

Ulteriori informazioni

www.sgedssed.ch

www.diabeteschweiz.ch/it

www.diafit.ch

MEDICENTROLEMA

Via Nosetto 7 – 6987 Caslano

+41 91 611 22 00

segretariato@medicentrolema.ch

janavicari@hotmail.com

www.janavicari.ch



Vivere meglio
e sentirsi in
forma



Programma
di riabilitazione per il

Diabete

Programma della durata
di 12 settimane

*Riconosciuto dall'assicurazione
malattia di base*



DIAfit

DIAfit è un programma riabilitativo per persone con Diabete Tipo II. L'obiettivo per queste persone è di poter praticare un'attività fisica regolare supervisionati da un'équipe di professionisti composta da:

- Dr med Franscella Sebastiano
Direzione medica e diabetologo responsabile
- Vicari Jana
responsabile del corso e delle attività sportive
- Capelli Silvia
Dietista OVIVA

Un cambiamento dello stile di vita, con attività fisica regolare così come un'alimentazione sana ed una diminuzione del peso è stato stabilito essere determinante nel rallentare la progressione della malattia e delle sue complicazioni.

La durata del programma è di 12 settimane con lezioni pratiche 3 volte la settimana. Al partecipante verranno proposte attività di terapia motoria, affiancate da incontri di informazione teorica, tra le quali:

- Ginnastica posturale
- Esercizi di tonificazione
- Walking
- Ginnastica con la musica
- Ginnastica per i piedi
- Stretching, mobilità e equilibrio

Per partecipare al programma DIAfit è necessaria la prescrizione medica. I costi del percorso riabilitativo DIAfit sono presi a carico dall'assicurazione di base.

In collaborazione con



MEDICENTROLEMA

Via Nosetto 7 – 6987 Caslano
+41 91 611 22 00
segretariato@medicentrolema.ch

Jana Vicari
DIAfit-Therapeutin
UNIVERSITÄT BERN
janavicari@hotmail.com
www.janavicari.ch

DIAfit