

LA T-SHIRT - limited edition

Per la Marcia in Blu è stata realizzata questa splendida t-shirt, a tiratura limitata.

La maglia, unisex e di materiale tecnico, verrà offerta a fronte di un contributo volontario minimo di 13€ comprensivo dell'iscrizione alla marcia FIASP.

Preotate la vostra t-shirt inviando una mail con i vostri dati (nome, cognome, data e luogo di nascita), recapiti e con indicazione della taglia alla mail marciainblu2019@gmail.com oppure al numero 3454469526.



Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici Friuli Venezia Giulia (CRAD)
Presidente Elena Frattolin cell. 3483527179 - Vicepresidente Enrica Giannetti 3347022197
Mail: crad.fvg@gmail.com - PEC: crad.fvg@pec.csvfvg.it

GLI SPONSOR



REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA
azienda PER L'assistenza sanitaria
2 Bassa Friulana, Isontina



GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

LA SETTIMANA DAL 10 AL 17 NOVEMBRE 2019 È LA SETTIMANA DEDICATA AL DIABETE

PERCHE' UNA MARCIA IN BLU ?

Blu è il colore del diabete.

Il **diabete di tipo 1** è una patologia autoimmune che colpisce soprattutto i bambini e gli adolescenti, distruggendo le loro cellule pancreatiche, che producono insulina. I DT1 sono pertanto obbligati a somministrarsi l'insulina dall'esterno, più volte al giorno.

Il **diabete tipo 2** è una patologia, in parte ereditaria, che colpisce soprattutto gli adulti che non adottano stili di vita sani.

Il **Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici Friuli Venezia Giulia (CRAD)**, organismo di coordinamento della maggioranza delle associazioni di persone con diabete del FVG, **nei giorni 15 e 17 novembre** p.v. ha organizzato due iniziative di sensibilizzazione della popolazione regionale sul diabete, una delle patologie maggiormente diffuse e in costante aumento, con l'obiettivo di promuoverne e diffonderne la conoscenza e la corretta gestione.

PROGRAMMA DEL 15 E 17 NOVEMBRE

VEN
15
NOV

ORE 20.00

Serata di informazione e divertimento presso il **Teatro Pasolini di Cervignano del Friuli**.

Dopo i saluti delle autorità, un diabetologo e una dietista daranno informazioni sulle varie forme di diabete e su come si possono gestire meglio grazie anche all'alimentazione e allo sport.

Seguirà lo spettacolo di cabaret **Cabar@ di "Catine" e Claudio Moretti**.

Nel corso della serata ci sarà anche un momento conviviale, a basso indice glicemico, organizzato in collaborazione con **l'Istituto Alberghiero B. Stringher di Udine** servito in accompagnamento con vino della **Cantina Puntin di Aquileia**.

TEATRO PASOLINI - PIAZZA INDIPENDENZA, 34 - CERVIGNANO DELL FRIULI



LO SPETTACOLO TEATRALE È A OFFERTA LIBERA

DOM
17
NOV

ORE 09.00

MARCIA IN BLU

In occasione della consueta FIASP (manifestazione ludico motoria a passo libero, aperta a tutti) **"29° Novembrina"** organizzata in collaborazione con il **Gruppo Marciatori Cervignano del Friuli**, i partecipanti potranno scegliere fra vari percorsi di lunghezze diverse dove si potrà correre o camminare a scelta. Per i bambini è stato studiato un breve percorso alternativo (5 km), durante il quale, in specifici orari, saranno accompagnati da una guida per una visita di gruppo, all'interno del parco di Villa Chiozza. A tutti i bimbi che parteciperanno all'evento verranno regalati dei palloncini blu, il colore del diabete.

RITROVO MARCIA - PIAZZALE LANCIERI D'AOSTA 1 - CERVIGNANO DELL FRIULI

LA PREVENZIONE

Nella mattinata di domenica 17 novembre, i volontari delle associazioni di persone con diabete forniranno materiale informativo e risponderanno alle eventuali domande su tutte le forme di diabete.

Durante la Marcia in Blu sarà possibile misurare la glicemia e la pressione arteriosa, grazie alla collaborazione con la **Croce Verde di Cervignano del Friuli**.

Il **CRAD**, nell'ottica di sensibilizzare le persone agli stili di vita sani e al fine di facilitare l'aderenza alla terapia per le persone con diabete, darà concreta realizzazione a un progetto avviato in collaborazione con l'Istituto Alberghiero B. Stringher di Udine. Scopo del progetto è quello di fornire informazioni nutrizionali sul contenuto in carboidrati dei singoli piatti, aspetto di fondamentale importanza per i tipo 1, nonché sull'indice glicemico, utile per tutte le forme di diabete.

Il **ristorante pizzeria Chichibio di Cervignano del Friuli**, parteciperà al progetto pilota riportando queste informazioni sul proprio menù.

IN FRIULI VENEZIA GIULIA

Il diabete colpisce, in Friuli Venezia Giulia 84.732 persone su 1.221 milioni di abitanti ovvero il 6,9% della popolazione, con un'incidenza pari a 3,3 nuovi casi su 1000 abitanti/anno. Si tratta di una patologia, le cui complicanze, impattano pesantemente sulla vita delle persone. La quasi assenza di sintomi, spesso ritarda la diagnosi fino alla comparsa delle complicanze, con evidenti disagi per la persona. Una maggior conoscenza, prevenzione, attenzione agli stili di vita e consapevolezza del bisogno di cura sono gli unici strumenti che possono ridurre l'incidenza di questa malattia, che è stata definita pandemia dall'Organizzazione Mondiale della Sanità OMS.



84.732

PERSONE SU 1.221.000 ABITANTI,
PARI AL 6,9% DELLA POPOLAZIONE
DEL FRIULI VENEZIA GIULIA



3,7 %
45.469 Maschi



3,2 %
39.263 Femmine