



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΩΝ ΑΘΗΝΑΣ

Diabetes Run

Μια εκδήλωση για την άσκηση και τη διατροφή
δύο σημαντικές συνιστώσες για τη ρύθμιση του διαβήτη

Εθνικός Κήπος
Κυριακή 16 Ιουνίου 2019
Προσέλευση – Εγγραφές 9.30 -10.00 π.μ.

Ο Σύλλογος Διαβητικών Αθήνας (ΣΥ.Δ.Α.) προσκαλεί τα μέλη του, τις οικογένειές τους και τους φίλους της κοινότητας, στο **Diabetes Run**, μία εκδήλωση που ευελπιστούμε να γίνει θεσμός και να αναδεικνύει τη σημασία και τα οφέλη της άσκησης και της διατροφής, στη **ρύθμιση του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και 2**.

Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερο τονίζεται από την Ιατρική κοινότητα, η αξία της άσκησης για τη διατήρηση της υγείας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων με χρόνιες παθήσεις. Ειδικά για τους ανθρώπους που πάσχουν από διαβήτη, ανεξαρτήτως τον τύπο, η άσκηση μαζί με τη διατροφή αποτελούν τον καλύτερο σύμμαχο, για τη διατήρηση της υγείας και την προφύλαξη από επιπλοκές που σχετίζονται με το αγγειακό σύστημα.

Η δράση περιλαμβάνει **περπάτημα ή τρέξιμο**, ανάλογα με τη φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων. Μετά τον τερματισμό θα ακολουθήσει **εκπαιδευτικό πικ νικ** με αναγραφή υδατανθράκων και με παρουσία ειδικών διατροφολόγων.

Για να συμμετέχετε θα πρέπει να έχει προηγηθεί δήλωση συμμετοχής στα τηλ. 2130360958 και 2102776078.

Πρόγραμμα Δράσης

9:30 – 10:00	Προσέλευση συμμετεχόντων – Εγγραφές στη γραμματεία
10:00 – 11:00	Συγκέντρωση στον χώρο εκκίνησης – μέτρηση σακχάρου
11:00	Έναρξη Τρεξιματος και Περιπάτου
12.00 - 12.30	Τερματισμός - μέτρηση σακχάρου - Συζήτηση με εξειδικευμένους ιατρούς Βασιλική Βασιλείου , <i>Ενδοκρινολόγος, Διευθύντρια Α΄ Ενδοκρινολογικό Τμήμα Γ.Ν.Α. «Αλεξάνδρα»</i> Σοφία Γραμματικού , <i>Ενδοκρινολόγος – Διαβητολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών</i> Σταυρούλα Λόντου , <i>Τελειόφοιτη Ειδικευόμενη Παθολογίας Γ.Ν.Α. «Λαϊκό»</i>
12.30 - 13.00	Ομιλία από την εταιρεία MEDTRONIC: «Διαβήτης και άσκηση» Ελένη Κουή , <i>Παιδοδιαιτολόγος, BSc, MSc, R.D</i>
13.00 – 14.00	Εκπαιδευτικό πικ-νικ για τον Διαβήτη με παρουσία Διατροφολόγων Ελένη Κουή , <i>Παιδοδιαιτολόγος, BSc, MSc, R.D</i> Ευτυχία Γαλανάκου , <i>Διαιτολόγος-Διατροφολόγος και Χημικός Α.Π.Θ. Εκπαιδύτρια ΕΦΕΤ</i>
14.15	Λήξη δράσης



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΩΝ ΑΘΗΝΑΣ

Για τη σημασία της άσκησης αλλά και της διατροφής θα μας μιλήσουν ειδικευμένοι γιατροί, αλλά και μέλη του συλλόγου που ασκούνται συστηματικά.

Μαζί μας θα είναι οι γιατροί : κ. **Σοφία Γραμματικού** ενδοκρινολόγος – διαβητολόγος, κ. **Βάσω Βασιλείου**, Διευθύντρια ενδοκρινολογικού τμήματος Νοσοκομείου «Αλεξάνδρας» και η **Σταυρούλα Παναγιώτα Λόντου**, τελειόφοιτη ειδικευόμενη παθολόγος στο Γ.Ν.Α. «Λαϊκό» καθώς και οι διατροφολόγοι κ.κ. **Ελένη Κουή**, παιδοδιαιτολόγος - παιδοδιατροφολόγος και **Ευτυχία Γαλανάκου**, Διαιτολόγος Διατροφολόγος, χημικός ΑΠΘ, εκπαιδεύτρια ΕΦΕΤ.

Επίσης στο πάνελ των ομιλητών συμμετέχουν η **Σοφία Κατσάτου**, μοντέλο διαφημιστικών παραγωγών, σχεδιάστρια κοσμημάτων artsofisticat μαζί με τον εκπαιδευτή σκύλων Βασίλη Μπορομπόκα που έχει εκπαιδεύσει το πρώτο σκυλί **diabetes alert dog** στη χώρα μας, γνωστή ως **Sugar**. Η Σοφία Κατσάτου θα μας μεταφέρει τη δική της εμπειρία και τα οφέλη που έχει δει στη ζωή της και στη ρύθμιση του διαβήτη λόγω της συστηματικής άθλησής και της ενασχόλησής της με την υγιεινή διατροφή από πολύ μικρή ηλικία.

Η εκδήλωση τελεί υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων, της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας, της Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας, της Εταιρείας Μελέτης Παθήσεων Διαβητικού Ποδιού και της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Σωματείων Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη (Π.Ο.Σ.Σ.Α.ΔΙΑ.)

Με την ευγενική υποστήριξη των εταιρειών Medtronic, Abbott, Φαρμασέρβ Lilly, Menarini Diagnostics, Ascensia, Natura Pharm, Ζωγράφος, Βίκος, Green Cola, Affidea.

Παρακαλούμε τους εκπροσώπους των Μ.Μ.Ε. για την ενημέρωση του κοινού σχετικά με αυτή τη σημαντική εκδήλωση και ελπίζουμε να σας έχουμε κοντά μας την Κυριακή 16 Ιουνίου 2019 στον Εθνικό Κήπο.

Η αφίσα και η πρόσκληση επισυνάπτονται στο παρόν όπως και το Πρόγραμμα της εκδήλωσης.

Για τον ΣΥΔΑ το Γραφείο Τύπου.

Περισσότερες πληροφορίες για την εκδήλωση στο κινητό τηλέφωνο 6942701116 κ. Μπαρμπαλιά Ελένη.