

# “ADA CONTIGO – ADA ZUREKIN”

## SEPTIEMBRE – HOJA INFORMATIVA Nº 45

### IRAILA – 45. 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 berrir. 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,

ADAREN batzarra eta administrazioa

### FOTOS DEL VERANO

*Recordando nuestro lema:*

*“La diabetes no nos detiene”*



### UDAKO ARGAZKIAK

Gure leloa gogoratzuz:

*“Diabetesak ez gaitu geldiarazten”*

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.

Requisitos:

- **Pertenecer a la asociación**
- **Plazo para enviar fotografías hasta el 30 de octubre**

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.

Baldintzak:

- **Elkarteko bazkide izatea**
- **Argazkiak bidaltzeko epea urriaren 30era arte**

**NUEVAS ACTIVIDADES EDUCATIVAS.-** La Asociación de Diabetes de Álava (ADA) 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

## PRÓXIMOS ENCUENTROS Y ACTIVIDADES HURRENGO TOPAKETAK ETA JARDUERAK

### CLASES DE TAICHÍ – CHI KUNG Y MINDFULNESS

**TAICHI-CHI KUNG.** *Inicio curso: lunes 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: 48€ Trimestre PRECIO NO SOCIO/A: 54€ Trimestre**



**MINDFULNESS.** *Inicio curso: jueves 5 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: 20€ Trimestre PRECIO NO SOCIO/A: 23€ Trimestre**

*Contamos con profesionales de reconocido prestigio en ambas actividades.*

### CURSO DE ALIMENTACIÓN TEÓRICO - PRÁCTICO.



La semana del **27 al 30 de noviembre**, ambos incluidos, en el **CENTRO CÍVICO SALBURUA**

- **27, 28 y 29 de noviembre de 18:30h a 20:30h**
- **30 de noviembre de 19:00h a 21:00h**

Una nutricionista y una cocinera profesional nos deleitarán con sus recetas y consejos. Estos cursos están abiertos a la población en general, sean personas asociadas o no. Totalmente gratuito. Para acudir es necesario apuntarse antes del 23 de noviembre en la Asociación.

### ELIKADURA IKASTARO TEORIKO-PRAKTIKOA.

**Azaroaren 27tik 30era**, biak barne, **SALBURUAKO GIZARTE-ETXEAN.**

- **Azaroak 27, 28 eta 29an 18:30h etatik 20:30h etara**
- **Azaroak 30ean 19:00h etatik 21:00h etara.**

Nutrizionista batek eta sukaldari profesional batek erakutsiko dizkigute haien errezetak eta trikimailuak. Ikastaro horiek irekiak dira denentzat, bazkide izan gabe ere.

Dohainik. Joan ahal izateko Azaroaren 23a baino lehen izen eman behar da elkartearen.

### **NUEVO: “CUIDANDO MI DIABETES” programa de PACIENTE ACTIVO,** **subvencionado por OSAKIDETZA**



Paciente Activo es un programa de educación en autocuidados para que personas que padecen enfermedades crónicas o son responsables de su cuidado, puedan conocer la enfermedad, así como aquellos hábitos o conductas que les harán conseguir un mejor estado de salud. El programa oferta talleres dónde se enseña a entender la enfermedad, a responsabilizarse de su salud y a tomar decisiones adecuadas sobre ella.

Las sesiones tendrán lugar en los locales de la asociación los **miércoles 18 y 25 de OCTUBRE y 8, 15, 22 y 29 de NOVIEMBRE** en **HORARIO de 16:30h a 18:45h.**

Este espacio estará dinamizado por personas con diabetes; cada día se tratarán diferentes temas. Si tienes interés en participar ponte en contacto con la asociación **antes del 11 de octubre.**

## **BERRIA: "NIRE DIABETESA ZAINTZEN" PAZIENTE AKTIBOAREN PROGRAMA, OSAKIDETZAK DIRUZ LAGUNDUA**



Paziente Bizia nork bere burua zaintzen hezteko programa bat da, gaixotasun kronikoak dituzten pertsonen edo horiek zaintzeko ardura dutenek gaixotasuna ezagutu ahal izan dezaten, bai eta osasun-egoera hobea lortzeko ohiturak edo jokabideak ere. Programak tailerrak eskaintzen ditu, non gaixotasuna ulertzen, haren osasunaz arduratzen eta gaixotasunari buruzko erabaki egokiak hartzen irakasten den.

Saioak elkartearen lokaletan izango dira **URRIAREN 18an eta 25ean eta AZAROAREN 8an, 15ean, 22an eta 29an, 16: 30etik 18: 45era.**

Gune hau diabetesa duten pertsonen dinamizatuko dute; egunero gai ezberdinak jorratuko dira. Parte hartu nahi baduzu, jarri harremanetan elkartearekin **urriaren 11 baino lehen.**

**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. Más información en la Asociación.



### **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 Diabético. 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. 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 alde zuzenetik abisatzea bilaketa kudeatzeko. Gastua Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailak estaltzen du.

## **14 DE NOVIEMBRE , DIA MUNDIAL DE LA DIABETES**

Cada 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes. En 2021, la Federación Internacional de Diabetes inició una campaña de tres años que estará focalizada en promover un mejor acceso a la atención de la diabetes. Entre septiembre y octubre, desde ADA estaremos organizando acciones para ese día, por lo que si tenéis alguna propuesta ya sea en cuanto a temas o a ponentes podéis poneros en contacto con la asociación.

### **SALIDA AL PARQUE DE AVENTURAS DE OTXANDIO**

Si te gustan las tirolinas y el tiro con arco y tienes entre 16 y 30 años, te esperamos el 30 de Septiembre. La salida será a las 10:00h desde los locales de la asociación y la vuelta a las 18:00h. Cada asistente deberá llevar su comida.

Para apuntarte llama o escribe a la asociación antes del 25 de septiembre.

El precio de la salida es de 14€.



### **OTXANDIOKO ABENTURA PARKERA IRTEERA**

Tirolinak eta arku-tiroa gustuko badituzu eta 16 eta 30 urte bitartean badituzu, irailaren 30ean itxarongo zaitugu.

Irteera 10: 00etan izango da elkartearen lokaletatik eta buelta 18: 00etan. Norberak bere janaria eraman beharko du.

Izena emateko deitu edo idatzi elkartera irailaren 25a baino lehen. Irteeraren prezioa 14 €-koa da.

### **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 la tienda on-line Diabetika y Glucoup, 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 Alava.

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](http://www.adalava.es)

SUBVENCIONAN Y COLABORAN:

