

**XX MARCHA DE LA DIABETES.**

**CENTRO DE SALUD  
ALTAMIRA.**

**14 DE NOVIEMBRE 2019 .**



COLABORAN: AYUNTAMIENTOS DE ALFOZ DE LLOREDO, REOCÍN, RUILOBA, SANTILLANA DEL MAR



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES.

10:00-13:00 h.

Mesa Informativa en el Centro de Salud.

Pilares básicos en el Control de la Diabetes.

Vídeo-reportajes sobre Educación en Diabetes.

Photocall: Todos guapos en la Marcha.

12:30-13:30 h.

Taller práctico: Cocina Saludable.



## 15:30 h. .- XX Marcha de la Diabetes.

- .- Entrega de pañuelos.
- .-Medición de glucemias.
- .- Bailando TODOS con la Diabetes.
- .- Inicio de la Marcha( se recomienda llevar calzado cómodo).
- .- Glucemia post ejercicio.
- .- Merienda saludable.
- .- Sorteo de regalos.



# *Día mundial de la Diabetes*

*Centro de Salud Altamira*

*14 de Noviembre*



**XX Marcha de la Diabetes.**

**14 de Noviembre.**

