



adirmu

**asociación murciana para
el cuidado de la diabetes**

MEMORIA

2019

MEMORIA 2019

DATOS GENERALES DE ADIRMU

ADIRMU. ASOCIACIÓN MURCIANA PARA EL CUIDADO DE LA DIABETES

Dirección de la sede administrativa: Palacio de los Deportes. Avenida del Rocío 7, 30.007 Murcia

Otras direcciones: Centro Comercial Nueva Condomina, local A-63. 30.110, Churra, Murcia

Teléfono: 665 090 457 – 868 910 290

Correo Electrónico: adirmu@yahoo.es

Web: www.adirmu.org

Gerente y persona de contacto: Silvia Serrano Ayala

REGISTROS

MINISTERIO DEL INTERIOR: Declarada de utilidad Pública el 26 de enero de 2011, N/Ref.UP/ID 3209/SD

CARM:

- Registro de Asociaciones de la Región de Murcia, Sección primera, número 3298, el 18 de mayo de 1992

- CONSEJERÍA DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL: Dirección General de Política Social, RCSS 30000090 de 8 de mayo de 2015

- CONSEJERÍA DE CULTURA Y PORTAVOCÍA: Dirección General de Juventud. Censo de Entidades juveniles y de Entidades Prestadoras de Servicios a la Juventud, nº 360, grupo 1, sección 5ª.

AYUNTAMIENTO DE MURCIA: Registro Municipal de Entidades Ciudadanas, libro segundo, folio 2, con el número 27, de 17 de junio de 1994 → actualizado el 6 de noviembre. Ver anexo 1 (entidades ciudadanas)

JUNTA DIRECTIVA

La soberanía de los socios de ADIRMU, en Asamblea General de socios, el lunes 18 de junio de 2018, designa como órgano de gobierno a la Junta Directiva de la Asociación ADIRMU- ASOCIACIÓN MURCIANA PARA EL CUIDADO DE LA DIABETES, quedada compuesta por:

CARGO	NOMBRE Y APELLIDOS	NIF o NIE
Presidente/a	Asunción Sáez Sánchez	22463423-J
Vicepresidente/a	Ernesto Valdés Vela	22456260-A
Secretario/a	Juan Diego Caravaca	22465366-R
Tesorero/a	Álvaro Abadía García	27442297-P
Vocal	No se consideran	

MEMORIA 2019

El compromiso por la mejora de la vida de las familias que conviven con diabetes sigue siendo la razón de ser de ADIRMU.

A continuación se detallan unos y otros de esos trabajos llevados a cabo por Adirmu durante 2019

ÍNDICE DE ACTIVIDADES, SERVICIOS Y PROYECTOS. ADIRMU 2019

CAPÍTULO 1. FORMACIÓN: ESCUELA DE DIABETES PRUDENCIO ROSIQUE

1. ESCUELA DE DIABETES PARA ADULTOS
2. ESCUELA DE DIABETES PARA NIÑOS Y JÓVENES
3. ESCUELA DE DIABETES EN LOS CENTROS ESCOLARES
4. ESCUELA DE COCINA
5. ESCUELA DE DIABETES PARA PROFESIONALES SANITARIOS
6. ESCUELA DE DIABETES PARA FAMILIARES DE NIÑOS CON DIABETES
7. ESCUELA PARA MAESTROS (CPR)
8. WWW.ESCUELADEDIABETES.ORG

CAPÍTULO 2. COMUNICACIÓN, DIVULGACIÓN Y DIFUSIÓN DE LA DIABETES

9. GABINETE DE COMUNICACIÓN. MEDIOS Y REDES SOCIALES
10. CAMPAÑAS DIVULGATIVAS (por orden cronológico)
 - FIESTA DEL DEPORTE
 - SEMANA DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA ARRIXACA
 - DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 2019. Actos conmemorativos, del 11 al 17 de noviembre.
11. PRESENTACIÓN DEL LIBRE PARA MAYORES DE 18 AÑOS
12. DIFUSIÓN DE NOTAS DE LA AEMP
13. MIEMBROS DEL COMITÉ TÉCNICO DE LA ESCUELA DE SALUD DE LA CARM
14. PARTICIPACIÓN EN CONGRESOS (por orden cronológico)
 - JORNADAS SEFAC. 20 de febrero 2019
 - CONGRESO NACIONAL DE DIABETES. Sevilla. 24-26 de abril
 - CONGRESO SEMERGEN. HUV Arrixaca. 9 de mayo
 - ODSALUD Y COMPROMISO FARMACÉUTICO. 17 de mayo 2019
15. REIVINDICACIÓN Y LUCHA ACTIVA
 - INCLUSIÓN EN EL ACCESO DE LA GEODA DE PULPÍ.
16. PARTICIPACIÓN EN EL PROCESO ASISTENCIAL INTEGRADO DE DIABETES MELLITUS TIPO 2 (PAI)
17. WWW.ADIRMU.ORG

CAPÍTULO 3. #CONVIVE. ACTIVIDADES DE ADIRMU PARA SUS ASOCIADOS

18. ATENCIÓN PERSONALIZADA A LOS SOCIOS:
 - **RUMBO CON MI DIABETES:** Asesoramiento a los nuevos debutantes y programa de apoyo a las familias
 - **CONSULTAS MÉDICAS ESPECIALIZADAS**
19. ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE: **CAMPAMENTO DE VERANO PARA NIÑOS Y JÓVENES CON DIABETES**
20. INAUGURACIÓN DE LA SEDE EN PLIEGO. 15 de marzo de 2019
21. PARTICIPACIÓN EN ESTUDIOS DE SALUD, TFG Y TFM
22. PRODUCTOS PARA DIABÉTICOS: SUGAR FREE

- 23. LOTERÍA DE NAVIDAD Y EL NIÑO: 22869 – 73615
- 24. BOLSA DE TRABAJO
- 25. REGALOS BODA BENÉFICOS

CAPÍTULO 4. ACUERDOS, PROYECTOS, CONVENIOS, SUBVENCIONES Y PREMIOS

- 26. ALTA EN EL FENIM, PARA VISAR NUESTRAS ACTIVIDADES POR SU COMITÉ ÉTICO
- 27. **FREMUD y FEDE.** ACTIVIDADES EN LAS QUE PARTICIPAMOS:
 - FREMUD:
 - APROBACIÓN DEL LIBRE PARA MAYORES DE 18 AÑOS
 - DÍA REGIONAL DE LA DIABETES
 - BOMBAS DE INSULINA
 - TRABAJO PARA EL FIN A LA DISCRIMINACIÓN POR DIABETES EN EL EMPLEO PÚBLICO
 - ENFERMERÍA ESCOLAR
 - FEDE:
 - COMISIÓN DE JÓVENES
 - COMISIÓN DE EDUCACIÓN
 - CONGRESO FEDE. TOLEDO, 21 DE SEPTIEMBRE
- 28. **PRÁCTICAS CURRICULARES CON ALUMNOS DE LA UMU.** Nutrición
- 29. **SUBVENCIONES**

CAPÍTULO 5. PERSONAL DE ADIRMU

- 30. SOCIOS
- 31. JUNTA DIRECTIVA
- 32. TRABAJADORES
- 33. VOLUNTARIOS
- 34. ALUMNOS EN PRÁCTICAS

CAPÍTULO 6. ADMINISTRACIÓN, CONTABILIDAD Y PROYECTOS

- 35. LIBRO DE CAJA, FACTURACIÓN, PRESUPUESTOS Y OTRAS FUNCIONES ADMINISTRATIVAS. ADAPTADOS A LO REQUERIDO POR AUDITORÍA POR EL MINISTERIO DEL INTERIOR, PARA RECONOCIMIENTO DE ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA
- 36. REDACCIÓN DE PROYECTOS, MEMORIAS Y RESUMEN DE ACTIVIDADES
- 37. CARTELES, FOLLETOS Y OTROS DOCUMENTOS PARA ACTIVIDADES
- 38. ADAPTACIÓN A LA LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS
- 39. ALTA DE CENTRO (PALACIO DE DEPORTES) EN EL PROGRAMA DE RIESGOS LABORALES

ACTIVIDADES, SERVICIOS Y PROYECTOS DE ADIRMU

CAPÍTULO 1. FORMACIÓN: ESCUELA DE DIABETES PRUDENCIO ROSIQUE



www.escueladediabetes.org

665 090 457 | 868 910 290



LA **ESCUELA DE DIABETES PRUDENCIO ROSIQUE** NACE EN MURCIA EN NOVIEMBRE DE 2015 PARA FORMAR A LA POBLACIÓN EN GENERAL DE FORMA COMPLETAMENTE GRATUITA SOBRE TODOS LOS TEMAS RELACIONADOS CON LA DIABETES, PARA DARLA A CONOCER Y ERRADICAR LA MALA INFORMACIÓN GENERAL QUE HAY SOBRE ELLA.

Vídeo de presentación: <https://www.youtube.com/watch?v=l7KQFhcfUrl>

USAR LA FORMACIÓN COMO HERRAMIENTA PARA EL AUTOCUIDO SIEMPRE HA SIDO UNO DE LOS ESFUERZOS REALIZADOS POR ADIRMU DESDE SU CONSTITUCIÓN, CON CHARLAS FORMATIVAS, SEMANAS DEL DIABÉTICO Y OTROS TALLERES QUE AHORA SE AUNAN EN ESTA ESCUELA.

COMPRENDE UNA FORMACIÓN GLOBAL, TANTO PRESENCIAL COMO ONLINE, DIRIGIDA A LA POBLACIÓN CON DIABETES DE TODAS LAS EDADES, A LOS PROFESIONALES QUE TRABAJAN CON ELLA, AL ENTORNO FAMILIAR, ESCOLAR Y LABORAL, DANDO LUGAR A UN ORGANISMO FORMATIVO EN DIABETES COMPLETAMENTE INTEGRAL.

¿QUIÉN FUE PRUDENCIO ROSIQUE?

Prudencio Rosique, presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Región de Murcia, recientemente fallecido, con su gran visión, su intuición, su capacidad de comunicar, y ese gran corazón, nos enseñó que en temas de salud lo importante siempre es sumar, conseguir la unión de los pacientes, los profesionales sanitarios y los dirigentes políticos, para que las actuaciones sanitarias sean eficaces y duraderas.

Persona de gran poder intuitivo era capaz de desarrollar ideas complejas con extrema sencillez y siempre con una sonrisa para ilusionarnos con cualquier tipo de proyecto, como esta Escuela.

Fue un buen profesional, en el ámbito individual, de boticario en su pueblo de Calasparra, y en el colectivo, como presidente del Colegio de Farmacéuticos de la Región de Murcia en defensa de la salud murciana y española, con el objetivo claro de que siempre se debe buscar la mejora del paciente, incluso antes de que este lo sea.

De ahí su cercanía a las asociaciones de pacientes y en concreto a esta de ADIRMU de la que era socio de honor y gran amigo, y a esta Escuela que hoy presentamos y que lleva un nombre **Escuela de Diabetes Prudencio Rosique**, que nace, en esencia, con algo muy suyo, conocer para saber actuar, adquirir los conocimientos que nos permitan desarrollar las destrezas y habilidades necesarias para nuestro cuidado y el de las personas que nos rodean.

Ese es nuestro mentor, Prudencio Rosique, y su objetivo, el nuestro: conseguir que las necesidades sociales y sanitarias de las personas con diabetes puedan ser atendidas y resueltas por parte de los profesionales y de los gestores sanitarios, que en definitiva pueden guiar nuestro camino y conseguir que mejore nuestra calidad de vida.



La mejora continua de la calidad de vida de las personas, a través del conocimiento permanente, como fuente de valor, de riqueza personal y social

Vídeo Prudencio Rosique: <https://www.youtube.com/watch?v=38eUTKHYqOk>

¿POR QUÉ ES NECESARIA LA FORMACIÓN EN DIABETES PARA EL PACIENTE?

La diabetes mellitus (DM) es un conjunto de trastornos metabólicos, que comparten la característica común de presentar concentraciones elevadas de glucosa en la sangre (hiperglucemia) de manera persistente o crónica.

Aunque esto puede ser una definición acertada y real de lo que es la diabetes, la forma más práctica de definirla, con la que las personas que la padecen están completamente de acuerdo, es que es:

LA IMPOSIBILIDAD DE CONTROLAR Y MANTENER ESTABLES LAS CIFRAS DE GLUCOSA, QUE SUBEN Y BAJAN CONTINUAMENTE, DEPENDIENDO DE MUCHOS FACTORES.

Esa definición podríamos explicarla y desglosarla diciendo que:

- Las raciones de hidratos de carbono que ingiere una persona con diabetes hacen que suba la glucosa
- Las inyecciones de insulina hacen que baje la glucosa
- El ejercicio físico hace que baje la glucosa Pero también...
- Las hormonas varían la glucosa
- El estado de ánimo varía la glucosa
- Las grasas de los alimentos actúan junto a los hidratos alterando su subida de glucosa
- El crecimiento varía la glucosa
- La menstruación varía la glucosa
- Muchos medicamentos suben la glucosa
- Las infecciones suben la glucosa...

Y así podríamos estar dando ejemplos de todas las variables que hacen que la glucosa cambie en los niveles de sangre a lo largo del día.

Y el problema de esto no es solo el estado de ansiedad que provoca no poder controlar la glucosa de uno mismo o de un hijo o persona a cargo, sino que si los niveles suben o bajan saliéndose de los baremos correctos, cosa muy normal cuando padeces diabetes, nos encontramos ante situaciones de hipoglucemia e hiperglucemia que pueden llevar a la persona con diabetes a:

- **Hipoglucemia**, que produce sudores, cansancio, mareos, falta de fuerza, e incluso desmayo y pérdida del conocimiento. En estos casos la asistencia a un puesto de urgencias es la única solución para administrar el correspondiente tratamiento, con glucagón, suero glucosado y medición continua de glucosa
- **Hiperglucemia**, que es silenciosa, y que si es constante en el tiempo (mantenerse en cifras de 180-200 mg/dl de glucosa es muy normal y frecuente en pacientes con diabetes tipo 2) da lugar a:
 - **Daño de los pequeños vasos sanguíneos** (microangiopatía)
 - **Daño de los nervios periféricos** (polineuropatía)

- **Pie diabético:** heridas difícilmente curables y mala irrigación sanguínea de los pies, puede conducir a laceraciones y eventualmente a la amputación de las extremidades inferiores.
- **Daño de la retina** (retinopatía diabética)
- **Daño renal** Desde la nefropatía incipiente hasta la Insuficiencia renal crónica terminal
- **Hígado graso o Hepatitis de Hígado graso** (Esteatosis hepática)
- **Daño de los vasos sanguíneos grandes** (macroangiopatía): trastorno de las grandes Arterias. Esta enfermedad conduce a infartos, apoplejías y trastornos de la circulación sanguínea en las piernas. En presencia simultánea de polineuropatía y a pesar de la circulación sanguínea crítica pueden no sentirse dolores.
- **Daño cerebrovascular:** causados por una inflamación en la sangre lo que provoca un coagulo sanguíneo, esto obstruye una arteria y puede provocar necrosis en la zona afectada del cerebro.
- **Cardiopatía:** Debido a que el elevado nivel de glucosa ataca el corazón ocasionando daños y enfermedades coronarias.
- **Coma diabético:** Sus primeras causas son la Diabetes avanzada, Hiperglucemia y el sobrepeso.
- **Dermopatía diabética:** o Daños a la piel.
- **Hipertensión arterial:** Debido a la cardiopatía y problemas coronarios, consta que la hipertensión arterial y la diabetes son enfermedades "hermanadas".
- **Enfermedad periodontal...**

Teniendo en cuenta que 347 millones de personas en el mundo tienen diabetes y MÁS DE 100.000 MURCIANOS SON DIABÉTICOS.

Podemos realizar un cálculo del gasto que la diabetes genera al sistema. Los gastos básicos para el cuidado de esta patología son inevitables, pero los de sus consecuencias sí podrían evitarse, ya que se gasta **17.630€ en absentismo laboral, jubilaciones anticipadas y gastos sociales**, y **5.447€ en tratamientos por hospitalización**, sin contar el gasto que cada una de estas consecuencias genera como patología particular.

La única forma capaz de conseguir que la salud general de la persona con diabetes mejore (en los casos en los que se tiene acceso al tratamiento médico y a los servicios de alimentación e higiene adecuados, como sería en nuestra Región) y su calidad de vida casi se iguale a la de una persona que no padece esta enfermedad es **LA FORMACIÓN**. Conociendo las variables de cambio podemos corregirlas. El problema de esto radica en la complejidad de la formación, que debe ser continua en el tiempo, actualizada y muy extensa. Un ejemplo de formación extensa lo podemos dar con los tratamientos médicos.

Que un paciente con diabetes tipo 1, que desde el primer día del diagnóstico tiene que administrarse insulina, conozca todos los tipos de insulina que hay en el mercado y están a su alcance, las formas de administrársela (ya sea con varias inyecciones diarias o con dispositivos más modernos como las bombas de insulina, de las que además hay varias marcas y modelos...) y los efectos que esta insulina puede hacer en su cuerpo dependiendo de cómo, en que parte del cuerpo o en que situaciones se la administre, puede variar su glucosa, no es una cosa que se pueda explicar en una sesión de media hora.

El control de la glucosa, la administración de insulina, los estados de ánimo, los miedos, la alimentación... son temas muy importantes para el control de la diabetes y todos ellos conllevan un trato especial para que su comprensión por parte del paciente les lleve a un conocimiento global de su enfermedad, de su cuerpo y poder así controlar su glucosa y su diabetes.

Y lo más importante, reducir el número de fallecidos por diabetes, que actualmente llega a **25.000 muertes por diabetes en España al año.**

Es por esto que ADIRMU lucha desde sus orígenes para que la formación de la persona con diabetes sea una de las cuatro patas de la mesa, junto con la alimentación, el ejercicio físico y el tratamiento médico. Y es por eso por lo que, después de un gran esfuerzo, se presenta en Murcia, el 12 de noviembre de 2015, LA ESCUELA DE DIABETES PRUDENCIO ROSIQUE. Una escuela que pretende formar a toda la población de forma completamente GRATUITA, con el objetivo principal de MEJORAR LA VIDA CON DIABETES.

Porque la diabetes es una patología que requiere de pacientes informados e implicados con su propia enfermedad, que sean capaces de tomar decisiones y aplicar correcciones en su día a día para prevenir complicaciones futuras y mejorar así su calidad de vida.

La formación permanente y la actualización por parte de nuestros profesionales van a conseguir este objetivo. La formación permite la toma de decisiones correctas, entender lo que nuestros especialistas nos dicen y conocer novedades, avances, investigaciones o nuevos dispositivos que nos permitan decidir cómo llevar nuestra diabetes y ser conscientes de las complicaciones que puede provocar un mal control.

La diabetes debe dejar de ser una enfermedad silenciosa a nivel social. Se habla poco y mal de la diabetes. Por nuestra deformación profesional entendemos que la comunicación en diabetes debe cambiar. Educar con el miedo no funciona y las cifras así constatan que la estrategia no ha sido la correcta. **Proponemos un tipo de educación en diabetes distinta, en positivo,** y animando a las personas a cuidarse por que eso es salud, y la salud es una de las cosas que más apreciamos cuando no la tenemos.

Decía el Dr. Elliot Joslin, pionero en la educación en diabetes que: La educación no es parte del tratamiento de la diabetes, es el tratamiento.

Ver vídeo *Por qué una escuela de diabetes:* <https://www.youtube.com/watch?v=NE48Eka1FHA>

SECCIONES Y CALENDARIO DE LA ESCUELA DE DIABETES

La Escuela tiene carácter anual siguiendo el calendario escolar, teniendo su origen con el curso 2015-2016, desde marzo a junio, (inicio en marzo por ser el primer curso) y con proyecto de continuidad con programas anuales consecutivos, desde septiembre a junio.

La Escuela de diabetes presencial tiene fechas y horarios distintos, aunque la Escuela online cuenta con la ventaja de temporalidad completa.

La educación en diabetes no es un concepto nuevo. Aunque no todos tengan acceso a ella, tenemos la responsabilidad de buscar fuentes de educación confiable y es por lo que en adirmu hemos visto la necesidad de acercar esta formación a quienes puedan demandarla, en unas condiciones que les permitan compatibilizarla con sus responsabilidades profesionales y personales, ofreciendo actuaciones presenciales y recursos online.

Nuestra Escuela es completamente gratuita, organizada según las necesidades y los niveles formativos de cada persona, con número reducido de alumnos en cada taller o clase.

La ESCUELA DE DIABETES PRUDENCIO ROSIQUE pretende hacer una formación general y completa, para todas las edades, y por distintas vías.

Por un lado, LA ESCUELA DE DIABETES ONLINE, muy demandada por la población más joven, accesible y dirigida a más número de usuarios. Está compuesta por cursos, vídeos, talleres y seguimiento individualizado, a través de la web de la Escuela.

Por otro, LA ESCUELA DE DIABETES PRESENCIAL, con conferencias semanales, atención personalizada, consultas de especialistas, talleres prácticos, actividades de ocio, deporte...

Ambas escuelas están íntimamente relacionadas, como podremos ver a continuación.

Todo el material que se elabora para esta Escuela, ya sea audiovisual para la Escuela online, o guías, dossieres, recetas, libros... en la Escuela presencial, es totalmente GRATUITO para los participantes, así como su asistencia, que no conlleva ningún compromiso.

Para poder explicar mejor la programación, los horarios, etc, de la Escuela de Diabetes Prudencio Rosique, tenemos que desglosarla en Escuelas de Diabetes diferenciadas por destinatarios y temáticas.

ÍNDICE DE ESCUELAS POR DESTINATARIOS Y TEMÁTICAS

1. ESCUELA PARA ADULTOS
2. ESCUELA PARA NIÑOS Y JÓVENES
3. ESCUELA EN LOS COLEGIOS
4. ESCUELA PARA MAESTROS (CPR)
5. ESCUELA DE DIABETES PARA EDUCADORES DE ESCUELAS INFANTILES (DE 0 A 2 AÑOS)
6. ESCUELA DE DIABETES PARA FAMILIARES DE NIÑOS CON DIABETES
7. WWW.ESCUELADEDIABETES.ORG

Programas de conferencias por Escuelas 2019

1. ESCUELA DE DIABETES PARA ADULTOS

❖ PRIMER TRIMESTRE

ENERO

9/1/19 → TALLER DE EMOCIONES



Miércoles 9 de enero, a las 18:00 hs

**En la sede de ADIRMU del
Palacio de los Deportes de Murcia**

Taller de Emociones/Comunicado a los socios:

La Asociación Murciana para el Cuidado de la Diabetes (ADIRMU), les invita a participar el próximo 9 de enero de 2019, a las 18:00 horas en esta actividad.

¿Qué son las emociones? ¿Qué papel o función tienen en la vida de la persona? ¿Son todas las emociones adaptativas? ¿Se pueden identificar?.. O lo que es más complicado ¿se pueden manejar?

Estas son las preguntas y los puntos a tratar en el taller de emociones. Todos sentimos emociones, pero poco nos han educado para gestionarlas adecuadamente. Este taller está pensado para cualquier miembro de la asociación ADIRMU.

El objetivo del taller es proporcionar herramienta para gestionar todas las emociones que derivan de la convivencia con la diabetes: Rabia, Frustración, Enfado, Angustia...

La actividad tendrá lugar en la sede de ADIRMU de Murcia (Avenida del Rocío, número 7)



Imagen del Taller

16/1/19 → Presentación de la Sede de Pliego



23 → TALLER DE RELAJACIÓN GUIADA – PSICOLOGA

Adirmu les ofrece...

Taller de Relajación GUIADA

FECHA: MIÉRCOLES, 23 DE ENERO 2019

LUGAR: SEDE DE ADIRMU DEL PALACIO DE LOS DEPORTES

HORA: 18:30 HORAS

INSCRIPCIÓN EN: Palacio de los deportes, Avenida del Rocío 7 - 30007, Murcia - C/Comercial Nueva Condomino, local A-63 - 30110, Murcia - 868 910 290 - 665 090 457 - adirmu@yahoo.es - www.adirmu.org

TALLER DE RELAJACIÓN GUIADA

LA SOCIEDAD DONDE VIVIMOS, NOS DEMANDA DEMASIADAS EXIGENCIAS: TRABAJO, ESTUDIOS, CUIDADO DEL HOGAR Y UN LARGO ETC. Y SI ENCIMA CONVIVES CON LOS CUIDADOS QUE NECESITA LA DIABETES, ESTO SE AGRAVA.

EL ESTRÉS ES LA PANDEMIA DE DEL SIGLO XXI, EN LAS SOCIEDADES MODERNAS.

ESTE TALLER SE VA REALIZAR DE MANERA PRÁCTICA, Y SE PRETENDE QUE EL USUARIO OBTENGA HERRAMIENTAS SUFICIENTES PARA PODER PRACTICARLO EN SU CASA, CON EL OBJETIVO DE QUE DESCONECTE DE LOS QUEHACERES DE LA VIDA DIARIA POR UN MOMENTO Y QUE APRENDA A RELAJARSE POR SI SOLA.

PARA PODER PRACTICAR EN CASA ES NECESARIO QUE USTED TRAIGA AL TALLER UN PEN O UN CD VIRGEN PARA PROPORCIONARLE GRABACIONES QUE PODRÁ USAR CASA, EN SU TRANQUILIDAD, DURANTE TAN SOLO 10 MINUTOS.

CUANTO MÁS PRACTIQUE, MEJORES RESULTADOS TENDRÁ. LA RELAJACIÓN CONLLEVA MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA SU SALUD, AVALADO POR NÚMEROSOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS.

AL TALLER, ADEMÁS DEL PEN, RECOMENDAMOS ASISTIR CON ROPA CÓMODA, UNA ALMOHADA O COJÍN Y UNA MANTITA O ESTERILLA PARA EL SUELO.

INSCRIPCIÓN EN:
PALACIO DE LOS DEPORTES, AVENIDA DEL ROCÍO 7 - 30007, MURCIA
CENTRO COMERCIAL NUEVA CONDOMINA, LOCAL A-63 - 30110, MURCIA
868 910 290 - 665 090 457 - WWW.ADIRMU.ORG - ADIRMU@YAHOO.ES

¡NO OLVIDE TRAER SU PEN!
¡TRAIGA ROPA CÓMODA!

FEBRERO

13/2 → SHOW COOKING – CCT. Disfruta de San Valentín Sin Diabetes (ver en escuela de Cocina)

20/2 → CONOCIENDO EDULCORANTES



Impartido por los alumnos de Nutrición Humana y Dietética en prácticas:
Francisco Botía
Laura Martínez
M^a Angeles Montes
Jessica Rojo

CONOCIENDO EDULCORANTES

Miércoles, 20 de Febrero de 2019

NUEVO HORARIO! - 19:00 HORAS.

¿Conoces los diferentes tipos de edulcorantes?
¿Naturales o artificiales? ¿De dónde proceden y cómo se utilizan? Y lo más importante: ¿qué son?
Aprende a diferenciarlos para realizar las mejores elecciones. Te esperamos.

adirmu
asociación murciana para el cuidado de la diabetes

ESCUELA DE DIABETES
Prudencio Rosique

Aprende Enseña Comparte

¿Quieres diabetes?
www.escueladediabetes.org

6/3 → EDÚCATE CON LA DIABETES. SABEMOS LO QUE COMEMOS

EDÚCATE CON LA DIABETES

¿SABEMOS LO QUE COMEMOS?

MIÉRCOLES, 6 DE MARZO DE 2019

HORARIO - 19:00H

Cuando vamos al supermercado a comprar, no nos paramos a mirar la "letra pequeña".
¿Sabías que no es verdad todo lo que aparece?
Si quieres saber qué se esconde detrás de esa "letra pequeña", no dudes en asistir para que no te den GATO POR LIEBRE

IMPARTIDO POR LOS ALUMNOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN PRÁCTICAS:
FRANCISCO BOTÍA
LAURA MARTÍNEZ
M^a ANGELES MONTES
JESSICA ROJO

PALACIO DE LOS DEPORTES
(AVENIDA DEL ROCÍO, 7) - MURCIA

adirmu
asociación murciana para el cuidado de la diabetes

ESCUELA DE DIABETES
Prudencio Rosique

Aprende Enseña Comparte

¿Quieres diabetes?
www.escueladediabetes.org

20/3 → EDÚCATE CON LA DIABETES.E-VALUANDO ADITIVOS

**EDÚCATE
CON LA
DIABETES**
E-VALUANDO
ADITIVOS

IMPARTIDO POR LOS
ALUMNOS DE
NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA EN
PRÁCTICAS:
FRANCISCO BOTÍA
LAURA MARTÍNEZ
M^a ÁNGELES MONTES
JESSICA ROJO

PALACIO DE LOS
DEPORTES (AVENIDA
DEL ROCÍO, 7) - MURCIA

MIÉRCOLES, 20 DE MARZO DE 2019

HORARIO - 18:00H

¿Sabías que comemos más alimentos con E- de lo que pensamos?
¿Y sabías que no todos son tan peligrosos como creemos? Te sorprenderá
saber
que dentro de tanta fobia a los posibles "químicos" lo que encontramos son
vitaminas, por ejemplo. Si quieres saber qué más se esconde detrás de las
letras E no dudes en venir, te lo explicaremos




Aprende
Enseña
Comparte

¿Quieres
superarte en
diabetes?

www.escueladediabetes.org

ESCUELA DE
DIABETES
Prudencia Rosique

27/3 → EN BUSCA DE LA MEJOR SOLUCIÓN

**EN BUSCA DE LA
MEJOR SOLUCIÓN
PARA LA DIABETES**

PALACIO DE LOS DEPORTES DE MURCIA
MIÉRCOLES 27 DE MARZO / 19:00h

**BOMBAS INSULINA
FINANCIADAS SMS
M.C.G.
SISTEMAS
"DO IT YOURSELF"**

**DR. JOSÉ MIGUEL
BORRACHERO GUIJARRO**

GRUPO NUEVAS TECNOLOGÍA
SOCIEDAD ESPAÑOLA DIABETES



ESCUELA DE
DIABETES
Prudencia Rosique

❖ SEGUNDO TRIMESTRE

Ciclo Diabetes Tipo 2. Dr. Serrano. Talleres de autoayuda

Sesiones de grupo para convertirnos en PACIENTES EXPERTOS TIPO 2, conocedores de nuestro cuerpo, nuestras necesidades y en busca de la mejora constante. Formar a PACIENTES EXPERTOS es uno de los objetivos de ADIRMU. Acompañados por el Dr. Manuel Serrano Gil, que encabezaré este proyecto de ADIRMU, se llevarán a cabo reuniones de PACIENTES EXPERTOS, donde aprenderemos de la experiencia

de los demás.

Asistiendo a estas reuniones puedes convertirte en PACIENTE EXPERTO (o Familiar Experto) y enseñar con tu experiencia a los que están recorriendo el difícil camino por el que tú ya caminaste.

❖ TERCER TRIMESTRE: DE SEPTIEMBRE A DICIEMBRE DE 2019

PROGRAMACIÓN		DESCARGA LA PROGRAMACIÓN EN LA WEB DE ADIRMU: WWW.ADIRMU.ORG
09 Miércoles OCTUBRE	INAUGURACIÓN PROFESIONALES SALUD "II JORNADAS MEDITERRÁNEAS DE DIABETES"	
23 Miércoles OCTUBRE	ADULTOS, JÓVENES Y NIÑOS "LOS GADGETS DE LA DIABETES NOS HACEN LA VIDA MÁS FÁCIL" ERNESTO RIQUELME. INFORMÁTICO Y EXPERTO EN NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA DIABETES	
30 Miércoles OCTUBRE	AUTOCONTROL "EL CONTROL DE MI DIABETES" MARTA PÉREZ. ENDOCRINO. HUV ARRIXACA	
06 Miércoles NOVIEMBRE	NUTRICIÓN "DIETA POR RACIONES, LA MEJOR OPCIÓN PARA CONTROLAR MI DIABETES" INMA LLOPIS. NUTRICIONISTA	
13 Miércoles NOVIEMBRE	ACTOS CONMEMORATIVOS DEL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES PANCREAS ARTIFICIAL. DR. D. JOSÉ MIGUEL BORRACHERO. MÉDICO DE FAMILIA. GRUPO DE TRABAJO NACIONAL DE TECNOLOGÍA APLICADAS A LA DIABETES DE LA SED ONES, LA MEJOR OPCIÓN PARA	
20 Miércoles NOVIEMBRE	ESPECIAL PADRES "MIAO" SUSANA ESPÍN Y DAVID SOLER, PADRES Y USUARIOS EXPERTOS DEL DISPOSITIVO MIAO	
27 Miércoles NOVIEMBRE	VIDA SEGURA "SEGUROS DE VIDA...UNA SOLUCIÓN INTEGRAL PARA CADA PERSONA" DAMIAN BLAZEJ. GERENTE DE FORMACION SEGUROS OCASO REGIONAL LEVANTE OSCAR OLIVAR. AGENTE N3 ELITE	

¿Quieres
SABER MÁS
sobre **diabetes?**

Te esperamos el día **4 de diciembre de 2019**

a las 18:30 horas en **ADIRMU (Av. del Rocío, 7 Murcia)**

Durante esta sesión **la doctora María Encarnación Nicolás Martínez, del C.S. Astillero**

nos hablará sobre la diabetes y sus comorbilidades, y nos dará recomendaciones sobre la dieta y ejercicio.

¡Muchas gracias!



Lilly



SPA BIENESTAR



* Esta navidad, Adirmu os invita a disfrutar de dos fantásticos Tratamientos Spa:

- Spa de Relajación con Aromaterapia
- Tratamiento de la Piel de los Pies con Aromaterapia

18 de diciembre de 2019, a las 17,30 horas.

Sede de Adirmu

Palacio de los Deportes— Avd. Rocío 7 Murcia

IMPRESINDIBLE INSCRIPCIÓN EN EL WHATSAPP O EMAIL DE ADIRMU

665 090 457 / adirmu@yahoo.es

TALLERES GRATUITOS PARA ASOCIADOS Y FAMILIARES

2. ESCUELA DE DIABETES PARA NIÑOS Y JÓVENES

3. ESCUELA DE DIABETES EN LOS CENTROS ESCOLARES

4. ESCUELA DE COCINA



**DISFRUTA DE
SAN VALENTÍN
CON DIABETES**

Miércoles, 13 de febrero de 2019 - 18 horas

Deliciosas ideas para comer de una forma sana
Cada día nos paramos a pensar que vamos a cocinar, para que sea variado, original y saludable, concretamente los que convivimos con la diabetes. Una auténtica locura.

En esta ocasión os damos una idea de menú para que puedas impresionar a tu pareja y, como no, a ti mismo.

INSCRIPCIÓN GRATUITA EN:
www.cetmurcia.es/es/inscripciones



**Juan Antonio
García Gil**
Chef ejecutivo del
Restaurante Churra

Eduardo Bó,
colaborador de
Adirmu



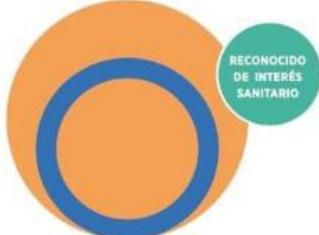
Aula Magna
del Centro de
Cualificación
Turística, en
Calle Pintor Aurelio
Pérez 1 (Junto a Lidi
1º de Mayo) - Murcia

5. ESCUELA DE DIABETES PARA PROFESIONALES SANITARIOS

Las **II Jornadas Mediterráneas de Diabetes** se llevan a cabo el 9 de octubre en el salón de actos de la Consejería de Salud.

Una jornada intensiva, dirigida a profesionales sanitarios, con el objetivo principal de la actualización en diabetes, y en la que contaremos con la presencia de los máximos representantes de la sanidad de nuestra región y los más destacados profesionales sanitarios.

El cartel y programa científico de la jornada está preparado por el comité científico encabezado por el Dr. Antonio Hernández, jefe de servicio de endocrinología y nutrición del HUV de la Arrixaca de Murcia, y el Dr. José Miguel Borrachero, médico de familia miembro del Grupo de Diabetes de la SEMFyC.



**II JORNADAS
MEDITERRÁNEAS
DE DIABETES**



II JORNADAS MEDITERRÁNEAS DE DIABETES

Murcia, 9 de octubre de 2019
Consejería de Salud de la Región de Murcia. Ronda de levante.

PROGRAMA

ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN

—16.30 H. INAUGURACIÓN

Excmo. Sr. D. Manuel Villegas García
Consejero de Salud de la Región de Murcia.

Sra. D^a. Asunción Sáez Sánchez
Presidenta de la Asociación Murciana para el Cuidado de la Diabetes (Adirmu).

Dr. D. Antonio M. Hernández Martínez
Jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca. Murcia.

—16.45 H. CONFERENCIA INAUGURAL

SERENDIPIA EN DM2. EL VALOR DE LO INESPERADO.

Dr. D. Antonio M. Hernández Martínez
Jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca. Murcia.

—17.30 H. TECNOLOGÍAS APLICADAS A LA DIABETES

CERCA DEL PÁNCREAS ARTIFICIAL... ¿QUÉ TENEMOS AHORA EN LA PRÁCTICA?

Dra. D^a. Aurora Aragón Alonso
Médica Adjunta de la Unidad de Diabetes del HCU. Virgen de la Arrixaca.

Organiza:



Colaboran:



MONITORIZACIÓN CONTINUA DE GLUCOSA CONTINUA / MEDICIÓN FLASH. VENTAJAS, INCONVENIENTES, EL EFECTO DE LA FINANCIACIÓN DE FREESTYLE...

Dr. D. José Miguel Borrachero Guijarro
Médico de Familia. Cartagena. Miembro activo del Grupo de Trabajo Nacional de Tecnología Aplicadas a la Diabetes de la SED (Sociedad Española de Diabetes).

—18.15 H. PAUSA CAFÉ

—18.30 H. CONFERENCIA

MEDICAMENTOS BIOSIMILARES: LO QUE DEBEN SABER PROFESIONALES SANITARIOS Y PACIENTES

Dra. D^a. Isabel Tovar Zapata
Presidenta del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Región de Murcia y de la Academia de Farmacia Santa María de España.

—19.00 H. MESA REDONDA

EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA. EXPERIENCIAS DEL PACIENTE

Dra. D^a. Zoila Lifante Pedrola
Enfermera Educadora en Diabetes. Molina de Segura. Murcia.

—19.30 H. CONFERENCIA DE CLAUSURA

PAI. PROCESO ASISTENCIAL INTEGRADO DM2

Sra. D^a. Emilia Salmerón Arjona.
Enfermera EAP Barrio del Carmen

Modera: *Dr. D. José Manuel Pérez Fernández.*
Médico de Familia. Técnico de la Subdirección General de Programas, Cuidados y Cronicidad del Servicio Murciano de Salud

Dr. D. Manuel Romero Muñoz.
Endocrino del Hospital Rafael Méndez. Lorca.

Modera: *Dr. D. Juan de Dios González Caballero.*
Médico de Familia. Técnico de la Subdirección General de Programas, Cuidados y Cronicidad del Servicio Murciano de Salud.

—20.00 H. CLAUSURA

Ilmo. Sr. D. Asensio López Santiago
Director Gerente del Servicio Murciano de Salud

DIRIGIDO A PROFESIONALES SANITARIOS

INSCRIPCIÓN GRATUITA EN:

adirmu@yahoo.es



6. ESCUELA DE DIABETES PARA FAMILIARES DE NIÑOS CON DIABETES

7. ESCUELA PARA MAESTROS (CPR)

Preparado programa formativo en Murcia para Maestros, en Octubre de 2019, finalmente no ve la luz por falta de inscripciones.

8. WWW.ESCUELADEDIABETES.ORG

CAPÍTULO 2. COMUNICACIÓN, DIVULGACIÓN Y DIFUSIÓN DE LA DIABETES

9. GABINETE DE COMUNICACIÓN. MEDIOS Y REDES SOCIALES

10. CAMPAÑAS DIVULGATIVAS (por orden cronológico)

- FIESTA DEL DEPORTE



- SEMANA DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA ARRIXACA

MESAS Y STAND INFORMATIVOS DE ENTIDADES COLABORADORAS

PROGRAMA ACTIVA. CONSEJERÍA DE SALUD Y DIRECCIÓN GENERAL DE PLANIFICACIÓN, INVESTIGACIÓN, FARMACIA Y ATENCIÓN AL CIUDADANO –FFIS.

CONCEJALÍA DE DEPORTES Y SALUD. AYUNTAMIENTO DE MURCIA.

ASOCIACIÓN MURCIANA PARA EL CUIDADO DE LA DIABETES (ADIRMU)
- Mesa informativa sobre diabetes
- Realización de pruebas de glucosa

ESCUELA DE HOSTELERÍA
FECOAM
CONCEJALÍA DE DEPORTES Y SALUD. SERVICIOS MUNICIPALES DE SALUD. MERCAMURCIA

ENFERMERÍA: CONSEJOS SOBRE CUIDADOS PARA LA SALUD, MEDICIÓN DE PRESIÓN ARTERIAL, PESO, TALLA, CÁLCULO DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL, ALIMENTACIÓN SALUDABLE, Y EJERCICIO FÍSICO SIN RIESGO.

COLEGIO OFICIAL DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE LA REGIÓN DE MURCIA – CODINMUR

COLABORADORES

XV SEMANA DE HÁBITOS SALUDABLES
Área I. Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca

“Por tu salud, cuida tu alimentación”

HÁBITOS SALUDABLES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
May 28	May 29	May 30
<p>8:00 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES: “UN PASO MÁS HACIA LA SALUD” Horario: 8:00 h. (entrega de podómetros). Lugar: Recogida y entrega de podómetros en celadores del General o Materno Infantil.</p> <p>9:30 h INAUGURACIÓN DE LA SEMANA DE HÁBITOS SALUDABLES con la PIRAMIDE DE ALIMENTOS, STAND Y MESAS INFORMATIVAS. Lugar: Hall del Materno - Infantil.</p> <p>PRESENTACIÓN DE LAS JORNADAS a cargo de los alumnos de la Escuela de Hostelería. Los alumnos de cocina con alumnos de sala, presentarán chupitos con batidos y brochetas de frutas.</p> <p>10:00 h TALLER DE COCINA: FRUTAS DIVERTIDAS. Con colaboración de Dña. Mª Ángeles Motellón, Cocinera del HCUVA y nutricionistas de ADIRMU: Jesús Hurtado Hernández; Mª del Carmen Romero Olea; María Marín Martínez; Soledad Martínez López dando explicación nutricional de las frutas utilizadas (calorías, índice glucémico, ...). Lugar: AULAS HOSPITALARIAS.</p> <p>EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFÍA titulada “Hábitos saludables” a cargo del Fotógrafo Saturnino Espín Muñoz. Lugar: Hall del Materno - Infantil.</p> <p>10:00 a 14:00h. Información sobre programa ACTIVA Murcia de prescripción de ejercicio físico terapéutico. Realización de pruebas de condición física: Flexibilidad: test del cajón, Fuerza: dinamometría manual, Equilibrio: test del flamenco.</p> <p>11:00 a 13:00h. Realización de pequeñas sesiones de 10 min. que se dedican a: Ejercicio aeróbico, Estiramientos, Armony.</p> <p>12:00 h CHARLA EXPLICATIVA DE LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS a cargo de “CODINMUR: Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Región de Murcia”. Lugar: Hall Del Materno Infantil.</p> <p>13:00 a 14:00 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES “Flashmob” a cargo del Instituto Claudio Galeno quien aporta los alumnos del TAFAD Horario: 13:00 a 14:00 horas (todos los días) Lugar: Edificio Policlínico.</p>	<p>8:00 a 10:00 h DESAYUNO SALUDABLE Lugar: CAFETERIA DEL PERSONAL 4ª PLANTA gentileza MEDITERRANEA DE CATERING.</p> <p>10:30 a 13:00 h Uniendo corazones. Mural de artes plásticas. ENCUESTA: DISEÑO AULA ADOLESCENTES. Lugar: Todas las aulas Hospitalarias, Hospital Infantil.</p> <p>Durante toda la mañana Actuaciones a pie de cama en Hospital Infantil con la actuación “La ruleta de la lo-cura saludable” a cargo de Pupoclown, Payasos de Hospital. Lugar: En todas las unidades del Materno – Infantil.</p> <p>12:00 h TALLER DE TÉCNICAS CULINARIAS DE COCINADO DE HORTALIZAS Y VERDURAS PARA UNA COCINA SALUDABLE, a cargo de los alumnos de la Escuela de Hostelería. Lugar: Hall Materno Infantil.</p> <p>11:00 h. ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES CHARLA “EFECTOS DE LA RUTINA Y VÍAS DE ESCAPE” a cargo del Centro AÚNA YOGA Y COACHING. Horario: de 11:00 a 12:00 Lugar: Aula 2 y 3 (Pabellón de Docencia y Formación)</p> <p>12:30 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES, SESIÓN DE YOGA a cargo de Dña. Ofelia Villaluenga. Horario: de 12:30 a 13:00 horas Lugar: Hall de Docencia (Pabellón de Docencia y Formación)</p> <p>13:00 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES . El taller de danza BHANGRA. a cargo de D. Roberto Pujol Sáez. Lugar: Aula 2 y 3 (Pabellón de Docencia y Formación)</p> <p>13:00 h COMIDA PARA PACIENTES, a cargo de los cocineros de los Restaurantes: Restaurante el Churra, Restaurante Venta la Alegría, Restaurante la Pizana, Restaurante Jota ELE, Restaurante Mesón Murciano, Restaurante La Cava de Royan, Restaurante La Moleta, Restaurante Keki Tapería, Restaurante Vulcano, Restaurante La Tropical, Suministros Congelados Morales, con la colaboración de Fornet.</p>	<p>13:00 a 14:00 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES “Flashmob” a cargo del Instituto Claudio Galeno quien aporta los alumnos del TAFAD Lugar: Policlínico. ACTIVIDAD ORGANIZADA POR EL AYUNTAMIENTO DE MURCIA</p> <p>Durante toda la mañana Actuaciones a pie de cama en Hospital Infantil con la actuación “La ruleta de la lo-cura saludable”, a cargo de Pupoclown, Payasos de Hospital. Lugar: En todas las unidades del Materno – Infantil.</p> <p>13:00 h COMIDA PARA PACIENTES, a cargo de la Escuela de Hostelería La Flota</p> <p>13:15 h. ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES TALLER DE RISOTERAPIA: “Humor y trabajo” a cargo Fito Huevo Frito. Horario: 13:15 a 14:15 h. Lugar: Aulas 2 y 3 (Pabellón de Docencia y Formación)</p> <p style="text-align: center;">May 31</p> <p>10:00 h Con mente y corazón Mindfulness en el Aula. Encuesta: Resultado Aula Adolescentes. Lugar: Aulas Hospitalaria.</p> <p>10:30 h CHARLA a cargo de José María Xandri Graupera, Enfermero de Nutrición, acompañado por los payasos Pupoclown. “La ruleta de la lo-cura saludable”. Lugar: Aulas Hospitalarias.</p> <p>11:30 a 12:30 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES “Flashmob” a cargo del Instituto Claudio Galeno quien aporta los alumnos del TAFAD Lugar: Policlínico. ACTIVIDAD ORGANIZADA POR EL AYUNTAMIENTO DE MURCIA</p> <p>Durante toda la mañana Actuaciones a pie de cama en Hospital Infantil con la actuación “La ruleta de la lo-cura saludable” a cargo de Pupoclown, Payasos de Hospital. Lugar: en todas las unidades del Materno – Infantil.</p> <p>12:30 a 14:00 h CONCIERTO SOLIDARIO organizado para los niños con los siguientes grupos invitados: LOS ASTRÓNOMOS LOS MARAÑONES SECOND Lugar: Salón de Actos del Hospital.</p>

- DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 2019

#DA UN PASO POR LA DIABETES 2019



11 DE NOVIEMBRE

Visita al Centro escolar Maristas.

En sus dos instalaciones: maristas de la en Juan de Borbón (infantil y primaria) la Merced, en Paseo del Malecón bachillerato).

Realización de pruebas de glucosa a los interesados y autorizados en los dos

 MaristasMurcia
@MurciaMaristas

Seguir

Queremos agradecer a la asociación @adirmu su colaboración con @MurciaMaristas por la estupenda actividad de concienciación con la diabetes. @SoliMaristasMed #AhoraMaristas #somosdiversidad #maristas

Fuensanta,
y Maristas de
(secundaria y
niños
colegios.



https://twitter.com/MurciaMaristas/status/1193945761970561030/photo/1?ref_src=twsrc%5Etfw%7Ctwcamp%5Eembeddedtimeline%7Ctwtterm%5Eprofile%3AMurciaMaristas&ref_url=http%3A%2F%2Fwww.maristasmurcia.com%2Fweb%2F%3Fpage_id%3D962

14 DE NOVIEMBRE, DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

PRUEBAS DE GLUCOSA EN LA CALLE

Instalación de la Carpa de realización de Pruebas de Glucosa

Lugar: Plaza de Santo Domingo de Murcia.

Horario: 9 -13 horas



ILUMINACIÓN DE AZUL DE FACHADAS

Del pórtico de la Consejería de Salud



La fachada del Moneo del Ayuntamiento de Murcia



La fachada del Almudí



El Río Segura frente a la Glorieta de España



El puente pasarela Manterola



https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10219880411948288&id=1460655558

En diferentes redes sociales se citan los encendidos en nuestra ciudad, como este que citamos que es el Facebook de D. Felipe Coello, Concejal de Salud y Deportes del Ayuntamiento de Murcia.

← En el #DíaMundialDeLaDiabetes 🇵🇪 🇵🇪 nuestro municipio se ilumina de #Azul y muestra su compromiso con un gran colectivo ...



José Felipe Coello Fariña está aquí: Plaza Del Cardenal Belluga.

14 de noviembre a las 20:55 · Murcia, Región de Murcia · 🌐

...

En el #DíaMundialDeLaDiabetes 🇵🇪 🇵🇪 nuestro municipio se ilumina de #Azul y muestra su compromiso con un gran colectivo de gente que lucha cada día por tener una vida mejor 🇵🇪 🇵🇪



👍 Me gusta

🔗 Compartir

👤 Tú, Silvia Serrano Ayala y 26 personas más

23 veces compartido

COLOCACIÓN DE PANCARTAS CONMEMORATIVAS DEL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

En las fachadas de la **Consejería de Sanidad** (Ronda de Levante) y la **Fundación Trinitario Casanova** (Gran Vía frente Hacienda)



15 DE NOVIEMBRE

TEATRO INFANTIL

17 horas. Celebramos el Día Mundial de la Diabetes con nuestros niños con diabetes, invitando al teatro a los más pequeños de nuestra asociación, en el auditorio de La Alberca, para disfrutar de: "Adiós Peter Pan" de Festuc Teatre.

#DA UN PASO POR LA DIABETES 2019

DIABETES RUN

#DA UN PASO POR LA DIABETES es una iniciativa de Adirmu enmarcada en los actos conmemorativos del Día Mundial de la Diabetes.

Pretende sensibilizar a la población murciana de la importancia de los cuidados de la diabetes, siendo el ejercicio físico uno de los pilares básicos de tratamiento, junto con la formación, la alimentación saludable y el tratamiento farmacológico.

A la vez, se pretende exponer a las familias con diabetes a la participación grupal en un evento multitudinario, divertido, familiar y con regalos, a la vez que reivindican por la visibilidad de las personas con diabetes.

Este año, incorporamos a la tradicional caminata la DIABETES RUN, que además de corriendo se podrá hacer también patinando o marchando.

Unir a eso la música, la equipación en conjunto con camisetas corporativas de Adirmu y de #DA UN PASO POR LA DIABETES, los globos azules que simbolizan el círculo de la diabetes y una gran fiesta final con almuerzo, música y baile y muchísimas sorpresas.

VIDEO PROMOCIONAL:

<https://www.youtube.com/watch?v=WNuD2PgHZWA&list=PLQ5ZG1wmeLp5tgixxR0fRJGS9jXklGYt6>

1. OBJETIVOS

El objetivo principal de #DA UN PASO POR LA DIABETES es:

- *SENSIBILIZAR A LA POBLACIÓN SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE LA DIABETES*

Además de ese objetivo general, se cumplen objetivos específicos como:

1. Fomentar el deporte como herramienta de salud en general y cuidado de la diabetes en particular
2. Procurar la prevención de la diabetes tipo 2 a través del fomento de la práctica de ejercicio físico
3. Dar a conocer ADIRMU, el voluntariado de la asociación y otras iniciativas que lleva a cabo

2. PUESTA EN MARCHA

Se realiza una convocatoria pública, en medios de comunicación y carteles, apoyados por el Ayuntamiento de Murcia y otras muchas entidades.

ASÍ FUE EN 2016: <https://www.youtube.com/watch?v=kTxpSdcljAc>

ASÍ FUE EN 2017: https://www.youtube.com/watch?v=jakLRIVW_Vw

ASÍ FUE EN 2018: <https://www.youtube.com/watch?v=rYtkEwh9PO4&feature=youtu.be>

4. ARTÍCULOS Y PRODUCTOS ELABORADOS EXCLUSIVAMENTE PARA ESTE DÍA



#DIABETES FEST

En el Jardín Chino, junto a la Cruz Roja, se llevan a cabo, a la llevada de la carrera DIABETES RUN y la marcha #DA UN PASO POR LA DIABETES, los eventos festivos, de 12 a 17 horas del 17 de noviembre.

El acceso es gratuito, priorizando a los participantes inscritos a la marcha #Da un Paso por la Diabetes, y contando con unos 1000 asistentes estimados.

EN LA PROGRAMACIÓN DESTACAN:

➤ Zona de ocio infantil

De 11 a 15 horas. Donde se ubican dos Colchonetas (Activa tu Mundo) , una zona de moqueta y un stand de Remoto con exposición de minimotos.

➤ **Feria de la salud (Stand)**

UMU:

Enfermería y odontología

Asociaciones:

ACMU (celiaquía)



Empresas:

Gaes Amplifón, Postres Reina



Prensa:

Salud 21



Colegios profesionales:

Podólogos y nutricionistas



➤ **Nombramiento del Padrino de Honor.**

Cada año Adirmu elige a su Madrina o Padrino de Honor; personas o entidades que apoyan a la asociación y a nuestro colectivo de personas con diabetes.

En ediciones anteriores fueron D. Felipe Coello (2018), nuestro concejal de Salud y Deportes, que tanto ha apoyado y ayudado a Adirmu, cediéndonos incluso la sede en la que actualmente está ubicada la oficina de la asociación, el el Palacio de los Deportes. Germán Romera (2017) por su apuesta y divulgación del deporte con diabetes, Encarna Talavera (2016) comunicadora y periodista...



➤ **Show Deporte dirigido**

9,30 horas. Calentamiento para la carrera: Alicia y Carolina Leandro



13,00 horas. Master Class de Zumba: Ziril. Ayuntamiento de Murcia



➤ **Espectáculos musicales**

El programa previsto cuenta con la participación gratuita y altruista de:

- **Músicos y cantantes.** Que asisten al evento de forma gratuita para mostrar su apoyo por la diabetes.

13,30 horas. Salva Ortega



14,00 horas. Simétrica



14,30 horas. Roy Conejo



15,30 horas. Private jet



Anclades



. (Finalmente no participo por enfermedad)

- **Magia con diabetes**

Ferrán Rizo y Nataly deleitaron a nuestros pequeños con un "Show de cerca"



➤ **Cantina solidaria y zona de comedor**

Migas solidarias, bocadillos, refrescos y más, gentileza de nuestros colaboradores.



TODAS LAS FOTOS EN: <https://www.2019.adirmu.org/duppld2019>

MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

RUEDA DE PRENSA, PRESENTACIÓN DEL CARTEL EN EL MONEO

Asistentes: Felipe Coello, concejal de Salud y Deportes del Ayuntamiento de Murcia y padrino de honor 2018, Germán Romera, padrino de honor 2017, Trinitario Casanova, patrocinador, Asunción Sáez, presidenta de Adirmu y Silvia Serrano, gerente de Adirmu

Fecha:

TELEVISIÓN



PRENSA

Unexport y el CDTA El Mirador, reconocidos por su gran labor agrícola en la Región

Las cooperativas Unexport y el CDTA El Mirador, reconocidos por sus resultados en innovación e investigación agrícola, al igual que el galardonado Pedro Lencina

La pasada semana, la cooperativa de agricultura Unexport y el CDTA El Mirador, han sido reconocidos por sus resultados en innovación e investigación agrícola, al igual que el galardonado Pedro Lencina.



Inauguración de las instalaciones de Unexport en la pedanía Torquemada de la Hoya, el pasado año.



Campo de ensayo del CDTA El Mirador en el Campa de Cartagena.

El pasado año, la cooperativa de agricultura Unexport y el CDTA El Mirador, han sido reconocidos por sus resultados en innovación e investigación agrícola, al igual que el galardonado Pedro Lencina.



Pedro Lencina.

unexport
Esta cooperativa de segundo grado surge de la unión de varias cooperativas agrícolas con el objetivo de ofrecer servicios completos en los mercados de exportación. Cuenta con el trabajo de más de 1.000 hectáreas de producción, dedicadas a cultivos de exportación.

CDTA EL MIRADOR
Instituto de Investigación Agraria de la Región de Murcia. El CDTA El Mirador cuenta con un equipo de profesionales que ofrecen servicios de asesoramiento y formación a los agricultores de la zona.

Una alimentación sana y la práctica de ejercicio ayudan a luchar contra la diabetes

Las cooperativas agrícolas Unexport y el CDTA El Mirador, reconocidos por sus resultados en innovación e investigación agrícola, al igual que el galardonado Pedro Lencina.



Voluntarios y miembros de la organización durante el evento 'Da un paso por la diabetes' en el Parque de San Pedro.

Una alimentación sana y la práctica de ejercicio ayudan a luchar contra la diabetes. El pasado año, la cooperativa de agricultura Unexport y el CDTA El Mirador, han sido reconocidos por sus resultados en innovación e investigación agrícola, al igual que el galardonado Pedro Lencina.

#DA UN PASO POR LA DIABETES
Una campaña de concienciación sobre la diabetes que se celebra cada 14 de noviembre. El objetivo es educar a la población sobre los factores de riesgo y promover hábitos saludables.

Residencia Montecantar
Especialistas en psicogeriatría y salud mental. Ofrecen servicios de diagnóstico, tratamiento y rehabilitación para personas con problemas de salud mental y deterioro cognitivo.

ADIRMU organiza un evento para dar visibilidad a la diabetes

La campaña de concienciación sobre la diabetes que se celebra cada 14 de noviembre. El objetivo es educar a la población sobre los factores de riesgo y promover hábitos saludables.



El pasado año, la cooperativa de agricultura Unexport y el CDTA El Mirador, han sido reconocidos por sus resultados en innovación e investigación agrícola, al igual que el galardonado Pedro Lencina.

#DA UN PASO POR LA DIABETES
Una campaña de concienciación sobre la diabetes que se celebra cada 14 de noviembre. El objetivo es educar a la población sobre los factores de riesgo y promover hábitos saludables.

ADIRMU
Asociación de Investigación y Diagnóstico en Diabetes. Ofrecen servicios de diagnóstico, tratamiento y rehabilitación para personas con diabetes.

Residencia Montecantar
Especialistas en psicogeriatría y salud mental. Ofrecen servicios de diagnóstico, tratamiento y rehabilitación para personas con problemas de salud mental y deterioro cognitivo.



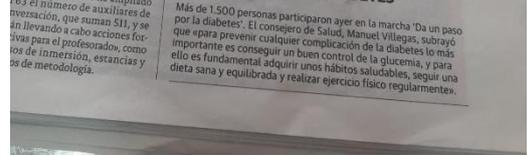
UNIDOS CONTRA LA DIABETES

Más de 1.500 personas participaron ayer en la marcha 'Da un paso por la diabetes'. El consejero de Salud, Manuel Villegas, subrayó que «para prevenir cualquier complicación de la diabetes lo más importante es conseguir un buen control de la glucemia, y para ello es fundamental adquirir unos hábitos saludables, seguir una dieta sana y equilibrada y realizar ejercicio físico regularmente».

La campaña de concienciación sobre la diabetes que se celebra cada 14 de noviembre. El objetivo es educar a la población sobre los factores de riesgo y promover hábitos saludables.

El pasado año, la cooperativa de agricultura Unexport y el CDTA El Mirador, han sido reconocidos por sus resultados en innovación e investigación agrícola, al igual que el galardonado Pedro Lencina.

Una alimentación sana y la práctica de ejercicio ayudan a luchar contra la diabetes. El pasado año, la cooperativa de agricultura Unexport y el CDTA El Mirador, han sido reconocidos por sus resultados en innovación e investigación agrícola, al igual que el galardonado Pedro Lencina.



SOLICITUDES DE COLABORACIÓN

Relación total de entidades
Esta relación detalla todas aquellas entidades o personas físicas con las que hemos gestionado colaboración. En la mayoría de los casos la gestión ha sido favorable.

ENTIDAD COLABORADORA	COLABORA	PRODUCTO
ABBOTT	SI	TIRAS Y APARATOS PRUEBAS DE GLUCOSA
ACTIVA TU MUNDO	SI	DONACIÓN ECONÓMICA EN ENERO
ACUARIUS	NO	2 COLCHONETAS Y 2 MONITORES

ALCAMPO	SI	EMBUTIDO
AMC ZUMOS	NO	
AMCLADES	SI	ACTUACIÓN EN DIRECTO
AMPLIFOND	SI	STAND Y DONACIÓN ECONÓMICA
ASCENSIA DIABETES	SI	DONACIÓN ECONÓMICA
ASOCIACIÓN NORDIC WALKING	SI	PUBLICIDAD Y CORREDORES
AYUNTAMIENTO DE MURCIA	SI	PERMISO DE OCUPACIÓN POLICIA LUCES EN EDIFICIOS ENBLEMATICOS CESION DEL ESCENARAIO CARPAS ARCO DE META ZUMBA DE META VALLAS ENTRADAS TEATRO INFANTIL
BODEGAS ARLOREN	SI	BOTELLAS DE VERMU
BODEGAS CARCHELO	SI	36 BOTELLAS DE VINO
BODEGAS LUZÓN	NO	
C.FARMACEUTICOS	SI	ROLL UP DONACIÓN ECONÓMICA
C.NUTRICIONISTAS	SI	DONACIÓN ECONÓMICA
C.ÓPTICOS	NO	
CARAMELOS CERDÁN	NO	
CARREFOUR	SI	500 BOTELLINES
CCT	NO	
CELIACOS	SI	STAND
CLINICA BAVIERA	SI	500€
COLEGIO DE ENFERMERÍA	NO	
COLEGIO DE FISIOS	NO	
COLEGIO DE PODÓLOGOS	SI	DONACIÓN ECONÓMICA
CORTE INGLÉS	SI	CESTA GOURMET
D.O. BULLAS	NO	
D.O.JUMILLA	NO	
DECATHONL	NO	
DIABALANCE	NO EXITEN YA	
DIFRIMUR	SI	CESIÓN DEL CAMIÓN SORTEO FIN DE SEMANA CAMIÓN
EDIMA DIGITAL	SI	IMPRESIÓN DE CHALECOS
EL POZO (GRUPO FUERTE)	SI	1 JAMÓN
ENTRADIUM	SI	PAGINA WEB ENTRADAS
ESTRELLA LEVANTE	SI	CERVERZA (2 BARRILES)
FAES FARMA	SI	GELES DE GLUCOSA

FAROLIVA	SI	ENCURTIDO
FECOAM	SI	VERDURA Y FRUTAS
FOODTOPIA	NO	
FUNDACIÓN TRINITARIO CASANOVA	SIII	MOCHILAS DE CORREDOR CAMISETAS CARRERA
GLOBOMUR	SI	ARCOS DE GLOBOS
GOMINOLAS FINI	NO	
GOMINOLAS VIDAL	NO	
GULLÓN	SI	GALLETAS SIN AZÚCAR / GLUTEN
HEREDEROS DE MONTOLLA DISTRUBUIDORES ESTRELLA	SI	FOOD TRUCK, MESAS, SILLAS Y CARPAS
HERO	NO	
IKEA	NO	
JUAN GIL	SI	36 BOTELLAS DE VINO
L. JANSSEN	NO	
LATBUS	NO	
LIFESCAN	SI	GORRAS + 500€
MAGOS: NATALY MACHADO Y FERRAN RIZO	SI	ESPECTÁCULO DE MAGIA
NIÑAS DEL SUR	SI	PRODUCTOS (PIZZAS, MINIPIZZAS, EMPANADILLAS)
NOVO NORDISKS	SI	MATERIAL DONACIÓN ECONÓMICA
NOVOLAB IBERICA	NO	
PANADERIA HERMANOS ESPIN	SI	PAN
PATATAS PIJO	SI	PATATAS FRITAS
POSTRES REINA	SI	CARPA Y ENTREGA DE PRODUCTOS SIN AZÚCAR TODO EL DIA
PRIMAFRIO	SI	2 CAMIONES MINIATURA
PRIVATE JET	SI	ACTUACIÓN EN DIRECTO
PROTECCIÓN CIVIL	NO	
RADIOS DE MURCIA	NO	
REMOTO	SI	ESPOSICIÓN DE MOTOS
ROCHE	SI	500€
ROLLOS GUERRERO	SI	5 CAJAS ROLLOS DE NARANJA
ROYCONEJO	SI	ACTUACIÓN EN DIRECTO
SALUD 21	SI	PAGINA PERIÓDICO Y STAND
SALVA ORTEGA	SI	ACTUACIÓN EN DIRECTO
SALZILLO	SI	CAFÉ Y COMPLEMENTOS
SIMÉTRICA	SI	ACTUACIÓN EN DIRECTO
TELEVIÓN MURCIANA	SI	PUBLICIDAD

UCAM	SI	INVITACIONES – ENTRADAS PARA EL PARTIDO DE FÚTBOL
UMU	SI	VOLUNTARIOS MOCHILAS Y 3 CARPAS FACULTAD DE ODONTOLOGÍA F. DE ENFERMERÍA ENTRADAS PARA EL TEATRO INFANTIL
YPSOMED	NO	
ZUMOS ECOLÓGICOS	SI	CAJA DE ZUMOS

Todos los colaboradores tienen su agradecimiento en la web de ADIRMU:

ORGANIZA



SIN ELLOS NO SERÍA POSIBLE...



11. PRESENTACIÓN DEL LIBRE PARA MAYORES DE 18 AÑOS

12. DIFUSIÓN DE NOTAS DE LA AEMPS

13. MIEMBROS DEL COMITÉ TÉCNICO DE LA ESCUELA DE SALUD DE LA CARM

14. PARTICIPACIÓN EN CONGRESOS (por orden cronológico)

- JORNADAS SEFAC. 20 de febrero 2019



- CONGRESO NACIONAL DE DIABETES. Toledo



- CONGRESO SEMERGEN. HUV Arrixaca. 9 de mayo



- ODSALUD Y COMPROMISO FARMACÉUTICO. 17 de mayo 2019



15. REIVINDICACIÓN Y LUCHA ACTIVA

- Inclusión en el acceso de la Geoda de Pulpí.

16. PARTICIPACIÓN EN EL PROCESO ASISTENCIAL INTEGRADO DE DIABETES MELLITUS TIPO 2 (PAI)

17. WWW.ADIRMU.ORG

CAPÍTULO 3. #CONVIVE. ACTIVIDADES DE ADIRMU PARA SUS ASOCIADOS

18. ATENCIÓN PERSONALIZADA A LOS SOCIOS:

- ASESORAMIENTO A LOS NUEVOS DEBUTANTES Y PROGRAMA DE APOYO A LAS FAMILIAS → RUMBO CON MI DIABETES
-
- CONSULTAS MÉDICAS ESPECIALIZADAS

19. ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE: CAMPAMENTO DE VERANO PARA NIÑOS Y JÓVENES CON DIABETES

CAMPAMENTO
ESPECIALIZADO EN DIABETES

DE
POR
TE

EXCUR
SIONES

2019

CAMPAMENTO
DE VERANO
adirmu

SALU
DABLE

EMO
CION

7-10 JULIO 2019

+ INFO
INSCRIPCIONES

ADIRMU@YAHOO.ES

Profesional sanitario (médicos, psicólogos, nutricionistas, enfermeras) monitores especializados, actividades náuticas en el mar, piscina, talleres educativos y de ocio, juegos, fiestas y mucha diversión ;)

665 090 457
868 910 290

ORGANIZA



COLABORA



Ayuntamiento
de Murcia



Avenida del Mojón, 37
30740 - San Pedro del Pinatar (Murcia)



ENTIDAD ORGANIZADORA: ADIRMU. ASOCIACIÓN MURCIANA PARA EL CUIDADO DE LA DIABETES

ENTIDAD COLABORADORA: FREMUD. FEDERACIÓN REGIONAL MURCIANA DE ASOCIACIONES DE DIABÉTICOS

LUGAR DE CELEBRACIÓN: TU ALBERGUE JT. Avenida del Mojón 37, 30470 San Pedro del Pinatar, Murcia

FECHA: Del 7 al 10 de JULIO DE 2019

DESTINATARIOS:

- Menores con diabetes. De 6 a 18 años. A partir de 18 años como monitor.
- Hermanos y amigos (en caso de quedar plazas disponibles)

JUSTIFICACIÓN DEL CAMPAMENTO

Cuando llega el verano y las vacaciones escolares todos los jóvenes piensan en lo mismo: el ocio.

Aunque parece el plan perfecto para ellos y para sus padres, que generalmente continúan con sus jornadas laborales y necesitan que esos días sus niños continúen con actividades, hay situaciones en que no es tan fácil como parece.

Tener un hijo con DIABETES, además de requerir un cuidado más específico, un mayor gasto tanto de medicamentos como de alimentación, también conlleva una mayor dificultad a la hora de buscar un cuidador, una guardería... y en este caso, UN CAMPAMENTO.

No todos los Campamentos de Verano aceptan a un niño con una patología crónica como la Diabetes, y si lo hacen, no están adaptados ni preparados para convivir de forma óptima con el día a día y los cuidados de un

joven con diabetes, que necesita:

- Realizar seis comidas diarias ricas en hidratos de carbono, preferiblemente de absorción lenta, y contabilizados por raciones.
- Administrarse insulina en lugares higiénicos específicos y supervisada por un adulto competente.
- Realizarse controles de glucosa frecuentemente durante el día y de forma pasiva por la noche (el adulto los realiza mientras duerme)...
- Cambiarse los catéteres de la bomba o el sensor de glucosa.

Y otros cuidados secundarios que en ningún caso se realizan en un campamento no especializado.

Pero el CAMPAMENTO DE VERANO DE ADIRMU no es sólo campamento en el que se realicen esos cuidados básicos necesarios, sino una Escuela donde los jóvenes aprenden para su autocuidado, un primer estadio hacia la emancipación, donde se instruirán para realizar ellos solos sus pautas básicas (controles de glucosa, inyección de insulina, contabilización de raciones de hidratos...), así como otras secundarias pero no menos importantes, como aprender a desenvolverse con su diabetes en un viaje al extranjero, en una búsqueda de empleo o con nuevos amigos.

De esa forma y para concretar podemos enumerar los objetivos del campamento de Verano Adirmu en:

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

- Disfrutar de un periodo de ocio durante las vacaciones estivales
 - o Conocer a otros jóvenes con las mismas inquietudes (todos con diabetes)
 - o Realizar actividades propias de un campamento para jóvenes (natación, rocódromo, senderismo...)
 - o Proporcionar a los padres un respiro familiar de la sobrecarga de cuidados de un menor con diabetes
- Aprender sobre el autocuidado de la Diabetes
 - o Controlar la glucosa de forma autónoma
 - o Autoinyectar la insulina, conociendo las formas óptimas de manos de profesionales
 - o Conocer pautas sobre alimentación
 - o Adquirir hábitos deportivos de forma consciente con la diabetes
 - o Recibir valores saludables para un estilo de vida sano

Formar a las personas con diabetes para conseguir que sean gestores de su propia enfermedad

ACTIVIDADES Y CALENDARIO:

Las actividades que se llevan a cabo son:

- Las propias de un campamento de ocio y tiempo libre: talleres medioambientales, actividades náuticas, talleres de manualidades, actividades deportivas, piscina, juegos al aire libre, veladas nocturnas, excursiones y paseos...
- Las específicas de formación sobre diabetes: autocontroles de glucosa y autoinyección de insulina, talleres y cursos de educación diabetológica, dinámicas de grupo psicosocial, talleres bilingües de autosuficiencia en el extranjero con diabetes, grupos de apoyo mutuo...

ITINERARIO

Domingo 7 de julio de 2019

9,00 hs Convocatoria en el Palacio de los Deportes

10,00 SALIDA DEL BUS dirección San Pedro del Pinatar.

11,00 hs Llegada al Ayuntamiento de San Pedro del Pinatar, donde nos reciben los representantes del Ayuntamiento.

12,00 hs Visitas guiadas por San Pedro del Pinatar

13,00 hs Visitas guiadas por San Pedro del Pinatar

14,00 hs Llegada en bus al Albergue Tu albergue JT San Pedro del Pinatar y COMIDA

15,00 hs Siesta, descanso y ocio

16,00 hs reparto de habitaciones

17,00 hs Taller de Alimentación. El equipo de nutricionistas formado por Inma Llopis y Anabel Rojo organizan dos grupos por edades, donde enseñan a los niños el método del palto, basado en los menús del campamento, y ayudando a hacer equivalencias para organizar su propio menú.

19,00 hs Piscina

20,00 hs Ducha

21,00hs Cena.

22,00 hs Fiesta por definir

24,00 hs Resopón y a dormir

Lunes 8 de julio de 2019

8,00 hs NOS DESPERTAMOS Y PREPARAMOS PARA LAS ACTIVIDADES NÁUTICAS

9,00 Desayuno

10,00 hs Actividad náutica por definir

11,00 hs Almuerzo

12,00 hs Actividad náutica por definir

14,00 hs COMIDA

15,00 hs Siesta, descanso y ocio

16,00 hs taller de Manualidades por definir

17,00 hs Taller de Emociones. Las psicólogas María López y Anabel Bastida realizan un taller con los niños para reconocer las emociones que le produce o ha producido la diabetes, con el fin de canalizarlas y exteriorizarlas.

18,00 hs Taller bilingüe. Anabel Bastida, intérprete de inglés, enseña el vocabulario y las expresiones necesarias para desenvolverse en el extranjero con la diabetes.

19,00 hs Piscina

20,00 hs Ducha

21,00hs Cena

22,00 hs Excursión por definir

24,00 hs Resopón y a dormir

Martes 9 de julio de 2019

8,00 hs NOS DESPERTAMOS Y PREPARAMOS PARA LAS ACTIVIDADES NÁUTICAS

9,00 Desayuno

10,00 hs Actividad náutica por definir

11,00 hs Almuerzo

12,00 hs Actividad náutica por definir

14,00 hs COMIDA

15,00 hs Siesta, descanso y ocio

16,00 hs taller de Manualidades por definir

17,00 hs Taller de Insulinas y tratamientos. Los doctores Lydia Serrano e Ignacio Iniesta forman a los niños en tratamientos farmacológicos

18,00 hs Juegos en la Playa

19,00 hs Piscina

20,00 hs Ducha

21,00hs Cena.

22,00 hs Fiesta disco

23,30 Reparto de cartas del buzón de la amistad

24,00 hs Resopón y a dormir

Miércoles 10 de julio de 2019

8,00 hs NOS DESPERTAMOS Y PREPARAMOS PARA LAS ACTIVIDADES NÁUTICAS

9,00 Desayuno

9,30 hs Despedida y reparto de regalos

10,00 hs Actividad náutica por definir

11,00 hs Almuerzo

12,00 hs Actividad náutica por definir

14,00 hs COMIDA

15,00 hs Siesta, descanso y ocio

16,00 hs Recogida de maletas

18,00 Hs Despedida

HORARIO CAMPAMENTO ADIRMU 2019

	DOMINGO 7 de julio	LUNES 8 de julio	MARTES 9 de julio	MIÉRCOLES 10 de julio
8,30		Despertarse. Autocontrol de glucosa Pauta insulinización por el médico e inyección		
9,00		DESAYUNO (1)		
9,30		Reunión en grupos para realizar actividad matutina		
10,00	CONVOCATORIA EN TUALBERGUEJT SAN PEDRO DEL PINATAR	Actividad Náutica PIRAGÜISMO	Visita Al Centro Urbano de San Pedro del Pinatar (BUS) MUSEO DEL MAR	Visita al Centro de Visitantes de las Salinas de San Pedro del Pinatar (Ruta en GUAGUA)
11,00	Autocontrol de glucosa – ALMUERZO (Bocata y/o Fruta)			
11,15	REPARTO DE HABITACIONES TALLER PRESENTACIÓN Silvia	Actividad Náutica PIRAGÜISMO	MUSEO DEL BARÓN DE BENIFAYÓ	Visita turística por las Salinas, el Puerto de San Pedro y los baños de barro del Mar Menor (GUAGUA)
12,30	PISCINA			
13,30	Autocontrol de glucosa Pauta insulinización por el médico e inyección			
14,00	COMIDA (1)			
15,00	Tiempo libre: Siesta, reposo y cine (a elegir). TELÉFONO (6)			
16,00	TALLERES EDUCATIVOS DE DIABETES			RECOGIDA DE EQUIPAJE
	ESTUDIO Aspectos cognitivos de la diabetes T1 Marisa López Psicóloga	Taller DIGUAN (3) Ana Bastida. Psicóloga JUEGOS EDUCATIVOS DE DIABETES (menores de 13a) Marisa López Psicóloga	Taller de ALIMENTACIÓN Inma Llopis. Nutricionista	

17,00	Autocontrol de glucosa - MERIENDA (Bocata y/o Fruta)				
17,15	Paseo a la Playa del Mojón	Taller DIGUAN (3) <i>Ana Bastida. Psicóloga</i>	JUGAMOS CON LA DIABETES	SALIDA DEL BUS DEL ALBERGUE	
		JUEGOS EDUCATIVOS DE DIABETES (menores de 13a) <i>Marisa López Fernández Psicóloga</i>	Coeduca Mapa de conversaciones <i>Marisa López Fernández Psicóloga</i>		
18,15	TALLER DEPORTIVO			LLEGADA AL PALACIO DE LOS DEPORTES	
	Actividad Náutica SNORKEL (2)	BAILE/RAP URBANO <i>María López Sáez Psicóloga/bailarina</i>	ROCÓDROMO		
19,00	PISCINA				<ol style="list-style-type: none"> Ver detalle en hoja de menús Imprescindible equipo: gafas de buceo y tubo Dos actividades diferentes para niños y para jóvenes. Para esta fiesta hay que traer disfraces/complementos de photocall Ver turnos de guardias TÉLEFONO. Horario preferente para llamar a los niños
20,00	Ducha				
20,30	Autocontrol de glucosa Pauta insulinización por el médico e inyección				
21,00	CENA (1)				
21,30	TELÉFONO (6)				
22,00	VELADA NOCTURNA			FIESTA DISCO (4) <i>Pagobe DJ</i>	
	VELADA NOCTURNA	PASEO MARÍTIMO <i>San Pedro Pinatar</i>			
23,00	Control de glucosa y resopón				
23,30	BUENAS NOCHES / A LA CAMA				
2,00	Control de glucosa nocturno (5)				
4,30	Control de glucosa nocturno (5)				

ALIMENTACIÓN.

Uno de los temas a tener en cuenta prioritariamente, junto al el tratamiento farmacológico de inyección de insulina y otros tratamientos secundarios, es la ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS CON DIABETES. Los menús cuentan con 6 comidas, en horarios concretos y contabilizando las raciones de hidratos de carbono que cada niño toma en cada comida, para que sean iguales a las que come encasa y han sido prescritas por su endocrino.

El equipo de nutricionistas, además de confeccionar un menú, cuenta las raciones en todas las comidas e individualmente para cada niño.

	DOMINGO 7 DE JULIO	LUNES 8 DE JULIO	MARTES 9 DE JULIO	MIÉRCOLES 10 JULIO
DESAYUNO	Vaso de leche: entera, vegetal (soja o avena) y sin lactosa Nesquik (sin gluten), colacao (con gluten), café, azúcar, edulcorante Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen, tomate, mantequilla, mermelada sin azúcar			
MEDIA MAÑANA	Bocadillo: pavo/york (sin gluten), queso de lonchas (sin gluten), jamón serrano y atún Fruta variada de temporada			

COMIDA	Ensalada Macarrones con tomate y atún Manzana	Ensalada Lentejas con jamón Pechuga a la plancha Pan integral Albaricoques o manzana	Ensalada variada Tortilla de patatas Merluza al horno (filete – sin espinas)	Ensalada murciana Arroz con conejo/pollo Pan integral Melón o plátano
MERIENDA	Bocadillo: pavo/york (sin gluten), queso de lonchas (sin gluten), jamón serrano y atún / Fruta variada de temporada			
CENA	Arroz 3 delicias: zanahoria, guisantes y pavo/york (sin gluten) Lomo adobado Pan integral Plátano	Ensalada variada Asado de pollo con patatas Pan integral Sandía o pera	Burguer de pollo (panecillo, hamburguesa de pollo, lechuga, tomate, y queso de lonchas sin gluten) Patata asada y calabacín al horno	
ANTES DE DORMIR	Vaso de leche entera vegetal (soja o avena) y sin lactosa Nesquik (sin gluten), colacao (con gluten), café, azúcar, edulcorante Galletas tipo maría (con azúcar) con y sin gluten			

ESPECIFICACIONES

PRIMERO SE ELABORARÁ Y SE SERVIRÁ LA COMIDA DE LOS CELIACOS
EN TODAS LAS COMIDAS QUE HAYA PAN SERÁ CON Y SIN GLUTEN – 3 CELIACOS

Para el desayuno: 60 g de pan por persona, integral y sin gluten

El nesquik es sin gluten, el colacao es con gluten

Media mañana: Pan con y sin gluten, el queso de lonchas y el pavo o york deberá ir etiquetado sin gluten (no tostar en la misma tostadora)

Ensalada de pasta – 3 raciones – 50 g en crudo por persona (150 en cocido – 1 vasito y medio) CON Y SIN GLUTEN

Asado de pollo con patatas – 2 raciones - 100-150 g de patatas por cabeza

Lentejas con jamón y verduras (no chorizo) – 3 R – 45 g en crudo por persona (120 g en cocido – 1 vasito y medio)

Arroz con conejo o pollo – 3 raciones – 45 g en crudo por persona (120 g en cocido – 1 vasito y medio)

Arroz 3 delicias – 2 raciones – 30 g en crudo por persona (80 g en cocido – 1 vasito)

Tortilla de patatas – 2 raciones - 100 g de patata por persona (tortilla mediana y dividir en 4 porciones) – total 400 g de patata

Si se compra **lomo adobado** deberá ir etiquetado sin gluten, el lomo fresco no.

Burguer de pollo: pan de hamburguesa (normal) con y sin gluten, hamburguesa de pollo etiquetada sin gluten y queso de lonchas etiquetado sin gluten + patata asada (150 g por persona)

Galletas tipo María – con y sin gluten

RECURSOS:

HUMANOS

El equipo humano de Adirmu, encabezado por sus profesionales sanitarios y sus voluntarios, junto con sus socios, es la mayor riqueza que tiene Adirmu.

En el Campamento de Verano contamos con:

Médicos (de Familia y especialista), encargado de los tratamientos farmacológicos de los menores, que varían en sus pautas y debe hacerse de la mano de un profesional. Realizan los talleres de educación diabetológica.

Dra. Lydia Serrano, medicina interna y Dr. Ignacio Iniesta, medicina interna

Enfermeras, encargados de los controles de glucosa de los menores y de su interpretación. Realizan los talleres de educación diabetológica. Maria Elia López Yúfera y Laura Abadía García

Nutricionistas, encargados de confeccionar las dietas, contabilizar las raciones de hidratos de carbono e individualizar el menú dependiendo de la edad, peso y necesidades del niño.

Inma Llopis y Anabel Rojo

Monitores de ocio y tiempo libre especializados en diabetes, todos ellos también diabéticos, con un ratio de 1:4, para poder atender bien las necesidades de los niños.

Alberto Palazón, Javier Vilar, Yolanda Leal

Psicólogas, se ocupan de la terapia individualizada para la adaptación de los niños, y de los talleres de emociones para exteriorizar sentimientos.

María López y Ana Bastida

Director y coordinador de campamento, encargado de sus funciones propias, además de logística y otras funciones sin personal específico.

Irene Sánchez Serrano

Equipo logístico, que prepara los menús extras, realiza las compras y traslados y envío de material al albergue.

Fotografía, montaje de vídeos y redes sociales. Pablo Gómez

MATERIALES

Además de los recursos materiales con los que cuenta el albergue, Adirmu aporta:

- Material deportivo, para la realización de las actividades deportivas: balones, raquetas, hulahops...
- Material talleres manualidades: lápices, colores, folios, adhesivos, pinturas, telas...
- Material sanitario: lancetas, tiras reactivas, agujas insulina, gasas, alcohol, adhesivos para catéteres bombas insulina...
- Alimentación: aparte de las comidas que ofrece la pensión completa (desayuno, comida y cena), nuestras necesidades contemplan almuerzo, merienda y resopón, que ofrecemos sin contratar en el albergue para reducir gastos. Leche, zumo, fruta, pan, embutido, galletas, edulcorante, colacao light y nesquik... así como bolsas de bocadillo, papel de aluminio, guantes...

Además, en las bajadas de glucosa se usan geles de glucosa, zumos y sobres de azúcar.

Fotos: https://www.facebook.com/pg/adirmu/photos/?tab=album&album_id=1933982976614313

DOCUMENTACIÓN ANEXA PARA USUARIOS DEL CAMPAMENTO

Documentos para los padres:

- Datos generales y forma de pago
- Imprescindible en la maleta

Documentación para la asociación, a rellenar por los padres:

1. Hoja de solicitud
2. Cuestionario de salud
3. Documento de autorización
4. Autorización de publicación de imagen de menores
5. Encuesta de valoración del control de la diabetes

Documentos para los monitores y sanitarios:

- Ficha de voluntario
- Certificado de exención de delitos sexuales
- Copia DNI

Para el Albergue (seguro de actividades náuticas)

- Autorización
- Copia tarjeta sanitaria

20. INAUGURACIÓN DE LA SEDE EN PLIEGO. 15 de marzo de 2019



21. PARTICIPACIÓN EN ESTUDIOS DE SALUD, TFG Y TFM

22. PRODUCTOS PARA DIABÉTICOS: SUGAR FREE

23. LOTERÍA DE NAVIDAD Y EL NIÑO: 22869 – 73615

24. BOLSA DE TRABAJO

25. REGALOS BODA BENÉFICOS



CAPÍTULO 4. ACUERDOS, PROYECTOS, CONVENIOS, SUBVENCIONES Y PREMIOS

26. ALTA EN EL FENIM, PARA VISAR NUESTRAS ACTIVIDADES POR SU COMITÉ ÉTICO



40. FREMUD y FEDE. ACTIVIDADES EN LAS QUE PARTICIPAMOS:

- FREMUD:
 - APROBACIÓN DEL LIBRE PARA MAYORES DE 18 AÑOS
 - DÍA REGIONAL DE LA DIABETES



- BOMBAS DE INSULINA
- TRABAJO PARA EL FIN A LA DISCRIMINACIÓN POR DIABETES EN EL EMPLEO PÚBLICO
- ENFERMERÍA ESCOLAR
- FEDE:
 - COMISIÓN DE JÓVENES
 - COMISIÓN DE EDUCACIÓN
 - CONGRESO FEDE. TOLEDO, 21 DE SEPTIEMBRE

27. PRÁCTICAS CURRICULARES CON ALUMNOS DE LA UMU. Nutrición

28. SUBVENCIONES

CAPÍTULO 5. PERSONAL DE ADIRMU

- 29. SOCIOS**
- 30. JUNTA DIRECTIVA**
- 31. TRABAJADORES**
- 32. VOLUNTARIOS**
- 33. ALUMNOS EN PRÁCTICAS**

CAPÍTULO 6. ADMINISTRACIÓN, CONTABILIDAD Y PROYECTOS

- 34. LIBRO DE CAJA, FACTURACIÓN, PRESUPUESTOS Y OTRAS FUNCIONES ADMINISTRATIVAS. ADAPTADOS A LO REQUERIDO POR AUDITORÍA POR EL MINISTERIO DEL INTERIOR, PARA RECONOCIMIENTO DE ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA**
- 35. REDACCIÓN DE PROYECTOS, MEMORIAS Y RESUMEN DE ACTIVIDADES**
- 36. CARTELES, FOLLETOS Y OTROS DOCUMENTOS PARA ACTIVIDADES**
- 37. ADAPTACIÓN A LA LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS**
- 38. ALTA DE CENTRO (PALACIO DE DEPORTES) EN EL PROGRAMA DE RIESGOS LABORALES**