



1981tik Desde 1981

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

“ADA CONTIGO – ADA ZUREKIN” ABRIL – HOJA INFORMATIVA Nº 44 APIRILA – INFORMAZIO ORRIA 44.ALEA

ADA contigo,

El pasado 7 de marzo de 2023 se celebró la Asamblea General Ordinaria. Siguiendo el orden del día establecido, se informó a las personas presentes de la situación económica de la ADA y de la necesidad de incrementar la cuota anual a 35€. Se aprobó por unanimidad esta medida. En el mes de marzo se han pasado 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 ES1920953115661091316116 poniendo nombre y apellidos de la persona socia.

ADA zurekin,

2023ko martxoaren 7an, Ohiko Batzar Orokorra ospatu zen. Ezarritako gai-zerrendari jarraituz, ADAren egoera ekonomikoaren eta urteko kuota 35 €-ra igotzeko beharraren berri eman zitzairen bertaratutakoei. Aho batez onartu zen neurri hau. Martxoan helbideratutako kuotak pasatu dira. Ordainagiria ordaintzeke duzueni gogorarazten dizuegu Kutxabank Elkartearen ES19209531156661091316116 kontu-zenbakian egin dezakezuela diru-sarrera, bazkidearen izen-abizenak jarrita.

PRESTACIÓN CUME -REUNIÓN FEDE/AMAT

El presidente de FEDE ha mantenido una reunión con la mutua AMAT, en la que se le ha trasladado la detección que se había realizado, por parte de FEDE de un aumento de casos de familias con menores con diabetes, que tienen problemas para solicitar el subsidio para el cuidado de menores con enfermedad grave, comúnmente conocido como CUME

Durante la reunión, se ha comentado la importancia de este tema, por parte de FEDE, y desde AMAT nos han confirmado que, para ellos, su ánimo es establecer una comunicación fluida y conseguir que todas aquellas familias que lo soliciten, puedan disponer de esta prestación.

Si aún no habéis solicitado esta ayuda o no estáis conforme con la respuesta que habéis recibido, poneos en contacto con la asociación de Diabetes de Álava por mail en adalava@telefonica.net o por teléfono o whatsapp en el [669831816](https://www.whatsapp.com/business/profile/669831816)

QUEJAS POR DEMORA Y ANULACIÓN DE CITAS

Cada día son más las quejas que nos llegan a la Asociación de situaciones que se están dando actualmente en Osakidetza con anulaciones de citas, demora de las mismas, cambios continuos de profesionales que nos atienden, etc. Por todo ello os animamos a poner quejas en atención al paciente y desde ADA apoyaremos y ayudaremos en lo que solicitéis.

Egunetik egunera, gero eta kexa gehiago iristen zaizkigu elkartera Osakidetzan gaur egun gertatzen ari diren egoeren inguruan: hitzorduak bertan behera uztea, hitzorduak atzeratzea, artatzen gaituzten profesionalak etengabe aldatzea, etab. Horregatik guztiagatik, pazientearen arretan kexak jartzera animatzen zaituztegu, eta ADAtik eskatzen duzuenean lagunduko zaituztegu.

ENCUENTRO: "DIABOX"

"Diabox" es una aplicación que sirve para tener una monitorización continua de la glucosa en el móvil, en relojes inteligentes, etc. y que nos ayuda a llevar un mejor control de nuestra diabetes.

El próximo **13 de Abril a las 17:30h en los locales de la A.D.A** tendrá lugar este encuentro teórico-práctico sobre la instalación y funcionamiento de la App "Diabox". Una persona experta te ayudará a instalarla. A día de hoy las plazas están completas, pero si te interesa acudir avísanos ya que realizaremos más encuentros a lo largo del año.

SALIDA AL ROCÓDROMO

El próximo **domingo 23 de abril 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 13 y 17 años. Si quieres acudir llama o escribe a la asociación antes del 20 de abril. Es una oportunidad para conocernos y pasar una mañana divertida. **¡¡NO TE LA PUEDES PERDER!!**

CHARLA: POR QUÉ COMEMOS CUANDO NO TENEMOS HAMBRE (2º PARTE)

Esta charla es la segunda parte de la ofrecida en el mes de marzo. Se intentarán responder todas aquellas dudas que quedaron pendientes.

PONENTE: EDGAR ILG, psicólogo especializado en trastornos de conducta alimentaria

FECHA: Martes, 25 de abril

HORA: A las 18:00h.

LUGAR: En los locales de la asociación.

**Se ruega confirmar asistencia*

TAICHI - MINDFULNESS.

Seguimos con estas actividades. El coste de Taichí/ Chi kung es de 48€ el trimestre para personas socias y 54€ para personas no socias y de Mindfulness de 20€ para personas socias y 23€ para personas no socias. Para más información sobre horarios y días pregunta en la Asociación. Las actividades se desarrollan en los locales de la Federación Vicente Abreu.

LOS MARTES SALIMOS A PASEAR

Desde la asociación queremos organizar grupos para salir a pasear. Para que toda persona interesada pueda acudir habrá dos horarios, uno por la mañana y otro por la tarde. **Tú marcas el ritmo.** Si quieres colaborar voluntariamente ponte en contacto con la asociación.

- **DÍA:** MARTES 9 DE MAYO

- **HORA:** Primer grupo a las 10:15
Segundo grupo a las 17:00

- **RECORRIDO:** Desde la asociación hasta el Santo y vuelta.

ENCUENTRO: SISTEMA ISCI (bomba de insulina)

Nos dirigimos a todas aquellas personas que lleváis bomba de insulina y a todas aquellas que queréis conocer su funcionamiento y prestaciones. ¡Acudid a este encuentro para compartir experiencias, inquietudes y dudas!

FECHA: Martes, 23 de mayo

HORA: 17:30

LUGAR: En los locales de la asociación.

**Se ruega confirmar asistencia*

AGENDA DE CURSOS DE ALIMENTACIÓN ¡APÚNTATE! ¡Se acaban las plazas!

Una enfermera educadora en diabetes, una nutricionista y una cocinera profesional, son las personas que imparten estos cursos de alimentación. *Están previstos para:*

-Mes de mayo en horario de 17:00 a 19:00.

-Mes de junio en horario de 17:00 a 19:00.

Si te interesa acudir o sabes de algún familiar o persona conocida con interés, hay que apuntarse en la Asociación de Diabetes de Álava. (Fechas y lugares sujetos a confirmación por parte del Ayuntamiento).

Estos cursos son gratuitos y las plazas vuelan. ¡APÚNTATE!

Diabeteseko erizain hezitzaile bat, nutrizionista bat eta sukaldari profesional bat dira elikadura-ikastaro horiek ematen dituztenak. *Honetarako aurreikusi dira:*

- **Maiatzean 17:00etatik 19:00etara**

- **Ekainean 17:00etatik 19:00etara**

Interesa baduzu edo interesa duen senitartekoren baten edo ezagun baten berri baduzu, Arabako Diabetesaren Elkartean izena eman. (Udalak berretsi beharreko datak eta tokiak)

Ikastaro hauek doakoak dira eta plazek hegan egiten dute.

IZEN EMAN!

JUNIO 2023**CAMPAMENTOS DE VERANO**

Junto a las compañeras de la Asociación Guipuzcoana de Diabetes hemos organizado estos campamentos lúdico-educativos de verano para niños, niñas y jóvenes de edades comprendidas entre 8 años (nacidos a lo largo de 2015) a 17 años. Del 24 de Junio al 1 de Julio nos iremos a la Granja Escuela Haritz Berri en Navarra. Las plazas son limitadas.

Gipuzkoako Diabetes Elkarteko lankideekin batera, udaleku ludiko-hezigarri hauek antolatu ditugu 8 urtetik (2015ean zehar jaioetakoak) 17 urtera bitarteko haur eta gazteentzat. Ekainaren 24tik uztailaren 1era Haritz Berri Baserri-eskolara joango gara, Nafarroan. Plazak mugatuak dira.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS. FIESTAS DEL BARRIO DE SAN MARTÍN

La Federación Vicente Abreu, en colaboración con la red de barrio de "San Martín", realizará una jornada de puertas abiertas el próximo viernes 16 de junio. 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!

ENCUENTRO DE FAMILIAS DE MENORES CON DIABETES

El 8 de junio tendremos este encuentro de familias. Si queréis conocer a otras familias con menores con diabetes y compartir experiencias junto a monitoras y monitores de la asociación, Apuntaos en la Asociación. **Quedaremos a las 17:30**; el lugar está aún por determinar, aunque si el tiempo lo permite, intentaremos disfrutar una tarde en los parques cercanos a los locales de Ada.

VAMOS A HABLAR DE DIABETES. GRUPOS DE ENCUENTRO

Los jueves de 17:30h a 18:30h vamos a reunirnos para hablar de Diabetes. Si quieres conocer a más personas con diabetes, compartir tus vivencias y aprender de las del resto, acude a estos encuentros. Apúntate en la asociación.

SALIDAS ESCOLARES / IRTEERAK ESKOLAREKIN.

Cuando un/a menor con diabetes tiene una salida con el colegio, podéis solicitar un monitor o monitora a la Asociación. Es importante avisar con antelación para gestionar la búsqueda. El gasto está cubierto por el departamento de Educación del Gobierno Vasco.

Diabetesa duen ume batek eskolarekin irteera bat egiten duenean, elkarteari bagirale bat eska diezaiokezue. Garrantzitsua da denboraz esatea monitore bat aurkitu ahal izateko. Zerbitzu hau Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailak ordaintzen du.

BENEFICIOS PARA PERSONAS SOCIAS

Toda persona socia de ADA puede beneficiarse de varios descuentos en diferentes establecimientos, entre otros:

- 10% de descuento en la tienda Diabetika.
- 7% de descuento en la tienda GlucoUp!
- Tarifas especiales en Clínica Dental Álava.
- Varios descuentos en Audífonos Vitoria.
- Seguro de salud exclusivo de FEDE.
- Descuentos en clínicas podológicas: Clínica Juber, Clínica Ibili y Nagore Ezquerria.

Cuota reducida en las clínicas podológicas con las que se tiene acuerdo de colaboración. En la asociación te devolvemos 5€ por recibo, sobre la tasa ya reducida. Un máximo de 4 recibos anuales.

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.

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

Jardueretan izen emateko elkartera etor zaitekete, 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

Facebook: @diabetesalava

Twitter: @diabetesalava

Instagram: @diabetesalava

SUBVENCIONAN LAS ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN

