

Verona, 05 settembre 2025

Ai Sigg. Soci
dell'Associazione Diabetici Verona

OGGETTO: Programmazione attività stagione 2025/2026.

Carissimi Soci,

è con piacere che anche quest'anno Vi presentiamo il programma delle attività per la stagione 2025/2026 della nostra Associazione.

Quest'anno non è un anno qualunque: celebriamo i **40 anni di vita dell'Associazione Diabetici Verona**. Un anniversario che non rappresenta solo il passare del tempo ma un cammino condiviso fatto di impegno, solidarietà e partecipazione. In questi anni abbiamo costruito insieme una comunità viva, capace di offrire ascolto, informazione, sostegno reciproco e momenti di crescita. Ogni attività, ogni iniziativa e ogni incontro sono stati resi possibili grazie alla fiducia e al contributo di tutti Voi, soci e socie che continuate a credere nella nostra missione e a partecipare attivamente.

Il programma di quest'anno è stato pensato per dare continuità alle attività che da sempre caratterizzano l'Associazione ma anche, laddove è stato possibile, di dar loro un volto nuovo.

Celebrare i 40 anni significa guardare indietro con gratitudine ma anche guardare avanti con entusiasmo. La nostra forza è l'unione e il futuro lo costruiremo insieme con la stessa passione che ci ha accompagnati fin qui.

Con l'augurio che la ripartenza delle attività sia un momento ricco di incontri significativi, di nuove opportunità e di rinnovata energia, Vi invito a scoprire e a vivere con noi le proposte approvate dal Consiglio Direttivo nella seduta del 5 maggio 2025.

1

PROGRAMMAZIONE ATTIVITA' AUTUNNO 2025/PRIMAVERA 2026

A - CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA

1. GINNASTICA DOLCE

Referente Sig. Cristiano Farronato

Anche quest'anno i corsi sono organizzati nell'ambito del progetto "Salute in Movimento" in collaborazione con il Comune di Verona e l'Università degli Studi, ma con alcune novità:

- ***le lezioni bisettimanali saranno di quarantacinque minuti ciascuna***
- ***gli insegnanti saranno due, una per corso.***

Le Palestre sono strutture già conosciute e precisamente:

- Palazzetto dello Sport -Piazzale Atleti Azzurri D'Italia, 1, 37138 Verona. Corso unico e misto, al chiuso in palestra e all'aperto presso il Percorso della Salute di San Zeno – Via Lega Veronese a Verona;
- Palazzetto Gavagnin - Palestra Fitness - Via Montelungo, 37131 Verona; corso unico al chiuso.

1.1. Palazzetto dello Sport: due lezioni a settimana – Insegnante dott.ssa Adele Brusciano

Corso unico e misto, una parte all'aperto e una parte al chiuso, da ottobre 2025 a marzo 2026, con possibilità di proroga fino a maggio 2026.

Di seguito lo specchietto con date, orari e luoghi, nelle diverse soluzioni e con continuità temporale.

Primo periodo: "All'Aperto! Autunno 2025" c/o Percorso della Salute di San Zeno a Verona

Dal	Al	Presso	Giorni	Dalle ore	Alle ore	Max part.
20/10/2025	29/10/2025	Percorso della salute di San Zeno a Verona	Lunedì e Mercoledì	9,00	09,45	25

Secondo periodo: "Al Chiuso"

Dal	Al	Presso	Giorni	Dalle ore	Alle ore	Max part.
03/11/2025	17/12/25	Palestra del Palazzetto dello Sport	Lunedì e Mercoledì	9,00	09,45	25
12/01/2026	30/03/2026					

2

La visita medica per i partecipanti al corso misto al Palazzetto dello Sport è prevista per mercoledì 8 OTTOBRE 2025 dalle ore 11,00 alle ore 12,30 presso la sede dell'Associazione Diabetici Verona

DURANTE I PERIODI ALL'APERTO, IN CASO DI MALTEMPO, POTRA' ESSERE UTILIZZATA LA PALESTRA, MA LA DECISIONE SPETTERA', A SUO INSINDACABILE GIUDIZIO, ALL'INSEGNANTE SIG.RA BRUSCIANO E ANDRA' RISPETTATA PER NON CREARE DISSERVIZI

CONTRIBUTO PARTECIPANTI AL CORSO AL PALAZZETTO DELLO SPORT:

Per quanto riguarda il corso unico misto presso il Palazzetto dello Sport, in considerazione della diminuzione della durata e delle ore di lezione, il contributo a carico di ciascun partecipante sarà di € 90,00, comprensivo della quota per polizza infortuni di € 10,00.

1.2 Palazzetto Gavagnin: due lezioni a settimana **Corso unico al chiuso, da ottobre 2025 a maggio 2026**

Insegnante di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Verona

<i>Dal</i>	<i>Al</i>	<i>Presso</i>	<i>Giorni</i>	<i>Dalle ore</i>	<i>Alle ore</i>	<i>Max part.</i>
21/10/2025 13/01/2026	11/12/2025 29/05/2026	Palestra Fitness del Palazzetto Gavagnin	Martedì e Giovedì	8,30	9,15	25

La visita medica per i partecipanti al corso al Palazzetto Gavagnin è prevista per
Il giorno 8 OTTOBRE 2025 dalle ore 9,00 alle ore 10,30
presso il Palazzetto Gavagnin

3

CONTRIBUTO PARTECIPANTI AL CORSO AL PALAZZETTO GAVAGNIN:

Per quanto riguarda il Corso unico al chiuso presso il Palazzetto Gavagnin, considerata la diminuzione della durata delle lezioni, il contributo a carico di ciascun partecipante sarà di € 110,00, comprensivo della quota per polizza infortuni di € 10,00.

I Soci interessati ai Corsi di cui sopra **devono scrivere un'email entro il 30 settembre 2025**
a associazionediabeticiverona@gmail.com
oppure **telefonare al numero 045/8343959 negli orari di apertura della sede.**

Per ambedue i corsi bisogna essere in regola con il **versamento della tessera per l'anno 2025 di € 15,00.**
La quota per la tessera relativa all'anno 2026 dovrà essere versata entro gennaio 2026.

I contributi sopradescritti, a seconda del corso di ginnastica prescelto, nonché l'eventuale rinnovo della tessera per l'anno 2025, dovranno essere versati entro **il 31 ottobre 2025 in banca:** a mezzo bonifico bancario su BCC ROMA Cod. IBAN: IT92E0832711700000000000121 indicando come causale: "Contributo Corso di Ginnastica dolce 2025/2026" e "Rinnovo tessera 2025", se non già fatto.

2 CAMMINATE SUL PERCORSO DELLA SALUTE - Via Lega Veronese a Verona

Referente Sig. Nello Mungivera

Ricominciano le passeggiate all'aperto, con o senza bastoncini, al Percorso della Salute di San Zeno.

Non esistono limitazioni di numero di partecipanti.

Incontri	Dal	Al	Presso	Giorni	Dalle ore	Alle ore	Max partecipanti
Due a settimana	23/09/2025	04/12/2025	Percorso della salute di San Zeno a Verona	Martedì e Giovedì	16,00	17,00	Non definito
Due a settimana	17/02/2026	25/06/2026	Percorso della salute di San Zeno a Verona	Martedì e Giovedì	16,00	17,00	Non definito

La partecipazione è gratuita e aperta a tutti, non è necessaria la prenotazione ma, per motivi assicurativi dobbiamo sapere chi partecipa. Potete scrivere a associazionediabeticiverona@gmail.com, oppure telefonare al numero 045/8343959 negli orari di apertura della sede

4

3 CORSO DI CAMMINATA METABOLICA

Referente: Cesarina Dieni

Trainers di Camminata Metabolica Certificati Sigg. Franca & Franco

Visto il grande successo del 1° corso di Camminata Metabolica che si concluderà a metà novembre del 2025, abbiamo progettato un secondo corso che partirà dal

Incontri	Dal	Al	Presso	Giorni	Dalle ore	Alle ore	Partecipanti
1 a settimana per un Totale di n. 24	20/11/2025 15/01/2026	11/12/2025 11/06/2026	Parco dei Camilliani Parcheggio in Via Astico (cancello in fondo alla via)	Giovedì	18,00	19,00	Minimo dieci

N.B.: Gli orari potranno subire variazioni a seconda della stagione e le lezioni si svolgeranno sempre all'aperto. In caso di maltempo le lezioni potranno avere luogo in alcuni locali nelle vicinanze del Parco dei Camilliani, oppure verranno annullate.

I partecipanti saranno dotati di tesserina e le lezioni perse potranno essere recuperate in altri corsi indicati dai Trainers.

Per il corso di camminata metabolica proposto dal 20 novembre 2025 all'11 giugno 2026, per n. 24 lezioni bisogna essere in possesso del **certificato medico** di idoneità da consegnare alla prima lezione ed essere in regola con il **versamento della tessera per l'anno 2025 di € 15,00.**

Il contributo a carico di ciascun partecipante sarà di € 200,00, comprensivo della quota per polizza infortuni di € 10,00, da versarsi entro il 30 novembre 2025 come segue:

in banca: a mezzo bonifico bancario su BCC ROMA Cod. IBAN: IT92E0832711700000000000121 indicando come causale: "2° Corso Camminata Metabolica Autunno 2025 / Primavera 2026" e "Rinnovo tessera 2025", se non già fatto.

N.B.: **Giovedì 11 settembre 2025 alle ore 18,00**
 riprenderà il primo corso iniziato a marzo 2025
ASPETTIAMO TUTTI GLI INTERESSATI, NON ANCORA ISCRITTI,
ALLA LEZIONE DI PROVA GRATUITA
presso il Parco dei Camilliani - Parcheggio in Via Astico (cancello in fondo alla via)
 Prenotatevi via email a: associazionediabeticiverona@gmail.com

4 **CAMMINATA SOLIDALE CON IL CAI - domenica 19 ottobre 2025** **Referente Sig. Cristiano Farronato**

5

In occasione dell'imminente Giornata Mondiale del Diabete anche quest'anno organizzeremo, in collaborazione con le due Sezioni CAI di Verona e Cesare Battisti, **LA CAMMINATA SOLIDALE** per sensibilizzare i partecipanti sulla malattia diabetica.

Percorso trekking di circa 14 Km. sulle colline della Valpantena - "Da Santa Maria in Stelle al Castello di Montorio".

Camminata aperta a Tutti con il seguente programma:

- Ritrovo alle ore 9,00 presso il parcheggio antistante la Chiesa di Santa Maria in Stelle;
- Possibilità di misurazione della glicemia;
- Ore 9,30 partenza per la camminata;
- Pranzo al sacco al Castello di Montorio e rientro nel pomeriggio;
- L'evento è gratuito;
- In caso di pioggia l'evento non avrà luogo.

Per partecipare potete iscrivervi via email a: associazionediabeticiverona@gmail.com, entro il 17/10/2025, oppure potete presentarvi direttamente al punto di incontro nella stessa giornata.

B. INCONTRI AMICHEVOLI TRA DI NOI

Referente Cesarina Dieni

Continueranno gli incontri gratuiti a tema specifico o libero al fine di aderire alle richieste di alcuni soci che sentono la necessità di ritrovarsi ogni tanto per confrontarsi e discutere su come e perché alcune situazioni collegate alla routine familiare, ai problemi di lavoro e alla vita sociale influiscono sulla gestione generale del diabete.

Gli incontri si terranno sempre alla presenza di un/una Diabetico Guida che, come sapete, è un socio/socia dell'Associazione appositamente formato/a per dare consigli, informazioni pratiche e anche serenità nell'affrontare quotidianamente la patologia.

Agli "Incontri amichevoli" potranno partecipare soci e non soci, saranno gratuiti e programmati sempre per l'ultimo mercoledì del mese nelle seguenti date:

- **24 settembre 2025:** incontro libero per raccontarci un po' dell'estate appena trascorsa e progettare gli incontri futuri;
- **29 ottobre 2025:** argomento da definire;
- **26 novembre 2025:** "Piede diabetico" con dott. Stoico e dott.ssa Perrone;
- **28 gennaio, 25 febbraio, 25 marzo, 29 aprile e 27 maggio 2026:** argomenti da programmare.

Le riunioni si terranno sempre al primo piano del Centro Diabetico dell'Ospedale di Borgo Trento al Pad. 22/b, nell'Auletta Specializzandi gentilmente messa a disposizione dell'Associazione dal Prof. Bonadonna, Direttore dell'UOC Endocrinologia, Diabetologia e Malattie del Metabolismo.

6

C. CORSO DI CUCINA

Referente Sig.ra Eleonella Righetti Cinquetti

Stiamo lavorando per far partire le lezioni di Cucina dimostrativa sempre con il nostro chef NELLO VALBUSA con una nuova modalità; siamo in attesa di alcune risposte riguardo al laboratorio dell'Istituto BERTI e, pertanto, sarete informati non appena avremo definito ogni dettaglio.

D. ATTIVITA' APPROVATE DAL CONSIGLIO DIRETTIVO ED IN FASE DI ORGANIZZAZIONE:

- durante la **Fiera del Riso** che si terrà dal **19 settembre al 12 ottobre 2025** a Isola della Scala, saremo presenti con uno stand dell'Associazione Diabetici Verona insieme all'Associazione Diabetici di Isola della Scala e il Club LIONS;

- dal **27 al 29 settembre 2025** si terrà il Campo Scuola "Diabete in bicicletta attraverso le Dolomiti" e si affronterà la "Cortina- Dobbiaco" con persone con diabete di Tipo 1e di Tipo 2, in coorganizzazione con il Centro di Diabetologia dell'Ospedale di Trento, per un numero massimo di 50 posti;

- **Driving Change Arena 15 ottobre 2025 Verona** - Tappa del Giro del Veneto del Progetto Lega Ciclisti Professionisti del Team Novo Nordisk composta da professionisti con diabete di tipo 1 – Coppa Italia delle Regioni. Durante la manifestazione verrà organizzato, in prossimità dell'arrivo, un Health Village, la Driving Change Arena: Salute, Sport, Città, un momento di confronto su temi cruciali per la promozione della salute e del benessere dei cittadini. L'iniziativa avrà una durata di circa 45 minuti e si svolgerà nel pomeriggio prima dell'arrivo; vedrà coinvolti esperti del territorio, rappresentanti del terzo settore, istituzioni locali e regionali per confrontarsi sul tema. Inoltre negli stessi spazi, al mattino si vogliono organizzare altre attività rivolte alla cittadinanza; in particolare, vorremmo organizzare un evento clinico/dietista, uno screening metabolico per il calcolo del rischio cardiovascolare sulla base di parametri antropometrici (peso, altezza, circonferenza vita) rilasciando poi un feedback strutturato. Questa iniziativa avrà la durata di circa due ore (dalle 10:00 alle 12:00). Vi aspettiamo!

- il **16 novembre 2025**, nell'ambito delle manifestazioni per la Giornata Mondiale del Diabete, parteciperemo alla Eurospin Verona Marathon – Family Run. Vorremmo fare un gruppo con la nostra maglia azzurra del diabete e distribuire materiale informativo. **Se vorrete partecipare Vi chiediamo di scriverci immediatamente a:** associazionediabeticiverona@gmail.com, oppure telefonare al numero **045/8343959** nelle giornate di apertura della sede;

- In collaborazione con AGD Verona stiamo organizzando per il fine settimana del **29-30 novembre 2025** un convegno dedicato ai ragazzi (16/21 anni) con diabete tipo 1, su temi particolarmente sentiti come “Viaggiare con il Diabete tipo 1, Sessualità e Diabete Tipo 1, Alcol e Diabete Tipo 1”. Il Convegno si terrà a Verona e sarà aperto anche ai giovani di altre Associazioni della Regione e a tale proposito interverrà anche il Coordinamento Veneto delle Associazioni del Veneto.

- è in fase di programmazione la **Cena di Natale 2025**, che sarà aperta a soci, familiari ed amici. Invieremo successivamente informazioni e modalità di prenotazione.

GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE 2025

Domenica 9 novembre 2025 dalle ore 9 alle ore 18 si terrà la consueta manifestazione in Piazza Bra a Verona per celebrare la **Giornata Mondiale del Diabete 2025** e, sul centro Mobile della Croce Verde di Verona, verrà allestito lo spazio per effettuare gli stick glicemici gratuiti. **Naturalmente, Vi aspettiamo numerosi!**

DIABETICO GUIDA

Continua l'attività del Team dei Diabetici Guida arricchita dall'inserimento di nuove persone che hanno frequentato il corso online organizzato da FAND. Il servizio si pone come supporto alla gestione della malattia diabetica ed è rivolto a tutti, **è gratuito** e disponibile **telefonando** al numero dedicato al **DIABETICO GUIDA 3779880864**, ogni giorno dalle ore 8,00 alle ore 20,00.

Si svolge anche in presenza, nella sede dell'Associazione nei giorni di **mercoledì e di sabato mattina previo appuntamento**, da fissare tramite email ad associazionediabeticiverona@gmail.com o telefonando al numero dedicato al **DIABETICO GUIDA**.

Il nostro ambizioso progetto è quello di inserire la figura del Diabetico Guida nel Centro Anti Diabete degli Ospedali di Verona e provincia; a tale proposito è in fase di sottoscrizione anche la convenzione con la AULSS 9 Scaligera.

* * * * *

ATTIVITA' IN PROGRAMMA PER IL 2026

- **Marzo 2026 - Visita guidata nella città di Venezia.** Partiremo da Verona in treno e avremo una guida a nostra disposizione che ci farà vivere una Venezia diversa, meno turistica e più veneziana. Adatta a tutti, adulti e bambini. Saranno a carico dei partecipanti le spese di viaggio e del pranzo. Vi daremo in seguito informazioni su data e luogo di incontro.

- **Primavera 2026:** Stiamo lavorando per poter rimettere in auge la **“14.000 passi per combattere il diabete”**, corsa non competitiva di circa 12 chilometri all'interno della città di Verona, aperta a tutti: famiglie, bambini, adulti e nonni. La burocrazia e le normative da rispettare sono molte ma ci proveremo! Invieremo informazioni a programmazione conclusa. Nel frattempo consultate il sito www.diabeteverona.org

* * * * *

TESSERAMENTO ANNO 2026

Rammentiamo a Tutti i Soci che il rinnovo del tesseramento per l'anno 2026 potrà essere effettuato da gennaio e sarà valido fino a dicembre, **la quota è sempre di € 15,00, ma sono gradite anche le donazioni per le quali l'Associazione provvederà a inviare una lettera di ringraziamento e di quietanza della somma donata che potrà essere portata in detrazione o in deduzione nella Vostra dichiarazione dei redditi dell'anno successivo.**

Tali versamenti possono essere effettuati solo tramite **banca**: a mezzo bonifico bancario su **BCC Roma IBAN: IT92E 08327 11700 0000 0000 0121** indicando come causale: **“Rinnovo tessera annuale 2026” e/o “donazione”**; riceverete via email il formato digitale della tessera che potrete anche ritirare in forma cartacea in Associazione e, in caso anche di donazione, la lettera di ringraziamento.

ATTENZIONE: IL CONTO CORRENTE POSTALE E' STATO CHIUSO E, PERTANTO, NON POTRANNO PIU' ESSERE UTILIZZATI I BOLLETTINI POSTALI PER I VERSAMENTI

Le iniziative messe in campo sono molte e molte altre sono ancora in fase di progettazione. Il Direttivo e i soci attivi sono costantemente impegnati a sviluppare e migliorare le proposte dell'Associazione. Sono speranzoso di ricevere dei suggerimenti da parte di ognuno di Voi al fine di poter migliorare l'offerta delle attività associative. Questo sarebbe un bellissimo segnale di solidarietà che infonde fiducia in chi Vi sta scrivendo.

Un caro saluto a tutti Voi e alle Vostre famiglie, un sentito grazie perché con la Vostra partecipazione rendete possibile la vita dell'Associazione.

F.to Il Presidente
Cristiano Farronato