



Activitats de vacances i estades per a infants i joves

- Viatgeteca. Si els vostres fills preparen un viatge, us faciliten tota la informació que necessiten.
- Intercanvis. Si volen conèixer amb joves o famílies de l'estranger. N'hi ha tot l'any i de tota mena.
- Viatges solidaris. Propostes de les ONG.
- Camps de treball. Activitats de voluntariat adreçades a joves amb compromís.
- Voluntariat a l'estranger. Del Servei de Voluntariat Europeu i programes solidaris a l'estranger.
- Activitats per als més joves. Acampades, casals d'estiu, colònies i rutes.
- Aprendre a l'estiu. Ofertes educatives des dels centres educatius i altres entitats.
- Estiu a la universitat. Gairebé totes les universitats organitzen cursos d'estiu. També per Internet.
- L'estiu és teu. Del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya.



Activitats esportives. Educació secundària (12-16 anys)

L'adolescència és una etapa de molts canvis físics, però també afectius; l'activitat física pot ser un mitjà alliberador de tensions, una oportunitat de relació amb altres, a més d'una opció molt vàlida per al lleure.

Tant a nivell tècnic com tàctic es treballaran les habilitats específiques d'un esport concret. Les normes, el material i l'espai s'aniran adaptant a les reglamentacions individuals de cada esport.

- Normativa de referència (Resolució VCP/3989/2010).
- Consulta del cens d'equipaments esportius.
- Cerca de registres d'entitats esportives.
- Pla d'activitat física, esport i salut (PAFES). El Programa d'activitat física, esport i salut.
- Natura i aventura. Si t'interessa practicar-ne, cerca el teu!
- Esports a la xarxa. Per estar al dia en qüestió d'esports, fes un cop d'ull a aquestes agendes, portals i revistes digitals esportives.



Activitats de cultura popular

- Coordinadora de colles castelleres de Catalunya.
- Colles de Gegants i colles de bastoners, castells, gegants, grallers, dimonis, sardanes, etc.



Activitats artístiques

- Associació catalana d'escoles de música. Escoles de música i/o dansa públiques i privades.
- EMIPAC. Escoles de música d'iniciativa privada de Catalunya.
- Conservatoris de música. Centres especialitzats en l'ensenyament de la música.
- Associació de professionals de la dansa de Catalunya. Centres de formació i cursets de dansa.
- Cursos, cursets i tallers. Fotografia, vídeo, decoració, bricolatge, aeromodelisme, còmics, música, cuina, jardineria, teatre, ioga, literatura, dansa, etc.



Activitats a les biblioteques públiques

Activitats relacionades amb la lectura, l'accés a la informació i la dinamització cultural, clubs de lectura, exposicions, tallers, hores del conte per als més petits....
Servei de préstec de llibres i material audiovisual. Accedir gratuïtament a Internet i utilitzar les zones wi-fi de les biblioteques.

- Biblioteques públiques de Catalunya. Enllaç a la **Biblioteca electrònica**.

Activitats d'idiomes

Escoles que tenen reconeixement o homologació, centres que representen els instituts oficials de les principals llengües del món, acadèmies privades o gestionades pels professors mateix. Desplaçaments a l'estranger o a través de grups de conversa i intercanvi.

- Per saber-ne més

Activitats de compromís cívic

- Participació i solidaritat. Hi ha un munt de raons i opcions per actuar a favor d'un món més just.
- Entitats juvenils. Associacions juvenils de Catalunya.
- Xarxes d'estudiants. Associacions estudiantils, sindicats, consells escolars i claustres.
- Moviments veïnals. Informació sobre els moviments veïnals i les entitats de veïns.
- Participació política. Opcions per a participar en la vida política i social.
- Voluntariat. Entitats de voluntariat.
- Campanyes i accions solidàries. Propostes d'acció impulsades per ONG i moviments socials.
- Col·laboracions econòmiques. A projectes o institucions solidàries.
- Bancs del temps. Espais d'intercanvi d'habilitats, temps i serveis.
- Reculls d'entitats. A Catalunya hi ha milers d'entitats i d'associacions que els vostres fills poden conèixer a través d'aquest recull.

