



CAMINAMOS PARA CAMBIAR LA DIABETES

La Asociación de Diabéticos del Bierzo inicia su segundo trimestre de actividades a pie para fomentar la vida saludable y el ejercicio físico.

Ponferrada, 22 de marzo de 2017. La Asociación de Diabétic@s del Bierzo (ADEBI), continuará con sus actividades para 2017. En este segundo trimestre, seguimos con la iniciativa “Camina con ADEBI” cuyo objetivo es fomentar la vida sana y el ejercicio físico para prevenir y controlar la diabetes, y también dar a conocer las rutas por la naturaleza que ofrece nuestra comarca. Las rutas programadas son:

- 01/04/2017: Excursión por el carbonífero berciano, 9,5 km de distancia. 4 horas
- 29/04/2017: la Ruta circular por la Leitosa, 9 km, 4 horas
- 06/05/2017: Peña Ubiña, 14,6 Km, 6 horas.
- 20/05/2017: Ruta Ponferrada Villafranca, 22 Km, 6 horas.
- 03/06/2017: las Puentes de Mal Paso hasta el Acebo regresando por el camino de Santiago a Molinaseca, 18 Km, 6 horas.

La hora de salida de todas las marchas será a las 9:00 horas en la sede de ADEBI, situada en los bajos del Toralín local 9.

Las posibles alteraciones en el programa para este trimestre serán anunciadas con antelación en nuestros perfiles de Facebook y Twitter (@BierzoDiabetico).

Además, salimos a caminar cada lunes y jueves a las 17:00 horas, desde el local nº 9 de los Bajos del Toralín, para mejorar la salud y el control diabético.

Sobre ADEBI

La Asociación de Diabétic@s del Bierzo es una asociación creada en el Bierzo para favorecer la integración de las personas diabéticas del Bierzo y Laciana. Se constituye en enero 1969 con la finalidad de aunar esfuerzos que atiendan la mejora de las condiciones de vida de las personas con diabetes de la comarca del Bierzo, y conseguir su plena integración educativa, laboral y social. En la actualidad somos más de 280 socios y socias, tanto con diabetes como personas que sin padecer ningún tipo de discapacidad están dispuestas a luchar por una causa común como es el bienestar de las personas afectadas.