



## ALBERGUE A FÁBRICA DA LUZ – PARADA DE SIL (OURENSE)

**DATOS XERAIS:** O albergue A Fábrica da Luz é unha instalación moderna nun edificio emblemático como é antiga central hidroeléctrica, unha das primeiras de Galicia. Conta con calefacción de chan radiante, taquillas individuais con chave e respectando ao máximo o medio coa utilización de pellets e liteiras de madeira ecolóxica.

Dispón de espazos exteriores amplos rodeados de bosque autóctono. Conta con aula de audiovisuais, salas de biblioteca e xogos.

No exterior existe unha ampla terraza á sombra dos castiñeiros.

O espazo do comedor e saloia de xogos están situados nunha primeira e segunda planta sen ascensor, polo que non estarían adaptadas para persoas con mobilidade reducida

**ACCESOS:** Dende Ourense Estrada OU-536 53km. 1 hora aprox. (42°22'33.9"N 7°29'53.4"W)

**ENDEREZO:** Lugar A Fábrica da Luz s/n. Barxacova 32748 Parada de Sil

QUENDA	ANOS NACEMENTO	DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES
01-08 xullo	09-10-11-12	<b>BUSCANDO AS ORIXES</b> Realizaranse as actividades seguintes: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sendeirismo.</li><li>• Actividades de supervivencia na natureza, xeocoaching, baños de bosque, xogos cooperativos, xogos tradicionais, xincana</li></ul>
11-18 xullo	09-10-11-12	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caiac, skackline, intercambios interxeracionais e visita ao Museo do Chocolate.</li><li>• Obxectivos: a través de diferentes actividades lúdicas, poder explicar as orixes culturais, artesanais e sociais da nosa zona, da Ribeira Sacra. A orixe dos cañóns, a espada de Forcas datada da idade de ferro, a importancia dos soutos de castiñeiros, os camiños de carrozas, as mulleres rurais cas que intercambiaremos diferentes visións, a figura do vendimador...</li></ul>



## NORMAS XERAIS:

1. As persoas participantes estarán atendidas permanentemente por persoal titulado e especializado na organización e no desenvolvemento das actividades de tempo libre.
2. Ningunha persoa participante poderá abandonar o centro sen autorización expresa do/a director/a da actividade, e sempre acompañado por un **adulto autorizado (persoa que asinou os papeis de inscrición)**; no caso de non poder estar presente este, a persoa que efectúe a recollida deberá achegar a fotocopia do DNI de quen autoriza (persoa que asinou os papeis de inscrición) e do autorizado, así como o impreso de autorización que lles será facilitado o día da recepción.
3. **Prégase non facer visitas de non ser necesario**, coa fin de non interferir no desenvolvemento das actividades e limitar ao mínimo imprescindible a entrada de persoas alleas á instalación.
4. Para poder falar coas persoas participantes, o horario será o establecido polo equipo directivo, do que se dará información na reunión de recepción. Nese horario, os/as rapaces/zas disporán dos seus móbiles se os traen ou ben poderase chamar ao teléfono que sexa indicado na reunión de recepción.
5. As persoas participantes deberán levar as **tarxetas sanitarias orixinais** (ou seguro médico, MUFACE ou similar, e o talonario de receitas).  
O día da incorporación deberase comunicar ao persoal técnico da actividade os medicamentos, en caso de tratamento específico, que estean a tomar; así como as alerxias, doenzas, ou calquera outra incidencia que se considere de interese e levarase a declaración de saúde (anexo VI) actualizada, de ser necesario.
6. Recoméndase que non leven obxectos de valor, nin grandes sumas de diñeiro.  
Prevese a organización dun banco de cartos e móbiles onde os participantes poderán depositar os seus cartos e tamén os teléfonos (recoméndase poñer un adhesivo co seu nome tanto no teléfono coma no cargador e, no caso de ser necesario, unha lista cos números de teléfono e o PIN, se non se sabe de memoria). Os teléfonos entregaranse apagados.
7. Recoméndase levar a roupa marcada coas iniciais.
8. Nesta web, no apartado "Documentación para presentar (fase de adxudicación)" están dispoñibles os modelos de documentos (cuestionario de saúde e autonomía persoal e declaración de saber nadar (anexo VI), declaración sobre a autorización de imaxes (anexo VII), modelo de autorización para recollida do menor e outra información de interese.



## **INCORPORACIÓN E RECOLLIDA DAS PERSOAS PARTICIPANTES**

- A **incorporación** realizarase o **día do inicio da quenda correspondente**, entre as **11.00 e as 13.00 horas** no Albergue A Fábrica da Luz.

Para comunicar calquera incidencia en relación coa incorporación pode contactar co teléfono **988984990/679827573** durante os tres días anteriores á incorporación ao campamento.

- O día de **remate da quenda, a recollida das persoas participantes** deberá facerse **entre as 12.00 e as 14.00 horas** na mesma instalación.

## **MATERIAL NECESARIO**

- Toalla para o río
- Bolsa para a roupa sucia. Non se poderá lavar ningún tipo de prenda na instalación
- Cantimplora
- Chaleco reflectante

## **MATERIAL RECOMENDABLE**

A maiores, é aconsellable levar:

- Útiles de aseo
- Crema protectora solar**
- Traxes de baño
- Sandalias pechadas con velcro
- Sombreiro ou gorra
- Camisetas
- Pantalóns curtos ou bermudas
- Repelente para os mosquitos
- Vestimenta deportiva e de abrigo: chándal, pantalóns, sudadeiras ou forro polar, chuvasqueiro...
- Calzado deportivo que sirva en caso de choiva
- Mochila pequena de asa ancha para saídas
- Roupa interior suficiente para todos os días da quenda
- Lanterna
- Bolígrafo e caderno



**O horario básico da quenda será o seguinte:**

08.30 h.	Erguerse, aseo persoal, vestimenta axeitada e amaño de dormitorios
09.00 h.	Almorzo
09.30 h.	Activa-T (desprazamento, de ser o caso)
10.00 h.	Actividades de mañá (con interrupción para un refrixerio)
13.50 h.	Remate das actividades de mañá, recollida e desinfección do material e aseo
14.10 h.	Xantar
15.00 h.	Aseo
15.10 h.	Tempo libre xestionado e preparación actividades da tarde (desprazamento, de ser o caso)
16.00 h.	Actividades de tarde (con interrupción para merendar)
19.50 h.	Remate das actividades de tarde, recollida e desinfección do material
20.10 h.	Ducha, tempo libre xestionado
21.00 h.	Cea
21.30 h.	Tempo libre xestionado
22.00 h.	Escoita activa
22.20 h.	Velada
23.30 h.	Deitarse