

Verona, 11 ottobre 2019

Ai Sigg. Soci  
dell'Associazione Diabetici Verona

OGGETTO: Programmazione attività stagione 2019/2020 - Integrazione.

Carissimi Soci,  
come Vi avevo promesso nella precedente lettera del 07.08.2019, eccomi qui a proporvi e precisare alcune iniziative ed attività a Voi dedicate nella stagione autunno/inverno 2019/2020:

**A. CORSO GRATUITO DI ATTIVITA' AEROBICA** – Dedicato ai Soci e familiari (*Nuovo*)

***Perché un nuovo corso di ginnastica?***

Perché sappiamo che il movimento è assolutamente indispensabile per i pazienti diabetici ai fini della gestione del glucosio nel sangue.

***E perché proprio un corso di ginnastica aerobica?***

Per ben tre importanti motivazioni:

1. La prima motivazione è l'elemento "musica". La musica è indispensabile alla vita dell'uomo, i suoni ed i rumori ne scandiscono il tempo; muoversi a tempo di musica permette agli individui di esprimersi istintivamente; entra così in azione un feedback corpo-mente che crea delle reazioni positive e rigeneranti.
2. La seconda, basata sull'esecuzione di movimenti continui, da poco intensi ad intensi, permette agli individui di scaricare le tensioni, le ansie ed i timori accumulati durante l'arco della giornata.
3. La terza, ma sicuramente la più importante, è la globalità dell'allenamento che si realizza, basato su un coinvolgimento di tutti i sistemi organici, esaltando principali qualità fisiche quali:
  - forza e resistenza muscolare;
  - elasticità muscolare ed osteo - legamentosa;
  - coordinazione neuro - muscolare;
  - equilibrio del peso corporeo.

Il corso sarà tenuto dalla Sig.ra Franca Dai Prè.

Il **sabato pomeriggio, dalle ore 15,00 alle ore 17,00.**

Nelle seguenti date: **19, 26 ottobre 2019;**

**9, 16, 23, 30 novembre 2019;**

**1, 8, 15, 22, 29 febbraio 2020;**

**7, 14, 21, 28 marzo 2020;**

**4, 11 aprile 2020.**

Il luogo: **Sala Conferenze della 3<sup>a</sup> Circostrizione, in Via Trapani nn. 8-10 a Verona.**

Abbigliamento: da palestra.

**Il Corso è gratuito, occorre solo versare € 10,00 per la quota polizza infortuni, in Associazione, in Banca o in Posta.**

Turni	Ore Totali	Dal	Al	Presso	Giorni	Dalle ore	Alle ore	Max participant	Quota Polizza Infortuni	Contributo Socio
1	34	19/10/2019	11/04/2020	Sala Conferenze in Via Trapani nn. 8/10 a Verona	Sabato	15,00	17,00	25	€ 10,00	0,00

**B. CORSO DI EDUCAZIONE TERAPEUTICA – Dedicato ai Soci (già proposto)**

Il Corso ha cambiato giorno, anziché il martedì, **si terrà il venerdì pomeriggio**, ogni quindici giorni, nelle seguenti date:

11, 25 ottobre 2019;  
8, 22 novembre 2019;  
6, 20 dicembre 2019;  
10, 24 gennaio 2020;  
7, 21 febbraio 2020;  
6, 20 marzo 2020;  
3, 17 aprile 2020.

Il Corso prevede un contributo da parte dei partecipanti di € 120,00 ciascuno.

Lo riproponiamo per coloro che avevano rinunciato in precedenza per giornata non conforme alle proprie esigenze.

Turni	Incontri	Dal	Al	Presso	Giorno	Dalle ore	Alle ore	Max partecipanti	Contributo Socio
Unico	14	11/10/19	17/04/20	Osp- Borgo Trento Pad. 22 – Auletta Specializzandi piano primo Diabetologia	<b>Venerdì</b> <b>quindicinal</b> <b>e</b>	14:30	16:00	12	€ 120,00

**C. CORSO DIDATTICO DI CUCINA – Dedicato ai Soci (in dettaglio)**

Un corretto stile di vita presuppone anche una corretta alimentazione. E questo vale per tutti gli esseri umani, ma molto di più per i soggetti diabetici. L'alimentazione "giusta" può aiutare i diabetici a gestire meglio la malattia e, per i diabetici di tipo 2, a volte anche a domarla.

Purtroppo quest'anno l'Istituto Alberghiero "Berti" non può concederci l'uso del laboratorio didattico e pertanto, **il Corso si terrà a Verona presso una nuova sede, ma gli accordi sono ancora da formalizzare completamente.**

L'insegnante sarà sempre lo Chef Prof. Nello Valbusa, che si è reso disponibile nelle seguenti date:

**25 ottobre 2019;**  
**8, 15, 22, 29 novembre 2019.**

Abbigliamento: portare un grembiule.

Turni	Incontri	Dal	Al	Presso	Giorno e cadenza	Dalle ore	Alle ore	Ore totali	Max partecipanti	Contributo Socio
Unico	5	25 ottobre	29 novembre 2019	<b>DA DEFINIRE</b>	<b>Venerdì settimanale</b>	18,00	21,00	15	15	55,00

**A chi è interessato chiediamo di farcelo sapere entro il 22 ottobre scrivendo un'email a: [associazionediabeticiverona@gmail.com](mailto:associazionediabeticiverona@gmail.com), oppure telefonando al numero **3779880864****

**Sarà contattato direttamente per la conferma del corso e per l'indicazione della nuova sede.**

**D. CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA – Ginnastica dolce – Dedicati ai Soci (già proposti)**

Sono iniziati i Corsi di Attività Motoria alle Palestre Gavagnin e Palazzetto dello Sport, **ma vi sono ancora alcuni posti liberi.**

Abbigliamento: da palestra.

**I Corsi prevedono un contributo da parte dei partecipanti ed il versamento della quota polizza infortuni.**

Turni	Ore Totali	Dal	Ai	Presso	Giorni	Dalle ore	Alle ore	Max partecipanti	Quota Polizza Infortuni	Contributo Socio
1°	50	09/10/19	Aprile 2020	Palestra Gavagnin dell'Istituto di Scienze Motorie	Mercoledì e Venerdì	8,30	9,30	25	€ 10,00	€ 115,00
2°	50	09/10/19	Aprile 2020	Palestra Gavagnin dell'Istituto di Scienze Motorie	Mercoledì e Venerdì	9,30	10,30	25	€ 10,00	€ 115,00
Unico	50	07/10/19	Aprile 2020	Palestra del Palazzetto dello Sport	Lunedì e Giovedì	9,00	10,00	22	€ 10,00	€ 115,00

**E. CAMMINATE A VERONA - Dedicato ai Soci (già proposto)**

Sono iniziate le passeggiate, con o senza bastoncini, al Percorso della Salute di San Zeno. Potete unirvi quando volete, non esistono limitazioni. Sarete attesi da due soci volontari attivi.

La partecipazione è gratuita.

Turni	Incontri	Dal	Ai	Presso	Giorni	Dalle ore	Alle ore	Max partecipanti	Contributo Socio
Unico	Due a settimana	16/09/2019	28/11/2019	Percorso della salute di San Zeno a Verona	Lunedì e Giovedì	17,30	18,30	--	--

**F. PASSEGGIATA IN LESSINIA – DOMENICA 27 OTTOBRE 2019**

Dedicato ai Soci diabetici di tipo 1° e 2° - (nuova)

**Con il contributo di Ascensia Diabetes Care Italy S.r.l.**

Ci ritroveremo presso il supermercato MIGROS di Stallavena alle ore 9.00 e partenza poi alla volta di San Giorgio di Bosco Chiesanuova dove nel piazzale degli impianti sciistici lasceremo le auto.

Percorreremo un tratto della pista da fondo Translessinia fino ai piedi di Cima Sparavieri arrivando a Pozza Morta, ci dirigeremo verso il Monte Tomba e scenderemo poi a Branchetto, da lì raggiungeremo Malga Campolevè dove alle 12.30 pranziamo.

Da Malga Campolevè in circa 15 minuti faremo ritorno alle auto.

Quota partecipazione € 5,00 (cinque), pranzo compreso.

**Possono partecipare anche familiari ed amici, nonché i soci non diabetici.**  
**Abbigliamento e scarpe: da montagna.**  
Iscrizioni **entro il 21 ottobre.**

**G. GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE**  
in collaborazione con l'Associazione Giovani e Diabete di Verona  
domenica 3 novembre 2019  
dalle ore 9 alle ore 18, in Piazza Bra a Verona.  
***Vi aspettiamo per festeggiare e stare insieme!***

**H. MERCATINI DI NATALE A POIANO (VERONA) – DOMENICA 15 DICEMBRE 2019 (nuova)**

Siamo stati invitati dal Gruppo Alpini di Poiano, nella loro baita, per la festa di Natale con mercatini e stand, dalle ore 9,00 alle ore 13,00 per effettuare gli stick glicemici ed una giornata in compagnia.  
Vi chiediamo di collaborare e di partecipare numerosi.

**I. CENA DI NATALE 2019 – dedicata ai Soci (dettaglio)**

***Brinderemo al Santo Natale***  
il giorno sabato 30 novembre alle ore 20.00  
presso il Circolo Ufficiali di Verona,  
al costo di € 25,00 cadauno  
Vi ricordiamo che è d'obbligo la giacca per gli uomini.

**Per iscriversi a TUTTE le nostre sopraelencate iniziative è necessario inviare un'email a:  
associazionediabeticiverona@gmail.com, oppure telefonare al numero 3779880864.  
Grazie!**

**Per la partecipazione occorre essere in regola con il pagamento della tessera annuale.**  
**Ma chiediamo a Tutti, anche a coloro che non partecipano, di regolarizzare il versamento di**  
**€ 15,00 per l'anno 2020 come segue:**

- per cassa:** venendo direttamente in Associazione dove verrà rilasciata la ricevuta e consegnata la nuova tessera;
- in banca:** a mezzo bonifico bancario su Unicredit Banca **Cod. IBAN: IT88X020081177000005560961**, indicando come causale: Rinnovo tessera 2020, che Vi verrà spedita per posta;
- in posta:** con bollettino postale PTIT **sul conto corrente postale n. 11885383**, indicando come causale: Rinnovo tessera 2020, che Vi verrà spedita per posta.

Vi ringrazio ed invio cordiali saluti a Tutti.

Il Presidente  
Cristiano Ferronato

