

BOLETÍN

INFOALCER

www.alcercastalia.org

ALCER CASTALIA REPARTE DETALLES NAVIDEÑOS EN TODOS LOS CENTROS DE DIÁLISIS

Desde la asociación se han repartido más de 500 regalos en todos los centros de diálisis de la provincia, así como en el Hospital General Universitario de Castellón.

Este año el detalle navideño de la asociación ha estado marcado por la pandemia de la COVID-19, ya que ha consistido, por una parte, en una mascarilla y recomendaciones para su uso. Y, por otra parte, de una receta elaborada por el servicio de nutrición acompañada de especias.



CONCURSO DE POSTALES NAVIDEÑAS

El mes de octubre iniciamos el concurso de postales Navideñas "Somos solidarios". El autor de la postal ganadora es un alumno de la Asociación Escuela El Cau, al que damos un caluroso abrazo. La postal ganadora ha sido distribuida entre las personas en hemodiálisis de la provincia de Castellón y entre todas las personas socias de ALCER Castalia.

BOLETÍN

INFOALCER

www.alcercastalia.org

DONACIÓN AL ÁREA DE PEDIATRÍA DEL HGUCS

El día 4 de enero desde ALCER Castalia, como cada año, quisimos aportar nuestro pequeño granito de arena navideño con la donación de 8 tablets al área de Pediatría del Hospital General Universitario de Castelló. Es un placer contribuir con la excelente labor que realizan día a día este gran equipo de profesionales, y solo deseamos que nuestro obsequio ayude a los más pequeños a entretenerse, a aprender y a poder comunicarse con sus seres queridos.



HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS PARA DAR SABOR A LOS PLATOS EVITANDO LA ADICIÓN DE SAL.



Las nutricionistas de la asociación han preparado varias ideas para dar sabor a los platos sin utilizar tanta sal. Una de ellas es el eneldo, con el que podemos elaborar desde salsas, aliños para ensaladas, tortillas, patatas asadas, cremas de verduras o pescados. Además, esta hierba aromática posee diversas propiedades beneficiosas para la salud. En nuestro facebook podéis consultar el artículo completo. ¡Que aproveche!



BOLETÍN

INFOALCER

www.alcercastalia.org

EDUCALCER

El servicio de nutrición ha preparado dos nuevos vídeos, uno realizado con la alimentación en Navidad, donde se recogen una serie de pautas, consejos y recomendaciones para disfrutar de las fiestas sin descuidar la salud y otro sobre los aditivos alimentarios, en especial, los fosfatos, ya que son una fuente de fósforo inorgánico que afectan a las personas con ERC.

Podéis encontrar estos dos vídeos en nuestro canal de Youtube EDUCALCER, el Canal de AL CER Castalia para educación nutricional y de las salud de las personas con ERC.

EDUCALCER

CANAL DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y DE LA SALUD DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

TALLER DE ECONOMÍA DOMÉSTICA

El taller se ha realizado a través de la plataforma Zoom los días 9, 12 y 17 de noviembre. Las personas asistentes pudieron obtener formación sobre la importancia de realizar un presupuesto, cómo hacerlo y de qué forma nos va ayudar en nuestra economía familiar. El taller ha ido dirigido a mejorar la economía individual, del día a día con gastos, intereses, presupuestos, compras, extraescolares y cientos de pagos más que todos los meses llaman a la puerta de cada uno.

Taller
Economía
Doméstica

9 - 12 y 17 noviembre
Horario 10 a 11:30h
Inscripción:
actividades@alcercastalia.org

AL CER CASTALIA
GENERALITAT VALENCIANA

BUTLLETÍ

INFOALCER

www.alcercastalia.org

ALCER CASTALIA REPARTEIX DETALLS NADALENCs EN TOTS ELS CENTRES DE DIÀLISI

Des de l'associació s'han repartit més de 500 regals en tots els centres de diàlisis de la província, així com a l'Hospital General Universitari de Castelló.

Enguany, el detall nadalenc de l'associació ha estat marcat per la pandèmia de la COVID-19, ja que ha consistit, d'una banda, d'una mascareta i recomanacions per al seu ús. I, d'altra banda, d'una recepta elaborada pel servei de nutrició acompanyada d'espècies.



CUNCURS DE POSTALS NADALENCs

El mes d'octubre vam iniciar el concurs de postals Nadalencs "Som solidaris". L'autor de la postal guanyadora va ser un alumne de l'Associació Escola El Cau, al qual fem una calorosa abraçada. La postal guanyadora ha sigut distribuïda entre les persones en hemodiàlisis de la província de Castelló i entre totes les persones sòcies de ALCER Castalia.

BUTLLETÍ

INFOALCER

www.alcercastalia.org

DONACIÓ A L'ÀREA DE PEDIATRIA DEL HGUCS

El dia 4 de gener des de ALCER Castalia, com cada any, vam voler aportar el nostre xicotet granet d'arena nadalenc amb la donació de 8 tablets a l'àrea de Pediatria de l'Hospital General Universitari de Castelló. És un plaer contribuir amb l'excel·lent labor que realitza dia a dia aquest gran equip de professionals, i només desitgem que el nostre obsequi ajude els més xicotets a entretenir-se, a aprendre i a poder comunicar-se amb els seus sers estimats.



HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER A DONAR SABOR ALS PLATS EVITANT L'ADDICIÓ DE SAL

Les nutricionistes de l'associació han preparat diverses idees per a donar sabor als plats sense utilitzar tanta sal. Una d'elles és l'anet, amb el qual podem elaborar des de salses, amaniments per a ensalades, truites, creïlles rostides, cremes de verdures o peixos. A més, aquesta herba aromàtica posseeix diverses propietats beneficioses per a la salut. En el nostre facebook podeu consultar l'article complet. Que aprofite!

BUTLLETÍ

INFOALCER

www.alcercastalia.org

EDUCALCER

El servei de nutrició ha preparat dos nous vídeos, un relacionat amb l'alimentació per Nadal, on es recullen una sèrie de pautes, consells i recomanacions per a gaudir de les festes sense descurar la salut. I un altre sobre els additius alimentaris, especialment, els fosfats ja que són una font de fòsfor inorgànic que afecta a les persones amb MRC. Podeu trobar aquests dos vídeos al nostre canal de Youtube EDUCALCER, el Canal de ALCER Castalia per a l'educació nutricional i de la salut de les persones amb MRC.



CANAL DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y DE LA SALUD DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

TALLER D'ECONOMIA DOMÈSTICA

El taller s'ha realitzat a través de la plataforma Zoom els dies 9, 12 i 17 de novembre. Les persones assistents van poder obtindre formació sobre la importància de realitzar un pressupost, com fer-lo i de quina forma ens ajuda en la nostra economia familiar. El taller ha anat dirigit a millorar l'economia individual, del dia a dia amb despeses, interessos, pressupostos, compres, extraescolars i centenars de pagaments més que tots els mesos truquen a la porta de cadascú.



**Taller
Economia
Domèstica**

9 - 12 y 17 noviembre
Horario 10 a 11:30h
Inscripción:
actividades@alcercastalia.org

ALCER CASTALIA
GENERALITAT VALÈNCIANA

