



**Natura, menjar casolà i activitats.** En aquesta setmana de vacances sense mòbils es pot gaudir d'una casa de colònies en plena natura, amb aliments ecològics i tallers, jocs i dinàmiques per desconnectar.

**Novetat** Colònies en família per desconnectar del mòbil i reconnectar amb la natura

# Aquest agost, 'detox' digital!



**L**es cases de colònies i albergs de Fundesplai estan perfectament equipades per gaudir de les vacances en família: la majoria disposen de wifi, televisió, no tenen barreres arquitectòniques... Però, aquest agost Fundesplai posa en marxa una iniciativa innovadora.

Consultes al mòbil cada 20 segons. Consum simultani de televisió i tauleta digital. Dinars o sopars de feina i família on dediquem més temps a les darreres notificacions dels *smartphones* que a la conversa cara a cara...

Estudis recents de prestigiosos hospitals com Bellvitge o Sant Joan de Déu, entre d'altres, destaquen l'increment de les persones que fan un ús poc controlat de mòbils i tauletes, relacionat amb les xarxes socials i les aplicacions. És l'anomenada "nomofòbia", por a no disposar del mòbil.

## Equipaments arreu de Catalunya



### 16 cases de colònies i albergs per gaudir de l'estiu

A part de les colònies en família *detox* digital, Fundesplai obre, com cada any, les seves instal·lacions de natura per a les famílies durant els mesos de juliol i agost. Podeu consultar a la web les ofertes i dates disponibles per a aquests dies!

Trobareu instal·lacions als Pirineus, a la serra de Busa, al costat del pantà de Sau o, al Bergadà, al Vallès Occidental, o si voleu un destí més proper, al Montseny, a la vora de Montserrat o al massís del Garraf.

Podreu gaudir d'una setmana en una casa de colònies a pensió completa per a dos adults i dos infants fins als 16 anys des de 590 euros. I si teniu mascota, consulteu ofertes especials. Tota la informació i reserves a 93 474 46 78 i [www.fundesplai.org](http://www.fundesplai.org).

Una bona solució per desconnectar de la tecnologia és passar uns dies a la natura. Per aquest motiu, Fundesplai ha organitzat per aquest mes d'agost una proposta per fer un *detox* digital: una setmana de vacances en família en plena natura sense mòbil ni tauletes ni xarxes socials, però amb aliments ecològics i activitats per reconnectar

amb la natura, banys de bosc, tallers de sostenibilitat, etc.

#### Activitats al cor del Montseny

Les dates per a aquesta setmana són del 13 al 19 d'agost i es farà a la casa de colònies de La Traïna, situada en un paratge de gran bellesa natural en ple cor del Montseny. Durant aquests dies, educadores

**“Una estada amb natura, activitats, menjar ecològic i sense mòbil!”**

i educadors ambientals han preparat una sèrie d'activitats per gaudir dels boscos, rius i muntanyes i oblidar temporalment apps i xarxes.

En aquest programa destaquen la visita a la formatgeria de Can Gorgs, on es podran degustar els productes que elaboren de manera artesanal; excursions de descoberta de diferents indrets naturals com la font de les Nàia-des, un dels noms que reben les fades d'aigua, o l'anomenat Veïnat de França, un itinerari que ressegueix un conjunt de masies situades al ves-

sant occidental del turó de l'Home, i “El bosc dels sentits”, un entorn on es podran trobar castanyers centenaris.

El preu de la setmana de colònies *detox* digital és de 740 euros en pensió completa per a dos adults i dos infants fins als 16 anys. Aquesta setmana es fa del 13 al 19 d'agost a la casa de colònies de La Traïna, al Montseny.