



Team Diabetologico

Gabriella Addi, *Roma*
Claudia Arnaldi, *Viterbo*
Donatella Bloise, *Roma*
Maria Letizia Bruschi, *Roma*
Giuseppina Ciampittiello, *Roma*
Camilla Festa, *Roma*
Elisa Forte, *Latina*
Mara Lastretti, *Roma*
Sara Mancini, *Roma*
Angela Napoli, *Roma*
Maria Rosaria Nardone, *Roma*
Claudia Righini, *Roma*

Segreteria organizzativa



teorema consulting & co

tel: (+39) 081 951642
email: info@teoremaconsulting.it

Country Relais 'I Due Laghi'
Via della Marmotta
Anguillara Sabazia

Coordinatore Natalia Visalli

Educare
ad una **maternità**
consapevole

7/8 luglio 2017

venerdì 7 luglio

sabato 8 luglio

- 10:30 Accoglienza partecipanti e sistemazione camere
- 11:00 - 12:00 Raccolta delle aspettative: "Cosa mi aspetto"
Consegna cartoncini
- 12:00 - 12:45 *Lavoro di gruppo*: Costruire il proprio badge
- 12:45 - 13:00 L'alimentazione: mangiar sano, scelta dei cibi, leggere le etichette
- 13:00 - 13:30 Momento interattivo: Conta CHO e "check point glicemia"
- 13:30 Pranzo
- 14:30 - 14:50 Messa in comune e condivisione delle aspettative
- 14:50 - 15:00 Introduzione al Corso e contratto d'aula

I SESSIONE
VIVERE UNA SESSUALITA' CONSAPEVOLE
(in aula presente "check point glicemia" per controllo glicemia post-prandiale)

- 15:00 - 16:00 *Lavoro di gruppo*: Cosa significa programmare la gravidanza. Quali ostacoli nel programmare la gravidanza
- 16:00 - 16:20 Perché programmare e cosa fare
- 16:20 - 16:30 Discussione
- 16:30 - 17:30 Coffee break

II SESSIONE
....INIZIANDO A PARLARE DI PROCREAZIONE

- 17:30 - 19:00 *Lavoro di gruppo*: Modifiche del corpo: analogie e differenze con la pubertà
- 19:00 - 20:00 Passeggiata: chiacchierando tra amiche sul piacere sessuale e la procreazione
- 20:00 - 20:15 *Momento interattivo*: Conta CHO e "check point glicemia"
- 20:15 Cena
- 21:30 - 22:00 Premiazione delle tre migliori Counter
- 22:00 - 23:00 Restituzione in plenaria: chiacchierando tra amiche sul piacere sessuale e la procreazione

- 8:00 - 8:15 Momento interattivo pre-colazione e "check point glicemia"
- 8:15 - 8:45 Colazione

I SESSIONE
I SESSIONE: FISILOGIA DELL'APPARATO RIPRODUTTIVO

- 8:45 - 9:00 L'ovulazione
- 9:00 - 9:15 La contraccezione
- 9:15 - 9:30 Fisiologia della gravidanza

II SESSIONE
COSTRUIRE UN BUON PROGETTO DI MATERNITA'
(in aula presente "check point glicemia" per controllo glicemia post-prandiale)

- 9:30 - 10:30 *Lavoro di gruppo con Metaplani*: Come iniziare a costruire un buon progetto di maternità
- 10:30 - 11:00 Presentazione in plenaria e discussione

III SESSIONE
IL COMPENSO OTTIMALE

- 11:30 - 11:50 L'ottimizzazione del compenso
- 11:50 - 12:10 Le tecnologie
- 12:10 - 12:45 Passeggiata: il Ruolo dell'attività fisica nel controllo metabolico
- 13:00 Pranzo

IV SESSIONE
ESSERE GENITORI: UNA SCELTA CONSAPEVOLE
(in aula presente "check point glicemia" per controllo glicemia post-prandiale)

- 15:00 - 15:20 La fertilità
- 15:20 - 15:40 La fecondazione assistita
- 15:40 - 17:00 Role Playing: Costruire un buon progetto di genitorialità
- 17:00 - 17:30 Conclusioni e chiusura del Campo