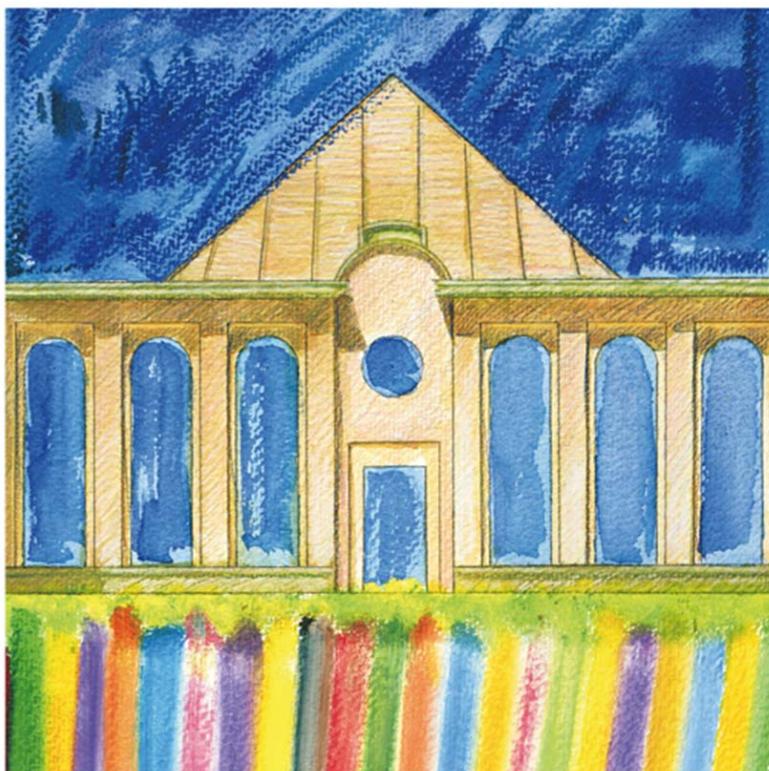


ESCUELA DE PACIENTES



II Escuela de Verano Escuela de Pacientes

Sierra Nevada
16-18 de julio de 2014

II Escuela de Verano de la Escuela de Pacientes

La Escuela de Pacientes, un proyecto de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía, pone en marcha su II Escuela de Verano en Sierra Nevada para ofrecer una alternativa de formación y diversión para niños/as y jóvenes con Diabetes, Asma y Alergias.

La finalidad de este encuentro es seguir aprendiendo y compartiendo nuestras experiencias, trucos y consejos, esta vez sobre Diabetes, Asma y Alergias, aprovechando el contexto que ofrece Sierra Nevada. El deporte y la alimentación serán los ejes de las actividades a realizar.

Los niños y niñas estarán acompañados del equipo Escuela de Pacientes (donde existen profesionales de medicina y enfermería), una monitora especializada en diabetes y una enfermera dibetológica de la Asociación de Diabetes de Huelva, una endocrina, una alergóloga y una enfermera, del Hospital Universitario Virgen de las Nieves, dos monitoras de la Asociación AEPNAA (Asociación Española de Alérgicos a Alimentos y al Latex) y los monitores de las actividades de Sierra Nevada. Además, en horario de 8:00 a 15:00 está disponible el consultorio del Servicio Andaluz de Salud correspondiente a la zona.

Dirigida a: niños/as y jóvenes de 8 a 14 años con Diabetes, Asma y Alergias.

Lugar: Sierra Nevada

Fechas: del miércoles 16 al viernes 18 de julio.

Alojamiento: Apartahotel Trevenque <http://apartahoteltrevenque.com/>

CÓMO LLEGAR

Hotel Apartamentos Trevenque. Plaza de Andalucía s/nº Sierra Nevada, 18,196



PROGRAMA

MIÉRCOLES, 16 JULIO 2014

Llegada por la tarde a Sierra Nevada. Alojamiento en el Apartahotel Trevenque.

18.00 h. Recepción del Grupo.

- Inscripción: Recogida de las autorizaciones, tarjeta sanitaria e informes médicos.
- Reparto de habitaciones.

18.30 h. Bienvenida.

- Quienes somos y por qué estamos aquí.
- Nos conocemos.
- Bienvenida de M^a José Rienda, campeona de esquí.

19. 30 h. Instalación en las habitaciones.

20.00h. Cena Restaurante “La Bodega”.

- Consejos sobre alimentación en diabetes y control nocturno.
- Consejos sobre alimentación en alergias alimentarias.

21.30 h. Tour Guiado del Cielo Nocturno. (*)

Durante una hora y media los/las niños/as se acercarán a las maravillas del universo combinando amenas explicaciones con el uso de equipo astronómico. Mayores y niños podremos asombrarnos con toda clase de objetos celestes, desde planetas del sistema solar y sus satélites a galaxias, cúmulos globulares, nebulosas planetarias, sistemas estelares múltiples, etc. La observación del cielo nocturno es una experiencia inolvidable, relajante e instructiva.

() Para la realización de la actividad nocturna, se recomienda ropa de abrigo ya que hay una estimación de temperatura en torno a los 5-10 grados. Cada niño/a deberá llevar consigo una linterna.*

JUEVES, 17 JULIO 2014

09:00 h. Desayuno.

- Cómo es un desayuno saludable.
- Consejos sobre alimentación en diabetes.
- Consejos sobre alimentación en alergias alimentarias.

10.00 h. Telecabina hacia Borreguiles (**).

- **Ruta Interpretativa de la Fusión de la Nieve.**

Es un sendero muy asequible ya que todo el recorrido es en sentido descendente. Desde la salida del telesilla Veleta, en plena falda del pico Veleta pasando por el Collado Alto de la Laguna, y llegando hasta la propia Laguna de las Yeguas en pleno Parque Nacional, irán acompañados/as de un guía, que les dará interpretación de la Ruta.

*(**) Para la realización de las actividades diurnas en Borreguiles, es IMPRESCINDIBLE: gafas de sol, crema de alta protección (factor 50), ropa y calzado de montaña, y una pequeña mochila para llevar el agua y la pieza de fruta.*

- **Consejos sobre ejercicio físico en asma y diabetes:**
 - Consejos sobre ejercicio físico y control de la insulina en diabetes.
 - Consejos sobre ejercicio físico en asma.

13.30 h. Almuerzo en Restaurante "La Bodega".

- Cómo es una comida saludable.
- Consejos sobre alimentación y controles en diabetes.
- Consejos sobre alimentación en alergias alimentarias.

15.00 h. Reunión Grupo + Monitores Sala Ap.Trevenque: Preparamos preguntas para Videochat

Aprovecharemos este espacio para conocer más sobre el asma, la diabetes y las alergias.

- ¿Qué dudas y dificultades tenemos?,
- Contamos nuestra experiencia y recordamos las recomendaciones/consejos básicos.

17.00 h. Patín todoterreno y Piscina climatizada.

17.00 h. Patín Todo Terreno

Jornada de bicicleta para practicar deporte en un entorno incomparable.

18.00. Piscina climatizada.

Piscina cubierta con techo retráctil, que se abre al cielo en la temporada estival



19.30 h. Taller de fabricación de instrumentos y musicoterapia.

20.30 h. Cena Restaurante "La Bodega"

- Consejos sobre alimentación en diabetes y control nocturno.
- Consejos sobre alimentación en alergias alimentarias.

21.30 h. Batucada.

En nuestra última noche en Sierra Nevada, la protagonista será la música. Haremos nuestros propios instrumentos para participar en una batucada final.

VIERNES, 18 JULIO 2014

9.00 h. Desayuno

- Cómo es un desayuno saludable.
- Consejos sobre alimentación en diabetes.
- Consejos sobre alimentación en alergias alimentarias.

10.00 h. Actividades en Mirlo Blanco y Patinaje sobre hielo:

10.00 h. El Mirlo Blanco: Un moderno parque recreativo para divertirse sin parar con diferentes actividades como estas:

- **Roscas deslizables por el campo:** Desliza sobre un rosco inflable en dos toboganes de 130 m de longitud cada uno, formados por diferentes curvas. Probaremos la sensación de descender mientras gira el rosco!!



- **Bicislalom:** Probaremos una bici y un patín muy especial con unas ruedas muy anchas, para descender por la pista de nieve.
- **Trineo Ruso:** Instalación recreativa compuesta por un recorrido de railes por donde pasan trineos con capacidad para 2 personas y seguridad garantizada. Tiene un recorrido de 250 mt. de subida totalmente automática y 550 mt. de descenso. Alcanza velocidad según tu valentía! Hasta 40 km/h.



11.15h. Patinar a 2.100 metros.

En el corazón del Mirlo Blanco encontrarás una pista de patinaje. Se trata de una pista montada en sintético que no contamina (pues no necesita energía para mantener la superficie), no es tóxico y no está frío.



12. 30 h. Videochat en directo sobre Diabetes, Asma y Alergias.

- Un profesional responderá en directo a las dudas y cuestiones de los pequeños sobre cómo cuidarse
- Los y las niñas de la Escuela de Pacientes nos explicará cómo controlan su diabetes, asma y las alergias alimentarias.

13.30 h. Almuerzo en Rest. La Bodega.

- Últimos consejos y recordatorios saludables sobre la alimentación.

14. 30. Fin de la I Escuela de Verano de la Escuela de Pacientes.

- Despedida y abrazos finales.

ALOJAMIENTO Y RESTAURANTE:

El **Apartahotel Trevenque** está situado en el corazón de Sierra Nevada, en la Plaza de Andalucía.



Cuenta con apartamentos con capacidad para 7 personas que incluyen: Televisión Vía Satélite, DVD, teléfono, caja fuerte, secador de pelo, microondas...y existe recepción 24 horas, servicio de lavandería y limpieza diaria (excepto cocina). Aquí puedes conocer más sobre las instalaciones:

<http://apartahotelrevenque.com/>

El **Restaurante "La bodega"**: Posiblemente uno de los establecimientos con más renombre de la estación de esquí de Sierra Nevada, por su envidiable emplazamiento, en la Plaza de Andalucía, su experiencia en el mundo de la restauración, su constante remodelación arquitectónica y de diseño...estará a nuestra disposición ofreciendo platos saludables y adaptados a las necesidades de l@s niñ@s.

<http://sierranevada.es/estacion/la-estaci%C3%B3n/apreski/establecimientos/restaurantes.aspx>

EQUIPAMIENTO Y RECOMENDACIONES

1. Para la realización de la actividad nocturna, se recomienda **ropa de abrigo** ya que hay una estimación de temperatura en torno a los 5-10°C.
2. Para esa misma actividad, cada niño deberá llevar consigo una linterna, ya que la haremos de noche.
3. Para la realización de las **actividades diurnas en Borreguiles**, es IMPRESCINDIBLE: **gafas de sol**, **crema de alta protección** (factor 50), **ropa y calzado de montaña**, y una **pequeña mochila**, para llevar el agua y la pieza de fruta, y gorra.
4. Para la actividad de la piscina son necesarios **bañador y chanclas**.
4. Cada niñ@ deberá llevar su **medicación** y su **informe médico**, así como su **tarjeta sanitaria**.
5. Cada niñ@ deberá llevar la **autorización firmada**.

Los/as niños/as participantes se comprometen a:

- a) Realizar las actividades de acuerdo con las orientaciones y materiales recibidos del equipo de monitores.
- b) Cumplir las normas de conducta.

Estaremos disponibles en este número de móvil: 670945023

Colabora: Laboratorios VIR S.A.
Organización: Escuela de Pacientes