La Fédération vous souhaite de belles fêtes de fin d'année, pleines de joie et d'équilibre !

Toute l'équipe de la Fédération vous souhaite de belles fêtes de fin d'année, placées sous le signe du partage, de la convivialité et de la solidarité.

Cette année encore, vous, qui êtes touchés par un diabète, avez été notre plus grande source d'inspiration. Grâce à vos témoignages et à vos partages d'expériences nous continuons à développer des contenus et des services les plus adaptés à vos besoins.

Entraide et solidarité : la Fédération Française des Diabétiques à votre service

Pendant les fêtes de fin d'année, nous restons mobilisés pour vous ! En France, ce sont des millions de personnes qui souffrent de solitude et d'isolement et les festivités accentuent ce sentiment. Alors que l'accompagnement et le soutien sont au cœur de nos actions, nous restons à vos côtés, même en cette période :

- **Vous avez besoin d'échanger avec un bénévole formé à l'écoute et à l'accompagnement ?** Notre ligne Écoute Solidaire est disponible tous les jours, de 10h à 20h, y compris les week-ends et jours fériés.
- **Vous avez besoin d'un programme de soutien personnalisé ?** Inscrivez-vous à l'un de nos programmes en ligne, en fonction de votre type de diabète (diabète de type 1, diabète de type 2 et diabète gestationnel) : choisissez votre programme d'accueil.
- **Le programme de soutien Slow Diabète** : pour rejoindre le mouvement et recevoir du contenu associé à une thématique précise. Et … une surprise à venir en février 2025 !
- **Envie de devenir bénévole ?** Pour rejoindre une association et vous engager près de chez vous : contactez votre association locale.

La Fédération a une hotte pleine de surprises pour égayer vos fêtes !

En complément de ces services et parce que nous sommes soucieux de votre bien-être, la Fédération a quelques surprises pour égayer votre fin d'année ! La période des vacances et des fêtes ne doit pas être synonyme d'anxiété ou de frustration pour les personnes atteintes d'un diabète. Pour cela, nous vous proposons de découvrir notre contenu relatif aux fêtes :

- **Notre calendrier de l'Avent** : disponible sur Facebook et Instagram, en attendant l'arrivée du Père Noël. Jusqu'au 24 décembre, découvrez tutos, recettes, recommandations culturelles et activités pour rester en forme. 24 surprises à retrouver dans nos fils même après les fêtes !
- **Notre menu de Noël** : Cette année, découvrez notre menu Terre et Mer, soucieux de l'environnement, conçu par Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste. Et oui, qui a dit qu'il n'était pas possible de se faire plaisir avec un diabète de type 1 ou un diabète de type 2 ?
- **Notre vidéo « *Atelier alimentation équilibrée et petit budget* »**, pour des fêtes peu onéreuses et équilibrées, en compagnie de notre Bénévole Patient Expert Sylvie Commare et de Marie-Colette Albou, diététicienne-nutritionniste.
- **Nos rubriques dédiées aux recettes et menus**, pour encore plus d'idées !

Solidarité et dons : un geste simple pour nous aider à soutenir les personnes atteintes d’un diabète

Les fêtes de fin d’année nous rappellent l’importance de la solidarité et de l’entraide. Pour améliorer la vie de chaque personne atteinte d’un diabète, découvrez le site dédié à notre campagne d’appels aux dons. Votre soutien est essentiel pour atteindre notre objectif de 200 000 euros avant le 31 décembre et nous permettre de poursuivre nos actions. Vous pouvez nous soutenir en faisant un don. Un simple geste peut apporter de réelles améliorations.

Noël est aussi le meilleur moment pour vous adresser un grand merci. Nous souhaitons remercier chaleureusement toutes celles et ceux qui, en 2024, sont venus en aide aux personnes touchées par un diabète et à leurs proches. Merci pour votre fidélité, merci pour votre générosité. Ensemble, nous restons unis face aux diabètes.

Très belles fêtes à toutes et tous et rendez-vous en 2025 !