



CALENDARIO KALENDER

04/03	h. 19.30	Inizio Corso di yoga del sorriso . Luogo: Casa Urania, Via Ortwein 6 - Merano. Iscrizioni sul sito www.urania-meran.it o al numero 0473 230219. Dieci lezioni. Costo €110,00.	Beginn Lachyoga Kurs . Ort: Urania-Haus, Ortweinstraße 6 –Meran. Einschreibungen online (www.urania-meran.it) oder unter 0473 230219. 10 Treffen. Beitrag: €110,00.
12/03	h. 18.00	Inizio 1° Corso di Nordic Walking . Luogo: Casa Urania, Via Ortwein 6 - Merano. Iscrizioni sul sito www.urania-meran.it o al numero 0473 230219. Dieci lezioni. Costo €70,00.	Beginn 1. Nordic Walking Kurs . Ort: Urania-Haus, Ortweinstraße 6 –Meran. Einschreibungen online (www.urania-meran.it) oder unter 0473 230219. Jeweils 10 Treffen. Beitrag €70,00.
18/03	h. 16.00	Corso di cucina dietetica per diabetici (e non) . "Cereali e frutta" con il cuoco Fabio e la dietista Verena. Luogo: Cucina della Parrocchia Don Bosco – 39100 Bolzano. Costo: €15,00. Iscrizioni entro venerdì 13 marzo 2015.	Kochkurs Diätküche für Diabetiker (und andere) . „Obst und Getreide“ mit dem Koch Fabio und der Diätistin Verena. Wo: Küche der Pfarre Don Bosco – 39100 Bozen. Unkostenbeitrag: €15. Einschreibung bis Freitag, 13. März 2015.
18/03	h. 19.30	Inizio 2° Corso di Nordic Walking . Luogo: Casa Urania, Via Ortwein 6 - Merano. Iscrizioni sul sito www.urania-meran.it o al numero 0473 230219. Dieci lezioni. Costo €70,00.	Beginn 2. Nordic Walking Kurs . Ort: Urania-Haus, Ortweinstraße 6 –Meran. Einschreibungen online (www.urania-meran.it) oder unter 0473 230219. Jeweils 10 Treffen. Beitrag €70,00.
21/03	h. 14.30	Assemblea generale della Sezione Pusteria e, a seguire, conferenza „Attualizzazioni agevolazioni per diabetici“ . Relatrice: Dott.ssa Giovanna Cierzo, Distretto Socio Sanitario di Brunico. Dove: Ex- Scuola Infermieri, piano terra, Via Karl Told, 4 – Brunico.	Vollversammlung der Sektion Pustertal und Vortrag zum Thema „Aktuelle Begünstigungen für die Diabetiker“ . Referentin: Dr. Giovanna Cierzo, Gesundheitsbezirk Bruneck. Wo: Ex-Krankenpflegeschule, Parterre, Karl-Told-Straße 4 - Bruneck
28/03	h. 14.30	Seminario sulle erbe , relatore Gottfried Hochgruber, luogo: Ostello della Gioventù, Via Bruno 2– Bressanone. La conferenza si terrà prevalentemente in lingua tedesca.	Kräuter Seminar . Vortragender: Gottfried Hochgruber. Ort: Jugendherberge, Brunnogasse 2– Brixen. Die Konferenz findet überwiegend auf Deutsch statt.

...e qui continua l'agenda! ...und hier geht der Kalender weiter!

18/04	h. 14.30	Conferenza sul tema “Disturbi neurologici nel diabete mellito” . Relatore: Dr. Gregorio Rungger dell'Ospedale di Brunico. Dove: Ex- Scuola Infermieri, piano terra, Via Karl Told, 4 – Brunico	Vortrag zum Thema „Neurologische Störungen bei Diabetes Mellitus“ . Referent: Dr. Gregorio Rungger, Krankenhaus Bruneck. Wo: Ex-Krankenpflegeschule, Parterre, Karl-Told-Straße 4 – Bruneck
14/04	h. 16.00	Corso di cucina dietetica per diabetici (e non) . “Cereali e frutta” con il cuoco Fabio e la dietista Verena. Luogo: Cucina della Parrocchia di St. Nikolaus, Vicolo Passiria, 3 – 39012 Merano. Costo: €15. Iscrizioni entro venerdì 10 aprile 2014.	Kochkurs Diätküche für Diabetiker (und andere) . „Obst und Getreide“ mit dem Koch Fabio und der Diätistin Verena. Wo: Küche der Pfarre St.Nikolaus, Passeierstr. 3 – 39012 Meran. Unkostenbeitrag: €15,00. Einschreibung bis Freitag, 10. April 2015.
15/04	h. 15.00	Conferenza sul farmaco generico con la Dott.ssa Sara Pacchioni, responsabile delle farmacie comunali della città di Bolzano. Luogo: Sede ADAA, via Montecassino, 12 – Bolzano.	Vortrag über Arzneimittel-Generika mit Frau Dr. Pacchioni, Verantwortliche der Gemeindeapotheken in Bozen. Wo: Sitz SDB, Montecassinost. 12, Bozen.
24/04	h. 20.00	Conferenza in collaborazione con l'Associazione Italiana Celiachia. Relatori: Verena Breitenberger, dietista e Dr. Thomas Buratti, internista. Luogo: Istituto Pluricomprendivo Falcone-Borsellino, via Prà delle Suore,1- Bressanone.	Vortrag in Zusammenarbeit mit AIC - Associazione Italiana Celiachia . Mit: Verena Breitenberger, Diätistin, und Dr. Thomas Buratti, Internist. Ort: Saal des Schulsprengels Falcone-Borsellino, Schwesternau,1- Brixen.

5X1000 all'Associazione Diabetici Alto Adige

Si avvicina il periodo della dichiarazione dei redditi. Aiuta la tua e la nostra Associazione! Devolgerci la tua preferenza per il 5x1000 non ti costa nulla, ma per noi significa molto. Contribuirai alle diverse attività che l'Associazione Diabetici Alto Adige si propone di organizzare di anno in anno: conferenze specifiche, corsi di formazione, corsi di ginnastica, corsi di cucina e molto altro ancora. Il codice fiscale da segnalare in sede di dichiarazione dei redditi per donare il 5x1000 dell'IRPEF è il seguente: 94004950211. Grazie!

5 Promille an den Südtiroler Diabetiker Bund

Es naht die Zeit der Steuererklärungen. Unterstütze deinen und unseren Verein! Spende die 5 Promille deiner Einkommenssteuer an den Südtiroler Diabetiker Bund (SDB) - dich kostet es nichts, aber für uns ist es ein wichtiger Beitrag. Es genügt eine Unterschrift um die Aktivitäten zu unterstützen, die der SDB zugunsten von Diabetikern und deren Familienangehörigen organisiert: Fachvorträge, Fortbildungskurse, Gymnastikkurse, Kochkurse und vieles mehr. Einfach beim Abgeben der Steuererklärung unsere Steuernummer für die Spende der 5 Promille angeben: 94004950211. Danke!

Per informazioni e iscrizioni ai corsi rivolgersi alla segreteria della sede ADAA di Bolzano: Tel. 0471 401761
Für Informationen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an des Sitz des SDB in Bozen: Tel. 0471 401761

Associazione Diabetici Alto Adige – Südtiroler Diabetiker Bund o.n.l.u.s.

Marzo - Aprile / März - April 2015

Sedi in Alto Adige Anlaufstellen in Südtirol

BOLZANO SEDE PRINCIPALE BOZEN HAUPTSITZ

via Montecassino-Str. 12
39100 Bolzano Bozen
Tel./Fax 0471 401761
info@diabetes.bz.it
Orario ufficio - Öffnungszeiten
Lun-Mo 9–12, 14–17.30; ma-ven-Di-Fr 9–12

BRESSANONE BRIXEN

vicolo Macello Schlachthofgasse 5
39042 Bressanone Brixen
Tel. 348 1881328
Orario ufficio - Öffnungszeiten
Ospedale - Krankenh.: gio-Do 9–10
ufficio - Büro: gio-Do 10.30–12.30

PayPal: über / per mezzo di
www.diabetes.bz.it

Cassa Risparmio Bolzano · Sparkasse Bozen: IT 06 C 06045 11620 000000766100
Cassa Rurale Bolzano · Raiffeisenkasse Bozen: IT 92 M 08081 11600 000300022853
Cassa Rurale di Brunico · Raiffeisenkasse Bruneck : IT 40 D 08035 58242 000300206253

MERANO MERAN

“INFO-POINT” - Ospedale Tappeiner
presso servizio diabetologico
Diabetikerzentrum des
Tappeiner Krankenhauses
via Rossini Str. 5, 39012 Merano Meran
Tel. 348 1881328
Orario ufficio - Öffnungszeiten
mar-Di 8.30–11.30

BRUNICO BRUNECK

Villa Elsa, via A.Hofer-Str.25
39031 Brunico Bruneck
Tel. 0474 555780
Orario ufficio - Öffnungszeiten
ven-Fr 9–12

I nostri amici - Unsere Freunde
AGD-VJD
Via Noldin-Str. 2
39055 Laives Leifers (BZ)
Tel. 0471 236299
Fax 0471 951655
info@agd-vjd.org

INFORMA INFORMIER dich

ASSOCIAZIONE DIABETICI ALTO ADIGE
SÜDTIROLER DIABETIKER BUND
O.N.L.U.S.



Campagna tesseramenti

Ricordiamo a tutti i nostri soci che **fino a marzo è possibile rinnovare la tessera associativa ADAA per l'anno 2015**. La quota associativa è rimasta fissa a €20,00 come l'anno passato. Con questo contributo sosterrete la nostra Associazione, permettendoci di organizzare ancora molti progetti pensati appositamente per voi. Riceverete a casa il nostro giornalino che vi permetterà di rimanere sempre aggiornati sulle nostre proposte e avrete la possibilità di partecipare a tutte le nostre nuove attività. Il vostro sostegno e la vostra partecipazione attiva sono fondamentali per l'Associazione Diabetici Alto Adige. Grazie!

Erneuerung der Mitgliedschaft

Wir erinnern unsere Mitglieder, dass **bis Ende März die Mitgliedschaft für das Jahr 2015 erneuert werden kann**. Der Beitrag von € 20,00 ist gleich geblieben wie voriges Jahr. Damit unterstützt ihr unseren Verein und erlaubt uns neue Projekte umzusetzen. Ihr bekommt damit auch unser Infoblatt zugeschickt, um über unsere Aktivitäten stets auf dem Laufenden zu sein und daran teilnehmen zu können. Eure Unterstützung und aktive Teilnahme sind ausschlaggebend für den Südtiroler Diabetiker Bund. Danke!

Bimestrale, anno 4 nr. 3-4 - Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale
D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) - art. 1, comma 1, NE/BZ
Nr. registro R.O.C.: 12446 del 24.01.2008

INFORMAZIONI SUI CORSI

TUTTI AI FORNELLI!

Come ogni primavera abbiamo organizzato per voi un nuovo corso di cucina dietetica. Parleremo, insieme alla dietista Verena, dell'apporto di carboidrati dato dai cereali, dell'importanza delle fibre, dell'apporto nutrizionale degli alimenti integrali, dell'assimilazione degli zuccheri in forma liquida e degli zuccheri naturali della frutta. Queste tematiche importanti vanno ripassate con costanza per rinfrescare la memoria e per affrontare in modo adeguato la gestione quotidiana della dieta. Con il cuoco Fabio prepareremo insieme due gustose ricette salate e due ottimi dessert con la frutta. Il corso si terrà mercoledì 18 marzo a partire dalle ore 16:00 presso la cucina della Parrocchia Don Bosco di Bolzano e mercoledì 15 aprile presso la cucina della Parrocchia St. Nikolaus di Merano.

Quota di partecipazione: €15,00 (per i soci), €35,00 (per non soci - la quota comprende anche il tesseramento obbligatorio annuale ADAA). Iscrizioni al numero 0471 401 761, entro venerdì 13 marzo per Bolzano ed entro venerdì 10 aprile per Merano.

COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA

Esiste una correlazione tra diabete e celiachia? Sempre più spesso i pazienti diabetici scoprono un'intolleranza al glutine e i pazienti celiaci rilevano un innalzamento della glicemia. I punti che accomunano queste due patologie e le interazioni tra di esse sono tali da averci spinti a stringere una collaborazione con l'AIC - Associazione Italiana Celiachia-. È nostra intenzione fornire ai soci di entrambe le associazioni uno scambio di informazioni: i pazienti diabetici impareranno a conoscere la celiachia e i pazienti celiaci impareranno, viceversa, a conoscere il diabete. I relatori che presenzieranno alla conferenza saranno Verena Breitenberger, dietista, ed il Dr. Thomas Buratti, medico internista

INFOS ZU DEN KURSEN

KOCHKURS MIT DEM SDB

Wie jedes Jahr im Frühling haben wir für euch wieder einen neuen Diät-Kochkurs organisiert. Gemeinsam mit der Diätistin Verena werden wir über die Kohlenhydrat-Zufuhr über Getreide, über die Wichtigkeit von Ballaststoffen, die Nährstoffzufuhr mittels Vollkornprodukten, die Aufnahme von Zucker in Flüssigkeiten und den natürlichen Zucker in Obst sprechen. Diese wichtigen Themen sollten regelmäßig wiederholt werden, um das Gedächtnis aufzufrischen und die tägliche Ernährung bewusst anzugehen. Mit dem Koch Fabio werden wir zwei köstliche salzige Rezepte und zwei Desserts auf Obstbasis zubereiten. Der Kurs findet am Mittwoch, 18. März ab 16 Uhr in der Küche der Pfarre Don Bosco in Bozen statt, sowie am Mittwoch, 15. April in der Küche der Pfarre St. Nikolaus in Meran.

Teilnahmegebühr: € 15,00 bzw. (für Mitglieder) €35,00 für Nicht-Mitglieder (inkl. Jahresbeitrag SDB) **Anmeldungen unter der Nummer 0471 401 761, innerhalb Freitag, 13. März für Bozen und innerhalb Freitag, 10. April für Meran.**

ZUSAMMENARBEIT MIT DEM ITALIENISCHEN ZÖLIAKIE-VEREINIGUNG

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Diabetes und Zöliakie? Immer öfter stellen Diabetiker einen Anstieg der Blutzuckerwerte. Die Gemeinsamkeiten zwischen den beiden Pathologien und deren Interaktionen haben uns dazu bewogen, eine Zusammenarbeit mit AIC (Associazione Italiana Celiachia - Italienische Zöliakie-Vereinigung) einzugehen. Es ist unser Ziel, den Mitgliedern unserer beider Vereinigungen einen Informationsaustausch zu bieten: Diabetiker können das Krankheitsbild Zöliakie kennenlernen und Zöliakie-Patienten umgekehrt etwas über den Diabetes erfahren. Referenten des Vortrages werden die Diätistin Verena Breitenberger und Dr. Thomas Buratti, Internist am Krankenhaus Meran, sein.

...continua qui ...hier geht es weiter

dell'ospedale Tappeiner di Merano. L'appuntamento è fissato per giovedì 23 aprile alle ore 20:00 presso l'Istituto Pluricomprendivo Falcone-Borsellino, in via Prà delle Suore, 1 a Bressanone.

CORSI DI GINNASTICA A MERANO CON IVHS E EPINET

Offriamo anche ai nostri soci del meranese la possibilità di mantenersi in forma facendo movimento! In collaborazione con IVHS ed EPINET abbiamo organizzato due corsi di attività motoria:

- **Sani e felici! Oviare le malattie con lo yoga del sorriso!** Il bellissimo programma di questo corso porta benefici sia al corpo che all'anima e risveglia un'irrefrenabile gioia di vivere! Appuntamento a mercoledì 4 marzo, ore 19:30. Dieci lezioni. Costo €110,00.
- **Corso di Nordic Walking**, ottimo strumento per mantenersi in salute! Migliora la coordinazione, si rinforzano la muscolatura della schiena ed il sistema cardio-circolatorio. Sono in partenza due corsi distinti. È possibile scegliere il corso del giovedì (dal 12 marzo, ore 18:00) o il corso del mercoledì (dal 18 marzo, ore 19:30). Dieci lezioni. Costo €70,00.

Per informazioni: **Cooperativa Urania Meran, 0473 230219. Iscrizioni online sul sito www.urania-meran.it.**

Esito dell'assemblea elettiva di Bressanone

L'assemblea elettiva svoltasi a Bressanone il giorno 17 gennaio 2015 non ha dato esito positivo causa mancate candidature. Si è quindi deciso di rimandare l'elezione del gruppo direttivo per la sezione di Bressanone al prossimo autunno, purché pervengano per tempo nuove candidature.

Der Vortrag findet am Donnerstag, 23. April um 20 Uhr im Saal des Schulsprengels Falcone-Borsellino, Schwesternau 1 in Brixen, statt.

GYMNASTIKKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT IVHS UND EPINET

Auch für unsere Mitglieder in Meran bieten wir die Möglichkeit sich fit zu halten durch Bewegung. Zusammen mit IVHS und EPINET haben wir zwei Gymnastikkurse organisiert:

- **Gesund und glücklich! Krankheiten vorbeugen mit Lachyoga!** Das wunderbare Programm entspannt Körper, Geist und Seele und weckt gleichzeitig eine unerschütterliche Lebensfreude! Beginn am Mittwoch, 4. März, 19:30 Uhr. 10 Treffen. Beitrag: €110,00.
- **Nordic Walking.** Mit einer optimalen Nordic Walking Technik können positive Effekte für die Gesundheit erzielt und gleichzeitig die koordinativen Fähigkeiten erweitert, sowie die Rückenmuskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Es werden zwei Kurstermine angeboten: Donnerstag-Kurs (ab 12. März, 18:00 Uhr) oder Mittwoch-Kurs (ab 18. März, 19:30 Uhr). Jeweils 10 Treffen. Beitrag €70,00.

Für Infos: **Volkshochschule Urania Meran Genossenschaft, 0473 230219. Alle Kurse online buchbar unter: www.urania-meran.it.**

Ausgang der Versammlung mit Neuwahlen in Brixen

Die Versammlung mit den Neuwahlen in Brixen vom 17. Januar 2015 brachte aufgrund mangelnder Nominierungen kein Ergebnis. Es wurde daher beschlossen, die Wahlen der Sektion Brixen auf den Herbst zu verschieben, sofern sich jemand bis dahin für die Kandidatur bereit erklärt.

Grand hotel Sava Rogaška

Terme di Rogaška Slatina · Slovenia



Magnesio per un diabetico piu' sano

Il magnesio aiuta a bruciare, e' un buon coordinatore e antiossidante

Offerta speciale per i diabetici e i loro simpatizzanti LE VACANZE ATTIVE AL MAGNESIO A ROGAŠKA

30 maggio - 6 giugno 2015

L'offerta prevede:

- **7 x pensione completa con pasti a SHOWCOOKING buffet**
- **Consulto dal medico al nuovo Roi Medico center**
- **Cura idropinica con l'acqua minerale curativa ricca di magnesio - per abbassare gli zuccheri nel sangue**
- **1 x massaggio rilassante di 20 min**
- Ingresso libero alle Lotus terme (piscina termale, saune finlandesi, bagno turco, tepidario, idromassaggi, percorso Kneipp)
- Bagno notturno (venerdì, sabato)
- Uso dell'accappatoio e dell'asciugamano
- Balli con la musica dal vivo, ingresso libero al Casino
- Yoga, ginnastica mattutina, aerobica in acqua...
- **Le quote comprendono il trasferimento in pullman!**

Grand Hotel Sava** **superior	7 notti
Camera doppia o singola superior	€ 620
Hotel Zagreb****	
Camera doppia o singola premium - nuova	€ 590

Senza supplemento per la camera singola

PARTENZA IN PULLMAN DA BOLZANO, TRENTO E TUTTI I PRINCIPALI CASELLI AUTOSTRADALI DEL NORD ITALIA

HOTEL SAVA ROGAŠKA d.o.o. Rogaška Slatina, Slovenia, **T 00 386 3 811 40 00** www.rogaska.si info@hotel-sava-rogaska.si

AGENZIA VIAGGI CICLAMINO
Riva Del Garda - Via S. Maria 21, 38066 - **Tel./Fax. 0464/567597** info@marmorto.com

Carissimi Soci,

c'è fermento in questi mesi all'Associazione Diabetici: abbiamo seminato e finalmente possiamo raccogliere qualche risultato che, con piacere, condividiamo con voi. Come ADAA abbiamo sollecitato l'Assessorato alla Sanità ad inserire all'interno della riorganizzazione dei presidi sanitari gli aghi speciali per insulina per i bambini e i ragazzi diabetici. Dal 1° aprile saranno inseriti nel registro dei farmaci rimborsabili: un bel successo che servirà a circa duecento famiglie altoatesine. Sempre insieme all'Assessorato alla Sanità e all'ASL realizzeremo dei percorsi di formazione per "diabetici guida", persone malate che, frequentando un corso, possano adoperarsi - in maniera ufficiale e con chiare indicazioni su ciò che si può e non si può fare - per aiutare chi si trova a dover gestire il diabete da poco tempo. Questo è mutuo-aiuto! Infine, cari soci, vi informo che l'ADAA, attraverso la partecipazione a livello nazionale a Diabete Forum, sta contribuendo a creare un'associazione italiana delle malattie croniche, per portare in sede europea, presso l'EPF (European Patient Forum) le istanze di chi deve convivere per tutta la vita con una patologia. Insomma, un bel programma.

Avanti tutta!

Liebe Mitglieder,

es geht rund während dieser Monate im Diabetikerbund: Wir haben gesät und endlich können wir einige Ergebnisse ernten, die wir mit Freude mit euch teilen. Als SDB haben wir das Assessorat für Gesundheitswesen dazu gedrängt, im Rahmen der Reorganisation der Heilbehelfe die Spezialnadeln für diabetische Kinder und Jugendliche einzufügen. Ab 1. April werden sie im Register der rückvergütbaren Medikamente aufscheinen: Ein schöner Erfolg für ca. zweihundert Südtiroler Familien. Immer zusammen mit dem Gesundheitsassessorat und dem SSB werden wir Ausbildungsangebote ausarbeiten für "Diabetes Führer", kranke Personen, die nach dem Besuch eines Kurses jenen helfen können, die erst seit kurzem Diabetes handhaben müssen - in offizieller Weise und mit klaren Anweisungen, was man machen kann und was nicht. Das ist gegenseitige Hilfe! Schließlich, liebe Mitglieder, informiere ich euch über den Beitrag des SDB zur Schaffung einer nationalen Vereinigung für chronische Krankheiten. Das ergibt sich aus der Zusammenarbeit mit Diabete Forum auf nationaler Ebene und soll europaweit beim EPF (European Patient Forum) die Rechte jener wahren, die ihr ganzes Leben lang mit einer Krankheit leben müssen. Alles in allem, ein anspruchsvolles Programm.

Mit voller Kraft voran!

Il presidente Stefano Nervo Der Präsident

Direttore responsabile/Presserechtlich verantwortlich: dr. Francesca Lazzaro. Registrazione presso il Tribunale di Bolzano/Registrierung beim Landesgericht Bozen: Nr. 4/12 del 26.03.2012. Proprietario/Besitzer: Associazione Diabetici Alto Adige / Südtiroler Diabetiker Bund ONLUS, via Montecassino-Str. n.12, I-39100 BZ. Cod.fisc./St.Nr. 94004950211. Editore, grafica e stampa/Herausgeber, Design und Druck: Coop. soc. InSide Soz. Gen. ONLUS, via Maso della Pieve/Pfarrhofstr. 2D, 39100 BZ.