallers de: “Diàleg i Consens” i “Vocació i plenitud”

A més d'oferir-los als petits i joves, també els valorem de manera molt significativa la impartició de tallers dins la **formació per a professorat**.

Durant els tallers, s'ensenyen eines pedagògiques que el professorat podrà integrar fàcilment tant dins l'àmbit laboral com el personal.

Allò que és viu dins el mestre arriba a l'alumnat, com allò que és viu en l'alumnat arriba al mestre. La relació entre mestre i estudiants és un **espai de comunió i de vida**, orgànic, que esdevé qualitatiu quan es comparteixen i es creen vincles i aprenentatges des del diàleg, el consens, la no-violència i l'autoestima. Quan flueix, genera un sentiment de pertinença integrador, participatiu i evocador d'un creixement personal i col·lectiu.



La **relació** entre els adults també es forja dia a dia dins el claustre de mestres. Crear en conjunt, establir relacions saludables i enriquidores, i donar fruit com a llavor que som, són la base d'un benestar que neix i creix a voluntat i decisió dels integrants d'un col·lectiu.

Cost: El preu d'aquests tallers és de 110 euros. Al preu del taller s'hi suma el desplaçament al centre educatiu o el cost de l'estada en cas de fer-se al mas El Negre.



5. Colònies d'estiu per a grups d'educació en el lleure

Dins el marc de les colònies que us proposem des de l'associació Pas-Amics del Camí, oferim una intervenció puntual per a impartir els tallers de:

- **Diàleg i Consens**
- **Vocació i Plenitud**

Podeu escollir fer-ne un de sol o tots dos.



Cost:

- 8 euros x nen/a amb un mínim de 80 euros per taller (si escolliu fer un dels tallers).
- 10 euros x nen/a amb un mínim de 120 euros pels dos tallers (si escolliu fer ambdós tallers).

En cas de necessitar-ho els preus poden ajustar-se a les necessitats de cada grup.

La resta d'activitats proposades les podeu gestionar i organitzar vosaltres pel vostre compte.

- Per a més informació sobre les colònies visiteu la pàgina d'El Negre:

www.elnegre.cat/colonies/

6. Colònies d'estiu de la Fundació Vidabona a l'alberg rural El Negre

El programa de **colònies d'estiu** combina molta natura amb un seguit d'activitats de lleure: banys a la riera, passejades per rouredes i fagedes, aprenentatge de l'art de posar-nos d'acord en grups amb una pràctica de diàleg i consens, i un taller per explorar els propis dons, conèixer el nostre subjecte i atrevir-nos a dibuixar el nostre camí de realització personal.



L'equip de monitors us esperarà al mas El Negre per donar-vos la benvinguda.

El **programa d'activitats** inclou dos dies sencers i un tercer fins al migdia.

Durant el **temps lliure d'activitat espontània** els grups són acompanyats pels monitors. És un espai de temps idoni per a fer jocs com trencaclosques, joc de fustes Cable, dibuix lliure o sobre històries viscudes, lectura, paper gros, herbari (recull de fulles enganxades en cartolina, o col·lage amb plantes i colors), etc..

Es dedica també una estona a practicar el diàleg i consens, tot obrint el tema: "Què farem junts a l'estona lliure de la tarda?"



A continuació podeu consultar un horari orientatiu sobre les activitats:

PRIMER DIA	SEGON DIA	TERCER DIA
	09:00 Esmorzar	09:00 Esmorzar
10:30 Benvinguda	09:45 loga matinal	09:45 loga matinal
12:00 Ens instal·lem	10:45 Taller diàleg i consens	10:15 Taller vocació i plenitud Joc simbòlic del dolmen i la matriu.
12:45 Rentar mans	12:45 Rentar mans	12:45 Rentar mans
13:00 Dinar	13:00 Dinar	13:00 Dinar
14:00 Temps lliure, temps d'activitat espontània	14:00 Temps lliure, temps d'activitat espontània	14:00 Cloenda
15:00 Activitat: coneixem-nos nosaltres i l'entorn	15:00 Bany de tarda	15:00 Comiat
16:30 Berenar	16:30 Berenar	
17:00 Bany de tarda	17:00 Jocs + Assemblea de portaveus	
18:30 Volta petita: fer art o piles de pedres x separat i una de conjunta (consens)	18:30 Temps Lliure, temps d'activitat espontània	
19:45 Rentar mans	19:45 Rentar mans	
20:00 Sopar	20:00 Sopar	
21:00 Activitat de nit/ Massatge sonor, explorant la veu	21:00 Activitat de nit: cantem!	
22:30 Bona nit	22:30 Bona nit	

Aquest programa es pot allargar fins a 5 o 6 dies.

Activitats:

- **Taller de diàleg i consens:** farem pràctiques sobre com decidir temes que ens afectin a tots conjuntament en petits grups. Després ho posarem en comú per al consens general a través dels portaveus que cada grup ha designat perquè transmeti els seus acords.
- **Joc de cooperació:** farem un joc cooperatiu per veure que, en molts casos, entre tots assolim i guanyem molt més que competint individualment.
- **Nosaltres dibuixem la nostra vida:** introducció al que pot ser el nostre camí vital sense buscar només l'aspecte material, sinó que també ens pugui regalar el sentir-nos realitzats. El dibuixarem.
- **La confiança és clau per deixar florir els nostres dons:** ens deixarem guiar per un altre.
- **Els mites del Ripollès ens parlen ara:** el Comte Arnau, Guifré el Pelós, L'Amic i l'Amat (Ramon Llull), la Vidabona (Xirinacs), Núria (fertilitat) i Montgrony (alletament), la llegenda de Sant Martí (antic patró de Catalunya). Representació escènica: escollirem un mite per equips i el representem.
- **Explorem el silenci:** ens farem amics del silenci, un aliat que ens pot ajudar a escoltar-nos i a escoltar. Breu pràctica de meditació guiada i de contemplació de la natura.
- **Llancem les pors:** passejada fins la riera, on hi llençarem tot allò sobrer. Visitarem el "dolmen" i el gorg de "la matriu."
- **Les llumetes en la nit:** fins i tot en la nit podem trobar senyals que ens guien. L'estel Polar. Passejada nocturna.
- **Excursió d'un dia:** visitarem el santuari en runes de Vidabona (pícnic).
- **Aventura:** remuntarem un tros de la riera per dins, la seva llera i els seus gorgs; tant si hi baixa aigua com si no la passejada resulta fascinant.



- **El nostre fruit.** Moment de ioga: som un arbre (assana).
- **Expressió corporal en moviment i estàtica:** deixarem que la música ens mogui des de dins, sense esforç. Triarem cadascú una postura que expressi que ens obrim a la confiança.
- **Cantem!** Cants i cançons amb contingut.
- **Compartir ens enriqueix:** aprendrem a expressar i a escoltar. Expressió emocional: espais per posar en comú les vivències i inspiracions sorgides.

Per a més informació, visiteu la web d'El Negre: www.elnegre.cat

Preus pels 3 dies, tot inclòs:

135 € infants (fins a 16 anys)

150€ adults

Reserves:

fvidabona@elnegre.cat



*Un espai per a vosaltres, de retrobament i de convivència.
 Un lloc privilegiat, amb una natura inspiradora i renovadora.
 Un temps per deixar-vos sentir i experimentar.
 Joc i descans, moviment i presència.*

Si voleu gaudir d'un acollidor alberg entre muntanyes, de la solitud i de la companyia, d'espais singulars i d'un menjar casolà exquisit...

Si sou dels qui us agrada endinsar-vos en la descoberta d'un mateix i aprofundir en la interiorització, si us agrada viure el silenci, l'emoció, la respiració, el diàleg, les sensacions...

Aquestes colònies estan fetes per a vosaltres!

Il·lustracions del dossier: Maria Vidal (www.maraki.cat)



elpas@elcami.org | 938 444 553 | www.elcami.cat

fvidabona@elnegre.cat | www.elnegre.cat