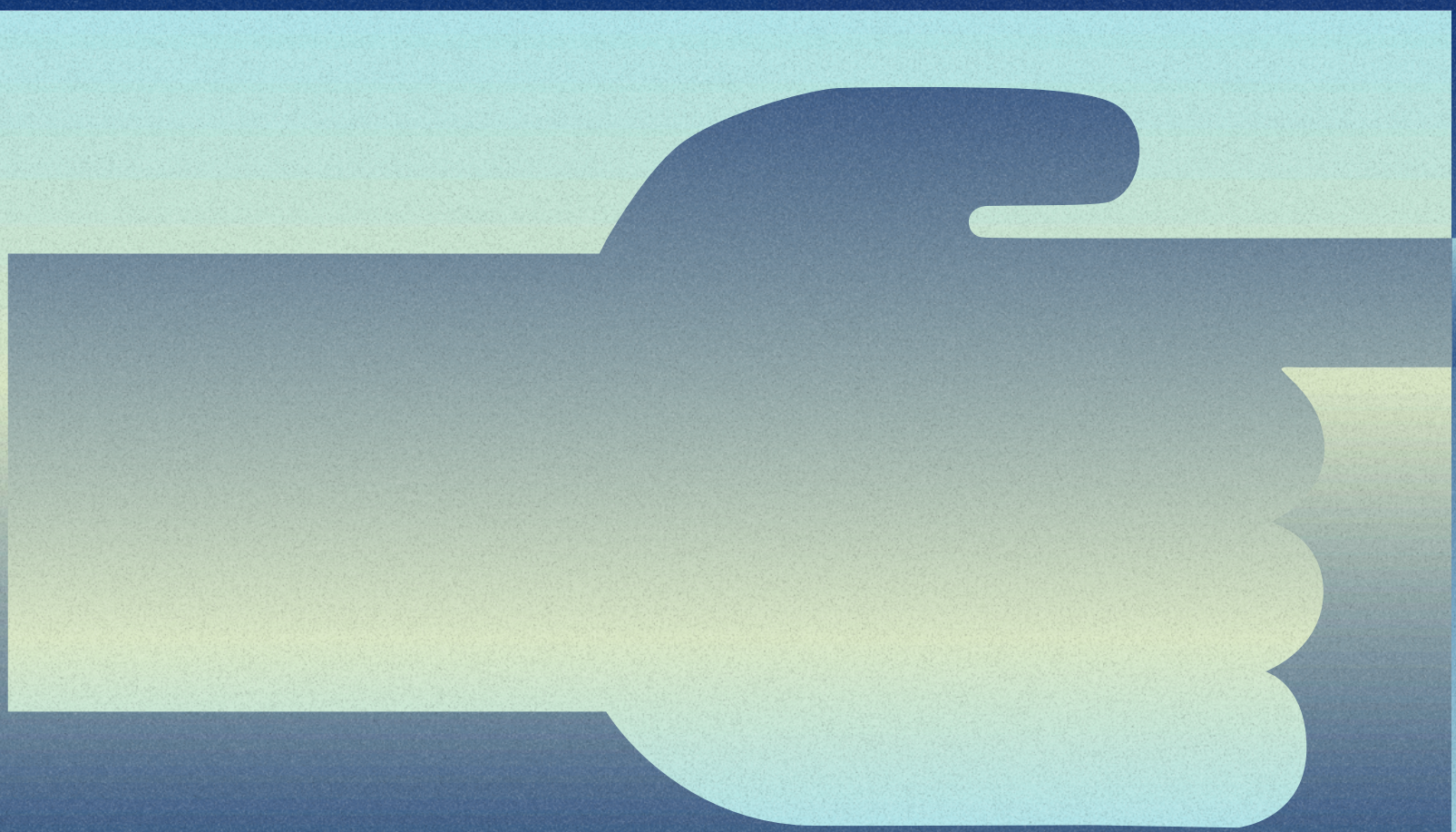
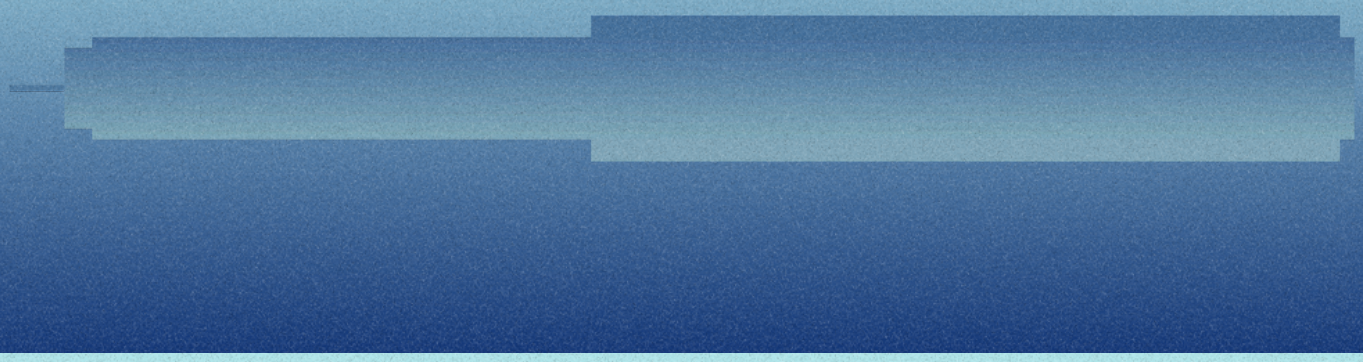
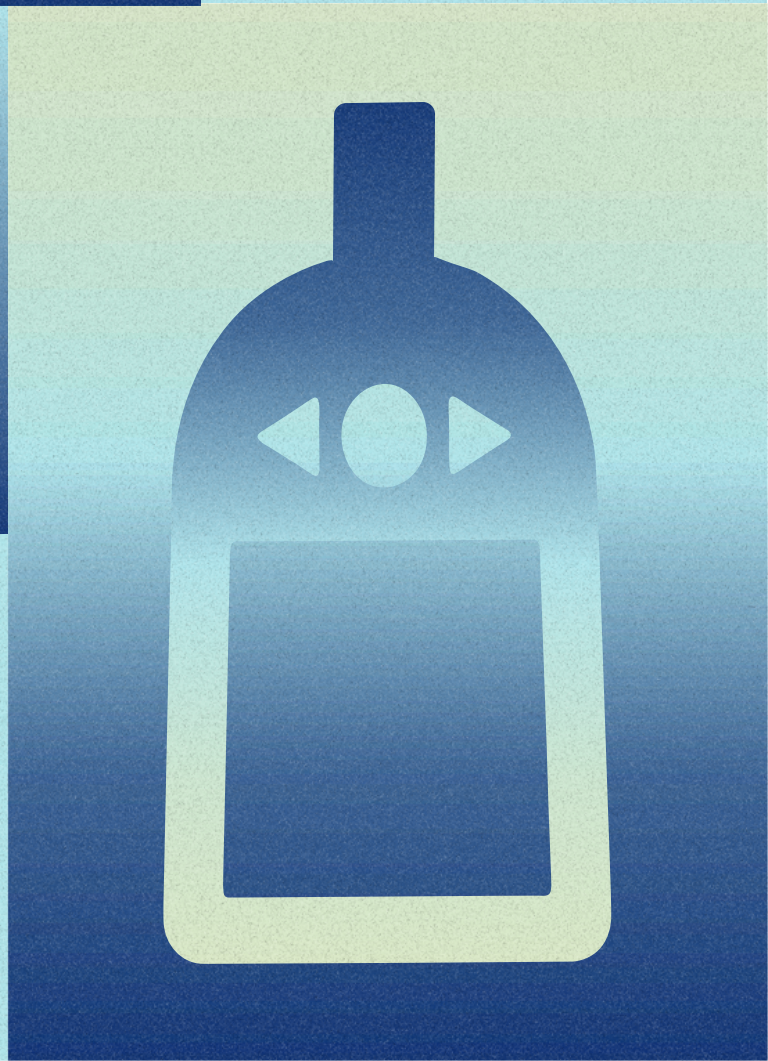
Programa de l'ADC Novembre 2026

# MES DE LA SENSIBILITZACIÓ SOBRE LA DIABETIS







ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

adc_cat adc.cat adc_cat

Programa de l'ADC Novembre 2026

# MES DE LA SENSIBILITZACIÓ SOBRE LA DIABETIS

XERRADA/TALLER PRÀCTIC · SORTIDA · TAULA INFORMATIVA · ENCESA DE LLUMS

**9 NOV**
Capellades, Barcelona.
De 18h a 19h.

### ALIMENTACIÓ PER A LA DIABETIS MELLITUS 2

Descobrim com una bona alimentació ens ajuda a prevenir-la i controla.

**10 NOV**
Terrassa, Barcelona.
De 17h a 18h.

### DIABETIS I SALUT CARDIOVASCULAR

Veurem com l'alimentació i els hàbits ajuden també a cuidar el cor: colesterol, triglicèrids, la pressió arterial, el control de la glucosa, etc.

**11 NOV**
Webinar en línia.
De 18h a 19h.

### MÉS ENLLÀ DE LA GLUCOSA: MICROBIOTA, CRONO-NUTRICIÓ I SALUT INTEGRAL EN LA DIABETIS

Webinar a càrrec de la dietista-nutricionista Mireia Velasco on aprendrem sobre la salut integral.

**12 NOV**
Sabadell, Barcelona
De 16:30h a 17:30h.

### 20 ANYS AMB DIABETIS TIPUS 2: PREVENCIÓ, ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES

Parlarem de prevenció, tractament, complicacions, alimentació i també de l'aspecte emocional.

**13 NOV**
Girona.
De 9h a 14h.

### CARPA INFORMATIVA I SOLIDÀRIA

T'esperem a la Plaça Miquel Santaló, davant de l'Hotel Carlemany. Informa't sobre la diabetis, fes-te un control de glucèmia gratuït i molt més!

**13 NOV**
Lleida.
De 10h a 19h.

### TAULES INFORMATIVES I SOLIDÀRIES

Podreu trobar-nos davant de la Diputació, a la Pl. Sant Joan, la Pl. de la Catedral, a l'Av. Catalunya i a la Pl. Cervantes. No t'ho perdis!

**13 NOV**
L'Hospitalet de Llobregat.
De 10h a 14h.

### TAULA INFORMATIVA I DIVULGATIVA

T'esperem al hall d'entrada de l'Hospital de Bellvitge. Informa't sobre la diabetis, rep consells sobre hàbits de vida saludable, i molt més!

**14 NOV**
L'Hospitalet de Llobregat.
De 10h a 14h.

### TAULA INFORMATIVA I DIVULGATIVA

T'esperem al centre comercial La Farga. Informa't sobre la diabetis, rep consells sobre hàbits de vida saludable, i molt més!



XERRADA/TALLER PRÀCTIC

SORTIDA

TAULA INFORMATIVA

ENCESA DE LLUMS

**14 NOV**
Igualada.
De 17h a 21h.

### TAULA INFORMATIVA I DIVULGATIVA

Podreu trobar-nos a la Plaça de l'Ajuntament d'Igualada. Informa't sobre la diabetis, fes-te un control de glucèmia gratuït i molt més!

**14 NOV**
Diversos punts del territori.
De 20h a 22h.

### ENCESA DE LLUMS ALS AJUNTAMENTS I MONUMENTS

Sent el batec de la comunitat blava a diversos punts de Catalunya!

**15 NOV**
Juià, Girona.
De 10h a 17h.

### SORTIDA A L'ESPAI NATURAL DE LES GAVARRES

Un dia en comunitat! Caminarem entre suredes i alzines fins a l'ermita de la Mare de Déu de l'Erm.

**18 NOV**
Girona.
De 9h a 14h.

### CARPA INFORMATIVA I SOLIDÀRIA

T'esperem davant de la Facultat de Medicina de la UdG. Informa't sobre la diabetis, fes-te un control de glucèmia gratuït i molt més!

**28 NOV**
Barcelona
De 10:30h a 12h.

### TALLER INFANTIL DE PASTISSERIA AMB FORMACIÓ DIABETOLÒGICA

Un taller de cuina pensat perquè els més petits elaborin postres delicioses i aprenguin que també són compatibles amb la diabetis.

**28 NOV**
Barcelona
De 12:15h a 13:45h.

### TALLER DE NUTRICIÓ PER A PERSONES AMB DIABETIS

Taller pràctic on rebrem eines útils per planificar una alimentació saludable, equilibrada i adaptada a la diabetis.

### MÉS INFORMACIÓ PROPERAMENT A WWW.ADC.CAT

Les Borges Blanques, Mollerussa i Tàrrega, Lleida

### TAULA INFORMATIVA I SOLIDÀRIA

Informa't sobre la diabetis, fes-te un control de glucèmia gratuït, compra productes solidàris i molt més!

**Més info i inscripcions: www.adc.cat/activitats**

ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

adc_cat
adc.cat
adc_cat

