

هل تعاني من مرض السكري وانت بعيد عن وطنك
نحارب مرض السكري!



نتعاون مع بعضنا البعض

PROGRAMMA c4di⁺



شارك في البرنامج لمدة دوره 6 اشهر
للبالغين من سن 35 الى 70 سنه
القادمون من دول شمال افريقيا حاملي
مرض السكري من النوع الثاني

البرنامج مجاني المطلوب الرغبه و التعاون لكي تكون افضل بالامكان متابعه
البرنامج عن طريق الموقع الاليكتروني جكاردي



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



c4d-italia@iss.it



+39 320 8622987 (Ahmad Al Husban)

البرنامج برعايه المعهد العالي للصحه بتمويل من برنامج العمل الاوروبي جكاردي



العناية بمرض السكري اي العناية به و لا تتجاهله بل تعلم كيفية السيطرة عليه
ثبت ان مرض السكري من النوع 2 و نوعيه الحياه يمكن تحسينها عن طريق
تغيير بعض العادات تدريجيا و تعزيز ايجابيات و سلبيات خطر حدوث
مضاعفات مرض السكري

لمكافحه السكر نعمل بعضنا البعض سويا

- سنقوم باجراء دوره لمدة 6 اشهر مع بعض الاجتماعات الشخصيه و عبر الانترنت بمساعدته وسيط ثقافي
- ستتمكن من قراءه العديد من المواد لمعرفة المزيد عن مرض السكري و مضاعفاته
- يمكن التحدث الى اشخاص مصابين بمرض السكري و فريق من الخبراء المتاحيين دائما اوسيط ثقافي اخصائي تغذيه مدرب رياضي ومعالج نفسي اخصائي مرض القدم
- بالامكان عمل النشاطات البسيطه لكي تتمكن من السيطرة على السكري

نركز على انواع الرفاهيه

التغذية الاطعمه التقليديه هناك تركيبات معينه اكثر مناسبه لمرضى السكري

الحركه اي نوع من انواع الحركه يساعد على محاربه السكري

الراحه الليله يحارب السكر عن طريق النوم الجيد

التوتر نحارب السكري بكيفية اداره الطغط النفسي والاضطراب

NUTRIZIONE

MOVIMENTO

RIPOSO

STRESS

