



ASOCIACIÓN DE DIABETES DE ALAVA
ARABAKO DIABETES ELKARTEA
Declarada de Utilidad Pública R.D.236/2006

**“ADA CONTIGO – ADA ZUREKIN”
FEBRERO – HOJA INFORMATIVA Nº 43
OTSAILA – INFORMAZIO ORRIA 43.ALEA**

Hemos empezado el año 2023 con mucha ilusión. Nos hemos puesto manos a la obra preparando nuevas propuestas que esperamos que os gusten.

Recordad que tenéis tanto a la asociación como a todas las personas que integran la junta a vuestra total disposición.

Ilusio handiz hasi dugu 2023. urtea. Proposamen berriak prestatzen hasi gara, eta gustatuko zaizkizuela espero dugu.

Gogoan izan elkarte eta batzarra osatzen duten pertsona guztiak zeuen esanetara dituzuela.

Junta de A.D.A.

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

El próximo día **7 de marzo**, se celebrará la **Asamblea General Ordinaria**, órgano de expresión de la voluntad de todas las personas asociadas. A las 18:45 en primera convocatoria y a las **19:00 en segunda convocatoria**, en los locales de la Federación, con el siguiente **ORDEN DEL DÍA**:

1. Presentación y palabras de bienvenida de la Presidencia.
2. Lectura y aprobación del acta anterior (Año 2022).
3. Estado de cuentas a cierre 2022.
4. Aprobación de memoria y presupuesto para 2023 y propuesta de nuevas cuotas.
5. Resumen de actividades realizadas a lo largo del año 2022.
6. Proyecto de actividades a realizar a lo largo del año 2023.
7. Varios
8. Ruegos y preguntas.

OHIKO BATZAR OROKORRA

Datorren **martxoaren 7an**, **Ohiko Batzar Orokorra** egingo da, elkartekide guztien borondatea adierazteko organoa. 18:45etan, lehen deialdian, eta **19:00etan**, **bigarren deialdian**, Federazioaren lokaletan, **HONAKO GAI-ZERRENTA HONEKIN**:

1. Lehendakaritzaren aurkezpena eta ongietorri-hitzak.
2. Aurreko akta irakurtzea eta onartzea (202. urtea).
3. Kontuen egoera 2022eko itxieran.
4. 2023rako memoria eta aurrekontua onartzea eta kuota berriak proposatzea.
5. 2022. urtean egindako jardueren laburpena.
6. 2023. urtean zehar egingo diren jardueren proiektua.
7. Bestelakoak
8. Galde-eskeak.

AGENDA 1º TRIMESTRE 2023

Reuniones FADE con consejería de sanidad

El pasado día 19 de enero se llevó a cabo una reunión online con la Consejería de Sanidad del Gobierno de Euskadi, en la que se presentó el **'MANIFIESTO POR EL DERECHO A LA EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA'**, cuya misión fundamental es la protección de la salud y la atención de personas con diabetes, y así poder contar con su colaboración y participación en este programa. En el encuentro han participado, **la consejera de sanidad, Gotzone Sagardui, acompañada por Iñaki Betolaza, director de Farmacia y Ana Bustinduy, subdirectora de Coordinación Hospitalaria de OSAKIDETZA- Servicio Vasco de Salud. Por parte de la Federación Española de Diabetes (FEDE) acudió Iratxe Vilariño, presidenta de la Federación de Asociaciones de Diabetes de Euskadi (FADE), junto con Itziar Landajo, vicepresidenta de la Junta Directiva de Asociación de Vizcaya; Yolanda García, endocrinóloga y presidenta de SEDyNE; Arantxa Telleria, secretaria de la Asociación de Diabetes de Guipúzcoa, y Txaro Martínez, trabajadora social, representante de la Asociación de Diabetes de Álava.**

FEDE lanzó el pasado mes de mayo el **'Manifiesto por el Derecho a la Educación Diabetológica'**, un documento que pretende reivindicar la necesidad de contar con una correcta educación diabetológica, con el fin de que el paciente tenga acceso a toda la formación e información necesaria para que pueda contar con un completo y adecuado control de su patología.

Además, este texto, que se encuentra enmarcado en la campaña 'No des la espalda a la diabetes,' busca ser **un compromiso que sea asumido por la sociedad y por la Administración Pública**, por las importantes implicaciones que supone a nivel sociosanitario.

Comisión Huerta

En coordinación desde ADA y la asociación ORTUBI, este año comienza una nueva comisión de huerta en la asociación formada por familias voluntarias que durante este año van a encargarse de mantener un huerto urbano en el barrio de borinbizkarra, participando en Auzolanen, para mejoras de mantenimiento del huerto. Esta actividad no supone ningún coste para la asociación; cada familia asumirá los gastos correspondientes.

Visita para jóvenes

El 16 de febrero jóvenes de la Asociación de Diabetes de Álava han realizado una visita a la oficina municipal de la juventud de Vitoria-Gasteiz para informarse sobre los recursos, servicios e información a disposición de las personas jóvenes, así como los canales y herramientas de búsqueda de información.

Fiesta de carnaval 2023

El martes, 21 de febrero, martes de carnaval, a las 17:00h en los locales de la Asociación, celebramos una fiesta de carnaval. Una oportunidad maravillosa para que los y las peques conozcan a más menores con diabetes y las familias puedan compartir experiencias.

Condición indispensable: venir disfrazados/as y ¡disfrutar!

El equipo de monitores/as organizó juegos con merendola incluida.



PRÓXIMOS ENCUENTROS Y ACTIVIDADES

CHARLA EN COLABORACIÓN CON CRUZ ROJA, Programa CUIDATE

Un servicio de autocuidado y prevención en el hogar

DESTINATARIOS: Personas que quieran mejorar su bienestar, personas que vivan sol@s. Personas convalécientes o con enfermedad crónica. Cuidadores y cuidadoras. Mujeres embarazadas

FECHAS: .- 21 de marzo a las 17:30h y

.- 28 de marzo a las 10:30h

LUGAR: En los locales de la asociación.

*Se ruega confirmar asistencia, para una mejor organización

CHARLA: "POR QUÉ COMEMOS CUANDO NO TENEMOS HAMBRE"

La relación entre cómo nos alimentamos, nuestros hábitos y nuestra capacidad de regulación emocional.

PONENTE: EDGAR ILG, psicólogo especializado en trastornos de conducta alimentaria

DESTINATARIOS: Toda persona interesada

FECHA: 14 de marzo a las 18h.

LUGAR: En los locales de la asociación.

*Se ruega confirmar asistencia, para una mejor organización

SALIDAS ESCOLARES / IRTEERAK ESKOLAREKIN

Cuando un o una menor con diabetes tipo 1 tiene una salida con el colegio, podéis solicitar apoyo de monitoras o monitores a la Asociación para que le acompañe, vigile la ingesta de alimentos y le realice los controles oportunos. Es importante avisar con antelación para gestionar la búsqueda. El gasto está cubierto por el departamento de Educación del Gobierno Vasco.

Diabetesa duen adingabe batek ikastetxearekin irteera bat duenean, begirale zerbitzua eska diezaioketue Elkarteari. Garrantzitsua da alde zurretik abisatzea bilaketa kudeatzeko. Gastua Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailak estaltzen du.

TAICHI-MINDFULNESS

Seguimos con estas actividades. Actualmente el grupo de Taichí está completo.

Pero aún hay plazas disponibles para Mindfulness. El precio de Mindfulness por cuatrimestre es de 20€ para personas socias y 23€ para no socias. Para más información sobre horarios y días preguntad en la Asociación. Las actividades se desarrollan en los locales de la Federación Vicente Abreu.

PROPUESTA ACTIVIDADES PARA 2023

Si tienes más de 65 años y te gustaría conocer a otras personas con diabetes, tienes dudas que resolver o te gustaría realizar ejercicios prácticos y mentales para trabajar la memoria. No dudes en llamarnos para organizar grupos de encuentro y de memoria para este año, con un objetivo en común; convivir con diabetes y aprender cada día. Cualquier otra propuesta será bienvenida, así que no dudes en ponerte en contacto con la asociación.

CUOTA DEL AÑO.- Se pasará la cuota a las personas que tenéis domiciliada en el mes de marzo. Si no, podéis hacer el ingreso en el número de cuenta de Kutxabank cuyo titular es Asociación de Diabetes de Álava ES19 2095 3115 66 1091316116. No olvides poner el nombre de la persona asociada. La cuota anual se aprobará en la Asamblea General Ordinaria por votación de las personas asociadas asistentes.

MATERIAL. Disponemos en la Asociación de diferente material para el día a día de la persona con diabetes:

-Bolsa Frío, para la conservación de la insulina, calcetines sin costuras ni elásticos para proteger los pies, edulcorante para sustituir el azúcar, etc.

-Además de los beneficios en consultas de podología, psicología, clínica dental, audífonos, agencia de viajes, descuentos en la tienda on-line Diabetika, en Gluco Up, etc.

Para apuntaros en las actividades podéis hacerlo presencialmente en la asociación, a través de nuestros teléfonos, de whatsapp o en nuestro email.

Jardueretan izen emateko elkartera etor zaitezke, gure telefonoetara deitu, edota whatsapp edo email bat bidali.

CUESTIONARIO ACTIVIDADES 2023 / 2023RAKO EKINTZEN GALDETEGIA
Asociación de Diabetes de Álava / Arabako Diabetes Elkarte

1. **Fecha de nacimiento / Jaiotza data (dd/mm/aaaa)**

2. **¿Con qué género te identificas? / Zer generorekin identifikatzen zara (Marca solo un óvalo).**
 - Mujer / Emakumea
 - Hombre / Gizona
 - No binario / Ez binarioa
 - Otro / Beste bat

3. **¿A qué colectivo perteneces? / Zein taldekoa zara? (Selecciona todos los que correspondan).**
 - Diabetes tipo 1 / 1 motako diabetesa
 - Diabetes tipo 2 / 2 motako diabetesa
 - Diabetes tipo Mody, Lada, ... / Lada, Mody, ... motako diabetesa
 - Familiar de persona con diabetes / Diabetesa duen pertsona baten familiako kidea.

4. **Escribe tu CORREO ELECTRONICO (para que ADA comparta datos contigo) / Idatzi zure HELBIDE ELEKTRONIKOA (ADAK zurekin infomazioa partekatzeko).**

5. **Señala qué actividades te gustaría realizar / Adierazi zer ekintza egitea gustatuko litzaizukeen**
 - Formación / Heziketa
 - Educación diabetológica / Hezkuntza diabetologikoa
 - Campamentos, actividades de fin de semana, etc. / Udalekuak, asteburuetako jarduerak, etab.
 - Actividades culturales /Kultura ekintzak
 - Actividades sociales / Gizarte-jarduerak
 - Actividades deportivas: Senderismo, ligas de futbol, ligas de baloncesto, etc. / Kirol jarduerak: mendi irteerak, futbol ligak, saskibalo ligak, etab.
 - Otras actividades / Beste jarduera batzuk: _____

6. **¿En tu opinión, qué mejorarías? / Zure iritziz, zer hobetuko zenuke?**

7. **¿ En qué te gustaría colaborar? / Zertan laguntzea gustatuko litzaizuke?**

8. **Valoración general de la asociación. / Elkartearen balorazio orokorra.**

OS INVITAMOS A SEGUIRNOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES Y A VISITAR NUESTRA NUEVA PÁGINA WEB DONDE ENCONTRARÉIS INFORMACIÓN, FOTOS, ARTÍCULOS, ETC.

Instagram: @diabetesalava

Twitter: @diabetesalava

Facebook: @adiabetesalava

www.adalava.es

Pintor Vicente Abreu 7, 01008 Vitoria-Gasteiz

•Tel. 945248686 • 669831816 • adalava@telefonica.net•