



Associació de Diabètics de Catalunya

ADC SERVEIS CENTRALS / CONSELL DIRECTIU Tel. 93 451 36 76 • Fax 93 454 14 04
Pere Vergés, 1, 11è pis (Hotel d'Entitats de la Pau) 08020 BARCELONA. • adc@adc.cat
Horari: de dilluns a dijous de 16 a 20 hores
SWEET CATALUNYA – Joves amb Diabetis • sweetcatalunya@adc.cat

ADC ALT MARESME
CAP J. Torner i Fors
Avgda. Costa Brava, s/n
☎ dime. de 17 a 19

Centre Cívic la Immaculada
08380 MALGRAT DE MAR
T. 606 37 06 87
adcaltmaresme@adc.cat
☎ dill. i dij. de 17 a 20

ADC ALT PENEDEÈS
Escorxador, 19-21
08720 VILAFRANCA DEL PENEDEÈS
T. 660 71 89 23
adcaltpenedes@adc.cat
☎ dill. i dime. de 18.30 a 20

ADC ALT URGELL
Sant Ermengol, 9 baixos
25700 LA SEU D'URGELL
T. 649 34 08 58
adcalturgell@adc.cat

ADC AMPOSTA
Cervantes, 58
43870 AMPOSTA
T. i Fx. 977 70 62 59
adcamposta@adc.cat
☎ dime. de 17 a 19

ADC BAIX CAMP-REUS
Hospital de Sant Joan
Sant Joan, 34 A-palauet
43201 REUS
T. 977 31 38 56
Fx. 977 31 73 23
adcreus@adc.cat
☎ dima. i dij. de 17 a 20

ADC BAIX LLOBREGAT
Casal d'Entitats Sant Jordi
Rambal Vayreda, 31
08850 GAVÀ
T. 93 633 36 24
adcgava@adc.cat
☎ dime. i div. de 18 a 20

ADC BAIX PENEDEÈS
Casal Cívic. Gral. Prim, 12
43700 EL VENDRELL
T. 977 18 15 21
adcbaixpenedes@adc.cat
☎ div. de 18 a 20

ADC BARCELONA
Balma, 47 entr. 2a
08007 BARCELONA
T. 93 451 34 06
Fx. 93 454 67 68
adcbarcelona@adc.cat
☎ dill. a dij. de 16 a 20
div. de 9.30 a 13.30

Avgda. de Barcelona, 39
baixos 1a (A.V. El Pi)
08970 SANT JOAN DESPI
Tel. 93 447 04 26
☎ dill. i dime. de 18 a 20

ADC BERGUEDA
(Subdelegació d'ADC MANRESA)
Pl. Dr. Saló, 6 2n
08600 BERGA
T. 678 37 98 57
adcbergueda@adc.cat
☎ dima. de 10 a 12

ADC COMARQUES GIRONINES
Hotel d'Entitats. Rutlla, 20-22
17002 GIRONA
T. 972 20 50 20
adcgirona@adc.cat
☎ dill., dime. i div. de 17 a 20

ADC GARRAF
Espai d'Entitats TOC
Sant Sebastià, 11 despatx 5
08800 VILANOVA I LA GELTRÚ
T. 93 815 05 69 - 650 33 14 37
adcgarraf@adc.cat
☎ dill. i div. de 18 a 20

Centre Social Cubelles
C. Roig i Piera, 3-5
08880 CUBELLES
T. 650 33 14 37
☎ dima de 17.30 a 19.30

ADC L'EBRE
Avgda. de Colom, 16-20 2n.
CAP Baix Ebre
43500 TORTOSA
Tel. 651 57 63 66
adclebre@adc.cat
☎ dill. a div. de 18 a 20

ADC L'HOSPITALET
T. 93 451 36 76
adclhospitalet@adc.cat

ADC LLEIDA
Centre Cívic La Balàfia
Terrassa, 1
25005 LLEIDA
T. 973 24 89 84
adclleida@adc.cat
☎ dill. a div. de 9.30 a 12.30
dill. i dime. de 17 a 20

Centre Cívic
Pl. Constitució, 30 (sala 2)
25400 LES BORGES BLANQUES
T. 973 14 28 50 - 669 000 529
☎ Dima de 10 a 12
Dij de 17 a 19

Centre d'Entitats
(antic Correus)
Segle XX, 2
25300 TÀRREGA
T. 973 31 41 51 - 636 30 64 72
☎ dill. de 17 a 20

ADC MANRESA
Althaia-Centre Hospitalari
C. Flor de Lis, 33 planta -1
08242 MANRESA
T. 93 877 19 11
adcmanresa@adc.cat
☎ dill. i dime. de 18 a 20
dij. d'11 a 13

ADC MARESME
Fund. Hospital.
Hotel d'Entitats
Sòcio-sanitàries
Sant Pelegrí, 3 1r
08301 MATARÓ
T. 93 790 29 38
adcmaresme@adc.cat
☎ dij. de 18 a 20

ADC MOLLET
Centre Cultural l'Era
Cervantes, 19
08100 MOLLET DEL VALLÈS
T. 660 275 625
adcmollet@adc.cat
☎ dij. de 17.30 a 20

ADC OSONA
Hotel d'Entitats
Sant Pere, 9 2n
08500 VIC
T. 638 850 901
adcosona@adc.cat
☎ dima. de 10.30 a 12.30

ADC PUIGCERDÀ
Serveis Socials
Alfons I, 50-52
17520 PUIGCERDÀ
T. 972 14 13 13 / 07 33
adcpuigcerda@adc.cat
☎ dij. de 18 a 20

ADC SABADELL SANT CUGAT
Centre d'Entitats Gaudi
Passeig Gaudi, 31
08203 SABADELL
T. 93 727 02 47
adcsabadellsantcugat@adc.cat
☎ dill. a div. de 16.30 a 19.30

ADC TERRASSA
Martín Díez, 7 1r
08224 TERRASSA
T. i Fx. 93 780 29 55
adcterrassa@adc.cat
☎ dima. dime. i dij. de 17 a 20

Estiu 2011

Colònies

Per a nens i joves amb diabetis



Les colònies i els campaments per a nois i noies amb diabetis estan plantejats com unes estades d'estiu convencionals, amb les activitats de lleure habituals, però complementades amb diverses accions educatives relacionades amb el propi tractament de la diabetis.

L'ambient distès, en contacte amb la natura i lluny de les tensions hospitalàries o les angoixes familiars, i la convivència amb d'altres nois i noies també amb diabetis, els permet d'aconseguir una millor adaptació del tractament a l'activitat de cada dia, afavorint el desenvolupament personal, millorant l'autonomia i l'autocontrol de la diabetis.

Les colònies i els campaments es faran entre de l'1 al 18 de juliol en tres torns que acolliran un màxim de 100 nois i noies repartits en funció de l'edat.

COLÒNIES. 6-12 anys

Nens i nenes nascuts entre els anys 1999 i 2005 ambdós inclosos. (50 places)

Data: Del diumenge 10 al dilluns 18 de juliol

Lloc: Casa de colònies Can Putxet a Sant Celoni (Vallès Oriental)

- Al peu del Montseny
- Granja escola
- Piscina, pista de tennis i camp de futbol propis
- Bosc i riu al costat de la casa

CAMPAMENT 1. 13-14 anys

Nois i noies nascuts els anys 1997 i 1998 (25 places)

Data: Del dijous 30 de juny al dissabte 9 de juliol

Lloc: Càmping La Mola a Espot (Pallars Sobirà)

- Gran superfície envoltada de bosc i rierol, ubicat a l'entrada del Parc Nacional d'Aigües Tortes i de l'Estany de Sant Maurici
- Càmping amb dutxes, serveis de neteja i piscina
- Campament amb una important infraestructura muntada en tendes: menjador, infermeria, rebost, dormitoris, ...

CAMPAMENT 2. 15-17 anys

Nois i noies nascuts entre els anys 1994 i 1996 ambdós inclosos (25 places)

Data: Del dissabte 9 al dilluns 18 de juliol

Lloc: Càmping La Mola a Espot (Pallars Sobirà)

- Gran superfície envoltada de bosc i rierol, ubicat a l'entrada del Parc Nacional d'Aigües Tortes i de l'Estany de Sant Maurici
- Càmping amb dutxes, serveis de neteja i piscina
- Campament amb una important infraestructura muntada en tendes: menjador, infermeria, rebost, dormitoris,
- Excursionisme d'alta muntanya

Hi podran participar els germans, cosins o amics de la mateixa edat que no pateixin diabetis, sempre i quan la disponibilitat de places ho permeti. S'aplicarà preu de soci únicament a un acompanyant per soci.

En el cas de que no hi hagi un mínim de 18 pre-inscripcions en els grups de campament 1 i campament 2, l'ADC es reserva la possibilitat d'anul·lar el grup i/o proposar als preinscrits participar en un altre grup.

www.adc.cat



Associació de Diabètics de Catalunya

OBJECTIUS

- Promoure l'autoestima i l'autonomia, així com potenciar la convivència i la solidaritat amb els companys
- Reforçar la capacitat per resoldre situacions conflictives produïdes per la diabetis (hipoglicèmies, cetonúries, etc..)
- Evidenciar la importància de l'augment de coneixements i habilitats per a la millora del control i per a una major participació en les activitats pròpies de l'edat.
- Destacar els efectes positius de l'exercici físic regular sobre el control metabòlic, així com els riscos d'una activitat mal programada.
- Iniciar els nens i adolescents en diferents activitats lúdiques i esportives.

Els objectius i les activitats concretes s'estableixen en funció de les característiques i necessitats de cada grup d'edat

PERSONAL

En aquestes colònies hi participen professionals de medicina (diabetòlegs i pediatres), d'infermeria, de dietètica i nutrició i monitors d'activitats de lleure.

Dins de l'equip hi participen sempre diverses persones també amb diabetis.

ACTIVITATS

La major part de les activitats són les pròpies de les colònies o campaments, totes elles, però, supervisades per l'equip de professionals i complementades amb una línia educativa específica per a infants i joves amb diabetis, que s'adapta a les edats de cada grup. Tot l'equip professional participa en les activitats de caràcter docent, amb l'objectiu de donar una formació integral i adaptada a totes les circumstàncies.

CONTROL METABÒLIC I INCIDÈNCIES

El personal mèdic i d'infermeria és el responsable de la modificació de les pautes de tractament durant aquests dies, així com de resoldre qualsevol situació de desequilibri. Es realitzen un mínim de 3 controls glicèmics capil·lars diaris, així com de glucosúria i cetonúria si es considera convenient. Per a resoldre les possibles incidències mèdiques s'estableix un contacte previ amb els hospitals més propers.

ALIMENTACIÓ

Es respectarà la dieta habitual de cada participant, tot i ajustant-la al tractament amb insulina i a l'activitat física prevista per a cada torn. L'equip especialista en dietètica, amb la participació de la resta dels professionals de l'equip en seran els responsables.

ACTIVITAT FÍSICA

Cada dia es realitzaran un mínim de dues a tres hores d'activitat física esportiva. Les modificacions del tractament amb insulina seran decidides per l'equip mèdic i comentades amb els mateixos nens i joves participants.

INSCRIPCIONS

Pre-inscripció

La pre-inscripció s'ha de formalitzar amb un imprès que es pot recollir a les seus de l'ADC o baixar per Internet (www.adc.cat). Un cop emplenat s'ha de lliurar juntament amb una fotocòpia de la targeta sanitària de la seguretat social del participant i del calendari de vacunacions. Aquest imprès inclou la fitxa amb les dades del noi o la noia, l'informe mèdic i les autoritzacions paterna i materna.

Com que les places són limitades, s'estableix un sistema d'assignació de punts, en base a:

- Pertànyer a una associació de diabètics:
 - Soci adc 3 punts
 - Soci d'alguna altra associació de diabètics 2 punts
- Anys de participació a colònies d'estiu de l'adc:
 - No haver-hi anat mai 3 punts
 - Haver-hi anat 3 vegades o menys 2 punts
 - Haver-hi anat entre 4 i 6 cops 1 punt
- Any del debut en diabetis:
 - Haver debutat amb posterioritat de l'01-01-2008 3 punts
 - Haver debutat entre l'01-01-2002 i 31-12-2007 2 punts
- Situacions familiars especials i/o malalties associades 3 punts
- Data de l'ingrés de la paga i senyal

La paga i senyal, només es tornarà si la pre-inscripció no és acceptada i si la no assistència és per una causa mèdica justificada. Per a les famílies amb dificultats econòmiques, hi ha possibilitats d'obtenir beques. Demaneu més informació. El termini per a les pre-inscripcions s'acaba el 10 de juny.

Aportació per participant

Socis	380,00 €
No socis	480,00 €

Aquest import suposa únicament el 40% del cost de les colònies, la resta es finança amb una subvenció del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, a més de les aportacions dels patrocinadors privats.

El període de pre-inscripció

El pagament es farà mitjançant transferència al compte de Catalunya Caixa número 2013-6104-46-0200224570, on s'haurà de fer constar el nom i la data de naixement del nen, en dos terminis:

- 180,00 € com a paga i senyal per a la reserva de la plaça abans del 10 de juny.
- La resta s'ha d'ingressar fins a una setmana abans de l'inici del torn de colònies o campaments.

Informe mèdic

L'informe mèdic ha de ser elaborat pel metge o metgessa que habitualment tracti el noi o la noia i hi ha de figurar la informació referent a la dieta, dosis d'insulina, exercici setmanal i altres informacions mèdiques d'interès. L'informe ha d'anar signat amb firma, nom, segell i número de col·legiat del facultatiu.

Si un cop entregat aquest informe sorgeix alguna incidència mèdica, cal informar-ne per escrit al metge o metgessa responsable del grup.

Terminis

Període de pre-inscripció: Del 15 de maig al 10 de juny

Data de comunicació d'acceptació: 15 de juny

Reunió de pares: 18 de juny

Recordeu que és obligatori:

- Aportar l'imprès ben complimentat amb l'informe mèdic i l'autorització paterna.
- L'aportació econòmica feta directament al compte corrent indicat.
- Acudir a la reunió informativa que es celebrarà el dia 18 de juny a la tarda a la Casa Elizalde, c. València, 302 de Barcelona (costat mar, entre Pau Claris i Roger de Llúria). L'hora de la reunió s'indicarà el dia 15 de juny, donat que anirà en funció del torn assignat. En aquesta reunió es lliuraran els horaris de sortida i arribada i el llistat de material a portar per cada nen.

Per a més informació adreceu-vos a la seu de l'ADC que tingueu més a prop o telefonau al 93 451 36 76 de dilluns a dijous de 4 a 8 de la tarda.

Les següents empreses i entitats col·laboren en les colònies per a nens i joves amb diabetis de l'estiu del 2011:



ORGANITZA

ADC - Associació de Diabètics de Catalunya, amb el suport i patrocini del **Consell Assessor sobre la Diabetis del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya,** l'**Associació Catalana de Diabetis,** i amb la col·laboració de diversos centres hospitalaris.

adc
Associació de Diabètics de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
Consell Assessor sobre la
diabetis a Catalunya

associació
catalana
de diabetis