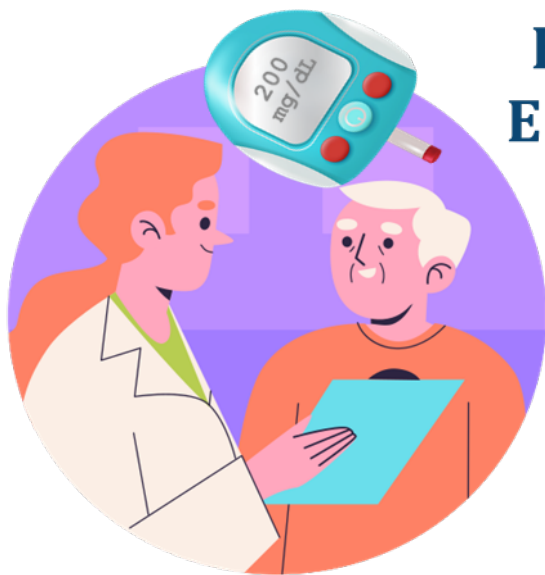




**HAI IL DIABETE
E TI PREOCCUPA?**



**CONTRASTIAMOLO
INSIEME!**



PARTECIPA AL PROGRAMMA **c4di⁺**
(è un percorso di 6 mesi,
per anziani con almeno 75 anni,
con diabete di tipo 2)

E' un programma **gratuito, che richiede solo il
tuo **impegno** e la 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



«c4d» sta per «care for diabetes», cioè «prenditi cura del diabete, non ignorarlo o non sottovalutarlo, ma impara piuttosto a controllarlo bene»

E' dimostrato che si può migliorare la gestione del diabete e la qualità di vita cambiando pian piano alcune abitudini e rafforzando le proprie difese contro il diabete e le sue complicanze

CONTRASTA IL DIABETE INSIEME A NOI!

- faremo insieme un percorso di 6 mesi, con alcuni incontri di persona e da remoto
- avrai a disposizione vari materiali stampati e digitali tra cui scegliere per trovare risposte affidabili e utili informazioni
- potrai confrontarti con altre persone con diabete e con un Team di esperti sempre a disposizione (nutrizionista, esperto di attività fisica, podologo, diabetologo, e altre utili figure professionali)
- potrai scegliere tra varie e interessanti attività da svolgere

PUNTIAMO SUI PILASTRI DEL BENESSERE

MOVIMENTO

contro il diabete anche i piccoli movimenti contano

STRESS

contrastiamo il diabete imparando a gestire ansia e preoccupazioni

RIPOSO NOTTURNO

il diabete si combatte anche curando la qualità del sonno

NUTRIZIONE

il diabete si affronta con gli alimenti tradizionali, ma abbinati meglio

