



AFFRONTALO CON NOI



PARTECIPA AL PROGRAMMA **c4di⁺**

è un percorso di 6 mesi,

per giovani tra 14 e 24 anni,

con diabete di tipo 2

se sei minorenne dillo ai tuoi genitori

E' tutto **gratis**, ma contiamo sul tuo **impegno**
e sulla tua voglia di stare meglio



<https://jacardi.iss.it/>



c4d-italia@iss.it

E' un programma realizzato dall'Istituto Superiore di Sanità, con i fondi dell'Azione Europea JACARDI

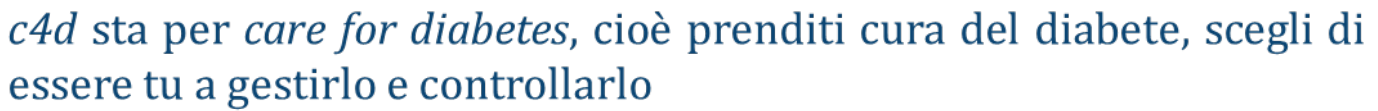


JACARDI

Joint action
cardiovascular diseases
and diabetes



Co-funded by
the European Union



E ALLORA UNISCITI A NOI

- faremo insieme un percorso di 6 mesi, con alcuni incontri di persona e da remoto
- avrai a disposizione vari materiali multimediali dove trovare risposte affidabili e utili informazioni
- entrerai in una piccola *community* in cui potrai confrontarti con altri giovani con diabete, e con un Team di esperti sempre a disposizione (physical coach, nutrizionista, psicoterapeuta, diabetologo, ...)
- troverai delle attività in cui cimentarti, e potrai proporre anche tu di nuove e sfidanti

contro il diabete ogni movimento conta

non meno ma meglio

+ stress = + diabete → riduciamo lo stress

il diabete si combatte anche dormendo (bene)

