

ΕΙΣΟΔΟΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΗ



“Διαβητικό” χωριό

ΑΘΗΝΑ 2017

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας
κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη

ΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΧΩΡΙΟ 4-5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2017

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΟΤΖΙΑ / ΑΘΗΝΑ

www.glikos-planitis.gr

ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία (ΕΔΕ)
Ελληνική Ενδοκρινολογική Εταιρεία
– Πανελλήνια Ένωση Ενδοκρινολόγων (ΕΕΕ-ΠΕΕ)
Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία (ΕΚΕ)
Ελληνική Ορθοπεδικολογική Εταιρεία (ΕΟΕ)
Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (ΕΣΑμεΑ)
Ελληνική Νευρολογική Εταιρεία (ΕΛΝΕ)
Ένωση Διαταραχών Διασποράς στην Ελλάδα (ΕΔΔΕ)
Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδος (ΕΝΕ)
Εταιρεία Μελέτης Παθήσεων Διαβητικού Ποδιού (ΕΜΕΔΠ)
Εταιρεία Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα (ΕΜΠΑΚΑΝ)
Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών (ΙΣΑ)
Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος (ΠΦΣ)

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΕΣΤΗΤΕΩΝ – ΕΥΛΟΓΙΣΜΩΝ ΑΤΟΜΩΝ
ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ
“Π.Ο.Ε.Ε.Α.Δ.Α.”
ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΣ Ε.Ε.Α.Α.
ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΣ ΟΓΕ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ



PREMIUM CONGRESS & SOCIAL EVENTS SOLUTIONS
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: ΒΑΣ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 47, Τ.Κ. 54 623,
ΤΗΛ: 2310 226250, 2310 219407, FAX: 2316 091 092
ΑΘΗΝΑ: ΖΑΧΑΡΟΪΣΤΑ 44 & ΛΕΩΦ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ, ΧΑΛΑΝΔΡΙ,
Τ.Κ. 152 33ΤΗΛ.: 211 10 69 340, FAX: 210 68 38 221,
E-MAIL: ORGANIZATION@PREMIUM-EVENTS.GR,
FB: PREMIUMEVENTSTHESALONIKI
WWW.PREMIUM-EVENTS.GR



“Διαβητικό” χωριό

ΑΘΗΝΑ 2017

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας
κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ.

Πρόεδρος	Δαραμήλας Χρήστος
Αντιπρόεδρος Α΄	Γεμιστού Γκόλφω
Αντιπρόεδρος Β΄	Σγουρού Μαρία
Γεν. Γραμματέας	Τσούτσας Γεώργιος
Αναπλ. Γενική Γραμματέας	Ουσταμπασίδου Σωτηρία
Ταμίας	Τορούνογλου Πολυξένη
Οργανωτική Γραμματέας Α΄	Δόννη Λίνα
Οργανωτική Γραμματέας Β΄	Χατζηπαγγελίδου Άννα-Μαρία
Υπεύθυνη Δημ. Σχέσεων	Τριανταφύλλου Μαρία
Αναπλ. Υπεύθυνη Δημ. Σχέσεων	Δασκαλάκη Μαρία
Μέλος	Καρούνου Αθανασία

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Πρόεδρος	Δαραμήλας Χρήστος
Αντιπρόεδρος	Γεμιστού Γκόλφω
Μέλη	Σγουρού Μαρία
	Τσούτσας Γεώργιος
	Ουσταμπασίδου Σωτηρία
	Τορούνογλου Πολυξένη
	Δόννη Λίνα
	Χατζηπαγγελίδου Άννα-Μαρία
	Τριανταφύλλου Μαρία
	Δασκαλάκη Μαρία
	Καρούνου Αθανασία

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΠΡΟΕΔΡΟΙ:

Ζαδάλλα (Τζαντ) Μούσλεχ / Πρόεδρος Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας – Πανελληνίας Ένωσης Ενδοκρινολόγων (ΕΕΕ-ΠΕΕ), Ενδοκρινολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Α.Π.Θ., Πανεπιστημιακός Υπότροφος, Α΄ Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική Α.Π.Θ., Γ.Ν.Θ. «ΑΧΕΠΑ»

Ανδρέας Μελιδώνης / Γενικός Γραμματέας Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας (ΕΔΕ), Παθολόγος-Διαβητολόγος, Συντονιστής Διευθυντής Α΄ Παθολογικής Κλινικής – Διαβητολογικού Κέντρου, ΓΝ Πειραιά «ΤΖΑΝΕΙΟ»

ΜΕΛΗ:

Σπυρίδων Κανελλάκης / Πρόεδρος Ένωσης Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος (ΕΔΔΕ), Επιστημονικός υπεύθυνος εταιρείας σχεδιασμού προγραμμάτων διατροφικής αγωγής «Nutriscience», Εξωτερικός επιστημονικός συνεργάτης – Ερευνητής στο πρόγραμμα Full for Health, Μεταδιδακτορικός ερευνητής Χαροκόπειου Πανεπιστημίου Κωνσταντίνος Τσιούφης / Πρόεδρος Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας (ΕΚΕ), Αναπληρωτής Καθηγητής, Α΄ Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική Γ.Ν.Α. «Ιπποκράτειο»

Χρήστος Μανές / Πρόεδρος Εταιρείας Μελέτης Παθήσεων Διαβητικού Ποδιού (ΕΜΕΔΙΠ), Παθολόγος με εξειδίκευση στο Σακχαρώδη Διαβήτη, τ. Διευθυντής Παθολογικού Τμήματος Θ΄ Διαβητολογικού Κέντρου, Γ.Π.Ν.Θ. «Παπαγεωργίου» Ιωάννης Κυριαζής / Πρόεδρος Εταιρείας Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα (ΕΜΠΑΚΑΝ), MD, PhD, FNSCOPE, Παθολόγος με εξειδίκευση στο Διαβήτη, Διευθυντής Παθολογικής Κλινικής Θ΄ Υπεύθυνος Ιατρείου Διαβήτη - Παχυσαρκίας Γ.Ν.Α. «ΚΑΤ»

Ευγενία Βλάχου / Αντιπρόεδρος 1ου Περιφερειακού Τμήματος Αττικής και Νήσων του Αιγαίου της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος (ΕΝΕ), RN, MSc, PhD, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμ. Νοσηλευτικής, ΤΕΙ Αθηνών

Δημήτριος Παναγιωτίδης / Πρόεδρος Ελληνικής Οφθαλμολογικής Εταιρείας (ΕΟΕ), Χειρουργός Οφθαλμίατρος Γεώργιος Πατούλης / Πρόεδρος Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών (ΙΣΑ), Πρόεδρος Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδος



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ - ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματείων – Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη (Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ.) στις 31 Μαΐου 2017 συμπλήρωσε 20 χρόνια συνεχούς παρουσίας και αγώνα διεκδικώντας δικαιώματα, προστατεύοντας κοινωνικά κεκτημένα, αποτελώντας φορέα γόνιμης επιρροής στη διαμόρφωση της νομοθεσίας για τα άτομα με διαβήτη και από την πρώτη μέρα ίδρυσής της έχει θέσει ως στόχο την υλοποίηση κάθε καταστατικού της σκοπού. Είναι μη κερδοσκοπική και μη κυβερνητική οργάνωση αναγνωρισμένη από το ελληνικό κράτος και σήμερα αποτελείται από 26 πρωτοβάθμια σωματεία.

Η Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ. διοργανώνει την εκδήλωση θεσμό, το «Διαβητικό» Χωριό τα τελευταία έξι χρόνια (Αθήνα 2011, Πειραιά 2012, Θεσσαλονίκη 2013, Δράμα 2014, Πάτρα 2015, Χανιά 2016), η οποία έχει τεράστια επιτυχία, ως η μοναδική τέτοιου μεγέθους εκδήλωση για το σακχαρώδη διαβήτη απευθυνόμενη σε όλους τους πολίτες.

Στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη (14η Νοεμβρίου) για το έτος 2017 η Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ. πραγματοποιεί για έβδομη συνεχόμενη χρονιά, ολοκληρώνοντας τον πρώτο κύκλο, στην Αθήνα το γνωστό σε όλους πλέον «Διαβητικό» Χωριό, σε συνδιοργάνωση με την Περιφέρεια Αττικής και με την Αιγίδα του Δήμου Αθηναίων στις 4 και 5 Νοεμβρίου 2017 στην πλατεία Κοτζιά. Με την αιγίδα τους αλλά και με τη συμμετοχή τους στην Επιστημονική Επιτροπή της εκδήλωσης, μας υποστηρίζουν οι: Ένωση Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος (ΕΔΔΕ), Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία (ΕΔΕ), Ελληνική Ενδοκρινολογική Εταιρεία – Πανελλήνια Ένωση Ενδοκρινολόγων (ΕΕΕ – ΠΕΕ), Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία (ΕΚΕ), Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία (ΕΛΨΕ), Εταιρεία Μελέτης Παθήσεων Διαβητικού Ποδιού (ΕΜΕΔΙΠ), Εταιρεία Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα (ΕΜΠαΚΑΝ), Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδος (ΕΝΕ), Ελληνική Οφθαλμολογική Εταιρεία (ΕΟΕ), Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών (ΙΣΑ), Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος (ΠΦΣ).

Η δομή της εκδήλωσης είναι και πάλι θεματικές «γειτονιές», όπου πραγματοποιούνται εκδηλώσεις με εκπαιδευτικό, διαδραστικό περιεχόμενο αλλά και διάφορα happenings.

Φέτος για πρώτη φορά, οι συζητήσεις – workshops πραγματοποιούνται μέσα στο «Διαβητικό» Χωριό σε κατάλληλα διαμορφωμένους χώρους, με κεντρικά θέματα: 1) Νοσηλευτική υποστήριξη των ανθρώπων με διαβήτη 2) Διατροφικές συνήθειες 3) Ψυχολογία και συναισθήματα.

Ελπίδα μας είναι, η συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων με το Σακχαρώδη Διαβήτη φορέων (πάσχοντες, πολιτεία, επιστημονική κοινότητα) να στεφθεί με επιτυχία και να υποστηρίξει κατάλληλα τις ανάγκες όλων των πολιτών μέσα από αυτήν την ολοκληρωμένη, ξεχωριστή, δημιουργική, ελκυστική εκδήλωση που υλοποιείται στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη, με κύριο στόχο την ευαισθητοποίηση όλων των πολιτών της χώρας και ειδικότερα την εκπαίδευση εκείνων που πάσχουν, με έναν διαφορετικό τρόπο.

Join us against diabetes...

Με εκτίμηση,
Για το Δ.Σ. και την Οργανωτική Επιτροπή
Ο Πρόεδρος της Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ.
Χρήστος Δαραμήλας

ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΛΑΤΕΙΑΣ ΚΟΤΖΙΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 4 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2017

	ΕΞΕΔΡΑ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΣ	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΛΗΨΗ	ΔΙΑΤΡΟΦΗ
10:00	CORE CONCEPT	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)
11:00	ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)
12:00	ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	ΑΦΗΓΗΣΗ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)
13:00	PILATES CONCEPT	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	ΑΦΗΓΗΣΗ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)
14:00	SPORTS TRAINING	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)
15:00	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ NIGHT SCOUT GREECE	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)
16:00	NIGHT SCOUT GREECE: ΣΥΖΗΤΗΣΗ	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	FACE PAINTING	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)
17:00	COUPLES CORE	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	FACE PAINTING	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)



**“Διαβητικό”
χωριό**

ΑΘΗΝΑ 2017

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας
κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη

ΚΥΡΙΑΚΗ 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2017

	ΕΞΕΔΡΑ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΣ	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΛΗΨΗ	ΚΟΥΖΙΝΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ
10:00	CORE CONCEPT	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)
11:00	FUNCTIONAL TRAINING	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)
12:00	X-CROSS	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	ΑΦΗΓΗΣΗ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)
13:00	ΤΑΕ BOX CONCEPT	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	ΑΦΗΓΗΣΗ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)
14:00	PILATES CONCEPT	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	ΣΚΙΤΣΟΓΡΑΦΙΕΣ	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)
15:00	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ YOUNG LEADERS ΤΗΣ IDF	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	ΣΚΙΤΣΟΓΡΑΦΙΕΣ	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)
16:00	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ YOUNG LEADERS ΤΗΣ IDF: ΣΥΖΗΤΗΣΗ	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	FACE PAINTING	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)
17:00	FUNCTIONAL TRAINING	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ & ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗΣ	FACE PAINTING	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ*	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)



“Διαβητικό” χωρίς

ΑΘΗΝΑ 2017

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας
κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη

ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΠΛΑΤΕΙΑΣ ΚΟΤΖΙΑ

WORKSHOPS / ΣΑΒΒΑΤΟ 4 & ΚΥΡΙΑΚΗ 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2017

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

- 10:30 – 11:30 Χρήση πέννας ινσουλίνης και βελόνας
- 11:45 – 12:45 Έλεγχος ποδιών και υγιεινής απο τον πάσχοντα
- 13:00 – 14:00 Σωστές πρακτικές κατετήρων χορήγησης ινσουλίνης (αντλίας)
- 14:15 – 15:15 Σωστές πρακτικές τοποθέτησης αισθητήρων γλυκόζης αίματος
- 15:30 – 16:30 Σωστές τεχνικές μέτρησης γλυκόζης και κετονών με μετρητές γλυκόζης αίματος (σημεία, συνθήκες, θερμοκρασίες, κατάλληλες στιγμές κ.ά.)
- 16:45 – 17:45 Τι πρέπει να έχει το άτομο με διαβήτη μαζί του (καθημερινότητα, σχολείο, ταξίδι κ.ά.)

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 10:30 – 11:30 Πώς πρέπει να «γεμίζω» το πιάτο μου
- 11:45 – 12:45 Τρώω υγιεινά και οικονομικά
- 13:00 – 14:00 Γλυκαιμικός δείκτης: τι είναι και πόσο βοηθά στο Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1 και 2
- 14:15 – 15:15 Τρόφιμα για «διαβητικούς»: πότε και πώς τα τρώω
- 15:30 – 16:30 Τροφές με στενία: τι προσέχω όταν τις χρησιμοποιώ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

- 10:30 – 11:30 Ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις στο ΣΔ με σκοπό την αυτορύθμιση
- 11:45 – 12:45 Εμφάνιση Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 και συναισθήματα/Διαχείριση θυμού
- 13:00 – 14:00 Οικογένεια και Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 1



ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ “ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥ” ΧΩΡΙΟΥ

Σάββατο 4 και Κυριακή 5 Νοεμβρίου 2017

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ “ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥ” ΧΩΡΙΟΥ

Πλατεία Κοτζιά, Αθήνα

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥ ΧΩΡΙΟΥ

Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματείων - Συλλόγων
Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη (Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ.)

Μέλος της Ε.Σ.Α.μεΑ. / Μέλος της IDF

Ελευθερίου Βενιζέλου 236, Ηλιούπολη, 163 41

Τηλ. & fax: 210 5201474, e-mail: possasdia@gmail.com

www.glikos-planitis.gr

fb: Γλυκός Πλανήτης - ΠΟΣΣΑΣΔΙΑ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Premium Congress & Social Events Solutions

Θεσσαλονίκη: Βασ. Ηρακλείου 47, Τ.Κ. 54 623

τηλ.: 2310 226250, 2310 219407, fax: 2316 009072

Αθήνα: Ζαλοκώστα 44 & Λεωφόρος Κηφισίας, Χαλάνδρι, Τ.Κ. 152 33

τηλ.: 211 10 69 340, fax: 210 68 38 221

e-mail: organization@premium-events.gr,

www.premium-events.gr, fb: premiumeventsthessaloniki

ΑΡΓΥΡΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ



ΧΟΡΗΓΟΙ



ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ



Εθελοντές
Διατροφολόγοι



Εθελοντές
Νοσηλευτές



ΕΣΤΙΑΣΤΗΡΙΑ ΑΣΘΙΝΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΑΣ