

Progetto "Diabete Sempre in Marcia" Trekking PESCASSEROLI (8-11/9/2022)

INVITO

D-PROJECT APS (associazione tra persone con diabete) invita a partecipare alla VI Edizione del trekking "Diabete Sempre in Marcia", corso residenziale di educazione terapeutica per persone con diabete, patrocinato, come per il passato, dalla ASL Roma 6.

La presente edizione si svolgerà nelle montagne circostanti **PESCASSEROLI (AQ) da giovedì 8 a domenica 11 settembre 2022**

L'Associazione D-PROJECT APS ha tra le sue finalità istituzionali quella di organizzare soggiorni per promuovere l'attività fisica e migliorare il rapporto della cura di sé nel binomio diabete e sport. Questa nuova entusiasmante esperienza di gruppo sarà un'occasione per conoscere nuovi amici e affrontare e scoprire insieme aspetti diversi della cura del diabete, in particolare la gestione dell'insulina in rapporto all'attività fisica intensa e continua.

Non sono richieste particolari doti atletiche ma è necessario avere dimestichezza con il "camminare" su sentieri di montagna per media distanza (10-15 km) e durate di 6-8 ore.

Il gruppo, composto da circa 18-20 partecipanti (persone con DM) e dallo staff degli operatori sanitari e accompagnatori, sarà coordinato da: Donatella Bloise, diabetologa, promotrice dell'evento; Natalia Piana, educatrice, esperta di medicina narrativa; Laura Durola, diabetologa; Antonella Perna, profonda conoscitrice del territorio del Parco Nazionale d'Abruzzo.

Il programma delle giornate prevede una escursione mattutina, con rientro nel primo pomeriggio, e incontri di gruppo pomeridiani/serali. Questi ultimi fungeranno da laboratori riguardanti la cura di sé e le strategie di cura da adottare nella terapia del diabete, in particolare nell'adeguare la terapia all'attività fisica.

Nelle pagine successive sono riportati:

PROGRAMMA

DETTAGLI ORGANIZZATIVI

INFORMAZIONI TECNICHE

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

**“Diabete Sempre in Marcia”
Trekking PESCASSEROLI (8-11 settembre 2022)**

*a cura di Donatella Bloise e Natalia Piana
Itinerari a cura di Antonella Perna*

PROGRAMMA

Giovedì 8 settembre – PESCASSEROLI (AQ)	
18.00	Raduno dei partecipanti presso HOTEL VALLE DELL'ORO Viale Cabinovia, 20 - 67032 PESCASSEROLI (AQ) www.valledelloro.com
18.30	Incontro educativo Presentazione delle giornate e del gruppo Motivazioni e aspettative dei partecipanti Il viaggio a piedi per raccontare il diabete
20.00	Cena

Venerdì 9 settembre – Val Fondillo - Monte Amaro [F1 Km. 10]	
7,45	Colazione e ritiro sacchetti pic-nic
8.30	Inizio prima tappa Trekking
16.00	Ritorno in Hotel
18.00	Incontro educativo Ricordi significativi della giornata Salite e discese con il diabete (iperglicemia-ipoglicemia/difficoltà-risorse)
20.00	Cena e relax

Sabato 10 settembre – Fonte la Difesa - Monte Tranquillo [C3 Km. 15]	
7.45	Colazione e ritiro sacchetti pic-nic
8.30	Inizio seconda tappa
16.00	Rientro in Hotel
18.00	Incontro educativo Il monitoraggio glicemico e le nuove tecnologie
20.00	Cena e relax

Domenica 11 settembre – Forca d'Acero - Macchiarvana [P2 Km. 5]	
7.45	Colazione
8.30	Inizio terza tappa
12.00	Ritorno in Hotel
13.30	Pranzo in Hotel
14.30	Incontro conclusivo Il senso del camminare nella cura di sé (e del diabete)

**Gli organizzatori si riservano di modificare il programma di escursioni
in relazione alle situazioni meteorologiche e alle condizioni del territorio.**

DETTAGLI ORGANIZZATIVI

- Il trekking, suddiviso in 3 tappe "ad anello" (partenza e rientro presso la struttura).
- La sistemazione sarà di 2-3 persone per camera per 3 notti presso:
HOTEL VALLE DELL'ORO
Viale Cabinovia, 20 - 67032 PESCIASSEROLI (AQ) ☎0863.91750
- Il raduno dei partecipanti è fissato alle **ore 18:00 di giovedì 8 settembre** (massima puntualità!) presso la predetta struttura.
- L'evento si concluderà **domenica 11 settembre intorno alle ore 16:30**.
- Ogni partecipante raggiungerà il punto di raduno con mezzi propri.
- D-PROJECT si farà carico di tutte le spese (pasti e pernottamento) del partecipante con diabete; ogni partecipante verserà a D-PROJECT solo la quota di **€ 25,00, a copertura della spesa assicurativa**.
- Nel caso desiderassi partecipare con una persona a te cara, che non ha il diabete, la quota di partecipazione dell'accompagnatore sarà di **€ 225,00** (vitto, alloggio e assicurazione). La partecipazione di eventuali accompagnatori è subordinata alla disponibilità da parte della struttura ricettiva e alla capienza numerica del gruppo.
- In caso di rinuncia entro le 48 ore precedenti l'inizio dell'evento sarà necessario corrispondere a D-PROJECT una penale di € 100,00 a persona.

INFORMAZIONI TECNICHE

- **IMPORTANTE!** È obbligatorio portare abbigliamento sportivo (tute, T-shirt, K-way), scarpe da trekking con **SUOLA SCOLPITA** adatte a lunghe camminate (**VIETATE** le scarpe da ginnastica con suola liscia).
- Attrezzatura consigliata: zainetto con cintura; bastoncini (almeno uno!); occhiali da sole; crema solare.
- **È OBBLIGATORIO** portare con sé tutto il materiale necessario per la cura personale del diabete, compresa qualche bustina di zucchero.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

- L'**unico modo** per richiedere la partecipazione al Trekking è la compilazione on-line del seguente modulo:



[\[clicca sull'immagine\]](#)

- **IMPORTANTE** I posti a disposizione **sono limitati** e saranno assegnati in base all'ordine di arrivo delle adesioni.
Termine ultimo per la compilazione del modulo:

ENTRO IL 25 AGOSTO 2022