



## 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 e ....balli**



## 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**