

## LUNES 8 DE NOVIEMBRE

### 19:15: INAUGURACIÓN CICLO CONFERENCIAS

Dña. Mercedes García Gómez. Concejala Delegada de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Cartagena  
D. José Antonio Baños Soler. Presidente de SODICAR

### 19:30 CONFERENCIA: "BATCH COOKING (como optimizar tu tiempo en la cocina): DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA".

Ponente: Dña. Marisol Sánchez Meroño. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la UCAM. Máster oficial en Nutrición Clínica. Experta Universitaria en Alimentación y Nutrición en la infancia. Colaboradora de SODICAR. Clínica Tú Bienestar 360°.



## MARTES 9 DE NOVIEMBRE

### 19:30 CONFERENCIA: "LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL APLICADA A LA DIABETES"

Ponente: Dr. José Miguel Borrachero Guijarro. Médico de familia y especialista en Nuevas Tecnologías en diabetes de la Sociedad Española de Diabetes (SED)



## MIÉRCOLES 10 DE NOVIEMBRE

10:00 – 14:00 MESA INFORMATIVA HOSPITAL SANTA LUCÍA.  
Hall de Consultas Externas.



## JUEVES 11 DE NOVIEMBRE

10:00 "SENDERO AZUL DEL PUERTO DE CARTAGENA: 10.000 PASOS UNIDOS POR LA DIABETES". Del Club de Regatas a Cala Cortina. Distancia total: 10 Km Dificultad: Baja  
Colabora: Asociación Sociocultural SENDAS SENIOR



## VIERNES 12 DE NOVIEMBRE

### 19:00 CONCIERTO: "DIABETES Y MUSICO-TERAPIA".

Colaboran: Joven Orquesta Sinfónica de Cartagena JOSCT y Javier Nieto Roca. Socio y colaborador de SODICAR.

## DOMINGO 14 DE NOVIEMBRE

### "XI MARCHA SOLIDARIA -VIRTUAL- UNIDOS POR LA DIABETES"

Sal a caminar este día y sube una foto con el hashtag #UnidosporlaDiabetesCT y etiqueta a @sodicar en Facebook, Twitter en Instagram.

Participa y colabora "virtualmente" con los futuros proyectos de SODICAR adquiriendo, hasta el 12 de noviembre, los DORSALES SOLIDARIOS en nuestra sede y en las actividades programadas durante la semana. Donativo Niños 1€ - Adultos 3€.

La solidaridad vuelve a tener recompensa; ya que, a cada donativo, le corresponderá un vale de limpieza dental gratuita, valorada en 25€, gracias a la colaboración de PRACTISER.

### PARTICIPA EN SOLO 3 PASOS.

1. Ingresas tu donativo en ES8230580291102720000799 (También Fila 0)
2. Manda copia del ingreso por email a [sodicar.org@gmail.com](mailto:sodicar.org@gmail.com)
3. Contactaremos contigo para hacerte llegar el dorsal/vale-regalo

12:00 MANIFIESTO DEL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES.  
Publicación en RRSS.

Las noches del 12 al 14 de Noviembre te invitamos a dar un paseo por la "Cartagena Azul": Autoridad Portuaria-Grúa Sansón-Hospital Santa Lucía-Hospital Santa María del Rosell-Rotonda Submarino Peral-Asamblea Regional

Y, además, en noviembre... RETINOGRAFÍAS GRATUITAS. Sede de Ircovisión. C/ Juan Fernández, 7. Cita previa en SODICAR

# 100 AÑOS DEL DESCUBRIMIENTO DE LA INSULINA