

Verona, 07 settembre 2020

Ai Sigg. Soci
dell'Associazione Diabetici Verona

OGGETTO: Programmazione attività stagione 2020/2021.

Carissimi Soci,
inutile dirci quanto l'emergenza sanitaria per COVID – 19 abbia assolutamente rivoluzionato le nostre vite, i nostri ritmi e le nostre attività.

Ed anche l'Associazione, come avrete notato, a marzo ha dovuto sospendere tutti i corsi e le iniziative programmate già dall'ottobre 2019.

Speriamo che tutto possa tornare al più presto alla normalità e che si possa ancora tornare ad incontrarci e a trascorrere ore serene insieme.

Naturalmente, per il momento per la ripresa dobbiamo andare con calma e capire cosa potrà accadere in autunno a causa dei contagi.

Vi proponiamo intanto:

A. CORSI DI EDUCAZIONE TERAPEUTICA –

Vengono proposti diversi corsi che si terranno sempre **presso l'Ospedale di Verona - Borgo Trento Pad. 22 – Auletta Specializzandi al piano primo del Centro Anti Diabete:**

1) GRUPPO DI SOSTEGNO PSICOLOGICO

FINALITA'

Attraverso piccoli gruppi di ascolto e condivisione gli obiettivi sono:

- favorire il confronto con il gruppo;
- aumentare la capacità di gestione del diabete e la motivazione;
- condividere le proprie difficoltà con il gruppo;
- favorire il controllo emotivo e il superamento di ogni sensazione di isolamento e diversità dei partecipanti;
- incrementare i livelli di autostima;
- incrementare il senso di responsabilità.

TEMPI E MODALITA' DI REALIZZAZIONE

Gli incontri durano 1 ora e 30 minuti e si tengono ogni due settimane.

In ogni incontro il conduttore si propone di esplorare le concezioni che i partecipanti hanno circa la malattia e riguardo alle tematiche che verranno affrontate di volta in volta. Il ruolo del conduttore consiste nell'ascolto attento e non giudicante, nel sostenere le interazioni e stimolare il confronto; chi gestisce il gruppo deve essere in grado di facilitare gli scambi attraverso tecniche specifiche.

E' importante tenere conto dell'impatto che un'esperienza di gruppo ha sulla dimensione emotiva dei soggetti partecipanti. Potendo parlare del proprio vissuto il malato rompe il senso di isolamento causato dalla malattia.

Gli incontri si terranno il venerdì a cominciare dal 09.10.2020 sino a venerdì 28.05.2021, dalle ore 15,00 alle 16,30.

La cadenza dei partecipanti agli incontri (max 5) verrà decisa e vi verrà comunicata dalla psicologa in base al numero degli iscritti.

COSTI

Questa nuova proposta avrà un costo di € 60,00 complessivi a partecipante.

2) RIPARTIRE DOPO IL COVID-19 - NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI: 12

FINALITA'

Attraverso un aumento delle conoscenze non solo teoriche, ma anche pratiche in un contesto di gruppo, gli obiettivi sono:

- trovare strategie per ricominciare dopo la pandemia;
- favorire il controllo emotivo e il superamento di ogni sensazione di isolamento;
- incrementare i livelli di autostima e il senso di responsabilità;
- aumentare la capacità di gestione del diabete e la motivazione;
- condividere le proprie difficoltà con il gruppo.

TEMPI E MODALITA' DI REALIZZAZIONE

Il progetto si sviluppa in 4 incontri, della durata di 1 ora e 30 minuti all'interno dei quali vengono trattate le diverse tematiche connesse alla ripartenza dopo il COVID-19. In ogni incontro il conduttore si propone di esplorare le concezioni che i partecipanti hanno circa la situazione di lockdown e la capacità di ricominciare dopo la pandemia con un focus sulla gestione del diabete.

Lo scopo è favorire il confronto tra i diversi soggetti al fine di mobilitare le concezioni personali, ma anche al fine di pervenire ad una maggiore conoscenza di ciascun partecipante in merito alle loro risorse personali, alle loro convinzioni, alle abitudini di vita e al loro stile di pensiero. Il costante confronto ha lo scopo di favorire la messa in dubbio di alcune concezioni personali prima viste come certezze: "Una persona progredisce quando si crea in lei un conflitto".

Il Corso si terrà il venerdì dalle ore 17,30 alle ore 19,00 nei giorni: 9/10/2020; 23/10/2020; 06/11/2020 e 20/11/2020.

COSTI

Il Corso avrà un costo di € 20,00 complessivi a partecipante.

3) GESTIONE DELLO STRESS E RILASSAMENTO -NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI:

12

FINALITA'

Attraverso un aumento delle conoscenze non solo teoriche, ma anche pratiche in un contesto di gruppo, gli obiettivi sono:

- conoscere la reazione psicofisiologica dello stress;
- psicoeducazione rispetto la relazione tra diabete e stress;
- imparare strategie per la gestione degli eventi stressanti;
- sviluppo delle capacità per saper riconoscere le tensioni muscolari;
- riduzione dell'attivazione psicofisiologica attraverso esercizi di rilassamento muscolare di Jacobson;
- apprendimento di esercizi di rilassamento da poter utilizzare nella vita quotidiana.

TEMPI E MODALITA' DI REALIZZAZIONE

Il progetto si sviluppa in 4 incontri, della durata di 1 ora e 30 minuti all'interno dei quali vengono trattate le diverse tematiche connesse alla reazione psicofisiologica allo stress e la relazione con il diabete. In ogni incontro il conduttore si propone di esplorare le concezioni che i partecipanti hanno circa la gestione delle situazioni stressanti e fornire strumenti per la loro gestione.

Lo scopo è dare spiegazioni riguardo la reazione dello stress e le sue conseguenze per la salute fisica e mentale, la relazione tra stress e diabete. Inoltre, si vuole fornire strategie per la gestione delle situazioni stressanti, permettendone un'esperienza pratica, da poter utilizzare nella vita quotidiana. Il costante confronto ha lo scopo di chiarire eventuali dubbi e fornire sostegno in caso di situazioni di vita quotidiana che si presentano.

Il Corso si terrà il venerdì dalle ore 17,30 alle ore 19,00 nei giorni: 15/01/2021; 29/01/2021; 12/02/2021 e 26/02/2021.

COSTI

Il Corso avrà un costo di € 20,00 complessivi a partecipante.

4. DIABETE E FAMIGLIA – NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI: 12

FINALITA'

Attraverso un aumento delle conoscenze non solo teoriche, ma anche pratiche in un contesto di gruppo, gli obiettivi sono:

- conoscere lo stile assertivo;
- trovare strategie per relazionarsi in modo assertivo;
- conoscere e affermare i propri diritti assertivi;
- incrementare i livelli di autostima;
- aumentare la capacità di comunicazione;
- cambiare comportamenti passivi o aggressivi in modo assertivo;
- confrontarsi con il gruppo e trovare insieme strategie utili per affrontare situazioni difficili.

TEMPI E MODALITA' DI REALIZZAZIONE

Il progetto si sviluppa in 4 incontri, della durata di 1 ora e 30 minuti all'interno dei quali vengono trattate le diverse tematiche connesse alla gestione del diabete in famiglia

Lo scopo è favorire il confronto tra i diversi soggetti al fine di mobilitare le concezioni personali, ma anche di pervenire ad una maggiore conoscenza di ciascun partecipante in merito alle loro risorse personali, alle loro convinzioni, alle abitudini di vita e al loro stile relazionale. Il costante confronto ha lo scopo di allenare le capacità di comunicazione assertiva e per poter migliorare le relazioni sociali nei diversi contesti di vita della persona.

Il Corso si terrà il venerdì dalle ore 17,30 alle ore 19,00 nei giorni: 16/04/2021; 30/04/2021; 14/05/2021 e 28/05/2021.

COSTI

Il Corso avrà un costo di € 20,00 complessivi a partecipante.

Agli interessati ai Corsi chiediamo di farcelo sapere entro il 30 settembre scrivendo un'email a:
associazionediabeticiverona@gmail.com, oppure telefonando al numero **3779880864**

indicando il corso al quale desidera partecipare
Sarà contattato direttamente per la conferma

Il versamento della quota di partecipazione potrà essere effettuata come segue:

- a) **in banca:** a mezzo bonifico bancario su Unicredit Banca **Cod. IBAN:**
IT88X020081177000005560961, o
- b) **in posta:** con bollettino postale PTIT **sul conto corrente postale n. 11885383,**
indicando come causale: "Contributo soci ex DM 1995 per Corso n. ___ di Educazione terapeutica 2020/2021";

B. CAMMINATE A VERONA

Ricominciano le passeggiate all'aperto, con o senza bastoncini, al Percorso della Salute di San Zeno. Non esistono limitazioni di numero di partecipanti, dovranno ovviamente mantenere la distanza di sicurezza di due metri l'uno dall'altro. Non dovranno crearsi assembramenti, non sarà obbligatoria la mascherina durante l'attività fisica, dovrà essere indossata in tutti gli altri momenti di aggregazione. Sarete attesi come sempre da due soci volontari attivi.

La partecipazione è gratuita e non è necessaria la prenotazione / iscrizione.

Ci ritroveremo il Lunedì e il Venerdì dalle 17.30 alle 18.30 presso il Percorso della Salute di San Zeno dal 14/09/2020 al 30/11/2020.

Per quanto riguarda invece:

I CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA – Ginnastica dolce – SONO SOSPESI

Purtroppo al momento non è possibile organizzarli in quanto, essendo un'attività in convenzione con il Comune e l'Università di Verona, ci hanno risposto di non avere quest'anno la possibilità di autorizzare l'utilizzo degli spazi (Palestre del Palazzetto dello sport e del Gavagnin, quest'ultima gravemente danneggiata durante l'uragano del 23/08/2020).

**PER ORA QUINDI, L'ATTIVITA' MOTORIA RIMANE SOSPESA IN ATTESA DI
AUTORIZZAZIONE DA PARTE DEGLI ENTI SOPRACCITATI.**

CORSO DIDATTICO DI CUCINA- SOSPESO

Anche questo non è possibile organizzarlo per il momento per la mancanza di struttura idonea.

AL MOMENTO NON POSSONO ESSERE ORGANIZZATE ALTRE ATTIVITA'

Anche per l'anno 2021 il costo della tessera è di € 15,00 da versarsi come segue:

- c) per cassa: venendo direttamente in Associazione dove verrà rilasciata la ricevuta e consegnata la nuova tessera;
- d) in banca: a mezzo bonifico bancario su Unicredit Banca **Cod. IBAN: IT88X0200811770000005560961**, indicando come causale: Rinnovo tessera 2021, che Vi verrà spedita per posta;
- e) in posta: con bollettino postale PTIT **sul conto corrente postale n. 11885383**, indicando come causale: Rinnovo tessera 2021, che Vi verrà spedita per posta.

In attesa di momenti sicuramente migliori, Vi ringrazio ed invio cordiali saluti a Tutti.

Il Presidente
Cristiano Farronato
