



# ASOCIACION DE DIABETICOS DE TOLEDO (ADITO)

## PROGRAMA DEL CAMPAMENTO 2019 PARA JÓVENES CON DIABETES DE 8 A 17 AÑOS

### Viernes 19 de julio de 2019

- 18,00 h a 20,00 h Recepción de los campamentistas.
- 20,30 h a 22,00 h glucemia y cena.
- 22,00 h a 23,30 h **Reunión en grupo. Velada de presentación.**
- 23,30 h a 24,00 h Autocontrol, monitor y cama.

### Sábado 20 de julio de 2019

- 08,00 h a 08,30 h Autocontrol y monitor.
- 08,30 h a 09,30 h Desayuno, preparación de actividad programada.
- 10,00 h a 13,00 h **Campeonatos deportivos.** Fútbol, voley playa, ping-pong.
- 13,30 h a 14,30 h Autocontrol, monitor y comida.
- 15,30 h a 17,00 h **Objetivos del campamento. Test inicial de conocimientos.** Autocontrol, monitor y merienda.
- 17,00 h a 20,00 h **Actividades: Piscina Albergue. Campeonato y tiempo libre.**
- 20,30 h a 21,30 h Autocontrol, monitor y cena.
- 22,00 h a 23,30 h Reunión en grupo. Velada.
- 23,30 h a 24,00 h Autocontrol, monitor y cama.



### Domingo 21 de julio de 2019

- 08,00 h a 08,30 h Autocontrol y monitor.
- 08,30 h a 09,30 h Desayuno, preparación de actividad programada.
- 10,00 h a 13,00 h **Actividades: tiro con arco.** Modalidad olímpica en la que se utiliza un arco para disparar flechas. Pondremos a prueba nuestra puntería.  
**Gymkana acuática.** Saltar corer y jugar en el agua en los días de calor.... es lo mejor.
- 13,30 h a 14,30 h Autocontrol, monitor y comida.
- 15,30 h a 17,00 h **Charla educativa. Elaboración de menús.** Autocontrol, monitor y merienda.
- 17,00 h a 20,00 h **Actividades: Gymkana acuática/tiro con arco.**
- 20,30 h a 21,30 h Autocontrol, monitor y cena.





# ASOCIACION DE DIABETICOS DE TOLEDO (ADITO)

22,00 h a 23,30 h Reunión en grupo. Velada.

23,30 h a 24,00 h Autocontrol, monitor y  
cama.

## Lunes 22 de julio de 2019

08,00 h a 08,30 h Autocontrol y monitor.

08,30 h a 09,30 h Desayuno, preparación de actividad programada.

09,00 h a 13,00 h **Actividades: rappel + circuito de habilidad.**  
Multiaventura en las inmediaciones del Albergue.  
Descenso de vertigo.  
**Actividades: kayak.** Disfrutaremos de un atractivo y  
refrescante paseo en kayak por Lagunas de Ruidera.  
Aprenderemos el manejo de esta embarcación, siempre  
acompañados de un experto guía.



13,30 h a 14,30 h Autocontrol, monitor y comida.

15,30 h a 17,00 h **Charla educativa. Insulinas y autocontrol.**  
Autocontrol, monitor y merienda.

17,00 h a 20,00 h **Actividades: kayak/rappel.**

20,30 h a 21,30 h Autocontrol, monitor y cena.

22,00 h a 23,30 h Reunión en grupo. Velada.

23,30 h a 24,00 h Autocontrol, monitor y  
cama.

## Martes 23 de julio de 2019

08,00 h a 08,30 h Autocontrol y monitor.

08,30 h a 09,30 h Desayuno, preparación de actividad programada.

10,00 h a 13,00 h **Actividades: Paseo por Valdepeñas.** Sendero desde el Albergue  
a la Plaza.

13,30 h a 14,30 h Autocontrol, monitor y comida.

15,30 h a 17,00 h **Charla educativa. Situaciones especiales y complicaciones  
crónicas.** Autocontrol, monitor y merienda.

17,00 h a 20,00 h **Actividades: Piscina Municipal.** Vuelta en autobús.

20,30 h a 21,30 h Autocontrol, monitor y cena.

22,00 h a 23,30 h Reunión en grupo. Velada.

23,30 h a 24,00 h Autocontrol, monitor y  
cama.





# ASOCIACION DE DIABETICOS DE TOLEDO (ADITO)

## Miércoles 24 de julio de 2019

08,00 h a 08,30 h Autocontrol y monitor.

08,30 h a 09,30 h Desayuno, preparación de actividad

programada. 10,00 h a 12,30 h **Actividades: subida a los**

**molinos.**

13,30 h a 14,30 h Autocontrol, monitor y comida.

15,30 h a 17,00 h **Charla educativa. Ejercicio físico y diabetes.**  
Autocontrol, monitor y merienda.

17,00 h a 19,30 h **Acampada en "El Peral".**

20,30 h a 21,30 h Autocontrol, monitor y

cena. 22,00 h a 23,30 h Reunión en grupo.

Velada.

23,30 h a 24,00 h Autocontrol, monitor y saco de dormir.

## Jueves 25 de julio de 2019

08,00 h a 08,30 h Autocontrol y monitor.

08,30 h a 09,30 h Vuelta al Alberugue. Desayuno.

10,00 h a 12,30 h **Actividades: Gymkana del parchis y de la oca.**

15,30 h a 17,00 h **Charla educativa. Nuevas tecnologías.**

17,00 h a 20,00 h **Actividades: piscina.**

20,30 h a 21,30 h Autocontrol, monitor y cena.

22,00 h a 23,30 h Reunión en grupo. Velada.

23,30 h a 24,00 h Autocontrol, monitor y cama.

## Viernes, 26 de julio de 2019

08,00 h a 08,30 h Autocontrol y monitor.

08,30 h a 09,30 h Desayuno, preparación de actividad programada.

10,00 h a 12,30 h **Actividades: Gymkana sucia.**

13,30 h a 14,30 h Autocontrol, monitor y comida.

15,30 h a 17,00 h **Aspectos Psicológicos.**

17,00 h a 20,00 h **Actividades: Taller de manualidades.**

20,30 h a 21,30 h Autocontrol, monitor y cena.

22,00 h a 23,30 h Reunión en grupo. Velada.

23,30 h a 24,00 h Autocontrol, monitor y cama





# ASOCIACION DE DIABETICOS DE TOLEDO (ADITO)

## Sábado 27 de julio de 2019

- 08,00 h a 08,30 h Autocontrol y monitor.
- 08,30 h a 09,30 h Desayuno, preparación de actividad programada.
- 10,00 h a 12,30 h **Actividades: Gymkana de orientación.**
- 13,30 h a 14,30 h Autocontrol, monitor y comida.
- 15,30 h a 17,00 h **Test de conocimientos. Encuesta de satisfacción.**
- 17,00 h a 20,00 h **Actividades: Ciclismo.** Ruta en bicicleta por las pistas del Albergue y alrededores.
- 20,30 h a 21,30 h Autocontrol, monitor y cena.
- 22,00 h a 23,30 h Reunión en grupo. Velada.
- 23,30 h a 24,00 h Autocontrol, monitor y cama.



## Domingo 28 de julio de 2019

- 08,00 h a 08,30 h Autocontrol y monitor.
- 08,30 h a 09,30 h Desayuno
- 09,30 h a 10,00 h Preparamos la maleta.
- 10,00 h a 12,00 h Recogida de campamentista.