Dia Mundial de la Diabetis

L’Associació de Diabetis de Catalunya organitza carpes informatives a Girona i una excursió a les Gavarres per fomentar la prevenció i el suport mutu entre els afectats

El 14 de novembre té un significat profund per a milions de persones a tot el món, i de manera molt especial per a nosaltres. Al voltant del Dia Mundial de la Diabetis, l’Associació de Diabetis de Catalunya (ADC) de les Comarques Gironines alça la veu per recordar que conviure amb aquesta condició crònica requereix formació, suport mutu i, sobretot, una societat conscient i informada.

La diabetis no és només una xifra en un glucòmetre o un sensor; és el dia a dia de milers de gironins i gironines que amb determinació gestionen la seva salut a cada àpat, a cada glicada i a cada moment d’exercici físic i/o de descans. Per això, enguany tornem a sortir al carrer amb un objectiu clar: apropar la prevenció a la ciutadania, desmitificar la patologia i oferir eines pràctiques per millorar la qualitat de vida de tothom, tingui o no un diagnòstic. L’educació en diabetis salva vides, i la prevenció és el millor camí.

Per obrir el programa d'actes, sumarem forces amb el teixit sanitari de la nostra ciutat. Divendres 13 de novembre, de 9 del matí a 2 de la tarda, ens trobarem a la Plaça Miquel Santaló (davant de l'Hotel Carlemany) en unes carpes solidàries organitzades conjuntament amb els CAP de Girona i uns/unes voluntaris/es que us atendran. Totes les persones que s'hi apropin podran fer-se controls de glucèmia gratuïts i rebre assessorament personalitzat sobre com confeccionar una alimentació saludable d'una manera senzilla, pràctica i fàcil d'aplicar a les llars.

El dimecres 18 de novembre, en el mateix horari, ens traslladarem al carrer Emili Grahit, 77 (just davant de la Facultat d'Infermeria). Allà, en col·laboració amb l’AECS (Associació d’Estudiants de Ciències de la Salut), tornarem a oferir aquests controls de glucèmia oberts al públic. És una molt bona oportunitat per resoldre dubtes i aprendre a cuidar-nos millor.

Perquè l'activitat física és un dels pilars fonamentals de la salut cardiovascular i del control glucèmic, hem preparat una jornada en un entorn immillorable. El diumenge 15 de novembre, a les 10 del matí, farem una sortida guiada per l'Espai Natural de les Gavarres, concretament al municipi de Juià. El punt de trobada serà l’aparcament del davant de l'Ajuntament de Juià.

Més enllà dels beneficis evidents de l'exercici, aquesta excursió neix amb el propòsit de ser un espai de trobada on fomentar el suport vital entre les famílies i els socis/es. Compartir estones disteses fora de l'entorn mèdic permet intercanviar experiències, teixir xarxes de complicitat i aprendre els uns dels altres d'una manera natural i propera. Conviure amb la diabetis és més fàcil quan saps que avances acompanyat.

Serà una ruta preciosa per descobrir el passat i la natura de la zona, caminant entre boscos de suredes i alzines fins a arribar a la històrica ermita de la Mare de Déu de l’Erm, un mirador excepcional amb vistes a la plana de l'Empordà. És una activitat oberta a tothom: famílies, amics,

socis i no socis i, ideal per connectar amb el paisatge, la calma i el teixit humà associatiu. Només cal portar bon calçat, el dinar, aigua i, sobretot, moltes ganes de passar-ho bé fent comunitat.

L'ADC Comarques Gironines convida tota la ciutadania a participar en aquests actes. Sumar-se a les nostres activitats és donar força a un col·lectiu que treballa per defensar els interessos i l'atenció de les persones amb diabetis. Recordeu que per a la sortida de Juià podeu inscriure-us o demanar més informació a través de la web www.adc.cat, presencialment al despatx de CCC Girona La Rutlla - Hotel d'Entitats, enviant un correu a adcgirona@adc.cat o trucant al 670 105 230.

Notícies relacionades

Us hi esperem per caminar plegats cap a un futur més saludable i connectat!

Anna Cardos és responsable de l'ADC de les Comarques Gironines

Font de l'article: https://www.diaridegirona.cat/girona/2026/11/12/dia-mundial-diabetis-adc-comarques-gironines-136362933.html