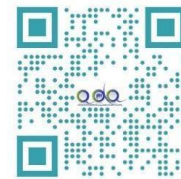


“ADA CONTIGO – ADA ZUREKIN”

ENERO – HOJA INFORMATIVA Nº 46

URTARRILA – 46. INFORMAZIO ORRIA



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

Comenzamos el año 2024 con mucha ilusión. Os adelantamos 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

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.

Ilusio handiz hasi dugu 2024. urtea. Proposamen berriak aurreratzen dizkizuegu, gustatuko zaizkizuelakoan.

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

Gure arreta ordutegia honako hau da:

Astelehenetik ostiraler, 10:30etik 13:30etara

Astearte eta ostegunetan 17:00etatik 19:00etara.

Besarkada bat,
ADAREN batzarra eta administrazioa

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

El próximo día **14 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, si procede, del acta de la Asamblea anterior (07.03.2023).
3. Estado de cuentas a cierre 2023 y presupuesto para 2024.
4. Resumen de actividades realizadas a lo largo del año 2023 y proyecto de actividades a realizar a lo largo del año 2024.
5. Incorporación de nuevas personas a la Junta.
6. Cambio en la presidencia.
7. Varios
8. Ruegos y preguntas.

OHIKO BATZAR OROKORRA

Datorren **martxoaren 14an**, **Ohiko Batzar Orokorra** egingo da, elkartekide guztien borondatea adierazteko organoa. 18:45etan, lehen deialdian, eta **19:00etan**, **bigarren deialdian**, Federazioaren lokaletan, **HONAKO GAI-ZERRENDA HONEKIN**:

1. Lehendakartzaren aurkezpena eta ongi-etorri-hitzak.
2. Aurreko batzarreko akta irakurtzea eta, hala badagokio, onartzea (2023.03.07)
3. Kontuen egoera 2023ko itxieran eta 2024rako aurrekontua onartzea.
4. 2023. urtean egindako jardueren laburpena eta 2024. urtean zehar egingo diren jardueren proiektua
5. Batzarrean pertsona berriak sartzea.
6. Lehendakartzaren aldatzea.
7. Bestelakoak
8. Galde-eskeak.

AGENDA 1º TRIMESTRE 2024 /2024KO HIRUILEKOKO AGENDA

FIESTA Y MERENDOLA DE CARNAVAL 2024

La cita es el **martes, 13 de febrero a las 17:00h en los locales de la asociación.**
Es una oportunidad maravillosa para que los y las peques conozcan a más menores y monitoras y monitores con diabetes y las familias puedan compartir experiencias.
Condición indispensable: venir disfrazados/as y ¡disfrutar!



Hitzordua **asteartean, otsailak 13, arratsaldeko 17:00etan izango da elkartearen lokaletan.**
Hurrek diabetesa duten adingabe eta begirale gehiago ezagutzeko eta familiek esperientziak partekatzeko aukera paregabea izango da.
Ezinbesteko baldintza: mozorrotuta etortzea eta gozatzea!

TALLER GRUPAL: "CONOCE TU MENOPAUSIA"

Este taller te ayudará a conocer la menopausia para que puedas vivirla con salud y bienestar.

Ponente: Paloma Morada.
Coach y Enfermera

FECHA Y HORA: 22 de febrero de 10:30h a 12:00h.

LUGAR: En los locales de la asociación.

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

CURSO: "LA ACEPTACIÓN DE MI DIABETES COMO CAMINO DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL"

Ponente: Luis Miguel Amurrio.
Psicólogo clínico

DIRIGIDO A: Adultos mayores de 18 años con diabetes.

FECHAS: .- **27 de febrero de 17:30h a 19:30h.**

.- **5 de marzo de 17:30h a 19:30h.**

***LUGAR:** BIZAN de San Martín (justo al lado de los locales de la Asociación).*

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

CHARLA: "111 HISTORIAS DE PERSONAS CON DIABETES"

Presentación de los libros "Los sueños no tienen cima" y "111 historias de personas con diabetes".
Información sobre seguros para personas con diabetes con los que cuenta la Correduría Barchilon.

Ponente: Susana Ruiz Mostazo

FECHA: **1 de marzo a las 18:00h.**

LUGAR: En los locales de la asociación.

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

SALIDA AL ROCÓDROMO

El próximo **domingo 17 de marzo de 11:00h a 13:30h** tenemos prevista una actividad en el **rocódromo de Ariznabarra** con monitores y monitoras de la asociación. La actividad está dirigida a todos y todas las jóvenes de entre 12 y 17 años. Si quieres acudir llama o escribe a la asociación antes del 11 de marzo. Es una oportunidad para conocernos y pasar una mañana divertida. ¡¡NO TE LA PUEDES PERDER!!

GRUPO DE TRABAJO DE JÓVENES / GAZTEEN LANTALDEA

Desde la asociación queremos crear un grupo de trabajo de personas jóvenes de entre 18 y 30 años para poder potenciar la juventud en la asociación mediante actividades, encuentros, etc. En este grupo de trabajo se tratarán las diferentes preocupaciones que tenemos los y las jóvenes y se les intentará buscar solución. Si estás interesado en participar envía un email a juventud@adalava.es

Parte hartu nahi baduzu idatzi juventud@adalava.es helbidera. Zure iritzia inporta zaigu!

SALIDAS ESCOLARES / IRTEERAK ESKOLAREKIN

Cuando un menor con diabetes tenga una salida con el centro escolar estando en primaria, podéis solicitar el servicio de monitor 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 lehen hezkuntzan dagoela ikastetxearekin irteera bat duenean, begirale zerbitzua eska diezaiokezue Elkarteari lagun diezaion, elikagaiak hartzen direla zain dezan eta dagozkion kontrolak egin diezazkion. Garrantzitsua da alde zuretik 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.

CUOTA DEL AÑO

Se pasará la cuota a las personas que la 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, Nutrición, Clínica Dental, Audífonos, descuentos en Viajes Eroski, descuentos en las tiendas on-line Diabetika y Gluco-Up, etc.

Para más información ponte en contacto con la asociación.

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 Alava.

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

SUBVENCIONAN Y COLABORAN:



**¿QUIERES COLABORAR CON ADA? /
ADAREKIN KOLABORATU NAHI DUZU?**
Asociación de Diabetes de Álava / Arabako Diabetes Elkarte

1. Nombre y Apellidos / Izen-Abizenak

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

3. ¿Con qué género te identificas? / Zer generorekin identifikatzen zara (Marca solo un óvalo).

- Mujer / Emakumea
- Hombre / Gizona
- No binario / Ez binarioa
- Otro / Beste bat

4. ¿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.

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

- Día Mundial de la Diabetes / Diabetesaren Nazioarteko Eguna
- Ensobrar / Gutun-azalak prestatu
- Participar en el grupo de trabajo de jóvenes / Gazteen lantaldean parte hartzea
- Organizar excursiones / Irteerak prestatzea
- Otros / Beste Batzuk

6. Sugerencias y propuestas. / Iradokizunak eta proposamenak.

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

**GURE SARE SOZIALETAN JARRAITZERA ETA INFORMAZIOA, ARGAZKIAK, ARTIKULUAK ETA ABAR
AURKITUKO DITUZUEN GURE WEBGUNE BERRIA BISITATZERA GONBIDATZEN ZAITUZTEGU.**

www.adalava.es

Instagram: @diabetesalava

Twitter: @diabetesalava

Facebook: @adiabetesalava