

# Programma 2016

## attività e tassa sociale

Carissimi,

con piacere vi inviamo il programma di base delle attività per l'anno in corso, in attesa di incontrarvi nelle manifestazioni, vi salutiamo cordialmente.

Il Comitato e la Direzione

### Tassa sociale: contributo minimo di Fr. 60.00

Contributi alla tassa sociale come donazioni di un importo minimo di fr. 100.00, sono deducibili nella dichiarazione fiscale dato che l'associazione è un ente di pubblica utilità (legge Tributaria Cantonale).

**Tutte le iscrizioni sono da comunicare al segretariato 091 826 26 78 – info@diabeteticino.ch**

**Informazione per i non soci:** vi informiamo che ai prezzi indicati sarà aggiunto Fr. 20.00/persona. ci riserviamo eventuali modifiche alle proposte, fatte, in caso di imprevisti importanti.

**sab. 02/04**     **Assemblea generale Associazione Ticinese per i Diabetici**

Assemblea generale dei soci presso Base Aerea militare + Base Rega di Locarno-Magadino

- 09:00-11:00 visita base militare e Rega
- 11:00-12:00 assemblea ordinaria
- 12:15-14:30 aperitivo e pranzo

L'ordine del giorno e i dettagli vi saranno recapitati per posta

---

**lun.**     **Laboratori di Espressioni Creative**

**04-11-18/04**  
e  
**gio.**  
**07-14-21/04** Le attività e gli incontri si svolgono a cadenza settimanale ed hanno durata di 60 minuti. Utilizzo di diversi materiali con cui potersi esprimere liberamente avvalendosi di tecniche e metodologia proprie dell'espressione artistica.

Massimo 6 partecipanti per gruppo. Lezioni

- Bellinzona 3 lunedì di pomeriggio dalle 14:45 alle 15:45
- Chiasso 3 giovedì di pomeriggio dalle 13:45 alle 14:45

Fr. 100.00

Fr. 100.00

Materiale incluso

---

**dom. 17/04**     **Ponte Tibetano Carasc**

Gruppo escursionisti, grado difficoltà: impegnativo (solo per escursionisti allenati)  
Il Ponte che unisce: l'opera è particolarmente interessante poiché permette di togliere da una sorta di isolamento la montagna di Monte Carasso nella relazione con i territori del lago Maggiore.

- 4h di percorso, pranzo al sacco a carico del partecipante
- 

**gio. 21/04**     **Conferenza di Podologia**

In collaborazione con l'Unione Podologi della Svizzera Italiana (UPSI)

Serata di informazione e prevenzione rivolta ai pazienti sulle corrette regole di approccio nella gestione del piede.

Serata gratuita

- Rivera centro TCS serata di informazione dalle 19:00 alle 22:00
-

<b>mar. 10/05</b>	<p><b>Corso di perfezionamento alla guida TCS, terza età</b> I partecipanti utilizzano la propria vettura allo scopo di conoscerne le reazioni. Gli argomenti verranno prima trattati teoricamente e poi messi in pratica con esercizi di pista. L'anziano della circolazione stradale, aggiornamento sulle nuove norme della circolazione, comportamento in situazioni pericolose, separazione dei fattori di rischio, guidare all'imbrunire e con il cattivo tempo (fondo bagnato sdruciolevole). Il corso è condotto con i massimi criteri di sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Corso Terza età al prezzo speciale socio dell'associazione</li> <li>○ Riviera TCS Touring Club Svizzero dalle 9.00 alle 16:00</li> <li>○ Attestato corso TCS</li> <li>○ Materiale incluso.</li> </ul> <p><i>Valore complessivo del corso Fr. 200.00</i></p>	Fr. 100.00
<b>gio. 12/05</b>	<p><b>Controllo degli apparecchi per la misurazione della glicemia</b> Durante il pomeriggio verranno controllate e regolate, le funzionalità corrette dei vostri apparecchi da parte delle ditte presenti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bellinzona sede associazione dalle 13:30 alle 17:00</li> </ul>	Gratuito
<b>gio. 19/05</b>	<p><b>Conferenza Roche e Sanofi</b> Tre temi verranno trattati durante la serata: terapie attuali, l'importanza dell'autocontrollo e flora intestinale per la salute del diabetico sano.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Riviera, serata d'informazione dalle 19:00 alle 22:00</li> </ul>	Serata gratuita
<b>dom. 22/05</b>	<p><b>Corso di cucina e sommelier rispettare la glicemia soddisfacendo il palato</b> I partecipanti si cimenteranno nella preparazione della pasta integrale con relativo condimento e del dolce, il tutto degustando vini abbinati al cibo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Massimo 20 partecipanti per corso</li> <li>○ Muzzano domenica dalle 9:30 alle 14:00</li> <li>○ Materiale incluso.</li> </ul> <p><i>Valore complessivo del corso Fr. 150.00</i></p>	Fr. 80.00
<b>dom 29/05</b>	<p><b>Bolle di Magadino</b> Gruppo escursionisti, grado difficoltà: facile, per tutti Le Bolle di Magadino, situate al Sud delle Alpi, sono uno degli ultimi esempi di delta dove almeno in parte si sono conservati degli ambienti naturali.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1h di camminata, pranzo al sacco a carico del partecipante</li> </ul>	
<b>dom 05/06</b>	<p><b>Gita sociale, giornata per tutti</b> La gita prevede una giornata speciale in Piemonte in visita all'agriturismo Altana del Motto rosso (centro arcieristico unico in Piemonte e conosciuto in tutta Europa). Al mattino spettacolo su leggende della zona del Lago d'Orta e dintorni, minicorso di tiro con l'arco e per gli amanti del movimento passeggiata nella zona. Pranzo gastronomico piemontese e nel pomeriggio intrattenimento con giochi medievali per grandi e piccini, inoltre presente un esperto nella monta di cavalli western.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Piemonte Altana del Motto rosso</li> </ul> <p>Iscrizioni entro il 30 maggio 2016</p>	Fr. 60.00
<b>gio. 16/06 fino dom. 19/06</b>	<p><b>Valbella weekend di corso intensivo per diabetici</b> Durante i tre giorni intensivi il team composto da specialisti tratteranno temi importanti, ad esempio alimentazione e diabete, movimento, ecc...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Valbella 16 giugno – 19 giugno (giovedì-domenica)</li> <li>○ camera singola: prezzo per persona albergo ***** stelle comfort</li> <li>○ camera doppia: prezzo per persona</li> <li>○ Bambini 3-16 anni</li> </ul> <p>4 notti, pensione completa, istruttore Nord Walking, corsi e personale medico.</p>	Fr. 640.00 Fr. 610.00 Fr. 220.00

<b>lun. 27/06 fino ven. 01/07</b>	<b>Valbella settimana di informazione per diabetici</b> Durante la settimana di soggiorno il team composto da specialisti tratteranno temi importanti, come per esempio alimentazione e diabete, movimento, ecc. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Valbella 27 giugno – 1 luglio ( Lunedì-venerdì)</li> <li>○ camera singola: prezzo per persona</li> <li>○ camera doppia: prezzo per persona</li> </ul> albergo ***** stelle comfort, 4 notti, pensione completa, istruttore Nord Walking, corsi e personale medico.	Fr. 810.00 Fr. 780.00
<b>mer. 29/06 fino sab. 09/07</b>	<b>XXII<sup>a</sup> Colonia estiva campo scuola di diabetologia applicata</b>  Colonia per bambini diabetici. Attività della colonia: nuoto piscina, movimento, attività nella natura, approccio educativo del diabete e dell'alimentazione con la dietista, giochi, attività creative e didattiche di gruppo. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Albergo-Ristorante i Grappoli, Sessa</li> </ul>	
<b>dom. 04/09</b>	<b>Val Pozzuolo</b> Gruppo escursionisti, grado difficoltà: medio Escursione in Val Bedretto, considerata la piccola Finlandia del Ticino <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2h di percorso (in alternativa salita con la funivia e 1h di cammino)</li> <li>○ Pranzo in cascina Dotta</li> </ul>	Fr. 20.00
<b>dom. 11/09</b>	<b>Corso di cucina e sommelier rispettare la glicemia soddisfacendo il palato</b> Creazione stagionale di un piatto principale e dolce, in abbinamento soddisfare l'olfatto al gusto con degustazioni di vini da abbinare. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Massimo 20 partecipanti per corso</li> <li>○ Muzzano 1 domenica dalle 9:30 alle 14:00</li> <li>○ Materiale incluso.</li> </ul> <i>Valore complessivo del corso Fr. 150.00.</i>	Fr. 80.00
<b>ottobre data da stabilire</b>	<b>Conferenza Ascensia Lei domanda, il medico risponde</b> Serata con diabetologo. Quello che ha sempre voluto sapere riguardo al suo diabete, ora lo può chiedere qui. Un esperto specialista risponderà alle sue domande. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Luogo segue, serata d'informazione dalle 19:00 alle 22:00</li> </ul>	Serata gratuita
<b>lun. 3-10-17/10 e gio. 6-13-20/10</b>	<b>Laboratori di Espressioni Creative</b> Le attività e gli incontri si svolgono a cadenza settimanale ed hanno durata di 60 minuti. Utilizzo di diversi materiali con cui potersi esprimere liberamente avvalendosi di tecniche e metodologia proprie dell'espressione artistica. Massimo 6 partecipanti per gruppo. Lezioni <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Bellinzona 3 lunedì</u> di pomeriggio dalle 14:45 alle 15:45</li> <li>○ <u>Chiasso 3 giovedì</u> di pomeriggio dalle 13:45 alle 14:45</li> </ul> Materiale incluso	Fr. 100.00 Fr. 100.00
<b>gio. 27/10</b>	<b>Podologia controllo del piede</b> In collaborazione con l'Unione Podologi della Svizzera Italiana (UPSI) Pomeriggio di controllo e prevenzione rivolta al singolo paziente sulle corrette regole di approccio nella gestione del piede. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bellinzona sede associazione dalle 13:30 alle 17:00</li> </ul>	Gratuito
<b>dom. 20/11</b>	<b>Corso di cucina Menu Natalizio ed assaggi di bollicine</b> Durante il corso i partecipanti avranno la possibilità di creare un menu completo dall'antipasto al piatto principale terminando con il dolce natalizio, il tutto accompagnato da una varietà di vini da degustare Massimo 20 partecipanti per corso Muzzano 1 domenica di mattino dalle 9:30 alle 14:00 Materiale incluso. Valore complessivo del corso Fr. 200.00	Fr. 140.00

**sab. 03/12**

**Cena di Natale**

Anche quest'anno faremo la cena di Natale, un momento molto importante per tutti: riunirsi a fine anno in allegria, gioia e buonumore.

- o Luogo e dettagli seguiranno

**dom. 04/12**

**Pranzo di Natale per i ragazzi**



- o Luogo e dettagli seguiranno. Pranzo ai ragazzi offerto dall'associazione

**Segretariato:** 091 826 26 78 oppure [info@diabeteticino.ch](mailto:info@diabeteticino.ch)

**Vendita del materiale sanitario**

- o Da lunedì a giovedì 13.45 - 17.00 sede Bellinzona
- o Shop online [www.ticino.asd-shop.ch](http://www.ticino.asd-shop.ch)

**Consulenze**

- o infermieristica: contattate il segretariato che si occuperà di gestire le richieste
- o dietetica: 091 971 29 81 oppure [info@vanjaender.ch](mailto:info@vanjaender.ch)
- o Scuola - Famiglie bambini e ragazzi diabetici: contattate il segretariato che si occuperà di coordinare le esigenze con il personale specializzato

La pubblicazione del giornale dei diabetici continuerà ad essere trimestrale, sempre aggiornato con informazioni, istruzioni e consigli utili.

Riservate subito le date del programma che l'associazione organizzerà nel corso del 2016.

Si tratta di iniziative e proposte intese a sostenere e migliorare la cura del vostro diabete. Siamo certi di poter contare sul vostro appoggio e sul vostro contributo (utilizzando l'annessa polizza di versamento). Contributo che diventa indispensabile per permetterci di realizzare tutto il vasto programma che abbiamo previsto nel 2016.

Vi aspettiamo numerosi ai nostri eventi.

CCP 65-1496-6

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta	Einzahlung Giro	Versement Virement	Versamento Girata
Einzahlung für / Versement pour / Versamento per	Einzahlung für / Versement pour / Versamento per	Zahlungszweck / Motif versement / Motivo versamento	
Associazione ticinese per i diabetici 6500 Bellinzona	Associazione ticinese per i diabetici 6500 Bellinzona		0110/sapo/1600
Konto / Compte / Conto 65-1496-6	Konto / Compte / Conto 65-1496-6	Einbezahlt von / Versé par / Versato da	
CHF	CHF		
Einbezahlt von / Versé par / Versato da	105		
Die Annahmestelle L'office de dépôt L'ufficio d'accettazione			
		650014966>	
		650014966>	