

## BOLETÍN

# INFOALCER

[www.alcercastalia.org](http://www.alcercastalia.org)

### GAM VIRTUAL

Desde que empezó el Estado de Alarma en ALCER Castalia empezamos a realizar el Grupo de Ayuda Mutua de forma virtual, siendo una de las actividades con más éxito de la asociación.

Os invitamos a probarlo y ver qué tal se os da, si estáis cómodos, si os gustan los temas que tratamos...

Os recordamos que para participar debéis inscribiros en [psicologia@alcercastalia.org](mailto:psicologia@alcercastalia.org).



INSCRIPCIONES EN  
[PSICOLOGIA@ALCERCASTALIA.ORG](mailto:PSICOLOGIA@ALCERCASTALIA.ORG)



### VÍDEOS DE EJERCICIO FÍSICO PARA PERSONAS CON ERC

La Universidad CEU Cardenal Herrena junto con nuestra compañera de ALCER Castalia, Alicia Martínez, han grabado una serie de vídeos donde se pueden encontrar ejercicios diseñados especialmente para mejorar el estado de salud y la calidad de vida de las personas con enfermedad renal crónica en hemodiálisis.

¿A qué esperas para mejorar tu salud y tu calidad de vida? ¡Visita nuestro canal de YouTube y empieza ya a hacer ejercicio!

## BOLETÍN

# INFOALCER

*www.alcercastalia.org*

## ASAMBLEA GENERAL DE ALCER CASTALIA 2020

El día 13 de septiembre celebramos la asamblea general de socios y socias. Este 2020 ha sido la primera vez en la historia de ALCER CASTALIA que se ha tenido que realizar una Asamblea a través de una plataforma digital y os damos las gracias por apoyarnos y por estar ahí participando dando vuestra opinión.

A todas las personas que estuvisteis ahí, un millón de ¡gracias! ¡Nos hubiese gustado veros a todos y a todas!



## LOTERIA DE NAVIDAD

# 21.181

ALCER CASTALIA

**AYÚDANOS  
A SEGUIR  
ADELANTE**



## LOTERIA DE NAVIDAD

Como todos los años os comunicamos que desde el mes de agosto podéis pasar por la sede para comprar lotería de Navidad.

Recordad que para venir tenéis que llamarnos al 964.228.363 para que os demos cita previa, además, nos tendréis que decir cuánta lotería queréis para poder prepararla con antelación. De esta manera aligeraremos el trámite estando menos expuestos a cualquier tipo de contagio.

## BOLETÍN

# INFOALCER

*www.alcercastalia.org*

---

## VISITA DE MARI CARMEN RIBERA Y ISABEL GRANERO

El 28 de septiembre recibimos en nuestra sede la visita de Mari Carmen Ribera y Isabel Granero, concejales de Servicios Sociales y Sanidad del Ayuntamiento de Castelló de la Plana.

Nos gusta que las instituciones y sus políticos se acerquen a conocer nuestro trabajo, a las personas que forman nuestro equipo y nuestras instalaciones, así como la realidad de las personas que tienen ERC. ¡Gracias por la visita!



## VISITAS AL IES LA PLANA

El 24 de septiembre estuvimos en el IES La Plana para concienciar al alumnado de 3º de la ESO de la importancia de donar órganos.

Les entregamos un pequeño dossier con información sobre la donación de órganos, realizamos, además, una charla-testimonio, realizada por nuestra compañera de la asociación Alicia Martínez, y por último realizamos el taller de #ciutatfeliç para que reflexionen sobre cómo quieren que sea su ciudad ideal.

## BOLETÍN

# INFOALCER

*www.alcercastalia.org*

---

### EDUCALCER

Recordar que en ALCER Castalia contamos con un canal de YouTube para la Educación Nutricional y de la Salud de las personas con Enfermedad Renal Crónica.

En nuestro canal podréis encontrar vídeos relacionados con la nutrición, actividad física y, también, con temas relacionados al COVID-19.

¡No dudéis en visitarlo!



EDUCALCER



**ASSOCIACIÓ DE PERSONES  
AMB MALALTIA RENAL  
I TRASPLANTADES**

### ACTIVIDADES PARA EL PRÓXIMO TRIMESTRE

Para el último trimestre del año estamos planificando las siguientes actividades:

- 1- Pilates terapéutico.
- 2- Taller de economía doméstica.
- 3- Jornadas Nacionales ALCER (organizadas por ALCER Federación Nacional, este año se realizarán de forma on-line).
- 4- GAM.

Para más información llamar al 964 228 363.

BUTLLETÍ

# INFOALCER

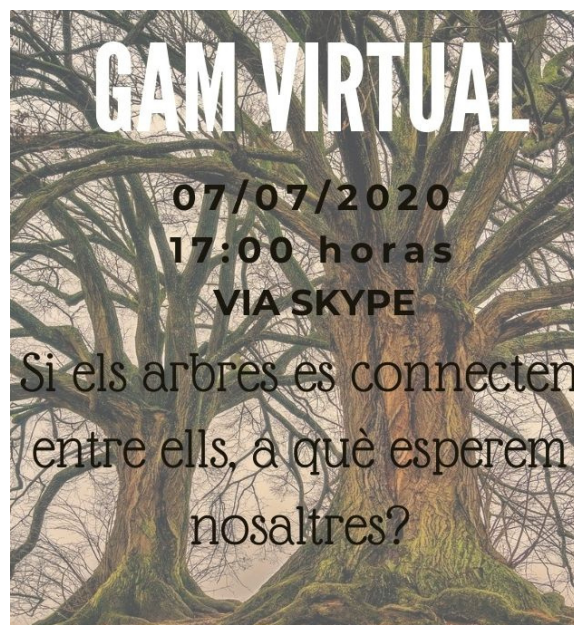
[www.alcercastalia.org](http://www.alcercastalia.org)

## GAM VIRTUAL

Des que va començar l'Estat d'Alarma des d'ALCER Castalia vam començar a realitzar el Grup d'Ajuda Mútua de manera virtual, sent una de les activitats amb més èxit de l'associació.

Us convidem a provar-ho, veure què tal se us dóna, si esteu còmodes, si us agraden els temes que tractem...

Us recordem que per a participar heu d'inscriure-us en [psicologia@alcercastalia.org](mailto:psicologia@alcercastalia.org).  
Que estàs esperant!



## VÍDEOS D'EXERCICI FÍSIC PER A PERSONES AMB MALALTIA RENAL

La Universitat CEU Cardenal Herrena juntament amb la nostra companya d'ALCER Castalia, Alicia Martínez, han gravat una sèrie de vídeos on es poden trobar exercicis dissenyats especialment per a millorar l'estat de salut i la qualitat de vida de les persones amb malaltia renal crònica en hemodiàlisi.

A que esperes per a millorar la teua salut i la teua qualitat de vida? Visita el nostre canal de YouTube i comença ja a fer exercici!

BUTLLETÍ

# INFOALCER

[www.alcercastalia.org](http://www.alcercastalia.org)

## ASSEMBLEA GENERAL D'ALCER CASTALIA 2020

Des que va començar l'Estat d'Alarma des d'ALCER Castalia vam començar a realitzar el Grup d'Ajuda Mútua de manera virtual, sent una de les activitats amb més èxit de l'associació.

Us convidem a provar-ho, veure què tal se us dóna, si esteu còmodes, si us agraden els temes que tractem...

Us recordem que per a participar heu d'inscriure-us en [psicologia@alcercastalia.org](mailto:psicologia@alcercastalia.org).  
Que estàs esperant!



## LOTERIA DE NADAL

**21.181**

ALCER CASTALIA

**AJUDA'NS A  
SEGUIR  
ENDAVANT**



## LOTERIA DE NADAL

Com tots els anys us comuniquem que des del mes d'agost podeu passar per la seu per a comprar loteria de Nadal.

Recordeu que per a venir heu de telefonar-nos al 964.228.363 perquè us donem cita prèvia, a més ens haureu de dir quanta loteria voleu per a poder preparar-la amb antelació.

D'aquesta manera alleugerirem el tràmit.

BUTLLETÍ

# INFOALCER

*www.alcercastalia.org*

## VISITA DE MARI CARMEN RIBERA I ISABEL GRANERO

El 28 de setembre vam rebre a la nostra seu la visita de Mari Carmen Ribera i Isabel Granero, regidores de Serveis Socials i Sanitat de l'Ajuntament de Castelló de la Plana.

Ens agrada que les institucions i els seus polítics s'arrimen a conèixer el nostre treball, a les persones que formen part de l'equip i les nostres instal·lacions, així com la realitat de les persones que tenen Malaltia Renal Crònica. Gràcies per la visita!



## VISITAS AL IES LA PLANA

El 24 de setembre vam estar en l'IES La Plana per a conscienciar a l'alumnat de 3r de l'ESO de la importància de donar òrgans.

Els vam donar un xicotet dossier amb informació sobre la donació d'òrgans, vam fer, a més, una xerrada-testimoni, realitzada per la nostra companya de l'associació Alicia Martínez, i finalment vam acabar amb el taller de #ciutatfeliç per a reflexionar sobre com volen que siga la seua ciutat ideal.

BUTLLETÍ

# INFOALCER

[www.alcercastalia.org](http://www.alcercastalia.org)

---

## EDUCALCER

Recordar que en ALCER Castalia comptem amb un canal de YouTube per a l'Educació Nutricional i de la Salut de les persones amb Malaltia Renal Crònica.

En el nostre canal podreu trobar vídeos relacionats amb la nutrició, activitat física i, també, amb temes relacionats al COVID-19.

No dubteu a visitar-ho!



EDUCALCER



**ASSOCIACIÓ DE PERSONES  
AMB MALALTIA RENAL  
I TRASPLANTADES**

## ACTIVITATS PER AL PRÓXIM TRIMESTRE

Per a l'últim trimestre de l'any estem planificant les següents activitats:

- 1- Pilates terapèutic.
- 2- Taller d'economia domèstica.
- 3- Jornades Nacionals ALCER (organitzades per ALCER Federació Nacional, enguany es realitzaran de manera on-line).
- 4- GAM.

Per a més informació telefonar al 964 228 363.