

ASSOCIACIÓ TRAMUNTANETS
ASSOCIACIÓ DE FAMÍLIES D'INFANTS I JOVES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL DE ROSES



MEMÒRIA D'ACTIVITATS 2025

<https://tramuntanets.cat/>

1. Qui som?	4
2. Destinataris	4
3. Objectius	5
Objectius generals de l'entitat	5
Objectius Casals 2025	6
4. Activitats	9
GENER:	9
FEBRER:	9
MARÇ:	9
ABRIL:	9
Casal Setmana Santa (Dilluns 14- Dijous 17)	10
MAIG:	10
JUNY:	10
JULIOL I AGOST: Casal d'estiu "Els exploradors de Roses"	13
SETEMBRE	21
OCTUBRE:	21
NOVEMBRE:	22
DESEMBRE:	22
DESEMBRE 2025- GENER 2026: Casal de Nadal	24
GENER 2026:	26

1. Qui som?

Tramuntanets és una associació sense ànim de lucre, creada a principis de l'any 2009.

Està formada per famílies de nens amb discapacitats físiques, psíquiques, intel·lectuals i/o sensorials, tant de Roses com de la comarca de l'Alt Empordà.

Estem oberts a totes les nacionalitats, cultures o creences.

Els nostres serveis es donen al municipi de Roses, tot i que també hi participen infants i joves amb diversitat funcional d'altres municipis de la comarca de l'Alt Empordà, així com de Castelló d'Empúries, Vilajuïga, Palau Savardera...

Tenim contacte directe amb diferents professionals dels instituts de Roses, per potenciar el voluntariat a les diferents activitats de lleure que oferim. Formem part del Projecte de Servei Comunitari del municipi.

Formem part de la comissió del Pla Educatiu d'Entorn de l'Ajuntament de Roses.

Col·laborem amb diferents establiments i empreses, per crear esdeveniments en benefici de l'Associació Tramuntanets.

Treballem amb diferents mitjans de comunicació per a donar veu a la discapacitat i la necessitat del lleure adaptat.

2. Destinataris

El col·lectiu d'infants i joves amb discapacitat es troba en una situació de vulnerabilitat significativa per diverses raons. En primer lloc, la seva condició els pot limitar l'accés a activitats de lleure adaptades a les seves capacitats.

Hi ha una mancança generalitzada d'espais inclusius que permetin la participació d'infants amb discapacitat. Això pot incrementar el risc d'aïllament social per a aquests infants, agreujant la seva vulnerabilitat. A més, moltes famílies es troben amb dificultats per accedir a serveis especialitzats que facilitin la inclusió dels seus fills, tant per barreres econòmiques com per la limitada oferta d'activitats adaptades. És important saber que l'entorn turístic de Roses fa que moltes famílies treballin a l'estiu i tinguin una gran necessitat per compaginar la necessitat laboral amb les necessitats especials dels seus fills.

Un altre factor que afecta aquest col·lectiu és la sobrecàrrega familiar. Les famílies amb infants amb discapacitat sovint han d'assumir una gran responsabilitat, i durant les vacances escolars, en absència de recursos accessibles, poden suposar un període de gran pressió. La manca d'activitats adaptades provoca que molts infants

es quedin a casa durant llargues temporades, sense interacció social ni estímuls, afectant el seu desenvolupament.

Aquest col·lectiu sovint afronta multivulnerabilitats:

- Limitació de mobilitat
- Aïllament social
- Barreres econòmiques
- Sobrecàrrega familiar
- ...

Els casals esperen generar un impacte positiu important en la qualitat de vida dels infants i joves i les seves famílies, principalment a través de:

- Inclusió social: activitats adaptades on podran interactuar amb altres nens i joves, fomentant la seva integració i reduint l'aïllament. Això els ajudarà a desenvolupar habilitats socials i emocionals.
- Desenvolupament personal: les activitats es dissenyen per potenciar la creativitat, l'autonomia i les capacitats físiques i cognitives. En un entorn segur i adaptat, es vol fomentar l'autonomia personal, un aspecte fonamental per a la seva qualitat de vida.
- Descàrrega familiar: Oferint un espai de confiança durant les vacances escolars, ajuda a les famílies a equilibrar la seva vida personal i laboral, reduint la pressió diària associada a la cura constant dels seus fills. Això contribueix a una millora del benestar de les famílies.

A curt termini, oferim una experiència enriquidora i inclusiva, on els infants puguin gaudir de temps de lleure de qualitat, millorar les seves habilitats socials i desenvolupar la seva creativitat. A llarg termini, es vol contribuir a la seva integració en la societat, millorant l'autonomia i la capacitat per enfrontar-se als reptes quotidians.

El projecte té un doble impacte: millorar la qualitat de vida dels infants i joves amb discapacitat i fomentar una societat més inclusiva.

3. Objectius

Objectius generals de l'entitat

1. Lluitar per la igualtat de drets i oportunitats dels nostres associats.
2. Millorar la qualitat de vida tant la dels petits com de les seves famílies a través del lleure.

3. Organitzar actes i activitats en el temps d'oci per a infants i joves amb diversitat funcional.
4. Potenciar l'autonomia personal dels infants i joves amb diversitat funcional en els diversos àmbits de la seva vida.
5. Promoure els drets humans de foment d'igualtat d'oportunitats i de la tolerància per a infants i joves amb diversitat funcional.
6. Promoure el voluntariat social.
7. Fomentar la promoció i atenció a les persones en risc d'exclusió per raons físiques, socials o econòmiques.
8. Assessorar i donar suport a les famílies, cuidadors i cuidadores sobre diferents aspectes relacionats amb la diversitat funcional.

Objectius Casals 2025

Inclusió, lleure i benestar

- Garantir l'accés al lleure als infants i joves amb diversitat funcional.
- Afavorir la participació activa en activitats adaptades i inclusives.
- Oferir experiències lúdiques en entorns diversos (casal, platja, piscina, parc i sortides).
- Fomentar el benestar físic i emocional a través d'activitats relaxants i conscients (mindfulness, pilates).

Activitat física i esportiva

- Possibilitar l'accés a activitats aquàtiques com piscina, jocs d'aigua i aquagym.
- Promoure la pràctica d'esports inclusius: vela, tennis, senderisme, zumba i dansa inclusiva.

- Participar en activitats esportives del municipi (AE Roses, Vibrart, Poliesportiu).
- Afavorir el contacte amb animals com a eina terapèutica (teràpia amb gossos i equinoteràpia).

Desenvolupament emocional i social

- Treballar la regulació i la gestió emocional dels infants i joves.
- Potenciar la resolució de conflictes a través del joc i la convivència diària.
- Afavorir la socialització mitjançant activitats grupals i cooperatives.
- Fomentar l'autoestima i la confiança a través de reptes adaptats i experiències positives.

Estimulació sensorial i cognitiva

- Treballar la regulació emocional i l'exploració a través dels sentits mitjançant tallers sensorials.
- Desenvolupar la creativitat amb tallers d'art, manualitats, creació d'instruments musicals i tallers de samarretes.
- Estimular la imaginació mitjançant el joc simbòlic, el teatre i el cinema.
- Afavorir l'aprenentatge a través de la imitació i l'experimentació.

Autonomia i vida diària

- Aprendre a tallar, preparar aliments i conservar-los mitjançant tallers de cuina.

- Desenvolupar hàbits d'autonomia personal i d'higiene.
- Mantenir les rutines treballades durant tot l'any a l'escola i a casa.
- Treballar les rutines diàries del casal (bon dia, bona tarda, menjador i descans).
- Recollir informació de les famílies per adaptar les rutines a cada infant.

Joc, cultura i expressió

- Oferir l'oportunitat de conèixer i participar en jocs tradicionals.
- Fomentar l'expressió corporal i musical mitjançant dansa, karaoke i activitats musicals.
- Participar en activitats festives i culturals del municipi (Festa Major, Nits de Circ, festa de fi de casal).
- Afavorir l'expressió artística a través del maquillatge, la música i el moviment.

Coneixement de l'entorn i comunitat

- Connectar amb l'entorn natural i social de Roses.
- Passejar per la vila, els parcs i la costa de Roses.
- Visitar espais emblemàtics com la Ciutadella, la biblioteca i el port pesquer.
- Realitzar rutes turístiques i sortides culturals.
- Utilitzar el Tretet de Roses com a eina de descoberta del territori.

- Afavorir la convivència intergeneracional amb activitats a la residència Pi i Sunyer.

4. Activitats

Realitzem activitats adreçades a infants i joves en el seu temps de lleure: caps de setmana i vacances escolars. Concretament:

- Activitats dos dissabtes al mes (piscina, sortides, activitats manipulatives...).
- Casal de Nadal (9h-13h).
- Casal de Setmana Santa (9h-13h).
- Casal d'estiu (juliol i agost 9h-17:30h).
- Activitats terapèutiques.
- Activitats culturals.
- Xerrades informatives i assessorament per als familiars sobre aspectes relacionats amb la diversitat funcional.

GENER:

11 de gener: Piscina de 16h a 18h

25 de gener: Taller d'art + ciutadella de 10h a 13h amb col.laboració de Juanjo

FEBRER:

1 de febrer: Piscina de 16h a 18h

22 de febrer: Taller de Carnaval 10h-13h

MARÇ:

15 de març: Piscina de 16h a 18h (anul.lada per falta de voluntaris)

29 de març: Vibrar't de 10h a 13h amb col.laboració amb Laia Rosés

ABRIL:

-Concert de Gospel Solidari

-Postres solidàries de SUMAC Jordi Dalmau

5 d'abril: Piscina de 16h a 18h

26 d'abril: Piscina de 16h a 18h

Casal Setmana Santa (Dilluns 14- Dijous 17)



MAIG:

10 de maig: Handpan de 10h a 13h amb col.laboració de Rubén Lama

24 de maig: Piscina de 16h a 18h

JUNY:

7 de juny: Taller sensorial de 10h a 13h

21 de juny: Platja 10h a 12.30h

ACTIVITATS HIVERN 2025

de l'Associació Transmontanyes

11 GENER
PISCINA 16:00-18:00
Banyador posat, gorro, tovallola, xancletes i roba de recanvi

25 GENER
TALLER D'ART + CIUTADELLA 10:00-13:00
Amb la col·laboració de Juanjo Viñuela

1 FEBRER
PISCINA 16:00-18:00
Banyador posat, gorro, tovallola, xancletes i roba de recanvi

22 FEBRER
TALLER DE CARNAVAL 10:00-13:00

15 MARÇ
PISCINA 16:00-18:00
Banyador posat, gorro, tovallola, xancletes i roba de recanvi

29 MARÇ
VIBRANT 10:00-13:00
Amb la col·laboració de Laia Roses

5 ABRIL
PISCINA 16:00-18:00
Banyador posat, gorro, tovallola, xancletes i roba de recanvi

VIBRANTPROJECT.COM

Tren M'n A Reis

ACTIVITATS PRIMAVERA 2025

de l'Associació Tramuntanets



26 ABRIL

PISCINA 16:00-18:00

Banyador posat, gorro, tovallola, xanquetes i roba de recanvi

10 MAIG

HANDPAN 10:00-13:00

Amb la col·laboració de Rubén Lama



24 MAIG

PISCINA 16:00-18:00

Banyador posat, gorro, tovallola, xanquetes i roba de recanvi

7 JUNY

TALLER SENSORIAL 10:00-13:00



21 JUNY


PLATJA 10:00-12:30

Banyador posat, tovallola, xanquetes i roba de recanvi






JULIOL I AGOST: Casal d'estiu "Els exploradors de Roses"

-26 de juliol: Fideuà i cerveses solidàries bar STOP







TRAMUNTANETS


CASAL D'ESTIU 2025

ESCOLA JAUME VICENS VIVES
1 DE JULIOL - 29 D'AGOST
9:00 h - 17:30 h

SETMANA 1	ROSES				
DIA	DILLUNS 30 DE JULIOL	DIMARTS 1 DE JULIOL	DIMECRES 2 DE JULIOL	DDOUS 3 DE JULIOL	DIVENDRES 4 DE JULIOL
MATI	FESTIU	BENVINGUDA AL CASAL	PISCINA (1) - ÀLBUM (2)	TERÀPIA AMB GOSSOS - TALLER D'ART	TREN
MIGDIA		EXPLORAR EL CASAL	PISCINA (2) - ÀLBUM (1)		GIMCANA DE FOTOGRAFIES
TARDA		MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS
TARDA		JOCs TRADICIONALS	DANSA I KARAOKE	TALLER DE CUINA - TALLER SENSORIAL	JOCs D'AIGUA



SETMANA 2	HISTÒRIA DE ROSES				
DIA	DILLUNS 7 DE JULIOL	DIMARTS 8 DE JULIOL	DIMECRES 9 DE JULIOL	DIJOUS 10 DE JULIOL	DIVENDRES 11 DE JULIOL
MATI	PLATJA	CIUTADELLA	PISCINA (1) - ÀLBUM (2)	TERÀPIA AMB GOSSOS - TALLER D'ART	TALLER DE FLORS
		HORA DEL CONTE	PISCINA (2) - ÀLBUM (1)		MOSSOS
MIGDIA	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS
TARDA	JOC SIMBÒLIC	BÚSQUEDA DEL TRESOR	PEL·LÍCULA AL CASAL	TALLER DE CUINA - TALLER SENSORIAL	PARC



SETMANA 3	TEATRE I LITERATURA				
DIA	DILLUNS 14 DE JULIOL	DIMARTS 15 DE JULIOL	DIMECRÉS 16 DE JULIOL	DIJOUS 17 DE JULIOL	DIVENDRES 18 DE JULIOL
MATI	PLATJA	BIBLIOTECA	PISCINA (1) - ÀLBUM (2)	TERÀPIA AMB GOSSOS - TALLER D'ART	CINEMA
		TEATRE	PISCINA (2) - ÀLBUM (1)		
MIGDIA	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS
TARDA	JOCS TRADICIONALS	JOCS D'AIGUA	DANSA I KARAOKE	TALLER DE CUINA - TALLER SENSORIAL	BERENAR AL BAR RAÚL



SETMANA 4	COSTA DE ROSES				
DIA	DILLUNS 21 DE JULIOL	DIMARTS 22 DE JULIOL	DIMECRES 23 DE JULIOL	DOUS 24 DE JULIOL	DIVENDRES 25 DE JULIOL
MATI	PLATJA	PLANETA MÀGIC	PISCINA	TERÀPIA AMB GOSSOS - TALLER D'ART	CINEMA
			PISCINA		
MIGDIA	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS
TARDA	JOC SIMBOLIC	DANSA I KARAOKE	PASSEIG PER LA COSTA DE ROSES	TALLER DE CUINA - TALLER SENSORIAL	VELA



SETMANA 5	GASTRONOMIA DE ROSES				
DIA	DILLUNS 28 DE JULIOL	DIMARTS 29 DE JULIOL	DIMECRES 30 DE JULIOL	DIJOUS 31 DE JULIOL	DIVENDRES 1 D'AGOST
MATI	EQUINOTERÀPIA- HÍPICA EL CAMP LLANÇÀ	VISITA PORT PESQUER	PISCINA (1) PARC (2)	TERÀPIA AMB COSSOS	ESMORZAR A UN BAR
		PARC	PISCINA (2) - PARC (1)	TALLER D'ART	TALLER SENSORIAL
MIGDIA	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS
TARDA	JOC SIMBÒLIC	GELATERIA EL FAR	MINDFULNESS	VELA	TALLER DE CUINA



SETMANA 6	ESPORTS DE ROSES				
DIA	DILLUNS 4 D'AGOST	DIMARTS 5 D'AGOST	DIMECRES 6 D'AGOST	DIJOUS 7 D'AGOST	DIVENDRES 8 D'AGOST
MATI	PLATJA	VIBRART	AQUAGYM (1) PARC (2)	TALLER DE SAMARRETES	AE ROSES
			AQUAGYM (2) - PARC (1)	PILATES	POLIESPORTIU
MIGDIA	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS
TARDA	TALLER DE SAMARRETES	TENNIS	SENDERISME	TALLER DE CUINA - TALLER SENSORIAL	VELA



SETMANA 7	FESTA MAJOR DE ROSES				
DIA	DILLUNS 11 D'AGOST	DIMARTS 12 D'AGOST	DIMECRES 13 D'AGOST	DIJOUS 14 D'AGOST	DIVENDRES 15 D'AGOST
MATI	PLATJA	RESCATOR	PISCINA (1) - PARC (2)	FESTA DE L'ESCUMA	FESTIU
			PISCINA (2) - PARC (2)		
MIGDIA	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	
TARDA	DANSA I KARAOKE	TORNADA AL CASAL	TALLER DE CUINA - TALLER SENSORIAL	TALLER DE MAQUILLATGE	



SETMANA 8	LLOCS EMBLEMÀTICS DE ROSES				
DIA	DILLUNS 18 D'AGOST	DIMARTS 19 D'AGOST	DIMECRES 20 D'AGOST	DIJOUS 21 D'AGOST	DIVENDRES 22 D'AGOST
MATI	PLATJA	RUTA TURÍSTICA PER ROSES	PISCINA	COLÒNIES	
MIGDIA	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS		
TARDA	JOCS TRADICIONALS	TALLER DE CUINA - TALLER SENSORIAL	ESPECTACLE DE "NITS DE CIRC" A LA RESIDÈNCIA PI I SUNYER		



SETMANA 9	MÚSICA I DANSA ROSINCA				
DIA	DILLUNS 25 D'AGOST	DIMARTS 26 D'AGOST	DIMECRES 27 D'AGOST	DIJOUS 28 D'AGOST	DIVENDRES 29 D'AGOST
MATI	PLATJA	VIBRAR' T - CREACIÓ D'INSTRUMENTS MUSICALS	PISCINA (1) - PARC (2)	DANSA INCLUSIVA A CÀRREC DE LA BET PARRAMON	TREN
			PISCINA (2) - PARC (1)	TALLER DE CUINA	RACÓ DELS PEQUES
MIGDIA	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS	MENJADOR I DESCANS
TARDA	BERENAR AL BAR CAN MORRY'S	GELATERIA EL FAR	ZUMBA	FESTA DE FI DE CASAL	JOCS TRADICIONALS



SETEMBRE

- Preparació activitats del curs 2024-2025 i altres gestions.
- Exposició benèfica Lou-Lou Fanguette- Il.lustracions de Boris Mörker

OCTUBRE:

- Inici de la venda de loteria de Nadal.

11 d'octubre: Exposició benèfica Lou Lou Fanguette a Ca l'Anita de Boris Mörker de 16 a 18h

25 d'octubre: Piscina Municipal de 16h a 18h

NOVEMBRE:

8 de novembre: Taller creatiu de la Tardor de 10h a 13h

22 de novembre: Piscina municipal de 16h a 18h

DESEMBRE:

-Quina solidària amb col.laboració AE. Roses (14 de desembre)

13 de desembre: Taller de música amb col.laboració amb la Reyes de 10h a 13h

20 de desembre: Piscina municipal de 16h a 18h

ACTIVITATS TARDOR 2025

- 1

DISSABTE 11 OCTUBRE
 Activitat a l'exposició benèfica Lou Lou Fanguette a Ca l'Anita.
 De 16 a 18h.
 Punt de trobada i recollida: El Car de Roses


- 2

DISSABTE 25 D'OCTUBRE
 Piscina Municipal
 De 16h a 18h
 Punt de trobada i recollida: Piscina Municipal


- 3

DISSABTE 8 DE NOVEMBRE
 Taller creatiu de la tardor
 De 10h a 13h.
 Punt de trobada i recollida: El Car de Roses


- 4

DISSABTE 22 DE NOVEMBRE
 Piscina Municipal
 De 16h a 18h
 Punt de trobada i recollida: Piscina Municipal


- 5

DISSABTE 13 DE DESEMBRE
 Música amb la Reyes
 De 10h a 13h.
 Punt de trobada i recollida: El Car de Roses


- 6

DISSABTE 20 DE DESEMBRE
 Piscina Municipal
 De 16h a 18h
 Punt de trobada i recollida: Piscina Municipal





DESEMBRE 2025- GENER 2026: Casal de Nadal



CASAL DE NADAL 2025-26

	DILLUNS 22 DE DESEMBRE	DIMARTS 23 DE DESEMBRE	DIMECRES 24 DE DESEMBRE	DIJOURS 25 DE DESEMBRE	DIVENDRES 26 DE DESEMBRE
9:00h a 9:30h	ACOLLIDA I BON DIA	ACOLLIDA I BON DIA	ACOLLIDA I BON DIA	FESTIU	FESTIU
9:30h a 11:00h	RECERCA DEL TIÓ	TALLER DE CUINA	REALITZACIÓ D'UN VÍDEO PER DESITJAR EL BON NADAL	FESTIU	FESTIU
11:00h a 11:30h	PATI	PATI	PATI	FESTIU	FESTIU
11:30h a 13:00h	FEM LA NOSTRA BOLA DE NADAL	CANTEM NADALES	CAGA TIÓ	FESTIU	FESTIU





CASAL DE NADAL 2025-26

	DILLUNS 29 DE DESEMBRE	DIMARTS 30 DE DESEMBRE	DIMECRES 31 DE DESEMBRE	DIJOUS 1 DE GENER	DIVENDRES 2 DE GENER
9:00h a 9:30h	ACOLLIDA I BON DIA	ACOLLIDA I BON DIA	ACOLLIDA I BON DIA	FESTIU	ACOLLIDA I BON DIA
9:30h a 11:00h	PESSEBRE VIVENT	PASSEIG I PARC	QUINA DE NADAL	FESTIU	CREACIÓ D'UN FANALET
11:00h a 11:30h	PATI	PATI	PATI	FESTIU	PATI
11:30h a 13:00h	PESSEBRE VIVENT	PISCINA	FESTA DE CAP D'ANY	FESTIU	TALLER ARTÍSTIC «ESTRELLES MÀGIQUES D'ORIENT»



CASAL DE NADAL 2025-26

	DILLUNS 5 DE GENER				
9:00h a 9:30h	ACOLLIDA I BON DIA				
9:30h a 11:00h	FEM LA CARTA DELS REIS MAGS				
11:00h a 11:30h	PATI				
11:30h a 13:00h	ENTREGA DE LA CARTA AL PATGE REIAL				



GENER 2026:

3 de gener: Cursa Kids adaptada

4 de gener: Dinar solidari del Harry's