

Ulteriori informazioni

[www.sgedssed.ch](http://www.sgedssed.ch)

[www.diabetesschweiz.ch/it](http://www.diabetesschweiz.ch/it)

[www.diafit.ch](http://www.diafit.ch)

MEDICENTROLEMA

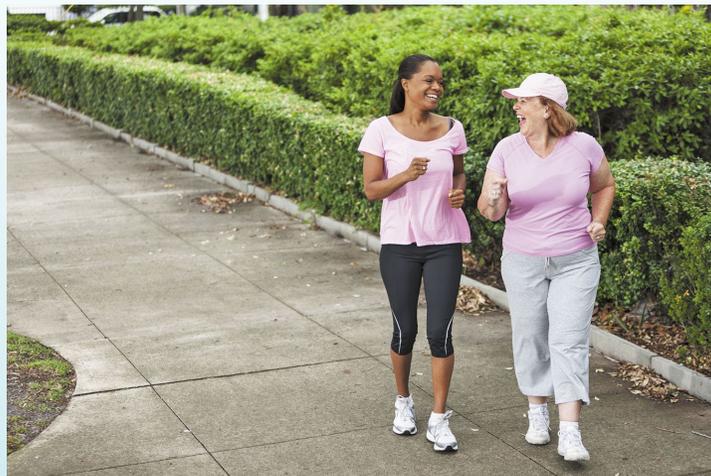
Via Nosetto 7 – 6987 Caslano

+41 91 611 22 00

[segretariato@medicentrolema.ch](mailto:segretariato@medicentrolema.ch)

[janavicari@hotmail.com](mailto:janavicari@hotmail.com)

[www.janavicari.ch](http://www.janavicari.ch)



**Vivere meglio e  
sentirsi in  
forma**

Programma di  
riabilitazione per il

# Diabete

Programma della durata di  
12 settimane

Riconosciuto dall'assicurazione  
malattia di base



**MEDICENTROLEMA**



**DIAfit**

DIAfit è un programma riabilitativo per persone con Diabete Tipo II.

L'obiettivo per queste persone è di poter praticare un'attività fisica regolare supervisionati da un'équipe di professionisti composta da:

- Dr med Franscella Sebastiano - *Direzione medica e diabetologo responsabile*
- Vicari Jana - *responsabile del corso e delle attività sportive*
- Capelli Silvia - *Diestista OVIVA*

Un cambiamento dello stile di vita, con attività fisica regolare così come un'alimentazione sana ed una diminuzione del peso è stato stabilito essere determinante nel rallentare la progressione della malattia e delle sue complicazioni.

La durata del programma è di 12 settimane con lezioni pratiche 3 volte la settimana. Al partecipante verranno proposte attività di terapia motoria, affiancate da incontri di informazione teorica, tra le quali:

- Ginnastica posturale
- Esercizi di tonificazione
- Walking
- Ginnastica con la musica
- Ginnastica per i piedi
- Stretching, mobilità e equilibrio

Per partecipare al programma DIAfit è necessaria la prescrizione medica. I costi del percorso riabilitativo DIAfit sono presi a carico dall'assicurazione di base.

In collaborazione con



Via Nosetto 7 – 6987 Caslano  
+41 91 611 22 00

[segretariato@medicentrolema.ch](mailto:segretariato@medicentrolema.ch)

Jana Vicari

DIAfit-Therapeutin  
UNIVERSITÄT BERN

[janavicari@hotmail.com](mailto:janavicari@hotmail.com)

[www.janavicari.ch](http://www.janavicari.ch)

