

“ADA CONTIGO – ADA ZUREKIN”

SEPTIEMBRE – HOJA INFORMATIVA Nº 48

IRAILA – 48. INFORMAZIO ORRIA



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

Queridas socias y socios,

Después del verano las puertas de la asociación vuelven a estar abiertas. Os esperamos para escuchar vuestras propuestas, dudas, inquietudes...

Nuestro horario de atención es de:

- Lunes a viernes de 10:30 a 13:30
- Martes y jueves de 17:00 a 19:00

Un abrazo,
Junta y Administración de ADA.

Bazkide maiteok,

Uda ondoren elkarteko atea zabalik daude berriro. Zuen proposamenak, zalantzak, kezak... entzuteko zain gaude.

Gure arreta ordutegia honako hau da:

- Astelehenetik ostiralera, 10:30etik 13:30etara
- Astearte eta ostegunetan 17:00etatik 19:00etara

Besarkada bat,
ADako batzarra eta administrazioa.

PRÓXIMOS ENCUENTROS Y ACTIVIDADES

HURRENGO TOPAKETAK ETA JARDUERAK

CLASES DE TAICHÍ – CHI KUNG Y MINDFULNESS

TAICHI-CHI KUNG. *Inicio curso: miércoles 2 de octubre.*

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. *Inicio curso: jueves 3 de octubre.*

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



Contamos con profesionales de reconocido prestigio en ambas actividades.

EXCURSIÓN A DONOSTIA PARA MENORES DE 8 A 13 AÑOS

Si tienes entre **8 y 13 años** ámate a venir a pasar el día **28 de septiembre a Donostia**.

Pasaremos la mañana en el **museo Eureka**, comeremos allí y después daremos un paseo por Donostia.

Cada cual deberá llevar su comida.

Si quieres acudir, apúntate en la asociación **antes del 20 de septiembre**.

PRECIO: 3€ por persona.

No pierdas esta gran oportunidad. ¡Te esperamos!

DONOSTIRA IRTEERA 8 ETA 13 URTE BITARTEKO GAZTEENTZAT

8 eta 13 urte bitartean badituzu, etor zaitez **irailaren 28an Donostiara**.

Goizean, **Eureka museora** joango gara, bertan bazkalduko dugu eta ondoren Donostiatik paseo bat emango dugu.

Bakoitzak bere janaria eraman beharko du.

Etorri nahi baduzu, eman izena elkartearen **irailaren 20a baino lehen**.

Ez galdu aukera handi hau. Zure zain gaude!

“CUIDANDO MI BIENESTAR EMOCIONAL”

Programa de PACIENTE ACTIVO

Este es un taller en el que de una forma muy dinámica y a través de un lenguaje sencillo, abordaremos cuestiones tan importantes como las emociones y la manera adecuada de afrontar y transitar por los malestares emocionales de la vida diaria.

Las sesiones tendrán lugar en los locales de la asociación los **miércoles 9, 16, 23 Y 30 de OCTUBRE y 6, 13 Y 20 de NOVIEMBRE** en **HORARIO de 16:30h a 19:00h**.

Si te interesa acudir ponte en contacto con la asociación **antes del 2 de octubre**.

"NIRE ONGIZATE EMOZIONALA ZAINTZEN"

PAZIENTE AKTIBOAREN Programa.

Tailer honetan, oso modu dinamikoan eta hizkuntza erraz baten bidez, emozioak eta eguneroko bizitzako ondoez emozionalei aurre egiteko eta horiek zeharkatzeko modu egokia bezalako gai garrantzitsuei helduko diegu.

Saioak elkartearen lokaletan izango dira, asteazkenetan, **URRIAREN 9, 16, 23 eta 30ean eta AZAROAREN 6, 13 eta 20an, 16:30etik 19:00etara**.

Parte hartu nahi baduzu, jarri harremanetan elkartearekin **urriaren 2a baino lehen**.

CURSO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA EL MEJOR CONTROL GLUCÉMICO EN PERSONAS CON DIABETES TIPO 1

Dirigido a: Personas con diabetes tipo 1 y familiares.

Curso para dar a conocer las herramientas alimentarias necesarias para el control de la glucemia, mejorar la variabilidad y reducir el riesgo de comorbilidad asociada a la enfermedad. Esto es, trabajar la alimentación para mejorar la calidad de vida. **Impartido y dirigido por Leire Plazaola, dietista nutricionista y colaboradora habitual de la asociación.**

Fecha: Del **21 al 24 de octubre**, ambos incluidos. De **18:00h a 19:30h**.

Precio: 5€ por persona.

Apuntaos antes del 17 de octubre. Las plazas son limitadas.

EXPOSICION – MURAL DE CAMISETAS C.C. Zabalzana: del 11 al 22 de noviembre

“Nos juntamos por una vida saludable. La diabetes no nos detiene. Participa en nuestra comunidad”

Este mural de camisetas ha sido realizado con la colaboración de todas las personas que han querido visibilizar sus reivindicaciones con escritos y dibujos en las camisetas de la Asociación de Diabetes de Álava.

CURSOS DE ALIMENTACIÓN

TEÓRICO - PRÁCTICOS

- Del **25 al 28 de noviembre**, ambos incluidos, en el **CENTRO CÍVICO IBAIONDO** de **18:00h a 20:00h**
- Del **9 al 12 de diciembre**, ambos incluidos, en el **CENTRO CÍVICO ZABALGANA** de **11:00h a 13:00h**.

Una nutricionista y una cocinera profesional nos deleitarán con sus recetas y consejos. Estos cursos están abiertos a la población en general. Totalmente gratuitos.

Para acudir es necesario apuntarse antes del miércoles, 20 de noviembre, en la asociación.

ELIKADURA IKASTARO

TEORIKO-PRAKTIKOAK

- **Azaroaren 25etik 28era**, biak barne, **IBAIONDO GIZARTE ETXEAN**, **18:00tatik 20:00tara**.
- **Abenduaren 9tik 12ra**, biak barne, **ZABALGANA GIZARTE ETXAN**, **11:00etatik 13:00etara**.

Nutrizionista batek eta sukaldari profesional batek erakutsiko dizkigute haien errezetak eta trikimailuak. Ikastaro hauek herritar guztiei irekita daude.

Dohainik.

Joan ahal izateko Azaroaren 20a, azteazkena, baino lehen izen eman behar da elkartearen.

14 DE NOVIEMBRE, DIA MUNDIAL DE LA DIABETES

El lema escogido para este año por la Federación Internacional de Diabetes es **"DIABETES Y BIENESTAR"**.

Si tenéis alguna propuesta ya sea en cuanto a temas o a ponentes podéis poneros en contacto con la asociación.

FOTOS DEL VERANO

"La diabetes no nos detiene"

Puedes enviarnos tus fotos veraniegas para demostrar que con diabetes también se pueden visitar lugares maravillosos y realizar actividades de todo tipo.

Las fotos que nos lleguen se publicarán en el boletín de finales de año.



UDAKO ARGAZKIAK

"Diabetesak ez gaitu geldiarazten"

Zure udako argazkiak bidal diezazkigukezu diabetesarekin ere leku zoragarriak bisitatu eta era guztietako jarduerak egin daitezkeela frogatzeko.

Argazki guztiak urte amaierako gure buletinean argitaratuko dira.

LA ASOCIACIÓN DE DIABETES DE ÁLAVA COLABORA CON EL PROYECTO VITORIA-GASTEIZ CIUDAD EDUCADORA en la oferta de actividades educativas municipales dirigidas a los centros educativos, bajo el título: **Conoce lo que comes ¡La opción más saludable... está en tus manos!** Subvencionado por el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.

ARABAKO DIABETESAREN ELKARTEA VITORIA-GASTEIZ HIRI HEZITZAILEA PROIEKTUAREKIN ELKARLANEAN ARI DA ikastetxeei zuzendutako udal-hezkuntzako jardueren eskaintzan, izenburu honekin: **Ezagutu zer jaten duzun. Aukerarik osasungarriena... zure esku dago!**

Gasteizko Udalak diruz lagundua.

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.



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. Nuestras personas socias tienen descuento en cada consulta y la asociación devuelve 5€ por cada recibo, un máximo de 4 recibos anuales.

INFORMACIÓN PARA FAMILIAS: INICIO DEL CURSO ESCOLAR

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.

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 a través del siguiente enlace:

<https://forms.gle/5MM64txdPFagN9s86>

Subvencionado 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 diezaiokezue, lagun diezaion, dagozkion kontrolak egiteko. Garrantzitsua da alde zuzenetatik abisatzea bilaketa kudeatzeko hurrengo estekaren bidez: <https://forms.gle/5MM64txdPFagN9s86>

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:

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, nutrición, clínica dental, descuentos en las tiendas on-line Diabetika, Glucoup y Glucody, audífonos, descuentos en viajes, etc.

Para apuntaros en las actividades podéis hacerlo presencialmente en la asociación, a través de nuestros teléfonos, de whatsapp o en nuestro email. En cada actividad de la asociación se compartirán y resolverán dudas sobre temas y recursos sociales en Álava.

Jardueretan izen emateko elkartera etor zaitekete, gure telefonoetara deitu, edota whatsapp edo email bat bidali. Elkartearen jarduera bakoitzean Arabako gai eta baliabide sozialei buruzko zalantzak partekatu eta argituko dira.

Pintor Vicente Abreu 7, 01008 Vitoria-Gasteiz • Tel. 945248686 • 669831816

adalava@telefonica.net • www.adalava.es

SUBVENCIONAN Y COLABORAN:

