

Sportos Cukorbetegek Egyesülete (SCE) Kezdetektől – Mostanáig



2009.február.19

- ✓ Vércukormérés 5x-7x **éjszaka is!!!**
- ✓ Időre étkezés
- ✓ Szénhidrátszámolás – pont annyit és csak annyit
- ✓ Inzulínadás
- ✓ Döntés ha valami nincs rendben
- ✓ Somogyi effektus
- ✓ Hajnali jelenség
- ✓ Sportolás de hogyan???**



Sport tábor cukorbeteg gyerekeknek 2012-ben

- ❖ Biciklizés
- ❖ Futás
- ❖ Sárkányhajózás
- ❖ Tánc
- ❖ Úszás, fürdés a Dunában
- ❖ Karate oktató edzése
- ❖ Faludy Andrással beszélgetés
- ❖ Sok-sok nevetés
- ❖ Tanulás
- ❖ Esti beszélgetések/párnacsaták 😊



Célok: Közösség építés Egymás motiválása Tapasztalat csere

2013-2014

Felmerülő problémákra megoldás keresése,
NEM a panaszkodás, önsajnálát erősítése

- ❖ Hogyan sportoljon a cukorbeteg?- előadás sorozat
- ❖ Vivicitta és más futóversenyek
- ❖ Diabetes világnap- Mikulás kupa
- ❖ Velencei tó kerülés biciklivel
- ❖ Diabetes újságba cikkek írása

- ❖ Kamasz panasz
- ❖ 24 órás röplabdázás
- ❖ „Üdv a klubban”
- ❖ Rendszeres kirándulások



Táborok



Kirándulások



Korcsolyázások



Vivicitták és más futóversenyek



Diabetes találkozózó: Biciklizés, evezés, röplabdázás

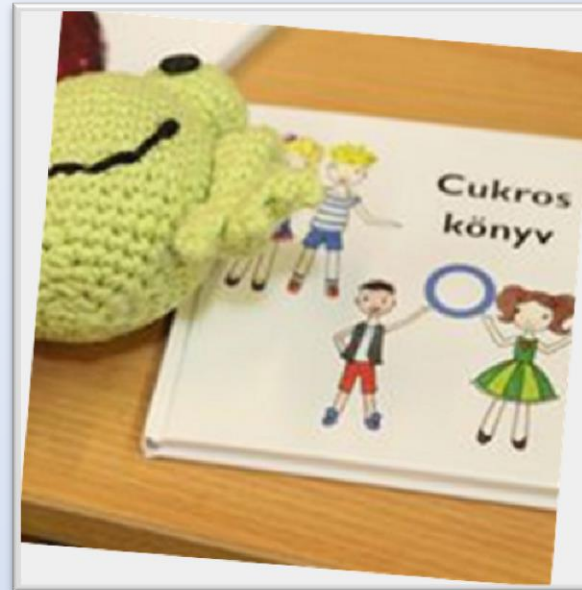
Esti futás a Dunaparton



Dávid Zsuzsanna

Hogyan sportoljon a cukorbeteg? előadások

Cukros könyv Diabetes újság



Magyar Életmód Orvostani Társaság II. Kongresszusa, 2020.
február 14-15.

Diabetes Világnapok

Spoletto 2018 Biciklizés, futás



Sportos Cukorbetegség Egyesülete



😊 és vannak még terveink...



Köszönöm a figyelmet!!

