



ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA 2025

El pasado 20 de marzo tuvo lugar la Asamblea General Ordinaria de la ADA. Entre otras, se informó a las personas presentes de la situación económica y se decidió mantener la cuota en **37€**. Esta medida se aprobó por unanimidad. El día 3 de abril se pasaron las cuotas a las personas que la tenéis domiciliada. 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.

Se exigirá el justificante de estar al corriente de pago para poder participar en las actividades y apuntarse a los talleres. También se aprobaron las 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: Sole Ortiz
- Vocal 2: Pello Sánchez
- Vocal 3: José Luis Salgado
- Vocal 4: Álvaro Foronda.

OHIKO BATZAR OROKORRA 2025

Joan den martxoaren 20an ADAren Ohiko Batzar Orokorra egin zen. Besteak beste, bertaratutakoei egoera ekonomikoaren berri eman zitzaion, eta kuota 37 eurotan mantentzea erabaki zen. Neurri hori aho batez onartu zen. Apirilaren 3an, helbideratuta daukazen pertsonen kuotak pasatu zitzaizkien. Ordainagiria ordaintzeke duzuenoi gogorarazi nahi dizuegu **Kutxabankeko ES19 2095 3115 6610 9131 6116** Elkartearen kontu-zenbakian sartu dezakezuela bazkidearen izen-abizenak jarri. Kontu-zenbaki horretan bertan dohaintzak ere egin daitezke.

Jardueretan parte hartu ahal izateko eta tailerretan izena emateko, ordaindu izanaren egiaztatzea eskatuko da.

Zuzendaritza-batzordeko kide berriak ere onartu ziren, eta honela geratu ziren:

- Presidenta: Aitziber Marcoida
- Vicepresidenta: Enara Chimeno
- Secretario: Jorge Torralbo
- Tesorera: Pilar Corral
- Vocal 1: Sole Ortiz
- Vocal 2: Pello Sánchez
- Vocal 3: José Luis Salgado
- Vocal 4: Álvaro Foronda

PRÓXIMOS ENCUENTROS Y ACTIVIDADES HURRENGO TOPAKETAK ETA JARDUERAK

EXPOSICION – MURAL DE CAMISETAS C.C. IPARRALDE del 5 al 19 de MAYO

“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.

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.

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 12 al 15 de mayo, ambos incluidos. De 17:00h a 19:00h.

Precio: 5€ por persona.

Lugar: En los locales de la Asociación.

1. MOTAKO DIABETESA DUTEN PERTSONEN GLUZEMIA-KONTROL HOBERENERAKO NUTRIZIO-HEZKUNTZAKO IKASTAROA

Norentzat: 1 motako diabetesa duten pertsonentzat eta senideentzat.

Gluzemia kontrolatzeko, aldakortasuna hobetzeko eta gaixotasunarekin lotutako komorbilitate-arriskua murrizteko beharrezkoak diren elikadura-tresnak ezagutarazteko ikastaroa. Hau da, elikadura lantzea bizikaltatea hobetzeko. **Leire Plazaola dietista nutricionista eta elkarteko ohiko kolaboratzaileak ematen eta zuzentzen du.**

Data: Maiatzaren 12tik 15era, biak barne. 17:00etatik 19:00era.

Prezioa: 5€ pertsonako.

Tokia: Elkartearen lokaletan

EXCURSIÓN A LA PLAYA

Si tienes entre 10 y 17 años acompáñanos a pasar un bonito día en la playa.

El 17 de mayo iremos a Donostia en autobús y pasaremos allí el día. Nos juntaremos a las 9:30h en la estación de autobuses de Vitoria-Gasteiz. Para la vuelta está previsto llegar a Vitoria-Gasteiz a las 19:30. Allí realizaremos diferentes actividades y juegos. Es una gran oportunidad de conocer a más menores con diabetes y compartir experiencias.

Es importante que cada menor lleve su comida y todo lo necesario para el control de la diabetes.

*En caso de mal tiempo haremos un plan alternativo. **Lo importante es juntarnos.**

CURSO DE ALIMENTACIÓN TEÓRICO - PRÁCTICO



Una dietista-nutricionista y una cocinera profesional nos deleitarán con sus recetas y consejos.

LUGAR: Centro Cívico Iparralde

FECHAS: Del 26 al 29 de mayo.

HORARIO: De 11:00h a 13:00h.

PRECIO: 5€ personas socias / 8€ no socias.

Si estás interesado o sabes de algún familiar o persona conocida que quiera acudir, es necesario apuntarse en la Asociación de Diabetes de Álava.

ELIKADURA IKASTARO TEORIKO-PRAKTIKOA

Dietista-nutricionista batek eta sukaldari profesional batek euren errezeta eta aholkuekin gozatuko gaituzte.

TOKIA: Iparralde Gizarte Etxea.

DATAK: Maiatzaren 26tik 29ra.

ORDUA: 11:00etatik 13:00tara.

PREZIOA: 5€ bazkideak / 8€ ez-bazkideak

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

EXCURSIÓN CULTURAL

OÑATI y EL SANTUARIO DE ARANTZAZU

FECHA: 7 DE JUNIO, SÁBADO

SALIDA: A las 10:00 h. desde la parada que hay frente a la entrada principal de la residencia de mayores que está en la C/ Serafín Ajuria. (Al lado de la asociación)

PLAN DEL DÍA:

Llegaremos a Oñati hacia las 10:50h; pararemos al lado de la Plaza de los Fueros. Allí almorzaremos y podremos visitar diferentes puestos de un mercadillo.

A las 11:45h., visitaremos la **Parroquia de San Miguel**, edificio del S.XV, de estilo gótico y la **Universidad de Oñate**, oficialmente "**Universidad del Espíritu Santo**", fundada en 1540. Hasta el año 1886 fue la única universidad del País Vasco. La visita durará aproximadamente 60min.

A las 13:45h. El autobús nos acercará hasta el **Restaurante SORALUZE**.

A las 17:00h. Visita guiada al **Santuario de Arantzazu**.

A las 18:15h. Cogemos el autobús de vuelta para Vitoria-Gasteiz.



MENÚ

Para compartir: Ensalada templada de setas y langostinos.

Primer plato: Menestra de Verduras

Segundo: Elegir una de las opciones en el momento de la inscripción.

- Redondo de ternera
- Entrecot a la plancha con guarnición
- Bacalao al horno con piperrada
- Lomo de rape a la donostiarra

Postre: Elegir una de las opciones en el momento de la inscripción.

- Tarta de queso sin gluten y sin azúcar
- Arroz con leche sin azúcar
- Fruta o yogur

PRECIO TOTAL DE LA ACTIVIDAD: 33€ por persona.

TFNO. DE LA ORGANIZACIÓN 669831816

Cada persona socia puede traer un/a acompañante. En caso de plazas libres podrán traer más.

NOTA: Recuerda que debes llevar almuerzo, calzado cómodo, agua y todo lo necesario para el control de tu diabetes (glucómetro, medicación, etc.)

ENCUENTRO DE FAMILIAS CON IÑAKI LORENTE

El 19 de junio a partir de las 17:00h **CAFÉ TERTULIA** con el psicólogo Iñaki Lorente (persona con diabetes tipo1) para familias con **DT1**. Durante la tertulia vuestros hijos e hijas estarán con el equipo de monitores y monitoras de la asociación. No te pierdas esta gran oportunidad de poder compartir experiencias y conocernos.

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 2007 y 2017. Del 14 al 20 de Julio nos iremos al Albergue Max en Entrambasaguas (Cantabria). Las plazas son limitadas.

1. MOTAKO DIABETESA DUTEN ADINGABEENTZAKO UDALEKUAK

Gipuzkoako Diabetes Elkartearekin batera, 2007 eta 2017 urteen artean jaiotako haur eta gazteentzat antolatu ditugu udako jolas- eta hezkuntza-kanpamentu hauek. Uztailaren 14tik 20ra Entrambasaguaseko (Kantabria) Max aterpetxera joango gara. Plazak mugatuak dira.

¿QUÉ OFRECE LA ASOCIACIÓN? ZER ESKAINTZEN DU ELKARTEAK?

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.

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.

CONSULTA DE PSICOLOGÍA

Nuestra salud mental y salud física van de la mano, debemos cuidar tanto una como la otra.

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

ATENCIÓN AL PIE DIABÉTICO

Tenemos convenio de colaboración con tres clínicas podológicas. Las personas socias, con la cuota al día, tienen descuento en cada consulta y la asociación devuelve 5€ por cada recibo hasta un máximo de 4 recibos anuales.

CONSULTA DE NUTRICIÓN

Precio reducido en la consulta de Leire Plazaola, dietista-nutricionista.

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 diezaiokezue, lagun diezaion, dagozkion kontrolak egiteko. Garrantzitsua da aldez aurretik 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, tenemos descuentos en las tiendas on-line Diabetika, Glucody y Glucoup, Audífonos Vitoria, Descuentos en Viajes Eroski, etc.

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

