

ESCUELA DE PACIENTES



I Escuela de Verano Escuela de Pacientes

Sierra Nevada
10-12 de julio de 2013

I Escuela de Verano de la Escuela de Pacientes

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

La finalidad de este encuentro es seguir **aprendiendo y compartiendo** nuestras experiencias, trucos y consejos, esta vez sobre **Diabetes y Asma**, 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) dos monitores especializados en niños/as con enfermedades crónicas, una enfermera, dos adultos 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 o Asma.

Lugar: Sierra Nevada

Fechas: del miércoles 10 al viernes 12 de julio.

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

CÓMO LLEGAR

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



PROGRAMA

MIÉRCOLES, 10 JULIO 2013

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

18.30 h. Recepción del Grupo y bienvenida por M^a José Rienda.



María José Rienda Contreras es considerada la mejor esquiadora española de todos los tiempos. Nacida en Granada, y con 6 victorias en la Copa del Mundo de esquí, se retiró en Abril del 2011. En Octubre de ese mismo año recibe la Medalla de Oro de la Real Orden al Mérito Deportivo.

20.00h. Cena Restaurante "La Bodega".

22.00 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 12-13 grados*

JUEVES, 11 JULIO 2013

09:00 h. Desayuno

10.00 h. Telecabina hacia Borreguiles (**).

Actividad Grupo A: Jornada Nieve en Verano Sierra Nevada.

Una jornada de iniciación al esquí en verano, en uno de los neveros que más cantidad de nieve haya acumula en estas fechas y donde los participantes podrán deslizarse por una pendiente de unos 300 metros. La finalidad es propiciar el contacto de niños/as y adolescentes con el mundo de la nieve.

Actividad Grupo B: 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.*

13.30 h. Almuerzo en Restaurante “La Bodega”.

16.00 h. Actividades en Mirlo Blanco y Piscina climatizada:

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

- **Roscos 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.
- **Tiro con arco:** Prueba tu destreza y puntería en nuestra zona de tiro. Disfrutaremos de inolvidables imágenes en el incomparable entorno nevado de la zona. Edad: a partir de 10 años.
- **Trineo Ruso:** Instalación recreativa compuesta por un recorrido de raíles 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.



- **Patinaje**

Disfrutaremos de la pista de patinaje sobre hielo ecológico. Se trata de una pista de hielo sintético, no tóxico y nada contaminante, pues no consume energía para mantener el hielo. La pista tiene una superficie 60 m² de hielo, no trasmite el frío al tacto, no moja, no es abrasivo por lo que se puede patinar en pantalón y manga corta!



- Además de otras actividades como: **Hinchables, Camas Elásticas y Tirolina Infantil**

Acceso a la Piscina climatizada

En Club Deportivo Montebajo, ubicado en el corazón de la Estación, cuenta con una piscina climatizada, cubierta con techo retráctil abierta al cielo. Situada en un entorno de naturaleza inmensamente agradable y especialmente cuidado, con césped natural, charcas y puentes de madera. Un entorno maravilloso para disfrutar de la piscina y del sol de Sierra Nevada.



19.00 h. Reunión Grupo + Monitores Sala Ap.Trevenque

Aprovecharemos este espacio para conocer más sobre el asma y la diabetes, solucionar dudas, comentar experiencias y recordar las recomendaciones/consejos básicos.

20.30 h. Cena Restaurante "La Bodega"

21.30 h. Competición de disfraces del grupo y monitores por habitaciones y entrega de premios.
(Sala Ap. Trevenque)

En nuestra última noche en Sierra Nevada, el protagonista será el humor y pondremos a prueba nuestra imaginación y creatividad con los disfraces.

VIERNES, 12 JULIO 2013

9.00 h. Desayuno

10.00 h. Telecabina hacia Borreguiles.

Actividad Grupo A: Ruta Interpretativa de la Fusión de la Nieve.

Actividad Grupo B: Jornada Nieve en Verano Sierra Nevada.

13.30 h. Almuerzo en Rest. La Bodega.

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

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://apartahoteltrevenque.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 10°.
2. 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.
3. Para las actividades de piscina es imprescindible el uso de **ropa de baño, toalla y chanclas**.
4. Cada niño deberá llevar su **medicación** y su **informe médico**, así como su **tarjeta sanitaria**.
5. Habrá una fiesta de disfraces la última noche, así que pueden llevar un **disfraz o algo para fabricarlo**. El equipo Escuela de Pacientes llevará atrezzo para que ningún niño se quede sin disfraz.

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.