

# Campus Passo dello Stelvio

18-21 Ottobre 2024

Come gestire altezza neve, sport, diabete ed alimentazione .... e vivere felici con il **diabete Tipo 1**

Le discese ardite e le risalite.... Non è facile districarsi tra salite e discese sulla neve, con gli sci, con lo snowboard, e spesso anche con gli alti e bassi delle glicemie. Vogliamo metterci in gioco, con l'aiuto di diabetologi e dietista, in un ambiente magico, a 2758 metri per imparare a gestire insieme altezza, sport, cucina "importante" e goderci la bellezza della montagna. Non è richiesta una particolare abilità sciistica (basta saper affrontare in sicurezza una pista blu), ma spirito di condivisione e voglia di migliorarsi. Ci troviamo venerdì 18 ottobre presso l'hotel Quarto del passo dello Stelvio. Sabato e Domenica è prevista una sciata coi maestri e il pomeriggio discussione ed aggiornamento su terapia insulinica e carboidrati, Lunedì 7 possibilità di sci o fermata alle terme e rientro.

Il Campus è organizzato in collaborazione con l'Ospedale di Niguarda, S C Diabetologia

***Sono disponibili 20 posti in camera singola e pensione completa, compresi 3 giorni di skipass e 2 giorni di lezione di sci collettiva al mattino***

***Quota di partecipazione per i partecipanti diabetici 180 € comprensiva dell'iscrizione ad ADPMI odv***

***Il viaggio è in autonomia.***

***Informazioni: [info@adpmi.org](mailto:info@adpmi.org), Struttura Complessa Diabetologia Niguarda.***

***Preiscrizioni: Scaricare e compilare il modulo, dal sito: [www adpmi.org](http://www.adpmi.org), e inviarlo a: [info@adpmi.org](mailto:info@adpmi.org)***

# PROGRAMMA

## Venerdì 18 ottobre 2024

- Ore 19,30 Cena in Hotel Quarto (Passo dello Stelvio Bormio)
- Ore 21,00 Presentazione e organizzazione.
  - Compilazione questionario ingresso
  - Rilevazione dati clinici ingresso, (Dr. Federico Bertuzzi, Dottoressa Elena Meneghini)

## Sabato 19 ottobre 2024

- 7,30 Colazione
- 8,30-12,30 Sci con maestri
- 13,00 Pranzo con conteggio dei carboidrati assistito
- 14,00 Caffè con discussione successiva
- 14,30 Meditazione in solitaria ad occhi aperti o chiusi, in alternativa se la neve è clemente sci fino alle 17,00
- 17,30 Ripasso counting dei carboidrati (Dottoressa Elena Meneghini, Dr.ssa Sonia Mendez)
- 19,30 Cena con conteggio dei carboidrati assistito
- 21,00 Discussione dei profili glicemici, (Dr. Federico Bertuzzi, Dottoressa Elena Meneghini)

## Domenica 20 ottobre 2024

- 7,30 Colazione
- 8,30-12,30 Sci con maestri
- 13,00 Pranzo con conteggio dei carboidrati assistito
- 14,00 Caffè con discussione
- 14,30 Meditazione in solitaria ad occhi aperti o chiusi, in alternativa se le condizioni della neve ottimali sci fino alle 17,00
- 17,30 Ripasso concetti counting dei carboidrati e lettura dei grafici (Dottoressa Elena Meneghini, Dr.ssa Sonia Mendez)
- 19,30 Cena con conteggio dei carboidrati assistito
- 21,00 discussione dei profili glicemici, (Dr. Federico Bertuzzi, Dottoressa Elena Meneghini)
  - Rilevazione dati clinici in uscita, (Dr. Federico Bertuzzi, Dottoressa Elena Meneghini)

## Lunedì 21 ottobre 2024

- 7,30 Colazione
- 8,00 Compilazione questionario in uscita
- 8,30 Sci in libertà
- 13,00 Pranzo
- Viaggio di ritorno