

CAMPAMENTOS DE VERANO ALCOBENDAS

Campamento Naturaleza y Medioambiente Infantil

Jaraíz de la Vera 2024

Del 16 al 23 de julio



Salida: 16 de Julio a las **9:30 h.** (Llegada prevista a la instalación a las 12:00 h.)

Regreso: 23 de Julio a las **13:00h.** (Salida de la instalación a las 10:30 h)

La salida y regreso se realizan en Plaza Mayor, 1. Alcobendas.

Es imprescindible estar 30 min antes de la hora prevista de salida (9:00 h.)

Los horarios previstos de las llegadas son orientativos.



Localización

Albergue Asociación Vera

Carretera de Garganta la Olla a Jaraíz de la Vera, km. 2.5

10400 – JARAÍZ DE LA VERA



ALOJAMIENTO:

El “Albergue Vera” está situado en la provincia de **Cáceres**, en las estribaciones de la **Sierra de Gredos**. Está homologado por la Dirección General de Juventud correspondiente a la Consejería de Cultura de la Junta de Extremadura, y se encuentran dentro de la red de albergues juveniles de la misma, lo que garantiza su óptimo estado y nos certifica para poder organizar este tipo de actividades en las mejores condiciones.

El albergue cuenta con una capacidad máxima de 210 plazas autorizadas por la Junta de Extremadura y ofrece una extensión de más de dos hectáreas en las cuales se ubican: cabañas de madera con habitaciones con capacidad para un máximo de 8 participantes. (Habitaciones con literas y quitamiedos) y aseo completo dentro de la cabaña. Un salón-comedor, y un aula polivalente para los/las participantes de este campamento. Una plataforma diáfana al aire libre con más de 200 m², una enfermería y un botiquín. Una piscina de uso privado, pista polideportiva, zonas de sombra, praderas para actividades y talleres; pequeño rocódromo y tiroliana.

El albergue proporciona sábanas y mantas.



EQUIPAJE:

Recomendamos que se lleve **la ropa marcada** con el nombre del participante, se informa que no se hará colada durante el campamento. Aconsejamos que no lleven ropa de buena calidad.

- ✓ Mochila Grande
- ✓ Mochila pequeña para excursiones (con asas anchas)
- ✓ Ropa variada y cómoda (de manga corta y manga larga)
- ✓ Ropa de abrigo
- ✓ Bañadores (al menos dos)
- ✓ Manguitos en caso de que tu hijo/a no sepa nadar
- ✓ Calzado cómodo y cerrado para caminar
- ✓ Sandalias
- ✓ Chubasquero
- ✓ Toalla de baño, aseo y piscina
- ✓ Pijama
- ✓ Bolsa de aseo (pasta de dientes, cepillo, gel de ducha, champú, peine...)
- ✓ Crema solar (SF superior a 30) y after-sun
- ✓ Crema de cacao o reparadora para labios
- ✓ Gorra con visera
- ✓ Repelente de mosquitos
- ✓ Cantimplora o recipiente para agua
- ✓ Linterna de mano
- ✓ Se recomienda que, si se tiene ya comprado, lleven su propio champú anti piojos, como prevención.
- ✓ **Saco de dormir**
- ✓ Esterilla para VIVAC y kit compuesto de cubierto, plato y vaso, para el día de acampada (VIVAC).

Recomendamos no llevar: consolas, portátiles, reproductores, mp3, Ipod y otros objetos de valor. En caso de llevarlos será responsabilidad del participante su cuidado.



DOCUMENTOS PARA PARA PARA SOLICITAR A LAS FAMILIAS:

PREVIAMENTE A LA SALIDA DEL CAMPAMENTO

- ✓ La **autorización para participar en el campamento**, como muy tarde el día de la reunión informativa, junto con la **fotocopia de la tarjeta sanitaria y la del DNI de quien lo tenga**.
- ✓ Autorización de administrar medicamentos. Sólo en caso necesario si el/la participante tiene que llevar algún medicamento consigo durante los días que dura el campamento.
- ✓ En caso de medicación, alergias o problemas de tipo alimenticio, u otras enfermedades a tener en cuenta, es necesario entregar un informe médico lo más detallado posible, junto con pauta de prescripción de medicamentos o en su defecto, autorización firmada por los/las tutores/as legales para administrar medicamentos, si lo requiriese.

EL DÍA DE LA SALIDA DEL CAMPAMENTO:

- ✓ Original de la tarjeta sanitaria el día de la salida del campamento.

* La autorización para asistir al Campamento debe haber sido entregada previamente, junto con la fotocopia de la tarjeta sanitaria, **antes** de la fecha de la reunión informativa: **10 de junio 2024 a las 18 horas, Ciudad Deportiva Valde las Fuentes**. En caso de producirse algún cambio, se informará a través de nuestra página web www.imaginalcobendas.org.



IMPORTANTE:

Para la **SALIDA DEL CAMPAMENTO**, en la maleta o mochila, pondremos lo siguiente:

Una bolsa con auto cierre, en la que guardaremos:

- ✓ La tarjeta sanitaria original.
- ✓ El móvil y su cargador (si las familias consideran oportuno que su hijo/a lleve móvil)
- ✓ La medicación si la hubiese, junto con la copia del informe médico, y el consentimiento de los tutores legales, en caso de no haberlo podido entregar en el momento de la entrega de la autorización, por sobrevenir la necesidad de medicación en el momento posterior a la reunión informativa del Campamento.
- ✓ El dinero de bolsillo dentro de un pequeño sobre/monedero con el nombre del/la participante, indicando la cantidad. (El que considere oportuno la familia)

En la parte exterior de la bolsa y con un rotulador indeleble pondremos **el nombre completo del menor**.

Esta bolsa **se pondrá en la maleta** y será entregada al monitor/a que corresponda, cuando lleguen al campamento. Una vez instalados/as, el equipo de monitores/as, procederá a la recogida y comprobación de la documentación aportada por parte de cada participante.

Importante: la organización no se responsabiliza de la pérdida de ningún objeto, móviles, ni dinero, que no sea entregado al gestor/a-monitor/a y se use durante el campamento siguiendo las normas establecidas en esta circular.

MEDICAMENTOS:

Los/las monitores/as NO PUEDEN administrar medicación a los/las participantes y los/las menores no pueden tener consigo ningún medicamento. Si es inevitable que un/a participante **tenga que llevar algún medicamento** al campamento, para poder administrárselo, necesitaremos que nos traigáis la prescripción médica y/o una autorización firmada por los tutores/as legales (podéis descargarla de la web), así como cantidad suficiente de los mismos para todo el desarrollo del campamento.

EN CASO DE ENFERMEDAD SOBREVENIDA DURANTE EL CAMPAMENTO:

El protocolo de atención a participantes con algún problema de pequeña lesión, molestia estomacal, problema cutáneo, etc. es el siguiente:

Valoración por parte de la dirección y el personal sanitario del centro y del responsable que acompaña al grupo desde Alcobendas. Asistencia a centro de salud si se estima oportuno y de ahí si fuera necesario, derivación a un hospital, siempre bajo la indicación de un facultativo. En cualquier caso, se informaría previamente a la familia. En casos de otra envergadura se procede por medio de protocolo de emergencias.

Ante sospecha de COVID, se procederá según protocolo marcado por las autoridades sanitarias.



COMUNICACIÓN:

El uso del teléfono quedará restringido a una franja horaria que se especificará más adelante. En caso de no traer teléfono móvil podréis llamar a vuestros hijos en el mismo horario al teléfono que se os facilitará más adelante.

Toda esta información se facilitará en la reunión informativa, en la página web y el día de la salida del campamento.



OTRAS RECOMENDACIONES:

No es necesario que lleven dinero, ya que tienen cubiertas todas las necesidades. No obstante, podéis entregarles alguna pequeña cantidad para comprarse helado o refresco puntual.



UN DÍA EN EL CAMPAMENTO

HORA	ACTIVIDAD
9:00	Levantarse
9:30	Desayuno
10:00	Recoger/ordenar y aseo personal
10:30	Actividades deportivas y culturales. Deportes alternativos y tradicionales.
13:15	Piscina
14:00	Comida
15:00	Descanso y/o Actividades lúdicas de sobremesa
16:30	Piscina
17:30	Merienda
18:00	Talleres y Actividades Medioambientales
19:30	Tiempo Libre y/o llamadas (sólo en los días especificados)
20:00	Ducha
21:00	Cena
22:00	Velada (juegos nocturnos, cuenta historias, actuaciones...)
23:30	A dormir



CONOCIENDO EL ENTORNO

- Lago de Jaraíz: Piraguas, paddle surf y relevos acuáticos.
- La Vera: Garganta de la Olla.
- Piscina natural Pilatillas.
- Museo del Pimentón. Piscina natural en las pilas de collado.
- Monasterio de Cuacos y centro de educación ambiental. Vivac



ACTIVIDADES:

TALLERES CREATIVOS

- Taller de pulseras de aceite.
- Taller de camisetas
- Taller creativo de cuerdas
- Relajación

ACTIVIDADES DE MEDIO AMBIENTE

- Yincanas
- Senda ecológica
- Taller con material reciclado
- Baño en piscina natural
- Taller de contenedores de reciclaje.
- Vivac

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Pasan todos los participantes, pero en grupos más reducidos.

- Escalada y Tirolina
- Juegos populares
- Deportes y juegos acuáticos
- Circuito de Cars
- Tiro con arco
- Campeonato de Kubb
- Piraguas
- Paddle surf
- Spike ball
- Castillos hinchables
- Fiesta de la espuma

ACTIVIDADES NOCTURNAS (juegos y la fiesta de la última noche)

Diferentes juegos para que también se disfrute de horas sin luz solar. La más esperada, la fiesta del penúltimo día.

- Dinámicas de presentación y recreación histórica.
- Cluedo (Juego de Pistas)
- Cine
- Vivac y dinámica de confianza
- Reina (Juego de estrategia)
- Dados cuentacuentos
- Fiesta

EXCURSIONES

- Jaraíz de la Vera (Museo del Pimentón)- Piscina natural (Las pilas de Collado: Aquí comen y meriendan)- Monasterio de Cuacos-- Centro de Educación Ambiental (Baño en la piscina, cena y vivac). A la mañana siguiente desayunan y charla sobre flora y fauna.
- Garganta de la Olla (Juego de pistas)- Bajan andando (10`) a la piscina natural "Las pilatillas" (baño libre) y taller. A media tarde, en el pueblo se les deja comprar un recuerdo. Vuelta a la instalación.
- Lago de Jaraíz: Disfrutaran del baño y realizarán actividades de Paddle surf y canoa.



MENÚ:

Los menús son supervisados por el Departamento de Salud del Ayuntamiento de Alcobendas en cuanto al equilibrio nutricional. El menú es orientativo y se adapta a las diferentes alergias e intolerancias alimentarias.

	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
1		Fruta	Puré de patata Filete de pollo empanado Fruta	Bocadillo de crema cacao / Fruta	Guisantes con Jamón Salchichas frescas Yogur Naturas
2	Leche con Nesquik/Fruta Pan-Aceite-Tomate Galletas	Fruta	Albóndigas con salsa y patatas Ensalada Fruta	Bocadillo de Jamón York / Fruta	Sopa de fideos Merluza a la romana Ensalada Fruta
3	Leche con Nesquik/Fruta Pan Integral-Aceite-Tomate Cereales de maíz	Fruta	Picnic: Bocadillo de pan integral de filetes de pollo. Fruta/ Agua	Bocadillo de Queso/ Fruta	Ensalada campera Hamburguesa de pollo Fruta
4	Leche con Nesquik/Fruta Pan-Aceite-Tomate Magdalenas	Fruta	Cocido completo Fruta	Bocadillo de Salchichón / Fruta	Aroz tres delicias Tortilla francesa Fruta
5	Leche con Nesquik/Fruta Pan Int. I-Aceite-Tomate Cereales de arroz	Fruta	Espaguetis con tomate Chuleta temera con patatas fritas Frutas	Bocadillo de Pate / Fruta	Puré de verduras Alitas de pollo (fritas) Yogur Natural
6	Leche con Nesquik/Fruta Pan Int. -Aceite-Tomate Cereales de maíz	Fruta	Picnic: Bocadillo de pan integral de lomo Fruta/Agua	Bocadillo de Mortadela / Fruta	Ensalada de pasta Mero en salsa Fruta
7	Leche con Nesquik/Fruta Pan Int. -Aceite-Tomate Croissant	Fruta	Paella Ensalada Natillas	Bocadillo de Jamón York / Fruta	Hamburguesa de cerdo con patatas fritas Aperitivos/ Helado
8	Leche con Nesquik/Fruta Pan-Aceite-Tomate Galletas				



PLANNING ACTIVIDADES:

Este planning es totalmente orientativo. Hace alusión a la estructura del campamento desde el primero hasta el último día del campamento en sus fechas correspondientes.

1		LLEGADA AL ALBERGUE	JUEGOS ACUÁTICOS	DECORACIÓN HABITACIONES	DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN Y PRESENTACIÓN HISTORICA
2	TALLER CONTENEDORES RECICLAJE	JUEGO DE PISTAS PARA CONOCER EL ENTORNO	BAÑO LIBRE	PULSERAS DE TUBOS	LA REINA: JUEGO DE LINTERNA
3	BUS HASTA GARGANTA	JUEGO: "LA DESCUBIERTA"	TALLER CREATIVO: LLAVERO DE CUERDAS	BUS REGRESO AL ALBERGUE	DADOS CUENTACUENTOS
4	LAGO JARAIZ PADDEL SURF CANOAS	PADDEL SURF CANOAS BAÑO LAGO	TALLER CREATIVO: CUSTOMIZACIÓN DE CAMISETAS	TIRO CON ARCO Y KUBB	CLUEDO: CARLOS V, EL EMPERADOR
5	VISITA MUSEO DEL PIMENTÓN EN AUTOCAR	VISITA PISCINAS NATURALES DE COLLADO DE LA VERA	VISITA MONASTERIO DE YUSTE O CARLOS V	VISITA CENTRO DE INTERPRETACIÓN MEDIO AMBIENTAL	VIVAC + DINÁMICAS DE CONFIANZA
6	VUELTA EN AUTOCAR AL ALBERGUE	TALLER DE RELAJACIÓN	ESCALADA DEPORTIVA Y TIROLINA	ACTIVIDADES DE KARTS Y BALANZBIKE	CINE DE VERANO
7	JUEGOS POPULARES	JUEGOS POPULARES II	JUEGOS DEPORTIVOS EN PISCINA	CASTILLOS HINCHABLES Y FIESTA DE LA ESPUMA	FIESTA
8	REGRESO A ALCOBENDAS				