

Verona, 04 marzo 2019

Ai Sigg. Soci
dell'Associazione Diabetici Verona
LORO SEDI

OGGETTO: Programmazione attività 1° semestre 2019.

Gent.mi Soci,

prima di informarVi circa le nuove attività in programma per questo primo semestre 2019, Vi comunichiamo che per quanto riguarda la visibilità dell'Associazione, oltre ai volantini, la nuova grafica, il nuovo logo e gli opuscoli ideati e realizzati per dare maggiore pubblicità, è attivo il nuovo sito www.associazionediabeticiverona.it e la pagina facebook dedicata.

Inoltre l'Azienda Ospedaliera, come promesso, ha inserito la nostra sigla sul totem davanti al pad. 22 dell'Ospedale di Borgo Trento.

Inoltre, prima di riprendere con la pubblicazione del giornalino che ha cambiato nome in "Diabete Verona", lo stesso è stato registrato presso il Tribunale di Verona, ha un Direttore Responsabile che è il Dott. Luigi Sabelli, la sottoscritta come Presidente e l'Editore è l'Associazione stessa.

L'edizione di fine anno è stata stampata agli inizi di dicembre, molto prima di Natale e ci scusiamo con Coloro che l'hanno invece ricevuta solo a gennaio o febbraio 2019: non siamo responsabili di questa tardiva consegna.

Ma ora è il momento di poterVi illustrare la

PROGRAMMAZIONE ATTIVITA' 2019 - 1° SEMESTRE

Nelle riunioni dei Consigli Direttivi del 17 gennaio e del 21 febbraio 2019 sono stati deliberati i progetti presentati e proposti dai singoli Consiglieri che riguardano una parte delle attività in programma per questo 2019:

A. 2° CORSO DI EDUCAZIONE TERAPEUTICA - Dedicato ai Soci

Il 26 febbraio u.s. è iniziato il 2° Corso di Educazione Terapeutica, anche questo a cura della Dott.ssa Arianna Negri, Psicologa.

E' un corso di importanza vitale per i pazienti diabetici che, dopo la diagnosi della malattia diabetica, si trovano a dover gestire cambiamenti importanti in ogni campo e settore della propria vita.

L'educazione Terapeutica forma il malato affinché possa acquisire un 'sapere', un 'saper fare' e un 'saper essere' adeguato, per raggiungere un equilibrio tra la sua vita ed il controllo ottimale della malattia.

L'Educazione Terapeutica migliora i comportamenti relativi alla cura e determina una riduzione dell'ospedalizzazione ed un miglioramento della qualità della vita.

Si basa su tre punti principali:

- fornire l'aiuto per autogestirsi (sviluppo di consapevolezza e risorse);
- stimolare le risorse del soggetto per portarlo a gestire i problemi, anche gravi, da solo;
- creare una visione più globale della persona inserendo i suoi comportamenti nell'ambiente in cui vive (contesto e relazioni).

La consapevolezza è favorita da un continuo confronto tra gli operatori ed i pazienti, da momenti strutturati di educazione e formazione, da momenti di attività interattiva, dalla possibilità di confrontarsi con altri affetti dalla stessa patologia, su problematiche condivise e comuni."

Questo 2° progetto di Educazione Terapeutica si svilupperà in nove incontri - compresa una seduta di attività esperienziale che riguarderà l'approccio dei pazienti all'alimentazione o all'attività fisica - di un'ora e trenta ciascuno a cadenza quindicinale, all'interno dei quali verranno trattate le diverse tematiche connesse al diabete ed alla sua gestione.

<i>Tur no</i>	<i>Incon tri</i>	<i>Dal</i>	<i>Al</i>	<i>Presso</i>	<i>Giorno</i>	<i>Dalle ore</i>	<i>Alle ore</i>	<i>Max partecipa nti</i>	<i>Contrib uto Socio</i>	<i>Assicurazio ne infortuni a carico dei Soci</i>
2°	9	26/02/2 019	25/06/2 019	Osp- Borgo Trento Pad. 22 - Auletta Specializzandi piano primo - Diabetologia	Martedì quindi cinale	16,30	18,00	12	90,00	10,00

Il Corso è dedicato ai Soci in regola con il pagamento della tessera annuale 2019 ed è ancora possibile iscriversi

**scrivendo un'email a associazionediabeticiverona@gmail.com
oppure telefonando al n. 377 9880864**

B. CORSO DI KUNDALINI YOGA Dedicato ai Soci

Riproponiamo questo corso che porta benefici:

- a **livello fisico**: miglioramento del funzionamento del **sistema cardiovascolare**; rinvigimento del sistema nervoso, digestivo, linfatico; bilanciamento del **sistema ghiandolare**.
- a **livello psichico**: più equilibrio nelle emozioni, con conseguente maggiore lucidità nel prendere decisioni; aumento del sesto senso; diminuzione dello stress e dell'ansia; risoluzione di conflitti interni, anche molto profondi; miglioramento delle relazioni, anche di coppia.

I docenti incaricati sono:

- Paola Zanuso, laureata in Scienze Motorie. Da oltre 30 anni si occupa di Yoga e meditazione. Insegnante certificata e trainer. Fondatrice del primo Centro di Kundalini Yoga a Verona;

- Massimo Crimi, laureato in Biologia. Docente Universitario, si occupa di Yoga da oltre 20 anni ed è insegnante e trainer;
- Paolo Santacà, laurea in Lingue. Presidente dell'Associazione. Insegnante e trainer di Kundalini Yoga;
- Kathrin Ohnsorge. Laurea in Filosofia. Esperta in Bioetica. Pratica ed insegna Kundalini Yoga da 25 anni;

LEZIONE DI PROVA VENERDI' 15 MARZO 2019 - ALLE ORE 19.00

Sede: Associazione Stelle dell'Orsa in Vicolo Croce Verde 4/b, Verona

Iscrizioni alla prova entro mercoledì 13 marzo

scrivendo un'email a associazionediabeticiverona@gmail.com

oppure telefonando al n. 377 9880864

Tur ni	Incon tri	Dal	Al	Presso	Dalle ore	Alle ore	Max partecip anti	Contribu to Socio	Assicura zione infortuni a carico dei Soci
Uni co	8	Da un Venerdì successivo al 15 marzo 2019	Per n. 10 Venerdì	Sede Associazione Stelle dell'Orsa in Vicolo Croce Verde 4/b, Verona	19,00	20,30	22	85,00	10,00
	2			idem	19,00	21,00			

Il Corso è dedicato ai Soci in regola con il pagamento della tessera annuale 2019 ed inizierà con un minimo di 12 partecipanti.

C. PASSEGGIATE A VERONA - Dedicato ai Soci

Ricominciano gli incontri con le passeggiate bisettimali al Percorso della Salute di San Zeno, in Via Lega Veronese a Verona.

Occasionalmente potranno parteciparvi infermieri del Reparto di Diabetologia, per i rilievi della glicemia ante e post passeggiata.

Tur ni	Incon tri	Dal	Al	Presso	Giorn i	Dalle ore	Alle ore	Max parteci panti	Contribut o Socio	Assicura zione infortuni a carico dei Soci
Uni co	Due a setti mana	18/09/ 2018	Maggio 2019	Percorso della salute di San Zeno a Verona	Marte di e Giovedì	17,30	18,30	--	Nessuno	10,00

Il Corso è dedicato ai Soci in regola con il pagamento della tessera annuale 2019.
E' possibile iscriversi

**scrivendo un'email a associazionediabeticiverona@gmail.com
oppure telefonando al n. 377 9880864**

D. TREKKING SULLE DOLOMITI DEL BRENTA – 15 e 16 giugno 2019

Passeggiata di due giorni sulle Dolomiti del Brenta:

1° giorno: dal Rifugio Vallesinella al Rifugio Turchett (Cascate Vallesinella) – durata circa 5 ore con 700 mt di dislivello, cena e pernottamento al Turchett Quintino Sella;

2° giorno: dal Turchett al Rifugio Brentei e ritorno.

Partecipanti: soci e accompagnatori.

Progetto con costo di circa € 60,00 ciascuno, interamente a carico dei partecipanti.

Il viaggio dovrà avvenire con mezzi di trasporto propri.

Le adesioni dovranno pervenire necessariamente entro il 15 maggio p.v.

scrivendo un'email a associazionediabeticiverona@gmail.com

oppure telefonando al n. 377 9880864

e verranno fornite informazioni anche sui costi.

E. CORSI/INCONTRI CON LO STAFF SANITARIO DEL CENTRO ANTIDIABETE DELL'OSPEDALE DI BORGO TRENTO

Si tratta di alcuni incontri con medici e staff sanitario esperti della malattia diabetica.
Ecco le date e le tematiche proposte:

a. giovedì 4 aprile 2019 – dalle ore 17,30 alle ore 19,00

“Ipoglicemie come riconoscerle e come gestirle”;

prenotazione entro giovedì 28 marzo 2019

b. giovedì 27 giugno 2019 – dalle ore 17,30 alle ore 19,00

“Revisione della modalità di somministrazione della terapia insulinica e prevenzione delle lipodistrofie”;

prenotazione entro giovedì 20 giugno 2019

c. giovedì 10 ottobre 2019 – dalle ore 17,30 alle ore 19,00

“Come interpretare i dati registrati dal sensore e le frecce di tendenza”

prenotazione entro giovedì 03 ottobre 2019

La partecipazione è riservata a tutti gli interessati in terapia insulinica, sia in multi iniettiva che con microinfusore, e/o a tutti coloro che utilizzano i sensori per il monitoraggio in continuo del glucosio.



**ASSOCIAZIONE
DIABETICI
VERONA**

www.associazionediabeticiverona.it



Associazione di Volontariato Socio Sanitario
Ospedale Maggiore di Borgo Trento
Piazzale Stefani, 1
37126 - Verona
Tel. e Fax: 045 9343959
www.veronadiabete.org

Le lezioni si terranno presso l'Osp- Borgo Trento - Pad. 22 - Auletta Specializzandi piano primo - Diabetologia e, in caso di superamento dei posti a sedere disponibili verrà indicata un'altra sede. Non è previsto alcun costo

prenotazioni scrivendo un'email all'indirizzo

associazionediabeticiverona@gmail.com, oppure telefonando al n. 377 9880864

F. CENA SOCIALE 2019

E, dulcis in fundo, è organizzata la cena sociale per incontrarci e conoscerci anche di persona con molti di Voi, per **venerdì 29 marzo 2019 alle ore 20,00** presso il **Ristorante del Centro Sportivo Polifunzionale "Manuel Fiorito", in Via Golino n. 41 a Verona.** Possibilità di pizza e primi/secondi piatti a prezzi moderati. La cena è aperta a parenti ed amici. Partecipate numerosi!

**Durante la cena verranno distribuiti gli Attestati ai partecipanti al
Corso di Cucina 2018.
Vi aspettiamo Tutti!**

**Prenotazioni necessariamente entro il 20 MARZO
scrivendo un'email all'indirizzo**

associazionediabeticiverona@gmail.com, oppure telefonando al n. 377 9880864

Vi informiamo inoltre, che sono attive le seguenti convenzioni a prezzi agevolati:

- Caf ACLI per il mod. 730/2018: numero unico 045 8065550 per fissare un appuntamento nell'ufficio Caf Acli piu' comodo;
- Sanitaria CORATO Giovanni - Corso Porta Nuova n. 131 a Verona - tel.0458002836 - sconti dal 5 al 15% sul prezzo di listino;
- Sanitaria IL POINT - Presso Polo Confortini - tel. 045 8065040 - sconto del 4% sui prezzi esposti a scaffale (salvo eventuali promozioni migliorative in corso);
- Sanitaria SAN MARCO - Via San Marco n. 27 a Verona - tel. 045 7113779 - sconto del 10% su tutti gli articoli non in promozione.

Per chi non vi avesse ancora provveduto, chiediamo cortesemente di regolarizzare il versamento della quota annuale pari ad € 15,00 (quindici) che potrete versare come segue:

- a. per cassa, venendo direttamente in Associazione e vi sarà rilasciata la ricevuta e consegnata la nuova tessera;
- b. in banca; a mezzo bonifico bancario sul Cod. IBAN: IT88X0200811770000005560961, indicando come causale: "Rinnovo tessera 2019", che Vi verrà spedita per posta;

c. in posta: con bollettino postale **sul conto corrente postale n. 11885383**, indicando come causale: "Rinnovo tessera 2019", che Vi verrà spedita per posta;

Inoltre, per tutti coloro che hanno a cuore l'Associazione e ne condividono la mission, Vi informiamo che è possibile effettuare erogazioni liberali e che l'importo versato potrete portarlo in detrazione (persona fisica) ed in deduzione (persona giuridica o titolare di Partita IVA) dalla dichiarazione dei redditi da presentare l'anno successivo al versamento della donazione stessa.

L'erogazione liberale/donazione, va versata tramite bonifico e l'Associazione ha, all'uopo, aperto un conto corrente senza addebito spese a carico del donatore. L'IBAN di tale conto è il seguente: IT 68 S 02008 11770 000104125474.

Grazie per l'attenzione e Vi ricordiamo che abbiamo bisogno anche di Voi!
Proponetevi come Volontari!

Vi saluto cordialmente.

La Presidente
(Cesarina Dieni)