



Memoria de actividades ADC 2024

**¡Individualmente
somos una gota,
juntos somos un océano!**

Web

adc.cat

Sede en Barcelona

**Carrer Consell de
Cent 143, 1r3^a**

Teléfono

93 451 34 06

Mail

adc@adc.cat

01

Presentación →

¿Qué es el ADC? Objetivos y valores por los que la ADC vela y potencia. Delegaciones y explicación de qué hace.

02

Actividades →

Actividades propias y actividades externas con participación.

03

Formaciones →

Realización de videos formativos en la escuela y en el comedor sobre diabetes.

04

Servicios →

Seguimiento de quejas, Consultorios, nuevas delegaciones, plan estratégico, datos y evaluaciones.

05

Órganos de participación →

06

Imagen →

Comunicación: campañas, publicaciones (en línea y offline) y gestiones internas.

07

Colaboraciones →

Convenios de colaboración.



¿Qué es la ADC?

La ADC, la Asociación de Diabetes de Catalunya, es una entidad creada con el fin de que sus miembros y toda la población con diabetes en general, puedan asumir la convivencia con la enfermedad y contribuir a la normalización de la vida de las personas con diabetes.

Es una entidad totalmente desvinculada de cualquier afán de lucro, ideario político o religioso.



Informar y formar

Informar a las personas con diabetes, sus familiares y su entorno social, y formarlos para que puedan llevar su vida con toda normalidad, completando la información y la formación facilitadas por los profesionales sanitarios.



Investigación

La investigación científica en diabetes.

Objetivos y valores por los que la ADC promueve



Ayudar

Ayudar a las personas que se vean limitadas por motivo de su diabetes.



Calidad

La calidad de la asistencia sanitaria pública.



Defender

Defenderlas de toda discriminación, individual o colectiva.



Sensibilización

La sensibilización de toda la sociedad sobre la problemática específica que afecta a las personas que conviven con esta enfermedad.

ADC, sus delegaciones y la junta 🙌

Delegaciones

La ADC tiene 13 delegaciones: Amposta (Amposta), Anoia (Igualada), Barcelona (Barcelona), Girona (Girona), el Ebro (Tortosa), Lleida (Lleida, Tàrraga y les Borges Blanques), el Hospitalet (l'Hospitalet de Llobregat), Sabadell – Sant Cugat (Sabadell), Tarragona – Reus – Montblanc, Terrassa (Terrassa), Alt Urgell, Alt Penedès, Osona.

Los **cargos** actuales de la junta son:



Francesc Fernàndez

Presidencia



Rubèn Celada

Vicepresidencia



César García

Tresorería



Maria Tatché

Secretaría



¿Qué hace la ADC?

La asociación ofrece servicios de apoyo tipo: nutrición, educación en diabetes, psicología, endocrinólogo y aspectos legales. Facilita la adquisición de material diabetológico a precios más asequibles y tiene convenios de colaboración tanto en productos y servicios para ofrecer ventajas por el hecho de ser socio o socia.

Las diferentes delegaciones programan **acompañamientos**, cursos de **formación**, ciclos de **charlas y conferencias** para personas con diabetes. A la vez, se organizan actividades de todo tipo como pueden ser talleres de cocina, participación en ferias de entidades y de salud, organización de talleres de diferentes temáticas, revisiones de contenido, salidas, encuentros de familias, espacios de escucha psicológica, etc.





Actividades de la ADC 2024



Actividades propias



Actividades externas
con la participación de la ADC

Grupo de apoyo: emociones y diabetes

17 de gener a les 18.00 h
A ADC Girona

Espacio para vernos y compartir experiencias, vivencias y también angustias. Encuentro presencial abierto al público, imprescindible confirmar asistencia.

Di la tuya! Grupo de apoyo para personas con diabetes

24 de gener a les 19.00 h
A ADC Barcelona

Encuentro presencial para adultos con diabetes tipos 1, tipos 2 o LADA. Espacio para vernos y poder compartir experiencias, vivencias, dudas y también angustias.

Charla: diabetes y deporte

24 de febrer a les 19:00h.
A ADC Girona

Vine i aprèn trucs sobre l'experiència de l'esportista d'èlit Sílvia Serrat, ex-jugadora professional de bàsquet i creadora del blog www.vidaenraciones.com graduada en ciències de la salut i nutrició a la University of South Florida.

Grupo de apoyo: la diabetes y nuestro propósito

Dimecres 14 de febrer a les 18h
Organitza: ADC Girona

Taller: Cómo, cuando y por qué hacer una reclamación en el tratamiento con diabetes

15 de febrer a les 19:00h
A ADC l'Anoia

Para mejorar la gestión de DM.

Webinar: Dieta mediterranea y alternativas a la carne

21 de febrer a les 19:00h
A cargo de Andrea de la Torre, dietista-nutricionista y educadora en DM

Exploramos los secretos de la dieta Mediterráneo y descubrimos alternativas saludables a la carne.

Webinar: Cómo contar raciones en días especiales

Divendres 29 de febrer a les 19:00h
A ADC l'Anoia

Como disfrutar del cumpleaños y días especiales con una glucemia óptima.

Grupo de apoyo: trucos para mejorar las glucemias

13 de març a les 18:00 h
A ADC Girona

Cómo dejar espacio para que el otro crezca

15 de març a les 17:30 h
A ADC Barcelona

Enfocado a familiares y cuidadores/se de personas con diabetes o todo aquel que tenga desazón respecto del tema. Algunas de las razones por las cuales nos cuesta tanto “soltar” tienen que ver con la seguridad. A menudo nos aferramos, por que sentimos que si soltamos, perderemos el control.

Encuentro en Igualada

19 de març a les 18:00h
A ADC Igualada

¿Te gustaría tener apoyo en tu día a día con la diabetes?
¿Quieres aclarar dudas y compartir experiencias con personas que te entienden?



Charla del pie diabético: riesgos, prevención y curas

20 de març a les 17:00h

Ven a informarte sobre el pie diabético. Aprende como cuidar de tus pies junto a Dra. Angela García Marsinyach, del centro podológico AGM, la información es poder.

Por qué nos ponemos nerviosos: Una visión fisiológica de la ansiedad y el miedo

20 de març a les 19:00 h

Charla enfocada a personas con diabetes y sus familias, donde se explorará el Sistema Nervioso Autónomo, su importancia y estrategias para gestionar la ansiedad y fomentar el bienestar.

Escucha el programa de Radionova “Viure amb diabetis”

Cada últim dilluns de mes, de 13:15h a 13:45h

Per ADC l’Anoia (Igualada)

Vivir con Diabetes” una cita por habla sobre el día a día de convivir con la diabetes con el objetivo de crear conciencia y sensibilización.

Ponemos en práctica como gestionar las emociones en DM

28 de març

Per ADC l’Anoia (Igualada)

Pondremos en práctica técnicas explicadas en la gestión de las emociones hecho el día 12 de marzo, aprender estrategias prácticas para identificar y manejar nuestras emociones de manera positiva, mejorando así nuestra calidad de vida y nuestra convivencia con la diabetes.

Salida a “St. Julià de Ramios, descubre la madriguera de las Goges y lo Castellum Fractum”

14 d’abril

Trobada a Igualada

16 abril a les 17:30

ADC l’Anoia (Igualada)

Grupo de apoyo: La diabetes cambia el día a día?

17 abril a les 18:00

Charla: Salud Emocional en Diabetes

19 abril a les 17:00

El debut de la diabetes y la convivencia con ella pueden generar emociones como incertidumbre, miedo, estrés o ansiedad; abordar los aspectos psicológicos es clave para mejorar el bienestar y vivir bien con diabetes.

Taller teórico práctico “ejercicios saludables por tu día”

25 arbil a les 19:00 h

Con motivo del Día Mundial de la Actividad Física, realizaremos un taller abierto donde hablaremos de ejercicios saludables, la diferencia entre actividad física y ejercicio, y ofreceremos consejos para los controles diarios.

Jornada de nutrición, diabetes y deporte con Serafín Murillo

4 maig a les 10:00 h

Per ADC Girona

Ven a las jornadas organizadas por ADC El Ebro y Unidos por la Diabetes, donde Serafín Murillo hablará de nutrición, deporte y como adaptar la pauta de insulina a la actividad física para vivir mejor con la diabetes.



APUNTA'T A LA WEB

ESPAI DE TROBADA A IGUALADA

VINE A CONÈIXER ALTRES PERSONES AMB DIABETIS



ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA
Ajuntament d'Igualada

APUNTA'T A LA WEB

TALLER A ANOIA

COM COMPTAR RACIONS

QUÈ PUC MENJAR ELS DIES ESPECIALS DE CELEBRACIÓ?
PISTA: DE TOT! VINE A APRENDRE COM FER-HO.



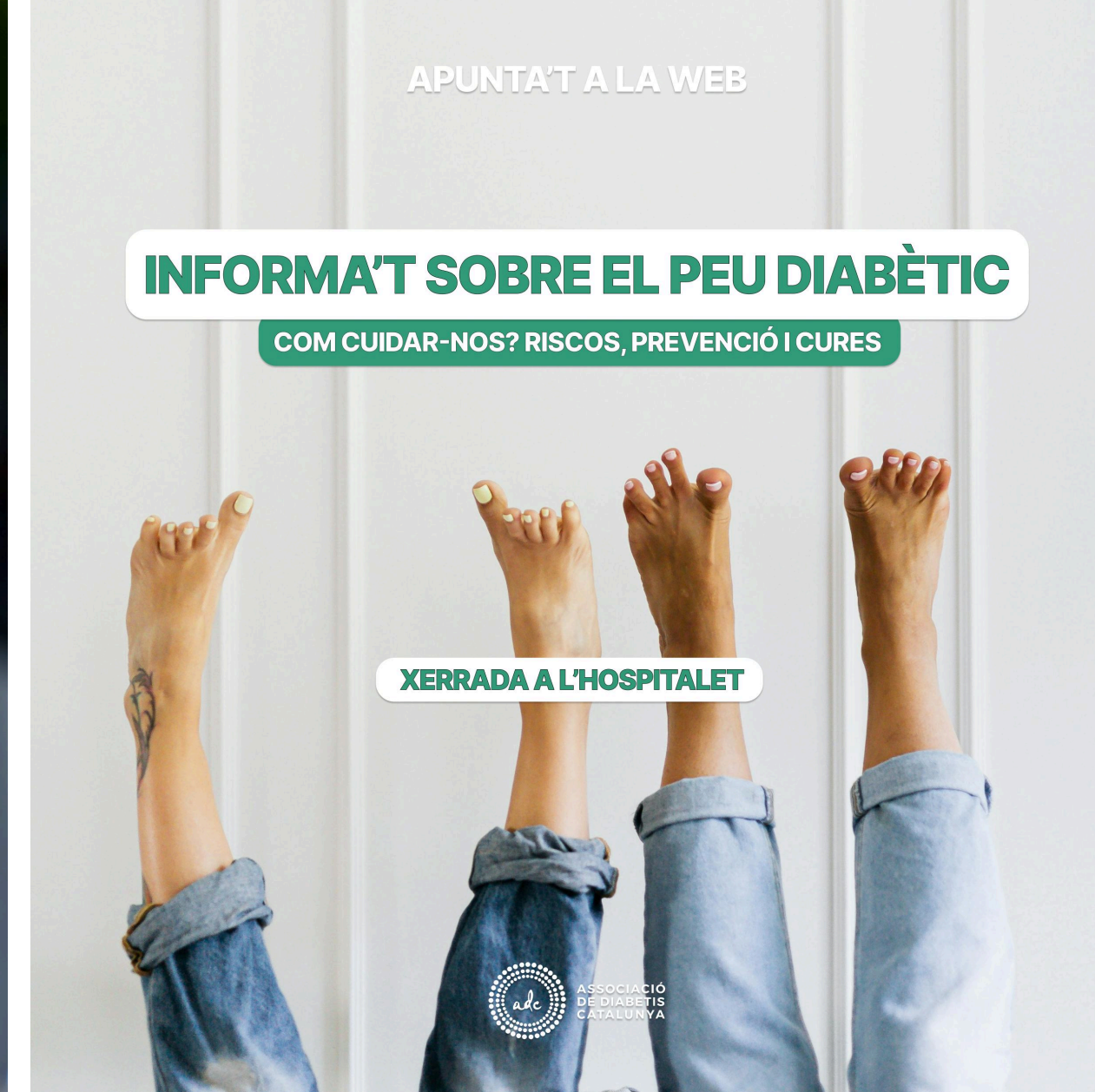
ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

APUNTA'T A LA WEB

INFORMA'T SOBRE EL PEU DIABÈTIC

COM CUIDAR-NOS? RISCOS, PREVENCIÓ I CURES

XERRADA A L'HOSPITALET



ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

APUNTA'T A LA WEB

ESPAI DE TROBADA A IGUALADA

VINE A CONÈIXER ALTRES PERSONES AMB DIABETIS



ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA
Ajuntament d'Igualada

APUNTA'T A LA WEB

TROBADA A GIRONA

**GRUP DE SUPORT, EMOCIONS
DIABETIS I EL NOSTRE PROPÒSIT**

PARLA SOBRE COM ET SENTIS AMB LA DIABETIS



ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

APUNTA'T A LA WEB

TROBADA A GIRONA

**GRUP DE SUPORT, EMOCIONS
DIABETIS I EL NOSTRE PROPÒSIT**

PARLA SOBRE COM ET SENTIS AMB LA DIABETIS



ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

APUNTA'T A LA WEB

**PER QUÈ ENS POSEM NERVIOSOS
UNA VISIÓ FISIOLÒGICA DE
L'ANSIETAT I LA POR**

EN EL CONTEXT DE LA DIABETIS

XERRADA A GIRONA



ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

APUNTA'T A LA WEB

TALLER A IGUALADA

EXERCICIS SALUDABLES PEL DIA A DIA

VINE A APRENDRE I MANTENIR EL COS ACTIU



ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA
Ajuntament d'Igualada

APUNTA'T A LA WEB



GRUP DE SUPORT A GIRONA

LA DIABETIS EN POSITIU



ASSOCIACIÓ
DE DIABETIS
CATALUNYA



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona



DRACS, ROSES I CURES

CONCURS DE ST JORDI AMB SENSIBILITZACIÓ PER LA DIABETIS

GUANYADOR: MAX MINGUELL GILI
EDAT: 6 ANYS

TÍTOL: SANT JORDI, LA PRINCESA I EL DRAC TENEN DIABETIS.



ASSOCIACIÓ
DE DIABETIS
CATALUNYA

CELEBRA ST. JORDI AMB L'ADC



Sant Jordi, la princesa i el drac tenen diabetis

Autor: Max Minguell Gili

Edat: 6 anys



ASSOCIACIÓ
DE DIABETIS
CATALUNYA



**COLÒNIES I CAMPAMENTS DE L'ADC
PER A INFANTS I JOVES AMB DIABETIS.**

DEL 29 DE JUNY AL 14 DE JULIOL, 3 TORNOS DIFERENTS.

SI HAS NASCUT ENTRE EL 2007 I EL 2018
I VOLS CONÈIXER ALTRES REALITATS D'INFANTS
I JOVES AMB DIABETIS, JUGANT I APRENENT
DE LA MÀ DE SANITARIS I EXPERTS EN EL TEMA...

Vine a les colònies i campaments
d'estiu per a infants i joves amb diabetis!

Organitzades per l'Associació de Diabetis de Catalunya (ADC).

Colònies, de 6 a 12 anys, a St. Celoni.
Del 29 de juny al 6 de juliol.
preu: 490€ socis, 594€ no socis.

Campaments 1, de 12 a 14 anys, a Espot.
Del 30 de juny al 7 de juliol.
preu: 520€ socis, 625€ no socis.

Campaments 2, de 14 a 17 anys, a Espot.
Del 7 al 14 de juliol.
preu: 520€ socis, 625€ no socis.

Inscripcions: del 8 d'abril al 10 de juny.
www.adc.cat



ASSOCIACIÓ
DE DIABETIS
CATALUNYA

**GRÀCIES MARE,
PER AJUDAR-ME A
VEURE LES VISITES
AL METGE COM
OPORTUNITATS
ON APRENDRE.**



ASSOCIACIÓ
DE DIABETIS
CATALUNYA

APUNTA'T A LA WEB

**JORNADA DE NUTRICIÓ, DIABETIS
I ESPORT AMB SERAFÍN MURILLO**

VINE A CONÈIXER ALTRES REALITATS AMB DIABETIS

TROBADA A AMPOSTA



ASSOCIACIÓ
DE DIABETIS
CATALUNYA



ASSOCIACIÓ
DE DIABETIS
CATALUNYA



Ajuntament
d'Amputació

**GRÀCIES MARE,
PER GESTIONAR
LES ALARMES
NOCTURNES QUAN
ESTIC DORMINT.**



ASSOCIACIÓ
DE DIABETIS
CATALUNYA

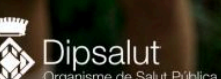
APUNTA'T A LA WEB

LA DIABETIS EN EL MÓN DEL LLEURE

XERRADA PRESENCIAL A GIRONA



ASSOCIACIÓ
DE DIABETIS
CATALUNYA



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona



— Actividades ADC 2024

09 (33)

 Taller presencial: técnicas de inyección, cálculo de bolus y tipo de insulina

7, 16 y 21 de mayo de 18-19.30 en Barcelona, Anoia y Tarragona.

 Girona: Grupo de apoyo, la diabetes en positivo

5 maig 18.00-19.30

 Girona: Formación la diabetes en el mundo del ocio

22 maig 18:30 – 19:30

Formación para monitores y monitoras de niños con diabetes en el mundo del ocio: esparcimientos, madrigueras, casales de verano o cualquier actividad lúdica que hagan los niños.

 Barcelona: Club de lectura: Sucre (& abrazos)

25 maig 11:00 – 13:00

Una charla sobre “Sucre”, el primer cómic que habla sobre cómo es vivir con diabetes.

 Igualada: encuentro de personas con diabetes

30 maig 19:00 – 20:30

 ¿Tienes dudas sobre lo que te dicen de la diabetes? ¿Quieres aclarar falsas creencias?

30 maig 19:00 – 20:30

A ADC Lleida

La educación es clave para evitar malos hábitos y mejorar el autocontrol diario de la patología, y para desmentir mitos sobre la diabetes.

 Hospitalet: Personas mayores con diabetes en la Feria de la Gente mayor

31 maig 12:00 – 12:30

Auditorio de la Fragua de l'Hospitalet, a la Feria de la gente mayor

Una charla para dar una visión general de los diferentes ámbitos que se aconseja trabajar en caso de ser una persona grande con diabetes para conseguir una buena calidad de vida en el proceso del envejecimiento.

 Girona: Grupo de apoyo, como allanar las curvas de glucosa

12 juny 18:00 – 19:00

 Online: Presentación del nuevo programa de voluntariado

17 juny 18:00 – 19:30

Presentación en línea del programa de voluntariado del ADC, por una mejor calidad de vida de las personas con diabetes. Trabajamos juntos para abordar las necesidades y hacer una diferencia positiva en la vida de las personas. El ADC está formada por muchas personas que, como tú, suman su esfuerzo para mejorar las condiciones de la gente con diabetes y de sus familias. Únete a nuestro equipo!

 Igualada: ven a resolver tus dudas sobre la diabetes

18 juny 17:30 – 19:00



MÉS INFO A LA WEB

TROBADA A LLEIDA

BOMBA D'INSULINA CONTROLADA PER TELÈFON INTEL·LIGENT

BENVIGUT/ADA A LES "BOMBAS-PARCHE"



ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

APUNTA'T A LA WEB

FORMACIÓ DE MONITORATGE INTERSTICIAL AMB SENSORS

PENSAT PER PERSONES AMB DM2

TROBADA A BARCELONA



Abbott

ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

MÉS INFO A LA WEB

XERRADA A TERRASSA

TALLER DE SALUT BUCODENTAL

APRÈN COM CUIDAR LA TEVA HIGIENE BUCODENTAL!



ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

APUNTA'T A LA WEB

SESSIÓ ONLINE

CONCESSIÓ DE LA REDUCCIÓ DE JORNADA LABORAL PER CUIDAR D'UN MENOR AFECTAT PER LA DIABETIS

PENSAT PER FAMÍLIES AMB INFANTS AMB DM1



ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

APUNTA'T A LA WEB

COM COMPTABILITZAR ELS HIDRATS DE LES TAPES

SEGONA SESSIÓ PRÀCTICA AL JULIOL

TALLER A IGUALADA



ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

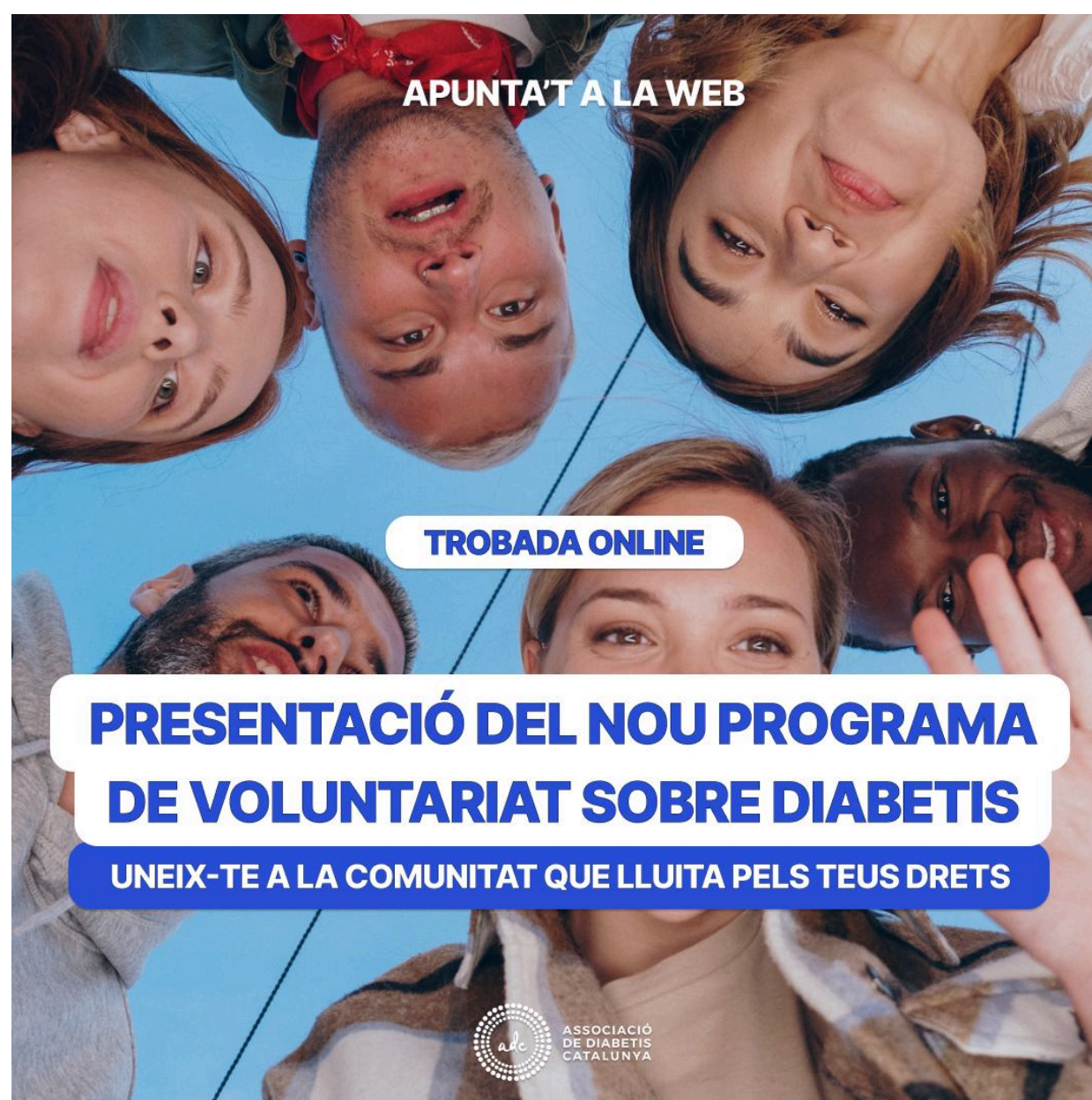
Ajuntament d'Igualada

APUNTA'T A LA WEB

TROBADA ONLINE

PRESENTACIÓ DEL NOU PROGRAMA DE VOLUNTARIAT SOBRE DIABETIS

UNEIX-TE A LA COMUNITAT QUE LLUITA PELS TEUS DRETS



ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

MÉS INFO A LA WEB

FENT CAMÍ PER A LA SALUT

90 PERSONES AMB DIABETIS RECORRERAN EL CAMÍ DE SANTIAGO

VOLS SER UN D'ELLS? T'EXPLIQUEM EL PROJECTE!



ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

APUNTA'T A LA WEB

GRUP DE SUPORT, VINE AL DEBAT & RESOL ELS TEUS DUBTES

TEMA: COM APLANAR LES CORBES DE GLUCOSA

TROBADA A GIRONA



ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

Dipsalut

 Barcelona: Breve formación de monitoraje intersticial con sensorrs

19 juny 18:00 – 19:30

Un taller sobre la necesidad y del porque son especialmente importantes y útiles para las personas con diabetes tipos 2 dando importancia a aspectos como su monitorización continua, por la detección de tendencias y patrones, la prevención de episodios de hipoglucemia y hiperglucèmia, el impacto en el manejo a largo plazo, la mejora de la calidad de vida, la educación y empoderamiento del paciente, reducción de complicaciones a largo plazo, etc.

 Lleida: Desmentimos mitos

30 maig 18:00 – 19:00

 Lleida: Coneix les “bombes–parche”

20 juny

Bomba de insulina controlada por smartphone, ven a conocer las “bombas–parche”.

 Igualada: como contar las raciones de las tapas

27 juny 19:00 – 20:30

Taller centrado en como gestionar las raciones de hidratos de carbono en días de comer especiales de verano y de sus posibles cenas de tapas. Esta sesión os proporcionará herramientas y estrategias para mantener un control óptimo de vuestra dieta, incluso en momentos fuera de la rutina habitual. En julio quedaremos todos juntos para poner practica el aprendido.

 Terrassa: el pie diabético; riesgos, prevención y curas

04 juliol 2024 19:00 – 20:30

Ven a informarte sobre el pie diabético. Aprende como cuidar tus pies!

 Terrassa: Taller de salud bucodental

25 juliol 2024

Ven a informarte sobre la salud bucodental con la Dra. Rosa Ros. Aprende como cuidar la boca.

 Igualada: trobada de persones amb diabetis

17 setembre 2024 18.00–19.00

 Girona: Grupo de apoyo, una diabetes sin límites?

18 setembre 18:00 – 19:00

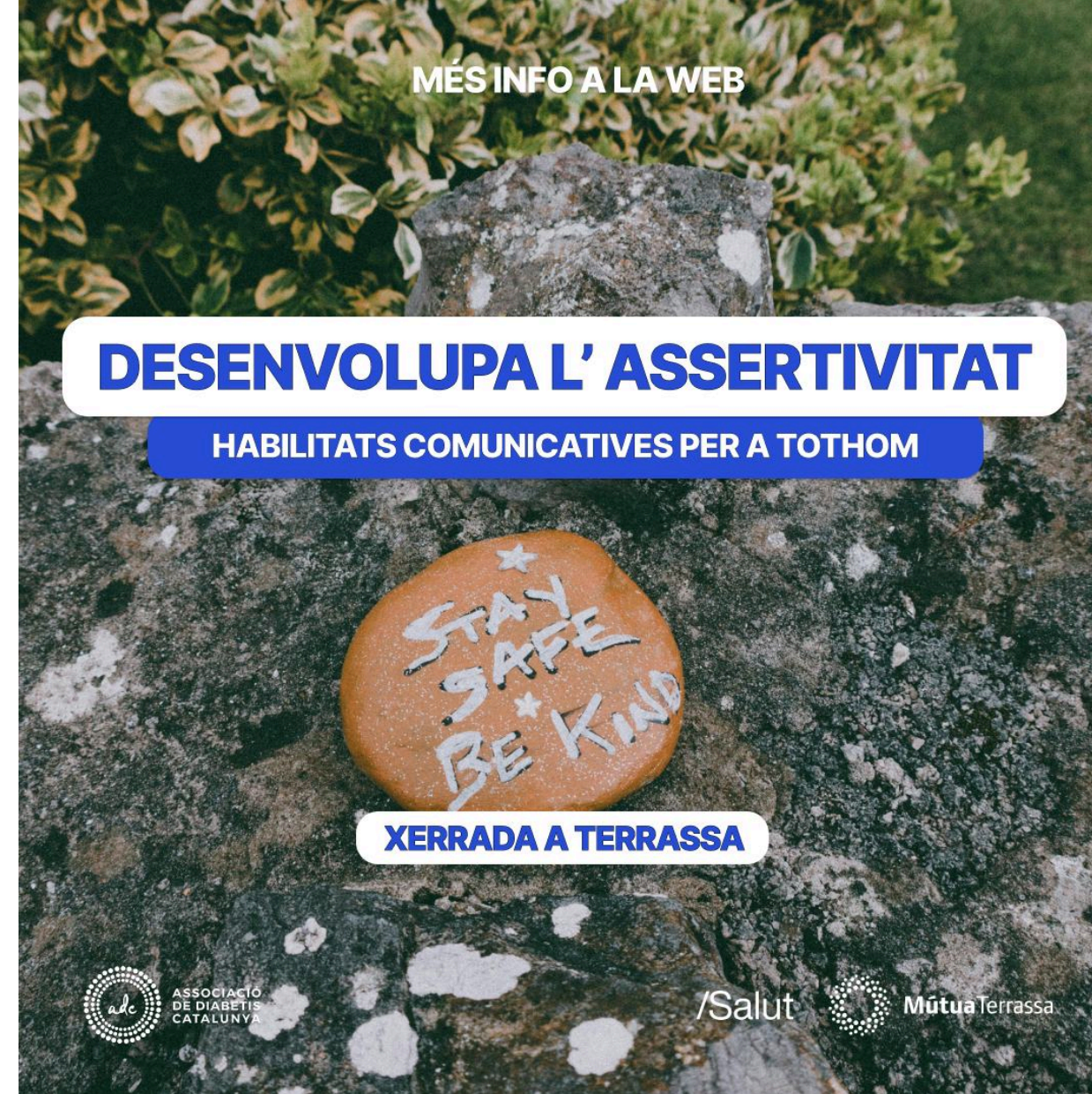
Grupo de Apoyo para Familias con Niños con Diabetes de la ADC, la diabetes no es un camino que se tenga que recorrer sol o suela.

 Girona: Charla sobre sistema de monitorización continua de glucosa con sensores

25 setembre 18:00 – 19:00

La monitorización continua de glucosa con sensores ofrecen facilita un control más preciso y menos invasivo de la glucosa, una mejor calidad de vida y a una reducción en el riesgo de complicaciones asociadas con la enfermedad. En este taller se mostrarán las razones del porque exigir ya al profesional sanitario esta monitorización.





Barcelona: Encuentro presencial para adultos con diabetes

25 setembre 18:00 – 19:00

Vine a celebrar el Dia Mundial de la Diabetis (DM) desxifrant la Missió Diabetis: el Misteri del Parc, on l'aprenentatge, l'enigma i la DM s'ajunten per primer cop. Activitat oberta a tot el públic.

Igualada: Que puede ofrecer ADC a la comunidad

26 setembre 19:00 – 20:30

T'agradaria saber com pot ajudar-te l'ADC a tu i a tota la comunitat? Aleshores, aquest taller és per a tu!

Consulta de dietética y nutrición en Lleida

8 i 22 d'Octubre

Servicio gratuito para socios de ADC Lleida. Hay que pedir hora.

Igualada: encuentro de personas con diabetes

15 octubre 17:30 – 19:00

Webinar o xerrada amb seu a Girona: Esport sota control

16 octubre 18:30 – 19:30

Ven y aprende trucos de la experiencia del deportista de élit Sílvia Serrat, ex-jugadora profesional de baloncesto y creadora de @vidaenraciones, graduada en ciencias de la salud y nutrición.

Webinar: Com afecten les emocions a la meva diabetis

17 octubre 18:00 – 19:30

Sabías que tus emociones pueden tener un impacto directa en tus niveles de glucosa? En este taller, te invitamos a descubrir como el manejo emocional es crucial para el control de la diabetes.

Lleida: Sortida a Port Aventura

19 octubre

Este Halloween ven a disfrutar de un día en familia llena de miedo y diversión a Port Aventura con ADC Lleida.

Girona: Grupo de apoyo, de los errores también se aprende

23 octubre 18:00 – 19:00

Igualada: Preparémonos para la castañada

31 octubre 19:00 – 20:30

Diabetes Influencers Day

23 octubre 18:00 – 19:00

Charlas sobre tips de nutrición y deporte con DM1, consejos por un buen envejecimiento con dm, herramientas jurídicas por familias con menores con dm y adolescencia, diabetes y grupos de apoyo emocional.

Girona: Sortida en las minas del Niño Jesús de Celrà

10 novembre 09:30 – 14:00

Ven a disfrutar de una salida familiar a las minas de Celrà! Descubriremos el Parque de los Olores, el cargador de las minas y otros lugares fascinantes, como la Font de las Escalas y la mina del Niño Jesús. Circuito de 6 km, apto para todo el mundo. Recuerda llevar comer, bebida y calzado cómodo!

Terrassa: prevención bucodental

11 novembre 10:30 – 12:00

Amb Dra. Rosa M. Ros de l'Associació SOM RIURES – Dentistes Solidaris

Te gustaría aprender como cuidar tu higiene dental teniendo en cuenta la diabetes? Ven a nuestra charla y descubre consejos útiles para mantener tu salud bucal.

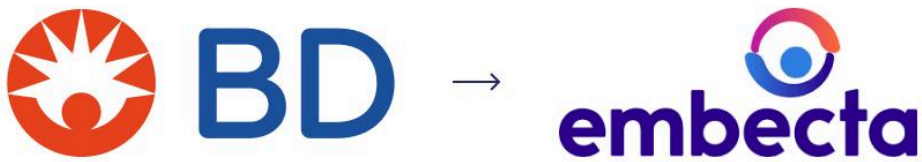
Glòria Tintoré, responsable de la delegació d'ADC Terrassa, ha rebut a Laura Rivas Moreno, regidora de Salut de l'Ajuntament de Terrassa, a la nostra delegació.



LES AGULLES BD CANVIEN DE NOM A embecta



Nova identitat! Si vols seguir utilitzant agulles BD, recorda que ara es diuen embecta.



REFLEXIONS SOBRE LA GLUCÈMIA EN COMPETICIONS DE LLARGA DURADA

DE L'ANDREU SIMON, RUNNER AMB DIABETIS

ANDREU, GRÀCIES PER SER UN REFERENT!



MÉS INFO A LA WEB

XERRADA A TERRASSA

EL PEU DIABÈTIC: RISCOS, PREVENCIIONS I CURES

APRÈN COM CUIDAR ELS TEUS PEUS!

Què faràs aquest estiu?

Participa en el concurs i guanya 2 entrades per Pol Calvo

MENÚ D'ESTIU DE L'ADC

MENÚ FET PER LES DIETISTES DE L'ADC EXPERTES EN DIABETIS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	Beguda: Cafè amb llet o beguda vegetal / Te o infusions / Llet o beguda vegetal amb cacau Opció salat Entrepà o torrades amb pa integral: Tonymina amb pebrots del piquillo i olives Formatge amb hummus-quacamole / Pernil amb enciam / Poma i crema de cacauet Formatge tipus Filadèlfia/ hummus amb pebrots del piquillo / Alvocàt i formatge fresc Opció dolç Bol de cereals integrals o musli ambiogurt natural amb: Fruita seca (avellanes, nous, ametlles, etc) Fruita (poma, taronja, fruites vermelles, etc) / Xocolata 95%				
MIG MATÍ	Cafè/infusió + Entrepà petit / Peça de fruita + fruita seca / Iogurt natural + fruita seca + peça de xocolata 95%				
DINAR	Salmorejo amb pipes de carabassa i girasol Seitan a la planxa amb verdures Fruita	Amanida d'arròs, amb enciam, tonyina, pastanaga, blat de moro, tomàquet i brots de soja V: amb cigrons Fruita	Pasta integral amb pisto de verdures Broquetes de pollastre amb pebrot V: Broquetes de tofu marinat amb carbassó Fruita	Amanida de lletives amb enciam, xerri, formatge fresc, olives i pastanaga Fruita	Bròquil amb patata Salmó amb verdures al forn V: amb heura Fruita
BERENAR	Cafè/infusió + Entrepà petit / Peça de fruita + fruita seca / Iogurt natural + fruita seca + peça de xocolata 95%				
SOPAR	Amanida verda Hamburguesa de vedella V: hamburguesa veggie Fruita	Pèsols amb ceba i ou dur Sipia a la planxa amb all i julivert V: gaspatxo Fruita	Amanida de tomàquet i formatge mozzarella Fruita d'espinacs Fruita	Meló amb pernil Fruita de patates, ceba i carbassó Fruita	Fajitas amb ceba, pebrot i pollastre V: amb cigrons Fruita

MÉS INFO A LA WEB

DONANT VEU A LA NOVA DELEGACIÓ DE L'ADC

PRESENTEM ADC BAIX LLOBREGAT!



 Hospitalet: Carpa solidaria en el Hospital Bellvitge

13 novembre 10:00 – 14:00

El 13 de noviembre celebramos el "Día Mundial de la Diabetes" de una manera especial. Nos complace presentar una carpa informativa dedicada a la salud y el bienestar, con actividades que te ayudarán a tomar el control de tu vida y tu salud.

 Hospitalet: Carpa solidaria en la Farga

14 novembre 09:30 – 14:00

 Girona: Carpas solidarias

14 novembre 09:30 – 14:00

 Lleida: Carpa informativa

14 novembre 09:30 – 18:30

 SVDH: Carpa en el CAP Vila

14 novembre 09:30 – 18:30

 Igualada: Anda por la diabetes

16 novembre 10:00 – 12:00

Anda por la diabetes, únete en el Día Mundial de la Diabetes (DMD) y promueve un estilo de vida saludable. Únete al DMD para promover una vida saludable.

 Igualada: Listos por la Navidad

19 novembre 18:00 – 19:00

Ven y aprende todos los trucos que necesitas saber sobre comer con diabetes y la Navidad!

 Girona: grupo de apoyo, aprender a conocer la diabetes

27 novembre 18:00 – 19:00

 Igualada: encuentro de personas con diabetes

28 novembre i 17 desembre 17:30 – 19:00

 Sant Vicenç dels Horts (SVDH): Trobada de famílies amb diabetis

28 novembre 18:00 – 20:00

 Lleida: Servei econòmic de dietètica i nutrició

3 i 17 desembre

 Igualada: Xerrada sobre els àpats de Nadal a l'Hospital de dia Sant Jordi

11 desembre

Realización de una charla para familiares y usuarios del centro, centrada en las comidas de Navidad.

 Barcelona: Servei econòmic de dietètica i nutrició

11 desembre

 Girona: Grupo de apoyo y cagatió por los más pequeños

11 desembre 18:00 – 19:00

Espacio para vernos y poder compartir experiencias, vivencias y también angustias. Hablaremos sobre cómo vivimos con la diabetes, si tenemos límites y como los superamos.

 Igualada: encuentro de personas con diabetes

17 desembre 18:00 – 19:00

 Lleida: Trucs per dinars nadalencs amb diabetis

18 desembre 18:00 – 20:00

 Lleida: trobada de famílies amb diabetis

22 desembre 17:00 – 19:30





DIABETIS I BENESTAR

UNA VIDA PLENA ÉS POSSIBLE, CUIDEM-NOS A TOTS ELS NIVELLS.

SEGUEIX APRENENT AMB LA TEVA COMUNITAT DE PERSONES AMB DIABETIS A:

www.adc.cat
@adc_cat

L'ASSOCIACIÓ DE DIABETIS DE CATALUNYA
DEFENSA I ACOMPANYA A LA COMUNITAT AMB DIABETIS.



Colaboración Colegio Oficial de Enfermeras y Enfermeros de Barcelona (COIB)

Todas las charlas fueron al COIB (C/ Subidas 350, Barcelona) y la ADC colaboró en su difusión. 20 febrero 2024 Charla: Asistencia a la salud mental infanto-juvenil en Cataluña, 19 marzo 2024 Charla: Qué sabemos sobre la diabetes, 16 abril 2024 Charla: Las desigualdades de género, factor de riesgo en la salud mental de las mujeres, 21 mayo 2024 Charla: Herramientas para mejorar la atención a la salud de los ciudadanos

Colaboración a través del programa "Expertas 65", el Aula de Salud Sénior para promover el envejecimiento activo y saludable de los ciudadanos séniors, proporcionando información sobre los hábitos saludables, los recursos sanitarios, los adelantos en la atención social y sanitaria, etc.

Continuación de la colaboración Grupo de trabajo comisión de Especialidades pediátricas. Hospital Universitario Vall de Hebrón

Con el objetivo de trabajar la información, valoración y participación en el proyecto de transición "2 Manos a la obra" de los pacientes en etapa pediátrica a la adulta.

Hablemos de salud mental

5 de febrero a las 16.30 charla gratuita. Quién somos y que basura a Claramente (Salud Mental Terrassa)? Qué dudas quieres aclarar hacia tu situación y tu Salud Mental? Y todos las cuestiones y demandas de información que quieras plantear...

Orientada en toda población +16, hablaremos de salud mental.

Colaboración equipo educación en diabetes del Hospital Juan XXIII

Trabajo de apoyo mutuo para ayudar y acompañar en los debuts recientes.

Simpòsium: Psicologia en la Atenció primària

18 abril 2024 11:00h a 14:00h, Simpòsium: Psicologia a la Atenció primària, per la Delegació de Lleida del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, el Hospital Universitari de Santa Maria y la Facultat de Medicina de la Universitat de Lleida

Conferencia “Enfermería y diabetes”

7 de marzo, de 10 a 12h Participación de la ADC a las Jornadas Técnicas de Formación Profesional que se han realizado en el centro del Instituto Las Viñas de Santa Coloma de Gramenet.

Charlada alumnos de CFGM de farmacia y parafarmacia y laboratorio clínico y biomédico

8 de mayo 2024 mañana.

Colaboración con REEIXIR

De la mano del coach personal y terapeuta estratégico Jordi Morell, han organizado el taller “MEJORA TU AUTOESTIMA”, con la intención de clarificar y tratar todo el en lo referente a nuestra propia confianza como personas. Adc colabora en al suya difusión. Todos los martes empezando el día 7 de Mayo de 2024 y finalizando el 25 de Junio de 2024, de 19 a 21 horas, en la sala polivalente 2 de la Fundación Hospital de Mataró. c/St Peregrino, 3.

Online: Concesión de la reducción de jornada laboral por cura de hijo menor afectado por diabetes

La Federación Española de Diabetes (FEDE) y Fidelitis, un despacho de abogados comprometido con la protección de los derechos de los pacientes, han firmado un convenio de colaboración con el objetivo de ofrecer asesoramiento legal a los socios de FEDE y desarrollar acciones formativas e informativas, donde los socios del ADC también pueden formar parte. Jueves 20 de junio a las 12:00

Charlas comunitarias de bienestar emocional del CAP Rambla

La ADC ha colaborado en la difusión y asistencia a las charlas del salón de actos del NINGUNA Rambla, de 12:30 a 14:00h, algunos lunes desde el mes de julio hasta diciembre, actividades como: Gestión del estrés ; Ansiedad y atención plena; Mindfulness; Hambre real vs hambre emocional; Hablamos de emociones; Habilidades comunicativas, la asertividad. etc

Colaboración con el colegio de farmacéuticos de Barcelona

Reuniones muy productivas con el Colegio de Farmacéuticos de Barcelona para impulsar nuevas actividades y acciones que mejoren la calidad de vida de las personas con diabetes. Entre los proyectos que se están desarrollando, destacamos una jornada de formación específica para farmacéuticos.

Colaboración entre la ADC y Barcelona Salud

La ADC firmó un convenio de colaboración con Barcelona Salud, una fundación privada sin ánimo de lucro dedicada a mejorar la educación y la prevención sanitaria. Con un equipo de profesionales médicos e investigadores de prestigio internacional, Barcelona Salud lidera proyectos innovadores para difundir el conocimiento científico, formar la población y optimizar el uso de los recursos sanitarios disponibles.

Igualada: III Edición de la Escuela de Salud

17 diciembre 10:00 – 12:00

Participación dedicado a la salud, “Escuela de Salud”, con temas como la prevención de enfermedades, servicios comunitarios disponibles y otras iniciativas relacionadas con la salud.

Feria de Navidad de Montgat

21 diciembre de 10.00 –16.00. La Adc ha estado presente con un stand para informar sobre la diabetes en esta feria.

Formaciones ADC

Formación acompañantes escolares de niños con DM



Curso subvencionado por la ADC.
Herramientas para acompañar a niños con diabetes en salidas y colonias escolares para garantizar el bienestar físico, mental y social

*Como interpretar la pauta del tratamiento, el seguimiento del control de la glucemia, como puede afectar el deporte, las emociones y salidas de la cotidianidad a la diabetes.
Realizada el 27 de enero de 10:00 a 18:00h*



Jornadas de diabetes en el ámbito escolar en Lleida

El 25 de octubre de 9:00 a 13:30 h, se realizó la formación en diabetes en el ámbito escolar. La jornada tiene el objetivo de dar una visión global y pautas de seguimiento al profesorado.

Servicios de la ADC



Servicio de mentoría para familias con diabetes

La dedicación se pactará entre el mentor y el mentee.
Más información y demanda de mentor: adc@adc.cat con una breve explicación de por qué lo quieres ser.
En ningún caso este servicio sustituye las visitas a los profesionales sanitarios. La duración del apoyo será hasta que ambas partes decidan finalizar el proceso, a pesar de que recomendamos un mínimo de tres meses.

Líneas estratégicas de la Associació de Diabetis de Catalunya

La Asociación de Diabetes de Catalunya (ADC) es una entidad sin ánimo de lucro que **educa, ayuda y defiende** a las más de 800.000 personas con diabetes en Catalunya. Fundada en 1985 por la unión de diferentes asociaciones, desde la ADC trabajamos potenciando nuestro propósito común.

Protegemos y mejoramos la calidad de vida de las personas con diabetes y sus familias, asegurando toda la información necesaria para que, como pacientes, puedan decidir qué acciones tomar en la gestión de su enfermedad.

Queremos conseguir una mayor conciencia y sensibilización social, apoyando por el trabajo multisectorial entre las distintas entidades y profesionales, y mejorando servicios y necesidades del paciente.

Desde la ADC creemos que para todos los pacientes con diabetes, y sus familias, tenemos acceso al material, a recursos tecnológicos necesarios y adecuados según las necesidades, y trabajar para gestionar sus derechos ante las administraciones.

La propuesta de actuación para el periodo 2021-2025 se estructura en 4 líneas estratégicas, cada una con múltiples objetivos y acciones. El Plan Estratégico no constituye un documento cerrado, sino un proceso dinámico que cuenta con un mecanismo de seguimiento y trabajo a partir de la definición de prioridades en cada momento.

- LT1: Políticas de salud
- LT2: Capacitación y educación
- LT3: Apoyo entre iguales
- LT4: Investigación y desarrollo en salud

LT1: Políticas de salud

- Comprender las prioridades de los pacientes y su experiencia
- Promover la perspectiva del paciente
- Participar activamente en los nuevos edificios y servicios sanitarios
- Conseguir la voz de los pacientes de manera coherente
- Contribuir a la política de desarrollo en todas las etapas

Objetivo: Representación legal e institucional de la ADC por los derechos de los pacientes y su participación

Acciones concretas:

- Intervenciones de hecho contra el estigma de la enfermedad
- Desarrollar las buenas prácticas para evitar complicaciones de la enfermedad
- Promoción y protección de los derechos de las personas con diabetes a nivel sanitario, laboral, educativo y de ocio
- Representación ante las autoridades con el fin de ampliar legislación

Seguimiento plano estratégico 2021-2025 de la ADC

Continuamos evaluando los resultados y objetivos propuestos durante el 2021 con un porcentaje elevado de cumplimiento.



Colonias y campamentos ADC 2024

Colonias Primavera (6-12 años): 23 al 27 de abril a Can Putxet
Colonias verano (6-12 años) 30 junio al 6 de julio a Can Putxet
Campamentos 1 verano (12-14 años) 1 al 7 de julio en Espot
Campamentos 2 verano (14-17 años) 7 al 14 de julio en Espot

Servicios de la ADC



Nueva delegación en el Baix Llobregat

La ADC ha abierto una nueva delegación en esta area del Baix Llobregat en el Centro Cívico Virginia Amposta al C/ De Antoni Mampel 1,3 (Santo Vicençs de los Huertos). El horario de atención al público es Martes de 17:00 a 19:30 h y Jueves de 11:00 a 13:00 h



Nuevo programa voluntariado

Realización de un manual de voluntariado del ADC donde se explican la misión ,valores, perfiles y en general las actividades del voluntariado en el ámbito del ADC.



Nuevo protocolo de Política de Protección Infantil Organizacional





Colonias y campamentos



Órganos de participación



 Comisión de Especialidades pediátricas Hospital universitario Vall Hebrón

De recomendaciones relacionados con el objetivo: Información, valoración y participación en el proyecto de transición Manos a la obra. Reuniones bimensuales que se realizan durante todo el año.

 Consell Assessor

Reuniones trimestrales con Catsalut y profesionales sanitarios para tratar temas de política pública sobre la diabetes.

 Participación en el concurso de suministros y material diabetológico ICS

Miembros participantes para opinar sobre qué variables se tendrían que considerar a la vez de puntuar.

 Asamblea general ordinaria

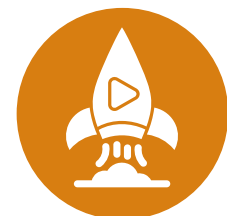
11 de mayo del 2024 con la participación de los socios/se del ADC.

 Participación en el Congreso de FEDE

El sábado 5 de octubre de 2024, en el VIII Congreso Nacional de la Federación Española de Diabetes (FEDE), edición en lo Centro de Arte Tomás y Valiente de Fuenlabrada (Madrid).



Imagen y comunicación



Campañas



Publicaciones

Online y offline



Gestiones internas

Campaña ADC Solidario

Campaña 1

El objetivo principal de esta campaña impulsada por la ADC, es la lucha contra la desinformación por medio de la evaluación crítica de los contenidos presentes en los medios de comunicación, con el fin de mejorar la calidad de la información alrededor de la diabetes.

Campaña Voluntariado ADC

Campaña 2

Promueve la implicación de voluntarios para ofrecer apoyo y orientación a las personas con diabetes en varias actividades de la asociación.

Campaña día mundial de la diabetes

Campaña 3

Actividades de sensibilización y educación para conmemorar el Día Mundial de la Diabetes, con el objetivo de concienciar sobre la enfermedad y promover un mejor control y gestión de la diabetes.

Encendido de luces azules para conmemorar el Día Mundial de la Diabetes

Campaña 4

Acción simbólica donde ayuntamientos iluminan sus edificios con luces azules para concienciar sobre la diabetes en el Día Mundial de la Diabetes.

Campaña “Una aguja, un pinchazo”

Campaña 5

Iniciativa para sensibilizar sobre el uso y la importancia de las agujas para el autocontrol de la diabetes.

Infografía sobre los sensores tipo Flash

Campaña 6

Difusión de una infografía para explicar el funcionamiento y las ventajas de los sensores Flash en el control de la glucosa.

Menú Trimestral

Campaña 7

Menú trimestral óptimo para cuidar nuestro cuerpo y la nuestra diabetes. Menú hecho para nuestras dietistas especializadas en diabetes. ¡Cuida y cuídate!

Ayuda DANA Valencia

Campaña 8

Campaña solidaria para divulgar sobre como ayudar a las personas con diabetes afectadas por el temporal DANA en València.





www.adc.cat

Científics dels Estats Units, Austràlia i la Xina han desenvolupat una insulina intel·ligent que podria canviar radicalment la vida de milions de persones arreu del món.

Aquesta insulina innovadora avalua en temps real els nivells de sucre a la sang i només actua quan és necessari, ajudant a evitar la hiperglucèmia. Això podria significar que, amb una única punxada setmanal, les persones amb diabetis de tipus 1 podrien fer una vida completament normal, reduint la necessitat de múltiples injeccions diàries.

Es tracta d'un avanç que s'acosta al que molts anomenen el "sant grial" del tractament de la diabetis. Un futur esperançador per a milions de persones.

ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

A photograph of several blue and silver insulin pens and vials lying diagonally across the frame.

Les mesures de l'AEMPS davant dels problemes de subministrament d'insulines

Primeres mesures amb Fiasp & Novorapid

ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

www.adc.cat

A més, Sanofi també ha informat del cessament de la seva insulina Apidra 100 unitats/ml en vial, tot i que seguirà disponible en altres formats.

Aquestes insulines, d'acció ràpida, bifàsica i basal, compten amb alternatives en altres dispositius, cosa que permet als pacients continuar el tractament sense grans interrupcions. El pla de cessament busca optimitzar l'oferta de productes disponibles i estarà acompanyat d'accions per minimitzar l'impacte en els pacients.

ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

www.adc.cat

L'any 2023 va rebre el premi a l'Excel·lència Professional del Col·legi de Metges de Barcelona, un reconeixement a la seva dedicació i a la seva influència en l'entorn diabetològic català.

Recordem el Dr. Figuerola per la seva tasca educativa, com la conferència que va impartir a la nostra seu l'any 2022 sobre el *Control de Glucèmia i Hipoglucèmia en persones grans*, on va compartir experiències valuoses de pacients que han viscut amb insulínoteràpia durant dècades.

“Un dels grans referents del món diabetològic a Catalunya”, Jaume Padrós i Selma.

Descansi en pau.

ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA



El Día Mundial de la Diabetes, el 14 de noviembre, se está acercando rápidamente!

¡Prepárate para compartir tus historias y experiencias **para una mejor vida con diabetes!**

#VidaConDiabetes

día mundial de la diabetes 14 noviembre

A graphic for the 'CAMINA PER LA DIABETIS' campaign. It features a blue background with white and yellow text. There are illustrations of a syringe, a glucose meter showing '104', and a map of Catalonia.

CAMINA PER LA DIABETIS

Uneix-te al Dia Mundial de la Diabetes (DMD) i promou un estil de vida saludable. Cal inscripció prèvia a www.adc.cat

Dissabte 16/11 CC Igualada Nord De 9:45 a 14:00

ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

DIABIFY, Igualada, AREAFAR, Via Grande, UNIVERSITARIA, Buff

www.adc.cat

CARPES SOLIDÀRIES PER LA DIABETIS

ADC l'Hospitalet

Ubicació: Centre Comercial La Farga, a l'Hospitalet de Llobregat.

ADC Baix Llobregat

Ubicació: Davant del CAP Vila Vella, a Sant Vicenç dels Horts.

(10:00 a 14:00)

ADC Lleida & iLERNÀ

Ubicació: Pl. de la Catedral, Pl. St Joan, Av. Catalunya C/ del Carme (Diputació de Lleida), Pl. Cervantes, a Lleida.

(9:30 a 18:30)

ADC Girona & CAP Girona

Ubicació: Pl. Miquel Santaló de Girona, davant de l'Hotel Carlemany.

(9:30 a 14:00)



www.adc.cat

CARPES SOLIDÀRIES PER LA DIABETIS

ADC Terrassa , Hospital de Terrassa & Mútua Terrassa

Ubicació: Pl. del Dr. Robert, 5, a Terrassa.

(10:00 a 14:00)

ADC Sabadell

Ubicació: C/ St Antoni Maria Claret, 2 (amb Pl. Dr. Robert), a Sabadell

(10:00 a 14:00)

ADC Barcelona & Hospital Clinic

Ubicació: C/ de Villarroel, 170, a Barcelona

(10:00 a 13:00)



www.adc.cat

REMA PER LA DIABETIS



Do-Box Fitness Club organitza la iniciativa solidària **'Rema per la Diabetis' al Vendrell, Tarragona**. Remant durant 15 minuts (o el temps que puguís) aquest 14/11 i fent una donació mínima de 5 €, contribuiràs a la **recerca per la diabetis** de l'Hospital Sant Joan de Déu.



www.adc.cat

CAMINA PER LA DIABETIS



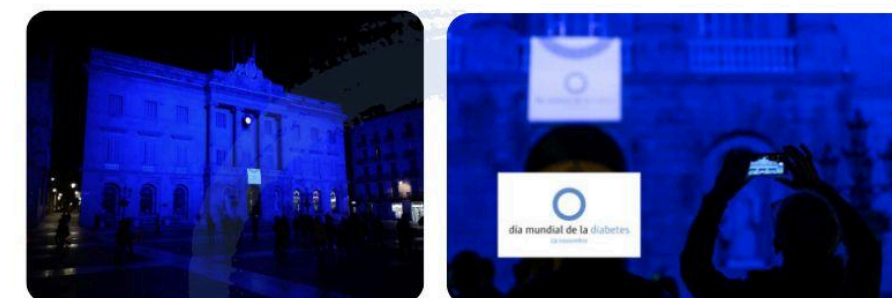
ADC l'Anoia organitza una caminada a **Igualada** aquest **dissabte 16/11** per visibilitzar la diabetis i promoure un estil de vida saludable.

Inscripció gratuïta a la web! T'esperem.



www.adc.cat

CATALUNYA S'IL·LUMINA PER LA DIABETIS



Els **ajuntaments** de **Barcelona, Terrassa, Sabadell, Girona, Lleida** (Paeria) i **Sant Vicenç dels Horts** s'il·luminaran de **blau** el 14 de novembre per donar visibilitat al Dia Mundial de la Diabetis.

Saps d'algun altre ajuntament que s'uneixi a la iniciativa? Deixa-ho en comentaris!



10 CONSEJOS PARA EL PROFESORADO

CÓMO ACOMPAÑAR A NIÑOS CON DIABETES



📖 Publicación del 4.º número de la revista de la ADC 2024
“Palabras que curan”

Nuevo número “Palabras que curan” con entrevistas y novedades sobre la diabetes.

📺 Escucha el programa a Radionova “Vivir con diabetes” cada semana

Espacio semanal a Radionova dedicado a la diabetes, donde se comparten consejos, entrevistas y recursos para vivir mejor con la enfermedad.

🔍 Publicación de la “Guía de envejecimiento y diabetes”

Nueva guía! Personas grandes con diabetes: Síntomas, controles de la glucemia, trucos sobre la administración de insulina y consejos prácticos sobre la alimentación, el ejercicio y el bienestar personal.

🎄 Lotería de Navidad 2024

Campaña de la lotería de Navidad para recoger fondo para la investigación y el apoyo a las personas con diabetes, con sorteo el diciembre de 2024.

HABILITATS COMUNICATIVES

Xerrada a Terrassa
16 Oct, a les 12:30



Cicle de benestar emocional
del CAP Rambla (Terrassa)



16.10.24

AUTOCURA I BENESTAR

Xerrada a Terrassa
28 Oct, a les 12:30



Cicle de benestar emocional
del CAP Rambla (Terrassa)



28.10.24

WEBINAR: EMOCIONS I DIABETIS

Com afecten les emocions
a la teva diabetis



Xerrada online a les 18h
organitza ADC Lleida



17.10.24

RELACIONS SOCIALS COM A SALUT

Xerrada a Terrassa
11 Nov, a les 12:30



Cicle de benestar emocional
del CAP Rambla (Terrassa)



11.11.24



Convenios de colaboración



Colaboraciones

Online y offline

Colaboración con Barcelona Salut

La Fundación Barcelona Salud es una institución privada sin ánimo de lucro, con el objetivo de mejorar la educación y la prevención sanitaria. La ADC los ha contactado para compartir campañas sobre la promoción de los hábitos saludables para prevenir la diabetes.

Colaboración con el colegio oficial de psicólogos

Colaboración para ofrecer servicio de psicología gratuito a las personas sin recursos.

Colaboración con el colegio de farmacéuticos de Barcelona

Realización de nuevas campañas de prevención, formación en diabetes a los farmacéuticos mediante un congreso a nivel Cataluña y distribución de la guía de envejecimiento realizada por la ADC a las farmacias para distribuir a los usuarios con diabetes.

DELS ERRORS TAMBÉ S'APRÈN

Trobada a Girona
Oct 23, a les 18:00



Grup de suport d'ADC Girona
C/ Rutlla, 20-22 (Girona)



23.10.24

PARLEM D'EMOCIONS

Xerrada a Terrassa
30 Sept, a les 12:30



Cicle de benestar emocional
del CAP Rambla (Terrassa)



30.09.24

QUÈ OFEREIX L'ADC A LA COMUNITAT?

a Igualada
26 Sept, 17:45h



Taller d'ADC Anoia
C/ Sant Martí de Tous, 6 (Igualada)



26.09.24

WEBINAR: ESPORT SOTA CONTROL

L'esport d'elit
amb DM1



Xerrada online o a l'ADC Girona
C/ Rutlla, 20-22 (Girona), a les 18h



16.10.24





Gracias

Web

adc.cat

Sede principal: Barcelona

**Calle Consell de
Cent 143, 1r 3^a**

Teléfono

93 451 34 06

Mail

adc@adc.cat