

## PROGRAMMA DEL CORSO

### VENERDI' 8 GIUGNO

- 18.00 - 19.30 Arrivo dei partecipanti  
Registrazione  
Consegna kit corso
- 19.30 - 21.00 **CENA**
- 21.00 - 22.00 Saluto dei Presidenti Associazione ADPMi e ADCS  
Entriamo nel clima, Facciamo conoscenza  
Misuriamo le nostre conoscenze (questionario)  
Cosa ci aspettiamo dal Corso  
La nostra proposta  
Definizione dei gruppi di lavoro

### SABATO 9 GIUGNO

- 8.15 - 8.45 Risveglio muscolare
- 8.45 - 9.00 Contratto d'aula
- 9.00 - 9.30 Diabete: cosa è e quali obiettivi della cura  
*Lezione frontale*
- 9.30 - 10.30 Le mie difficoltà nella gestione del diabete  
*Metaplan*
- 10.30 - 11.00 Presentazione dei lavori  
*Plenaria*
- 11.00 - 11.20 **BREAK**
- 11.20 - 11.40 "Alimentazione nel diabete: i principi attuali"  
*Lezione frontale*
- 11.40 - 12.30 "So cosa mangio?"  
*Introduzione al tema*  
*Esercitazione pratica*
- 12.30 - 13.00 "Dove sono i carboidrati?"  
*Analisi di un diario alimentare*
- 13.00 - 14.30 **COLAZIONE DI LAVORO**
- 14.30 - 15.30 "So quanti carboidrati mangio?"  
*Esercitazione pratica "Provo a contarli"*
- 15.30 - 19.00 Tempo libero
- 19.00 - 19.30 Il monitoraggio della glicemia: come renderlo utile?  
*Discussione con l'esperto*
- 19.45 **CENA**

## **DOMENICA 10 GIUGNO**

- 8.15 - 8.45 Risveglio muscolare
- 8.45 - 9.00 Da dove ricominciamo?
- 9.00 - 10.00 Sappiamo ragionare su un diario di autocontrollo?  
*Esercitazione pratica*
- 10.00 – 10.30 Le complicanze croniche: cosa, oltre la glicemia, per evitarle?  
*Lezione frontale*
- 10.30 - 10.45 **BREAK**
- 10.45 - 11.45 Prevenire lesioni del piede, igiene, calzature .....  
*Esercitazione pratica*
- 11.45 – 12.15 Attività fisica: come? La nostra esperienza  
*Lezione frontale*
- 12.30 – 14.00 **COLAZIONE DI LAVORO**
- 14.30 - 15.00 “Cosa mi porto a casa?”  
Risultati del questionario  
Considerazioni finali  
Conclusioni del corso

**Arrivederci!**

*Il corso si articola con lezioni frontali, lavori di gruppo, esercitazioni pratiche, momenti socializzanti*

**Docenti:** *Equipe educativa ADCS  
Dr.ssa Donata Richini – Diabetologa  
Dr.ssa Patrizia Richini – Infermiera  
Tutor Volontari A.D.P.Mi*

***L'ISCRIZIONE è OBBLIGATORIA e L'ACCETTAZIONE è condizionata:  
dalla disponibilità di posti e dalla congruenza della richiesta alle finalità del corso***

***Per info: [www.adpmi.org](http://www.adpmi.org)***