

Campus Passo dello Stelvio

18-21 Ottobre 2024

Come gestire altezza neve, sport, diabete ed alimentazione e vivere felici con il **diabete Tipo 1**

Le discese ardite e le risalite.... Non è facile districarsi tra salite e discese sulla neve, con gli sci, con lo snowboard, e spesso anche con gli alti e bassi delle glicemie. Vogliamo metterci in gioco, con l'aiuto di diabetologi e dietista, in un ambiente magico, a 2758 metri per imparare a gestire insieme altezza, sport, cucina "importante" e goderci la bellezza della montagna. Non è richiesta una particolare abilità sciistica (basta saper affrontare in sicurezza una pista blu), ma spirito di condivisione e voglia di migliorarsi. Ci troviamo venerdì 18 ottobre presso l'hotel Quarto del passo dello Stelvio. Sabato e Domenica è prevista una sciata coi maestri e il pomeriggio discussione ed aggiornamento su terapia insulinica e carboidrati, lunedì 21 possibilità di sci o fermata alle terme e rientro.

Il Campus è organizzato in collaborazione con l'Ospedale di Niguarda, S C Diabetologia

Sono disponibili 20 posti, pensione completa, compresi 3 giorni di skipass e 2 giorni di lezione di sci collettiva al mattino

Quota di partecipazione per i partecipanti diabetici 180 € comprensiva dell'iscrizione ad ADPMI odv

Il viaggio è in autonomia.

Informazioni: info@adpmi.org e Struttura Complessa Diabetologia Niguarda.

Preiscrizioni: richiedere il modulo a info@adpmi.org, compilare il modulo e inviarlo in pdf a: info@adpmi.org

PROGRAMMA

-
- **Venerdì 18 ottobre 2024**

- Ore 19,30 Cena in Hotel Quarto (Passo dello Stelvio Bormio)
- Ore 21,00 Presentazione e organizzazione.
 - Compilazione questionario ingresso
 - Rilevazione dati clinici ingresso, (Dr. Federico Bertuzzi, Dottoressa Elena Meneghini)

-
- **Sabato 19 ottobre 2024**

- 7,30 Colazione
- 8,30-12,30 Sci con maestri
- 13,0 Pranzo con conteggio dei carboidrati assistito
- 14,00 Caffè con discussione successiva
- 14,30 Meditazione in solitaria ad occhi aperti o chiusi, in alternativa se la neve è clemente sci fino alle 17,00
- 17,30 Ripasso counting dei carboidrati (Dottoressa Elena Meneghini, Dr.ssa Sonia Mendez)
- 19,30 Cena con conteggio dei carboidrati assistito
- 21,00 Discussione dei profili glicemici, (Dr. Federico Bertuzzi, Dottoressa Elena Meneghini)

-
- **Domenica 20 ottobre 2024**

- 7,30 Colazione
- 8,30-12,30 Sci con maestri
- 13,00 Pranzo con conteggio dei carboidrati assistito
- 14,00 Caffè con discussione
- 14,30 Meditazione in solitaria ad occhi aperti o chiusi, in alternativa se le condizioni della neve ottimali sci fino alle 17,00
- 17,30 Ripasso concetti counting dei carboidrati e lettura dei grafici (Dottoressa Elena Meneghini, Dr.ssa Sonia Mendez)
- 19,30 Cena con conteggio dei carboidrati assistito
- 21,00 discussione dei profili glicemici, (Dr. Federico Bertuzzi, Dottoressa Elena Meneghini)
 - Rilevazione dati clinici in uscita, (Dr. Federico Bertuzzi, Dottoressa Elena Meneghini)

-
- **Lunedì 21 ottobre 2024**

- 7,30 Colazione
- 8,00 Compilazione questionario in uscita
-
- 8,30 Sci in libertà
-
- 13,00 Pranzo
-
- Viaggio di ritorno