



Associazione Diabetici FAND sede di MILANO APS

Via Aristotele 39 – 20128 Milano Tel. 02 27005333/345 8497775
segreteria@fandmilano.it www.fandmilano.it

C.F. 97113810150 - Iscrizione Registro Provinciale APS n° 507 e Decreto n° 556 del 12/09/2014

WEEK END EDUCATIVO per diabetici e loro familiari

4- 5 aprile 2020, Ispra (VA)



La Fand sede di Milano organizza un week-end educativo rivolto ai diabetici iscritti all'Associazione e ai loro familiari, sul Lago Maggiore, località Ispra (VA) presso Hotel Europa.
<http://www.isprahoteleuropa.it/>

Il campo scuola per adulti con diabete quest'anno si prefigge lo scopo di dimostrare che l'attività fisica, anche moderata, è uno strumento fondamentale per mantenersi in buona salute ed avere buoni livelli di glicemia.

Le passeggiate previste sono facili, non hanno la pretesa di dimostrare chi è più bravo, più veloce o più resistente. Tutti possono partecipare, usando i bastoncini che, si noterà, contribuiranno ad alleggerire la camminata ed al benessere generale. Chi non desidera usare i bastoncini, potrà comunque partecipare alla passeggiata, con i propri tempi. L'iniziativa ha anche lo scopo di far incontrare i diabetici tra loro e trascorrere insieme due giorni, muovendosi ed imparando come gestirsi meglio.

Si consigliano scarpe da ginnastica flessibili per la passeggiata, mentre i bastoncini verranno forniti in loco.

PROGRAMMA DI MASSIMA

Sabato 4 aprile

- Ore 8.30 ritrovo presso Hotel Concorde, viale Monza 132, Milano, lato via Petrocchi. Partenza con pulmann. Si raccomanda la massima puntualità.
- Ore 10.00 circa
Arrivo dei partecipanti all'hotel e sistemazione nelle camere

A seguire riunione con i relatori: panoramica sugli aspetti del diabete legati all'attività fisica, come alimentarsi, i rischi di ipoglicemie anche tardive ecc.

Breve teoria sull'uso dei bastoncini nella sala riunioni.

Ore 12.30 pranzo

Ore 15.00 sessione pratica di nordic walking.

Passeggiata di circa 2 ore sul lungolago: percorso in piano, con panchine.

Prima di iniziare e al termine misurazione della glicemia. Al rientro valutazione e commenti sui risultati.

A seguire tempo libero.

Ore 19.30 cena

Domenica 5 aprile

Ore 9.00 partenza in pulmann per la visita dell'Eremo di Santa Caterina del Sasso, XXII secolo, a 7 km dall'hotel. <http://www.santacaterinadelsasso.com/>.

Ingresso a pagamento e visita libera.



Ore 12.30 pranzo

Primo pomeriggio, se il tempo lo permette breve passeggiata con i bastoncini

Rientro in hotel e partenza per Milano. Si prevede l'arrivo a Milano verso le ore 17.30

ATTENZIONE: L'ORARIO DI RIENTRO È INDICATIVO, NON POTENDO PREVEDERE SITUAZIONI DI TRAFFICO INTENSO O INCIDENTI. VI PREGHIAMO DI TENERNE CONTO. GRAZIE.

Per ulteriori informazioni potete contattarci al 02 27005333 / 345 8497775 o per email segreteria@fandmilano.it

Grazie al contributo incondizionato di

