Diciembre 2024
2024ko abenduaren

Boletín nº 40
40.aldizkaria

ADA INFORMA

Asociación de Diabetes de Álava
Arabako Diabetes Elkartea

¡Zorionak eta Urte Beri On!

ASOCIACIÓN DE DIABETES DE ÁLAVA
ARABAKO DIABETES ELKARTEA
c/ Vicente Abreu, 7 - Of. 16
Tel. 945 248 686
669 831 816
www.adalava.es
adalava@telefonica.net

@diabetesalava @diabetesalava @adiabetesalava https://adalava.es

Horario de Atención:

Todos los días de **lunes a viernes de 9,30 a 13,30 h.** y también **martes y jueves de 17 a 19 h.**

NOTAS

La Asociación permanecerá CERRADA desde el **24 de diciembre hasta el día 1 de Enero**, ambos incluidos.

Sumario

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES	4
CRIBADO DM1	5
III CONGRESO “JUVENTUD Y DIABETES”	6
INFORME: DIABETES TIPO 2	7
ALIMENTACIÓN Y DIABETES	8-9
CURSO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL	10
LA ACEPTACIÓN DE MI DIABETES	11
ACTIVIDADES	12-15
ENCUENTRO DE FAMILIAS	16
EXCURSIÓN CULTURAL	17
HACIENDO CAMINO	18
CAMPAMENTOS	18-19
EXPERIENCIAS	20
NUESTROS SOCIOS	21
VITORIA DE AYER	22
NOTAS DE INTERÉS	23

Por un futuro mejor: Palabras de la Presidenta

Queridas amigas y amigos de nuestra asociación,

Es un honor presentarme como presidenta de esta maravillosa asociación que día a día trabaja incansablemente para lograr nuestros objetivos compartidos. Antes de nada, ¡gracias! Vuestro compromiso y energía son lo que nos impulsa a seguir adelante.

Este último año ha sido increíble. Hemos **logrado** muchas cosas, desde nuevos programas hasta fortalecer nuestras alianzas. Todo esto no sería posible sin vuestro **apoyo y dedicación.**

También sabemos que hay **desafíos** por delante. Es importante que **sigamos trabajando** mano a mano, con creatividad y ganas, para superar cualquier obstáculo. Vamos a enfocarnos en proyectos que realmente hagan la diferencia y en crear espacios donde podamos compartir todas las ideas.

Os animo a seguir participando. Vuestras opiniones y entusiasmo son clave para construir un futuro mejor. Recordad, nuestra fuerza está en la unión y en el compromiso que tenemos con nuestras metas.

Como presidenta y junto a las personas que formamos la junta, estamos aquí para serviros y escucharos. Queremos aprender y trabajar codo con codo para lograr lo que nos proponemos.

Reiterar el agradecimiento a estas personas por el tiempo que dedican a toda la familia que formamos la Asociación. Todo el equipo intentaremos velar por el cumplimiento de los derechos de las personas con diabetes y para terminar, os comunicamos que los próximos cuatro años también le corresponde a nuestra asociación, la presidencia de la Federación de Euskadi. Con vuestro apoyo, intentaremos representar a nuestro colectivo lo mejor posible.

¡Gracias de nuevo por ser parte de esta comunidad y por creer en lo que podemos lograr!

¡Un abrazo!

Etorkizun hobe baten alde: lehendakariaren hitzak

Gure elkarteko lagun maiteak,

Ohore handia da gure helburu partekatuak lortzeko egunez egun nekaezin lan egiten duen elkarte zoragarri honen lehendakari gisa aurkeztea. Ezer baino lehen, eskerrik asko! Zuen konpromisoak eta energiak bultzatzen gaituzte aurrera egitera.

Azken urtea ikaragarria izan da. ***Gauza asko lortu ditugu****, programa berrietatik hasi eta gure aliantzak sendotu arte. Hori guztia ez litzateke posible izango zuen* ***laguntza*** *eta* ***dedikazio****rik gabe.*

Badakigu, halaber, erronkak daudela aurretik. Garrantzitsua da eskuz esku lanean jarraitzea, sormenez eta gogoz, edozein oztopo gainditzeko. Desberdintasuna benetan egiten duten proiektuetan eta ideia guztiak partekatzeko espazioak sortzean oinarrituko gara.

Parte hartzen jarraitzera animatzen zaituztet. Zuen iritziak eta gogo bizia funtsezkoak dira etorkizun hobea eraikitzeko. Gogoratu, gure indarra gure helburuekin dugun batasunean eta konpromisoan dago.

Lehendakari gisa eta batzordea osatzen dugun pertsonekin batera, hemen gaude zuei zerbitzatzeko eta entzuteko. Elkar hartuta ikasi eta lan egin nahi dugu, lortu nahi duguna lortzeko.

Berriz ere, eskerrik asko, elkartea osatzen dugun familia osoari eskaintzen diozuen denboragatik. Talde osoa saiatuko gara diabetesa duten pertsonen eskubideak betetzen direla zaintzen*, eta, amaitzeko, jakinarazten dizuegu datozen lau urteetan ere gure elkarteari dagokiola Euskadiko Federazioaren lehendakaritza. Zuen laguntzarekin, ahalik eta ondoen irudikatzen saiatuko gara.*

Eskerrik asko berriz ere komunitate honen parte izateagatik eta lor dezakegula sinesteagatik!

Besarkada bat!

Aitziber Marcoida

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

El día 14 de noviembre fue el Día Mundial de la Diabetes, y por ello, el domingo 10 de noviembre, organizamos una serie de acciones en la calle con el objetivo de visibilizar esta enfermedad.

A partir de las 10:00 de la mañana la gente se pudo acercar a las diferentes carpas que montamos en la Plaza General Loma con Virgen Blanca.

Por un lado estaba la carpa informativa donde personas voluntarias de la asociación informaban sobre nuestros servicios a la vez que vendían lotería y camisetas.

En la carpa sanitaria, 18 estudiantes de la Escuela de Enfermería de Álava estuvieron realizando controles de glucosa y test de Findrisk a toda persona que quiso acercarse. Realizaron 138 test de Findrisk y 176 controles de glucosa.

Y en la carpa lúdica hubo pintacaras gracias a la colaboración desinteresada de Sandra, del centro de estética

KAIROS y globoflexia a lo largo de toda la mañana y la colaboración del Mago AntxoN dejándonos a todos con la boca abierta.

También nos movimos por la diabetes gracias a la clase de zumba que nos dio nuestro socio Beñat Arizabaleta

Al mediodía se realizó una rifa solidaria con lotes donados por varias entidades a las que agradecemos su participación. La recaudación se destinará a seguir realizando acciones para intentar mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes y sus familiares.

Agradecimientos a:

- AUDÍFONOS VITORIA
- FUNDACIÓN BASKONIA ALAVÉS
- NIA GRANDE
- PANADERIA EL TALO
- GOPHY
- MARKEL DE LA CRUZ
- VALOR
- MARTÍNEZ ALESANCO
- LA BRASILEÑA

"CRIBADO DM1.

PARA UNA MEJOR VIDA CON DIABETES, MIREMOS MÁS ALLÁ DE LA GLUCEMIA»

Extracto de la charla impartida en Vitoria-Gasteiz
Dr. Javier Escalada.
Director del Departamento de Endocrinología y Nutrición.
Clínica Universidad de Navarra.

El retraso en el cribado de la diabetes tipo 1 autoinmune (DT1) puede aumentar el riesgo de cetoacidosis diabética (CAD) en el momento del diagnóstico, una complicación crítica que puede poner en peligro la vida.

El cribado de autoanticuerpos en personas de alto riesgo permite el diagnóstico precoz de la DT1 y la prevención de CAD.

El cribado y el seguimiento proactivos mejoran los resultados clínicos en los niños con pruebas positivas de autoanticuerpos contra los islotes, reducen la morbilidad y mejoran la atención.

El cribado de autoanticuerpos de células beta en personas de alto riesgo permite el diagnóstico precoz de la DT1, la intervención oportuna mediante seguimiento y tratamiento.

¿Cómo debe realizarse el seguimiento de las personas con autoanticuerpos Diabetes tipo 1 autoinmune (DT1) positivos a lo largo del tiempo? Las personas con un cribado positivo para ≥1 autoanticuerpos de los islotes necesitan un seguimiento médico periódico, que incluye evaluaciones regulares de los niveles de glucosa en sangre y de HbA1c. También precisan educación sobre los síntomas de la diabetes y la cetoacidosis diabética (CAD), así como apoyo psicosocial para prepararles para un posible diagnóstico clínico de DT1.

¿PODEMOS HACER ALGO?

La identificación de las personas con riesgo de DM1 es fundamental para desarrollar posibles estrategias de prevención.

PREVENCIÓN PRIMARIA: Prevenir la autoinmunidad contra los antígenos anti-islotes.an-islotes

PREVENCIÓN SECUNDARIA: Su objetivo es detener los procesos de autoinmunidad y evitar potencialmente la aparición clínica de la diabetes

PREVENCIÓN TERCIARIA: Intentar reducir o minimizar las complicaciones asociadas a la DM1.

Actualmente hay dos estrategias principales utilizadas para el cribado de la DT1.

1. Cribado poblacional de autoanticuerpos contra los islotes.
2. Cribado de autoanticuerpos contra los islotes estratificado por riesgo genético.

El screening para detectar anticuerpos para la DM1 nos ayudaría a detectar estadios tempranos de la enfermedad.

La identificación de personas con riesgo de desarrollar DM1 es clave para desarrollar estrategias de prevención..

"Solo 1 - 2 de cada 10 personas tiene antecedentes familiares de diabetes tipo1"

OBJETIVO: Identificar a individuos con DM1 en estadio 1 o 2 presintomáticos.

TÉCNICA: Se requieren volúmenes de muestra muy bajos que facilitan una técnica mínimamente invasiva.

EFICACIA: La sensibilidad de un cribado único entre los 3 y los 5 años de edad es del 35% y aumenta hasta el 50% aprox. con cribado poblaciones repetidos tanto a los 2-3 años como a los 5-7.

Y para acabar,

III CONGRESO "JUVENTUD Y DIABETES"

Enara Chimeno Ventades

El pasado mes de abril celebramos el III Congreso "Juventud y Diabetes". Una acción que llevamos a cabo desde hace tres años y que inició Antonio Salinas (@diabe_tic) en Antequera. La verdad es que no os podríais imaginar todo el trabajo que hay detrás y por eso mismo admiro tanto a personas como él, que nos van abriendo el camino a los y las demás poco a poco.

Este año decidimos cambiar de aires y traer el congreso al norte, algo que me hizo mucha ilusión ya que conseguir que 50 jóvenes de toda españa vengan a tu "casa" siempre es algo emocionante. Vimos las posibilidades que teníamos en Vitoria-Gasteiz y la accesibilidad y decidimos tirar para adelante con ello. Y la verdad es que el equipo de Fede Joven está muy contento con el resultado.

En este congreso, además de las charlas de expertos en tecnologías, salud mental, endocrinos profesionales, etc, desde Fede Joven hemos querido hacer mucho hincapié en el asociacionismo y en la importancia que tenemos las personas jóvenes en nuestras asociaciones. Somos el presente y tenemos que luchar por crear un mejor futuro. Tenemos que entrar en las juntas directivas y ayudar desde dentro. Crear grupos de jóvenes en todas las federaciones autonómicas y luchar por el ahora y por todas las personas que vendrán por detrás.

Volviendo al fin de semana, me gustaría recalcar que fue increíble, lleno de momentos especiales para todas las personas asistentes. Porque no hay nada más importante que poder juntarnos con gente que vive con nuestra misma patología, porque somos los que mejor nos vamos a entender y mejor nos vamos a poder ayudar y apoyar.

Y me gustaría acabar esta pequeña reflexión dando las gracias a todas las personas que asistieron, a Juantxo, a Raúl y a todo el equipo de la Federación Española de Diabetes, por haber confiado en mí para llevar adelante este proyecto, y sobre todo por confiar en nuestra labor para poder ayudar y acompañar a todas esas personas jóvenes que quieren participar en sus asociaciones.

De todo corazón. GRACIAS.

Nos vemos el año que viene

INFORME: DIABETES TIPO 2

Resumen de la charla impartida por

IZASKUN ANTÚNEZ TRICIO

RECORDEMOS QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS TIPO 2

El páncreas sigue produciendo insulina, pero el organismo presenta una resistencia a utilizarla. Se trata del tipo de diabetes más frecuente. Se va adelantando cada vez más la edad de aparición debido al aumento exponencial de la obesidad.

Prevalencia en País Vasco 10,6% (>18 años)

FACTORES DE RIESGO PARA PADECER DM2: GENÉTICA, OBESIDAD, EMBARAZOS...

Complicaciones a corto plazo: **Hipoglucemia** (bajada de azúcar). Ante una hipoglucemia hay que actuar inmediatamente tomando alguna bebida azucarada, una fruta… y parando en la actividad que estamos realizando hasta comprobar que hemos remontado.

Hiperglucemia (subida de azúcar). Esta complicación puede aparecer, entre otras causas, si la medicación no está ajustada a nuestras necesidades, si hemos ingerido más alimento de lo que debíamos y no hacemos ningún tipo de ejercicio, si estamos "encubando" alguna enfermedad. Si la hiperglucemia persiste en el tiempo, hay que comunicarlo a nuestro médico para ajustar las necesidades de nuestro cuerpo.

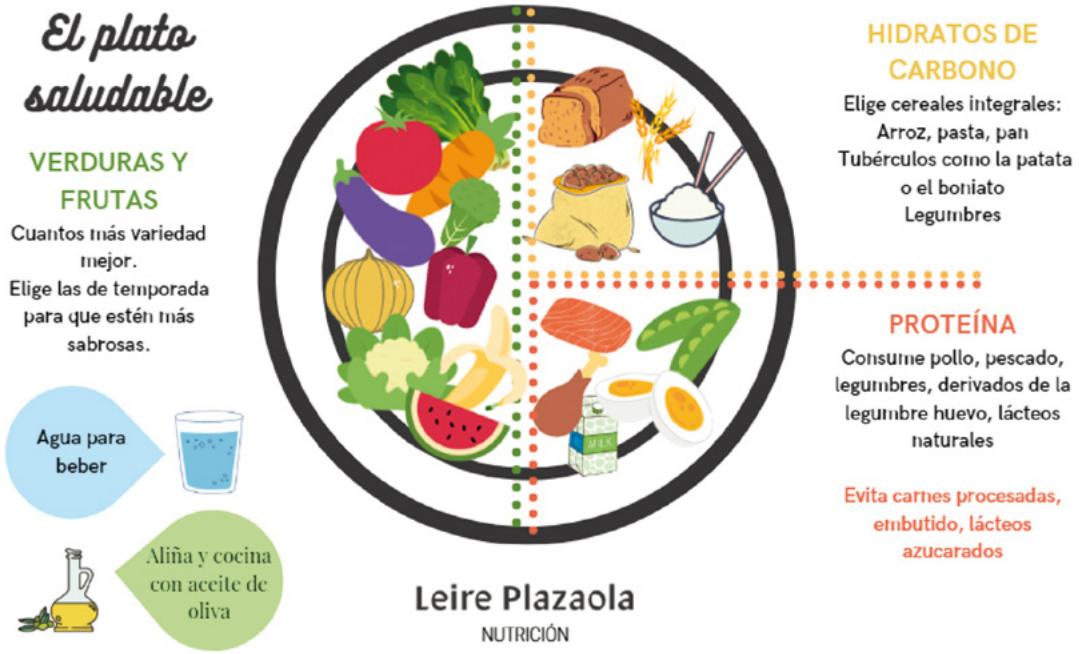
Complicaciones a largo plazo. Con el tiempo, si no ponemos los cuidados necesarios, pueden aparecer las temidas complicaciones: Nefropatía, Retinopatía, Pie Diabético, Enfermedades Cardiovasculares….

Hoy en día, se supone, contamos con medicación avanzada y con la suficiente información para poder evitar que aparezcan o demorar en lo posible su aparición.

Adherencia al tratamiento: farmacológico y ejercicio físico combinado. Pasear, correr, andar con pesas en las manos, etc.

Y para acabar un consejo:

"CONOCE TU ENFERMEDAD, SÉ PROACTIVO"



ALIMENTACIÓN Y DIABETES

(Fuente Diabetes FEDE)

"CONSEJOS PARA HACER TUS COMIDAS NAVIDEÑAS MÁS SALUDABLES"

Para disfrutar de las comidas navideñas cuidando nuestra salud, es importante tener en cuenta algunos consejos que te contamos a continuación.

1. **INCLUYE UN ENTRANTE A BASE VERDURA.** La fibra de los alimentos va a contribuir a un mayor control de los niveles de azúcar en sangre. Por ejemplo, un chupito de crema de calabaza, pinchos de champiñones, pimientos asados con rollitos de col… Que no falte la ensalada de endivias, escarola, col lombarda, remolacha, granada o naranja.
2. **COME DESPACIO** para evitar comer en exceso… Elige primero aquellas comidas más bajas en hidratos.
3. **EL AGUA DEBE SER LA BEBIDA PRINCIPAL.** Debemos recordar que las bebidas alcohólicas contienen azúcares y también hay que tenerlo en cuenta a la hora de calcular el total de carbohidratos de cada comida.
4. **CONOCÉ LOS ALIMENTOS QUE VAS A INGERIR** y que sean ricos en hidratos de carbono. Presta atención a los dulces y postres, cereales, pasta, pan, canelones, volovanes etc.
5. **NO TE OLVIDES DE CONTROLAR LA PORCIÓN DE LOS DULCES TRADICIONALES NAVIDEÑOS.** Turrones, polvorones, mantecados, roscón… son productos muy ricos en azúcares. También los productos "Sin azúcar", o "aptos para personas con diabetes" contienen carbohidratos que debemos tener en cuenta.
6. **CREA APERITIVOS CON MENOR CARGA GLUCÉMICA.** Utliza tostadas integrales, queso fresco, salsa de yogur, verduras, tomatitos, pepinillos, champiñones o bonito, caballa, anchoas…
7. **PASEA DESPUÉS DE COMER.** Mejora la sensación de pesadez e hinchazón. Practica ejercicio.
8. Y para acabar, **DISFRUTA DEL MOMENTO! ¡CARPE DIEM!**

RECETAS:

"VASITO CAPRESSE"

Ingredientes:

- 250 gr de tomates Cherry
- 150 gr de mozzarella
- 150 gr de queso ricotta
- Unas hojas de albahaca
- 2 hojas de gelatina
- Aceite de oliva virgen, sal y pimienta.

Preparación:

Remojamos las láminas de gelatina con agua unos 10 minutos. Mientras tanto, lavamos los tomates y los cortamos en 4 partes. Calentamos una cacerola pequeña con el aceite de oliva y añadimos los tomates, unas hojas de albahaca, sal y pimienta. Debemos cocer unos 10 minutos a fuego medio. Una vez cocido, lo pasamos por el colador y con un mortero, picamos los tomates para obtener una salsa fina sin la cáscara ni las semillas de los tomates. A esta salsa de tomate, aunque un poco caliente, le añadimos las láminas de gelatina, y removemos hasta que se disuelvan. Es importante que la salsa aún esté caliente, sino no se disolverá la gelatina.

Ponemos esta preparación en la base de un vaso pequeño (del tamaño de un yogur), llenando unos dos dedos. Dejamos enfriar en la nevera 1 hora para que quede textura gelatina. Mientras se enfría la salsa en la nevera, cortamos la mozzarella en pequeñas rodajas y las colocamos por encima de la capa roja de tomate.

Finalmente, trituramos en la batidora unas cuantas hojas de albahaca fresca con el queso ricotta y lo colocamos por encima de la capa de Mozzarella.

Se puede decorar con una hoja de albahaca sobre cada vaso.

"BUÑUELOS DE BACALAO"

Ingredientes:

- 250 gr de bacalao salado
- 100 gr de harina
- 10-15 gr de levadura
- 2 huevos
- 1/2 puerro
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Perejil
- Pimienta en grano
- Aceite de oliva (cantidad para freír)

Preparación:

Troceamos el bacalao y lo ponemos 24h a remojo cambiando el agua 3 o 4 veces.

Ponemos el agua a hervir, le añadimos ½ puerro, unos granos de pimienta, laurel y un chorrito de aceite, y cuando rompa a hervir paramos el fuego y añadimos el bacalao. Tapamos y dejamos 10 minutos mientras picamos el ajo y perejil.

En un recipiente, mezclamos la harina con la levadura y vamos añadiendo agua de hervir el bacalao hasta conseguir una consistencia espesa y homogénea.

Escurrimos el bacalao y lo deshacemos cortando fino con un cuchillo o bien, desmenuzando con un tenedor. Añadimos el bacalao, el ajo y perejil cortados a la mezcla. Batimos los huevos y lo mezclamos todo hasta que quede una pasta homogénea.

Tapamos la mezcla y dejamos reposar 20 minutos, parando para remover a los 10 minutos.

Formaremos bolas (si queda muy líquido nos ayudamos con una cuchara) y las freímos.

"TRUFAS DE AGUACATE Y CHOCOLATE NEGRO"

Ingredientes:

Para 18 unidades

- 1 Aguacate maduro
- 80 g chocolate negro para postres
- 10 g Mantequilla
- Cacao en polvo

Preparación:

Funde el chocolate negro y la mantequilla en el microondas en tres series de un minuto. Abre el aguacate y retira el hueso. Con ayuda de una cuchara, extrae la pulpa y machácala con un tenedor hasta obtener una crema.

Vierte el chocolate fundido sobre la pulpa de aguacate machacada y trabaja la mezcla hasta que sea homogénea. Obtendrás una masa con textura muy ligera imposible de manejar así que lo mejor es meter la masa en el congelador durante unos 45 minutos.

Pasado ese tiempo, retira la mezcla del congelador y forma las trufas haciendo bolas con cucharas o con las manos. Rebózalas después con el cacao puro en polvo para obtener su aspecto habitual. Guarda las trufas en la nevera si nos las vas a comer en el momento, aguantan un par de días en buen estado.

"GALLETAS DE CALABAZA Y ALMENDRA"

Ingredientes:

- 220 gramos de calabaza cruda
- 175 gramos de harina de almendra
- 100 gramos de harina
- 130 gramos de surgasol u otro edulcorante
- 1 cucharadita de canela
- 30 ml de aceite de oliva
- Una pizca de jengibre en polvo
- Una pizca de canela en polvo

Preparación:

Lo primero que vamos a hacer es cortar la calabaza en daditos y los ponemos en un bol apto para microondas. Lo tapamos y lo cocinamos en el microondas durante 7 minutos a máxima potencia. Cuando la saquéis, pinchadla con un cuchillo para comprobar que esté bien cocida (si veis que aún está un poco dura cocinadla uno o dos minutos más). La colocamos en un colador y la chafamos un poco con una cuchara para que suelte todo el agua. La dejamos así para que siga escurriéndose.

La calabaza ya se habrá enfriado un poco, vamos a triturarla con la batidora de mano. La pesamos y ponemos 120 gramos de este puré en un bol amplio (es más o menos la cantidad de puré que sale con 220 gramos de calabaza cruda). Añadimos al bol el surgasol y comenzamos a mezclar con ayuda de un tenedor. Echamos el resto de ingredientes y continuamos mezclando con el tenedor hasta integrar todos los ingredientes por completo. Quedará un masa pegajosa, es normal. Tapamos el bol y guardamos la masa en la nevera durante al menos una hora.

Cuando la masa se haya enfriado, cogemos porciones y formamos bolas de más o menos del tamaño de una nuez. Para poder trabajar perfectamente la masa, mojáos un poco las manos, de esta manera no se os pegará. Colocamos las bolas de masa en y las aplanamos para formar un disco. Yo las he hecho gorditas, de esa manera quedan súper crujientes por fuera y blanditas por dentro; si queréis galletas 100% crujientes, hacedlas más pequeñas y finitas. las colocamos en una bandeja de horno cubierta con papel sulfurizado.

Metemos la bandeja en el horno, que tendremos precalentado a 180 grados con calor arriba y abajo, y horneamos nuestras galletas durante 18-20 minutos, hasta que las veamos un poco doradas. Sacamos la bandeja del horno y dejamos las galletas reposar en la misma bandeja 2 o 3 minutos para que se enfríe un poquito. Después, las pasamos a una rejilla hasta que se enfríen por completo.

¡Ya podéis hincarle el diente! ¡Que aproveche!

CURSO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL
PARA EL CONTROL GLUCÉMICO EN PERSONAS CON DIABETES TIPO 1 Y SUS FAMILIARES

LEIRE PLAZAOLA

La **Diabetes tipo 1** es una enfermedad causada por la falta de producción de insulina en las células Beta del páncreas. Los síntomas aparecen cuando queda solamente el 10-20% de estas células funcionando. Es el inicio de la enfermedad.

Al iniciar el tratamiento para la diabetes, es común que se necesiten ajustes frecuentes en las dosis de insulina y cambios en la alimentación. Este periodo puede generar dudas y preocupación tanto en la persona con diabetes como en sus familiares, quienes deben estar atentos y buscar apoyo del equipo médico. Es normal experimentar una fase de shock al recibir el diagnóstico de una enfermedad crónica. Sin embargo, con el tiempo, estos sentimientos suelen disminuir, dando paso a la aceptación y al control de la enfermedad.

El objetivo de este curso ha sido proporcionar herramientas alimentarias para mejorar el control de la glucemia y la calidad de vida de las personas con diabetes y sus familias. Se busca promover la autonomía, mejorar los marcadores de salud y ofrecer recursos prácticos para una mejor alimentación.

El plan de alimentación depende de la edad, género, estado nutricional, actividad física, estados fisiológicos y patológicos. En relación con la alimentación, los hidratos de carbono (CHO) y la fibra son fundamentales en el control de la glucemia, ya que determinan hasta un 50% la variabilidad en la respuesta glucémica.

La metodología han sido cinco sesiones grupales de hora y media, donde se han abordado temas como:

1. **Desmontar mitos sobre la diabetes** y entender la variabilidad glucémica.
2. **Incorporar más alimentos vegetales** en la dieta y mejorar la calidad de las comidas.
3. **Evitar picos de glucosa** al reducir el consumo de azúcares y harinas refinadas.
4. **Calmar las ganas de antojos dulces** y aprender a disfrutar de opciones saludables.
5. **Seguimiento de cambios propuestos y** evaluación de la adherencia a las nuevas pautas alimentarias.

LA ACEPTACIÓN DE MI DIABETES COMO CAMINO DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL

En este taller se abordó la importancia de aceptar la diabetes y el sufrimiento que puede conllevar, destacando que, aunque no siempre podemos cambiar las circunstancias dolorosas, sí podemos elegir cómo enfrentarlas. Se mencionaron diversas consecuencias emocionales, cognitivas, físicas, conductuales y espirituales que pueden surgir del sufrimiento, como ansiedad, tristeza, rumiaciones y aislamiento social.

Se diferenció entre el sufrimiento primario, que es inevitable (como el dolor de la enfermedad), y el sufrimiento secundario, que es autoinfligido al no aceptar la realidad. Se presentaron diferentes respuestas al sufrimiento: resignación, confrontación irracional y aceptación.

La aceptación se define como un proceso activo de comprensión y adaptación a la realidad, que implica estar presente y hacer las paces con lo que no se puede cambiar.

En el taller también se exploraron los principios de la aceptación, como la interdependencia de los eventos y la necesidad de aceptar la realidad tal como es. Se enfatizó que la aceptación no es resignación, sino una forma de fluir con la vida y transformarse a través de ella.

Además, se discutieron las emociones y su papel en nuestra vida, sugiriendo que no deben ser categorizadas como buenas o malas, sino entendidas como mensajes que nos ayudan a adaptarnos. Se propusieron estrategias para manejar emociones difíciles, como la atención plena y la autocompasión.

Finalmente, se abordaron las dificultades para aceptar el pasado, el presente y el futuro, y se enfatizó la importancia de vivir en el momento presente, sin apegarse a expectativas o juicios. La aceptación se presentó como un camino hacia la paz interior y el bienestar emocional.

CURSOS DE ALIMENTACIÓN:

A lo largo del año se han celebrado 3 cursos de alimentación en diferentes centros cívicos de Vitoria-Gasteiz (Judimendi, Ibaiondo y Zabalgana) dirigidos por una enfermera educadora en diabetes, una nutricionista y una cocinera profesional. Las personas asistentes aprenden de una forma muy amena y entretenida nuevas recetas, lectura de etiquetado nutricional, composición de los alimentos, etc.

Urtean zehar 3 elikadura-ikastaro egin dira Gasteizko hainbat gizarte-etxetan (Judimendi, Ibaiondo eta Zabalgana), diabetesa hezitzen duen erizain batek, nutrizionista batek eta sukaldari profesional batek zuzenduta. Bertaratzen direnek oso modu atsegin eta entretenigarrian ikasten dituzte errezeta berriak, nutrizio-etiketen irakurketa, elikagaien konposizioa eta abar.

CARNAVAL:

Este año también hemos realizado la fiesta del martes de Carnaval. Nos han acompañado menores con sus familiares y el equipo de monitoras de la asociación. Disfrutamos de una merienda riquísima donde se facilitó el conteo de hidratos de carbono. También jugamos, bailamos y cantamos y aprovechamos para compartir dudas y experiencias.

Aurten ere ospatu dugu Inauterietako asteartea. Adingabeak, beren senideak eta elkarteko begirale-taldea elkartu ginen. Askari ederra izan genuen non karbohidratoak kontatzea erraztu zen. Era berean, jolastu, dantzatu eta abestu egin genuen, eta zalantzak eta esperientziak partekatzeko aprobetxatu genuen.

ROCÓDROMO:

En marzo, varios jóvenes de la asociación acudimos al rocódromo, donde pasamos una tarde muy entretenida aprendiendo a escalar y aprovechando para conocernos y compartir experiencias.

Martxoan, elkarteko gazte batzuk rokodromora joan ginen, eta arratsalde oso entretenigarria eman genuen eskalatzen ikasteko eta elkar ezagutzeko eta esperientziak partekatzeko.

EUREKA:

En septiembre, un grupo de menores de la asociación tuvo la oportunidad de disfrutar de una emocionante excursión al Museo Eureka de Donosti. Desde el momento en que llegamos, la curiosidad y la emoción estaban en el aire. Además se aprovechó el día para compartir experiencias con menores de la asociación de Gipuzkoa, trabajar el conteo de hidratos, la correcta puesta de insulina, y resolver todo tipo de dudas.

Irailean, elkarteko adingabe talde batek Donostiako Eureka Museora egindako txango hunkigarriaz gozatzeko aukera izan zuen. Iritsi ginenetik, jakin-mina eta emozioa airean zeuden. Gainera, eguna aprobetxatu zen Gipuzkoako elkarteko adingabeekin esperientziak partekatzeko, hidratoak zenbatzeko, intsulina behar bezala jartzeko eta zalantza guztiak argitzeko.

EXPOSICIÓN ITINERANTE: "LA DIABETES NO NOS DETIENE"

La Asociación, bajo el lema **"Nos juntamos por una vida saludable. La diabetes no nos detiene"** ha expuesto a lo largo del año el mural de camisetas reivindicativas realizadas por personas anónimas en el C.C. Judimendi, en la Federación Vicente Abreu y en el C.C. Zabalgana.

Elkarteak, "Bizimodu osasungarriaren alde elkartzen gara. Diabetesak ez gaitu geldiarazten" pertsona anonimoek egindako kamiseta aldarrikatzaileen horma-irudia erakusketa jarri du urtean zehar Judimendi Gizarte Etxean, Vicente Abreu Federazioan eta Zabalgana Gizarte Etxean.

INFORMACIÓN Y FORMACIÓN EN CENTROS ESCOLARES Y ASOCIACIONES

En estos últimos años han incrementado los casos de diabetes tipo 1 en edades cada vez más tempranas y nuestra comunidad no escapa a esos datos. Sólo en nuestra Asociación tenemos a 71 menores de 18 años. Estas y estos menores pasan mucho tiempo en el colegio, ikastola o instituto, lo que hace esencial que las personas del centro educativo tengan información y preparación para manejar situaciones relacionadas con esta enfermedad crónica.

La asociación acude, a petición del centro o de familiares, a impartir charlas. El objetivo de las charlas es proporcionar información clara sobre la diabetes tipo 1, su tratamiento, el uso de insulina, y cómo manejar situaciones como las fluctuaciones de glucosa. También se abordan temas como el impacto del ejercicio y la alimentación. Al conocer mejor la enfermedad, se busca que el profesorado vea la diabetes como una condición con la que se puede vivir plenamente, permitiendo que el alumnado con diabetes tipo 1 participe en todas las actividades al igual que el resto de alumnado que no tiene esta enfermedad. En resumen, se trata de eliminar barreras y fomentar un entorno comprensivo e inclusivo.

Este año hemos acudido al Colegio Landázuri, Santa María, Ángel Ganivet, Mendiko (Amurrio) e Instituto Zabalgana. También hemos impartido charlas en la Escuela de Enfermería y en la Asociación APDEMA.

"111 HISTORIA DE PERSONAS CON DIABETES" Y "LOS SUEÑOS NO TIENEN CIMA"

El 1 de marzo Susana Ruiz Mostazo presentó en los locales de la Asociación su libro "111 HISTORIAS DE PERSONAS CON DIABETES". En la hora que duró el encuentro, Susana hizo un precioso recorrido desde su debut con diabetes a los 11 años hasta el día de hoy. La diabetes no le ha impedido realizar su sueño: subir cumbres. Con diabetes ha viajado a Nepal, al Atlas, a Groenlandia, al Sáhara y ha hecho cima en el Kilimanjaro. También compartió algunas de esas 111 historias de personas con diabetes que luchan por lograr sus sueños.

Martxoaren 1ean, Susana Ruiz Mostazok "111 HISTORIAS DE PERSONAS CON DIABETES" liburua aurkeztu zuen Elkartearen lokaletan. Topaketak iraun zuen orduan, Susanak ibilbide ederra egin zuen 11 urterekin diabetesarekin debutatu zuenetik gaur arte. Diabetesak ez dio bere ametsa betetzea eragotzi: gailurrak igotzea. Diabetesarekin Nepalera, Atlasera, Groenlandiara eta Saharara bidaiatu du eta Kilimanjaron gailurra jo du. Ametsak lortzeko borrokan ari diren diabetesa duten pertsonen 111 istorio horietako batzuk ere partekatu zituen.

UN AÑO MÁS LA ASOCIACIÓN HA ESTADO REPRESENTADA EN EL CONGRESO NACIONAL DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DIABETES.

Un día para aprender, compartir e informarse sobre los nuevos avances.

EL DÍA DE LA DIABETES

CONTADA POR JULEN, un menor de 9 años, hermano de otra peque que tiene DM1

Cuando me desperté no tenía ganas de ir, pero al final mereció la pena. Cuando fuimos a la Virgen blanca llovía, lo que fue un chasco, pero eso hizo que fuera muy divertido el sorteo final.

Nos reímos mucho todos apiñados viendo como Aitziber se llevaba todos los premios. Comimos rápido y gracias a los monitores pasamos un rato divertido. Me gustó el juego de las cartas de la discoteca, pero mucho más la salida al parque.

Al final fue un gran día.

GRUPOS DE PACIENTE ACTIVO

PAZIENTE BIZIA
PACIENTE ACTIVO

'Paciente activo' es el nombre de un programa de Osakidetza, del servicio de salud vasco, destinado a que las personas con enfermedades crónicas y sus cuidadores cambien sus hábitos de vida para mejorar su salud. Se trata de un programa de educación en autocuidados. En él se adquieren conocimientos y habilidades para mejorar el día a día tras la enfermedad y conseguir un mejor estado de salud.

Este año desde la asociación y en colaboración con Osakidetza, se han realizado dos grupos en los locales de la asociación: "**Cuidando mi diabetes**" y " **Cuidando mi bienestar emocional"**

Durante este último taller a través de un lenguaje sencillo, se han abordado cuestiones tan importantes como las emociones y la manera adecuada de afrontar y transitar por los malestares emocionales de la vida diaria.

Dos monitores pertenecientes al Programa Paziente Bizia – Paciente Activo, han sido encargados de dinamizar y dirigir las sesiones a los participantes. Esos monitores son ciudadanos, pacientes activos formados para dirigirse a los asistentes al taller como iguales, que es lo que realmente caracteriza a este programa de autocuidado. Enseñar y acompañar a sus asistentes a ser más proactivos y responsables de su salud física y emocional.

Los temas que se han tratado a lo largo de las siete sesiones han sido:

- **Conocer las emociones**
- **La importancia del descanso**
- **Alimentación saludable**
- **Mejorar la comunicación**
- **La importancia del ejercicio físico**
- **Ser cuidador**

TALLER GRUPAL CONOCE TU MENOPAUSIA

Durante este taller se habló sobre los síntomas de la menopausia y la forma en la que pueden afectar al bienestar físico y psicológico.

La menopausia es una etapa natural en la vida de toda mujer, que a menudo viene acompañada de cambios físicos y emocionales significativos.

Algunos de los síntomas que pueden manifestarse son: sofocos, sequedad vaginal, cambios de humor, falta de energía…durante el transcurso del taller se habló de todos ellos y cómo ponerles solución. Comprender los signos y tomar medidas es importante para poder mantener un estilo de vida saludable.

ENCUENTRO DE FAMILIAS

Este año se han realizado dos encuentros, uno en abril y el otro en noviembre con menores y sus familias. Estos encuentros se aprovechan para conocerse más y compartir experiencias junto con la compañía de jóvenes con diabetes de la asociación.

Destacamos que en el encuentro de familias de noviembre, el Dr. Ignacio Díez, pediatra-endocrino del HUA, impartió una charla sobre el tema que ahora está más de actualidad "El Cribado de Diabetes tipo 1"

Aurten bi topaketa egin dira, bata apirilean eta bestea azaroan, adingabeekin eta haien familiekin. Topaketa hauek elkar gehiago ezagutzeko eta elkarteko diabetesa duten gazteen konpainiarekin esperientziak partekatzeko aprobetxatzen dira.

Azaroko familien topaketan, Ignacio Díez doktoreak, AUOko pediatra-endokrinoak, "1 motako diabetesaren baheketa" gaiari buruzko hitzaldi bat eman zuen.

LA FUERZA DE COMPARTIR: MI EXPERIENCIA EN LOS ENCUENTROS POR EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Cada año, el Día Mundial de la Diabetes nos recuerda la importancia de unirnos como comunidad, y los encuentros organizados por la Asociación de Diabetes de Álava son una muestra perfecta de lo que significa este espíritu de conexión.

Como enfermera y como persona que vive con diabetes tipo 1, participar en estas reuniones es siempre una experiencia enriquecedora, tanto a nivel profesional como personal.

Estos encuentros ofrecen un espacio donde las familias de niños y niñas con diabetes tipo 1 pueden compartir experiencias, preocupaciones y aprendizajes. He visto cómo estos momentos de intercambio alivian miedos y refuerzan la confianza, no solo en el manejo de la enfermedad, sino también en la capacidad de enfrentarla como familias afectadas por la misma condición. Los niños, por su parte, encuentran un entorno en el que se sienten comprendidos, donde la diabetes no es un obstáculo para reír, jugar y ser simplemente ellos mismos.

Desde mi perspectiva, como enfermera y como alguien que vive lo que ellos enfrentan, valoro enormemente la importancia de estos espacios. La posibilidad de hablar con alguien que entiende lo que significa vivir con diabetes, el miedo ante lo desconocido o el reto de integrar la diabetes en la vida cotidiana, es invaluable.

En esto contexto, me gustaría destacar el valor especial que estas reuniones tienen para los padres y madres de niños con diabetes. Como cuidadores principales, ellos son quienes llevan sobre sus hombros el peso de gestionar esta condición las 24 horas del día, lo cual, no es tarea fácil. Poder hablar con otros padres que comprenden lo que implica vivir pendientes de la glucemia, planificar cada comida, gestionar el miedo a las hipoglucemias nocturnas o apoyar emocionalmente a sus hijos e hijas en momentos difíciles, crea un lazo de entendimiento único.

La posibilidad de compartir experiencias con otros cuidadores no solo alivia la carga emocional, sino que también proporciona herramientas prácticas, consejos y, sobre todo, una sensación de compañía. He presenciado cómo este apoyo mutuo da a las familias un impulso renovado para seguir adelante. Estos encuentros no solo empoderan a las familias, sino que también refuerzan la red de apoyo que todos necesitamos y nos recuerdan algo esencial: que no estamos solos. La fuerza de compartir, de sentirnos comprendidos y apoyados, es lo que nos ayuda a mirar al futuro con esperanza.

Laura Tumas Vázquez

EXCURSIÓN CULTURAL

Somos unas amigas que por mediación de ADA hemos llegado a coger una gran amistad y confianza que cada vez y a medida que pasa el tiempo se hace más palpable y segura.

Y digo gracias a ADA porque nos vemos cada lunes y miércoles en nuestras clases de taichí que tanto disfrutamos.

Y no solo queremos destacar esto de la asociación, también que cada año nos preparan salidas y excursiones dignas de mencionar.

Una de ellas, en concreto la última, fue la visita a los ***castillos en Navarra de Leyre y Javier***. Fue un día extraordinario por la belleza de los castillos y la buena organización y la unión entre los asistentes.

Cada año esperamos con impaciencia a dónde nos sorprenderán y por supuesto si no hay algo que nos lo impida allá que vamos y a la vez animamos al que le pueda interesar.

Al disfrutar de estos lugares nos sirve de cultura para los que no hemos tenido la ocasión de visitar, merece la pena pasar un día en grupo que es una forma de enriquecernos a base de las distintas opiniones de cada uno de los asistentes.

Con todo esto nuestra opinión y consejo es que no desaprovechéis la ocasión si os llega la invitación por donde quiera que os llegue

Gracias a ADA y a sus organizadoras que además de todo lo que nos animan y alegran, velan por nuestra salud.

Arse Vicente

LA VISITA A LEYRE Y JAVIER FUE UNA EXPERIENCIA ESTUPENDA.

Animamos a todo el mundo a apuntarse a la próxima pues es una convivencia magnífica y muy bien organizada gracias a la asociación.

Carmen Moraza

HACIENDO CAMINO

UN RETO PARA VISIBILIZAR LA DIABETES EN EL CAMINO DE SANTIAGO.

Más de 100 personas con diabetes junto a sus familiares, médicos y profesionales de enfermaría, se aventuraron en una travesía única: recorrer los últimos 100km del Camino de Santiago por la Vía de la Plata, una de las rutas menos transitadas pero más hermosas. Este reto comenzó el 20 de septiembre en Ourense y culminó el 25 de septiembre en Santiago de Compostela.

La idea principal: Visibilizar la diabetes, promover hábitos de vida saludables y mostrar que, con un buen control, las personas con diabetes pueden afrontar retos tan exigentes con el Camino de Santiago.

Durante las seis etapas, los participantes no solo recorrieron hermosos paisajes gallegos, sino que además recibieron formación en control de la diabetes, actividad física y nutrición.

Antes de ponerse en marcha los participantes pasaron meses preparándose tanto física como mentalmente. Entre abril y junio hicieron entrenamientos organizados por sus federaciones o asociaciones. Además se impartieron módulos formativos sobre nutrición, ejercicio y control glucémico.

Durante el camino se abordaron temas clave como la alimentación adecuada antes, durante y después del ejercicio, el cuidado de pies en largas caminatas y el uso de tecnologías de monitorización glucémica.

La mayoría de participantes destacaron el valor emocional de formar parte de un grupo en el que compartir vivencias y desafíos comunes.

Después de 6 días, celebraron el final de la trayectoria con la compañía de música de gaitas.

Para las personas asistentes el Camino de Santiago ha sido más que una peregrinación. Ha sido una oportunidad para demostrar que la diabetes no les impide alcanzar sus metas, y que, con el apoyo y la formación adecuados pueden llevar una vida plena y activa.

CAMPAMENTOS 2024 UDALEKUAK

Este verano hemos disfrutado de una semana junto a nuestros compañeros y compañeras de Gipuzkoa.

Del 24 de junio al 1 de julio nos fuimos a Astiz (Navarra) un pueblo situado en la sierra de Aralar, un entorno precioso y rodeado de naturaleza.

Han acudido 30 menores de entre 7 y 17 años acompañados de un equipo completo de monitores, monitoras y el equipo de enfermería. Todos ellos y ellas con diabetes.

Hicimos varias excursiones, visitas a cuevas, vía verde, visita a Iñaki Perurena, además de juegos y actividades en el albergue y los alrededores. Y como no, a lo largo de la semana trabajamos varios aspectos de la educación diabetológica; la correcta puesta de insulina, el conteo de hidratos de carbono, aprender a actuar en caso de emergencia, etc.

Esta semana tanto los y las menores como el equipo de adultos han aprovechado para aprender, divertirse y compartir muchas experiencias, creando nuevos lazos y amistades.

Uda honetan astebetez gozatu dugu Gipuzkoako gure lagunekin.

Ekainaren 24tik uztailaren 1era, Astizera (Nafarroa) joan ginen, Aralar mendilerroan kokatutako herri baerat, inguru ederra eta naturaz inguratua.

7 eta 17 urte bitarteko 30 adingabe bertaratu ziren, begirale eta erizain talde oso batekin. Guztiek diabetesa dute.

Hainbat txango, kobazuloetara bisitak, bide berdea, Iñaki Perurenara bisita eta aterpetxean eta inguruetan jolasak eta jarduerak egin genituen. Eta nola ez, astean zehar hezkuntza diabetologikoaren hainbat alderdi landu genituen: intsulina behar bezala jartzea, karbohidratoak zenbatzea, larrialdietan nola jokatu ikastea, etab.

Aste honetan, adingabeek eta helduen taldeak ikasteko, ondo pasatzeko eta esperientzia asko partekatzeko aprobetxatu dute, lotura eta lagun berriak sortuz.

EXPERIENCIA DE VALERIA

El campamento de este verano en Astiz me ha encantado.

Al principio estaba un poco nerviosa porque no sabía cómo eran los monitores, a lo mejor eran gruñones o tristes, pero cuando los conocí vi que eran graciosos, amables y buenos. Si fuese por mí, iría todos los veranos que pudiera.

El campamento estaba en un monte súper bonito, había caballos de varios colores, también había muchas flores y era súper grande y bonito. Un día fuimos de excursión a ver a Iñaki Perurena, es un levantador de piedras pero ya está un poco viejito.

Los días que llovía hacíamos actividades en el porche súper chulas. Y los días que hacía sol estábamos afuera jugando en el parque o haciendo más actividades. Un día que hacía mucho calor hicimos una actividad con pistolas de agua, fue súper chulo. Pero la actividad que más me ha gustado ha sido la de bailar y ponernos guapas. También un día hicimos un talent show, que fue lo más, uno hizo un truco de magia.

Bueno, lo que os quiero decir es que yo os recomiendo ir a ese campamento por los monitores, los compañeros.

Un beso.

Valeria San Pablo Gómez

LA DIABETES NO ME IMPIDIÓ… ACUDIR A VALENCIA

— Mario, ¿tienes insulina suficiente en casa?

— Que sí, mamá; no seas pesada (rápido repaso mental: sí, me queda un bolígrafo de rápida y uno de lenta, y los de "diario" temblando. Ojú).

— ¿Seguro? (mi madre me ha parido; no seré yo quien diga que es "bruja"; diremos que me conoce perfectamente)

— Que sí; ¡que estoy muy liado! Venga, un beso.

Yo soy (o era) de esas personas poco previsoras que viven en la calma, teniendo claro que todo tiene solución, y que siempre habrá una farmacia de guardia que cubra mis despistes el último día a última hora y estará lista para suministrarme insulina si algo falla.

El viaje a Valencia fue un duro golpe de realidad. Algo que no podía pasar, pasó. Los testimonios de las víctimas me helaron la sangre: los tres primeros días, con sus tres primeras noches, miles de personas se quedaron atrapadas en sus casas, sin medios, sin recursos, incomunicadas, sin asistencia…sin acceso a nada.

Y, entre lágrima y lágrima, yo pensaba…¿habrá aquí algún diabético tan despistado como yo?

Poco se puede añadir a lo que todos hemos visto; ha quebrado mi fe en el sistema y he recuperado mi fe en las personas. Pero de esto ya se ha escrito y se escribirá bastante y poco se puede añadir.

En el recuerdo las calles destrozadas y llenas de fango, cordilleras de escombros insalvables que te hacían sentir inútil, miles de personas, víctimas, en shock, mirando a la nada, otras tantas miles de personas encaramadas a los escombros, dándolo todo por ayudar y socorrer a esas víctimas que nadie conocía pero que todos y todas sentíamos como hermanos abandonados a los que debíamos ayudar.

Y te volvían a hablar de los tres días con sus tres noches, llorando, incomunicados y te volvían a agradecer llorando que hubieses recorrido media España para ayudarles, y terminabas la conversación con un sentido y largo abrazo; esos tres días… sin saber de sus hijos, de sus padres, de sus amigos… Los comercios destrozados… las farmacias reventadas… los suministros inexistentes…

Empujando el coche con mi mochila naranja cargada de geles y geles y cómo no, de mi compañera, la insulina

Y yo volvía al fango y pensaba… ¿habrá algún diabético por aquí tan despistado como yo?

Porque si lo hubiese habido, ha tenido que verse realmente jodido.

Mario Peña Sancha

SER PARTICIPANTE EN ZTANDA

ZTANDAKO LEHIAKIDE IZATEA

HA SIDO UNA EXPERIENCIA FANTÁSTICA. MUY INTENSA TAMBIÉN.

Hemos estado 3 meses sin parar y para cuando nos hemos dado cuenta, se ha terminado.

Sin embargo, no puedo estar más agradecido con el programa y con todo el equipo que lo compone porque he podido aprender un montón en cada sesión. Empezando por los consejos que nos daban los coaches, pasando por las críticas que nos hacían los miembros del jurado y hasta los compañeros que he tenido.

Hemos aprendido mucho el uno del otro, nos hemos apoyado y nos hemos entendido. Hemos tenido una conexión directa entre nosotros porque nos unen las mismas pasiones. Y, mirándolo bien, no podemos ser más diferentes. Eso es lo que más me gusta, que somos muy variados y que hemos formado una familia. Las veces que me ha hecho falta les he tenido ahí, para subirme los ánimos o alegrarme el día. Han sido un regalo.

Agradezco mucho a la vida porque me haya permitido reunirme con personas como ellos. Los quiero, mucho. Hemos creado una relación muy estrecha y, ahora, quiero que se mantenga.

Quiero que Ztanda marque el principio en mi carrera musical, pero tengo claro que ahora toca trabajar, crear y lanzar mucha música, buscar oportunidades y aprovecharlas. Quiero llenar los escenarios, hacer las actuaciones que me gusten y conectar con el público a través de la música y con las historias que vamos a crear.

Por lo tanto, resumiría mi trayectoria en dos palabras:

ESKERRIK ASKO

ESPERIENTZIA ZORAGARRIA IZAN DA. OSO INTENTSOA ERE BAI.

3 hilabetetan gelditu gabe ibili gara eta programari martxa hartu diogunerako bukatu da.

Hala ere, ezin eskertuago nago programarekin eta hori osatzen duen lantalde guztiarekin, piloa ikasi ahal izan dudalako saio bakoitzean. Coachek ematen zizkiguten aholkuetatik hasita, epaimahaikideek egiten zizkiguten kritiketatik pasatuz eta izan ditudan kideetaraino.

Elkarrengandik asko ikasi dugu, elkar babestu dugu eta ulertu egin gara. Konexio zuzena izan dugu gure artean, pasio berdinak batzen ginguelako. Eta, ondo begiratuz gero, ezin gara desberdinagoak izan. Hori da gehien gustatzen zaidana, oso anitzak garela eta familia bat osatu dugula. Behar izan dudanetan hor izan ditut, animoak igotzeko edo eguna alaitzeko. Opari bat izan dira.

Asko eskertzen dut bizitza haiek bezalako pertsonekin elkartzeko aukera eman didalako. Maite ditut, asko. Erlazio oso estua egin dugu eta, orain, hori mantentzea nahi dut.

Ztandak nire musika ibilbidean hasiera marka dezan nahi dut, baina argi daukat orain lan egitea tokatzen dela, musika asko sortu eta kaleratzea, aukerak bilatzea eta horiek aprobetxatzea. Oholtzagainak bete nahi ditut, gustatzen zaizkidan emanaldiak egin eta publikoarekin konektatu, musikaren bitartez eta sortuko ditugun istorioekin.

Beraz, bi hitzetan laburbilduko nuke nire Ztandako ibilbidea:

ESKERRIK ASKO

Beñat Arizabaleta Irure

CELEDON
FIESTA O REALIDAD

Jose Angel Herce Saracibar

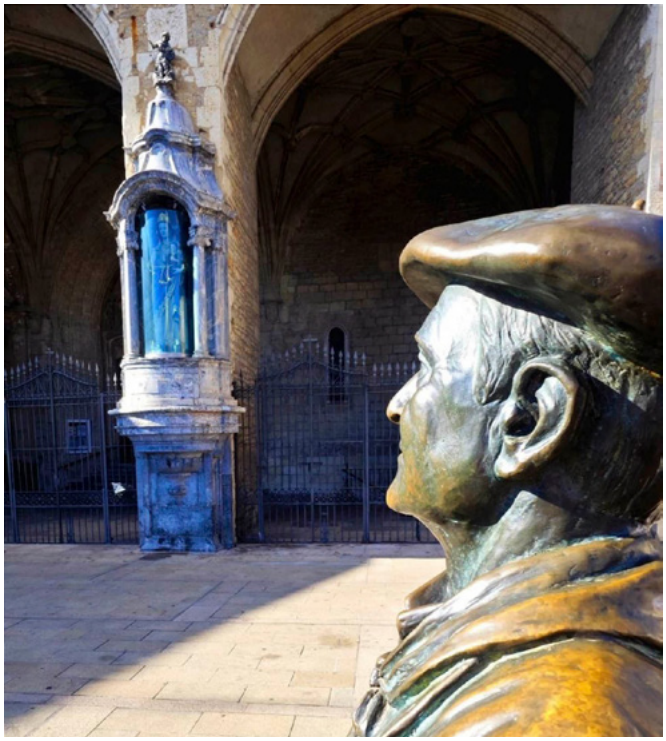
Es por mi parte pretencioso hablar de este personaje tan conocido para todos. Lo normal es asemejarlo a ese muñeco que desciende por un cable el cuatro de agosto anunciando las fiestas de Vitoria-Gasteiz.

¿Pero existió este personaje realmente? Pues si eso parece. Según Venancio del Val en su libro realidad o mito, lo investiga llegando a la conclusión que: se llamó Juan Celedonio Anzola García de Andoin. Nació en Zalduendo (Álava) en 1796, bautizado en la parroquia de San Saturnino de la misma localidad.

Se trasladó a Vitoria, de profesión albañil, vivió en la C/ Zapatería Nº 80 donde construyó "una casa con ventana y balcón". Tuvo un único hijo de nombre Ponciano con la misma profesión y le ayudó en tan ardua tarea.

Falleció el catorce de noviembre de 1866 y fue el prototipo de babazorro alavés.

La representación de Celedonio es ajustada a su época: facciones vascas, alto, blusón, albarcas y paraguas. Dicen los chascarrillos que aficionado al vino y al Ron, como casi todos los hombres de la época. Yo creo que exagerados pues las paredes como albañil no serían rectas.



Después de su muerte Juan Celedonio perduró en las mentes de los Vitorianos, hasta que en 1918 Mariano San Miguel creara los populares pasacalles que hoy conocemos.

Teníamos la música y había que darle cuerpo.

Una cuadrilla de amigos perteneciente a "Los Tímidos" idearon un muñeco que en un principio bautizaron "Paquito" y el cuatro de agosto de 1957 lo lanzaron por un cable desde la torre de San Miguel hasta la Plaza Nueva o Plaza España, con tal mala fortuna que sin haber recorrido muchos metros cayó en el tejado de San Miguel, para infortunio de sus creadores, tal fue el fiasco que hubo que improvisar. Jose Luis Isasi corrió al ayuntamiento y apareció en el tejado del mismo, vestido con blusón y txapela animando a comenzar la fiesta.

Hay nació Celedón con Jose Luis Isasi primer Celedón, cargo que ostentó veintidós años. Después le sucedieron Enrique Oribe en 1976, Iñaki Landa veintiún años, Gorka Ortiz de Urbina veintiún años y hoy en día esta representación del babazorro noble y leal, lo ejerce con orgullo Iñaki Kerejazu, espero que por muchos años. Coincidiendo con el centenario de la muerte de Juan Celedonio, se levantó un monumento en su pueblo natal (Zalduendo) dando relevancia al personaje.

Vitoria-Gasteiz tardo algo más. Ya se sabe que en casa de herrero cuchara de palo.

El tres de agosto de 2005 se inauguró la estatua de bronce obra de: Ángel Benito Gastagaña, con la cara de Isasi, "su mentor" Está situada como todos saben en la balconada de San Miguel junto a la patrona de la ciudad "La Virgen Blanca".

Un binomio indisoluble: Fiesta y religiosidad.

"PORQUE CELEDÓN BAJA DEL CIELO"

NOTAS DE INTERÉS

CUOTA DEL AÑO:

Comprueba que tienes tu cuota al día. Recuerda que son 37€ al año. Puedes hacer tu ingreso en el número de cuenta de Kutxabank cuyo titular es Asociación de Diabetes de Álava 2095 3115 66 1091316116.

No olvides poner el nombre de la persona asociada.

TAICHÍ Y MINDFULNESS:

El Taichí mejora el funcionamiento de los órganos, alivia tensiones, mejora el equilibrio, estira los músculos y las articulaciones. El Mindfulness ayuda a combatir el estrés, la ansiedad, el insomnio, el dolor físico y ayuda a concentrarte.

Taichiak organoen funtzionamendua hobetzen du, tentsioak arintzen ditu, oreka hobetzen du, muskuluak eta artikulazioak luzatzen ditu. Mindfulnessak estresari, antsietateari, insomnioari eta min fisikoari aurre egiten laguntzen du eta kontzentratzen laguntzen du.

SERVICIO DE PODOLOGÍA:

Cuota reducida en las clínicas podológicas con las que se tiene acuerdo. Devolución de 5€ en la asociación de hasta 4 recibos anuales.

SERVICIO DE PSICOLOGÍA:

La Asociación subvenciona con 30€ y con 15€ respectivamente la primera y segunda consulta

SERVICIO DE NUTRICIÓN.

Precio reducido en la consulta de Leire Plazaola.

SALIDAS ESCOLARES

Los niños, niñas y adolescentes con diabetes tipo 1 pueden y deben acudir a las salidas organizadas por sus centros educativos.

Cuando un alumno/a con diabetes tipo 1 tiene una salida escolar podéis solicitar a la Asociación un monitor/a que le acompañe para hacerle los controles oportunos.

1. motako diabetesa duten haur eta nerabeak beren ikastetxeek antolatutako irteeretara joan daitezke eta joan behar dute.

1. motako diabetesa duen ikasle batek eskola-irteera bat duenean, monitore bat eska diezaiokezue Elkarteari, dagozkion kontrolak egin diezazkioten.

MATERIAL:

Disponemos en la asociación de diferente material: Calcetines sin costuras ni elásticos, edulcorante para horno, bolsas de frío, camisetas…

POR PERTENECER A LA ASOCIACIÓN DISPONEMOS DE BENEFICIOS Y DE CÓDIGOS DESCUENTOS EN TIENDAS ONLINE DIABETIKA, GLUCOUP Y GLUCODY

Para más información ven o llama a la asociación.

PÁGINA WEB Y RRSS

Os recordamos que podéis visitar nuestra página web www.adalava.es y seguirnos en nuestras redes tanto en instagram, twitter y facebook, para estar al día de todas las novedades y noticias.

DIABETES Y SEGUROS

Existen varios seguros para personas con diabetes. Para más información acércate, llama o escríbenos.

LA DIABETES NO NOS DETIENE

Encuentro de personas voluntarias y un recuerdo especial a todas las que no pudieron asistir.

Fotografía: Carmen Moraza

MUCHAS GRACIAS A TODAS LAS PERSONAS VOLUNTARIAS, SIN LAS CUALES NO SERÍA POSIBLE LLEVAR A CABO LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS EN LA ASOCIACIÓN. ¡GRACIAS!

Desde estas páginas queremos hacer una mención especial también a las personas socias que nos han dejado, no podemos nombrar a todas pero quedarán para siempre en el recuerdo de la asociación

PÁGINA WEB Y RRSS

Os recordamos que podéis visitar nuestra página web www.adalava.es y seguirnos en nuestras redes tanto en instagram, X (twitter) y facebook, para estar al día de todas las novedades y noticias.

Subvencionan las actividades

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE GAIETAKO SAILA
OSASUN ETA KONTSUMO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO Y ASUNTOS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE SANIDAD Y CONSUMO

Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

Vital
FUNDACIÓN · FUNDAZIOA