ASOCIACIÓN DE DIABETES DE ÁLAVA / ARABAKO DIABETES ELKARTEA

"ADA CONTIGO – ADA ZUREKIN"

SEPTIEMBRE – HOJA INFORMATIVA Nº 54

IRAILA – 54. INFORMAZIO ORRIA

MÁS INFORMACIÓN:

ESPAÑA FRANQUEO PAGADO PUBLICORREO OPTIMO

Queridas socias, socios y familias:
Comenzamos el nuevo curso con ilusión, nuevas actividades y encuentros.
¡Os esperamos! Un abrazo.

Bazkide eta familia maiteak:
Ikasturte berria ilusioarekin, jarduera berriekin eta topaketekin hasiko dugu.
Zain izango gaituzue! Besarkada bat.

PRÓXIMOS ENCUENTROS Y ACTIVIDADES
HURRENGO TOPAKETAK ETA JARDUERAK

TAICHI-CHI KUNG. Profesor: José Alberto Martínez

Una práctica que combina **respiración, movimiento y concentración**, ayudando a mejorar el equilibrio, aliviar tensiones y cuidar músculos y articulaciones.

- **Inicio:** lunes, 28 de septiembre
- **Lunes, miércoles y viernes** **9:45–11:00 h**
- **Locales de la Asociación**

Grupo completo.

MINDFULNESS. Dinamizadora: Laura Serrato, psicóloga de "El Palacio Mental"

Una práctica basada en técnicas de **relajación, atención y concentración** que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el descanso y favorecer la concentración.

- **Inicio:** jueves, 1 de octubre
- **Todos los jueves** **17:15–18:15 h** **Locales de la Asociación**

Precio socios/as: 26 € / trimestre **Precio NO socios/as: 29 € / trimestre**

DIABETES TIPO 1: HERRAMIENTAS PARA EL DÍA A DÍA

A veces necesitamos parar, revisar lo que hacemos y descubrir nuevas formas de afrontar situaciones que forman parte de nuestro día a día con diabetes.
En esta charla, el **enfermero con DM1 Álvaro Foronda** nos propone hacer un pequeño **RESET** para revisar estrategias y compartir herramientas que nos ayuden a desenvolvernos con más seguridad y flexibilidad en diferentes situaciones.

Hablaremos de:

- **Diabetes y deporte**
- **Contar hidratos de carbono fuera de casa:** cómo enfrentarnos a comidas diferentes a las habituales.
- **Gestionar la diabetes fuera de casa:** salidas con amigos, viajes y otras situaciones del día a día.

Un espacio para **actualizar conocimientos, resolver dudas y compartir experiencias**, dirigido a personas con diabetes tipo 1 y a sus familiares.

Viernes, 2 de octubre **17:00 h** **Locales de la Asociación**

Actividad gratuita

¿Te apuntas a hacer RESET?

ENCUENTROS CON LAURA SERRATO, Psicóloga de "El Palacio Mental"

Un espacio **cercano y de confianza** para hablar, compartir experiencias y expresar inquietudes relacionadas con **la diabetes.** Estos encuentros nos permiten **escuchar, compartir y aprender de otras personas que viven situaciones similares**, en un ambiente tranquilo y de respeto.
Dirigidos a personas mayores de edad.

Grupo de mañana · 10:00–11:00h
📅 8 y 22 de octubre
📅 5 y 19 de noviembre
📅 3 y 17 de diciembre

Grupo de tarde · 18:30–19:30h
📅 15 de octubre
📅 26 de noviembre
📅 10 de diciembre

📍 **Lugar:** Locales de la Asociación
💙 **Actividad gratuita**

Si te apetece participar, **apúntate en la Asociación**.

EXCURSIÓN: "CAMINA, TE SENTIRÁS MEJOR"

17 de octubre de 2026

Os proponemos una ruta de aproximadamente 12 km (3 horas) desde Adurza hasta el Santuario de Nuestra Señora de Estíbaliz, siguiendo la Vía Verde del Vasco-Navarro. Al llegar a Estíbaliz, comeremos en el Restaurante de Estíbaliz.

📍 **Punto de encuentro:** Mercadona de Olárizu
🕙 **Hora:** 10:00 h
El coste de la actividad es de 26 €, que corresponde al menú, con café incluido.
🚌 El regreso será en autobús desde el Santuario a las 17:30 h (Subvencionado por la Asociación).
🎒 **Recuerda llevar:** agua, calzado cómodo, algo para tomar a media mañana (haremos una parada durante la ruta) y todo lo necesario para el control de tu diabetes.
📅 **Último día para apuntarse: 9 de octubre.**
¡Anímate a caminar, disfrutar de la naturaleza y compartir el día con nosotros! 💙

¡HALLOWEEN EN ADA!

¡Este año celebramos Halloween en la Asociación! 🕷️
La tarde del **30 de octubre** prepararemos una **fiesta llena de juegos, sorpresas y alguna que otra travesura** para los menores de hasta **13 años**. Podéis venir **disfrazados/as** y, además, los niños y niñas pueden venir acompañados/as de **hermanos/as y amigos/as**, siempre que estén dentro del mismo rango de edad.

📅 **30 de octubre** 🕒 **De 17:30 a 20:00 h** 📍 **Locales de la Asociación**
👻 **Hasta 13 años**
¡Prepara tu disfraz y ven a pasar una tarde terroríficamente divertida con nosotros! 🎃🕸️
Actividad gratuita.

AURTEN HALLOWEEN OSPATUKO DUGU! 🕷️

Urriaren 30eko arratsaldean, jolasez, sorpresaz eta bihurrikeriaz betetako festa bat prestatuko dugu **13 urte** arteko haurrentzat. **Mozorrotuta** etor zaitezkete eta, gainera, haurrak **anai-arrebekin eta lagunekin** etor daitezke, betiere adin-tarte berean badaude.

📅 **Urriak 30** 🕒 **17:30etatik 20:00tara** 📍 **Elkarteko lokaletan**
👻 **13 urte arte**
Prestatu zure mozorroa eta zatoz arratsalde beldurgarri bat gurekin pasatzera! 🎃🕸️
Doako jarduera.

CURSO DE ALIMENTACIÓN TEÓRICO - PRÁCTICO

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

LUGAR: Centro Cívico El Pilar
FECHAS: 2, 3, 4 y 5 de Noviembre
HORARIO: De 10:30h a 12:30h.

Actividad subvencionada por el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. **Último día para apuntarse: 29 de octubre**

ELIKADURA IKASTARO TEORIKO-PRAKTIKOA

Dietista-nutrizionista batek eta sukaldari profesional batek euren errezeta eta aholkuak emango dizkigute.

TOKIA: El Pilar Gizarte Etxean.
DATAK: Azaroak 2, 3, 4 eta 5.
ORDUA: 10:30etatik 12:30tara.

Gasteizko udalak diruz lagaundua**. Izen emateko azken eguna: Urriaren 29a**

***El próximo curso está previsto para la primera semana de diciembre en horario de tarde en el Centro Cívico de Lakua**

CUIDAR SIN SOBREPROTEGER

Un **programa formativo dirigido a madres, padres y cuidadores de niños, niñas y adolescentes con diabetes tipo 1**, de la mano de la enfermera con diabetes **Laura Tumas**.
Un espacio pensado para acompañar a las familias en el proceso de **favorecer una autonomía progresiva en el manejo de la diabetes**, compartiendo herramientas y experiencias que ayuden en el día a día.
A lo largo de las sesiones trabajaremos aspectos como el **papel de la familia, las emociones, la comunicación, el equilibrio entre acompañar y sobreproteger y cómo ir delegando responsabilidades** de forma gradual, adaptándonos a la edad y madurez de cada niño o niña.
Además de aprender y compartir herramientas, buscamos crear un **espacio de apoyo entre familias**, donde compartir dudas, experiencias y estrategias.

🗓️ **Primer encuentro: 21 de noviembre, sábado**
🕐 **11:00 h**
📍 **Locales de la Asociación**
💙 **Actividad gratuita**

Y después… ¡seguimos!
Aprovecharemos este primer encuentro para celebrar también nuestro **Encuentro Anual de Familias**. Después de la sesión, nos iremos a comer juntos/as para disfrutar de un rato de encuentro y convivencia.
Mientras las familias participan en la actividad de la mañana, **los menores podrán estar acompañados por nuestros monitores**, realizando diferentes juegos y actividades adaptadas a sus edades.
Una jornada para **aprender, compartir, disfrutar y seguir haciendo familia en ADA**.

ESPACIO ESCUCHA Y MEJORA CON PADRES Y MADRES TIPO 1

Seguimos ofreciendo este **espacio individual de apoyo**, con el acompañamiento de una enfermera licenciada en Psicología y familiar de personas con diabetes tipo 1.
Un espacio de atención personalizada para **hablar, expresar inquietudes y encontrar herramientas que ayuden a convivir mejor con la diabetes**, adaptándose a las necesidades y circunstancias de cada persona.
Un momento para sentirse escuchado/a y acompañado/a en el día a día.

LOTERÍA DE NAVIDAD

🎄 Ya tenemos la Lotería de Navidad de la Asociación de Diabetes de Álava! 🍀

Como en años anteriores, las participaciones son de 6 €, de los cuales 5 € se juegan y 1 € es donativo para la asociación.

¿Y si toca aquí…?

¿QUÉ OFRECE LA ASOCIACIÓN?
ZER ESKAINTZEN DU ELKARTEAK?

SALIDAS ESCOLARES

Cuando un menor con diabetes tenga una salida con el centro escolar, 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.

IRTEERAK ESKOLAREKIN

Diabetesa duen adingabe batek ikastetxearekin irteera bat duenean, begirale zerbitzua eska diezaiokezue Elkarteari lagun diezaion, elikagaiak hartzen direla zain dezan eta dagozkion kontrolak egin diezazkion. Garrantzitsua da aldez aurretik abisatzea bilaketa kudeatzeko. Gastua Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailak estaltzen du.

CONSULTA DE PSICOLOGÍA

Nuestra **salud mental y nuestra salud física van de la mano**. Por eso, es importante prestar atención a ambas y pedir ayuda cuando la necesitemos.
Desde ADA **subvencionamos 30 € de la primera consulta de psicología y 15 € de la segunda**.
Para más información sobre esta ayuda, **puedes consultar en la Asociación**.

ATENCIÓN AL PIE DIABÉTICO

Los descuentos en las clínicas con las que ADA tiene convenio son **exclusivos para las personas asociadas que estén al día en el pago de la cuota**.
Hemos solicitado a las clínicas **JUBER, IBILI y Nagore Ezquerra** que os pidan un justificante que acredite que la cuota está al día. Si necesitas este justificante, **puedes solicitarlo en la Asociación**.

CONSULTA DE NUTRICIÓN

Las personas asociadas con la cuota al día podrán disfrutar de un **precio reducido en las consultas de Leire Plazaola, dietista-nutricionista**.

GRUPOS DE WHATSAPP

En ADA contamos con diferentes **grupos de WhatsApp** para facilitar el contacto, compartir información y crear espacios de apoyo entre las personas asociadas.
Disponemos de grupos según las necesidades e intereses de cada persona o familia, como **voluntariado, padres y madres, jóvenes, mayores de 30 años**, etc.
También contamos con un **grupo de difusión** donde compartimos información sobre actividades, talleres, encuentros y charlas de la asociación.
Si te interesa formar parte de algún grupo, **puedes consultarlo directamente con la Asociación**.

MATERIAL

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

- Almohadillas de alerta médica para el cinturón del coche.
- Bolsas Frío, para la conservación de la insulina.
- Calcetines sin costuras ni elásticos para proteger los pies.
- Edulcorante especial para repostería.

Beneficios en: Consultas de Podología, Psicología, Nutrición y Clínica Dental.
Descuentos en: Diabetika, Glucoup, Natruly, etc.

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