

DIABETE VERONA

ANNO 12 - NUMERO 1
NOVEMBRE 2023

INFORMAZIONE

DIVULGAZIONE

EDUCAZIONE

**Contro
il diabete
non sei solo**

di **Davide Caldelli**
presidente ADV

Questo titolo è lo slogan scelto dall'Associazione Diabetici Verona che caratterizzerà la Giornata Mondiale del Diabete 2023.

Mai slogan mi ha trovato così in sintonia con il lavoro che il direttivo dell'associazione ha svolto in questi tre anni. Un lavoro duro, a volte anche senza vederne subito i risultati.

Non dobbiamo certamente dimenticare il periodo pandemico, ma anche quanto accaduto dopo.

Molte attività erano state sospese rendendo a volte frustrante il lavoro di chi cercava di organizzare attività per i propri soci.

Un detto dice "Chi la dura la vince" e noi, come Associazione e soprattutto come direttivo, questa sfida le stiamo vincendo alla grande. Dobbiamo ricordarci però che non siamo soli.

A volte siamo in trincea, a volte siamo all'attacco, ma siamo una squadra e come tale dobbiamo agire. Luca, Cristiano, Alessandro, Gianni, Maria Lorenza, Francesco, Franca e Antonio non sono solo nomi gettati nel mazzo, ma una vera a propria task force capace di fare cose incredibili. Non devo però dimenticare il lavoro di Cesarina, Eleonella e Giorgia, che con la segreteria hanno sempre risposto attivamente perché il nostro è un lavoro di squadra.

Abbiamo potuto contare non solo sulle nostre braccia ma anche su quelle di tanti soci che, nei momenti di bisogno, hanno risposto sempre positivamente come durante le vaccinazioni contro il Covid.

L'Associazione siamo tutti noi ed ognuno deve portare il suo contributo. Non esiste un grande contributo o un piccolo contributo, bensì ciò che conta è fare squadra ricordando che non si è mai soli.

L'aver lavorato in ottica futura ha creato quella giusta sinergia che rende ogni sforzo utile per raggiungere lo scopo finale, ovvero essere sempre vicini ai pazienti. Molte le iniziative messe in campo per sostenere e supportare le difficoltà che

UNA STORIA ILLUMINATA NATA 40 ANNI FA

LE ORIGINI DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI VERONA

Quando mi venne diagnosticato il diabete giovanile avevo sedici anni e mezzo. Era il marzo del 1983. Sono passati quarant'anni e la vita per chi era colpito da questa patologia era decisamente meno semplice, non solo rispetto a come oggi un diabetico può affrontarla, ma anche per la minor conoscenza che a livello sociale e pubblico si aveva sull'argomento diabete mellito. Allora l'insulina - estratta dal pancreas dei maiali - ce la si iniettava quasi unicamente con le siringhe usa e getta e gli apparecchi per la misurazione della glicemia erano scatolotti di plastica di trenta per venti centimetri che ci mettevano un minuto a leggere lo stick. L'informazione sulle reali proporzioni della questione diabete a livello sociale e sugli aiuti che le istituzioni tutte potevano mettere in campo era ancora piuttosto approssimativa. Anche per questo mia mamma Carla Gilioli (1940 - 2011), persona da sempre intraprendente e decisamente portata per le relazioni, con una certa lungimiranza colse subito l'importanza dell'associazionismo e l'aiuto che avrebbe potuto dare ai tanti diabetici affrontare le tante questioni sul tavolo. Per questo il 9 giugno 1983 la mamma prese appuntamento per la prima volta, all'ospedale di Borgo Roma, con il professor Michele Muggeo, che - proveniente da Padova - era stato nominato a Verona a maggio come responsabile del neonato reparto di diabetologia della città scaligera. Lei aveva conosciuto il diabete giovanile da pochissimo; contattò Muggeo proponendosi di mettere in piedi una rete associativa a livello locale. La sua idea



Carla Gilioli Sabelli, ideatrice e fondatrice dell'Associazione Diabetici di Verona. Ne fu presidente ininterrottamente dal 1985 sino al 2004.

era che fosse necessario appoggiare e sostenere le famiglie che avevano una persona diabetica, sensibilizzare a livello sociale sulle necessità delle persone diabetiche, sui temi e sull'esistenza del diabete e prendere contatto con le istituzioni per portare avanti iniziative e anche disegni di legge, creando un vero e proprio circuito di informazione, azione e sostegno. Con questi presupposti e questi obiettivi trovò nel professore una persona ancor prima che un medico disponibile a collaborare e a mettere in campo tutte le proprie risorse.

La mamma, con l'appoggio del professore, nell'autunno del 1983 chiamò, passando intere giornate al telefono (non c'erano ancora i cellulari), una ad una tutte le famiglie con persone diabetiche della provincia di Verona e prese contatto con la FAND, la federazione delle associazioni diabetici italiani nazionale nata pochissimi anni prima. Il gruppo veronese si

sarebbe costituito definitivamente solo nel 1985 con due sezioni e diverse decine di persone: il cosiddetto gruppo dei "giovani", con diabetici insulino dipendenti, e quello degli adulti. Personalmente ricordo l'associazione come un luogo molto importante. Ci si poteva confrontare con persone che avevano affrontato problematiche dello stesso tipo, a cui avevano reagito o risposto in modi differenti e talvolta radicalmente opposti.

L'associazione sviluppò una rete sempre più numerosa di partecipanti e nei primi dieci anni di attività furono centinaia le persone che con maggiore o minore continuità, allora come oggi, diedero comunque il loro contributo alle iniziative più differenti, che potevano essere la gestione di un piccolo spaccio di ausili per diabetici o l'organizzazione di varie attività sportive o ancora un contributo fattivo ai tanti incontri pubblici in luoghi istituzionali,

come la Loggia di Fra Giocondo. Dalla fine degli anni Ottanta iniziarono gli incontri di gruppo con persone diabetiche, attività di monitoraggio della glicemia e di informazione nel centro storico, in collaborazione con la Provincia; incontri con specialisti e medici e una serie di iniziative legate alla promozione di una legge specifica sul diabete che riguardasse diverse branche: dal riconoscimento di specifiche necessità come cittadini e nel mondo del lavoro a interventi sulle regole per il rilascio e il rinnovo della patente, raccogliendo una enorme casistica di cittadini diabetici che avevano subito un eccesso di rigore nel rilascio delle autorizzazioni e dei documenti.

Un'attività articolata e preziosa che continua ancora oggi grazie a un'associazione che si è fatta negli anni sempre più attiva e propositiva.

Luigi Sabelli
Direttore responsabile

PRIMA CAMPAGNA PROVINCIALE VOLONTARIA DI PREVENZIONE

QUANDO L'UNIONE FA LA FORZA

Grazie ad un grande lavoro di coordinamento la nostra Associazione è riuscita a riunire in una sola iniziativa tutte le associazioni di pazienti diabetici della provincia veronese. All'insegna dello slogan "Contro il diabete non sei solo", si sono strette l'Associazione Diabetici Isolana, l'Associazione Diabetici di Peschiera del Garda e l'Associazione Giovani e Diabete.

L'iniziativa, che ha trovato la sua naturale collocazione in occasione della Giornata Mondiale del Diabete, ha coinvolto attivamente an-

che le farmacie private aderenti a Federfarma e il sindacato dei medici di famiglia (FIMMG) per la misurazione gratuita della glicemia. Nei giorni dal 10 al 15 novembre in tutta la provincia si sono istituiti momenti per poter misurare gratuitamente la glicemia.

L'iniziativa ha raccolto il patrocinio dell'AOUI Verona, dell'ULSS9 Scaligera, del Comune di Verona e dell'Ambito Territoriale dell'Ufficio Scolastico Regionale per il Veneto oltre al sostegno di Agsm-Aim.



Il "Diabetico Guida" compie un anno



Il servizio di Diabetico Guida è un servizio gratuito di supporto alle persone con diabete e ai loro familiari che fornisce, in modo anonimo, risposte o suggerimenti alla soluzione di problemi pratici. Sono ad oggi 9 i Diabetici Guida in provincia di Verona che si alternano come servizio volontario per rispondere alle chiamate che arrivano al numero a loro dedicato: 377.9880864.

Sono essi stessi diabetici da oltre 10 anni e hanno ricevuto una formazione specifica durante il corso nazionale di FAND - Associazione Italiana Diabetici.

Il servizio Diabetico Guida istituito a Verona è il primo nel suo genere in Italia.

Le informazioni che vengono erogate non sono di tipo medico o di prescrizione di farmaci. Si cerca piuttosto di entrare in empatia con chi chiama per comprenderne a fondo le esigenze e quindi fornire suggerimenti pratici o indicazioni utili.

Primo obiettivo dei volontari è offrire un servizio che sia di alto livello e trasparentemente compatibile agli standard che lo stesso mondo medico adotta, ma con lo spirito del "fratello maggiore".

È stato quindi redatto un "Protocollo di azione del Diabetico Guida", documento che detta le regole di ingaggio per tutti i volontari operativi con il duplice obiettivo di rendere uniforme e trasparente il servizio.

Oltre a rispondere al telefono, i Diabetici Guida hanno partecipato a serate sul diabete portando la loro esperienza e stanno cercando di fornire supporto complementare alle strutture sanitarie che ne faranno richiesta.

L'esperienza acquisita nel corso del primo anno di servizio ha fornito molte indicazioni utili sia delle problematiche più frequenti che delle dinamiche di approccio.

Un altro servizio motivo di orgoglio istituito dall'Associazione Diabetici di Verona.



SEGUI ADV

www.facebook.com/VeronaDiabete/

CAMBIO AL VERTICE

ZOPPINI A CAPO DEL REPARTO DI DIABETOLOGIA

Alla testa della Divisione di Endocrinologia, Diabetologia e Malattie del Metabolismo presso l'Azienda Ospedaliera Universitaria di Verona è stato nominato il prof. Giacomo Zoppini, in temporanea sostituzione del prof. Enzo Bonora, ritiratosi per raggiunti limiti di età. Nato a Piombino nel febbraio del 1959, Giacomo Zoppini si diploma al liceo scientifico Enrico Fermi di Padova.

Si iscrive all'università della città patavina dove si laurea in Medicina e Chirurgia con il massimo dei voti e la lode.

Dopo l'abilitazione alla professione si sposta a Verona al corso di specializzazione in Diabetologia e malattie del ricambio dove si diploma nel 1988 con il massimo dei voti e lode.

Si specializza poi per un triennio al Joslin Diabetes Center, dell'Harvard University di Boston, e torna in Italia dove trova lavoro come ricercatore all'Università di Modena.

Dopo anni come frequentatore ed ulteriori diplomi di specializzazione, approda in via definitiva a Verona come ricercatore alla Cattedra di Malattie del metabolismo. Nel 1995 viene nominato dirigente di 1° livello, UOC di Endocrinologia e Malattie del Meta-



Il prof. Giacomo Zoppini, nuovo responsabile della Divisione di Endocrinologia, Diabetologia e Malattie del Metabolismo dell'Azienda Ospedaliera Universitaria di Verona.

bolismo all'Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata di Verona. Dallo scorso primo ottobre Giacomo Zoppini è quindi il direttore facente funzione in attesa che venga indetto il bando di concorso per il nuovo direttore incaricato.

CE

CAMBIO AL VERTICE

BONORA LASCIA DOPO UNA VITA DEDICATA AL DIABETE

Si è ritirato per raggiunti limiti di età il notissimo prof. Enzo Bonora. Nato nella città di Virgilio nel marzo del 1953, si era diplomato al liceo classico della città per poi spostarsi alla facoltà di Medicina all'Università di Parma.

Dopo varie esperienze di ricerca approda alla scuola di specializzazione in Diabetologia e malattie del ricambio di Verona, dove si diploma con il massimo dei voti e lode, iniziando la sua collaborazione con il prof. Michele Muggeo con il quale affina la sua specializzazione.

Dal 1986, quando diventa ricercatore all'Università scaligera, brucia rapidamente tutte le tappe.

Dal 1989 entra nel nosocomio di Borgo Trento del quale diventa responsabile del servizio di Diabetologia nel 2001, per diventare nel 2009 direttore della Divisione di Endocrinologia, Diabetologia e Malattie del Metabolismo alla quiescenza del prof. Michele Muggeo.

Durante tutto il periodo veronese continua la sua docenza all'Università cittadina sino a diventare nel 2009 direttore della Scuola di Specializzazione in Endocrinologia e Malattie del Metabolismo.

Il prof. Enzo Bonora ha portato lustro all'Azienda Ospedaliera



Il prof. Enzo Bonora in compagnia del compianto prof. Michele Muggeo, suo mentore al momento dell'incarico di direttore.

venendo eletto a presidente della SID - Società Italiana di Diabetologia nel biennio 2014-2016. Migliaia i pazienti che si sono rivolti a lui per problemi di diabete, diventando un notissimo specialista sia in Italia che all'estero, anche grazie ai numerosi congressi nazionali e internazionali da lui organizzati. Apprezzato per la sua schiettezza e l'amore verso la famiglia, oltre che per la sua infinita passione per il lavoro, a volte superata dalla fede calcistica verso l'Inter.

A lui tutti i ringraziamenti per il supporto che ha dato alla nostra Associazione in questi 43 anni di attività di successo.

CE

SIGNIFICATIVA COLLABORAZIONE CON L'ULSS9

NEI NUOVI PDTA, LE REGOLE PER LA CURA DEL DIABETE T2

Una collaborazione che ha creato ottimi risultati. Questo il commento che può sintetizzare la presenza di un membro della nostra associazione



all'interno della commissione istituita dall'ULSS9 per la realizzazione del PDTA aziendale, che contiene le regole di approccio che tutti i medici della provincia e l'azienda dovranno adottare di fronte a pazienti con diabete di tipo 2.

A capo del gruppo di lavoro la dott.ssa Sara Lombardi, primario del reparto di medicina di San Bonifacio e responsabile del locale CAD. Chi volesse questo volumetto di 64 pagine in formato digitale, lo può scaricare dal nostro sito all'indirizzo www.veronadiabete.org nella sezione News & Press alla voce "Pubblicazioni ADV & Documentazione".



Il gruppo di lavoro che ha presentato il PDTA per i diabetici di tipo 2. Alla sinistra gli associati Bosetto e Borin che supportano il CAD dell'ospedale di San Bonifacio.

UN CAMPIONE OLIMPICO PER IMPARARE

IL FIT WALKING EFFICACE PER TUTTI

È stata chiamata Walking Friends 3.0 l'iniziativa nata per promuovere la nascita di gruppi di cammino, in particolare per i diabetici ma non solo, con l'obiettivo di sensibilizzare gli amministratori delle metropoli e delle grandi città alla ricerca di spazi adeguati per le camminate, a tutto vantaggio del benessere fisico dei cittadini. L'idea nasce da Cities Changing Diabetes, programma lanciato nel 2014 dalla University College of London e Steno Diabetes Center of Copenhagen e creato per affrontare i determinanti sociali e culturali che possono aumentare le malattie croniche in ambito urbano, attraverso l'analisi e lo studio delle vulnerabilità delle persone e delle comunità che vivono nei differenti contesti urbani per cercare azioni concrete che possano stimolare stili di vita sani.

Il progetto in Italia è stato lanciato nel 2022 ed è approdato a Verona, dove l'Associazione Diabetici si è fatta carico dell'organizzazione con il supporto dei medici diabetologi dell'AOU, e del dott. Carlo Negri in particolare, raccogliendo il consenso dell'amministrazione comunale, nella persona della consigliera Annamaria Molino, dell'ULSS9 nella persona della dott.ssa Sara



Maurizio Damilano, tre volte oro olimpico, mentre spiega davanti al nutrito gruppo di intervenuti la tecnica per un corretto passo di fit walking.

Gazzani, e di UISP, con Sara Valdo.

All'azienda farmaceutica Novo-Nordisk il ringraziamento per aver fornito il supporto alla realizzazione che ha consentito di disporre di un istruttore d'eccezione: Maurizio Damilano (ex marciatore, campione olimpico a Mosca e due volte campione mondiale della 20 km), che lo scorso 20 ottobre presso il Payanini Center ha spiegato i benefici del passo rullato e i vantaggi del fit walking.

LE BUONE RICETTE DELLA DIETISTA

RISOTTO ALL'ISOLANA

Vi ripropongo di seguito la mia ricetta di un classico della tradizione veronese, rivisitata per essere un poco più leggera.

La scelta di questa ricetta non è casuale perché tutti i diabetici sanno bene che il riso è un alimento ad alto indice glicemico, ossia un cibo che durante la digestione porta ad un innalzamento temporaneo degli zuccheri nel sangue.

Molti diabetici evitano completamente il riso nella loro dieta e questo è in linea di principio sbagliato. L'indicazione che il riso non sia un ingrediente che può comparire frequentemente nella dieta dei diabetici non equivale alla sua totale eliminazione. Anzi, il riso è un alimento perfetto per chi pratica sport perché contribuisce a ricreare le riserve di glicogeno (i depositi di glucosio del nostro corpo) esaurite dopo uno sforzo fisico lungo e intenso.

Ci sono però tre semplici regole da tenere in conto e da applicare.

Prima regola: a fare il veleno è la dose. Se è vero che il riso fa aumentare il livello di zuccheri nel sangue rapidamente, è altrettanto vero che il livello raggiunto dipende dalla quantità di riso ingerito.

Seconda regola: abbinare il riso con rallentatori di assorbimento. Se prima del risotto si mangia della fibra come, ad esempio, una bella insalata di radicchio, della cicoria, o altra verdura ricca di fibra, si attenuerà il picco glicemico.

Terza regola: evitare di mangiare nello stesso pasto altri farinacei o dolci. Se il riso è l'unica fonte di carboidrati e si rispettano le quantità, la sua cinetica di digestione non creerà scompensi glicemici di lunga durata.

Il riso Vialone Nano

Il riso Vialone Nano è una varietà legata alla tradizione gastronomica veronese e mantovana, zone nelle quali viene tutt'ora coltivato.

Introdotta alla fine del 1800, oggi si fregia della denominazione IGP - Indicazione Geografica Protetta - "Vialone Nano Veronese" grazie alla concessione del marchio di tutela dell'Unione Europea, avvenuta nel 1996.

Per ottenere questa denominazione le risaie devono essere alimentate con acqua di risorgiva come avviene nella zona dell'alto bacino idrografico del fiume Tartaro, area valliva che insiste a cavallo tra le province di Mantova e Verona.

Il Vialone Nano è una varietà di riso dai chicchi tozzi e con la caratteristica di non perdere troppo amido durante la cottura e il pregio di assorbire bene i condimenti. Caratteristiche queste che lo rendono più adatto alla preparazione di risotti che a quella di minestre.

Infatti è il protagonista di famosi primi come il "risotto alla pilota" o il più semplice "risotto con il tastasal". Nel territorio veronese è invece la base del famoso "risotto all'isolana", ricetta pensata dal cav. Pietro Secchiati nel 1985.

Preparazione

La ricetta che vi propongo di seguito ha la caratteristica di essere un poco più leggera e soprattutto di avere i valori nutrizionali verificati. Vediamo ora il procedimento.



Ingredienti per 6 persone

- 500 g di riso Vialone Nano IGP
- 100 g di vitello magro
- 100 g di lombata di maiale
- 1 litro di brodo di carne
- 40 g di burro
- 50 g di Grana Padano DOP stagionato 20 mesi
- rosmarino
- cannella
- sale
- pepe

Per la preparazione del brodo

- 400 grammi di carne magra di vitellone con alcune ossa
- una carota grande
- una costa di sedano
- uno spicchio di aglio
- una cipolla ramata media

CONTENUTI DI MACRONUTRIENTI, SALI E VITAMINE DEL RISOTTO ALL'ISOLANA

| MACRO NUTRIENTI | | |
|-----------------------------|-----------|----------------|
| Nutriente | Per 100 g | Porzione 250 g |
| Acqua (g) | 69,0 | 172,5 |
| Energie (kcal) | 176 | 440 |
| Energia (kJ) | 460 | 1.840 |
| Proteine (g) | 4,0 | 16,0 |
| Lipidi (g) | 4,4 | 10,9 |
| Colesterolo (mg) | 7,5 | 30 |
| Carboidrati disponibili (g) | 16,6 | 66,5 |
| Amido (g) | 14,3 | 57,2 |
| Zuccheri solubili (g) | 1,0 | 2,5 |
| Alcol (g) | 0 | 0 |
| Fibra totale (g) | 0,6 | 2,5 |
| Fibra solubile (g) | 0,09 | 0,34 |
| Fibra insolubile (g) | 0,00 | 0,01 |
| Sodio (mg) | 147 | 588 |
| Potassio (mg) | 64,2 | 257 |
| Calcio (mg) | 14 | 35 |
| Magnesio (mg) | 14 | 35 |
| Fosforo (mg) | 86,0 | 215 |
| Ferro (mg) | 0,7 | 1,75 |
| Selenio (mg) | 2,1 | 5,25 |
| Zinco (mg) | 1,50 | 3,75 |
| VITAMINE | | |
| Tiamina (mg) | 0,08 | 0,23 |
| Riboflavina (mg) | 0,08 | 0,20 |
| Niacina (mg) | 1,58 | 3,95 |
| Vitamina C (mg) | 3 | 7,50 |
| Folati (µg) | 19 | 47,5 |
| Vitamina A (mg) | 124 | 310 |

Fonte: Crea/Inran

Prima di tutto preparate il brodo con 300-400 g di carne di manzo magra e alcune ossa, 1/4 di gallina aggiungendo anche carota, sedano, cipolla, ecc...

Filtratelo, sgrassatelo e tenetelo da parte. Tagliate le carni a piccoli cubetti, raccoglieteli in una terrina, conditeli con sale e pepe nero macinato grosso al momento, lasciateli insaporire per un'ora.

In una casseruola sciogliete 20 grammi di burro, unite la dadolata di carne e fatela colorire a fuoco basso, aggiungete un rametto di rosmarino e portate a cottura in circa 15 minuti.



Ritirate, eliminate il rosmarino e tenete da parte in caldo.

In una casseruola lasciate sciogliere il restante burro, unite il riso, mescolate e dopo 5 minuti versate tutto il brodo caldo, mescolate e cuocete a fuoco lento per circa 16-18 minuti o fino a quando tutto il brodo sarà stato assorbito.

Aggiungete la carne, amalgamate bene il tutto, ritirate dal fuoco, spolverizzate con formaggio Grana Padano DOP stagionato almeno 20 mesi e la cannella.

Anche il Grana Padano viene prodotto nell'area veronese ed è pertanto un altro prodotto del territorio.

Se desiderate un gusto più deciso, potete utilizzare del Parmigiano Reggiano DOP con stagionatura superiore a 30 mesi. Servite caldo.

Abbinamenti

Se siete dei gourmet vi consigliamo di accompagnare il risotto all'isolana con gli ottimi vini del territorio veronese. Il vino rosso che ben si addice è certamente il Bardolino DOC, giovane, non barricato.

Alternativamente, rivolgendosi ai bianchi e quindi ad accostamenti più insoliti ma di grande soddisfazione per il palato, ottimo abbinamento questo primo piatto lo trova con lo spumante Lessini Durello DOC, meglio conosciuto solamente come durello.

Tesseramento 2023

PERCHÉ ASSOCIARSI

I soci **"sono e rappresentano"** l'Associazione Diabetici di Verona. L'essere socio **testimonia la condivisione** delle decisioni e delle scelte che guidano la nostra Associazione e le persone che, ogni giorno, sono impegnate a realizzarne la mission attraverso il loro vissuto quotidiano. Essere socio significa dare **forza e concretezza** alle azioni di sensibilizzazione e informazione, a tutela dei diritti e a sostegno dei singoli e delle loro famiglie.

QUANTO COSTA

La quota annuale di partecipazione è di **solì 15,00 €** e dà diritto all'accesso di sconti, agevolazioni e molto altro. Consultane l'elenco su www.veronadiabete.org.

COME FARE

Per associarsi si può semplicemente procedere in questi modi:

- In SEDE ADV negli orari di apertura sarà rilasciata la ricevuta e consegnata la nuova tessera/Rinnovo tessera;
- IN BANCA; a mezzo bonifico bancario sul Cod. IBAN **IT88X020081177000000560961**, indicando come causale "Tessera *anno* o Rinnovo tessera *anno*", che vi verrà spedita per posta assieme ai documenti da firmare e rispedire riguardanti la privacy.
- IN POSTA; con bollettino postale sul conto corrente postale n. **11885383**, indicando come causale "Tessera *anno* o Rinnovo tessera *anno*", che vi verrà spedita per posta.

Donazioni e 5xmille



DAI FORZA ALL'ASSOCIAZIONE

Diabetici Verona è un'Associazione no profit di volontariato Socio-Sanitario che necessita di sostenitori per svolgere quotidianamente le sue numerose attività al servizio di tutti i cittadini, dei soci affetti da patologia diabetica e dei simpatizzanti.

INTESTA LA TUA DONAZIONE A:

ASSOCIAZIONE DIABETICI VERONA
c/o Ospedale Maggiore di Borgo Trento
Piazzale Stefani 1, cap. 37126 Verona

c/c Poste Italiane
IBAN: IT 70 U 07601 11700 000011885373

c/c bancario: Banca Unicredit - Agenzia Verona Forti
codice IBAN: IT 88 X 02008 11770 00000560961

DESTINA IL 5 PER MILLE IRPEF A:

Sul modello 730/2022, alla voce: SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF, apporre la firma e scrivere il codice fiscale dell'Associazione Diabetici Verona:

93016290236

FALLO SUBITO!

A TE NON COSTA NULLA, MA PUÒ DARCI LA FORZA DI AIUTARE MOLTI.

CONVENZIONI CON ADV

Nel corso del 2023 sono aumentati gli esercizi o le attività presso le quali, presentando la tessera ADV, è possibile ottenere sconti significativi sui prezzi di listino. L'elenco si è allungato e non è quindi di più possibile pubblicarli tutti in questo giornale ma potete consultare tutte le convenzioni e le opportunità nel sito dell'Associazione Diabetici Verona (www.veronadiabete.org) sotto la voce di menu "Associazione/Convenzioni".

oppure potete chiamare negli orari di ufficio allo 045.8343959. *Le ultime convenzioni aggiunte sono state quelle con il Centro Turistico Giovanile - CTG Monte Baldo e CTG Lessinia, che organizzano escursioni per il territorio veronese; Frio Italia, che produce e commercializza accessori per i diabetici e Eiemann, azienda che produce e commercializza surgelati. Se avete convenzioni da suggerire, saremo lieti di inserirle.*

TANTI MOMENTI DI FORMAZIONE E AGGREGAZIONE

I CAMPI SCUOLA PER GIOVANI DIABETICI

Da diversi anni Associazione Diabetici Verona si impegna a organizzare iniziative di campo scuola che riescono a coinvolgere ragazzi, giovani adulti o "giovani" diabetici.

Sono occasioni che offrono loro un'esperienza che gli permette di approcciarsi gli uni con gli altri ponendosi tutti sullo stesso piano: nessuno migliore o peggiore dell'altro, nessuno diverso perché diabetico.

Questi progetti diversificati hanno più e più volte portato a sottolineare come la condivisione possa aiutare una migliore accettazione di se stessi: entrare in contatto con coetanei condividendo la stessa routine. È proprio questo ritrovarsi negli altri che permette di trovare comprensione di fronte alle mille paranoie che ogni giorno appesantiscono la mente del giovane diabetico, intento nel calcolare con esattezza la corretta dose di quelle piccole goccioline limpide le quali, come benzina, portano avanti il suo corpo.

Poter osservare le differenti modalità di gestione di una stessa patologia diventa uno strumento stimolante. Una strada che fa acquisire la consapevolezza di sé e del proprio rapporto con il diabete, una malattia 'invisibile' che si nasconde agli occhi degli altri, ma che, con le scelte quotidiane, può risultare molto visibile in un prossimo futuro.



Alcune immagini scattate durante l'attività fisica svolta nei campi scuola oltre, ovviamente, all'a formazione tecnica con medici.

L'équipe dei medici e dei volontari è sempre disponibile affinché tutto questo possa essere organizzato nel migliore dei modi valorizzando il

sostegno economico delle case farmaceutiche. Rapportarsi in maniera del tutto nuova con persone che si è soliti ve-

Rinnovo delle cariche sociali

Nel corso del 2024, secondo le prassi indicate dallo statuto della nostra Associazione sarà convocata l'assemblea generale degli associati per il rinnovo delle cariche sociali.

L'attuale Consiglio direttivo è infatti al termine del suo mandato triennale.

Se hai idee o ritieni di portare un tuo contributo, non aspettare, presenta la tua candidatura a uno dei membri del direttivo o alla segreteria negli orari di ufficio.

Se hai tempo disponibile o hai interesse a contribuire in modo attivo alle attività dell'Associazione ti chiediamo di farti avanti!

Ogni professionalità può trovare valorizzazione all'interno della nostra grande famiglia e il tempo che puoi dedicare lo deciderai tu.

Non aspettare, fatti avanti e dai la tua disponibilità! Abbiamo bisogno anche di te per migliorare il servizio ai malati di diabete e alle loro famiglie.

dere in camice bianco e con aspetto formale fa sì che la fiducia e i legami si rafforzino.

Ecco, quindi, che prendere consapevolezza delle proprie fragilità, così simili a quelle degli altri, fornisce una chiave vincente di crescita, dal punto di vista di paziente e di persona.

Roberta Perin

Le attività ADV del periodo

Nel corso dell'ultimo anno sono cambiate molte cose e tutto sembra essere molto più veloce. Minore è il tempo organizzativo disponibile e maggiori le attività che vengono organizzate direttamente dalla nostra Associazione.

A queste si aggiungono quelle organizzate in collaborazione con altre associazioni o in convenzione. Risulterebbe così quasi impossibile elencarle tutte in questo piccolo spazio, rischiando di risultare incompleti o superati.

Si è così deciso di essere più tempestivi nel fornire queste informazioni utilizzando il sito internet www.veronadiabete.org alla voce di menu "News & Press /Attività e Appuntamenti".

Anche sulla nostra pagina Facebook alla voce di menu "Altro/Eventi" si potranno trovare tutte le attività in programmazione.

Se ti iscriverai all'evento che ti interessa, ti arriverà un messaggio di promemoria da parte Facebook.

Per gli associati, inoltre è stato creato un gruppo chiuso su Facebook al quale potranno entrare solamente coloro che

hanno rinnovato la tessera annuale dove saranno anticipati i vari appuntamenti. Resta poi sempre la periodica mail ed il numero di telefono dell'associazione che, negli orari di ufficio, potrà darti risposta. L'importante, per la tua salute, è partecipare!

► prosegue da pagina 1

i pazienti e le loro famiglie devono affrontare quotidianamente. Certamente uno dei punti di forza è stato lo sviluppo del progetto "Diabetico Guida".

Un servizio telefonico fornito in modo anonimo da persone diabetiche con esperienza e appositamente formate per mettersi a disposizione dei problemi pratici dei pazienti e i loro familiari.

A questo possiamo aggiungere il sostegno psicologico a pazienti che hanno bisogno di un sostegno specialistico per affrontare anche dal punto di vista psico-sociale il diabete.

Anche la corretta alimentazione ha un ruolo fondamentale nei pazienti affetti da diabete.

Il ritorno del "Corso di cucina" tenuto dallo chef Leonello Valbusa con il supporto della dietista del Centro, la dott.ssa Paola Branzi, ha avuto talmente successo che si è dovuto duplicare durante l'anno, con posti disponibili ancora esauriti in poco tempo.

Da non dimenticare poi la ginnastica dolce, i corsi di pilates e le camminate all'aperto, perché solo con una buona attività fisica si può migliorare il nostro stile di vita.

Su questa strada abbiamo organizzato una specifica formazione al fit walking con un autentico campione olimpico, Maurizio Damilano, con grande successo di partecipazione e mediatico.

Devo ringraziare questo direttivo perché, per la prima volta, siamo



Sono state molteplici le attività condotte durante il 2023: la ginnastica dolce, il pilates ed il fit walking. La scuola di cucina con lo chef Valbusa continua a riscuotere grande successo. Anche l'attività dei Diabetici Guida si sta allargando con una presenza sul territorio a supporto della formazione.

riusciti a coinvolgere altre realtà associative della provincia veronese. Qui, tuttavia, sta la nota dolente, poiché con le due associazioni di volontari superstiti oltre la nostra si è perso un importante tessuto di volontariato.

Noi però, testardi come i muli abbiamo iniziato un lavoro davvero duro per instaurare quella sinergia che superasse una storica diffidenza e perché diventasse collante. Nella prossima Giornata

Mondiale del Diabete le 4 associazioni di pazienti diabetici, con il nostro coordinamento, saranno una grande squadra: Associazione Diabetici Isolana, Associazione Diabetici di Peschiera del Garda e Associazione Giovani e Diabete saranno uniti con noi a promuovere la prima campagna di misurazione della glicemia a livello provinciale. Da sottolineare i numerosi campi scuola, momento di istruzione e di creazione di empatia necessaria



per superare le difficoltà con il fondamentale supporto del personale sanitario dell'AOUI, medici ed infermieri che insieme ad alcuni membri del direttivo hanno garantito il successo di questi eventi. A queste iniziative vanno aggiunti i rapporti di collaborazione consolidati con Federfarma, l'associazione che riunisce le farmacie private della provincia di Verona e quelli operativi e promettenti intessuti con l'ULSS9 e l'Azienda Ospe-



Dopo un lungo periodo di attesa, l'ULSS9 ha iniziato le consegne dei materiali di consumo per i microinfusori direttamente a domicilio rispondendo ad una istanza della nostra Associazione.

daliera Universitaria Integrata di Verona.

Ricordiamo anche il Comune di Verona, che è sempre presente nelle nostre iniziative per supportare i nostri progetti.

Siamo una squadra davvero speciale che ha saputo allargare gli orizzonti del proprio lavoro e in questo senso l'esserci affiliati a FAND, Associazione Italiana Diabetici ODV, ha innalzato l'asticella della nostra "Mission".

Come avete visto le attività sono davvero numerose e forse a volte sembra di scalare l'Everest, ma la tenacia e la determinazione di questo gruppo ha fatto la differenza. Nella primavera 2024 si svolgeranno le elezioni per il rinnovo del Consiglio direttivo; sarà una grande opportunità per rinforzare la squadra e puntare sempre più in alto per migliorare ulteriormente i servizi offerti ai nostri associati.

Davide Caldelli