



ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI MILANO Onlus

A SCUOLA DI DIABETE

Hotel San Martino BOARIO TERME

7-8-9 ottobre 2016

Gent.mi Signori partecipanti al Corso residenziale a Boario Terme,

siamo prossimi alla partenza 7 ottobre 2016 !!!!!

Per tutti i partecipanti che fruiranno del pullman vi informo che:

Il ritrovo è per venerdì 7 ottobre 2016 piazzale pullman presso la stazione della metropolitana milanese (MM1) fermata Bisceglie, ore 14,00.

Partenza ore 14,15.

Si raccomanda la massima puntualità e per ogni evenienza (ritardo, impossibilità di raggiungerci etc.) contattate la sottoscritta al cellulare:

335352612

Arrivo previsto a Boario ore 17,00 – 17,30, in funzione al traffico autostradale.

Per chi raggiunge l'Hotel San Martino con mezzi propri o col treno si può registrare alla reception, l'hotel ha l'elenco nominativi. Si raccomanda l'arrivo entro le 19,30.

RACOMANDAZIONI:

1) Prima di chiudere la valigia ricordatevi di portare TUTTI I FARMACI IN USO, I PRESIDI DI CONTROLLO, I PRESIDI PER IL MICROINFUSORE (pile comprese), la tessera sanitaria, etc

2) Per un soggiorno educativo efficace ed efficiente Vi chiedo cortesemente di:

- essere puntuali, sempre presenti ai lavori non entrare o uscire dalle sale durante i lavori, salvo problemi indifferibili,

Ø perchè:

- non è una vacanza ma un soggiorno per imparare,
- è organizzato anche con il contributo della comunità,
- ritardi e assenze influiscono sul buon esito del corso e “disturbano” chi partecipa,
- se perdi le attività non saprai rispondere al questionario finale, ma soprattutto ti sarai negato l'opportunità di vivere meglio con il diabete !

In attesa di incontrarVi Vi saluto cordialmente,

Maria Luigia Mottes

Presidente A.D.P.MI. onlus

Di seguito il programma di massima del corso.

A SCUOLA DI DIABETE

Hotel San Martino BOARIO TERME

7-8-9 ottobre 2016

PROGRAMMA

VENERDI' 7 ottobre 2016

18.00 - 19.30 Arrivo dei partecipanti,
Registrazione presso l'hotel**, consegna camera
Consegna kit corso (piano terra, sala convegni)

Sala Ristorante

19.30 - 20.30 **Cena ****

Sala convegni piano terra

20.45 - 22.00 Saluto dei Presidenti Associazione ADPMi e ADCS
Presentazione dei docenti
Entriamo nel clima
Facciamo conoscenza
Misuriamo le nostre conoscenze (questionario)
Cosa ci aspettiamo dal Corso
La nostra proposta
Definizione dei gruppi di lavoro

**** Segnalare eventuali allergie alimentari**



SABATO 8 ottobre 2016

Sala Ristorante

7,00 – 8,00 Colazione

Giardino retro Hotel

8.15 - 8.45 Risveglio muscolare, giardino retro Hotel

Sala Convegni

8.45 - 9.00 Contratto d'aula

9.00 - 9.30 Insulina: dalla scoperta ai giorni nostri *Lezione frontale*

9.30 - 10.30 Gestire il proprio diabete: quali difficoltà *Metaplan*

10.30 - 11.00 Presentazione dei lavori *Plenaria*

11.00 - 11.20 **BREAK**

Sala Convegni

11.20 - 11.40 “Alimentazione: per la salute e non solo per il diabete”
Lezione frontale

11.40 - 13.00 “So cosa mangio?": partiamo dalla piramide....
Introduzione al tema ed Esercitazione pratica

Sala Ristorante

13.00 - 14.30 **Colazione di lavoro**

Sala Convegni

14.30 - 15.30 “Il counting: quale percorso?
La dieta di scambio ed i calcoli che contano: il rapporto I/CHO
Introduzione al tema

15.30 - 16.00 “Ed ora proviamoci.....” Analisi di un diario alimentare

16.00 – 17.30 E quando il cibo è quello vero ? *Esercitazione pratica*

17.00 - 19.45 Tempo libero

Sala Ristorante

19.45 **Cena**

Dalle 21,00 Un po' di musica, canti eballi



DOMENICA 9 ottobre

8.15 - 8.45 Risveglio muscolare, giardino retro Hotel

Sala Convegni

8.45 - 9.00 Da dove ricominciamo?

9.00 - 10.00 I calcoli nel counting: il Fattore di Correzione e il rapporto Insulina/CHO
Come ci aiutano gli strumenti? *Lezione frontale*

Aule didattiche - gruppi

10.00 – 10.30 “Ed ora proviamoci ...” *Problem solving guidato nei Gruppi*

10.30 - 10.45 **BREAK**

Sala Convegni

11.00 – 12.30 Le innovazioni tecnologiche e terapeutiche. *Lezione frontale e discussione-
dr. Federico Bertuzzi*

Sala Ristorante

13.00 – 14.00 **Colazione di lavoro**

Sala Convegni

14.30 - 16.00 Discussione in plenaria dei problem solving
Risultati del questionario
Considerazioni finali

16,30 **Partenza**



**ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA
PROVINCIA DI MILANO Onlus**