

Memorias de la Asociación de Diabetes de la Rioja 2024

Carta de presentación.....	2
Rocódromo.....	3
Mercadillo Saludable en Arnedo.....	3
Pista de Patinaje sobre Hielo.....	4
Junta General y Extraordinaria.....	4
Al Cine con ASDIR.....	5
Kayak por el Ebro.....	5
Tiro con Arco.....	5
Tertulia-Café y apoyo emocional.....	6
Actividades por el Día Mundial de la Diabetes.....	6
2 de noviembre – Carpa informativa en Logroño.....	6
3 de noviembre – Carrera infantil en Los Lirios (Logroño).....	6
9 de noviembre – Carrera Solidaria en Arenzana de Abajo.....	7
10 de noviembre – Carpa informativa y III Marcha solidaria en Arnedo.....	7
15 de noviembre – Concierto del Coro del Colegio Villapatro.....	7
Ciclo de Charlas – Todos los jueves de noviembre.....	7
7 de noviembre – “Una nueva era para la DM1”.....	7
14 de noviembre – Acto institucional por el Día Mundial de la Diabetes.....	8
21 de noviembre – “Renacer desde el desafío: nunca es tarde para cuidarse”.....	8
28 de noviembre – “Sistemas híbridos de asa cerrada”.....	8
Paseos Saludables Culturales.....	9
16 de noviembre – Paseo cultural por Logroño.....	9
30 de noviembre – Paseo cultural en Nájera.....	9
Paseo a Caballo para los más peques.....	9
Resumen del Impacto – ASDIR 2024.....	10
Reconocimientos y Agradecimientos.....	10

Carta de presentación

Queridas socias y socios:

Un año más, desde la Asociación de Diabetes de La Rioja queremos compartir con vosotros este resumen de las actividades que hemos desarrollado a lo largo de 2024. Estas memorias son reflejo del trabajo conjunto de muchas personas: miembros de la Junta Directiva, voluntarios, profesionales sanitarios, colaboradores y, por supuesto, todas las familias que formáis parte de ASDIR.

A lo largo del año, hemos continuado con nuestro compromiso de ofrecer actividades que fomenten un estilo de vida saludable, espacios de encuentro y apoyo, y acciones de concienciación que acerquen la realidad de la diabetes a la sociedad. Desde jornadas lúdicas y deportivas hasta charlas educativas, pasando por eventos especiales como los actos del Día Mundial de la Diabetes, cada iniciativa ha sido pensada para aportar valor, bienestar y sentido de comunidad.

2024 también ha sido un año de consolidación. Hemos reforzado nuestra presencia en distintos municipios de La Rioja, aumentado la participación en nuestras actividades y seguido apostando por la educación y el acompañamiento como pilares de nuestra misión. Todo ello ha sido posible gracias al compromiso de quienes, día a día, hacen crecer esta asociación.

Queremos agradecer profundamente vuestra implicación, vuestra confianza y vuestras ganas de compartir camino. Seguimos avanzando juntos, con ilusión y responsabilidad, hacia una sociedad más informada, empática e inclusiva con las personas que conviven con la diabetes.

Un afectuoso saludo,

Valerio Camacho

Presidente de la Asociación de Diabetes de La Rioja (ASDIR)



A lo largo del año 2024, la Asociación de Diabetes de La Rioja ha llevado a cabo diversas actividades con el objetivo de promover un estilo de vida saludable, fomentar la educación sobre la diabetes y fortalecer la comunidad entre sus miembros. A continuación, se detallan las actividades realizadas:

Rocódromo

Fecha: 24 de febrero

Participantes: 15 niños y 2 adultos

El 24 de febrero, organizamos una actividad en un rocódromo que contó con la participación de 15 niños y 2 adultos. Esta actividad no solo promovió la actividad física y la coordinación, sino que también permitió a los

participantes superar retos personales y trabajar en equipo. La Asociación apuesta por este tipo de eventos ya que la actividad física es fundamental en el manejo de la diabetes, ayudando a mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de un rango saludable y promoviendo el bienestar general.



I MERCADILLO DE SALUD COMUNITARIA DE LA RIOJA

CARPAS CON CONSEJO DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD

TALLERES AL AIRE LIBRE

PASEO SALUDABLE CON MAPEO DE ACTIVOS PARA LA SALUD

CARRERA POR LA SALUD

RIFA COMUNITARIA

12 de Abril, Arnedo, Plaza de España.

De 10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:00 horas.



Mercadillo Saludable en Arnedo

Fecha: 12 de abril

El 12 de abril, la Asociación participó en el Mercadillo Saludable en Arnedo, donde se realizaron pruebas de glucemia capilar y se ofreció información sobre la diabetes. Esta iniciativa tuvo como objetivo concienciar a la población sobre la importancia del control regular de la glucosa y proporcionar educación sobre la prevención y manejo de la diabetes. Al realizar pruebas de glucemia gratuitas, se facilitó el acceso a información vital para el diagnóstico temprano y el control efectivo de esta condición.

Organizan:

Colaboran:





Pista de Patinaje sobre Hielo

Fecha: 20 de abril

Participantes: 17 niños y varios padres

El 20 de abril, organizamos una jornada en la pista de patinaje sobre hielo con la asistencia de 17 niños y sus padres. Esta actividad combinó diversión y ejercicio, contribuyendo a la salud cardiovascular y al fortalecimiento muscular de los participantes. La Asociación promueve actividades lúdicas que también fomentan la actividad física, esencial para la gestión de la diabetes.

Junta General y Extraordinaria

Fecha: 23 de mayo

El 23 de mayo se celebraron la Junta General y la Junta Extraordinaria de la Asociación. Durante la Junta General, se aprobaron las cuentas del ejercicio anterior y se discutió sobre el estado de la Asociación y los proyectos futuros. En la Junta Extraordinaria, se votó por unanimidad el cambio de nombre y de los estatutos. Estas reuniones son cruciales para asegurar una gestión transparente y eficiente de la Asociación, así como para adaptar su funcionamiento a las necesidades cambiantes de sus miembros.

Al Cine con ASDIR

Fecha: 26 de junio

Participantes: 13 niños y 10 adultos

El 26 de junio, organizamos una salida al cine para ver la película "Del revés 2", a la que asistieron 13 niños y 10 adultos. Este tipo de actividades sociales son importantes para fortalecer la comunidad y proporcionar un espacio de esparcimiento y relajación para las familias. Además, permiten que los niños con diabetes se sientan parte de un grupo de apoyo, lo cual es esencial para su bienestar emocional.



Kayak por el Ebro

Fecha: 18 de julio

Participantes: 9 niños y 9 adultos

El 18 de julio, organizamos una excursión en kayak por el río Ebro, con la participación de 9 niños y 9 adultos. Esta actividad no solo ofreció una oportunidad para disfrutar de la naturaleza y practicar ejercicio físico, sino que también fomentó el trabajo en equipo y la cooperación. La Asociación cree firmemente en la

importancia de actividades al aire libre que promuevan un estilo de vida activo y saludable.

Tiro con Arco

Fecha: 1 de septiembre

El 1 de septiembre, llevamos a cabo una jornada de tiro con arco, dirigida a nuestros miembros. Esta actividad permitió a los participantes mejorar su concentración y coordinación, habilidades que son beneficiosas para el control de la diabetes. La Asociación apuesta por una variedad de actividades que no solo son divertidas, sino que también contribuyen al bienestar físico y mental de sus miembros.

En resumen, la Asociación de Diabetes de La Rioja ha realizado un esfuerzo significativo en 2024 para organizar actividades diversas que promueven un estilo de vida saludable, educan sobre la diabetes y fortalecen la comunidad. Estas iniciativas son fundamentales para apoyar a nuestros miembros en su camino hacia una vida plena y saludable.

Tertulia-Café y apoyo emocional

Fecha: 30 de Septiembre

Participantes: 4 padres

El 30 de septiembre organizamos una tertulia-café dirigida a padres de niños y niñas con diabetes, en la que participaron cuatro progenitores. Este espacio de encuentro tuvo como objetivo principal ofrecer apoyo emocional, compartir experiencias personales y resolver dudas relacionadas con el manejo cotidiano de la diabetes en el entorno familiar. En un ambiente distendido y de confianza, los asistentes pudieron expresar sus inquietudes, intercambiar estrategias y sentirse acompañados por personas que viven situaciones similares. La Asociación considera fundamental este tipo de iniciativas, que contribuyen al bienestar emocional de las familias y fortalecen los lazos dentro de nuestra comunidad.

Actividades por el Día Mundial de la Diabetes

Fechas: Noviembre

Durante el mes de noviembre, con motivo del Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre), ASDIR organizó una completa agenda de actividades destinadas a sensibilizar, informar y fomentar la participación ciudadana en torno a la diabetes. Estas acciones se llevaron a cabo en diversas localidades riojanas y contaron con el apoyo de instituciones y voluntarios.

2 de noviembre – Carpa informativa en Logroño

Instalada en la Plaza del Mercado, esta carpa ofreció información sobre prevención, control y tratamiento de la diabetes. Se realizaron pruebas gratuitas de glucemia capilar y se vendieron participaciones de la lotería de Navidad de la asociación.



3 de noviembre – Carrera infantil en Los Lirios (Logroño)

Se celebró una jornada festiva con hinchables, degustaciones y la tradicional Tragantúa. Los fondos recaudados fueron destinados a ASDIR, contribuyendo al sostenimiento de sus actividades.

9 de noviembre – Carrera Solidaria en Arenzana de Abajo

Organizada por la Asociación Cultural de Arenzana, esta carrera (10 km) y marcha (5 km) tuvo un carácter solidario. Lo recaudado se destinó a la investigación de la Diabetes tipo 1 a través de la Fundación Diabetes Cero.

10 de noviembre – Carpa informativa y III Marcha solidaria en Arnedo

En la Plaza de España se instaló otra carpa con pruebas de glucemia y material divulgativo. Ese mismo día se celebró la tercera edición de la marcha solidaria, con un recorrido desde los merenderos del Cidacos hasta Vico, fomentando la concienciación ciudadana.

15 de noviembre – Concierto del Coro del Colegio Villapatro

El concierto, celebrado en las Murallas del Revellín (iluminadas de azul por la efeméride), puso un broche emocional a una jornada simbólica.



Diabetes y Bienestar
Tú Tienes el Control

Carpa informativa

2 de Noviembre Glucemias capilares gratuitas Información sobre diabetes Plaza del Mercado, Logroño 10 h	10 de Noviembre III Marcha Solidaria por la Diabetes Plaza España, Arnedo 10 h
---	---

CHARLAS Sala de conferencias Ayto. Logroño 19h

7 de Noviembre Una nueva era para la DM1 Dra. Sara Berrade Endocrinología pediátrica CHN	14 de Noviembre Compartiendo historias Lectura del Manifiesto Autoridades y pacientes	21 de Noviembre Renacer desde el desafío: nunca es tarde para cuidarse Sol Bernal @mismanojos persona con diabetes	28 de Noviembre Sistemas híbridos de asa cerrada Belinda Lozoya Educatrice 12 de octubre
--	---	---	--

ASDIR
ASOCIACIÓN DE DIABETES DE LA RIOJA

f diabetesrioja @diabetesrioja @diabetesrioja contacto@asdir.es www.asdir.es

Logroño **sanofi** **ARCENIA** **EMKA** **FEDE** **novo lab** **Abbott** **Alcampo**

Ciclo de Charlas – Todos los jueves de noviembre

Organizado en colaboración con el Ayuntamiento de Logroño, el ciclo se celebró cada jueves a las 19:00 h en la sala de conferencias del Ayuntamiento y se retransmitió online.

7 de noviembre – “Una nueva era para la DM1”

Ponente: Dra. Sara Berrade, endocrina pediátrica del Hospital Universitario de Navarra

En esta primera charla se abordaron los últimos avances en el tratamiento de la diabetes tipo 1, con especial énfasis en las nuevas terapias inmunológicas y los desarrollos con células madre. La Dra.

Berrade explicó cómo estos enfoques están abriendo una puerta hacia la posibilidad de modificar el curso de la enfermedad, e incluso, en el futuro, lograr su cura.



14 de noviembre – Acto institucional por el Día Mundial de la Diabetes

Este acto conmemorativo reunió a autoridades regionales, representantes municipales, miembros de ASDIR y personas con diabetes, en una emotiva jornada de reconocimiento y sensibilización. Intervinieron la Consejera de Salud del Gobierno de La Rioja y la Teniente de

Alcalde y Concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Logroño, además de testimonios personales que pusieron voz a los desafíos y aprendizajes de vivir con diabetes. Esa noche, varios monumentos emblemáticos de Logroño se iluminaron de azul, sumándose a la campaña internacional de concienciación.

21 de noviembre – “Renacer desde el desafío: nunca es tarde para cuidarse”

Ponente: Sol Bernal, paciente experta y divulgadora en redes sociales (@mismanojos)

Sol Bernal ofreció una inspiradora charla en la que compartió su experiencia personal conviviendo con la diabetes tipo 1 en la adultez. A través de su historia de superación y cambio de hábitos, motivó a los asistentes a tomar un rol activo en su autocuidado y a afrontar los retos con una actitud positiva. Su testimonio fue muy bien recibido por el público, generando un ambiente cercano y emotivo.

28 de noviembre – “Sistemas híbridos de asa cerrada”

Ponente: Belinda Lozoya, enfermera educadora del Hospital 12 de Octubre

Esta sesión técnica estuvo dedicada a los avances tecnológicos en el tratamiento de la diabetes, en particular los sistemas híbridos de asa cerrada que combinan bombas de insulina con sensores continuos de glucosa. La ponente explicó su funcionamiento, ventajas y requisitos de uso, destacando cómo estas herramientas están revolucionando el control glucémico y mejorando la calidad de vida de muchas personas con diabetes.

Además, varios monumentos emblemáticos como el Cubo del Revellín, el Puente de Piedra y la Fuente de Murrieta se iluminaron de azul como símbolo de apoyo a las personas con diabetes.

Paseos Saludables Culturales

Dentro del marco de actividades subvencionadas por la Federación Española de Diabetes (FEDE), se organizaron dos paseos culturales con el objetivo de combinar ejercicio moderado, aprendizaje y convivencia.

16 de noviembre – Paseo cultural por Logroño

Guiados por el historiador y divulgador Federico Soldevilla, los participantes recorrieron el casco antiguo de Logroño descubriendo su historia. La actividad concluyó con una comida grupal.

30 de noviembre – Paseo cultural en Nájera

Incluyó la visita al Monasterio de Santa María la Real y al Museo de Historia Najerillense, cerrando la jornada con una comida. Se facilitó autobús para los participantes desde Calahorra y Logroño, promoviendo la accesibilidad.



Paseo a Caballo para los más pequeños

Fecha: 5 de octubre

Participantes: 10 niños y niñas

El 5 de octubre organizamos una actividad muy especial para los socios más jóvenes de ASDIR: un paseo a caballo en el Centro Ecuestre El Dorado. Participaron 10 niños y niñas, distribuidos en dos turnos, en una

tarde en la que disfrutaron del contacto con la naturaleza y de los múltiples beneficios de la equitación.

Esta experiencia, además de ser lúdica y emocionante, contribuyó al bienestar físico y emocional de los participantes. La equitación mejora el equilibrio, la coordinación y la postura, aspectos fundamentales para un desarrollo saludable. También promueve la autoconfianza, reduce el estrés y favorece la gestión emocional, especialmente importante en el contexto de una condición crónica como la diabetes.

La actividad fue subvencionada para los socios, con un coste simbólico de 5 euros, fomentando así la participación y la accesibilidad. La respuesta fue muy positiva por parte de las familias, consolidando esta actividad como una excelente opción de ocio saludable para futuras ediciones.

Resumen del Impacto – ASDIR 2024

El año 2024 ha sido especialmente activo para la Asociación de Diabetes de La Rioja, con una programación diversa y participativa que ha llegado a distintos puntos de la comunidad autónoma. Estas son algunas cifras que reflejan el alcance y la implicación de nuestros socios y colaboradores:

- 17 actividades organizadas a lo largo del año.
- Más de 200 personas participaron en eventos educativos, lúdicos y deportivos.
- Actividades en al menos 6 municipios riojanos: Logroño, Arnedo, Nájera, Arenzana de Abajo, Los Lirios y otros.
- 4 charlas especializadas retransmitidas en directo, con acceso posterior en nuestro canal de YouTube.
- 5 carpas informativas instaladas con motivo del Día Mundial de la Diabetes.
- Más de 100 glucemias capilares realizadas gratuitamente.
- Actividades subvencionadas por FEDE, promoviendo la salud y la cultura.
- Alta participación infantil y juvenil, fomentando hábitos saludables desde edades tempranas.

Este impacto es fruto del esfuerzo compartido y de una comunidad que sigue creciendo y fortaleciéndose.

Reconocimientos y Agradecimientos

Desde ASDIR queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas, entidades e instituciones que han hecho posible cada una de las acciones llevadas a cabo durante este 2024:

- A los socios y socias, por su confianza, participación y compromiso.
- A los voluntarios y familias colaboradoras, por su entrega, su tiempo y su entusiasmo en cada actividad.
- A los profesionales sanitarios, como la Dra. Sara Berrade, Belinda Lozoya y Sol Bernal, por compartir su conocimiento y experiencia en nuestras charlas.



- A la Federación Española de Diabetes (FEDE), por su respaldo y por ayudar a financiar actividades que promueven el bienestar integral.
- Al Ayuntamiento de Logroño, por su colaboración en el ciclo de charlas y su apoyo institucional.
- A las entidades que se han sumado a nuestras campañas, como la Asociación Cultural de Arenzana de Abajo, el Colegio Villapatro, y el Centro Ecuestre El Dorado.
- A los medios de comunicación y a nuestros seguidores en redes sociales, por ayudarnos a visibilizar la diabetes y nuestras actividades.
- Y a todos los que, de una u otra forma, han contribuido a que 2024 haya sido un año lleno de experiencias significativas.

Gracias por ser parte de esta comunidad. ¡Seguimos adelante!