

Diabete sempre in marcia

a cura di Donatella Bloise, Natalia Piana

*con la collaborazione di Patrizia Di Mauro, Aldo Maldonato, Marisa Neri,
Laura Pompili, Miria Taddei*

22- 25 settembre 2011

Assisi Garden Hotel, Assisi (PG)

giovedì 22 settembre	
19.00	Arrivo e sistemazione presso Assisi Garden Hotel. Consegna dei questionari
20.30	<i>Cena</i>
22.00	Introduzione al week-end educativo, presentazione dello staff, presentazione dei partecipanti
venerdì 23 settembre	
8.00	<i>Colazione</i>
8.45	Attività sportiva: passeggiata, da Assisi al Monte Subasio, visita all'Eremo di San Francesco
	<i>Pranzo al sacco</i>
15.30	Il diabete: una sfida continua.
17.30	<i>Pausa caffè</i>
18.00	<i>L'alimentazione, la mia esperienza con il calcolo dei CHO</i>
19.15	Quanta energia ho speso con la passeggiata? Valutazione dell'holter metabolico e glicemico
20.00	Fine dei lavori
20.30	<i>Cena</i>

sabato 24 settembre	
8.00	<i>Colazione</i>
8.45	Attività sportiva: passeggiata, da Passignano a Poggio Belveduto, il lago Trasimeno e le sue colline
	<i>Pranzo al sacco</i>
15.30	Muoversi a favore della cura.
17.30	<i>Pausa caffè</i>
18.00	Gestire al meglio l'attività fisica; precauzioni e imprevisti (gestione del microinfusore e della terapia multiniettiva)
19.15	Quanta energia ho speso con la passeggiata? Valutazione dell'holter metabolico e glicemico
20.00	Fine dei lavori
20.30	<i>Cena</i>
domenica 25 settembre	
8.00	<i>Colazione</i>
8.45	Attività sportiva: la passeggiata, da Assisi a S. Maria degli Angeli lungo il percorso fluviale del torrente Tescio
11.00	Il diabete nella quotidianità
12.00	<i>Il mio senso a queste giornate</i>
12.45	Chiusura dei lavori
13.00	<i>Pranzo e rientro</i>

Si ringrazia vivamente
Medtronic Italia
che ha reso possibile la realizzazione dell'iniziativa