



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

“ADA CONTIGO – ADA ZUREKIN”

ABRIL – HOJA INFORMATIVA Nº 47

APIRILA – 47. INFORMAZIO ORRIA



III CONGRESO “JUVENTUD Y DIABETES” EN VITORIA-GASTEIZ EL 12, 13 Y 14 DE ABRIL

La Federación Española de Diabetes, por tercer año consecutivo ha organizado el Congreso de juventud. Este año se ha celebrado en Vitoria-Gasteiz, por lo que jóvenes con diabetes de entre 18 y 30 años de toda España han venido el fin de semana del 12 al 14 de abril a nuestra ciudad para compartir experiencias y participar en varias charlas impartidas, entre otros, por el Dr. Ignacio Díez López, pediatra de la unidad de endocrinología de OSI Araba, Iñaki Lorente, psicólogo experto en diabetes u Oscar López de Briñas, divulgador en diabetes.

Diabetesaren Espainiako Federazioak, hirugarren urtez jarraian, Gazteriaren Kongresua antolatu du. Aurten Gasteizen egingo da. Hori dela eta, Espainia osoko 18 eta 30 urte bitarteko gazteak gure hirira etorri dira asteburuan, apirilaren 12tik 14ra, esperientziak partekatzeko eta Ignacio Díez López Arabako ESiko endokrinologia unitateko pediatrak, Iñaki Lorente diabetesean aditua den psikologoak eta Oscar Lopez de Briñas diabetesaren dibulgatzaileak emandako hitzaldietan parte hartzeko, besteak beste.

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA 2024.

El pasado 14 de marzo de 2024 tuvo lugar la Asamblea General Ordinaria de la ADA. Entre otras, se informó a las personas presentes de la situación económica y de la necesidad de incrementar la cuota anual 2 euros, pasando **de 35€ a 37€**. Esta medida se aprobó por unanimidad. En el mes de abril se pasarán las cuotas domiciliadas. Recordamos a quienes tenéis pendiente de pagar el recibo que podéis hacer el ingreso en el número de cuenta de la Asociación de **Kutxabank ES19 2095 3115 6610 9131 6116** poniendo nombre y apellidos de la persona socia. En ese mismo número de cuenta se pueden hacer donaciones.

También se aprobó el cambio de presidencia, secretaría y nuevas incorporaciones a la **junta directiva**, quedando de la siguiente manera:

Presidenta: Aitziber Marcoida
- Vicepresidenta: Enara Chimeno
- Secretario: Jorge Torralbo
- Tesorera: Pilar Corral
- Vocal 1: Paco García de la Torre

- Vocal 2: Sole Ortiz
- Vocal 3: Sara Sánchez
- Vocal 4: Ainhoa Lecuona
- Vocal 5: Laura Bragado
- Vocal 6: Pello Sánchez

OHIKO BATZAR OROKORRA 2024.

2024ko martxoaren 14an, Ohiko Batzar Orokorra ospatu zen. Ezarritako gai-zerrendari jarraituz, ADAren egoera ekonomikoaren eta **urteko kuota 37 €-ra igotzeko** beharraren berri eman zitzairen bertaratutakoei. Aho batez onartu zen neurri hau. Apirilean helbideratutako kuotak pasatu dira. Ordainagiria ordaintzeke duzueni gogorazten dizuegu **Kutxabank Elkartearen ES19209531156661091316116** kontuzenbakian egin dezakezuela diru-sarrera, bazkidearen izen-abizenak jarrita.

Halaber, lehendakaritza, idazkaritza eta zuzendaritza **batzordeko kide aldaketa** onartu zen, eta honela geratu zen:

- Presidenta: Aitziber Marcoida
- Vicepresidenta: Enara Chimeno
- Secretario: Jorge Torralbo
- Tesorera: Pilar Corral
- Vocal 1: Paco García de la Torre

- Vocal 2: Sole Ortiz
- Vocal 3: Sara Sánchez
- Vocal 4: Ainhoa Lecuona
- Vocal 5: Laura Bragado
- Vocal 6: Pello Sánchez

Besarkada bat,
ADAKo batzarra.

PRÓXIMOS ENCUENTROS Y ACTIVIDADES HURRENGO TOPAKETAK ETA JARDUERAK

ENCUENTRO DE FAMILIAS DE MENORES CON DIABETES TIPO 1

El 25 de abril, a partir de las 17:15 nos juntaremos en los locales de la asociación y si hace bueno aprovecharemos para disfrutar de la tarde en los parques cercanos a los locales de la ADA. Estos encuentros son una oportunidad excepcional para que los y las peques conozcan a más personas en su misma situación además de aprovechar para compartir experiencias con otras familias y consultar vuestras dudas con el equipo de monitores y monitoras. Si quieres acudir a este encuentro llama a la asociación.

1. MOTAKO DIABETESA DUTEN ADINGABEEN FAMILIEN TOPAKETA

Apirilaren 25ean, 17:15etik aurrera elkartaren lokaletan elkartuko gara eta, on egiten badu, arratsaldeaz gozatzeko aprobetxatuko dugu ADAko lokalen inguruko parkeetan. Topaketa hauek aukera aparta dira txikiek beren egoera berean dauden pertsona gehiago ezagut ditzaten, eta, horrez gain, beste familia batzuekin esperientziak partekatu eta begirale-taldearekin dituzuen zalantzak kontsultatzeko. Topaketa honetara joan nahi baduzu deitu elkartera.

CURSO DE ALIMENTACIÓN TEÓRICO - PRÁCTICO.



Una enfermera educadora en diabetes, una nutricionista y una cocinera profesional nos deleitarán con sus recetas y consejos.

LUGAR: Centro Cívico Judimendi.

FECHAS: Del 20, 21, 27 y 28 de mayo.

HORARIO: De 18:00h a 20:00h.

Si estás interesado o sabes de algún familiar o persona conocida que quiera acudir, es necesario apuntarse en la Asociación de Diabetes de Álava. **¡Apúntate antes del 15 de mayo!**

ELIKADURA IKASTARO TEORIKO-PRAKTIKOA.

Diabetesean hezitzen duen erizain batek, nutricionista batek eta sukaldari profesional batek euren errezeta eta aholkuekin gozatzeko gaituzte.

TOKIA: Judimendi Gizarte Etxea.

DATAK: Maiatzak 20, 21, 27 eta 28.

ORDUA: 18:00etatik 20:00tara.

Interesa baduzu edo joan nahi duen senitartekoren baten edo ezagunen baten berri baduzu, beharrezkoa da Arabako Diabetesaren Elkartean izena ematea.

Eman izena maiatzaren 15a baino lehen!

EXCURSIÓN CULTURAL

¡Volvemos a la carretera para irnos de excursión!

Este 1 de junio hemos organizado una bonita salida.

¡Apuntaros antes del 20 de mayo!

Solo se llevará a cabo si se apuntan un mínimo de 25 personas.

*Por cada persona asociada puede acudir un/a acompañante.

Precio por persona:

40 € con todo incluido

-Autobús: 16,5€ (Subvencionado por ADA)

-Visita Monasterio Leyre: 6,5€

-Menú, café incluido: 24€

-Visita Castillo de Javier: 4,5€

-Viaje con sonrisas Incluidas (no tiene precio)

ITINERARIO

9:15 Salida.

LUGAR: C/ Serafín Ajuria (junto a la asociación)

11:00 Almuerzo (cada persona debe llevar su propio almuerzo).

11:30 Visita al Monasterio de Leyre.

13:30 Comida en el Hotel Xabier.

16:30 Visita al Castillo de Javier.

18:00 Regreso a Vitoria.



RECUERDA: Debes llevar material para el cuidado de tu diabetes, para las posibles hipoglucemias, calzado cómodo y agua. Si tienes alguna duda, llámanos o escríbenos

A LA HORA DE APUNTARSE HAY QUE ELEGIR EL PRIMERO, SEGUNDO Y POSTRE

PRIMEROS	SEGUNDOS	POSTRE
Pochas de la tierra	Bacalao en piperrada	Fruta del tiempo
Paella mixta	Carrillera de cerdo en salsa	Cuajada de oveja

TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO GRUPAL "CONOCE TU MENOPAUSIA"

En este taller se ayuda a conocer la menopausia para vivirla con salud y bienestar. Entre varios temas, se hablará sobre:

- Hábitos saludables: alimentación, higiene del sueño, ejercicio aeróbico y de fuerza, haremos una aproximación al suelo pélvico, sexualidad, etc.

- ¡Celebración de encuentro entre mujeres en un espacio seguro compartiendo experiencias!

Ponente: Paloma Moraza, Coach y enfermera.

Fecha y hora: 6 de junio, de 10:00h a 12:00h.

Lugar: en los locales de la asociación

*Se ruega confirmar asistencia, ya que las plazas son limitadas

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS. FIESTAS DEL BARRIO DE SAN MARTÍN

El viernes, 14 de junio, la Federación Vicente Abreu, en colaboración con la red de barrio de "San Martín", realizará una jornada de puertas abiertas. Habrá diferentes actividades para dar a conocer a todas las asociaciones que formamos la Federación. El objetivo es acercar el movimiento asociativo a la ciudadanía de Vitoria. ¡TE ESPERAMOS!

ATE IREKIEN JARDUNALDIA. SAN MARTIN AUZOKO JAIK

Ekainaren 14an, ostirala, Vicente Abreu Federazioak, "San Martin" auzo-sarearekin elkarlanean, ate irekien jardunaldia egingo du. Federazioa osatzen dugun elkarte guztiei ezagutarazteko hainbat jarduera egongo dira. Helburua elkarte-mugimendua Gasteizko herritarrei hurbiltzea da. ZAIN GAITUZU!

CAMPAMENTOS DE VERANO PARA MENORES CON DIABETES TIPO 1

Junto con la Asociación Guipuzcoana de Diabetes hemos organizado estos campamentos lúdico-educativos de verano para niños, niñas y jóvenes nacidos entre 2006 y 2016. Del 24 de Junio al 1 de Julio nos iremos al albergue de Astiz en Navarra. Las plazas son limitadas.

1. MOTAKO DIABETESA DUTEN ADINGABEENTZAKO UDALEKUAK

Gipuzkoako Diabetes Elkartearekin batera, 2006 eta 2016 urteen artean jaiotako haur eta gazteentzako udaleku ludiko-hezitzaile hauek antolatu ditugu. Ekainaren 24tik uztailaren 1era Nafarroako Astizko aterpetxera joango gara. Plazak mugatuak dira.

TAICHI-CHI KUNG.

La práctica de Taichí – Chi Kung combina técnicas de respiración, ejercicio físico y ejercicios con la mente. Mejora el funcionamiento de los órganos, alivia tensiones, mejora el equilibrio, estira los músculos y las articulaciones. Es beneficioso para el sistema inmunológico.

FECHAS: Los lunes y miércoles.

HORARIO: De 9:45 a 11:00 en los locales de la Asociación

PRECIO SOCIO/A: 51€ trimestre PRECIO NO SOCIO/A: 57€ trimestre

MINDFULNESS.

Ayuda a combatir el estrés, la ansiedad, el insomnio, el dolor físico y ayuda a concentrarte. Se emplean técnicas de relajación y concentración derivadas del yoga y de la meditación.

FECHAS: Todos los jueves.

HORARIO: De 17:30 a 18:30 h. en los locales de la Asociación

PRECIO SOCIO/A: 23€ trimestre PRECIO NO SOCIO/A: 26€ trimestre

CONSULTA DE PSICOLOGÍA

Nuestra salud mental y salud física van de la mano, debemos cuidar tanto una como la otra. El distanciamiento y aislamiento social generan situaciones de estrés y ansiedad; en nuestro caso se suma además, una enfermedad crónica como es la Diabetes. Desde la Asociación recomendamos pedir cita con la consulta de psicología. **Tenemos esta herramienta a nuestro alcance, úsala.**

La Asociación subvenciona con 30€ el gasto de la primera consulta y con 15€ la segunda. Más información en la Asociación.

ATENCIÓN AL PIE DIABÉTICO – La PREVENCIÓN en el Cuidado del Pie Diabético es vital.

Tenemos convenio de colaboración con tres clínicas de Cuidado del Pie Diabético. Nuestras personas socias tienen descuento en cada consulta y la asociación devuelve 5€ por cada recibo, un máximo de 4 recibos anuales.

CONSULTA DE NUTRICIÓN

Desde la asociación ponemos a disposición de todas las personas asociadas un servicio de nutrición. Todas las personas interesadas en tener una consulta individual con una dietista-nutricionista, podéis poneros en contacto con la asociación y os explicaremos el funcionamiento del servicio.

INFORMACIÓN PARA FAMILIAS

Recordamos que existe un protocolo de atención al alumnado con diabetes tipo 1 en el ámbito escolar que incluye la atención en el servicio de comedor. Para resolver dudas podéis poneros en contacto con la asociación.

FAMILIENTZAKO INFORMAZIOA

Gogoan izan eskola-eremuan 1 motako diabetesa duten ikasleei arreta emateko protokolo bat dagoela, jantoki-zerbitzuko arreta barne hartzen duena. Zalantzak argitzeko, jar zaitezke harremanetan elkartearekin.

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. Es importante avisar con antelación para gestionar la búsqueda. El gasto está cubierto por el Departamento de Educación del Gobierno Vasco.

ESKOLAREKIN EGITEN DIREN IRTEERAK

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

1 motako diabetesa duten ikasle batek eskolaz kanpoko irteera bat duenen, Elkarteari begirale bat eska diezaioketue, lagun diezaion, dagozkion kontrolak egiteko. Garrantzitsua da alde zuretik abisatzea bilaketa kudeatzeko. Gastua Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailak estaltzen du.

MATERIAL

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

- Bolsas 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, Nutrición, Clínica dental, Descuentos en las tiendas on-line Diabetika y Glucoup, Audífonos, Descuentos en viajes, etc.

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

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

Pintor Vicente Abreu 7, 01008 Vitoria-Gasteiz • Tel. 945248686 • 669831816
adalava@telefonica.net • www.adalava.es

SUBVENCIONAN Y COLABORAN:

