Estimadas familias:

Con motivo del **Día Mundial de la Diabetes**, desde la Asociación hemos organizado un programa de actividades durante el mes de noviembre para dar visibilidad a la diabetes, fomentar la prevención y la investigación, y reivindicar nuestros derechos y la curación.
Nos gustaría contar con vuestra participación en las actividades que hemos organizado. **¡Anotad las fechas!**

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

SÁBADO, 14 DE NOVIEMBRE CAMINATA «MUÉVETE POR LA CURACIÓN DE LA DIABETES»

- **12:00 h:** Salida desde la plaza de la Virgen Blanca, acompañados por una txaranga. Caminaremos hasta el parque del Prado y regresaremos al punto de partida.
- **13:15 h:** Lectura del manifiesto a cargo de la presidenta de la Asociación.
- **13:30 h:** Rifa solidaria. Los boletos podrán adquirirse anticipadamente en la Asociación. Los lotes premiados podrán recogerse en nuestros locales hasta el 14 de enero de 2027.

ACTIVIDADES EN LA CALLE

De 10:00 a 14:00 h, en la calle Postas, junto a la plaza de la Virgen Blanca.

- **Carpa informativa:** daremos a conocer la labor de la Asociación y tendremos a la venta camisetas y lotería.
- **Carpa sanitaria:** controles de glucosa y test FindRISK realizados por estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de Vitoria-Gasteiz.
- **Carpa lúdica:** habrá pintacaras, juegos infantiles y otras propuestas.
- **Carpa solidaria:** contaremos con la colaboración de las voluntarias de Tejiendo en Vitoria.

OTRAS ACTIVIDADES. ¡ANOTAD LAS FECHAS!

CHARLA «EL DÍA A DÍA CON DIABETES TIPO 2» ¿Cómo afrontar las comidas del día a día, las celebraciones, las vacaciones o los momentos de ocio? Impartida por **Izaskun Antúnez, enfermera**.

- Viernes, 13 de noviembre. A las 17:30 h.
- **Lugar:** Federación Vicente Abreu (C/ Pintor Vicente Abreu, 7).
- Plazas limitadas hasta completar aforo. A las 19:00 h, clausura y catering para las personas asistentes.

CHARLA «MÁS ALLÁ DE LA BÁSCULA: ENTENDIENDO LA OBESIDAD»

Impartida por **el Dr. Ignacio Díez López, especialista en Pediatría de OSI Araba**.

- Miércoles, 18 de noviembre a las 18:00 h.
- **Lugar:** ICOMA (Avda. Santiago, 7, bajo).

OTRAS INICIATIVAS DURANTE NOVIEMBRE

- **12 de noviembre**: charla sobre diabetes tipo 2 en Alegría-Dulantzi, impartida por el enfermero Álvaro Foronda.
- **30 de noviembre y 1, 2 y 4 de diciembre:** curso teórico-práctico de alimentación con Leire Plazaola, dietista-nutricionista, y Adela Martínez de Lizarduy, cocinera profesional. De 17:00 a 19:00 h en el Centro Cívico Lakua.
- **Del 12 al 20 de noviembre:** test FindRISK en diferentes farmacias de Vitoria-Gasteiz para fomentar la prevención y detectar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Desde la Asociación queremos agradeceros vuestra confianza y apoyo, ya que vuestra participación es fundamental para seguir adelante.

Os animamos a participar en las actividades, acompañarnos en la caminata y compartir esta jornada con familiares y amistades. Entre todas y todos podemos dar mayor visibilidad a la diabetes y seguir reivindicando nuestros derechos.

LA DIABETES NO NOS DETIENE.

Un cordial saludo,

Familia agurgarriak:

Diabetesaren Nazioarteko Eguna dela eta, Elkarteak jarduera-programa bat antolatu du azaroan, diabetesa ikusarazteko, prebentzioa eta ikerketa sustatzeko, eta gure eskubideak eta sendatzea aldarrikatzeko.
Antolatu ditugun jardueretan zuen parte hartzea gustatuko litzaiguke. **Idatzi datak!**

DIABETESAREN NAZIOARTEKO EGUNA

AZAROAK 14, LARUNBATA, IBILALDIA «MUGI ZAITEZ DIABETESA SENDATZEAGATIK»

- **12:00 h:** Andre Maria Zuriaren plazatik irtetea, txaranga batekin. Pradoko parkeraino oinez joango gara, eta abiapuntura itzuliko gara.
- **13:15 h:** Elkarteko presidenteak manifestua irakurriko du.
- **13:30 h:** Zozketa solidarioa. Txartelak aldez aurretik eskuratu ahal izango dira elkartean. Saritutako loteak gure lokaletan jaso ahal izango dira 2027ko urtarrilaren 14ra arte.

KALEKO JARDUERAK

10:00etatik 14:00etara, Posta kalean, Andre Maria Zuriaren plazaren ondoan.

- **Informazio-karpa:** elkartearen lana ezagutzera emango dugu, eta kamisetak eta loteria salduko ditugu.
- **Osasun-karpa:** Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskolako ikasleek glukosa-kontrolak eta FindRISK testak egingo dituzte.
- **Karpa ludikoa:** aurpegi margoketa, haur-jolasak eta beste proposamen batzuk egongo dira.
- **Karpa solidarioa:** Tejiendo en Vitoria elkarteko boluntarioen laguntza izango dugu.

BESTE JARDUERA BATZUK. ¡IDATZI DATAK!

HITZALDIA «2 MOTAKO DIABETESA EGUNEZ EGUN» Nola aurre egin eguneroko otorduei, ospakizunei, oporrei edo aisialdiko uneei? **Izaskun Antúnez erizaina**ren eskutik.

- Ostirala, azaroak 13. 17:30h etan.
- **Tokia:** Vicente Abreu Federazioan (C/ Frida Kahlo, 7).
- Plaza mugatuak bete arte. 19:00etan, itxiera eta cateringa bertaratutakoentzat.

HITZALDIA «BASKULA BAINO HARATAGO: OBESITATEA ULERTUZ»

Ignacio Díez López doktoreak emana, **Arabako ESIko pediatrian espezialista**.

- Asteazkena, azaroak 18. 18:00 h etan.
- **Tokia:** ICOMA (Avda. Santiago, 7).

AZAROKO BESTE EKIMEN BATZUK

- **Azaroak 12:**2 motako diabetesari buruzko hitzaldia Dulantzin, Álvaro Foronda erizainak emana.
- **Azaroak 30 eta abenduak 1, 2 eta 4:** elikadurari buruzko ikastaro teoriko-praktikoa, Leire Plazaola dietista-nutrizionistarekin eta Adela Martínez de Lizarduy sukaldari profesionalarekin. 17:00etatik 19:00etara, Lakua Gizarte Etxean.
- **Azaroaren 12tik 20ra:** FindRISK testa Gasteizko hainbat farmaziatan, prebentzioa sustatzeko eta 2. motako diabetesa garatzeko arriskua detektatzeko.

Elkartetik zuen konfiantza eta babesa eskertu nahi dizuegu, zuen parte-hartzea funtsezkoa baita aurrera jarraitzeko.

Jardueretan parte hartzera, ibilaldira etortzera eta jardunaldi hau senide eta lagunekin partekatzera animatzen zaituztegu. Guztion artean diabetesari ikusgarritasun handiagoa eman eta gure eskubideak aldarrikatzen jarrai dezagun.

DIABETESAK EZ GAITU GELDIARAZTEN.

Agur bero bat,