

Κατασκήνωση KINDERLAND, Κάλαμος Αττικής
κατασκηνωτική περίοδος : 19 /07 /09 - 02 /08 /09

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

ΣΕΝΤΟΝΙΑ – ΠΕΤΣΕΤΕΣ

- 4 Σεντόνια
- 2 Μαξιλαροθήκες
- 1 Μαξιλάρι
- 2 Πετσέτες για την θάλασσα
- 2 Πετσέτες για το ντούς
- 2 Πετσέτες για το πρόσωπο
- Κουβέρτα ή Sleeping bag

ΡΟΥΧΑ

- 2 ζευγάρια πυτζάμες
- εσώρουχα - κάλτσες
- σόρτς - μπλουζάκια
- ζακέτα ή φούτερ
- μακρύ παντελόνι – φόρμα αθλητική
- αθλητικά παπούτσια
- σαγιονάρες
- μαγιό

ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- σαπούνι ή αφρόλουτρο
- σαμπουάν
- οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα
- αντιηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας
- καπέλο για τη θάλασσα
- σπρέι για ψείρες
- ότι άλλο χρησιμοποιήτε

ΧΡΗΜΑΤΑ

- Είναι καλό να έχετε μαζί σας όχι περισσότερα από 30 Ευρώ, για τυχόν έξοδα που μπορεί να προκύψουν. (π.χ. αγορά τηλεκαρτών-coca cola light από το κυλικείο)

ΤΙ ΑΛΛΟ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ)

- Κάποιο επιτραπέζιο ή ηλεκτρονικό παιχνίδι που αγαπάτε
- Τράπουλα
- Μπάλα του μπάσκετ, βόλει ή άλλο αξεσουάρ μιας που υπάρχουν γήπεδα τένις, χαντ μπωλ, πιγκ-πογκ καθώς και χώρος για ρυθμική κ' χορό
- Ραδιοκασετόφωνο (walkman) ή cd-player και cds επιλογής σας
- Βιβλία ή περιοδικά της αρέσκειάς σας
- Μπογιές-μπλόκ ζωγραφικής
- Φωτογραφική μηχανή

- Ένα φακό
- AUTAN για επάλειψη να μη σας τσιμπούν τα κουνούπια
- Χαρτί μιας χρήσεως
- Παγούρι
- Τηλεκάρτες
- Τσίχλες – coca cola light (όχι περισσότερα από 4 κουτάκια)

ΦΑΡΜΑΚΑ

Ένα κουτί ή ένα μεγάλο τάπερ, με το ονοματεπώνυμο σας, θα πρέπει να περιέχει τα εξής:

- ινσουλίνη για δύο εβδομάδες/ανάλογες σύριγγες ή βελονάκια ινσουλίνης
- 1 γλυκαγόνη (GLUCAGON)
- μηχανάκι μέτρησης σακχάρου αίματος, και ταινίες (περίπου 150).
- βελονάκια για πένα ή σύριγγες ινσουλίνης (περίπου 80)
- βελόνες μιάς χρήσης για τσίμπημα δαχτύλου (περίπου 150).
- Αυτόματο στυλό για τσίμπημα δαχτύλου.
- βαμβάκι και οινόπνευμα.
- ένα χαρτί με την ακριβή δίαιτα που ακολουθείτε, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας, και τα ισοδύναμα για κάθε γεύμα ή σνάκ ξεχωριστά.
- μην ξεχάσετε να συμπληρώσετε το “ΙΑΤΡΙΚΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ” που σας δίνουμε.
- για την περίπτωση υπογλυκαιμίας, είναι καλό να πάρετε μαζί σας π.χ. πορτοκαλάδα χωρίς ζάχαρη, ταμπλέτες γλυκόζης. Ένα μικρό τσαντάκι ή σακίδιο θα σας βοηθήσει να τα κουβαλάτε μαζί σας στη θάλασσα ή τον περίπατο.

Η ινσουλίνη σας, θα χρειαστεί να μπει στο ψυγείο της ομάδας. Για να μην τη μπερδέψετε με την ινσουλίνη των άλλων παιδιών, γράψτε πάνω στο κουτί με μαρκαδόρο το όνομα σας. Σημειώνεται πως ότι φαγώσιμα (κράκερ, μέλι, ταμπλέτες κλπ.) έχει κάθε παιδί, **παραδίδονται στο νοσηλευτή** προκειμένου να υπάρχει έλεγχος κ σωστή αντιμετώπιση σε κάθε περίπτωση.

Παρακαλούνται όλοι οι γονείς να έχουν **πραγματοποιήσει ψεκασμό** του παιδιού τους για τις ψείρες **προτού** έρθει στην κατασκήνωση.

Η Ιατρική ομάδα που θα βρίσκεται κοντά σας καθ' όλη τη διάρκεια της κατασκήνωσης, θα φροντίζει για τη σωστή αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας και υπεργλυκαιμίας καθώς και όλων των σχετικών με το διαβήτη θέματα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Κάθε κατασκηνοτής είναι υπεύθυνος για τα προσωπικά του αντικείμενα. Φροντίστε να διατηρείτε σε ασφαλές μέρος τα αντικείμενα αξίας που τυχόν θα πάρετε μαζί σας (πχ. Ρολοί, ηλεκτρονικά παιχνίδια, κοσμήματα, χρήματα κλπ) γιατί η κατασκήνωση δε φέρει καμία ευθύνη. Να σημειωθεί πως απαγορεύονται τα κινητά τηλέφωνα καθώς δυσχεραίνουν τη λειτουργία του προγράμματος.

Το πρώτο επισκεπτήριο είναι στις 4 Ιουλίου, 4:30-7:00μμ και η αποχώρηση των παιδιών θα γίνει την Κυριακή 2 Αυγούστου, μετά την απογευματινή γιορτή αποχωρισμού που θα διεξαχθεί.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΜΑΝΕΑ ΣΟΦΙΑ : 6974492304 (Πρόεδρος ΠΕΑΝΔ)

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ : 22950- 62215/62316/62576

