



Memoria de actividades ADC 2025

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

Web

adc.cat

Sede en Barcelona

**Carrer Aragó 63,
Entresol 2^o**

Teléfono

93 451 34 06

E-Mail

adc@adc.cat

01

Presentación →

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

02

Actividades →

Actividades propias y actividades externas con participación de la comunidad de la ADC.

03

Formaciones →

Formaciones para acompañantes de niños con diabetes, profesorado y veladores de aula y comedor.

04

Servicios →

ADC solidario, socio mascota, educadora en diabetes online. Plan estratégico, plan de gestión de conflictos, campamentos y colonias.

05

Órganos de participación →

06

Imagen →

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

07

Colaboraciones →

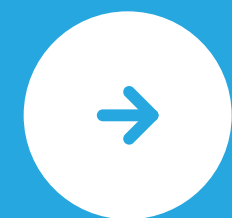
Convenios de colaboración.



¿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.

Objectius i valors pels que l'ADC vetlla i potencia



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.



La ADC, sus delegaciones y la junta 🙌

Delegacions

Las delegaciones de la ADC y sus sedes son: Servicios Centrales (Delegación de Barcelona), Amposta, Anoia, Baix Llobregat, Comarques Gironines, Conca de Barberà–Alt Camp, L’Hospitalet de Llobregat, Lleida ciutat (subdelegaciones en Tàrrrega, Les Borges Blanques, Alt Urgell y Alta Ribagorça), Maresme, Osona (Vic), Sabadell–Sant Cugat, Tarragona, Terrassa y Val d’Aran.

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



Francesc Fernàndez
Presidencia



Rafael Valle
Vicepresidencia



César García
Tresorería



Rosa Vert
Secretaría



Què fa l'ADC?

La associació ofereix serveis de suport tipic: nutrició, educació en diabetes, psicologia, endocrinòleg i aspectos legals. Facilita la adquisició de material diabetològic a preus més assequibles i té convenis de col·laboració tant en productes i serveis per oferir avantatges per el fet de ser soci o socia.

Les diferents delegacions programen **acompanyaments**, cursos de **formació**, cicles de **charlas y conferències** per a persones amb diabetes. A la vegada, s'organitzen activitats de tot tipus com poden ser **tallers de cuina, participació en fires d'entitats i de salut, organització de tallers de diferents temàtiques, revisions de contingut, sortides, trobades de famílies, espais d'escucha psicològica**, etc.



Actividades ADC 2025



Actividades propias



Actividades externas
con la participación de la ADC

Servicio de dietética y nutrición

Mensualmente
En ADC Lleida

Servicio de dietética y nutrición a bajo coste para los socios/as.

Servicio de endocrinología

Mensualmente
En ADC Lleida

Servicio de endocrinología a bajo coste para socios/as.

Atención personalizada para pacientes con diabetes tipo 2

Mensualmente
En ADC Barcelona

Utilizas un sensor para controlar tu diabetes? No te pierdas nuestros encuentros informales: podrás recibir orientación y resolver todas tus dudas de forma cercana y personalizada.

Encuentro de personas con diabetes

Mensualmente
En ADC Anoia

Espacio para vernos y compartir experiencias, vivencias, dudas y angustias.

Grupo de soporte para personas con diabetes

13 de enero a las 18:00
En ADC Barcelona

Encuentro presencial para adultos con diabetes. Espacio para vernos y compartir experiencias, vivencias, dudas y angustias.



Webinar: Descubre la tecnología de los sistemas híbridos de asa cerrada

14 de enero a las 18:00h

¿Sabías que los sistemas de asa cerrada pueden ayudarte a controlar la glucosa de forma más eficiente? Hablaremos sobre estos sistemas, sus beneficios y cómo pueden mejorar la calidad de vida.

Grupo de soporte. ¿Cómo calculamos las dosis y las raciones?

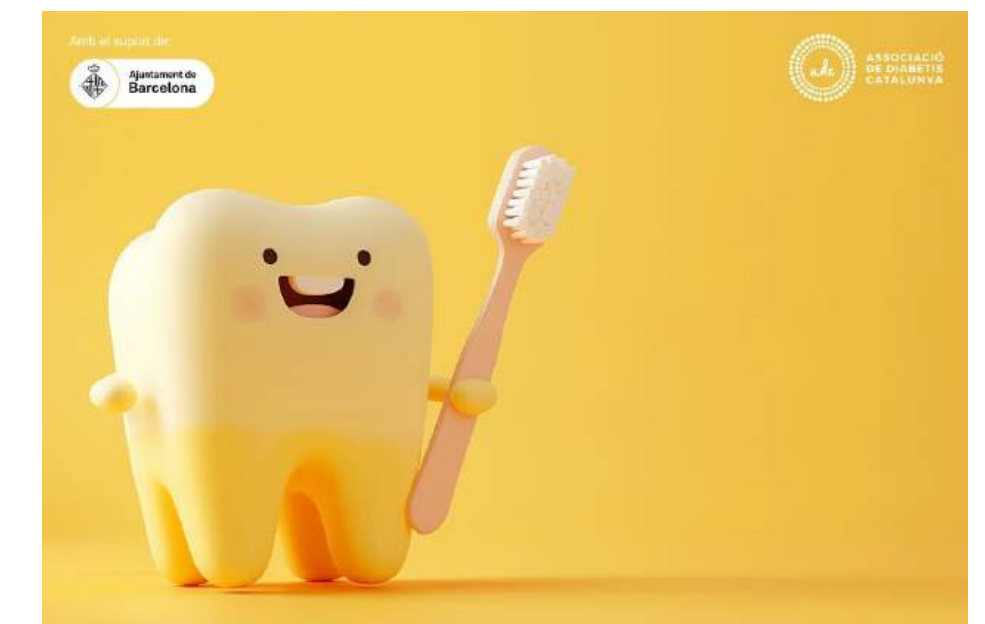
22 de enero a las 18:00h
En ADC Girona

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

Charla: Higiene dental y diabetes

22 de enero a las 18:00h
En ADC Barcelona

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



Servicio de dietética y nutrición

22 de enero a las 17:00 h
En ADC Barcelona

Servicio de dietética y nutrición a bajo coste para socios/as.

👨‍👩‍👧‍👦 Encuentro de familias con diabetes

28 de enero y 4 de marzo a las 18:00h
En ADC Baix Llobregat

¿Te gustaría tener soporte en tu día a día con la diabetes?
¿Quieres despejar tus dudas y compartir experiencias con personas que entienden lo que estás pasando? Entonces, ese espacio es para ti.



🧠 Charla: Etiquetaje nutricional

18 de febrero a las 18:00 h
En ADC Baix Llobregat

¿Te gustaría aprender a interpretar el etiquetado nutricional de los alimentos?
¿Quieres saber cómo identificar los azúcares libres, los tipos de carbohidratos y mucho más?
¡Esta charla es para ti!

👨‍👩‍👧‍👦 Encuentro de adultos con diabetes

19 de febrero a las 19:00h
Para ADC Anoia (Igualada)

¿Tienes preguntas sobre tu día a día con la diabetes? ¡Ven y compártelas! Juntos podemos encontrar respuestas y aprender unos de otros.

🧠 Charla: Técnicas de gestión del estrés

19 de febrero a las 18:00h
En ADC Girona

Encuentro presencial en el que hablaremos de técnicas de gestión del estrés, con Angélica Giralt, Psicóloga Clínica con más de 20 años de experiencia en trauma y psicoterapia. Un espacio de soporte mutuo abierto a todo el mundo.



👨‍👩‍👧‍👦 Grupo de soporte: ¿qué insulina retocamos? ¿Cómo lo hacemos?

12 de marzo a las 18:00h
En ADC Girona

Encuentro presencial en el que compartiremos experiencias y consejos para superar momentos difíciles con la diabetes. Un espacio de soporte mutuo abierto a todo el mundo.

🧠 Taller sobre los cambios hormonales y la gestión de la diabetes

27 de febrero a las 18:00h
En ADC Anoia

¿Quieres entender cómo los cambios hormonales pueden afectar a tu control de la diabetes, saber más sobre la diabetes gestacional o tienes dudas sobre la gestión? ¡Este taller te ayudará!

🗣️ Charla: ¿Cómo gestionar las emociones del día a día con diabetes?

27 marzo a las 18:00 h

Para ADC Igualada

¿Qué herramientas podemos utilizar para gestionar nuestras emociones? Taller práctico para conocer estrategias para manejar las emociones en el día a día con diabetes.

🍳 Taller de cocina de recetas saludables

7 de abril a las 17:30h

En ADC L'Hospitalet de Llobregat

Acércate a celebrar el Día de la Salud con nosotros. Lo haremos con un taller de cocina práctico a cargo de Anna Trull, enfocado a personas con diabetes, celiaquía y fibromialgia.

📖 Presentación del libro "Sucre" de Marina Tena

9 de abril a las 18:00h

En ADC Baix Llobregat

A través de su experiencia personal, Marina nos comparte la realidad de un joven con una enfermedad crónica, destacando la importancia de la superación personal y el amor por la vida.



🏕️ Campamentos de FEDE, del 22 al 28 de junio en Urda, Toledo

Del 11 de abril hasta el 29 de abril

En ADC Baix Llobregat

Disfruta de una experiencia única en Toledo con FEDE. ¡Podrás conocer a otros jóvenes con diabetes y realizar una gran cantidad de actividades en un entorno seguro!

🗣️ Grupo de apoyo para personas con diabetes

16 de abril a las 18:00h

En ADC Barcelona

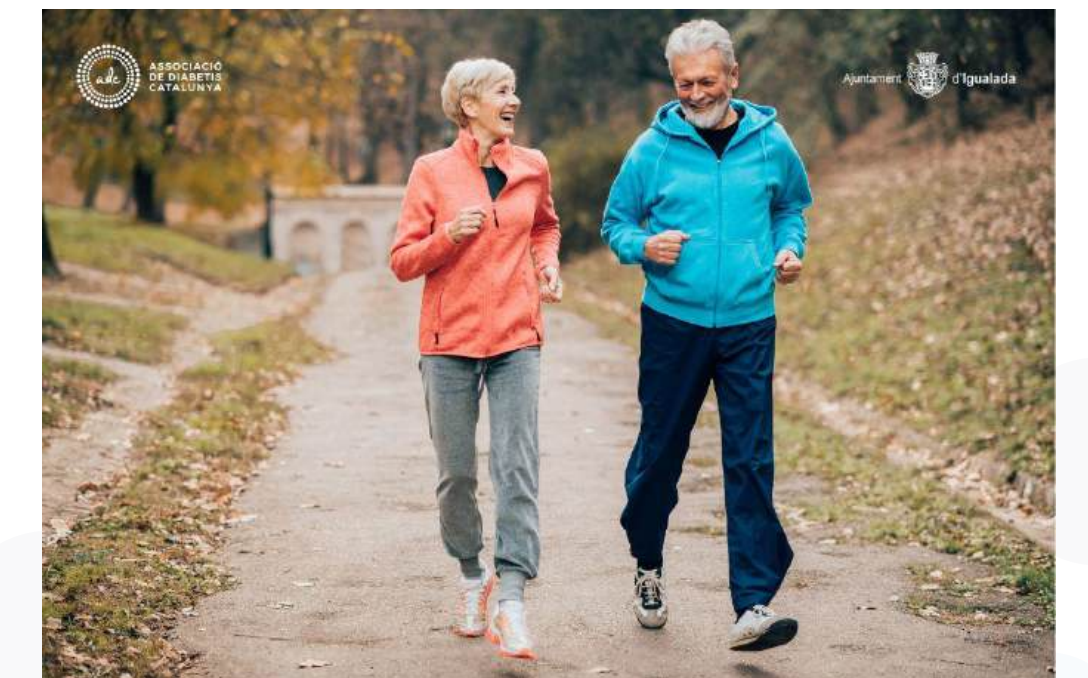
Encuentro presencial para adultos con diabetes tipo 1, tipo 2 o LADA. Espacio para vernos y poder compartir experiencias, vivencias, dudas y angustias.

🗣️ Charla: ¡Muévete por tu salud! Deporte y DM2

24 de abril a las 18:00h

En ADC Anoia

¿Te gustaría aprender estrategias para hacer actividad física de manera saludable? ¿Quieres compartir dudas y experiencias con personas que también viven con diabetes? ¡Entonces, este espacio es para ti!

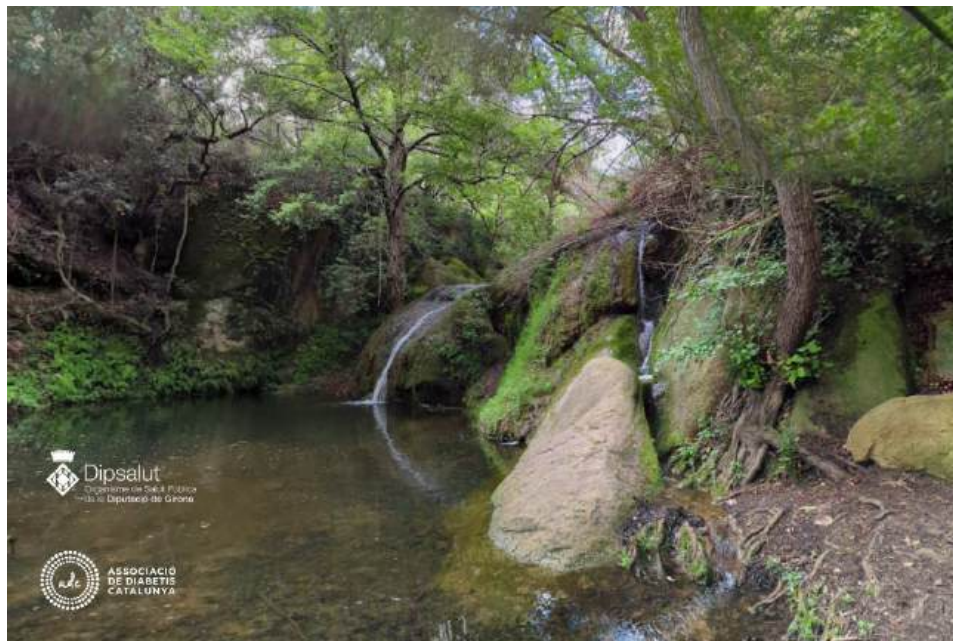


Caminada por el Valle de Xuncla y el Salto del Timbarro

27 de abril a las 10:00h

Organiza: ADC Girona

Un espacio natural tranquilo con paisajes mediterráneos y de ribera. Descubriremos lugares como el Molí d'en Xuncla, la Font d'en Xuncla, el Salto de agua del Timbarro, el Molí d'en Tomàs y el Pont de la Font.



Charla: Nuevas tecnologías en diabetes

30 de abril a las 18:30h

En ADC Girona

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

Grupo de soporte para adultos con diabetes

7 de mayo a las 18:00h

En ADC Barcelona

Encuentro de personas con diabetes

15 de mayo a las 18:00h

En ADC Anoia

Taller de cocina saludable

26 de mayo a las 18:00h

En ADC Baix Llobregat

Taller de cocina a cargo de la nutricionista y dietista especializada en diabetes Anna Trull, que nos explicará cómo podemos hacer que nuestros platos sean más equilibrados pero también deliciosos.

Charla: Aliméntate de manera saludable y controla la diabetes este verano

28 de mayo a las 18:30h

En ADC Girona

Este verano, cuídate. Descubre consejos prácticos para mantener una alimentación equilibrada y adaptada a sus necesidades.

Charla: Conteo de raciones para el verano

29 de mayo a las 18:00h

En ADC Anoia

En verano, con el calor, consumimos alimentos más frescos como frutas y verduras del tiempo. En este taller aprenderemos a contar las raciones de hidratos de carbono de los productos de temporada.



👥 Grupo de soporte: los YouTubers más aconsejables

9 de junio a las 18:00h
En ADC Girona

Descubriremos y analizaremos todos los youtubers más conocidos, veremos cuáles conocemos, y cuáles vale la pena seguir.

🗣️ Charla: Nutrición y Diabetes tipo 2

18 de junio a las 17:00h
En ADC Terrassa

Resolvemos tus dudas sobre nutrición y DM2: alimentos recomendados, recetas, cómo evitar hipoglucemias por la noche, actividad física...

👥 Encuentro de familias con diabetes

17 de junio a las 18:00h
En ADC Baix Llobregat

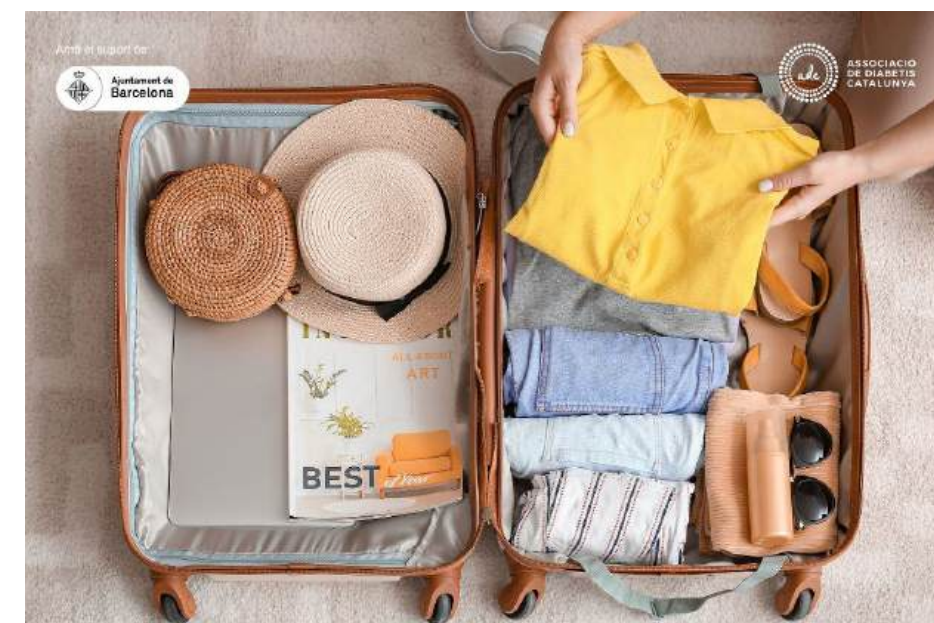
👥 Encuentro de personas con diabetes

19 de junio a las 18:00h
En ADC Anoia

🗣️ Charla: Vivir con diabetes... ¡y hacer la maleta! Consejos prácticos para viajar seguro este verano

25 de junio a las 18:00h
En ADC Barcelona

Veremos todo lo que hay que tener en cuenta antes de hacer las maletas: preparación de material médico, consejos prácticos para gestionar situaciones imprevistas.



🖥️ Webinar: Descubre la tecnología de los sistemas híbridos de asa cerrada

26 de junio a las 18:00h
Organiza: ADC Barcelona

Conoce tus derechos laborales si convives con la diabetes. En esta actividad te ofreceremos información práctica y actualizada sobre el soporte, adaptaciones al puesto de trabajo y normativa vigente.

🗣️ Charla: Viajar con diabetes

26 de junio a las 18:00h
En ADC Anoia

Irse de viaje es siempre una aventura, pero cuando convives con la diabetes, es necesario hacerlo con un poco más de planificación. En este taller hablaremos de todo lo que hay que tener en cuenta.

🍪 Taller de galletas digestive y brownie saludable (sin gluten, sin azúcar y ecológico)

30 de junio a las 18:00h
En ADC L'Hospitalet de Llobregat

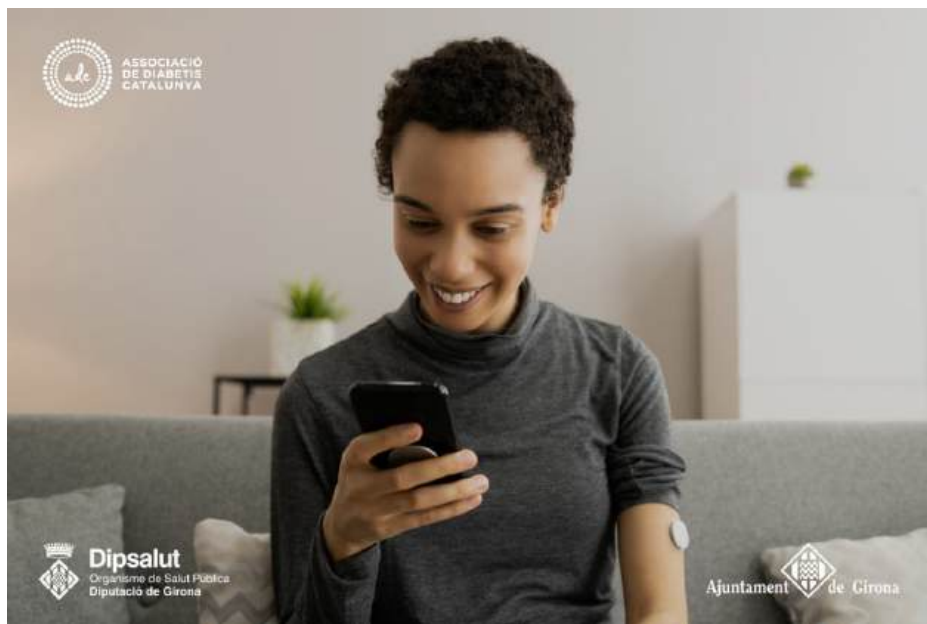
Taller organizado junto a la Associació de Celíacs de Catalunya. Aprenderemos a hacer Galletas Digestive sin azúcar refinado y brownie saludable (sin azúcares, vegano y ecológico). Hablaremos sobre los sustitutos del azúcar y los productos ecológicos y aprenderemos cómo trabajar con distintos ingredientes.



🗣️ Charla: Descubre los sistemas de asa cerrada y las novedades de Control-IQ

17 de septiembre a las 19:00h
En ADC Girona

En esta charla descubriremos las ventajas de los sistemas de asa cerrada (closed-loop) y las últimas novedades del Control-IQ.



👥 Encuentro de personas con diabetes

18 de septiembre a las 18:00h
En ADC Anoia

🗣️ Charla: Monitorización intersticial con sensores para pacientes con DM2

18 de septiembre a las 18:00h
En ADC Barcelona

¡Descubre cómo los sensores de glucosa pueden transformar el control de la DM2: prevención de hipoglucemias, detección de patrones, mejora de la calidad de vida y mucho más! Aprenderás a utilizarlos e integrarlos en tu día a día.

👥 Grupo de soporte. ¿Cómo contamos los carbohidratos fuera de casa?

24 de septiembre a las 18:00h
En ADC Girona

Descubriremos y analizaremos entre todos los trucos para contar carbohidratos al comer fuera de casa.

👥 Grupo de soporte para personas con diabetes

8 de octubre a las 18:00h
En ADC Barcelona

📺 Webinar: Los 53 factores de la diabetes con Adrián Díaz Alonso (Don Sacarino)

15 de octubre a las 19:00h
Organiza: ADC Girona

Descubre cómo hasta 53 factores pueden influir en tu diabetes en este webinar con Don Sacarino. Hablaremos de aspectos tan conocidos, como sorprendentes, que afectan a los niveles de glucosa en sangre.



👥 Encuentro de personas con diabetes

16 de octubre a las 18:00h
En ADC Anoia

🗣️ Charla: Entender la diabetes tipo 2

21 de octubre a las 18:00h
En ADC Baix Llobregat

En esta charla conoceremos qué es la diabetes tipo 2, por qué aparece y cómo afecta al cuerpo. Hablaremos de los pilares básicos para mejorar su control: alimentación, ejercicio, medicación y hábitos de vida.

🗣️ Charla: Bombas de insulina y gestión diaria

23 de octubre a las 18:00h

En ADC Lleida

Aprende sobre las diferentes bombas de insulina que existen en el mercado y cómo generar informes para adaptar las pautas de insulina a las diversas situaciones del día a día.



👨‍👩‍👧‍👦 Encuentro de familias con diabetes

28 de octubre a las 18:00h

En ADC Baix Llobregat

🗣️ Charla: Conocimientos básicos para el control de la glucemia

30 de octubre a las 18:00h

En ADC Anoia

Esta charla te aportará los conceptos esenciales para controlar la glucemia de forma eficaz: cómo calcular el factor de sensibilidad, el ratio insulina/carbohidrato y cómo interpretar los resultados de los sensores.

📄 Mesa informativa y solidaria para el Día Mundial de la Diabetes

12 de noviembre a las 10:00h

En ADC l'Hospitalet de Llobregat

📄 Carpa informativa para el Día Mundial de la Diabetes

13 de noviembre a las 10:00h

En ADC Baix Llobregat

📄 Mesas informativas y solidarias para el Día Mundial de la Diabetes

14 de noviembre a las 18:00h

En ADC Lleida



📄 Carpa informativa para el Día Mundial de la Diabetes

14 de noviembre a las 09:30h

En ADC Girona

📄 Mesa informativa y solidaria para el Día Mundial de la Diabetes

14 de noviembre a les 10:00h

A ADC L'Hospitalet de Llobregat

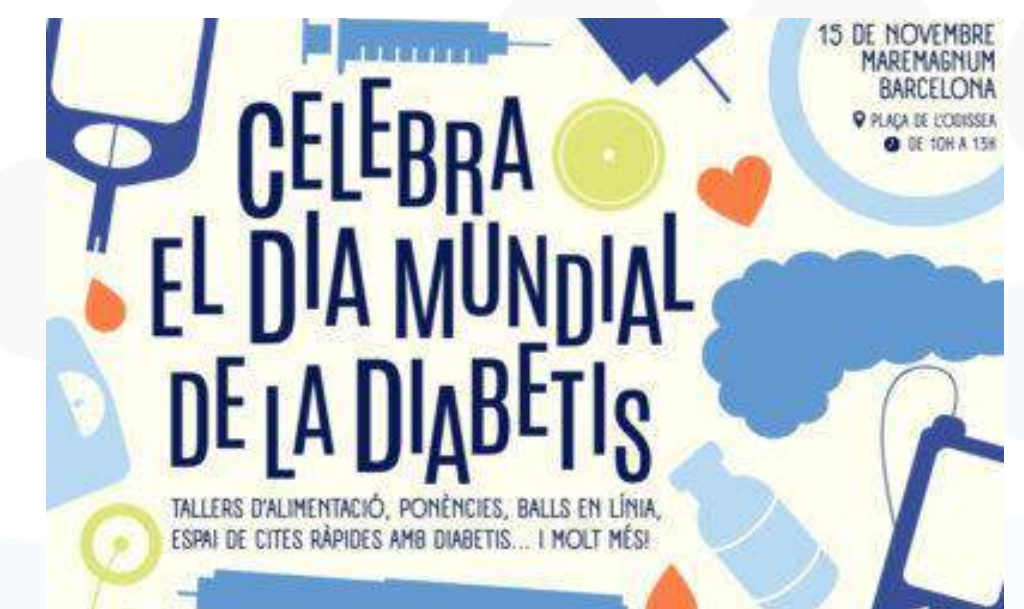
❤️ Celebra el Día Mundial de la Diabetes con nosotros!

15 de noviembre a las 10:00h

En ADC Barcelona

El Día Mundial de la Diabetes, celebrado cada año el 14 de noviembre, es una jornada dedicada a aumentar la conciencia sobre la diabetes, sus efectos y la importancia de su prevención y control.

Este año, ven a celebrarla con nosotros en el Maremagnum de Barcelona, con charlas, actividades y bailes online!



🚶 ¡Muévete por la diabetes! Ruta Azul del río Anoia

15 noviembre a las 10:00h

Organiza: ADC Anoia

¡Una salida familiar, con motivo del Día Mundial de la Diabetes! La Ruta Via Blava, un itinerario que sigue el curso del río Anoia donde disfrutaremos de pasear entre el agua y el bosque de ribera.



🚶 ¡Muévete por la diabetes! Salida al espacio natural del Estany de Sils

16 noviembre a las 10:00h

Organiza: ADC Girona

¡Ven a disfrutar de una salida familiar para celebrar el Día Mundial de la Diabetes en comunidad! Descubriremos el entorno natural del Estany de Sils con una visita guiada.

i Mesa informativa y solidaria para el Día Mundial de la Diabetes

18 de noviembre a las 10:00h

En ADC Lleida (Les Borges Blanques)

i Mesa informativa y solidaria para el Día Mundial de la Diabetes

19 de noviembre a las 18:00h

En ADC Lleida (Mollerussa)

💡 Charla: Nos preparamos para las fiestas de Navidad

20 de noviembre a las 18:00h

En ADC Anoia

Hablaremos de cómo preparar las fiestas de Navidad con las comidas y productos festivos y cómo afrontarlas tanto si tienes diabetes tipo 1 como diabetes tipo 2.

💡 Charla: Diabetes tipo 1 – Actividad física y nutrición deportiva

25 de noviembre a las 18:00h

En ADC Baix Llobregat

Aprende a hacer ejercicio de forma segura. Si tienes DM1, te explicamos cómo adaptar las dosis y la alimentación al tipo de actividad, prevenir hipos y entender cómo el movimiento afecta a tu glucosa.

👥 Encuentro de personas con diabetes

28 de noviembre a las 18:00h

En ADC Anoia

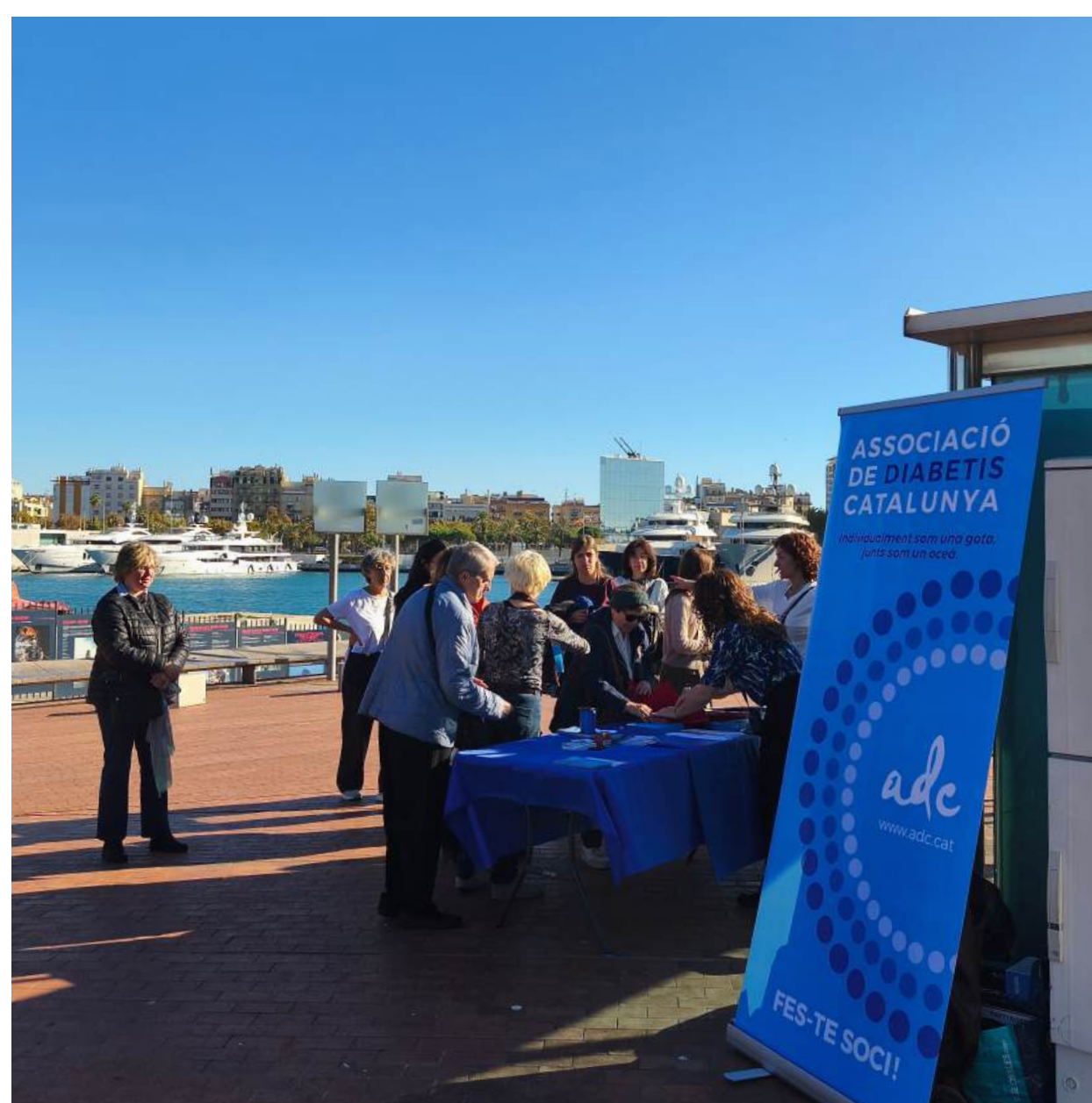
🚶 ¡Ven a esta salida tan especial a PortAventura!

15 de noviembre a las 10:00h

Organiza: ADC Lleida

¡Celebra el Mes de Concienciación sobre la Diabetes con nosotros! Un día pensado para disfrutar en familia, compartir experiencias y crear vínculos en un ambiente lúdico y distendido.





👥 Grupo de soporte, ¿qué te inquieta de la diabetes estas fiestas?

10 de diciembre a las 18:00h
En ADC Girona

Con este encuentro queremos ayudarnos mutuamente a reducir ansiedades, compartir estrategias y sentirse acompañado, especialmente en fechas donde las comidas están tan presentes.

🗣️ Charla: Diabetes tipo 2 – ¿cómo gestionarla?

11 de diciembre a las 16:30h
En ADC L'Hospitalet de Llobregat

Aprende a prevenirla y controlarla con la alimentación: interpreta el índice y la carga glucémica, las etiquetas y entiende el papel de la microbiota en la salud metabólica.

🗣️ Charla: Navidades dulces. Salud y sabor en la mesa

16 de diciembre a las 18:00h
En ADC Barcelona

¡Ya llegan las fiestas! En este taller aprenderás estrategias sencillas para mantener el equilibrio durante las celebraciones navideñas, con ideas de menú festivo, trucos para evitar picos de azúcar y alternativas saludables a los dulces tradicionales.



🗣️ Charla: Navidad y diabetes – disfrutar sin perder el equilibrio

16 diciembre a las 18:00h
Organiza: ADC Baix Llobregat

Ideas y recetas para vivir las fiestas con salud y serenidad: Hablaremos sobre aperitivos bajos en hidratos, cómo gestionar platos típicos y cómo afrontar los comentarios o presiones sociales en torno a la comida.



👥 Encuentro de personas con diabetes

18 de diciembre a las 18:00h
En ADC Anoia

Actividades externas con participación de la ADC

🗣️ Ciclo de charlas comunitarias de bienestar emocional del CAP Rambla

Terrassa

La ADC ha colaborado en la difusión y asistencia a las charlas de la sala de actos del CAP Rambla, de 12:30 a 14:00h, actividades como: Prevención del uso problemático de las pantallas, factores de riesgo cardiovascular...

♥ Continuación de la colaboración Grupo de trabajo comisión de Especialidades pediátricas. Hospital Universitario Vall d'Hebron

Barcelona

Con el objetivo de trabajar la información y participación en el proyecto de transición “Som-Hi” para pacientes en etapa pediátrica a adulta.

i La Federación Española de Diabetes (FEDE) en colaboración con el ADC ofrecen el curso “Agente Educativo en Diabetes”.

Formación online con el objetivo de capacitar a personas con diabetes para que se conviertan en Pacientes Expertos, proporcionándoles las herramientas necesarias.

📱 Participa en la co-creación de una App

Barcelona, Julio

Duolife busca a personas con diabetes para participar en un taller piloto de cocreación de una App.

🗣️ Jornada de Enfermeros y Referentes Escolares de Cataluña – Más formación en las enfermeras escolares sobre DM1

Barcelona, 27 de junio.

Una de las cuatro sesiones paralelas programadas en la jornada de Enfermeros y Referentes Escolares de Cataluña del 27 de junio estuvo dedicada específicamente a la diabetes tipo 1. Nosotros estuvimos presentes.

i Summer School del Hospital Clínic de Barcelona

Barcelona

Algunas de las trabajadoras de la ADC han estado presentes en el curso de Frundaising para saber cómo gestionar las donaciones. El curso tuvo lugar en el Idibaps el día 30/06/2025 por la mañana.

🗣️ Jornada de puertas abiertas en el IDIBAPS 2025

Barcelona, 19 de noviembre

IDIBAPS, el instituto de investigación vinculado al Hospital Clínic de Barcelona, organiza una jornada de puertas abiertas en sus laboratorios el 19 y 20 de noviembre, con motivo de la Semana de la Ciencia. La ADC ayuda a hacer difusión.



Formaciones ADC



Formación acompañantes escolares de niños/as con DM1

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

Aprende a acompañar a niños/as con diabetes en salidas escolares, saber cómo interpretar la pauta del tratamiento y hacer seguimiento del control de la glucemia para garantizar el bienestar del niño/a.

En esta formación teórico-práctica comprenderemos la diabetes, adquiriremos herramientas para entender cómo afecta el deporte, las emociones y las salidas de la cotidianidad a la diabetes.

Realizada el 21 de marzo de 10:00 a 19:00h en ADC Serveis Centrals (Barcelona).



16ª Jornada de Formación: diabetes en el ámbito escolar

El 7 de noviembre de 9:00 a 14:00 horas, se realizó la formación en diabetes en el ámbito escolar.

La jornada tiene como objetivo dar una visión global y pautas de seguimiento al profesorado.

Ponencias y talleres prácticos para proporcionar estrategias de actuación y facilitar pautas de seguimiento en casos de debut en diabetes de niños en edad escolar.

Realizada el 7 de noviembre de 09:00 a 14:00h en ADC Lleida.

Servicios ADC



Nuevo servicio de plantillas de nutrición mensual

Ofrecemos un nuevo menú saludable mensual, que incluye propuestas de comidas y cenas para todos los días del mes, ideas para desayunos y meriendas, cuatro recetas mensuales y recursos útiles para mejorar la planificación de las comidas y el conteo de hidratos de carbono.

Líneas estratégicas de la Associació de Diabetis de Catalunya

La Asociación de Diabetis de Catalunya (ADC) es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes y sus familias. Desde su creación en 1983 por la unión de diferentes asociaciones, desde la ADC trabajamos conjuntamente para alcanzar nuestros objetivos.

Proteger y mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes y sus familias. Para ello, la asociación trabaja desde que como pacientes, padres desde que acciones focal en la gestión de la enfermedad.

El objetivo principal de la asociación es mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes y sus familias. Para ello, la asociación trabaja desde que como pacientes, padres desde que acciones focal en la gestión de la enfermedad.

Desde la ADC trabajamos para que todas las personas con diabetes y sus familias tengan acceso al material de apoyo tecnológico necesario y adecuado para sus necesidades, y trabajar para mejorar sus niveles de salud.

- L1: Política de salud
- L2: Capacitación y educación
- L3: Apoyo entre iguales
- L4: Investigación y desarrollo en salud

Seguimiento Plan estratégico 2021-2025 del ADC

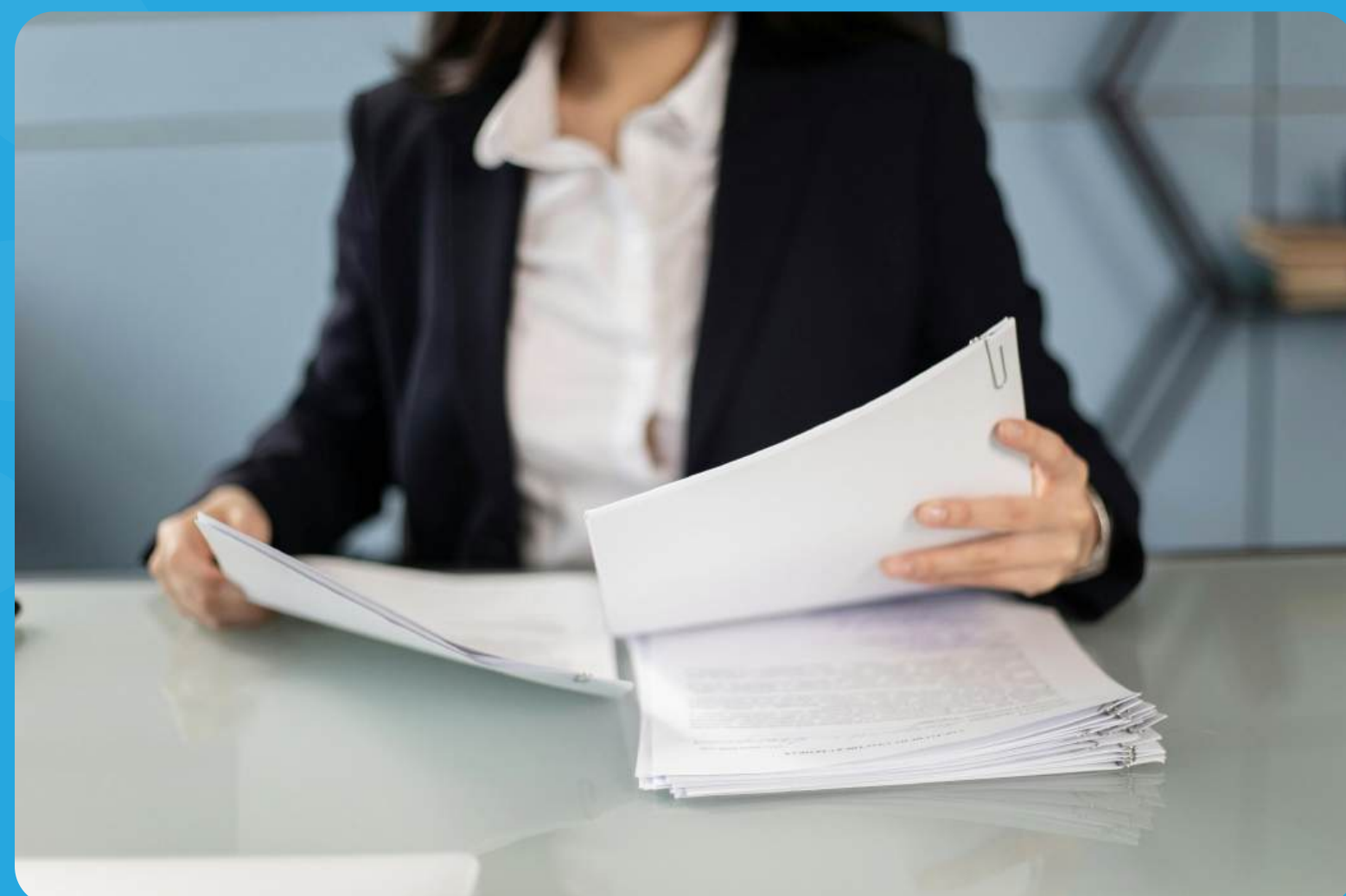
Continuamos evaluando los resultados y objetivos propuestos durante en 2021 con un porcentaje elevado de cumplimiento.



Colonias ADC 2026

Nou plantejament de les colònies de cara al 2026 amb nova ubicació i millor planificació tant en la inscripció com en l'estada dels infants i adolescents.

Servicios ADC



Creación del plan de igualdad

Nueva normativa de desconexión digital

Nuevo protocolo de Política de Protección Infantil Organizacional

Órganos de participación

L'Associació de Diabetis de Catalunya, com a representant del pacient, compareix davant d'aquest consell per posar en comú totes les necessitats que es deriven de la malaltia. La participació al Departament de Salut garanteix els drets dels pacients a una informació completa, adequada, comprensible i de fàcil accés sobre la salut.

ÒRGANS DE PARTICIPACIÓ //

**CONSELL
ASSESSOR
SOBRE LA
DIABETIS**



🗨️ Asamblea general ordinaria

31 de mayo de 2025 con la participación de los socios/as de la ADC.

📝 Comisión de Especialidades pediátricas Hospital universitario Valle Hebrón

De recomendaciones relacionadas con el objetivo: Información, valoración y participación en el proyecto de transición Som-Hi. Reuniones bimensuales que se realizan durante todo el año.

🔍 Consejo Asesor

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

🔍 Participación en el Congreso de FEDE

El 4 de octubre de 2025, en el VIII Congreso Nacional de la Federación Española de Diabetes (FEDE), edición en el Cosmocaixa de Barcelona.

📝 Inscripción de la ADC en el Registro de grupos de interés de Cataluña

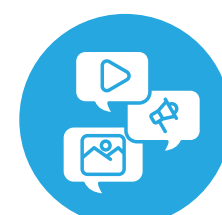
La Dirección General de Gobierno Abierto ha resuelto favorablemente la inscripción de la ADC en el Registro de grupos de interés de Cataluña, un registro que incluye organizaciones que trabajan por cuenta propia y participan activamente en la elaboración y aplicación de las políticas públicas de los entes públicos, de las entidades y organismos.



Imagen y comunicación



Campañas



Publicaciones

Online y offline



Gestiones internas

Infografía sobre los sensores MCG para pacientes con DM2

Campaña 1

Difusión de una infografía para explicar el funcionamiento y ventajas de los sensores Flash en el control de la glucosa de las personas con DM2.

Campaña de consejos nutricionales y diabetes

Campaña 2

Promoción de hábitos alimenticios saludables, consejos e ideas de comidas y conteo de raciones para alimentos de temporada o ligados a una festividad tradicional. Contenido realizado en colaboración con una nutricionista/dietista.

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 por conmemorar el Día Mundial de la Diabetes

Campaña 4

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

Publicación del 5º número de la revista de la ADC 2025 “Paraules que curen”

Campaña 5

Nuevo número “Paraules que curen 5” con entrevistas y novedades sobre la diabetes.

Campaña Mitos vs Realidades

Campaña 6

El objetivo principal de esta campaña impulsada por la ADC, es el de romper estigmas que a menudo la población general tiene sobre la diabetes para educar sobre la enfermedad.

Infografía: Apagón eléctrico, consejos para personas con diabetes

Campaña 7

Infografía completa con consejos para poder estar preparado por un apagón eléctrico como el que ocurrió el día 27/04/25, o para cualquier otro tipo de situación de emergencia: cómo conservar la insulina, qué hacer durante el apagón y cómo crear nuestro kit para emergencias.

Lotería de Navidad 2025

Campaña 8

Campaña de la lotería de Navidad para recoger fondos para la investigación y apoyo a las personas con diabetes, con sorteo en diciembre de 2025.

Millora el control de la teva diabetis!

Sabies que els sistemes de **monitorització contínua de glucosa (MCG)** estan revolucionant la gestió de la diabetis?

Aquests dispositius ofereixen un control glucèmic més **precís, menys invasiu** i, per tant, més **còmode**.

LLISCA A LA DRETA PER LLEGIR-HO TOT.



15 DE NOVEMBRE MAREMAGNUM BARCELONA
PLAÇA DE L'ODISSEA DE 10H A 13H

CELEBRA EL DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

TALLERS D'ALIMENTACIÓ, PONÈNCIES, BALLS EN LÍNIA, ESPAI DE CITES RÀPIDES AMB DIABETIS... I MOLT MÉS!

ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

SORTIDES I ACTIVITATS

XERRADES

ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

15/11 - DE 10.00H A 13.00H - MAREMAGNUM, PLAÇA DE L'ODISSEA BARCELONA - CELEBRA EL DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

Gaudeix d'activitats com tallers d'alimentació saludable, ponències, balls en línia i una zona de "cites" ràpides per fer amics/amigues amb diabetis.

15/11 - A LES 10.00H - PLAÇA DE LA CREU, 18, IGUALADA IGUALADA - MOU-TE PER LA DIABETIS! RUTA BLAVA DEL RIU ANOIA

Un itinerari per a tota la família, que segueix el curs del riu Anoia, entre l'aigua i el bosc de ribera.

16/11 - A LES 10.00H - PLAÇA DE L'ESTACIÓ 1, SILS SILS - MOU-TE PER LA DIABETIS! SORTIDA A L'ESPAI NATURAL DE L'ESTANY DE SILS

Descobrirem l'entorn natural de l'Estany de Sils amb una visita guiada per a tota la família.

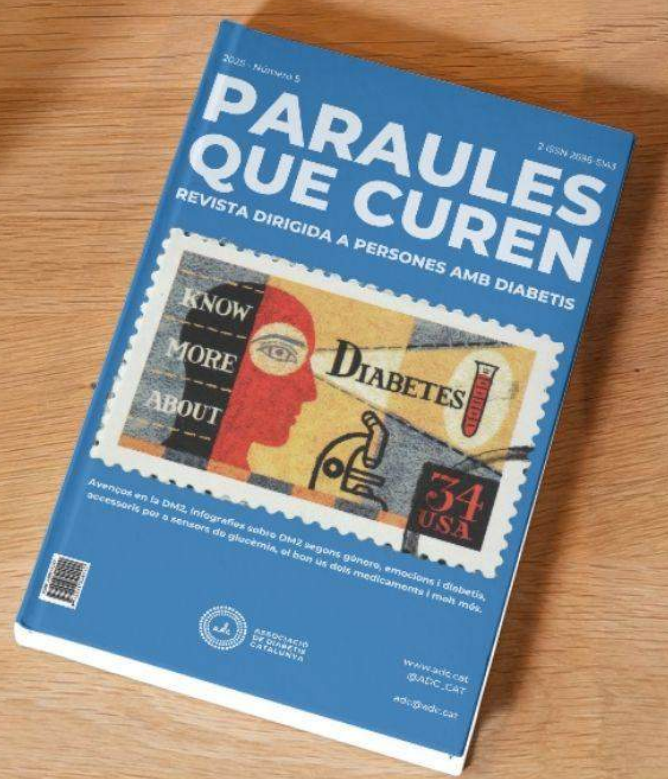
14 de novembre Dia Mundial de la Diabetis

Aquest any, la Federació Internacional de Diabetis (IDF) posa l'accent en el benestar laboral de les persones amb diabetis en motiu del Dia Mundial.

El nostre lema d'enguany, "Diabetis i feina: informa't, actua i cuida" crida a enderrocar els estigmes i crear entorns laborals que afavoreixin un benestar integral: social, físic i emocional.

El benestar de les persones amb diabetis no es limita només a controlar els nivells de glucosa, sinó que inclou factors com l'accés a un entorn lliure de discriminació i estigmes, autonomia per gestionar la malaltia, suport emocional i una bona alimentació, entre molts altres.

Segueix el text a la següent plana



Midó retrògrad: el teu aliat aquest estiu

Què és, beneficis, consells, i receptes per incorporar-lo a la teva alimentació.



Fes-te soci a adc.cat

- 5. Tomàquets Cherry
0.5 grams d'hidrats de carbó per cada 100 grams de producte.
- 6. Gall d'indi
0.1 grams d'hidrats de carbó per cada 100 grams de producte.

- 7. Formatget
Tipo Caserio o Babybel.
0.39 grams d'hidrats de carbó per cada 100 grams de producte.

@conojosdedietista

!
Recordeu portar una carmanyola amb fred per la bona seguretat alimentària, ja que a l'estiu amb la calor pot afavorir al creixement de bacteris.



Fes-te soci a adc.cat

Guia de comptatge de carbohidrats per les festes!

Amb la dietista-nutricionista @conojosdedietista



Mites vs realitats

Sobre la diabetis

Mite:
"Si tens diabetis tipus 2 sempre ho sabràs fàcilment, perquè els símptomes es noten".

Realitat:
Moltes persones amb diabetis tipus 2 viuen anys sense saber-ho perquè els símptomes poden ser lleus o confondre's amb altres problemes de salut.
Segueix un estil de vida saludable i fes-te revisions regulars (cada un o dos anys), sobretot si reuneixes factors de risc.

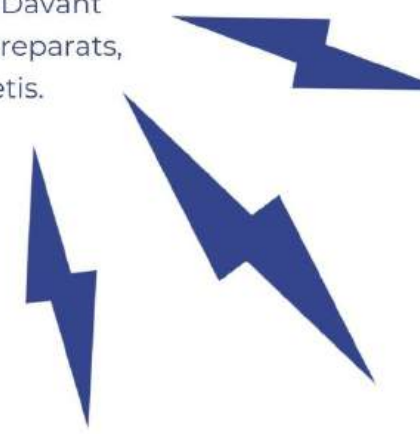


Fes-te soci a adc.cat



Apagada elèctrica: consells per a persones amb diabetis

El passat dilluns vam viure una apagada generalitzada a Catalunya i Espanya. Davant d'aquests imprevistos, és clau estar preparats, especialment si convius amb la diabetis.



Prepara el teu kit d'emergència

Tingues subministraments per una o dues setmanes de:

1. Insulina, agulles i kits d'infusió de la bomba.
2. Sensors i glucòmetre amb tires i llancetes.
3. Glucagó.
4. Glucosa d'acció ràpida: pastilles, sobres de sucre, suc...
5. Aliments no peribles amb hidrats: galetes, cereals, barretes energètiques.
6. Bateries de recanvi pel glucòmetre i la bomba si en duus.
7. Carregadors externs per al glucòmetre o el mòbil.
8. Pla de tractament imprès amb els ràtios i sensibilitats de cada àpat.
9. Targeta sanitària, recepta impresa i contacte del teu endocrinòleg i de persona d'emergència.



Vacunar-se és estimar



Vacuna't de la grip i la COVID per protegir-te a tu i protegir els teus



Ja disponible: El nou menú d'estiu! Receptes fresques pensades per a tu.

Creat per dietistes expertes en diabetis, perquè gaudeixis d'aquest estiu!



Descarrega-te'l a adc.cat



I ♥ BLAU

de #POSTUREIG LLEIDA.



PostuXapes i Postu Productes I ♥ Blau!

Fa un parell de mesos vam rebre un missatge del Sr. Postu amb una notícia que ens va fer molta il·lusió: l'ADC tindrà la seva pròpia PostuXapa!

Blava com el color de la nostra comunitat, blava com el color del cel de Lleida, i com el nom de Blau, tant característic de la zona.

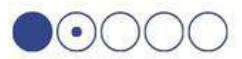
Amb la compra de qualsevol producte I ♥ Blau estàs contribuint directament a la nostra associació.

Pots aconseguir les xapes i la resta de productes a través de la web: botiga.postureiglleida.com També els trobaràs a la nostra delegació de Lleida (consulteu disponibilitat).

Ja tens la teva? Etiqueta'ns! Ho volem veure!

Gràcies Sr Postu!!! ♥

Fes-te soci a adc.cat



Ja tenim disponible la loteria de Nadal!

Preu per participació: 3€ – Amb el nº: 28.992 Juga i col·labora amb l'ADC!



Participa en el nou Pla de Salut de Catalunya!

Tens 10 minuts? Participa en l'enquesta! Els resultats contribuiràn a enfortir i millorar les polítiques de planificació en salut pública a Catalunya.

Procés participatiu amb la ciutadania

Planificant el futur amb més salut i benestar



- Participa en el nou Pla de salut de Catalunya i en el nou mapa
- Ens pots dedicar 10 minuts?
- Pots respondre un qüestionari?
- És el moment de dir-hi la teva!

Fes click a l'enllaç de la nostra bio



Actualitat (maig) diabetis

La missió Ax-4 d'Axiom Space, que s'enlairarà aquest maig, estudiarà com controlar la diabetis en microgravetat.



Actualitat (juliol) diabetis

Les noves insulines basals d'injecció setmanal podrien canviar el tractament de la diabetis tipus 2.



♥ Campaña de vacunación anual de CatSalut

Campaña 9

Difusión de la campaña anual de vacunación del CatSalut.

📢 Campaña “Contribuye al Plan de Salud de Cataluña”

Campaña 10

Difusión del cuestionario de CatSalut para ayudar a crear el nuevo Plan de Salud de Catalunya.

📅 Menú trimestral

Campaña 11

Menú trimestral óptimo para cuidar nuestro cuerpo y diabetes. Hecho por nuestras dietistas especializadas en diabetes. ¡Cuida y cuidate!

♥ Campaña PostuProductos solidarios I ♥ Azul

Campaña 13

Campaña iniciativa de PostureigLleida y la ADC para promocionar los productos solidarios I ♥ Blau de PostureigLleida, que contribuyen a financiar nuestra labor ya visibilizar la enfermedad en el territorio ilerdense.

📰 Actualidad investigaciones

Campaña 14

Cada año hay más avances en investigación en diabetes tipo 1 y 2. Desde ADC te traemos las noticias sobre investigaciones y nuevas tecnologías más relevantes cada mes.

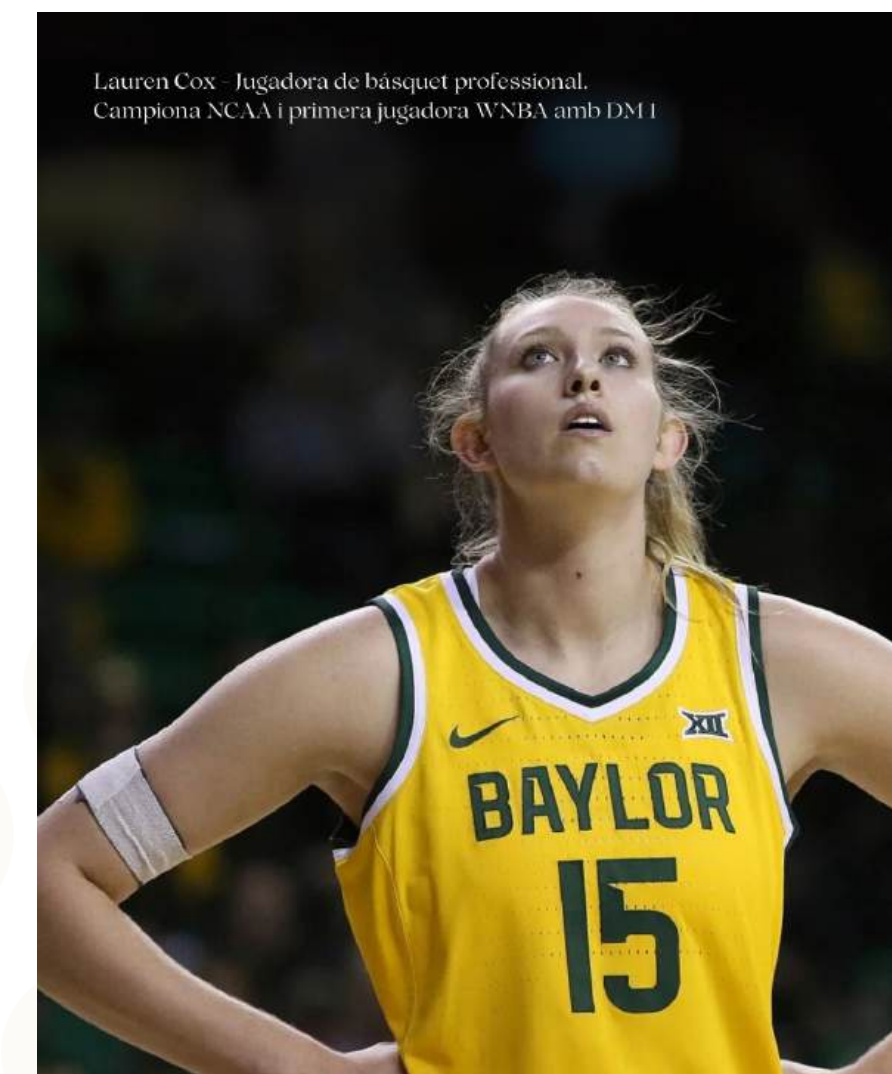
⚽ Campaña “DM1 sin límites: Deportistas con DM1”

Campaña 15

Una iniciativa que pone en valor historias reales de deportistas de elite con diabetes tipo 1, con el objetivo de dar referentes y romper estigmas. A través de sus trayectorias, la campaña demuestra que la diabetes no define los límites de nadie, sino que, con gestión y determinación, puede llegarse tan lejos como uno se proponga.



David Casinos - Esportista espanyol amb diabetis
5 medalles als Jocs Paralímpics d'Estiu



Lauren Cox - Jugadora de bàsquet professional.
Campiona NCAA i primera jugadora WNBA amb DM1

Convenios de colaboración



Colaboraciones
Online i offline

♥ Colaboración con
Maremagnum Barcelona

Colaboración para Celebrar el Día Mundial de la Diabetes en el Maremagnum Barcelona.



♥ Colaboración con Glucody

Colaboración para ofrecer descuentos en productos Glucody.



♥ Colaboración con BonPreu

Colaboración para ofrecer descuentos en compras online en BonPreu.



♥ Colaboración con Caixa Forum

Colaboración para ofrecer descuentos en entradas en CaixaForum Barcelona.



♥ Colaboración con Fidelitis

Colaboración para ofrecer descuentos en servicios legales especializados para personas con diabetes.



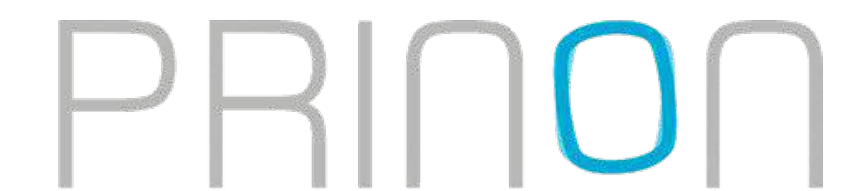
♥ Colaboración con Violeta Porté

Colaboración a fin de ofrecer descuentos en productos de lencería y accesorios para personas usuarias de bombas y sensores.

Violeta Porté

♥ Colaboración con Prinon
Dental Experience

Colaboración para ofrecer descuentos en servicios de cuidado y cirugía bucodental para asociados/as a la ADC en la Clínica Prinon Diagonal.





Gracias

Web

adc.cat

Sede en Barcelona

**Carrer Aragó 63,
Entresol 2^o**

Teléfono

93 451 34 06

Mail

adc@adc.cat