

Campus Passo dello Stelvio

12-15 Ottobre 2023

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 giovedì 12 ottobre con le gambe sotto il tavolo presso l'hotel Quarto del passo dello Stelvio. Venerdì e Sabato è prevista una sciata coi maestri e il pomeriggio discussione ed aggiornamento su terapia insulinica e carboidrati, domenica 15 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 in camera singola e 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: mottesml@hotmail.com info@adpmi.org.

Preiscrizioni: Scaricare e compilare il modulo, dal sito: [www adpmi.org](http://www.adpmi.org), e inviarlo a: mottesml@hotmail.com

12 ottobre 2023

Ore 19,30 Cena in Hotel Quarto (Passo dello Stelvio Bormio)

Ore 21,00 Presentazione e organizzazione

ADPMi

ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI MILANO - ODV

PROGRAMMA

13 ottobre 2023

7,30 Colazione

8,30-12,30 Sci con maestri

13,0 Pranzo con conteggio dei carboidrati assistito, Dr.ssa Ilaria Gironi

14,00 Caffè con discussione

14,30 Meditazione in solitaria ad occhi aperti o chiusi in alternativa con gli sci fino alle 17,00

17,30 Ripasso counting dei carboidrati (Dottoressa Elena Meneghini, Dr.ssa Ilaria Gironi)

19,30 Cena con conteggio dei carboidrati assistito

21,00 Discussione dei profili glicemici,(Dr. Federico Bertuzzi, Dottoressa Elena Meneghini)

14 ottobre 2023

7:30 colazione

8:30-12:30 Sci con maestri

13:00 pranzo con conteggio dei carboidrati assistito, Dr.ssa Ilaria Gironi

14:00 caffè con discussione

14:30 meditazione in solitaria ad occhi aperti o chiusi, in alternativa sci fino alle 17:00

17:30 Ripasso concetti counting dei carboidrati (Dr.ssa Elena Meneghini, Dr.ssa Ilaria Gironi)

19:30 Cena con conteggio dei carboidrati assistito, (Dr. Federico Bertuzzi, Dottoressa Elena Meneghini)

21:00 discussione dei profili glicemici , (Dr. Federico Bertuzzi, Dottoressa Elena Meneghini)

15 ottobre 2023

7.30 Colazione

08-00 Sci in libertà

13-00 Pranzo

Viaggio di ritorno (Possibilità di fermata alle Terme di Bormio per chi lo desidera)