



38^ ASSEMBLEA ORDINARIA dei SOCI 19 APRILE 2015

RELAZIONE MORALE del PRESIDENTE per l'ESERCIZIO 2014

Gentili Signore e Signori,

benvenuti all'incontro annuale dell'Assemblea Generale Ordinaria dei Soci, che è sempre un buon motivo per ritrovarci e rinsaldare la nostra amicizia.

E' anche questa un'occasione per fare le nostre più sentite condoglianze ai famigliari di alcuni amici e soci, che nel corso del 2014 purtroppo ci hanno lasciato.

* * *

- **Nel corso del 2014 le attività svolte dall'Associazione sono state le seguenti:**

Il 10 maggio il Dott. Mario Montanari ha affrontato il tema "Diabete e Salute della bocca".

Il 13 giugno la Dott.ssa Ivana Piva ha affrontato il tema sull'Alimentazione intitolato "La vita è bella".

Il 28 novembre il Prof.re Giuseppe Erle ha affrontato il tema "Terapia Diabete oggi - Nuovi orientamenti".

9-16-22 Marzo Screening - Centro Commerciale Palladio - Vicenza.

In collaborazione con l'Associazione Croce di Malta, abbiamo effettuato tre giorni di screening, per quanto riguarda la prevenzione, presso il Centro Commerciale Palladio di Vicenza. Il numero di misurazioni è stato molto elevato in quanto al sabato l'affluenza ai Centri Commerciali è molto alta. Era la prima volta che la nostra Associazione svolgeva attività di screening "al coperto" e sicuramente è stata un'esperienza molto positiva.

29 Marzo - 5-12-26 Aprile. Notevole successo ed un considerevole livello di gradimento ha ottenuto il **Corso di Nordic Walking** in collaborazione con l'Unità Operativa di Endocrinologia, Malattie Metaboliche e Servizio di Diabetologia dell'Ospedale San Bortolo. L'appuntamento era fissato per le ore 9.30 del sabato mattina a Parco Querini e la "passeggiata con i bastoncini" si protraeva fino alle ore 11.00-11.30. Ma torniamo al Nordic Walking: è una disciplina sportiva che ha le sue radici in Finlandia nei primi anni '80 e sta velocemente conquistando tutto il mondo; attualmente è uno degli sport in maggior crescita. Il Nordic Walking consiste nel camminare con i bastoncini appositamente studiati; offre un modo semplice, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica, utilizzando il 90% dell'intera muscolatura corporea ed aumentando del 45% il consumo calorico rispetto ad una semplice camminata. Il Nordic Walking è uno stile particolare di locomozione, facilmente apprendibile. Nel corso degli incontri abbiamo avuto la possibilità di sperimentare un profondo senso di benessere, soddisfazione, appagamento, salute e serenità, per non dire gioia... soprattutto al termine dell'attività quando abbiamo rifatto

lo stick e confrontato con quello dell'inizio: i risultati sono stati entusiasmanti! Qualcuno era addirittura in ipoglicemia e questo ci ha permesso di riflettere sugli interventi da fare prima dell'attività fisica: diminuire il dosaggio dell'insulina ed aumentare la quantità di carboidrati per affrontare il consistente consumo energetico. Unica nota stonata è stata data dal fatto che non era molto numeroso il gruppo che ha partecipato, nonostante fosse stata fatta una campagna pubblicitaria abbastanza estesa !!.

Sin dalla sua fondazione, avvenuta nel 1956, GABEL ha intrapreso la produzione di bastoncini da sci, da trekking, hiking e walking, sviluppandone di anno in anno l'aspetto prettamente innovativo, e distinguendosi per l'alto livello di specializzazione dei suoi articoli, sia dal punto di vista tecnico che del design. La continua ricerca di nuove tecnologie da applicare funzionalmente ai suoi prodotti ha portato GABEL oggi ad essere presente nel mercato nazionale ed estero, con una sede distaccata in Repubblica Ceca e una distribuzione che si allarga a 36 paesi. Nella stagione 1997 è stata introdotta una nuova linea completa GABEL di bastoncini telescopici per camminare e da trekking, che negli anni ha raggiunto ottimi livelli di qualità e performance, ad oggi capace di soddisfare qualsiasi richiesta e grado d'abilità. In Italia GABEL ha costruito una significativa rete di clienti specializzati nell'attrezzatura sportiva. Negli ultimi 3 anni GABEL ha dedicato gran parte delle sue risorse per la realizzazione del progetto STRIDE WALK-FITTM iniziando una collaborazione con esperti nel settore della medicina sportiva e del fitness. Ad oggi GABEL propone una linea di prodotti completamente dedicata al NORDIC WALKING a fianco di un programma di allenamento completo adattato sia alla pratica della disciplina all'aria aperta, sia all'attività in palestra. Oggi GABEL è la maggiore presenza internazionale nel mondo dello sci e dell'Outdoor. La qualità e il design del "Made in Italy" ha reso i prodotti GABEL ricercati in tutto il mondo, caratterizzati da elevate performance e design.

8 Giugno - Camminata Risorgive Novoledo Era una splendida giornata di sole, in cui tutti noi diabetici ed i nostri familiari eravamo invitati a condividere un paio d'ore di completo relax, a passo libero, in compagnia di persone care ed amici, immersi in un ambiente tranquillo, pianeggiante, ombreggiato e facendoci cullare dal gorgoglio dell'acqua limpida e trasparente che ci accompagna lungo tutto il percorso. La fascia delle **risorgive**, nella zona di Novoledo, Caldogno e Villaverla è caratterizzata dalla presenza di **polle di risorgenza** da cui prende origine il fiume **Bacchiglione**. L'invito diceva che il percorso non era impegnativo, accessibile a tutti, di circa 10.000 passi e che, al termine, sarebbe stato offerto un buffet..."diabetico"!... Davvero allettante come proposta! Infatti ci siamo presentati numerosi, alle ore 9.00 al punto di partenza, il bosco di Novoledo e dopo aver effettuato ad ognuno lo stick di controllo della glicemia, ci siamo incamminati lungo il sentiero costeggiato dal canale traboccante di acqua limpidissima che creava una brezza frizzante che mitigava il calore. Che bello vedere un serpentone di persone che, a gruppetti più o meno numerosi, chiacchierava tranquillamente del più e del meno, posando lo sguardo sulla distesa dei verdi prati punteggiati delle macchie rosso fuoco dei papaveri o ascoltava in silenzio il gorgoglio dell'acqua ed il canto armonioso degli uccellini... immerso nei propri pensieri! Il bosco di Dueville è un'area umida che prende origine dalla fascia delle risorgive, in quest'area è abbondante la presenza di acqua ed i numerosi canali e le rogge che scaturiscono dalle teste di risorgiva e dalle polle (dette anche olle) che sono piccole cavità a forma di catino, in cui l'acqua esce in superficie e caratterizza fortemente il paesaggio creando un ambiente ricco di specie vegetali e le specie acquatiche di pesci, anfibi, rettili ed insetti acquatici. Il sito copre una superficie di 715 ettari per una lunghezza di 279 Km. Al termine della passeggiata uno stuzzicante buffet a base di panini con formaggio e prosciutto, oltre ad alcuni dolci (a base di stevia per evitare lo zucchero), frutta varia, thè e caffè.... ci attendeva all'ombra ristoratrice del portico dell'abitazione della cugina della Dolores! Che ristoro e che pace, comodamente seduti, in serenità ed amicizia, per fare risalire la glicemia e recuperare le risorse "bruciate" nella passeggiata! Ne valeva davvero la pena!

Più tardi i più coraggiosi hanno ripreso il cammino per giungere fino alla confluenza dei due fiumi Timonchio e Bacchiglione. Che bella esperienza questa passeggiata! Una vera occasione di confronto, condivisione, amicizia... tra i diabetici di diverse estrazioni ed età e dei loro familiari, tutti accomunati dagli stessi sani stili di vita basati sulla corretta alimentazione e l'attività fisica: un'esperienza da ripetere! Grazie a Dolores che si è instancabilmente prodigata perché tutto riuscisse nel migliore dei modi!

Si è svolta domenica **28 settembre**, come ogni anno, la **Giornata della prevenzione** che ha visto come sede la splendida piazza dei Signori a Vicenza. Organizzata dall'ULSS 6 dell'Ospedale San Bortolo di Vicenza, ha visto tutti i vari reparti ospedalieri posizionati nei vari "stand" proporre le diverse tipologie di prevenzione: anche la nostra Associazione in collaborazione con il Centro Antidiabetico era in prima linea per informare la popolazione sulla malattia diabete, quest'anno la splendida giornata di sole ci ha permesso di raggiungere un livello record di prove glicemiche !!!!.

Domenica **16 Novembre** ricorreva la **Giornata Mondiale del Diabete** in tutto il mondo. Anche qui a Vicenza la nostra Associazione in collaborazione con il Centro Antidiabetico dell'ospedale San Bortolo e con il valido ed indispensabile appoggio della Croce Rossa, ha dato vita ad una giornata di screening tornando in Piazza De Gasperi; in una tenda riscaldata ed illuminata si sono presentate più di mille persone che a digiuno (o no...) hanno chiesto lo stix glicemico, la pressione arteriosa e qualcuno la circonferenza vita. Presenti i nostri Diabetici Guida e i Medici del CAD dell'Ospedale. Il primario dottor Marco Strazzabosco, la dott.sa Elisabetta Brun e la dott.sa Maria Simoncini.

28 Giugno 5 Luglio Campus Asiago

"Nel paese che conosco solo io... vivevano alcune persone ... Erano sia uomini che donne, bambini, ragazze, giovani, anziani, sia grassi che magri, sia biondi che neri, avevano gli occhi azzurri o scuri, erano poveri o facoltosi e persone di successo.... Ed erano persone "troppo dolci"! Davvero il diabete non aveva guardato in faccia a nessuno per scegliere i suoi "amici"!...

Eppure, invece di abbattersi e di andare in depressione, i "troppo dolci" decisero di riunirsi insieme e di mettere in comune le loro difficoltà, paure, insicurezze, dubbi... proprio per affrontare insieme, con coraggio e tenacia, le esigenze di una malattia cronica che ti accompagna lungo tutto il cammino della vita, con una sfida continua per imparare, quotidianamente, a gestirla e a viverla positivamente acquisendo quegli stili di vita sana che incidono sulla buona qualità della stessa.

Accomunati dalla stessa esperienza di vita e dalle medesime difficoltà decisero di riunirsi in un gruppo e fondarono l'Associazione Diabetici di Vicenza con l'obiettivo di condividere positività ed anche insuccessi... ponendosi scambievolmente a disposizione gli uni degli altri. Il logo del loro gruppo è rappresentato da un gabbiano che sfreccia nell'azzurro del cielo, libero e felice, sperimentando la libertà di volare negli spazi infiniti verso la vita, senza paura.

Alcuni scelsero anche di diventare diabetici-guida per condividere la loro preparazione specifica ed il loro vissuto di convivenza con il diabete con coloro che per la prima volta si scoprivano "troppo dolci" o con chi da tanti anni aveva convissuto con lui fino a sperimentare la spossatezza di chi ingaggia una battaglia continua, che non sempre risulta vincente.

Incoraggiati e spronati da un medico diabetologo di fama internazionale, il professor Giuseppe Erle, per noi il "padre" dei diabetici vicentini, profondamente convinto dell'importanza e della necessità di svolgere una sistematica azione di educazione e di prevenzione dei diabetici e dei loro familiari, il gruppo di amici organizzò dei Campus di convivenza in ambiente marino e montano.

Anche nell'estate un po' birichina 2014, in cui il cielo è stato spesso trapuntato... di nuvole un po' tristi che hanno lasciato cadere le loro lacrime di pioggia, i nostri amici si dettero appuntamento su un'ampia, verde ed amena valle tra le montagne, l'altopiano di Asiago, in provincia di Vicenza per condividere una settimana di vacanza-studio e di approfondimento della conoscenza del pianeta diabete.

La location dell'esperienza è stato lo storico "Hotel Linta" che domina il panorama della cittadina e di fronte al quale si erge maestoso l'Ossario, memoria e testimonianza delle storiche guerre combattute su questi monti.

Le giornate vissute nell'arco di questa settimana sono state scandite da un ritmo molto intenso, ma non assillante. Sveglia alle ore 7,00, primi sticks della giornata con confronto dei diversi vissuti e dei tentativi di dare una risposta ai diversi risultati, colazione e 'lezione' con i diabetologi del Centro Antidiabetico di Vicenza che hanno affrontato gli argomenti del vissuto psicologico di convivenza con la patologia, la corretta gestione della terapia, dell'attività fisica, dell'alimentazione e di tutto ciò che concorre ad un positivo controllo della malattia.

Alternati a questi momenti interessanti ed istruttivi, anche perché proposti con molta disponibilità e familiarità, rispondendo pazientemente a tutti i dubbi e perplessità, si sono affiancati numerosi momenti di attività fisica ed animazione sportiva.

Un'intera mattinata dedicata all'attività di nordic walking, passeggiando con i famosi bastoncini attraverso i fitti boschi baciati dai raggi del sole che ne attraversavano le fronde, passeggiate sui sentieri dell'altopiano attorniti da mucche al pascolo, visita ai forti della guerra... e tanto altro! Ma nelle giornate in cui il cielo era un po' imbronciato l'alternativa era altrettanto invitante: l'hotel offriva l'opportunità di svolgere attività di acqua gym in piscina (e farla tutti insieme vi assicuro che era uno spasso assicurato!...), oppure ginnastica dolce (adatta a tutte le età) in palestra, l'utilizzo dei diversi strumenti ginnici sempre a disposizione, il centro benessere con diverse opportunità a nostra disposizione...davvero di tutto di più!... per incrementare l'attività fisica, in base alle personali esigenze e possibilità!

Ma uno dei momenti più intensi e significativi di tutto il camposcuola è quello legato all'espressione creativa dell'acquerello. La voce intensa e suadente della pittrice che ci guida a sperimentare la profondità del nostro intimo, là dove i sentimenti e le emozioni albergano, profondamente e gelosamente custoditi, trovano alla fine espressione nei tenui o intensi colori dell'acquerello che riescono quasi a materializzarli. La sensazione di piacevole benessere, di serenità e positività che ciascuno di noi sperimenta, oltre a cogliere e valorizzare le ricchezze e le positività degli amici è davvero una cosa indescrivibile!

Anche l'esperienza dei gruppi auto-mutuo-aiuto in cui ciascuno mette un po' a nudo il suo vissuto personale e l'esperienza di 'convivenza' (molto intima!) con il diabete ha contribuito a cementare la confidenza e l'amicizia tra le varie persone presenti, in particolare i familiari che sono spesso chiamati a condividere le esigenze di una patologia che coinvolge a tutto campo.

Nella serata conclusiva dell'esperienza settimanale, raccolti in cerchio, si è ulteriormente aperto il nostro cuore, condividendo i sentimenti più profondi... ed ecco alcune espressioni che sono emerse:

- "Campus bellissimo! Splendida località, molto comfort nell'albergo, ma soprattutto gruppo molto accogliente; è stato bellissimo conoscervi!!!... Molto interessanti gli incontri, utili le informazioni e gli scambi, ottima l'organizzazione! Grazie!" Matilde

- “Mi avete arricchito la mente ed il cuore con la vostra disponibilità! Ho accolto con consapevolezza tutte le vostre proposte e ascoltato con molto interesse tutte le vostre proposte mediche e ricreative. Mi sono divertita molto. Ringrazio di cuore tutti quanti!” Antonella
- “Un casuale incontro, la curiosità prima e la convinta adesione poi hanno portato non solo ad una maggior consapevolezza, ma anche ad un sincero apprezzamento del vostro impegno, del vostro operato e ad una spontanea personale simpatia”. Emma e Gianni
- “La disponibilità e la volontà di condividere.... Diventa la base della solidarietà e fondamento di amicizia”.
- “Mi rivolgo a tutti voi per esprimere la mia grande gioia per avere fatto parte di questa settimana splendida sotto tutti gli aspetti. Nuovi amici, tutti disponibili, affabili, sempre pronti ad ascoltare. E’ stato come ritornare a scuola. Vi sono grata e potete contare su di me anche in futuro. Da ora in poi sarò sempre presente in ogni vostra iniziativa. Grazie a tutti. Affettuosamente”. Vanna
- “Il campo scuola ha acceso un raggio nuovo nel firmamento dei diabetici. Grazie!”
- “E’ la prima volta che partecipo a questo camposcuola. Sono stata molto contenta perché, oltre ad avere imparato molte cose importanti sulla nostra malattia, ho conosciuto tante persone ed ho trovato alcuni amici. Ringrazio tutte le nostre guide e, naturalmente, i relatori, che sono stati sempre disponibili verso le nostre esigenze. Ho avuto conferma della gentile disponibilità del prof. Erle al quale faccio le mie congratulazioni e ringraziamenti per l’ideazione di questa importante iniziativa. Saluti a tutti con affetto e... arrivederci all’anno prossimo!...” Anna Maria
- “E’ durissimo preparare un Camposcuola! Poco prima di iniziarlo mi riprometto di non organizzarne altri! Poi, durante la settimana, lo stare insieme, il divertirsi, raccontarsi i problemi, studiare le soluzioni **con altri amici**, ti fa sentire al settimo cielo!... e già penso a come organizzare il prossimo Camposcuola!” Stefano, Presidente dell’Associazione.
- “Il Campus è stato molto bello e sono piacevolmente sorpreso di constatare che ogni giorno è trascorso vario, interessante e ricco di apprendimenti. L’hotel Linta è molto bello e salubre, sia per il trattamento da parte di tutto il personale che per la bontà degli alimenti. Auspicio di partecipare ancora in seguito e chiedo di essere avvisato. Nota di plauso per tutti gli organizzatori che si sono prodigati sia prima che durante tutto il soggiorno. Ringrazio sentitamente e spero di rimanere in contatto con tutti loro. Un saluto cordiale e caloroso”. Luigi
- “L’augurio dell’Associazione è che ciascuno di noi possa tornare a casa motivato e ricaricato non solo dalle conoscenze apprese ma, soprattutto, dalle esperienze condivise, sia liete che tristi. Scoprire il senso del diabete nella nostra vita è e sarà il nostro impegno *quotidiano*”.
- “Non aver paura delle difficoltà che incontri!..... ricorda che l’aquilone si alza con il vento contrario, mai con quello a favore! Che tu possa volare alto!!!”
- “Gioisco e ringrazio tutti per la meravigliosa **“melodia”** gustata nell’esperienza di questo camposcuola, introdotta dalla **“chiave di sol”** rappresentata dal presidente Stefano, scritta e prodotta dall’unicità delle **“NOTE”** che siamo stati ognuno di noi in questi giorni, coordinati dai **“direttori d’orchestra”** nella persona dei diabetici guida e posata sullo **“spartito”** della mia vita, perché sono certa che risuonerà e accompagnerà il mio andare quotidiano”. Franca

• **Gruppi Auto-Mutuo-Aiuto.** Anche nel 2014 si sono regolarmente riuniti i due gruppi di Vicenza-Ferrovieri e Vicenza-S.Bertilla, discutendo dei problemi che assillano quotidianamente le persone con diabete e portando le proprie esperienze, sempre preziose e utili a tutti i partecipanti: ovvero l'accettazione del diabete, lo stile di vita, l'alimentazione, l'autostima e ricercando quali possano essere i rimedi, perché ognuno di noi può cercare di diventare "medico di se stesso", perché la cura della malattia è in buona parte nelle mani della persona stessa. Gli incontri vengono tenuti da un Diabetico Guida e dal Dottor Giuseppe Bertocin, psicologo, con la partecipazione di circa dieci/quindici persone, in quanto ogni persona deve avere l'opportunità di poter esporre la propria esperienza.

• **Rapporti con Ospedale, Casa di Cura Villa Berica e Distretti Socio-sanitari.** I nostri Diabetici Guida sono presenti al Centro Antidiabetico dell'Ospedale. Nel corso dell'anno, hanno effettuato circa 200 presenze, essendo presenti al **CAD** ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 9,00 alle ore 12,00 circa e ogni martedì dalle 13,30 alle 17,30. Anche per quanto riguarda la Casa di Cura Villa Berica, nel corso del 2013 sono stati presenti, ogni lunedì e giovedì dalle ore 14,30 alle ore 16,30, effettuando circa 100 presenze. Diabetici Guida sono sempre presenti, una volta al mese, anche presso il rinnovato Distretto socio-sanitario di Creazzo. A tutti i Diabetici Guida rivolgo un caloroso ringraziamento per il preziosissimo lavoro che svolgono praticamente tutti i giorni della settimana.

• **F.A.N.D. Associazione Italiana Diabetici**

L'anno scorso vi ricorderete abbiamo preso la decisione di aderire alla F.A.N.D., Associazione nazionale, al momento non l'abbiamo ancora fatto, però considerando che nel 2015, verrà conclusa l'attività della Fe.Ve.Di., sicuramente procederemo in tal senso.

• **Funzionamento Sede.** Ricordo che la sede è aperta tutti i martedì e i venerdì dalle ore 15,00 alle ore 18,00. Ringrazio tutte le persone che collaborano con la nostra Associazione per il loro preziosissimo aiuto, i Consiglieri, i Revisori dei Conti, i Probiviri ed esprimo riconoscenza, a parte, anche i nuovi Consiglieri per le forze fresche e le nuove idee che offrono alla nostra Associazione. Infine ancora un ringraziamento a tutti voi qui presenti, che avete voluto partecipare a questo importante appuntamento sociale.

Grazie dell'attenzione.

Stefano Passarella

Vicenza 19 aprile 2015