

هل تعاني من مرض السكري وانت بعيد عن وطنك
نحارب مرض السكري!



نتعاون مع بعضنا البعض

PROGRAMMA **c4di⁺**



شارك في البرنامج لمدة دوره 6 اشهر
للبالغين من سن 35 الى 70 سنه
القادمون من دول شمال افريقيا حاملي
مرض السكري من النوع الثاني

البرنامج مجاني المطلوب الرغبه و التعاون لكي تكون افضل بالامكان متابعه
البرنامج عن طريق الموقع الاليكتروني جكاردي



<https://jacardi.iss.it/>



c4d-italia@iss.it



+39 320 8622987 (Ahmad Al Husban)

البرنامج برعايه المعهد العالي للصحه بتمويل من برنامج العمل الاوروبي جكاردي



العناية بمرض السكري اي العناية به و لا تتجاهله بل تعلم كيفيه السيطرة عليه
ثبت ان مرض السكري من النوع 2 و نوعيه الحياه يمكن تحسينها عن طريق
تغيير بعض العادات تدريجيا و تعزيز ايجابيات و سلبيات خطر حدوث
مضاعفات مرض السكري

لمكافحه السكر نعمل بعضنا البعض سويا

- سنقوم باجراء دوره لمدة 6 اشهر مع بعض الاجتماعات الشخصيه و عبر الانترنت بمساعدته وسيط ثقافي
- ستتمكن من قراءه العديد من المواد لمعرفة المزيد عن مرض السكري و مضاعفاته
- يمكن التحدث الى اشخاص مصابين بمرض السكري و فريق من الخبراء المتاحيين دائما اوسيط ثقافي اخصائي تغذيه مدرب رياضي ومعالج نفسي اخصائي مرض القدم
- بالامكان عمل النشاطات البسيطه لكي تتمكن من السيطرة على السكري

نركز على انواع الرفاهيه

التغذيه الاطعمه التقليديه هناك تركيبات معينه اكثر مناسبه لمرضى السكري

الحركه اي نوع من انواع الحركه يساعد على محاربه السكري

الراحه الليله يحارب السكر عن طريق النوم الجيد

التوتر نحارب السكري بكيفيه اداره الطغظ النفسي والاضطراب

NUTRIZIONE

MOVIMENTO

RIPOSO

STRESS



HAI IL DIABETE MA SEI LONTANO DAL TUO PAESE?



AFFRONTIAMOLO INSIEME

PARTECIPA AL PROGRAMMA **c4di⁺**

(è un percorso di 6 mesi,
per adulti dai 35 ai 70 anni
provenienti dal Nord Africa,
con diabete di tipo 2)



Il programma è **gratis**, chiediamo solo il tuo **impegno**
e la tua voglia di stare meglio!



<https://jacardi.iss.it/>



c4d-italia@iss.it



+39 320 8622987 (Ahmad Al Husban)

E' un programma realizzato dall'Istituto Superiore di Sanità, con i fondi dell'Azione Europea JACARDI



«c4d» sta per «care for diabetes», cioè «prenditi cura del diabete, non ignorarlo ma piuttosto impari a controllarlo»

E' dimostrato che si può migliorare il diabete tipo 2 e la qualità di vita cambiando pian piano alcune abitudini e rafforzando le proprie difese contro il rischio delle complicanze del diabete

AFFRONTA IL DIABETE CON NOI!

- faremo insieme un percorso di 6 mesi, con alcuni incontri di persona e online, sempre con l'aiuto di un mediatore culturale
- potrai leggere molti materiali per saperne di più sul diabete e sulle sue complicanze
- potrai parlare con altre persone con diabete e con un Team di esperti sempre a disposizione (mediatore culturale, nutrizionista, istruttore di ginnastica, psicoterapeuta, diabetologo, podologo,...)
- potrai svolgere semplici attività per imparare a controllare meglio il diabete

PUNTIAMO SUI PILASTRI DEL BENESSERE

NUTRIZIONE

alimenti tradizionali, ma abbinamenti più adatti per il diabete

MOVIMENTO

contro il diabete qualsiasi movimento conta

RIPOSO NOTTURNO

il diabete si combatte anche dormendo bene

STRESS

contrastiamo il diabete imparando a gestire ansia e preoccupazioni

