

Provincia di  Alessandria

 REGIONE  
PIEMONTE  
RETE I. N. F. E. A.



SEZIONE di TORTONA

**J.A.D.A.** in collaborazione con **C.A.I.** sezione di Tortona grazie al supporto della **Regione Piemonte** rete **I.N.F.E.A.**, della **Provincia di Alessandria Laboratorio di Educazione Ambientale** e della **Roche Diagnostics** coordinati con **l'Associazione Radiantistica CB OM** di Alessandria e la **Protezione Civile** di Pontecurone (AL)

Vi invita a partecipare al **Diab3King 2011** lungo un sentiero tra i boschi di "Abete" Dal **02 al 04 giugno 2011** per i ragazzi/e nati negli anni **1995- 1994- 1993- 1992- etc...** Si sottolinea che si darà priorità in base alla data di nascita del possibile partecipante e di conferma iscrizione. Un trekking proposto ai ragazzi con diabete provenienti da qualunque Centro diabetologico che prevede la partecipazione ad attività educative camminando sui sentieri che uniscono la montagna al mare, percorrendo **"la via del sale...con lo zucchero"** **OBIETTIVI GENERALI:** L'obiettivo principale è quello di educare i giovani con diabete ad una corretta ed autonoma gestione della malattia per migliorare la qualità della loro vita e prepararli al passaggio all'età adulta. Si intende dimostrare che con un'opportuna preparazione teorico-pratica-fisica con la consapevolezza del rispetto delle regole che richiede la cura del diabete si può affrontare l'attività giornaliera ordinaria e soprattutto la possibile attività straordinaria con serenità e sicurezza. **DURATA:** 04 giorni **da giovedì 2 a domenica 5 giugno 2011**



**LUOGO di RITROVO per PARTENZA** giovedì 2 giugno ore 8.30 Casello autostradale (A7)  
ore 9.00 Piazza San Rocco di Arquata Scrivia

**LUOGO di RITROVO per RIENTRO** domenica 05 giugno 2011: ore 10.30 Parco Villa Figoli  
Arenzano (GE)



**ACCU-CHEK®**

### FIGURE PROFESSIONALI COINVOLTE:

**Medici** con specifica preparazione in ambito diabetologico pediatrico e dell'adulto ed **infermieri professionali** si occuperanno della formazione dei ragazzi nell'autogestione del diabete. **Operatori specializzati JADA, ADIQ** con le **guide di alpinismo giovanile del CAI** seguiranno i ragazzi durante tutte le attività educative, sportive ed animative programmate allo scopo di sviluppare la capacità di affrontare in modo adeguato l'impegno che esse richiedono, condividendo con i compagni questa esperienza. Il programma prevede la conoscenza della condizione diabetologica, l'autogestione della condizione diabetologica, il trekking in montagna "smoking free"...: **per tutta la durata del Diab3King non si potrà fumare...**



### MODALITÀ D'ISCRIZIONE:

La prenotazione deve essere effettuata:

**compilando i moduli di adesione** di seguito riportati ed **inviati a :**

**JADA casella postale nr. 150 Alessandria centro – 15121 – (AL)**

oppure alla casella di posta elettronica:

**andrea.ditullio@provincia.alessandria.it e info@agdpiemonte.it**

**versando il DEPOSITO CAUZIONALE di Euro 50,00 (cinquanta) a JADA indispensabile per prenotare la partecipazione utile al sostentamento, per l'organizzazione, la prenotazione delle attività come da programma ed a tutti gli oneri delle coperture assicurative**

**entro e non oltre il 10 maggio 2011**

Si evidenzia che qualora non **selezionati a conclusione del trekking il deposito cauzionale sarà restituito**; si sottolinea che **i posti disponibili sono limitati (nr. 20)** quindi si darà **priorità alle indicazioni dei centri diabetologici di appartenenza ed alla data di effettuazione del bonifico da intestare a :**

**JADA codice IBAN: IT83G0607510407000000013495**

presso **CASSA di RISPARMIO di ALESSANDRIA** agenzia G

causale: **NOME + COGNOME Diab3king 2011** importo: **€ 50,00 (cinquanta)**

### PROGRAMMA:

02 Giugno Km 20 in 7 Ore		03 Giugno 2011 Km 20 in 7 Ore		04 Giugno 2011 Km 28 in 8 Ore	
TAPPA e QUOTA m.s.l.m.		TAPPA e QUOTA m.s.l.m.		TAPPA e QUOTA m.s.l.m.	
ARQUATA	293	VOLTAGGIO	342.	PIANI DI PRAGLIA	874
BRIC DEL MONTE	501	PASSO DOGLIOLA	850	MONTE PENNELLO	995
COLLA DEL PRETE	635	CARROSINA	830	PASSO TURCHINO	555
PRANZO AL SACCO		PRANZO AL SACCO		PRANZO AL SACCO	
SOTTOVALLE	465	MONTE FIGNE	1150	PASSO FAIALLO	1061
CASCINA TUE'	605	RIF. CAI BOLZANETO	890	PASSO GAVA	752
VOLTAGGIO	342	PROU RENE'	819	PASSO GAVETTA	702
Cena/Pernottamento/colazione e ritiro pranzo al sacco presso l'impianto sportivo comunale di Voltaggio (AL) a cura della Protezione Civile		PIANI DI PRAGLIA	874	ARENZANO	7
		Cena/Pernottamento/colazione e ritiro pranzo al sacco presso "La Chelina" Piani di Praglia, Ceranesi (GE) a cura della Protezione Civile		Cena/colazione presso Villa Figoli, Arenzano (GE) Pernottamento a cura della Protezione Civile	



**ACCU-CHEK®**

## MODULO DI ADESIONE

DA INVIARE COMPILATO

Sottoscrizione per i <b>maggioresni</b>	
La/Il sottoscritto/a: _____	
Nata/o a _____ (prov. _____) il _____	
residente a _____	
provincia: _____	
telefono (fisso e/o cell.): _____	
e-mail: _____	
presenta domanda di partecipazione all'iniziativa "Diab3King 2011" che si svolgerà da Arquata Scrivia (AL) ad Arenzano (GE) nei giorni 02- 03- 04- 05 giugno 2011	
Per i <b>minori di 18 anni</b> , è necessaria l'accettazione da parte del genitore o di chi ne fa le veci, compilando il modulo sottostante.	
Sottoscrizione per i <b>minorenni</b>	
La/Il sottoscritto/a (nome e cognome del genitore o di chi ne fa le veci) _____	
Nata/o a _____ (prov. _____) il _____	
residente a _____	
provincia: _____	
telefono (fisso e/o cell.): _____	
e-mail: _____	
presenta domanda di partecipazione per conto del figlio/a (nome e cognome) _____	
Nata/o a _____ (prov. _____) il _____	
residente a _____	
provincia: _____	
telefono (fisso e/o cell.): _____	
e-mail: _____	
presenta domanda di partecipazione all'iniziativa "Diab3King 2011" che si svolgerà da Arquata Scrivia (AL) ad Arenzano (GE) nei giorni 02- 03- 04- 05 giugno 2011	

Quanto dichiarato, ai sensi dell'art. 3 D.Lgs. n. 196/2003 sulla protezione della privacy, verrà utilizzato ai soli fini della selezione dei partecipanti al campo summenzionato

Per permettere una valutazione dei partecipanti, si chiede di compilare in ogni punto il seguente questionario:

**Terapia insulinica** con (indicare il tipo di insulina se multiniettiva o microinfusore e da quanto tempo): \_\_\_\_\_

Ultimi due valori dell'**emoglobina glicata**:

DATA	VALORE

**Altre patologie e terapie in corso**

---

**Diabetologo curante** (per una migliore comunicazione tra i diabetologi presenti al campo e il proprio diabetologo curante, si richiede di compilare tutte le voci richieste):  
Cognome e Nome: Dott. \_\_\_\_\_

A.S.L./Struttura Ospedaliera di appartenenza: \_\_\_\_\_



**ACCU-CHEK®**

recapito telefonico: fisso \_\_\_\_\_ cell. \_\_\_\_\_

indirizzo e-mail \_\_\_\_\_

Anno di esordio del diabete: \_\_\_\_\_

Fai sport abitualmente? \_\_\_\_\_

Se sì, quale/i? \_\_\_\_\_

Quanti allenamenti settimanali? \_\_\_\_\_

Segnalare eventuali allergie alimentari e/o celiachia e/o altre patologie.

---

Peso in kg: \_\_\_\_\_; altezza in cm: \_\_\_\_\_

Quanto dichiarato, ai sensi dell'art. 3 D.Lgs. n. 196/2003 sulla protezione della privacy, verrà utilizzato ai soli fini della selezione dei partecipanti al campo summenzionato.

**Consapevole della pena di esclusione verso euro 50,00 (cinquanta) come deposito cauzionale per la prenotazione alla selezione** sul

c/c J.A.D.A. CODICE IBAN: IT83G0607510407000000013495

Cassa di Risparmio di Alessandria agenzia G

Causale: " COGNOME + NOME " Diab3King 2011"

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

Per ogni ulteriore informazione rivolgetevi a:

Di Tullio Andrea [andrea.ditullio@provincia.alessandria.it](mailto:andrea.ditullio@provincia.alessandria.it) cell. 3938275400

Bisio Alessandro [mario\\_bisio@hotmail.com](mailto:mario_bisio@hotmail.com) cell. 3403912698

J.A.D.A. [www.associazionejada.it](http://www.associazionejada.it)

**N.B.** Il presente modulo d'iscrizione, comprensivo della dichiarazione liberatoria di responsabilità e corredato di copia del bonifico bancario, deve essere inviato via e-mail a [andrea.ditullio@provincia.alessandria.it](mailto:andrea.ditullio@provincia.alessandria.it) oppure via posta a **JADA casella postale nr. 150 Alessandria centro - 15121 - (AL)**

**In caso di omissione di documenti (modulo, liberatoria, copia del bonifico) l'iscrizione sarà ritenuta non valida.**

## **DICHIARAZIONE LIBERATORIA DI RESPONSABILITÀ evento "DIAB3KING 2011"**

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_

nato/a a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

residente in \_\_\_\_\_ (prov.. \_\_\_\_\_)

Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_

tel. \_\_\_\_\_ **dichiara e sottoscrive**

1. di essere pienamente consapevole degli eventuali rischi corsi durante lo svolgimento delle attività proposte;
2. di essere pienamente consapevole che la propria partecipazione alle attività è volontaria, come è strettamente volontaria e facoltativa ogni azione compiuta durante lo svolgimento delle attività;
3. di assumersi la responsabilità a titolo personale per le conseguenze che dovessero derivare da suddette azioni, sia civilmente che penalmente;



**ACCU-CHEK®**



4. di accettare, con l'iscrizione, tutte le condizioni richieste dall'organizzazione pena l'esclusione. Autorizza la pubblicazione di foto (con la propria immagine) effettuate durante "Diab3King 2011" nei mezzi di comunicazione usati dall'organizzazione.

Autorizza inoltre che le stesse vengano diffuse a terzi ed agli sponsor dell'organizzazione anche in occasione di campagne pubblicitarie, fiere, congressi ecc. con qualunque mezzo e supporto lecito, quali ad esempio, cd, dvd, audiovisivi, internet, ecc..

La presente autorizzazione viene concessa in piena libertà ed autonomia, senza condizioni o riserve e a titolo completamente gratuito.

La/il Sottoscritta/o, preso atto del D.Lgs. 196/03 e s.m.i., autorizza l'organizzazione del campo "Diab3King 2011" al trattamento dei dati personali che lo riguardano; tale trattamento, cautelato da opportune misure idonee a garantire la sicurezza e la riservatezza dei dati stessi, avverrà esclusivamente per finalità legate al campo.

In conseguenza di quanto sopra, la/il sottoscritta/o intende assolvere con la presente l'organizzazione, le associazioni ed i suoi organi direttivi, dalle responsabilità che in ogni modo dovessero sorgere in conseguenza della sua partecipazione alle attività per qualsiasi danno subisse alla propria persona o arrecasse a terzi nello svolgimento delle stesse.

Data \_\_\_\_\_ firma (leggibile)\_\_\_\_\_

Per i partecipanti **minori di 18 anni**, la liberatoria deve essere **obbligatoriamente** firmata e compilata dal genitore o da chi ne fa le veci.

Data \_\_\_\_\_ firma (leggibile)\_\_\_\_\_

### **INFO UTILI ed INDISPENSABILI per vivere al meglio il Diab3King**

I partecipanti selezionati saranno contattati via telefono e/o via e-mail agli estremi indicati nel modulo di adesione. Si ricorda che i posti sono limitati pertanto faranno fede la data di effettuazione del bonifico e le necessità indicate dal centro diabetologico di provenienza.

Qualora selezionati si chiede la massima puntualità nei luoghi di ritrovo per partenza e rientro. Saranno comunicati in seguito i riferimenti telefonici per il preciso punto di raggruppamento.

Ogni partecipante deve portare con sé tutto l'occorrente per le proprie terapie ed i cambi necessari e/o indispensabili (aghi, tappi, set di cambio micro ecc...); qualora affetto da celiachia si prega di portare con sé pasta e pane necessari per i pasti da consumarsi durante il trekking, i prodotti saranno consegnati al responsabile della cucina dove saranno predisposte tutte le cure necessarie alla preparazione e/o confezionamento dei pasti da consumarsi.

Ogni partecipante è libero di portare le proprie attrezzature per l'attività escursionistica che svolgeremo.



**ACCU-CHEK®**

Visto che il trekking si svolgerà in ambiente appenninico in periodo primavera avanzata ed avendo al nostro seguito il supporto della Protezione Civile si consiglia di organizzare il "bagaglio" come segue:

**Nello Zaino**...uno zaino per escursioni da giornata deve essere senza fronzoli inutili (tasche laterali, laccetti, vani nascosti, schienali regolabili ecc.). deve essere uno zaino leggero, robusto per escursioni giornaliere deve avere una capacità massima di 30 litri e un peso a vuoto che non deve superare i 13 Kilogrammi e max. 30 litri con dentro almeno...

- giacca impermeabile (meglio di tipo a "guscio" leggera e comprimibile)
- un capo in pile (leggero)
- borraccia almeno da 1 litro
- coltellino multiuso non indispensabile
- occhiali da sole
- uno/due sacchetti di plastica sul fondo (per i rifiuti e per impermeabilizzare)
- una t-shirt di ricambio
- guanti in pile e cappellino
- Mantellina per la pioggia e/o k-way
- Kit medico per controllo e terapie personali
- Eventuale cambio set per microinfusori
- Carta igienica.
- Eventuale Macchina fotografica
- Eventuale bussola per esercitazione di cartografia
- Pranzo e merenda...

**Nel Borsone** da lasciare al trasporto della Protezione Civile meglio evitare trolley, valige e/o similari.

- Sacco a pelo (800 g per una temperatura almeno da min. 6°-15° max.)
- Kit per igiene personale e doccia
- Crema solare e/o doposole
- Anti puntura insetti
- Telo mare, costume + ciabatte
- Ricambi intimi (per almeno tre giorni)
- Ricambio Calzettoni
- Pantaloni di ricambio
- Camicia o felpa ricambio
- Almeno nr. 2 t-shirt di ricambio
- Torcia elettrica

***Tutti dovranno portarsi al seguito il pranzo al sacco per il primo giorno di cammino ovvero il 02 giugno, per quanto riguarda il necessario per le eventuali correzioni glicemiche sarà cura degli organizzatori distribuirle durante il viaggio...***

**Come vestirsi:**

Calzature comode per camminare (meglio se da montagna ed alte)

Calzettoni (meglio quelli di medio peso)

Pantaloni comodi (meglio se di cotone e lunghi si evitano punture di insetti...ecc...)

Maglietta pelle: (possibilmente traspirante che assorba il sudore)

Camicia o felpa leggera

Berretto con visiera

Occhiali da sole...(se possibile con cordino)

Zaino...



**ACCU-CHEK®**