

MEMORIA DE ACTIVIDADES

ALCER
GRANADA
2024



ALCER
GRANADA

1. INTRODUCCIÓN

- 1.1. La Enfermedad Renal Crónica
- 1.2. Datos de interés de la asociación
- 1.3. Grado de cumplimiento efectivo de los fines estatutarios
- 1.4. Datos de interés de la asociación

2. DATOS DE SU REPRESENTANTE LEGAL

3. JUNTA DIRECTIVA

- 3.1. Retribuciones percibidas por los miembros del órgano de representación

4. ORGANIZACIÓN DE LOS SERVICIOS, CENTROS O FUNCIONES EN QUE SE DIVERSIFICA LA ACTIVIDAD DE LA ASOCIACIÓN

- 4.1. Servicios de Atención Directa (Áreas de Intervención)
- 4.2. Actividades y Proyectos
- 4.3. Colaboraciones con Entidades y Centros
- 4.4. Medios de Difusión

5. SERVICIOS DE LA ASOCIACIÓN

- 5.1. Área de atención social
- 5.2. Área de atención psicológica
- 5.3. Área de atención nutricional
- 5.4. Área de fisioterapia

6. RECURSOS HUMANOS

7. RECURSOS MATERIALES

- 7.1. Equipo Técnico (Plantilla de Personal)
- 7.2. Junta Directiva
- 7.3. Equipo de Voluntariado
- 7.4. Servicios Externos

8. PERSONAS BENEFICIARIAS DE LAS ACTIVIDADES Y SERVICIOS

- 8.1. Medios materiales con especial referencia a subvenciones públicas y su aplicación

9. PRESTADOS, GRADO DE ATENCIÓN RECIBIDA Y REQUISITOS

10. COLABORACIONES Y AFILIACIONES

11. ACTIVIDADES QUE REALIZA LA ASOCIACIÓN

12. ACTIVIDADES REALIZADAS POR ALCER GRANADA EN 2024

13. RESULTADOS OBTENIDOS TRAS LA REALIZAR LAS ACTIVIDADES

14. EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

1. INTRODUCCIÓN

1.1. La Enfermedad Renal Crónica

Los riñones son dos órganos con forma de judía, que pesan aproximadamente 150 gramos cada uno. Están ubicados en la parte posterior de la cavidad abdominal y los forman un millón de diminutos filtros denominados nefronas. Su función más importante es la de filtrar la sangre, expulsando, a través de la orina, las sustancias tóxicas del organismo (urea, creatinina, ácido úrico, fósforo, sodio, potasio...). Cumplen, además, otras funciones:

- Eliminan el líquido sobrante
- Eliminan los productos de deshecho
- Equilibran los compuestos químicos del cuerpo
- Ayudan a controlar la tensión arterial
- Ayudan a generar glóbulos rojos
- Ayudan a fortalecer los huesos
- Regulan el equilibrio hormonal

Cuando se deteriora la función renal se llama INSUFICIENCIA RENAL y cuando el avance de la enfermedad destruye o está destruyendo los riñones, la llamamos INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA y es irreversible. Cuando se llega a la situación de INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA AVANZADA los riñones dejan de producir orina, y si lo hacen sólo eliminan líquido, provocando la concentración de sustancias tóxicas en el organismo. Las causas de la insuficiencia renal son diversas y en muchos casos no pueden llegar a conocerse. Las más frecuentes son:

1. La Diabetes.
2. La Hipertensión.
3. La inflamación de los glomérulos del riñón (Glomerulonefritis).
4. Enfermedades del sistema inmunológico, como el Lupus.
5. Obstrucciones del riñón o de sus vías (bien por piedras o por defectos de nacimiento en las vías urinarias). Estas enfermedades suelen evolucionar con infecciones severas y repetidas de orina.
6. Enfermedades hereditarias como los quistes en los riñones y otros defectos que aparecen en varios miembros de una familia.
7. Lesiones causadas por abuso de medicamentos, drogas, venenos o radiaciones.

La diabetes y la hipertensión arterial son las causas más comunes de la aparición de la enfermedad, suponiendo sobre un 50% de los casos. Sin embargo, la sintomatología que presenta el paciente no depende de la causa que ha provocado la enfermedad ya que los síntomas son consecuencia directa de la pérdida de la función renal. Los síntomas más habituales son: náuseas, vómitos, pérdida de apetito, hinchazón de piernas, ahogo, cansancio, hipertensión.... A veces estos síntomas pasan inadvertidos en el paciente y la enfermedad renal se diagnostica en estados avanzados.

Existen varios *estadios* de la enfermedad:

- Pre-diálisis. El riñón cumple parcialmente sus funciones y no requiere todavía de la diálisis, pero el paciente tiene que tomar medidas para intentar contener el avance del deterioro renal, a través de un seguimiento médico continuado, un tratamiento farmacológico y un control dietético.
- Diálisis. Existen dos tipos, hemodiálisis y diálisis peritoneal. La modalidad más utilizada actualmente es la Hemodiálisis y supone la asistencia a un centro de hemodiálisis, unas 3 veces a la semana durante 3 o 4 horas.
- Trasplante. Los/as pacientes que son trasplantados/as, continúan encontrándose en la condición de enfermos/as, ya que la ERC es una enfermedad crónica y el riñón trasplantado puede sufrir complicaciones que deriven en el rechazo del órgano. Se debe llevar una vida saludable, aunque con menos restricciones dietéticas que en las fases anteriores, pero siguen con un tratamiento farmacológico y un control médico periódico.

1.2. Datos de interés de la asociación

ALCER-GRANADA (Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades Renales), se constituye como entidad sin ánimo de lucro en el año 1982 para prestar atención personalizada al paciente renal y atender todos los aspectos derivados de su problemática.

Los objetivos y fines que se persiguen son los siguientes:

- Según los estatutos, la existencia de esta Asociación tiene como FINALIDAD:

1. La divulgación de todos los aspectos relativos a los/as enfermos/as con Insuficiencia Renal Crónica, sus posibles soluciones terapéuticas, así como sus múltiples aspectos sociales y jurídicos.
2. Promover campañas de mentalización social para la donación de órganos y tejidos.
3. La asistencia e información a los/as enfermos/as renales y socios de sus aspectos médicos, psíquicos, jurídicos, sociales y laborales, especialmente en lo concerniente al fomento y a la asistencia por facultativos y personal sanitario especializado.
4. El fomento de la investigación de los problemas que plantean las enfermedades renales en sus aspectos médicos, psíquicos, jurídicos, sociales y laborales.
5. La creación de centros especializados en el tratamiento de enfermedades renales, así como las estructuras e instituciones necesarias para ello.
6. Coordinar las actividades de los/as socios/as, voluntarios y enfermos, encaminadas al estudio y soluciones prácticas de los problemas inherentes al ERC. Así mismo, servir de nexo de unión entre las distintas delegaciones existentes en la provincia de Granada, con el fin de mantener los contactos entre ellas e intercambiar información sobre las actividades que se desarrollen.
7. Se excluyen de entre los fines de esta Asociación, todos aquellos que por su naturaleza puedan generar cualquier tipo de discriminación por razones de edad, sexo, raza, religión, ideología política o estamento o clase social a la que se pertenezca.
8. Los fines anteriormente mencionados son a título enunciativo y no limitado. En general realizar todas aquellas actividades que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los/as enfermos/as de riñón

- Según los objetivos generales, la entidad basa sus actuaciones en la consecución de:

1. Mejorar la calidad de vida del colectivo de enfermos renales, ofreciéndoles un servicio de calidad de manera continuada.
2. Dar una atención de calidad a las personas con Insuficiencia Renal Crónica.
3. Proporcionar información, orientación y asesoramiento a los afectados por Insuficiencia Renal Crónica y a sus familiares, sobre los recursos tanto externos (recursos sociales disponibles como servicios y prestaciones) como propios (pueden distinguirse habilidades y aptitudes propias de la persona).
4. Garantizar el buen funcionamiento de la Asociación.
5. Realizar y mantener actividades dirigidas a los/as enfermos/as renales.
6. Coordinar todas las actividades que se realizan desde la Asociación.
7. Realizar campañas de información y sensibilización sobre la donación de órganos y todo lo relacionado con el trasplante.
8. Dotar a la Asociación de los medios materiales y técnicos necesarios para atender la problemática en la que se encuentran los afectados.

Por todo lo mencionado anteriormente cabe mencionar que las actividades y los talleres propuestos por la asociación se ciñen al 100% a los fines y los objetivos de la asociación.

1.3. Grado de cumplimiento efectivo de los fines estatutarios

Según indicamos en la memoria de actividades de ALCER Granada, "las actividades y los talleres propuestos por la asociación se ciñen al 100% a los fines y los objetivos de la asociación". Esto indica un cumplimiento total y efectivo de su misión. Para demostrar este cumplimiento, se detallan los siguientes puntos:

1.3.1. Fines Estatutarios (Finalidad de la Asociación): La existencia de ALCER Granada tiene como finalidad:

- La divulgación de todos los aspectos relativos a los/as enfermos/as con Insuficiencia Renal Crónica (IRC), sus posibles soluciones terapéuticas, así como sus múltiples aspectos sociales y jurídicos.

- Promover campañas de sensibilización social para la donación de órganos y tejidos.
- La asistencia e información a los/as enfermos/as renales y socios de sus aspectos médicos, psíquicos, jurídicos, sociales y laborales, especialmente en lo concerniente al fomento y a la asistencia por facultativos y personal sanitario especializado.
- El fomento de la investigación de los problemas que plantean las enfermedades renales en sus aspectos médicos, psíquicos, jurídicos, sociales y laborales.
- La creación de centros especializados en el tratamiento de enfermedades renales, así como las estructuras e instituciones necesarias para ello.
- Coordinar las actividades de los/as socios/as, voluntarios y enfermos, encaminadas al estudio y soluciones prácticas de los problemas inherentes al ERC. Así mismo, servir de nexo de unión entre las distintas delegaciones existentes en la provincia de Granada, con el fin de mantener los contactos entre ellas e intercambiar información sobre las actividades que se desarrollen.
- Excluir cualquier tipo de discriminación por razones de edad, sexo, raza, religión, ideología política o estamento o clase social.

En general, realizar todas aquellas actividades que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los/as enfermos/as de riñón.

1.3.2. Objetivos Generales que guían sus actuaciones: La entidad basa sus actuaciones en la consecución de:

- Mejorar la calidad de vida del colectivo de enfermos renales, ofreciéndoles un servicio de calidad de manera continuada.
- Dar una atención de calidad al colectivo de afectados por Insuficiencia Renal Crónica.
- Proporcionar información, orientación y asesoramiento a los afectados por Insuficiencia Renal Crónica y a sus familiares, sobre los recursos tanto externos como propios.
- Garantizar el buen funcionamiento de la Asociación.
- Realizar y mantener actividades dirigidas a los/as enfermos/as renales.

- Coordinar todas las actividades que se realizan desde la Asociación.
- Realizar campañas de información y sensibilización sobre la donación de órganos y todo lo relacionado con el trasplante.
- Dotar a la Asociación de los medios materiales y técnicos necesarios para atender la problemática en la que se encuentran los afectados.

1.3.3. Evidencia de Cumplimiento a través de Servicios y Actividades:

- Los servicios de atención social, psicológica y nutricional abordan directamente la asistencia, información, apoyo psíquico y la mejora de la calidad de vida, que son fines estatutarios y objetivos generales.
- Las campañas de sensibilización como el Día Mundial del Riñón, el Día Nacional del Donante y el Día Mundial del Cáncer de Riñón cumplen con el fin de promover la donación de órganos y la divulgación de aspectos de la ERC.
- Los talleres, grupos de ayuda mutua y actividades de ocio y cultura, como el taller de autocontrol emocional, dieta en ERC, risoterapia, excursiones a museos, y el bingo en salas de diálisis, están directamente orientados a mejorar la calidad de vida, ofrecer información y mantener actividades para los afectados.
- La publicación regular de recetas, menús e infografías cumple con el objetivo de informar y asesorar en el ámbito nutricional y psicológico.
- La colaboración con hospitales, federaciones y plataformas contribuye a la coordinación de actividades y a la defensa de los derechos de los pacientes.
- La contratación de personal técnico (trabajadora social, psicólogo, dietista-nutricional, animador sociocultural) y el equipo de voluntariado aseguran la dotación de medios y la calidad de la atención.
- Los proyectos específicos financiados por subvenciones (como los de intervención psiconutricional, brecha digital, apoyo a la mujer con ERC, ocio y tiempo libre, y atención a menores con ERC) reflejan un compromiso constante con la mejora de la calidad de vida y la atención especializada.

1.4. Datos de afiliación

Nombre	Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades Renales (ALCER Granada)
Domicilio	C/ San Julián, 18 (bajo)
C.P.	18013
Población	Granada
Teléfonos	958 152 213 / 628 708 682
E-mail	administracion@alcergranada.org

Fecha de constitución	18 de marzo de 1982
Entidad inscrita en	Registro de Asociaciones de Andalucía: Núm. 732-1ª en 1982. Registro de Asociaciones de S.S.: Núm. 78. Registro de Asociaciones de Ayuda mutua de Salud. Núm. 75 Declaración de Utilidad Pública: Núm. 44.690 en 1999.
CIF.	G-18089268
Nº de personas socias	347

2. DATOS DE SU REPRESENTANTE LEGAL

Nombre	Concepción Martín Laguna
Cargo	Presidenta
DNI	
Teléfonos de contacto	
Domicilio	C/San Julián, 18
C.P.	18013
Población	Granada

3. JUNTA DIRECTIVA

El día 1 de octubre de 2024 hubo un cambio en la Junta Directiva, que queda reflejado de la siguiente manera:

Presidenta	Concepción Martín Laguna
Vicepresidente	José Ruperto Gago Tirado
Secretario	Jose Luis Contreras Lozano
Tesorerera	María Jesús Ureña González
Vocales	Rafael Gabarrón Sandoval Mª Belén Medina España Palmira Valdés Vargas

3.1. Retribuciones percibidas por los miembros del órgano de representación

Hasta el 1 de octubre de 2024, la presidenta de la anterior Junta Directiva percibía un ingreso mensual de 300 euros en concepto de gastos de representación, con cargo a fondos propios de la entidad.

A partir de dicha fecha, la nueva Junta Directiva de ALCER Granada acordó la eliminación de los gastos de representación. Esta decisión ha sido incorporada en las modificaciones estatutarias, actualmente pendientes de aprobación por la Consejería de Justicia, Administración Local y Función Pública.

4. ORGANIZACIÓN DE LOS DISTINTOS SERVICIOS, CENTROS O FUNCIONES EN QUE SE DIVERSIFICA LA ACTIVIDAD DE LA ASOCIACIÓN

ALCER Granada ofrece una atención integral y personalizada a personas con Enfermedad Renal Crónica (ERC) y a sus familias o cuidadores/as, diversificando su actividad a través de servicios especializados, actividades de sensibilización, programas específicos y una amplia red de colaboraciones. La asociación proporciona información, orientación y asesoramiento a todas las personas, mientras que los asociados pueden acceder a talleres y citas individuales gratuitas bajo un protocolo de derivación interna.

4.1. Servicios de Atención Directa (Áreas de Intervención)

Los servicios internos de la asociación se organizan en las siguientes áreas:

Área de Atención Social: Fomenta el bienestar del paciente renal y su familia, gestionando dificultades sociales, tramitando recursos y promoviendo la integración social. Ofrece orientación, asesoramiento y ayuda en la gestión de recursos y prestaciones, manteniendo una estrecha colaboración con los hospitales de referencia.

Área de Atención Psicológica: Busca preservar e incrementar la calidad de vida mediante un adecuado ajuste emocional ante la enfermedad. Realiza terapia individualizada, visitas a centros de hemodiálisis de Granada y provincia, y talleres para afrontar la enfermedad, prevenir complicaciones psicológicas y mejorar la autoestima.

Área de Atención Nutricional: Mejora el estado nutricional y la adhesión al tratamiento

dietético a través de educación nutricional progresiva y adaptada. Incluye valoración nutricional, elaboración de menús personalizados y formación sobre nutrición renal.

Área de Fisioterapia (Servicio Externo): Es un servicio externo crucial para mitigar dolores musculoesqueléticos comunes en pacientes con ERC. Las personas asociadas acceden a bonos gratuitos para tratamientos de rehabilitación en la Policlínica San Marcos, donde fisioterapeutas externos diseñan planes personalizados.

4.2. Actividades y Proyectos

ALCER Granada organiza diversas actividades y campañas para sensibilizar, informar y mejorar la calidad de vida de su colectivo:

Campañas de Sensibilización y Divulgación: Participa activamente en el Día Mundial del Riñón (14 de marzo), el Día Nacional del Donante de Órganos y Tejidos (primer miércoles de junio), y el Día Mundial del Cáncer de Riñón (tercer jueves de junio), además de otras fechas relevantes como el Día Internacional de la Mujer, la Salud Mental, o el Voluntariado.

Talleres y Actividades Grupales: Incluyen talleres psiconutricionales (sobre dieta en ERC, recetas, prediálisis o tratamiento renal sustitutivo), psicológicos (autocontrol emocional, risoterapia, afrontar el miedo a las agujas, gestión del agua), de voluntariado (centrado en mentoring), y de habilidades digitales (uso del certificado digital y sede electrónica). También se organizan actividades de ocio y convivencia como excursiones culturales, días de convivencia con bingos, grupos de ayuda mutua y arteterapia navideña.

Programas Específicos: La asociación desarrolla programas financiados por la asignación tributaria del IRPF (Programa de Voluntariado e Introducción de las TICS, la contratación de un animador sociocultural...). Recibe subvenciones de la Junta de Andalucía para programas de alojamiento, la elaboración de una nueva guía alimentaria en la ERC, el programa "Mi mejor amigo en diálisis" para mayores de 65, el programa IMEREA "Intervención con menores con enfermedad renal crónica en Andalucía", el programa de atención integral a personas con ERC en Andalucía, el Programa Atención e Inclusión Social de la Mujer con Enfermedad Renal Crónica, el Programa Ocio y tiempo libre con ERC, y el Programa Atención psiconutricional a menores con ERC y a sus familias.

4.3. Colaboraciones con Entidades y Centros

ALCER Granada mantiene acuerdos de colaboración para ampliar su alcance y ofrecer

servicios complementarios:

Centros de Diálisis: Convenios con Diaverum (Motril), Estudios S.L. (Loja, Baza, Nevada), Hospital Universitario Virgen de las Nieves y Hospital Universitario Clínico San Cecilio para atención integral y apoyo a pacientes, familiares y profesionales sanitarios.

Federaciones: Federación Nacional ALCER (soporte en campañas, investigaciones y programas), FEGRADI (apoyo logístico y orientación laboral), Plataforma de asociaciones de pacientes de Granada (diálogo y defensa de derechos), y Plataforma de voluntariado de Granada (asesoramiento y apoyo).

Empresas de Empleo e Inserción: Colaboración con Culturæ, Arca Empleo, Grupo SIFU e Inserta Empleo para la inserción laboral y formación de personas con discapacidad.

4.4. Medios de Difusión

La asociación divulga sus actividades y noticias a través de redes sociales (Facebook, Instagram y la página web) y correo electrónico a sus personas asociadas. Además, cuenta con el apoyo de medios de comunicación (televisión, radio, prensa) para difundir noticias y actividades relevantes.

Esta estructura organizativa permite a ALCER Granada abordar de manera multifacética los desafíos de la Enfermedad Renal Crónica, desde la atención directa y personalizada hasta la sensibilización social y la promoción de la investigación.

5. SERVICIOS DE LA ASOCIACIÓN

En ALCER Granada se lleva a cabo la labor de información, orientación y asesoramiento acerca de la Enfermedad Renal Crónica (ERC) y de sus distintas dimensiones. Este servicio se realiza tanto para los pacientes renales como para los familiares interesados y cubre las siguientes áreas de intervención:

- Área de atención social.
- Área de atención psicológica.
- Área de atención nutricional.
- Área de atención fisioterapéutica (contratado como servicio externo).

Todas las personas que acuden a la asociación tienen derecho a recibir información sin coste alguno, en cambio, las personas asociadas pueden participar en los talleres y en las actividades propuestas por la asociación de forma gratuita. Las personas asociadas también

tienen derecho a solicitar cita individual a demanda en cada uno de nuestros servicios, pueden solicitar cita psicológica y/o nutricional, por ejemplo. Los profesionales, además, ofrecen citas de seguimiento dependiendo de la necesidad y la gravedad de las situaciones personales. Se sigue un protocolo interno, es decir, la persona acude a la asociación o solicita información, de forma presencial o de forma telefónica, y se deriva a uno o varios de nuestros servicios internos si lo precisa. En este sentido, también colaboramos con distintos organismos que asesoran en materia de ocio y tiempo libre y en materia de empleo para personas con discapacidad, por lo que las derivamos a dichos organismos. Igualmente, acuden precisando otros tipos de servicios y los derivamos a asociaciones que trabajan los fines solicitados o a otros organismos con los que no tenemos colaboración, pero sabemos que les serían de utilidad.

5.1. Área de atención social

Este año continuamos con una trabajadora social y varias alumnas de prácticas de la UGR. El área social se ocupa de fomentar el bienestar del paciente renal y su familia atendiendo las dificultades o carencias sociales que se pueden presentar como consecuencia de la enfermedad. Para ello, se trabaja activamente desde la atención individual, familiar y grupal, movilizand los recursos sociales que solventen las posibles necesidades que se presenten.

Se mantiene una estrecha línea de colaboración con los hospitales de referencia y los distintos centros de diálisis, donde se detectan necesidades de apoyo relacionadas de los pacientes renales o sus familiares.

Los objetivos principales a alcanzar en el área social son:

- 1º Mejorar la calidad de vida de las personas con ERC.
- 2º Aportar información y recursos para que los y las socias puedan valerse por sí mismas.
- 3º Fomentar la creación de redes sociales entre los pacientes renales y su entorno.

Funciones del profesional de trabajo social:

- Orientar y asesorar al colectivo de pacientes renales acerca de los diferentes factores sociales que condicionan su salud, así como de los medios existentes para fomentar su completa integración en la sociedad.
- Visitas a los centros de hemodiálisis de Granada: Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Guadix, Baza, Nevada, Motril, Loja y Hospital Universitario San Cecilio.

- Actuación precoz sobre las causas que generan problemáticas individuales y colectivas, derivadas de la enfermedad y de su entorno.
- Informar, orientar y gestionar los diferentes recursos y prestaciones a los que pueden acceder las personas con ERC y sus familiares tanto por parte de la administración pública, entidades privadas como por parte de la federación o asociaciones.
- Fomentar la promoción e inserción social a través de actividades encaminadas a restablecer y mejorar las capacidades, el funcionamiento individual o colectivo tanto a nivel individual como grupal o familiar.
- Intermediar entre el colectivo de pacientes renales y los organismos públicos y/o privados con el fin de lograr que se cumplan los derechos de estas personas.
- Planificación y realización de programas que mejoren la calidad de vida en los pacientes renales de nuestra provincia.
- Atención social personalizada, según las dificultades de cada individuo, trabajando para aumentar la motivación de las personas con ERC para que puedan enfrentarse de una forma menos negativa a las situaciones y problemas que conlleva la enfermedad.
- Realización y justificación de proyectos sociales para la mejora de la financiación.
- Participación y colaboración en actividades de nuestra Federación Nacional ALCER.

5.2. Área de psicología

Este año, la asociación continúa contando con un psicólogo y varios alumnos de prácticas de la UGR para llevar a cabo las labores relativas a esta área. Dichas actividades van encaminadas al beneficio y mejora de la calidad de vida del colectivo renal crónico de la provincia de Granada, así como de su contexto más próximo. El servicio de atención psicológica pretende preservar e incrementar la calidad de vida de pacientes renales y familiares a través de un adecuado ajuste emocional ante los cambios que produce la enfermedad en todos los ámbitos de la vida. La atención se realiza tanto en terapias individualizadas como en los centros de hemodiálisis o en grupos de apoyo y acompañamiento. La intervención psicológica por tanto se centra en los siguientes objetivos:

1º Acoger y dar información a quienes reciben el primer diagnóstico de la enfermedad renal

crónica, apoyándolos en el proceso de aceptación.

2º Realizar terapia psicológica individualizada hacia pacientes y sus familiares y/o cuidadores, pues la enfermedad requiere del reajuste y adaptación de toda la unidad.

3º Prevenir futuras complicaciones y patologías psicológicas.

4º Posibilitar los cambios de actitud y conducta frente a la enfermedad.

5º Incrementar la autoestima y la confianza en los propios recursos personales.

6º Establecer espacios de acompañamiento psicológico de apoyo mutuo entre personas con ERC y sus familiares.

Funciones del profesional de la psicología

- Visitas a los centros de hemodiálisis de Granada: Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Guadix, Baza, Nevada, Motril, Loja y Hospital Universitario San Cecilio y atención psicológica a los pacientes que lo requieren de las distintas salas de hemodiálisis o por derivación del personal sanitario.
- Consultas psicológicas individuales en la sede de ALCER Granada.
- Realización de infografías sobre psicología.
- Creación de talleres y actividades.
- Participar en las mesas informativas.

5.3. Área de nutrición

Este año seguimos contando con la figura de una dietista-nutricionista para abordar esta área, junto con alumnos de prácticas de la UGR. El tratamiento nutricional es uno de los pilares básicos del tratamiento en la enfermedad renal crónica. Cada paciente tiene necesidades nutricionales diferentes, a las que hay que añadir las especificidades de cada fase de la enfermedad renal y su tratamiento. Los objetivos de este servicio son:

1º Mejorar el estado nutricional y la adhesión al tratamiento dietético, a través de una educación nutricional progresiva y adaptada para mejorar la salud y reducir complicaciones.

2º Formar en nutrición a los profesionales sanitarios que tratan a personas con ERC.

3º Mejorar la salud global de la persona con ERC para la mejora de la calidad de vida.

4º Acompañar al paciente con ERC en el proceso de educación y reeducación nutricional para la mejora de su estado de salud.

En las atenciones individuales se evalúa el estado nutricional y se realiza un proceso de educación nutricional progresivo, individual y adaptado a cada paciente. Se aportan recomendaciones nutricionales generales en la primera consulta, en la siguiente cita se realiza un plan de alimentación individualizado y se establece un calendario de seguimiento.

Funciones del profesional de nutrición:

- Atención nutricional personalizada, de manera presencial, telefónica o a través de otros medios, adaptada a las distintas necesidades y factores de riesgo.
- Educación nutricional y alimentaria tanto a aquellas personas con ERC, en cualquiera de sus fases, como a aquellas que presenten factores de riesgo para la misma.
- Visitas a los centros de hemodiálisis de Granada: Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Guadix, Baza, Nevada, Motril, Loja y Hospital Universitario San Cecilio.
- Valoración del estado nutricional de las personas con ERC, así como a aquellas que presenten factores de riesgo para la misma, mediante el control y seguimiento.
- Elaboración de menús personalizados adecuados a diagnósticos, tratamiento médico y otros factores (sexo, edad, preferencias alimentarias, etc.).
- Creación y participación en talleres y actividades junto al resto del equipo de ALCER.

5.4. Área de fisioterapia

Este año seguimos contando con el servicio externo de fisioterapia. La fisioterapia resulta de especial importancia para los pacientes con ERC, puesto que padecen dolores músculo-esqueléticos frecuentes al tener que permanecer generalmente unas 4 horas diarias durante 3 días a la semana en tratamiento de diálisis, además del desgaste que supone la

enfermedad renal crónica en cualquier etapa en cuestiones musculares y óseas. Las personas socias disponen de bonos gratuitos para recibir este servicio, acuden a la asociación a por el bono y piden cita en la Policlínica San Marcos, situada en la C/ Saeta, en Granada, con el código postal 18014. Los objetivos de este servicio son:

1º Implementar un programa de readaptación física a las distintas etapas de la ERC, en las que se interviene, para preparar el cuerpo de cara a la cirugía de trasplante y mejorar la recuperación de la misma.

2º Mejorar la salud física del paciente renal o de los/as socios/as para conseguir una mejora en la calidad de vida.

Funciones del fisioterapeuta

- Realizar técnicas y tratamientos de rehabilitación.
- Hacer pruebas y valoraciones médicas.
- Seguir y evaluar la evolución del tratamiento aplicado.
- Evaluar e informar la aplicación del tratamiento.
- Asesorar sobre pautas de movilizaciones y técnicas fisioterapéuticas.
- Diseñar e implementar tratamientos personalizados a cada paciente.
- Evaluar la movilidad del paciente.
- Efectuar diferentes ejercicios con cada paciente.

6. RECURSOS HUMANOS

En ALCER Granada contamos con un equipo multidisciplinar de técnicos y voluntarios que trabajan de manera coordinada para ofrecer atención integral y personalizada.

El equipo técnico se encuentra formado por:

- Área social: una trabajadora social
- Área psicológica: un psicólogo general sanitario
- Área nutricional: una dietista nutricional

- Área de fisioterapia: se trata de un profesional externo de la entidad.

También contamos con un equipo de voluntariado. Nuestros voluntarios/as se encargan de:

- Mesas informativas (hospitales, facultades, etc.)
- Acudir a actividades culturales y recreativas con pacientes renales
- Visitas a centros escolares
- Acompañamiento en los talleres
- Ayuda en la digitalización de la entidad
- Actividades para la captación de fondos

Finalmente, la Junta Directiva, que tiene carácter voluntario, se encuentra formada por la Presidenta, el vicepresidente, el secretario, la tesorera y varios vocales.

7. MEDIOS PERSONALES QUE DISPONE LA ENTIDAD CON EXPRESIÓN DE LA PLANTILLA DE PERSONAL

ALCER Granada cuenta con un equipo multidisciplinar de técnicos, voluntarios y una Junta Directiva, que colaboran para ofrecer atención integral y personalizada a las personas con Enfermedad Renal Crónica (ERC) y a sus familias o cuidadores/as.

7.1. Equipo Técnico (Plantilla de Personal)

El equipo técnico está compuesto por profesionales en diversas áreas, incluyendo nuevas incorporaciones en 2024 y alumnos/as en prácticas.

- Área Social:
 - Una trabajadora social: María Moreno Barranco.
 - El área también ha tenido alumnas de prácticas de la Universidad de Granada durante el año.
- Área Psicológica:
 - Un psicólogo general sanitario: Juan Antonio García Suárez.
 - El área ha contado con alumnos de prácticas de la Universidad de Granada.
- Área Nutricional:
 - Una dietista nutricional. Irene Arroyal Gálvez.
 - La asociación ha contado con otros profesionales en prácticas en esta área durante el año 2024.

- Animador Sociocultural:
- Desde abril de 2024, se incorporó a Pablo Romero Muñoz como animador sociocultural. Su función es hacer más llevadero el tratamiento de diálisis en las salas, y su contratación es posible gracias a la asignación tributaria del 0,7% del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas.

7.2. Junta Directiva

La Junta Directiva está compuesta por los siguientes miembros para el período 2024-2028, conforme a la información transmitida en octubre de 2024:

- Presidenta: Concepción Martín Laguna.
- Vicepresidente: José Ruperto Gago Tirado.
- Secretaria: Jose Luis Contreras Lozano.
- Tesorera: María Jesús Ureña González.
- Vocales: Rafael Gabarrón Sandoval, M^a Belén Medina España, Palmira Valdés Vargas.

7.3. Equipo de Voluntariado

ALCER Granada dispone de un equipo de voluntariado que realiza tareas esenciales. Las funciones de los voluntarios/as incluyen:

- Participación en mesas informativas (en hospitales, facultades, etc.).
- Asistencia a actividades culturales.
- Visitas a centros escolares.
- Realización de actividades recreativas con pacientes renales.
- Acompañamiento en los talleres.
- Ayuda en la digitalización de la entidad.
- Participación en actividades para la captación de fondos.

La asociación fomenta activamente la participación de voluntarios y ha llevado a cabo talleres de formación para ellos.

7.4. Servicios Externos

Además del personal interno, ALCER Granada cuenta con servicios contratados externamente:

- Área de Fisioterapia: La asociación ha mantenido un servicio externo de fisioterapia. Los/as socios/as han tenido acceso a bonos gratuitos para recibir este servicio en la Policlínica San Marcos de Granada.

8. RECURSOS MATERIALES

En ALCER Granada se realiza trabajo de oficina para la puesta en marcha de los proyectos y actividades que se desarrollan, por lo que se requiere el material detallado a continuación:

- Material de papelería.
- Material de reprografía.
- Telefonía e Internet. 1 teléfono fijo, 2 teléfonos portátiles y 1 móvil.
- Alquiler de impresora.
- Equipos informáticos: Contamos con 6 puestos de informática fijos y totalmente equipados en los que el personal y el voluntariado pueda desarrollar su trabajo diario.

ALCER Granada cuenta con una sede cedida por el Ayuntamiento de Granada, que dispone de un despacho en el que se realizan las atenciones individuales, así como una sala principal donde poder realizar las actividades grupales y los talleres. La sede se encuentra en un espacio accesible y libre de barreras arquitectónicas con baño adaptado.

8.1. Medios materiales con especial referencia a subvenciones públicas y su aplicación

ALCER Granada dispone de los siguientes medios materiales y se financia predominantemente a través de subvenciones públicas y privadas, las cuales se destinan a cubrir tanto los gastos de personal como los recursos materiales necesarios para el desarrollo de sus actividades y proyectos.

Medios Materiales Propios

La entidad cuenta con los siguientes recursos materiales para el trabajo de oficina y la ejecución de sus proyectos y actividades:

- Material de papelería.
- Material de reprografía.
- Telefonía e Internet: Dispone de 1 teléfono fijo, 2 teléfonos portátiles y 1 móvil.
- Alquiler de impresora.

- Equipos informáticos: Cuenta con 6 puestos de informática fijos y completamente equipados para el trabajo diario del personal técnico.
- Sede: ALCER Granada posee una sede en una zona cercana a los hospitales. Este espacio incluye un despacho para atenciones individuales y un área abierta para actividades grupales y talleres. La sede es accesible, libre de barreras arquitectónicas y cuenta con un baño adaptado, facilitando el acceso a todos los usuarios.
- Además de los medios propios, la asociación ofrece a sus socios un servicio externo de fisioterapia en la Policlínica San Marcos, al que pueden acceder mediante bonos gratuitos.

Subvenciones Públicas y su Aplicación

La principal fuente de financiación de ALCER Granada se obtiene de subvenciones de concurrencia no competitiva de diversas entidades públicas y privadas. La obtención de estas subvenciones se ha vuelto más compleja debido a la reducción de presupuestos y al aumento de nuevas entidades asociativas. Estas subvenciones se destinan principalmente a cubrir los gastos de personal y algunos gastos materiales de la asociación.

A continuación, se detallan las subvenciones públicas recibidas y su aplicación:

- Subvenciones con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF):
 - Contratación de personal: Han permitido la contratación del animador sociocultural, Pablo Romero Muñoz, cuya función es amenizar el tratamiento de diálisis en las salas.
 - Programas de voluntariado y tecnología: Financian el Programa de Voluntariado e Introducción de las TICS en los Servicios de ALCER, gestionado por la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad.
 - Actividades y talleres: Han financiado diversas actividades, como:

- Sesiones de bingo con pacientes en centros de diálisis, por ejemplo, en el Clínico de Granada y Loja.
- Actividades de convivencia como el bingo fotográfico en La Peza.
- La recomendación de la aplicación Pukono, para pacientes renales o hipertensos, fue posible gracias a esta subvención de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía.
- Colaboración y Subvenciones de la Junta de Andalucía (Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad / Consejería de Igualdad de Andalucía):
 - Programa de alojamiento: La asociación cuenta con un programa de alojamiento para pacientes con Enfermedad Renal Crónica.
 - Materiales informativos: Apoyo en la elaboración de la nueva guía alimentaria en la ERC.
 - Programas de apoyo a pacientes: Incluyen:
 - El programa "Mi mejor amigo en diálisis", dirigido a mayores de 65 años en diálisis.
 - El programa IMEREA "Intervención con menores con enfermedad renal crónica en Andalucía", que inició en julio de 2024.
 - El Programa de atención integral a personas con ERC en Andalucía, que también dio comienzo en julio de 2024.
 - El Programa Atención e Inclusión Social de la Mujer con Enfermedad Renal Crónica, cuya ejecución tendrá lugar desde diciembre de 2024 hasta abril de 2025.
 - El Programa Ocio y tiempo libre con ERC, cuya ejecución tendrá lugar desde diciembre de 2024 hasta abril de 2025.
 - El Programa Atención psiconutricional a menores con ERC y a sus familias, con ejecución desde diciembre de 2024 a mayo de 2025.
- Cofinanciación de la Diputación de Granada:

- ALCER Granada ha puesto en marcha un nuevo proyecto cofinanciado por la Diputación de Granada, presentado en septiembre de 2024.
- Proyectos y programas desarrollados en 2023 de continuidad gracias a la financiación a través de subvenciones de la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad y Diputación de Granada:
 - Proyecto de intervención psiconutricional a pacientes con ERC en la provincia de Granada.
 - Proyecto de nutrición: cuidado integral para la enfermedad renal crónica.
 - La Brecha Digital.
 - Línea 12. Voluntariado. X Plan de Formación de Voluntariado.
 - Línea 5. Mantenimiento de la Sede.
 - Línea 5. Programas. Atención e inclusión social de la mujer con ERC.
 - Línea 5. Programas. Ocio y tiempo libre con ERC.
 - Línea 5. Programas. Atención psiconutricional a menores con ERC y a sus familias.

9. PERSONAS BENEFICIARIAS DE LAS ACTIVIDADES Y SERVICIOS PRESTADOS, GRADO DE ATENCIÓN RECIBIDA Y REQUISITOS.

La Asociación ALCER Granada extiende sus actividades y servicios a un amplio número de personas, priorizando la atención integral al paciente renal y su entorno.

9. 1. Número de beneficiarios o usuarios de las actividades o servicios que se prestan.

Durante el año 2024, ALCER Granada ha registrado los siguientes datos de usuarios y participantes:

- Número de socios/as de la asociación: 347 personas.
- Número de personas que solicitan información sobre la entidad: 229 personas.
- Número total de personas atendidas por ALCER (en todos sus servicios): 326 personas.

- Número de personas que participan en nuestras actividades (talleres o actividades grupales): Aproximadamente 20 personas por actividad propuesta.
- Número de personas atendidas en el servicio de atención social: 124 personas.
- Número de personas atendidas en el servicio de atención psicológica: 142 personas.
- Número de personas atendidas en el servicio de nutrición: 168 personas.
- Número de visitas realizadas a las salas de diálisis: 108 visitas, distribuidas en las distintas salas de hemodiálisis de Granada y provincia (Baza, Guadix, Loja y Motril).
- Número de talleres grupales realizados: 15 talleres.

9.2. Grado de atención que reciben.

ALCER Granada evalúa de forma continua la calidad de la atención y el impacto de sus actividades a través de encuestas de satisfacción. Los resultados demuestran un alto grado de satisfacción y una atención de calidad:

- Grado de satisfacción general con ALCER: 9 puntos sobre 10, lo que indica una muy buena satisfacción general.
- Grado de satisfacción con la atención recibida: 10 puntos sobre 10, calificado como muy buena satisfacción en la atención recibida.
- Grado de satisfacción con los profesionales implicados: 8,5 sobre 10, lo que se traduce como muy buena satisfacción con los profesionales implicados.

Las personas socias, en general, muestran gran satisfacción por los servicios y actividades realizadas. Los profesionales de la asociación, además, ofrecen citas de seguimiento personalizadas ajustándose a la necesidad y gravedad de cada situación. La atención se caracteriza por ser integral y personalizada.

9.3. Requisitos que deben reunir para ostentar dicha condición.

Los requisitos para acceder a los servicios y actividades se definen de la siguiente manera:

- Para recibir información general sobre la entidad: Todas las personas que acuden a la

asociación tienen derecho a recibir información sin coste alguno.

- Para participar en talleres, actividades propuestas y solicitar citas individuales en los servicios (social, psicológico, nutricional): Las personas socias pueden participar en estas de forma gratuita y solicitar citas individuales a demanda. Esto significa que ostentar la condición de socio/a es el requisito principal para acceder a la gama completa de servicios y atención especializada de la asociación.

Aunque los estatutos no detallan explícitamente el proceso de asociación, la finalidad de ALCER Granada es "prestar atención personalizada al paciente renal y atender todos los aspectos derivados de su problemática", y sus actividades están dirigidas a "la mejora de la calidad de vida del colectivo renal crónico de la provincia de Granada, así como de su contexto más próximo". Por ello, los principales beneficiarios son los pacientes con Enfermedad Renal Crónica (ERC) y sus familiares o cuidadores.

10. COLABORACIONES Y AFILIACIONES

La asociación ALCER mantiene diversos acuerdos de colaboración con distintos organismos, que se detallan a continuación:

- **Diaverum.** Tenemos un convenio de colaboración con esta empresa, que presta servicios de terapia renal en Motril. Por nuestra parte aportamos atención integral a los pacientes que se encuentran allí dializándose, orientación y apoyo. Igualmente ayudamos a los familiares y/o cuidadores a adaptar su situación personal a la situación del paciente y prestamos apoyo a los profesionales sanitarios del centro.
- **Estudios S.L.** Con esta empresa tenemos un convenio para ofrecer atención integral a los pacientes que se encuentran dializándose en sus centros, que se encuentran ubicados en Loja, Baza y el centro de hemodiálisis Nevada.
- **Hospital Universitario Virgen de las Nieves y Hospital Universitario Clínico San Cecilio.** Igual que en los anteriores centros, mantenemos un convenio de colaboración de atención integral, acompañamiento a los pacientes con enfermedad renal crónica y apoyo a los profesionales sanitarios en el desarrollo de su labor.
- **Federación Nacional ALCER.** Mantenemos un convenio de apoyo y ayuda. La Federación ofrece soporte a las distintas asociaciones ALCER que actúan a nivel provincial, como, por ejemplo, para las campañas que se llevan a cabo, las

investigaciones que se hacen en este ámbito o para programas de ocio y tiempo libre.

- **FEGRADI.** La Federación Granadina de Personas con Discapacidad Física y Orgánica. Formamos parte de esta federación que nos proporciona apoyo logístico y nos informa sobre temas relevantes para la asociación. También derivamos pacientes para el servicio de orientación laboral que ofrecen desde esta Federación.
- **Plataforma de asociaciones de pacientes de Granada.** Estamos adheridos a dicha plataforma, con los siguientes objetivos: establecer un diálogo y un consenso entre las diferentes asociaciones de la plataforma, defender los derechos e intereses legítimos de los pacientes y/o familiares usuarios de la Sanidad Pública Andaluza y colaborar con las Instituciones Públicas y organizaciones profesionales relacionados con la sanidad granadina, en aras de contribuir en la mejora de la organización y el funcionamiento de la Sanidad de la provincia de Granada en todos sus ámbitos.
- **Plataforma de voluntariado de Granada.** Nos proporciona asesoramiento y apoyo en esta materia.
- **Culturae, Arca Empleo, Grupo SIFU e Inserta Empleo.** Mantenemos colaboración con dichas empresas en materia de empleo para personas con discapacidad, derivamos pacientes y socios que se encuentran en búsqueda activa de empleo o están interesados en integrarse en el mercado laboral, así como también para temas formativos de los que pudieran formar parte.
- **Universidad de Granada.** Con el que mantenemos un acuerdo de voluntariado.
- **Ayuntamiento de Granada.** La sede en la que ALCER se encuentra actualmente es cedida por el Ayuntamiento de Granada.

11. ACTIVIDADES QUE REALIZA LA ASOCIACIÓN

Aparte de los servicios y actividades que lleva la asociación a cabo (detalladas por mes más adelante), la Asociación realiza actividades de divulgación a través de las redes sociales (Facebook, Instagram y Tik Tok), la página web y el correo electrónico de los socios.

Los medios de comunicación desempeñan un papel muy importante, pues realizan una labor informativa acerca de las noticias relevantes, trasladando a toda la población la actualidad relacionada con las diferentes patologías. ALCER Granada ha contado con el apoyo de la

televisión, la radio y la prensa para la difusión de las actividades desempeñadas. Es de destacar, las campañas y actividades en las que participa la asociación cada año:

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN. ALCER celebra un año más el Día del Riñón a nivel nacional, con el objetivo de sensibilizar a la población española sobre la enfermedad renal crónica. Bajo el lema “Salud renal para todos: preparándose para lo inesperado, apoyando a los vulnerables”, invitamos a la población granadina a través de una celebración internacional, a replantearse un estilo de vida más saludable que ayude a la prevención y el diagnóstico precoz de la enfermedad renal crónica.

DÍA NACIONAL DEL DONANTE DE ÓRGANOS Y TEJIDOS. Cada año se celebra en junio, con el objetivo de sensibilizar a la población y agradecer a los donantes y a sus familiares este acto tan generoso que proporciona calidad de vida a los receptores. Este año se celebra con el lema: “Puedo ser la pieza que otros necesitan”. Se realiza un acto conmemorativo en dos hospitales de la provincia junto a los profesionales sanitarios.

DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE RIÑÓN. Cada tercer jueves de junio se conmemora este día. El lema de este día es “Necesitamos hablar sobre cómo vivir con cáncer de riñón”. Desde ALCER Granada se ofrece información y divulgación del mismo, con motivo de informar a la población la existencia de dicha enfermedad y conseguir investigaciones al respecto.

12. ACTIVIDADES REALIZADAS POR ALCER GRANADA EN 2024

Divulgación y sensibilización

-A través de redes sociales (Facebook, Instagram, Tik Tok), la página web y correo electrónico.

-Colaboración con medios de comunicación (televisión, radio, prensa).

-Campañas anuales

- **Día Mundial del Riñón (14 de marzo):** Con el lema "Salud renal para todos: preparándose para lo inesperado, apoyando a los vulnerables" y "Promoviendo la igualdad en el acceso a la atención sanitaria". Se realizaron mesas informativas, charlas formativas, reparto de folletos y botellas de agua en hospitales como el Virgen de las Nieves y el Clínico San Cecilio.

- **Día Nacional del Donante de Órganos y Tejidos (primer miércoles de junio):** Con el lema "Puedo ser la pieza que otros necesitan". Incluyó un acto conmemorativo en los dos hospitales de la provincia de Granada junto a profesionales sanitarios. En 2024, se celebró en el Hospital de Traumatología y en el Clínico San Cecilio con la inauguración del "Jardín de Vida".
- **Día Mundial del Cáncer de Riñón (tercer jueves de junio):** Se ofreció información y divulgación bajo el lema "Necesitamos hablar sobre cómo vivir con cáncer de riñón".

-Participación en mesas informativas en hospitales y facultades.

-Publicación de infografías informativas sobre diversos temas como alimentos, salud mental, y derechos.

-Formación y sensibilización del voluntariado.

Apoyo y formación a pacientes y familiares:

-Talleres y grupos de ayuda mutua: como charlas sobre el biobanco, autocontrol emocional, dieta en ERC, risoterapia, técnicas de tratamiento renal sustitutivo, recetas veraniegas, habilidades para nuevas tecnologías, arteterapia, y recetas navideñas.

-Publicación regular de recetas y menús adaptados para diferentes etapas de la ERC (prediálisis, diálisis, trasplante).

-Intervención y acompañamiento en salas de diálisis.

-Programas específicos financiados por subvenciones:

- Proyecto de intervención psiconutricional a pacientes con ERC.
- Proyecto de nutrición: cuidado integral para la enfermedad renal crónica
- Programas de voluntariado, incluyendo el X Plan de Formación de Voluntariado.
- Atención e inclusión social de la mujer con ERC.
- Ocio y tiempo libre con ERC.
- Atención psiconutricional a menores con ERC y a sus familias.
- Apoyo psicosocial a personas con ERC y a sus familiares.
- Programa de animación Sociocultural y envejecimiento activo
- Programa "Mi mejor amigo en diálisis" para mayores de 65 años.
- Programa de alojamiento.

- Programa Bono Digital.

Ocio y cultura

- Excursiones a museos** (como el Arqueológico de Granada y la Casa Museo Manuel de Falla) **y otras actividades culturales.**
- Jornadas de convivencia.**
- Bingo en salas de diálisis.**
- Espectáculo "La tentación".**
- Arteterapia navideña.**
- Comida de navidad.**

Colaboraciones y afiliaciones

Con hospitales (Virgen de las Nieves, San Cecilio), centros de diálisis (Diaverum, Estudios S.L.), Federación Nacional ALCER, FEGRADI, Plataforma de asociaciones de pacientes de Granada, Plataforma de Voluntariado de Granada, empresas de empleo (Culturae, Arca Empleo, Grupo SIFU, Inserta Empleo), la Universidad de Granada, el Ayuntamiento de Granada...

13. RESULTADOS OBTENIDOS TRAS LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Beneficiarios de las actividades y servicios puestos en marcha en 2024:

- Número de socios/as de la asociación: 347 personas.
- Número de personas que solicitaron información sobre la entidad: 229 personas.
- Número total de personas atendidas por ALCER (en todos sus servicios): 326 personas.
- Número de personas que participaron en actividades (talleres o actividades grupales): Aproximadamente 20 personas por actividad propuesta.
- Número de personas atendidas en el servicio de atención social: 124 personas.
- Número de personas atendidas en el servicio de atención psicológica: 142 personas.
- Número de personas atendidas en el servicio de nutrición: 168 personas.
- Número de visitas realizadas a las salas de diálisis: 108 visitas, distribuidas en las salas de hemodiálisis de Granada y provincia (Baza, Guadix, Loja y Motril).
- Número de talleres grupales realizados: 15 talleres.

Grado de satisfacción con la atención recibida:

La evaluación continua de la calidad y el impacto de las actividades se realiza a través de encuestas de satisfacción, cuyos resultados fueron en general, positivos:

- Grado de satisfacción general con ALCER: 9 puntos sobre 10.
- Grado de satisfacción con la atención recibida: 10 puntos sobre 10.
- Grado de satisfacción con los profesionales implicados: 8,5 sobre 10.

Las personas socias, en general, mostraron gran satisfacción por los servicios y actividades realizadas. Además, se valoró que la atención es integral y personalizada, con los profesionales ofreciendo citas de seguimiento ajustadas a las necesidades individuales.

14. EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

En ALCER Granada llevamos a cabo distintas acciones de evaluación para recoger información sobre el número de participantes que participan en los talleres o actividades grupales, las sesiones individuales y/o familiares psicológicas y nutricionales y el grado de satisfacción percibido con los servicios ofrecidos y las actividades realizadas. A continuación se detallan los indicadores de evaluación y los tipos de encuestas de satisfacción.

Indicadores de evaluación:

- N° de personas que solicitan información sobre la entidad. 229 personas.
- N° de personas que son atendidas en ALCER. 326 personas
- N° de personas que participan en nuestras actividades. 20 personas aproximadamente por actividad propuesta.
- N° de personas atendidas en el servicio de atención social. 124 personas.
- N° de personas atendidas en el servicio de atención psicológica. 142 personas.
- N° de personas atendidas en el servicio de Nutrición. 168 personas.
- N° de visitas realizadas a las salas de diálisis. 108 visitas distribuidas a las distintas

salas de hemodiálisis de Granada y provincia (Baza, Guadix, Loja y Motril).

- Nº de talleres grupales realizados. 15 talleres.

Encuestas:

- Grado de satisfacción general con ALCER. 9 puntos sobre 10. Lo que indica muy buena satisfacción general.
- Grado de satisfacción con la atención recibida. 10 puntos sobre 10. Lo que se califica como muy buena satisfacción en la atención recibida.
- Grado de satisfacción con los profesionales implicados. 8,5 sobre 10. Lo que se traduce como muy buena satisfacción con los profesionales implicados.
- Toda esta información es recogida en nuestra base de datos, y de forma anual se realiza una memoria de actividades donde se recogen los resultados alcanzados, con respecto a nuestros objetivos.

ACTIVIDADES DESGLOSADAS POR MES

Enero

08/01/2024: Tras la vuelta de las navidades, hemos compartido en las redes sociales un post acerca del Servicio de Fisioterapia a disposición de todos los socios de ALCER Granada, el cual tiene el objetivo de mejorar y mantener el buen estado de la función motora de las personas con enfermedades renales.



Nuestro profesional de Psicología, junto con su alumna de prácticas, han realizado una presentación en la que ofrecen varias técnicas de relajación que les pueden ser muy útiles a los socios de la Asociación para centrarse en ellos mismos y su propio bienestar.

09/01/2024: Hoy se ha compartido un post para hacer saber a los socios de la Asociación que el próximo mes de febrero comenzará el Proyecto de Atención Psiconutricional para personas con ERC.



10/01/2024: Se ha publicado un post informando de la fecha y lugar donde se llevará a cabo el próximo grupo de ayuda mutua. En esta ocasión tendremos el placer de escuchar una breve charla sobre el biobanco del sistema sanitario público de Andalucía.



12/01/2024: Se ha publicado un post para fomentar la participación de las personas como voluntarias de ALCER Granada, para que con su solidaridad, compromiso y acompañamiento puedan ayudar a todas las personas afectadas por las enfermedades renales.



HAZTE VOLUNTARIO EN

 **ALCER GRANADA**

Y TÚ, ¿COMO VES EL VASO?

Con tu aportación, el vaso estará medio lleno para las personas con enfermedades renales

- Compromiso
- Solidaridad
- Sensibilidad
- Empatía
- Acompañamiento

CONTACTO

958 15 22 13

@alcer_granada

alcergranadasede@gmail.com

<https://alcergranada.org>

 **Junta de Andalucía**
Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad

También, el nutricionista de nuestra Asociación, ha dejado en las redes sociales una receta para personas con ERC en la que aparecen tanto los ingredientes de la misma como su preparación.



Receta ERC



Salteado de Pollo con verduras

 **Junta de Andalucía**
Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad

 **ALCER GRANADA**

 **Jaime Heras Solo**
Dietista - Nutricionista

15/01/2024: Se ha publicado un tríptico informativo sobre las actividades que se llevarán a cabo en nuestro proyecto de atención psiconutricional del próximo mes de febrero.

OBJETIVO PRINCIPAL QUE SE PRETENDE CONSEGUIR:

Incrementar la calidad de vida de las personas con enfermedad renal crónica residentes en Granada a través de una atención psicológica y nutricional

ACTIVIDADES QUE SE VAN A LLEVAR A CABO

- Atención psicológica individual.
- Atención nutricional individual y personalizada.
- Taller de educación nutricional.



ALCER GRANADA

ATENCIÓN PSICONUTRICIONAL PARA PERSONAS CON ERC



Proyecto financiado y en colaboración con:



Fundación Unicaja

¿ESTÁS INTERESADO O TE GUSTARÍA PARTICIPAR?

No dudes en ponerte en contacto con nosotros a través de:

 958152213 / 628708682

 Alcer Granada

 alcer_granada

 alcergranadasede@gmail.com

Además, se ha publicado un nuevo post nutricional, esta vez con un menú semanal para personas trasplantadas.



MENÚ SEMANAL

TRASPLANTADO

15 - 19 ENERO

SAN JULIÁN, 18
GRANADA
958152213

alcergranada.nutricion@gmail.com




<p>LUNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ARROZ COCIDO + ZANAHORIA + HUEVO DURO</p> <p>COMIDA</p> <p>COLIFLOR HERVIDA + MERLUZA PLANCHA</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE + PECHUGA PAVO</p> <p>DESAYUNO</p> <p>JUDÍAS VERDES + PATATA COCIDA + POLLO PLANCHA</p> <p>COMIDA</p> <p>TORTILA DE ATÚN + LECHUGA</p> <p>CENA</p>	
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>PASTA + GUISANTES SALTEADOS CON PIMIENTO ROJO + SARDINA PLANCHA</p> <p>COMIDA</p> <p>BERENJENA ASADA + TOSTADA DE JAMÓN SERRANO Y TOMATE</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE + PECHUGA PAVO</p> <p>DESAYUNO</p> <p>SOPA LIGERA DE POLLO + CARBANCOS</p> <p>COMIDA</p> <p>ENSALADILLA JARDINERA + HUEVO COCIDO</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ARROZ COCIDO + CALABACÍN PLANCHA + BACALAO CONGELADO</p> <p>COMIDA</p> <p>SALTEADO POLLO CON VERDURAS (RECETA ERC)</p> <p>CENA</p>

16/01/2024: Se ha publicado un cartel anunciando que desde ALCER Granada se iba a realizar un sorteo de una cesta de San Valentín, donde el número ganador se obtendrá con los dos números del sorteo de la ONCE del 14 de febrero.



17/01/2024: Se ha publicado una pequeña infografía en la que se recomiendan varios alimentos que son una buena fuente de proteína y además, adaptada al paciente renal por tener un contenido.



18/01/2024: Se ha publicado un nuevo post con una receta para personas con ERC, donde también aparece los ingredientes necesarios y su preparación.



19/01/2024: Nuevo post informativo sobre el Hospital Universitario Virgen de las Nieves, el cual sigue siendo un año más uno de los principales centros de referencia en trasplantes de órganos en Andalucía.

SANIDAD

El Hospital Virgen de las Nieves de Granada realizó en 2023 más de 100 trasplantes, su récord histórico

- De las 103 intervenciones realizadas, 65 fueron de riñón y 38 de hígado, siendo el año en el que por primera vez se supera la centena de estas operaciones
- Los hospitales andaluces han realizado, por primera vez, más de un millar de trasplantes, un 14% más que en 2022, y la tasa de donación es la más elevada de la historia
- [El Hospital Clínico San Cecilio de Granada atiende a 479 pacientes con enfermedades raras desde 2018](#)



R. B.
Granada, 18 Enero, 2024 - 11:55h



Nueva publicación sobre las labores de sensibilización y acompañamiento que pueden realizar las personas voluntarias de la asociación en ALCER Granada en las mesas informativas que se realizan a lo largo del año (Día Mundial del Riñón, Feria de Asociaciones, Día Nacional del Trasplante...)

¡ ACOMPÁÑANOS !

Ayúdanos a informar a la sociedad sobre la ERC

Cada granito de arena cuenta y el tuyo es esencial



LA COLABORACIÓN DEL PERSONAL VOLUNTARIO EN NUESTRAS CAMPAÑAS DE PREVENCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DE LA ERC ES MUY IMPORTANTE

¿TE ANIMAS A PARTICIPAR?




CONTACTO:

958 15 22 13

@alcer_granada

Alcer Granada

También se compartió un post sobre un menú semanal, esta vez para pacientes en prediálisis.

 <p>MENÚ SEMANAL</p> <p>PREDIALISIS</p> <p>19 - 26 ENERO</p> <p>SAN JULIÁN, 18</p> <p>GRANADA</p> <p>958152213</p> <p>alcergranada.nutricion@gmail.com</p>  		
<p>LUNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA + PECHUGA DE POLLO PLANCHA</p> <p>COMIDA</p> <p>ARROZ BLANCO + PIMIENTO</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>PASTA + ZANAHORIA Y BROCOLI</p> <p>COMIDA</p> <p>REVUELTO DE CALABACÍN CEBOLLA + HUEVO</p> <p>CENA</p>	
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>GARBANZOS CON CALDO SUAVE + PATATA COCIDA</p> <p>COMIDA</p> <p>MERLUZA + ESPARRAGOS EN CONSERVA</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>BACALAO + PISTO</p> <p>COMIDA</p> <p>QUINOA + CALABAZA</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>PECHUCA DE PAVO + ARROZ BLANCO + SALSA DE MANZANA</p> <p>COMIDA</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>CENA</p>

Además, se publicó una presentación sobre las fases del duelo, en la que se explica que en el caso de la enfermedad renal inevitablemente las personas elaboran un duelo por la pérdida de salud. Por ello, este post promueve que es importante acudir a un profesional de la Psicología si este duelo nos supone malestar.



22/01/2024: Se ha compartido un cartel informando de la realización de nuestro taller de formación al voluntariado en ALCER Granada. También se especifica que, esta vez, estará más centrado en el concepto de mentoring, una práctica en la que una persona con más experiencia y conocimientos ayuda y orienta a otra persona con menor experiencia.

ALCER GRANADA

TALLER

IX PLAN DE FORMACIÓN DE VOLUNTARIADO ALCER GRANADA

MENTORING

Este taller se llevará a cabo de forma online el día 01/02/2024

Si desea inscribirse u obtener más información contacte con nosotros:

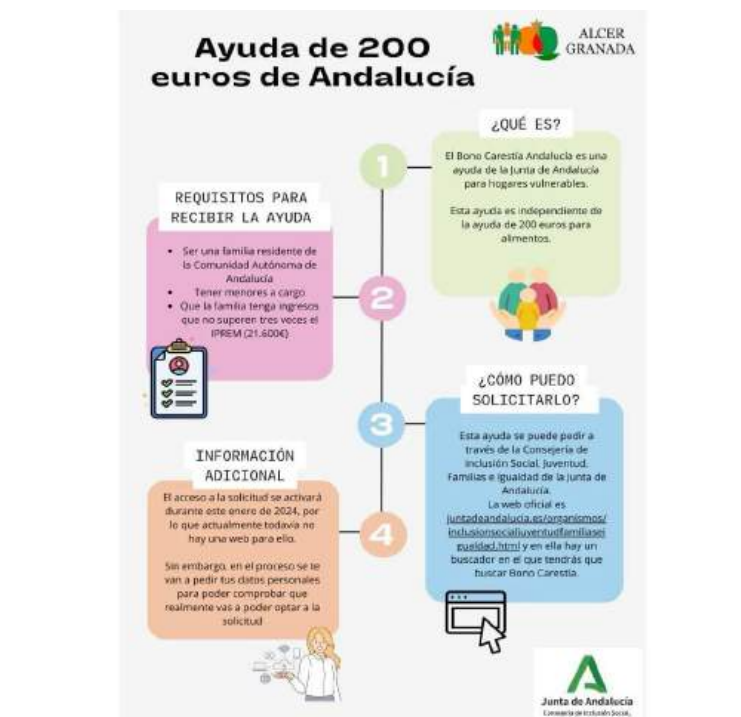
958 15 22 13
@alcer_granada
Alcer Granada

Junta de Andalucía
Consejería de Igualdad Social, Juventud, Fomento e Igualdad

24/01/2024: Se ha publicado una fotografía de la intermediación con Fundación ONCE, ya que este día tuvimos el placer de recibir en nuestra sede a Lorenzo Aguado, técnico de recursos humanos de Inserta Empleo. En esta reunión, nos ha hablado de los servicios que ofrecen para la inserción laboral de las personas con discapacidad, ayudándonos así a conocer más el trabajo que realiza dicha entidad.



25/01/2024: Se publica una breve infografía acerca del Bono Carestía, una nueva ayuda de la Junta de Andalucía para hogares vulnerables. Esta ayuda es independiente de la ayuda de 200€ para alimentos que se ofrecieron en los dos años anteriores a nivel nacional, y es solo para andaluces.



26/01/2024: Se ha compartido una pequeña infografía sobre cómo diferenciar distintos tipos de agua según su dureza a través de su composición, mediante el residuo seco de esta y si este dato no estuviera disponible, según el calcio que poseen. Además de recomendar consumir agua de baja mineralización.



A su vez, dejamos una pequeña receta para disfrutar de un plato de legumbres bien fresquito. Se proporcionan los ingredientes como modo de preparación en la segunda imagen. Hay que recordar que todo lo que se tenga en remojo o congelado ayudará a reducir un poco la cantidad de potasio.

Receta ERC

Ensalada de garbanzos

Logos: Junta de Andalucía, ALICER GRANADA, Jaime Heras Sola, Junta de Andalucía.

Ensalada de garbanzos

1. Desechamos líquido de los garbanzos de bote y lavamos. 2. Picar en trozos pequeños el tomate, pimiento y cebolla. 3. Mezclamos en un bol los garbanzos con las hortalizas picadas y añadimos una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra. 4. Añadimos una lata de atún. 5. Aliñar con vinagre al gusto.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Garbanzos (200 g)	670 mg	220 mg	44 mg
Pimiento verde unidad mediana (180 g)	0 mg	216 mg	7,2 mg
Tomate unidad mediana (130 g)	29 mg	307 mg	2,3 mg
Cebolla (60 g + Remojo previo)	20 mg	97 mg	0,2 mg
Atún 1 lata (80 g)	160 mg	198 mg	233 mg
TOTAL	879 mg	1038 mg	287 mg

Logos: Junta de Andalucía, ALICER GRANADA, Jaime Heras Sola, Junta de Andalucía.

Asimismo, se deja un menú para pacientes en Diálisis. Recordad realizar las técnicas de cocinado y tener en cuenta el potasio y fósforo contenido en los alimentos. Como recordatorio, se hace hincapié en que los pacientes en Diálisis necesitan un mayor aporte proteico que los pacientes en prediálisis, por lo que, este menú no sería recomendable realizarlo si se encuentran en prediálisis. Se podría realizar si se hacen las correspondientes modificaciones.

 <p>MENÚ SEMANAL DIÁLISIS</p> <p>26 ENERO - 2 FEBRERO</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958132215</p> <p>alcegraxivada.nutricion@gmail.com</p> 	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ENSALADA DE GARBANZOS (RECETA)</p> <p>COMIDA</p> <p>CALABACÍN SALTEADO CON HUEVO Y ARROZ</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>MACARRONES CON PIMIENTO Y PESCADILLA A LA PLANCHA</p> <p>COMIDA</p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>PURE DE PATATA, ZANAHORIA CON PICATOSTES Y TIRAS DE POLLO</p> <p>COMIDA</p> <p>MERLUZA CON ARROZ BLANCO Y CALABACÍN SALTEADO</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>LENTEJAS CON HUEVO DURO Y GUISANTES</p> <p>COMIDA</p> <p>PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHAS CON SALSA DE CEBOLLA</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>BACALAO CON BERBERNAS SALTEADAS Y ARROZ BLANCO</p> <p>COMIDA</p> <p>SALTEADO DE HABAS CON JAMÓN, CEBOLLA Y TOMATE</p> <p>CENA</p>

Recordatorio: Utilizar técnicas culinarias para disminuir potasio y fósforo de los alimentos

30/01/2024: Se presenta un nuevo taller de Psicología, que tendrá lugar el próximo Lunes 12 de Febrero a las 11h de manera online, a través de Google Meet. Se centran en el Autocontrol emocional, la capacidad de una persona para gestionar y controlar sus emociones de manera efectiva, así como sus comportamientos e impulsos, y descubriendo sus beneficios, aspectos claves y varias técnicas de autocontrol. Si estás interesado, puedes apuntarte mediante un comentario o contactar por WhatsApp.



Se realizó una charla sobre el biobanco, en la que se tuvo el placer de escuchar a Juan David, técnico especialista y responsable del proyecto. Se habló sobre el registro, una herramienta que permite a los ciudadanos de Andalucía participar directamente en el desarrollo de la investigación de las enfermedades y la mejora de la salud. Los ciudadanos, investigadores, asociaciones de pacientes, y las instituciones sanitarias tienen aquí otra posibilidad para fomentar juntos la investigación. De esta manera, se quiere agradecer a Juan David por prestar su tiempo y ofrecer una interesante charla.



31/01/2024: Se comparte una infografía para recordar la necesidad de restringir el fósforo en esta patología lleva a limitar el consumo de lácteos. Pero esto no quiere decir que no existan opciones con un menor aporte de este micronutriente.



Febrero

01/02/2024: Se divulga una pequeña receta para esta semana. Recordar que con el hervido del arroz más las verduras que podáis poner en remojo antes de realizar la receta disminuye el potasio y el fósforo total.

Receta ERC



Calabacín relleno de arroz y verdura

Calabacín relleno de arroz y verdura 2/2

1. Partir el calabacín por la mitad, vaciar el interior con una cuchara y reservar.
 Hervir en una olla el arroz. 3. Trocear la cebolla, champiñones, zanahoria y calabacín. 4. Saltear la mezcla anterior en una sartén con aceite. 5. Mezclar con el arroz cocido. 6. Rellenar el calabacín con la mezcla y servir.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Calabacín grande (250 g)	78 mg	575 mg	0,75 mg
Arroz blanco (80 g)	144 mg	56 mg	3,2 mg
Champiñones en conserva (85 g)	59 mg	103 mg	27 mg
Cebolla (100 g)	33 mg	162 mg	0,3 mg
Zanahoria (100 g)	16 mg	286 mg	7 mg
TOTAL	330 mg	1222 mg	38 mg

02/02/2024: Se difunde una publicación sobre las herramientas para vivir mejor con la enfermedad renal. Aquí se ofrecen herramientas psicológicas que ayudarán a gestionar, aceptar y afrontar tus sentimientos y pensamientos ligados a la enfermedad. Es importante mencionar que estos recursos son aún más útiles si se combinan con la ayuda de un profesional.

HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS PARA VIVIR MEJOR CON UNA ENFERMEDAD RENAL 1/7



MANEJO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS 2/7

Bloqueo de los pensamientos irracionales que generan emociones desajustadas





Asimismo, se propaga un menú para pacientes Trasplantados. Como recordatorio, se trata de un menú general de acuerdo a una serie de recomendaciones nutricionales.

 <p>MENÚ SEMANAL TRANSPLANTADO</p> <p>2-9 FEBRERO</p> <p>SAN JUAN 18 GRANADA, 950152215</p> <p>alcgranadafasade@gmail.com</p> 	<p>LUNES</p> <p>CARNE DESCAPINADA CON PURÉN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BUNDO EN</p> <p>DESAYUNO</p> <p>PATATA COCIDA + EDULANTES + HUEVO COCIDO</p> <p>CEBOLLA</p> <p>CALABACÍN RELLENO DE ARRIZ + VERDURA (VEGETA)</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CARNE DESCAPINADA CON PURÉN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BUNDO EN</p> <p>DESAYUNO</p> <p>LENTES CON VERDURA</p> <p>CEBOLLA</p> <p>MOJILLA DE POLLO PLANCHA + BERENJENAS</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CARNE DESCAPINADA CON PURÉN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BUNDO EN</p> <p>DESAYUNO</p> <p>SALMÓN AL HORNO + MACARRONES CON VERDURAS</p> <p>CEBOLLA</p> <p>PASTO CON PATATAS AL HORNO + HUEVO FRITO</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CARNE DESCAPINADA CON PURÉN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BUNDO EN</p> <p>DESAYUNO</p> <p>FILETE DE PAVO + CHAMPINONES</p> <p>CEBOLLA</p> <p>PURE CALABACÍN Y PATATA + GAMBOS SALTEADOS CON HUEVO</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CARNE DESCAPINADA CON PURÉN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BUNDO EN</p> <p>DESAYUNO</p> <p>SOPA DE FIDEOS + ALMONDIGAS DE POLLO</p> <p>CEBOLLA</p> <p>TORTILLA DE ATÚN + ENSALADA MISTA</p> <p>CENA</p>

05/02/2024: Se avisa sobre realizar voluntariado en ALCER Granada y participa realizando visitas a las diferentes salas de hemodiálisis, en los siguientes centros, Hospital Universitario clínico San Cecilio, Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Nevada, Loja, Baza y Motril.



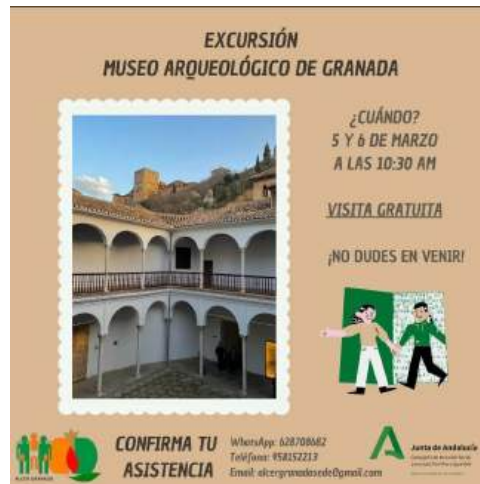
07/02/2024: Se notifica mediante un pequeño cartel informativo sobre una pequeña presentación que se realizará sobre una pequeña presentación que se realizará el día Jueves 15 de Febrero por la mañana a las 10 a.m. en el que se tratará sobre cómo organizar la cesta de la compra. Pueden traer sus dudas preparadas sobre los alimentos para intentar resolverlas.



08/02/2024: Se transmite una pequeña infografía respecto al contenido en sal/sodio de los alimentos y cómo detectar el contenido en sal/sodio en dicho producto. Recordar que el control de la sal/sodio durante la enfermedad es muy importante. El 72% de la ingesta de sal/sodio en la población corresponde a la sal oculta en alimentos procesados (pan, queso, embutidos, bollería, platos precocinados) y el 20% de la ingesta proviene de la sal que utilizamos en casa (sal de mesa).



09/02/2024: Se anuncia una excursión al museo arqueológico de Granada. Se organizan dos días distintos para que aquellas personas que se dialicen en el turno de mañana tengan la posibilidad de asistir al día siguiente. Ambas visitas tendrán lugar el martes 5 y el miércoles 6 a las 10:30h. El museo se encuentra en la Carretera del Darro, por lo que se ha pensado que se podrían reunir sobre las 10h en Plaza Nueva, cerca de la Real Chancillería y la Iglesia de Santa Ana, posteriormente se dirigirán al museo.



De igual forma, se publica una pequeña receta un tanto diferente para esta semana. Como aviso, el hervido de la quinoa más las verduras que podáis poner en remojo antes de realizar la receta se disminuye el potasio y fósforo total.

Receta ERC



Quinoa con pimiento, tomate y zanahoria

Quinoa con pimiento, tomate y zanahoria

2/2

1. Lavamos la quinoa bajo el grifo con la ayuda de un colador o dejar en remojo 20 minutos. 2. En una olla ponemos el doble de agua que quinoa y llevamos a ebullición 15 minutos. 3. Troceamos la verdura y en una sartén salteamos. 4. Retiramos la quinoa del fuego y eliminamos el agua con ayuda de un colador. 5. Añadir la quinoa en la sartén con la verdura y mezclar. 6. Emplatar

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Quinoa (120 g)	182,4 mg	206,4 mg	8,4 mg
Pimiento verde (130 g)	0 mg	156 mg	5,2 mg
Pimiento rojo (130 g)	19,5 mg	201,5 mg	0,78 mg
Tomate (128 g)	25,4 mg	283,2 mg	2,16 mg
Zanahoria (100 g)	16 mg	286 mg	7 mg
TOTAL	244 mg	1133 mg	24 mg

De igual manera, se divulga un menú para pacientes en prediálisis. Se trata de un menú general de acuerdo a una serie de recomendaciones nutricionales. Se recomienda realizar las técnicas de cocinado para mantener los niveles de potasio y fósforo en su nivel (congelado, cocción y remojo).

 <p>MENÚ SEMANAL FEBRERO</p> <p>9-16 FEBRERO</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 94102215</p> <p>alcgranada@oncedesgranada.com</p> 	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TORTADA DE ACEITE + QUESO BUNDETT</p> <p>DESAYUNO</p> <p>PURE DE PATATA, ZANAHORIA, CERDILLA + CUBENTOS SALTEADOS COMIDA</p> <p>FILETE DE LOMO + CALABACÍN PLANCHADO CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TORTADA ACEITE + TOMATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>REVUETO DE CALABACÍN, ZANAHORIA, EGGERDENA, CINABRIONES + ARROZ COCIDO COMIDA</p> <p>MECHETA DE VERDURAS + LENCILLADO CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TORTADA DE ACEITE + QUESO BUNDETT</p> <p>DESAYUNO</p> <p>VERDURAS CON VERDURAS + ARROZ COMIDA</p> <p>ENSALADA + ENSALADA MIXTA CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TORTADA ACEITE + TOMATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>QUINUA CON PAVITO, TOMATE Y ZANAHORIA (BACETA) COMIDA</p> <p>RECINCA DE POLLO + BRÓCOLI CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TORTADA DE ACEITE + QUESO BUNDETT</p> <p>DESAYUNO</p> <p>SOPA DE PASTA + PAVITO COMIDA</p> <p>VERDURA + ESPARRAGOS EN CONSERVA CENA</p>

12/02/2024: Se difunde información sobre el próximo grupo de ayuda mutua que tendrá lugar el día 27 de Febrero a las 16:30h en la sede de ALCER Granada.

GRUPO DE AYUDA MUTUA

ALCER Granada

¡Únete a nuestro grupo de ayuda mutua y encontrarás un espacio seguro para compartir experiencias, recibir apoyo y conectar con otras que entienden lo que estás pasando! Juntos podemos enfrentar los desafíos y encontrar la fuerza para seguir adelante.

HORARIO
Martes 27 de Febrero
A las 16:30 h

LUGAR
Sede de ALCER Granada



ALCER GRANADA

ONCE

De igual modo, se pone una breve infografía sobre una ayuda dedicada a la mejora y accesibilidad en viviendas y edificios residenciales. Esta subvención se puede solicitar desde el 5 de Febrero hasta el 4 de Marzo.

SUBVENCIONES PARA MEJORAR LA ACCESIBILIDAD EN VIVIENDAS Y EDIFICIOS RESIDENCIALES

¿QUÉ ES?

Se trata de diferentes programas, la subvención a los que favorece la rehabilitación de viviendas y edificios residenciales de carácter comunitario que mejoran las condiciones de accesibilidad en sus instalaciones básicas.

PLAZO

El plazo de presentación es desde el 5 de febrero de 2024 hasta el 4 de marzo de 2024, inclusive.

ACTUACIONES SUBVENCIONABLES

- Accesibilidad universal: rampas, ascensores, puertas, etc.
- Elementos de señalización de orientación de acceso que permitan la orientación en el uso de ascensores y ascensores.
- Protección de riesgos a la movilidad que la accesibilidad en el edificio, como: barandillas, rampas, etc.
- Elementos de señalización de orientación en las viviendas y el exterior, tales como: carteles, etc.
- Dispositivos de alarma en el interior.
- Dispositivos de alarma en el exterior.
- Dispositivos de alarma en el exterior.
- Dispositivos de alarma en el exterior.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Póngase en contacto con nosotros:

958 16 02 15 - 958 798 882

alcgranada@oncedesgranada.com

De la misma forma, se informa que se ha impartido un taller online de Autocontrol Emocional.



13/02/2024: Se sube una publicación haciendo un aviso sobre el ejercicio físico en el paciente. En ella, se explica la importancia de individualización y de buscar el mejor momento para su realización, teniendo en cuenta las características personales y el tipo de tratamiento. Se dejan recomendaciones para incrementar la actividad con acciones de la vida diaria. A nivel psicológico tiene muchos beneficios, mejora la memoria, la concentración y la productividad. Ayuda a liberar endorfinas, una de las sustancias que elabora el cuerpo que puedan aliviar el dolor y dar sensación de bienestar. También mejora el autoconcepto, nos vemos mejor y nos hace sentir más competentes. Recuerda que el ejercicio debe ser seguro y controlado, y que si aparecen molestias, es esencial interrumpirlo y consultar lo antes posible al nefrólogo.



INDIVIDUALIZACIÓN

3/7

La actividad física es buena para el paciente renal, pero **debe acomodarse** a la edad, condición física y cualquier otra alteración que pueda presentar el paciente.

Lo ideal es que el ejercicio esté **prescrito y supervisado** por personal formado y capacitado, pero esto no siempre es posible, ya que hay pacientes que no cuentan con medios suficientes, o para los que acudir a un centro deportivo puede no resultar una actividad atractiva.



RECOMENDACIONES

4/7

Incrementar la actividad con **acciones en la vida diaria**:

1. En primer lugar, hay que buscar actividades que te resulten atractivas.

Por ejemplo, bailar, pasear, nadar, yoga, taichi o practicar algún deporte, como pádel, tenis, golf, etc.



2. Subir y bajar escaleras es un ejercicio que está al alcance de todos, aunque muchas veces este puede suponer un reto; hay que empezar poco a poco, subiendo primero un piso e ir incrementando con el tiempo el número de pisos a subir.



3. Otra forma de fortalecer la musculatura de las piernas es **levantarse y sentarse** un número de veces determinado. Puedes fijar el primer día cuál es la meta que quieres superar.

4. Algo tan sencillo como ir a la compra caminando y cargando con las bolsas (evidentemente, si no es una compra grande),



5. Intentar caminar un mínimo de 30 minutos o más al día, o 30 min por la mañana y 30 por la tarde.



6. Para las personas con vida laboral activa, ir al trabajo caminando, o en transporte público y bajarse una parada antes.



OTRAS ALTERNATIVAS

5/7

También se puede acudir a un centro deportivo, donde puedes alternar **ejercicios aeróbicos** (como bicicleta, cinta, elíptica) con **ejercicios de musculación y tonificación**, evitando trabajar masas musculares pequeñas (brazos), sobre todo si hay hipertensión (ya que aumentan la tensión arterial).



Otra opción igualmente válida es **asistir a clases colectivas**, evitando aquellas que sean más intensas. (Es necesario informar al monitor para que te indique qué ejercicios alternativos se pueden realizar en caso de que la clase incluya movimientos poco recomendados.)



MOMENTO DE REALIZACIÓN

6/7

No todas las personas con enfermedad renal crónica están en la misma situación, así, es importante **buscar el mejor momento** para hacer ejercicio, según las características personales.



• Los pacientes en **hemodiálisis** pueden terminar tarde la sesión de diálisis o manifestar problemas como mareos o cansancio. Por ello, el mejor **momento para hacer ejercicio** será **antes de la sesión** a primera hora, o el día que no se dializa.

• Los pacientes en **diálisis peritoneal** deben realizar la actividad física **sin líquido en el abdomen** para evitar el riesgo de hernias abdominales e un aumento de presión del catéter. Además, deben evitar hacer ejercicio intenso en los abdominales.

El ejercicio debe ser seguro y controlado. Hay que evitar el ejercicio de alta intensidad y si aparece alguna molestia, interrumpirlo y consultar lo antes posible con el nefrólogo, para evitar lesiones musculares, o efectos cardiovasculares indeseables.



15/02/2024: Se publica una imagen recordando que se dispone de un servicio de atención individualizada tanto psicológica como nutricional.

**ATENCIÓN PSICONUTRICIONAL
INDIVIDUALIZADA**



Atención psicológica

Se centra en brindar apoyo emocional y psicológico a los pacientes y sus familias que enfrentan los desafíos asociados a la enfermedad renal. Afrontamiento y adaptación, gestión del estrés y la ansiedad o promoción de la salud mental son algunos de los servicios que se incluyen.




Atención nutricional


Se enfoca en proporcionar orientación y apoyo especializado en materia de alimentación y nutrición para pacientes que enfrentan la enfermedad renal y las condiciones de salud derivadas de la misma.

No olvides solicitar cita previa:

 958 15 22 13
 @alcer_granada
 alcergranadasede@gmail.com



16/02/2024: Se divulga una pequeña infografía sobre el consumo de Sal (sodio) y sus sustitutos. Hay que tener en cuenta que la mayoría de veces para reducir la cantidad de sal presente en un alimento se utiliza cloruro de potasio para que aún mantenga ese sabor salado. Es decir, se reduce el sodio, pero se incorpora por otro lado más potasio a la dieta. Este dato es especialmente relevante si se consume sal baja en sodio o sal hiposódica, ya que se puede caer en el error de que, como no tiene tanto sodio, se puede echar más cantidad a la comida, incorporando por otro lado más potasio.

**Sustitutos de la Sal:
Precauciones en Paciente Renal**

Comparación sal común con sal hiposódica:

Sal normal 100 g 60 g Cl (cloruro) 40 g Na (sodio) 60g + 40g = 100g	VS	Sal hiposódica 100 g (con una reducción del 60 % de sodio) 21 g Cl (cloruro) 14 g Na (sodio) 21g + 14g = 35g (¿Y el resto hasta 100g?)
---	-----------	---

Esta reducción de sodio es posible por la adición de potasio. El resto hasta 100g en el caso de la sal hiposódica es mayormente **cloruro de potasio**.

Si usamos un poco de sal, casi que es mejor utilizar sal común o sal yodada.




**Sustitutos de la Sal:
Precauciones en Paciente Renal**

Ejemplo:



Contenido en sal 1,38 g

Supera los 1,25 g de sal por 100 g de alimento, esto nos indica que sigue teniendo un alto contenido en sal.

Conclusión: la reducción en sal no es suficiente porque sigue estando en valores altos, y además, contiene potasio añadido (KCl).




**Sustitutos de la Sal:
Precauciones en Paciente Renal**

La sal es NaCl, para poder reducir el contenido de Na (sodio) de los alimentos o sal, la industria alimentaria lo suele sustituir por KCl.

¿Cuál es su sustituto?

KCl
Cloruro de potasio

Es decir, se sustituye sodio por potasio




Además, se difunde un post para recordar a aquellas personas que cobren la Pensión No Contributiva que debéis realizar la declaración de ingresos a través del registro de la Junta de Andalucía (presencial o electrónico) antes del día 1 de abril.



Asimismo, se publica una pequeña receta. Recordando comprar las judías en conserva o en su defecto congeladas ya que contienen menos potasio.

Receta ERC



Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón

Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón 2/2

1. Picamos la cebolla y el ajo, 2. En una sartén añadimos las judías verdes previamente lavadas, agregamos la cebolla y ajo picado y salteamos, 3. Añadimos un envase de taquitos de jamón. 4. Dejamos unos 5 minutos y agregamos 2 huevos, 5. Removemos hasta que los huevos queden hechos, 6. Retirar de la sartén y servir.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Judías verdes en bote (360 g)	86,4 mg	514,8 mg	89,6 mg
2 Huevos (120 g)	225,6 mg	190 mg	15,96 mg
Taquitos de jamón (90 g)	150,3 mg	225 mg	191,7 mg
Ajo (5 g)	6,7 mg	22,3 mg	0,093 mg
Cebolla (130 g)	42,9 mg	210,6 mg	0,39 mg
TOTAL	512 mg	1123 mg	298 mg

También, se deja un menú para pacientes en Diálisis. Como recordatorio de que se trata de un menú general de acuerdo a una serie de recomendaciones nutricionales. Se debe realizar las técnicas de cocinado para mantener los niveles de potasio y fósforo en su nivel (congelado, cocción y remojo).

 <p>ALCER GRANADA</p> <p>DIALISIS</p> <p>16 - 23 FEBRERO</p> <p>SAN JULIÁN, 18</p> <p>GRANADA</p> <p>95812212</p> <p>alcerg@alcer-granada.es</p> <p></p>	<p>LUNES</p> <p>CAPÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TORTADA DE ACEITE + QUESO BURELLE 1%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ARROZ CON CALABAZA + ZANAHORIA, CEBOLLA + FILETE DE LOMO PLANCHA + COMIDA</p> <p>LENDUADO PLANCHA + PATATA COCIDA</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAPÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TORTADA DE ACEITE + QUESO BURELLE 1%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>COCIDO DE POLLO + VERDURA</p> <p>COMIDA</p> <p>FRUCHA PLANCHA + MENESTRA</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAPÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TORTADA DE ACEITE + QUESO BURELLE 1%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>DEPAQUETO CON CUBANITOS, CEREAL Y AJO</p> <p>COMIDA</p> <p>SOPA DE PASTA, NUEVO CEBOLLA, ZANAHORIA, QUESO + TORTADA ROMANA</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAPÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TORTADA DE ACEITE + QUESO BURELLE 1%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ARROZ COCIDO + TORTILLA DE CALABAZA</p> <p>COMIDA</p> <p>FILETE DE RAYO PLANCHA + ENSALADA MIXTA</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAPÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TORTADA DE ACEITE + QUESO BURELLE 1%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>SALSAO + PASTA</p> <p>COMIDA</p> <p>REVUELTO DE JAMÓN PERRIS, CEBOLLA + JAMÓN ORZETA</p> <p>CENA</p>

Recordatorio: Utilizar técnicas culinarias para disminuir sodio y fósforo de los alimentos

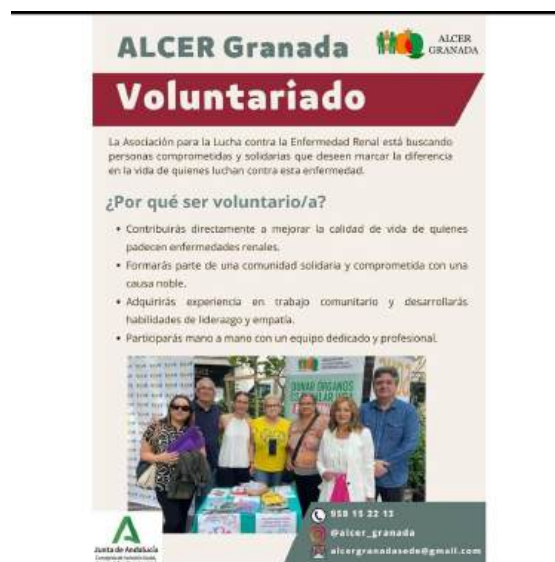
20/02/2024: Se deja una breve infografía acerca de que la Constitución Española elimina el término de "disminuido" y esta expresión va a ser sustituida por la de "personas con discapacidad". Es importante mencionar que el Congreso de Diputados ha aprobado la reforma del artículo 49, el cuál habla de "disminuidos físicos, sensoriales y psíquicos". Con esto, se ve el compromiso de los poderes públicos de impulsar políticas que garanticen la plena autonomía personal y la inclusión social de las personas con discapacidad.



Asimismo, se publica el servicio de alojamiento, dando gracias a la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad de la Junta de Andalucía, podemos contar un año más con el programa alojamiento, destinado a los pacientes con Enfermedad Renal Crónica.



21/02/2024: Se hace una publicación sobre el voluntariado y los motivos de porque deberías de hacerte voluntario.



Además, se hace una publicación sobre la envidia, una emoción secundaria, es decir, una mezcla de emociones primarias como pueden ser el miedo, la rabia y la tristeza. Es un sentimiento que experimentan todas las personas en algún momento de la vida, pero no quiere decir que sea malo. La envidia es una emoción y como tal tiene un mensaje que se debe atender y gestionar de la forma más adecuada. Esta publicación hace hincapié en la diferencia entre la envidia y los celos, cómo gestionar la envidia hacia alguien y cómo actuar cuando alguien te tiene envidia.




Asimismo, Jaime y Macarena, nuestros dietistas-nutricionistas, han puesto una mesa informativa en la facultad de Farmacia. Han proporcionado información sobre la asociación, la importancia de la nutrición en la enfermedad renal crónica y la donación de órganos.







23/02/2024: Se deja una pequeña receta que pertenece al menú semanal del paciente trasplantado. Se recalca esto por la cantidad más elevada de potasio que presenta esta receta.

1/2

Receta ERC



Bacalao con Tomate










2/2

Bacalao con tomate

1. Cocemos los tomates enteros y retiramos la piel, lo cortamos en trozos pequeños. 2. En una sartén con aceite añadimos la verdura que previamente hemos troceado, lo dejamos a fuego lento el tiempo necesario. 3. En una sartén aparte, sellamos un poco los filetes de bacalao. 4. Pasamos los filetes a la sartén donde teníamos la verdura hasta que quede completamente hecho.

Ingredientes 2 personas	Nátrio	Potasio	Sodio
Bacalao (250 g)	410 mg	750 mg	52,5 mg
Tomate (250 g)	55 mg	500 mg	4,5 mg
Cebolla (100 g)	59,6 mg	291,6 mg	0,54 mg
Pimiento verde (120 g)	0 mg	144 mg	4,8 mg
Ajo (5 g) aproximadamente 1 diente	6,7 mg	22,3 mg	0,095 mg
TOTAL	531 mg	1756 mg	62,4 mg

A su vez, se incluye un menú para pacientes Trasplantados. Se trata de un menú general adaptado al paciente trasplantado, de acuerdo a una serie de recomendaciones nutricionales.

 MENÚ SEMANAL TRASPLANTADO 23 FEBRERO - 1 MARZO SAN JUAN, 18 GRANADA 958152123 alimentosnacional@gmail.com  		
LUNES CAJERO DE CAFENADO INFUSIÓN + TORTADA DE ACEITE + QUESO BURESCO EN DESAYUNO BIBIDA: SODA + SALADO DE POLLO + CALABACIN COMIDA SALMÓN PLANCHA + PISTO CENA		
MARTES CAJERO DE CAFENADO INFUSIÓN + TORTADA DE ACEITE + QUESO BURESCO EN DESAYUNO BIBIDA: SODA + SALADO DE POLLO + CALABACIN COMIDA HUEVITOS DE VERDURAS + TORTILLA DE 2 HUEVOS CENA		
MIÉRCOLES CAJERO DE CAFENADO INFUSIÓN + TORTADA DE ACEITE + QUESO BURESCO EN DESAYUNO BIBIDA: SODA + SALADO DE POLLO + CALABACIN COMIDA PASTA CON CALABACIN + CARNÍO SALADO CENA		
JUEVES CAJERO DE CAFENADO INFUSIÓN + TORTADA DE ACEITE + QUESO BURESCO EN DESAYUNO BIBIDA: SODA + SALADO DE POLLO + CALABACIN COMIDA LENTES CON BORO + FIDEOS CENA COMIDA PASTA DE CALABACIN + ZARZAMORA + DURANTE EL SALADO CON HUEVOS CENA		
VIERNES CAJERO DE CAFENADO INFUSIÓN + TORTADA DE ACEITE + QUESO BURESCO EN DESAYUNO BIBIDA: SODA + SALADO DE POLLO + CALABACIN COMIDA BACALAO CON TOMATE BURESCO COMIDA BURESCO DE VERDURAS + PASTA CENA		

26/02/2024: La psicóloga en prácticas deja un post sobre cómo decir no de manera asertiva. Se trata de una habilidad muy importante, puesto que facilita la comunicación y propicia que no accedamos a peticiones que no queramos realizar. Esta habilidad se puede aprender y entrenar.

¿CÓMO DECIR NO DE MANERA ASERTIVA?



Fundación ONCE

Es una habilidad social, y es importante ya que de esta manera se facilita la comunicación, se minimiza la posibilidad de que nos malinterpreten y mejora nuestra autoestima, al potenciar nuestra capacidad de defender nuestros propios derechos y deseos.

LO IMPORTANTE ES QUE ESTA CONDUCTA SE PUEDE APRENDER Y ENTRENAR



TÉCNICAS

- Técnica del Sándwich: consiste en expresar un aspecto positivo tanto al principio como al final de la frase, y en el medio se rechaza la propuesta.

Ejemplo: una amiga te dice de salir a tomar algo pero a ti no te apetece.

F: "Te agradezco el ofrecimiento" o "Gracias por pensar en mí para salir"

Z: "Pero estoy muy cansado y no me apetece salir"

F: "Mañana te llamo y vemos cuando nos podemos ver"



TÉCNICAS

- Banco de Niebla: se trata de reconocer en parte lo que la otra persona te ha planteado, pero sin cambiar tu negativa.

Ejemplo: un amigo te invita a su pueblo porque son las fiestas.

F: "Es cierto que/ Es verdad que/ Es posible que/ Tienes razón con que nos lo pasaríamos genial en las fiestas de tu pueblo..."

Z: "Pero lo siento mucho porque no puedo."



TÉCNICAS

- Técnica del Disco Rayado: esta técnica propone agraciar expresando el mismo mensaje sin salirnos de él y sin ceder a las presiones e insistencias de la otra persona.

Ejemplo: un vendedor nos insiste en que nos llevemos un producto que en realidad no queremos comprar y aunque le hemos dicho que no lo queremos, sigue insistiendo.

Vendedor: Es un producto muy bueno y de una calidad excelente.

Respuesta: te lo agradezco pero no me interesa.

Vendedor: Es una oferta muy buena esta a mitad de precio.

Respuesta: te lo agradezco pero es que no me interesa.

Vendedor: Llévatelo y lo pruebas tienes un mes para devolverlo si no te gusta.

Respuesta: te lo agradezco pero no me interesa.



27/02/2024: Se deja una nota informativa mencionando que el día 28 la asociación está cerrada por la celebración del día de Andalucía.



29/02/2024: Se deja una pequeña infografía sobre el consumo de frutas en el paciente renal. De manera muy sencilla y visual tenéis una gran variedad de frutas según su contenido en potasio en 100 gramos de alimento. Además se recomienda consumir de manera más habitual las frutas del recuadro verde y más esporádicamente alguna del recuadro naranja, pero hay que tener mucho cuidado con las del recuadro rojo.



Marzo

01/03/2024: Se ha realizado un comunicado acerca del 14 de marzo, este día se celebra el Día Mundial del Riñón. En el Hospital Universitario Virgen de las Nieves se realizará una mesa informativa y una charla formativa por parte de los nefrólogos.

*Día Mundial
del Riñón*
14 de marzo

**SALUD RENAL
PARA TODOS**

El acceso igualitario a la atención médica es esencial para garantizar la salud renal



- Prevención ERC
- Sensibilización
- Información sobre los factores de riesgo

Mesa informativa y charla formativa en el Hospital Universitario Virgen de las Nieves



Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad



AL CER GRANADA

También se deja una pequeña receta que pertenece al menú semanal del paciente en prediálisis. En cuanto a la cantidad de potasio de la patata, recordar que es la cantidad de potasio en crudo. Para realizar la receta se necesita dejarla pelada de forma gruesa y en láminas/trozos no muy grandes la noche de antes y durante la mañana se cambia el agua. Después se les dará una pequeña cocción y se podrá echar en la bandeja del horno.

Receta ERC




Rosada al horno con patatas y cebolla

Rosada al horno con patatas y cebolla

1. La noche anterior pelamos y cortamos las patatas en rodajas para dejar remojar hasta el momento de ser cocinadas, 2. Cortamos la cebolla en laminas finas y ponemos la patata y cebolla sobre la bandeja de horno, 3. Encima añadimos la rosada en trozos, echamos un pelin de sal, vino blanco y aceite de oliva virgen, 4. Temperatura de 200 °C hasta que pescado quede hecho. Añadir pimienta si se desea.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Rosada (280 g)	0 mg	713,2 mg	315,6 mg
Patata (220 g)	101,2 mg	1155 mg	3,3 mg
Cebolla (200 g + Ramajo provee)	66 mg	324 mg	0,5 mg
TOTAL	167 mg	2192 mg	319 mg



Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad



AL CER GRANADA



Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad



AL CER GRANADA

Además, se dejó un menú para pacientes en prediálisis. Como recordatorio, este menú se trata de un menú general adaptado al paciente en prediálisis, de acuerdo a una serie de recomendaciones nutricionales.

 <p>MENÚ SEMANAL PREDIALISIS</p> <p>1 - 8 MARZO</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213</p> <p>alicergranada.nutricion@gmail.com</p>  		
<p>LUNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURCOS 0% DESAYUNO</p> <p>MERLUZA CON TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA Y REBERTERA AL HORNO COMIDA</p> <p>SOPA LIGERA DE FIDEOS + PUERRO + ZANAHORIA CENA</p>		
<p>MARTES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE DESAYUNO</p> <p>ARROZ COCIDO + CALABACIN PLANCHAS COMIDA</p> <p>PECHUGA DE PAVO + MENERA DE VERDURAS CENA</p>		
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURCOS 0% DESAYUNO</p> <p>ESPAGUETIS + SALSA DE CALABAZA COMIDA</p> <p>LENQUADO A LA PLANCHAS + ESPAGUETES BLANCOS CENA</p>		
<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE DESAYUNO</p> <p>COCIDO LIGERO DE VERDURAS COMIDA</p> <p>PECHUGA DE POLLO + RISTO, (PIMIENTO, CALABACIN, TOMATE, CEBOLLA) CENA</p>		
<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURCOS 0% DESAYUNO</p> <p>BORSA AL HORNO CON PATATAS Y CEBOLLA (RECETA) COMIDA</p> <p>JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA COCIDAS CON ACEITE CENA</p>		
<p>Recordatorio: Utilizar técnicas culinarias para disminuir potasio y fósforo de los alimentos</p>		

04/03/2024: Se publica un póster recordando que el próximo 14 de Marzo se celebra el #Día Mundial del Riñón bajo el lema Salud Renal para todos. Promoviendo la igualdad en el acceso a la atención sanitaria.

Durante las tres últimas décadas, los esfuerzos de tratamiento de la enfermedad renal crónica se han centrado en la preparación y administración de terapias de reemplazo renal. Sin embargo, los avances terapéuticos recientes ofrecen oportunidades sin precedentes para prevenir o retrasar enfermedades cardiovasculares y la insuficiencia renal, prolongando en última instancia la calidad y cantidad de vida de las personas que viven con enfermedad renal crónica.

Si bien estas nuevas terapias deberían ser universalmente accesibles para todos los pacientes, en todos los países y entornos, barreras como la falta de concienciación sobre la etc, la escasez de especialistas renales y los costos del tratamiento, contribuyen a profundas disparidades en el acceso a los tratamientos (especialmente en países de ingresos bajos). Estas desigualdades enfatizan la necesidad de cambiar el enfoque hacia la concientización sobre la etc y el desarrollo del personal sanitario.

Por ello, por el Día Mundial del Riñón, pedimos Salud Renal para todos. Promoviendo la igualdad en el acceso a la atención sanitaria.



Además, se publica una oferta de empleo en la que se busca un Animador Sociocultural, en la cual deberá asistir 15h/semanales entre Abril y Junio, y tiene que tener de requisitos mínimos ser Técnico superior en Animación Sociocultural y formación en género.

OFERTA DE EMPLEO



Puesto de trabajo: Animador Sociocultural

Jornada: 15 h/semanales (abril-junio)

Requisitos mínimos: Técnico superior en Animación Sociocultural y formación en género

Habilidades:

- Iniciativa
- Movilidad
- Creatividad

Recepción de CV hasta el 8 de marzo

alcergranadasede@gmail.com

05/03/2024: Se difunde una imagen sobre que este año, el Día Mundial del Riñón, se centra en crear conciencia sobre la importancia de la igualdad en el acceso a la atención sanitaria para las personas que viven con enfermedad renal, con el fin de mejorar su calidad de vida y retrasar la progresión de la enfermedad.



Asimismo, se sube una publicación de las personas que han tenido la oportunidad de visitar el museo arqueológico de Granada junto con el psicólogo Juan Antonio. Han disfrutado de la cultura y de las asombrosas vistas a la Alhambra.



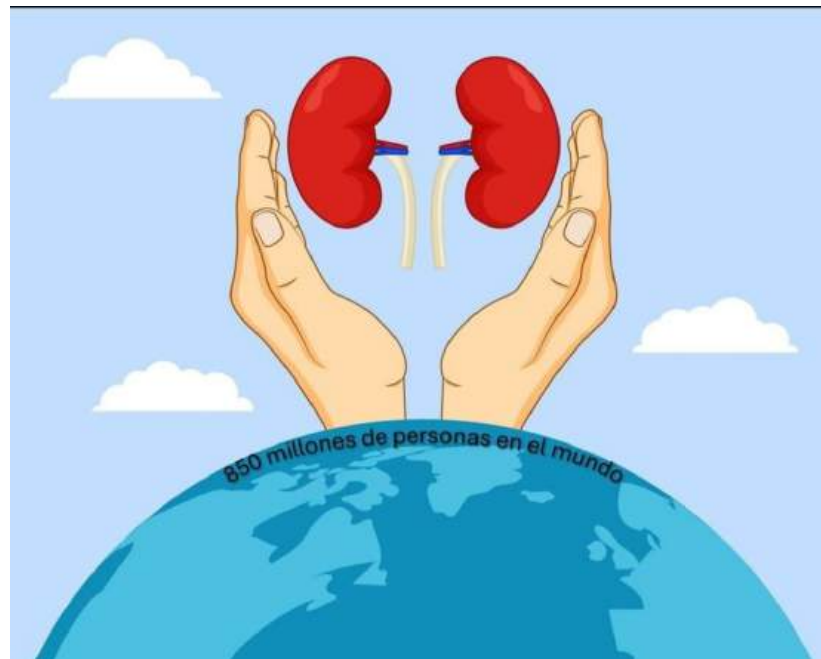
06/03/2024: Se publica la fecha y la hora del Grupo de Ayuda Mutua de este mes de Marzo.



También, se sube una imagen acerca de que la enfermedad renal no debe ser un obstáculo para recibir atención sanitaria de calidad. Se aboga por la igualdad en el acceso a la atención sanitaria a todas las personas con enfermedades renales.



07/03/2024: Realizamos una publicación sobre la estimación de que la enfermedad renal crónica afecta a más de 850 millones de personas en todo el mundo. Es importante “Promover la igualdad en el acceso a la atención sanitaria” para que esta cifra no vaya en aumento.



Además, se deja una pequeña receta de pasta. Como tratamiento culinario a los alimentos, recordando comprar los guisantes congelados.

Receta ERC



Espaguetis con salsa de guisantes

Espaguetis con salsa de guisantes

1. Sofreír ajo, puerro y guisantes congelados o en conserva en una sartén con aceite. 2. Añadir agua y dejamos cocer unos 10 minutos. 3. Mientras, cocemos los espaguetis en una olla aparte durante 8-12 minutos. 4. Pasamos el contenido de la sartén en un vaso, agregamos un poco de nata líquida y batimos. 5. Una vez retirada el agua de cocción sobrante de la pasta, añadimos la salsa y mezclamos.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Espaguetis (140 g)	233,8 mg	330,4 mg	0,7 mg
Guisantes congelados (200 g)	182 mg	394 mg	0,6 mg
Puerro (75 g) + remojo previo	26,25 mg	192 mg	0,9 mg
Ajo (5 g)	6,7 mg	22,3 mg	0,095 mg
Nata líquida con bajo porcentaje en Materia Grasa (100 ml)	65 mg	130 mg	45 mg
TOTAL	514 mg	1069 mg	47 mg






08/03/2024: Se publica una imagen haciendo referencia a si la enfermedad renal puede afectar a personas de todas las edades y razas, las mujeres tienden a enfrentar desafíos más específicos relacionados con la enfermedad renal. El riesgo de desarrollar ERC, es, al menos, tan alto en mujeres como en hombres e incluso puede ser mayor. La ERC afecta aproximadamente a 195 millones de mujeres en todo el mundo ya actualmente, es la octava causa de muerte en mujeres, provocando 600.000 muertes cada año.



Asimismo, se deja un menú para pacientes en diálisis. Recordando que se trata de un menú general adaptado al paciente en diálisis y se deben realizar las técnicas de cocinado que ya se conoce.

 <p>MENÚ SEMANAL DIÁLISIS 8 - 15 MARZO SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 alicergranada.nutricion@gmail.com Jaime Heras Sala Nutricionista</p>		
<p>LUNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + TOMATE + PECHUGA PAVO</p> <p>DESAYUNO: LENTEJAS CON VERDURA Y POLLO</p> <p>COMIDA: PULPO + ENSALADA MIXTA</p> <p>CENA:</p>		
<p>MARTES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO: PURE DE BROCOLI Y CALABACÍN + DORADA AL HORNO</p> <p>COMIDA: ENSALADA JARDINERA + HUEVO COCIDO</p> <p>CENA:</p>		
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + TOMATE + PECHUGA PAVO</p> <p>DESAYUNO: ENSALADA DE CARRANZOS CON TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO</p> <p>COMIDA: LOMO DE CERDO + PISTO</p> <p>CENA:</p>		
<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO: ESPAGUETIS CON SALSA DE GUISANTES (RECETA)</p> <p>COMIDA: TORTILLA DE CALABACÍN + MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>CENA:</p>		
<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + TOMATE + PECHUGA DE PAVO</p> <p>DESAYUNO: PECHUGA DE POLLO + ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTO</p> <p>COMIDA: MERD BLANCHA + CHAMPINONES EN CONSERVA SALTEADOS</p> <p>CENA:</p>		
<p>Recordatorio: Utilizar técnicas culinarias para disminuir potasio y fósforo de los alimentos</p>		

También se subió una publicación con los trabajadores de la Asociación ALCER Granada con sus respectivas alumnas de prácticas celebrando en equipo el día Internacional de la mujer este 8 de Marzo con el lema “Muévete, con “M” de mujer”.



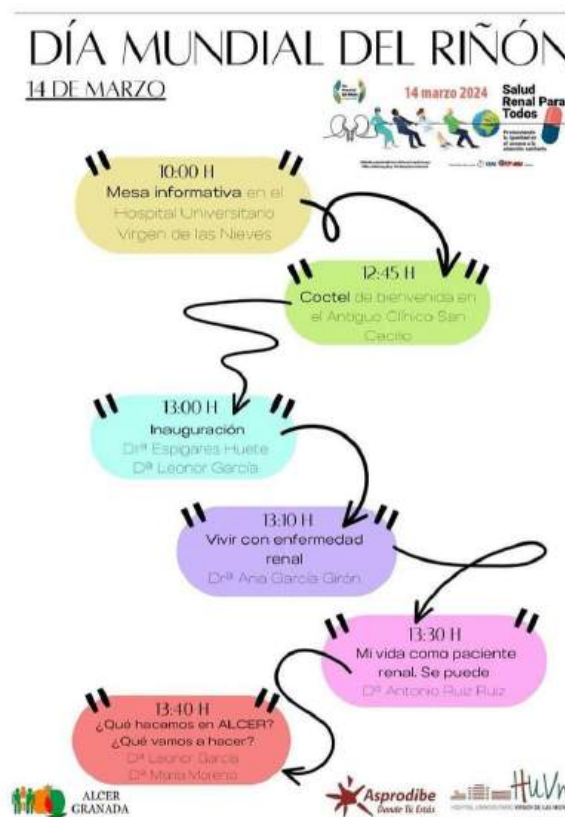
11/03/2024: Se realiza una publicación sobre un Taller Psiconutricional para el paciente renal, el cuál se llevará a cabo de forma presencial el 18 de Marzo a las 17:00 h en la Sede ALCER Granada.



También, se hace mención a que cada persona merece recibir el tratamiento necesario para preservar la salud de sus riñones. Promoviendo la igualdad en el acceso a la atención sanitaria se puede construir un mundo donde la atención renal sea accesible para todos.



12/03/2024: Se ha realizado una publicación de un póster recordando que el próximo día 14 de Marzo se celebra el día mundial del riñón, además de aportar su correspondiente programación.



13/03/2024: Se sube una publicación acerca del Día Mundial del riñón que se celebrará el día 14 de Marzo. Una campaña por el Día Mundial del Riñón y muestra tus riñones.



También se sube un post sobre la Transición Dietética en las diferentes etapas de la enfermedad renal crónica. Se menciona que el miércoles 20 de Marzo (la semana que viene) a las 10:30 h, se va a impartir un taller sobre los cambios en la alimentación que debe adaptar un paciente renal a lo largo de la enfermedad. Este taller se impartirá de forma online.



15/03/2024: Ayer, 14 de Marzo, se celebró el Día Mundial del Riñón, estuvimos en el hall del Hospital Virgen de las Nieves haciendo promoción a la salud del riñón, en el que se repartieron folletos y botellas de agua donadas por Asprodibe.



Asimismo, se sube una publicación, con la celebración de ayer, día 14 de Marzo, Día Mundial del Riñón, se repartieron botellas de agua de baja mineralización en el Hospital Virgen de las Nieves y en el antiguo Clínico San Cecilio aptas para el consumo de nuestro colectivo, estas botellas fueron donadas por asprodibe.



Finalmente, se finalizó el Día Mundial del Riñón en el antiguo Hospital Clínico San Cecilio con la realización de un acto en colaboración con el Hospital Universitario Virgen de las Nieves. En agradecimiento a la Doctora María José Espigares Huete, jefa de Servicio de Nefrología y a todo el personal médico que nos acompañó en este día tan importante.



Con respecto a la nutrición, se dejó una infografía que recuerda el motivo por el que se deben de consumir legumbres de bote (conserva) aquellas personas con enfermedad renal. En la tabla podemos observar como disminuye considerablemente el potasio y el fósforo respecto con las legumbres en seco. Como recordatorio, se debe desechar el líquido de conserva y lavar para retirar el potasio y el fósforo que pueda quedar.



Además, con motivo de la época en la que nos encontramos, os dejamos una receta típica obtenida del menú de esta semana para pacientes trasplantados.

Receta ERC





Potaje de Cuaresma

Potaje de Cuaresma

1. Troceamos la cebolla, tomate, ajo y llevamos a una olla con aceite de oliva virgen para sofreír durante 5 minutos. 2. Agregamos unos 3 vasos de agua y los garbanzos. 3. Agregamos las espinacas y el bacalao en trozos pequeños. 4. Dejamos al fuego medio unos 10 minutos.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Garbanzos de bote (200 g)	670 mg	220 mg	44 mg
Bacalao (150 g)	270 mg	510 mg	10,2 mg
Cebolla (120 g)	39,6 mg	194,4 mg	0,36 mg
Espinacas congeladas (80 g)	34,4 mg	304 mg	4,48 mg
Ajo (5 g)	6,7 mg	22,3 mg	0,095 mg
Tomate (120 g)	26,4 mg	283,2 mg	2,16 mg
TOTAL	1047 mg	1534 mg	61,3 mg






Finalmente, aportamos un menú para el paciente trasplantado.



MENÚ SEMANAL

TRASPLANTADO

15 - 22 MARZO

SAN JULIÁN, 18
GRANADA
958152213

alcorgranada.nutricion@gmail.com



Jaime Heras Sala
Nutrile - Nutricionista

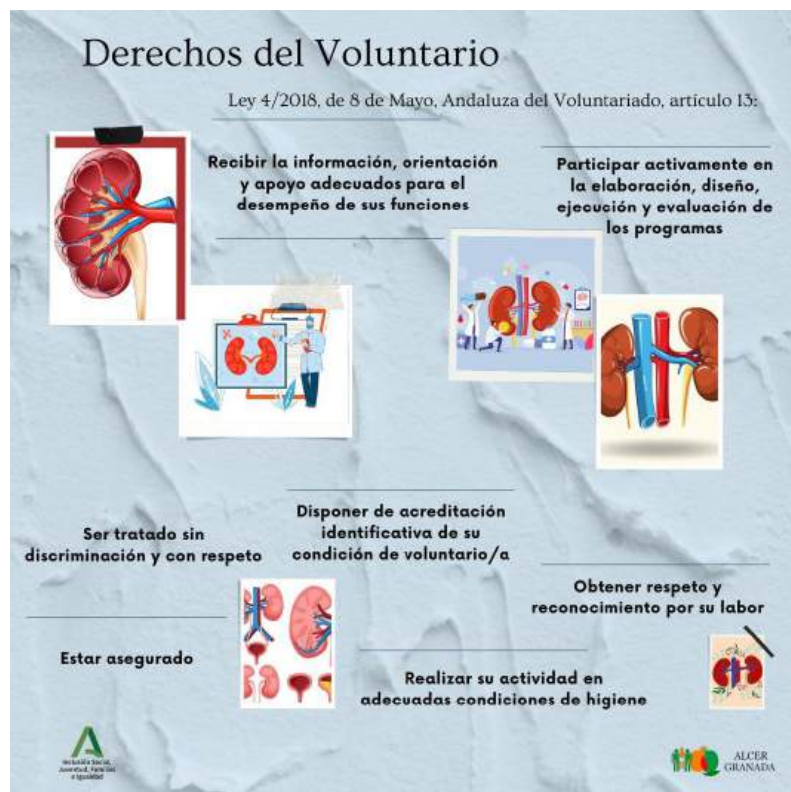


LUNES	MARTES
CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + TOMATE + PECHUGA PAVO DESAYUNO SALMÓN CON PATATAS CALABACÍN Y TOMATE AL HORNO COMIDA PURÉ DE CALABAZA, ZANAHORIA Y CEBOLLA + CHAMPINONES Y TAQUITOS DE JAMÓN CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + QUESO BURGOS ON DESAYUNO ARROZ CON VERDURAS + TOSTADA DE HUMMUS COMIDA PECHUGA DE PAVO + TORTILLA DE QUESO CENA
MIÉRCOLES	VIERNES
CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + TOMATE + PECHUGA PAVO DESAYUNO LENTEJAS CUISADAS CON ARROZ Y HUEVO COMIDA LUBINA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES + TOMATE CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + TOMATE + PECHUGA DE PAVO DESAYUNO POTAJE DE CUARESMA (RECETA) COMIDA PISTO CON QUINOA + TORTILLA DE ATÚN CENA
JUEVES	VIERNES
CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + QUESO BURGOS ON DESAYUNO MACARRONES CON CARNE PICADA Y NATA LÍQUIDA COMIDA PECHUGA POLLO A LA PLANCHA + ENSALADA MIXTA CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + TOMATE + PECHUGA DE PAVO DESAYUNO POTAJE DE CUARESMA (RECETA) COMIDA PISTO CON QUINOA + TORTILLA DE ATÚN CENA

18/03/2024: El pasado viernes 15 de Marzo, el equipo de ALCER Granada estuvo en el salón de actos de la Facultad de Medicina en las XII Jornada Nacional de PQRAD (Poliquistosis renal autosómica dominante) y EH (Enfermedad hereditaria).



19/03/2024: Proporcionamos un post sobre los derechos del voluntario, que están expuestas en la siguiente imagen y que están incluidas en la Ley 4/2018, de 8 de Mayo, Andaluza del Voluntariado, en el artículo 13.



Asimismo, se realizó una publicación relacionada con este día, ya que era el Día Mundial del Trabajo Social, con su correspondiente lema “Buen Vivir, un cambio transformador para un futuro compartido”.



20/03/2024: Aprovechando que ha comenzado la primavera, se ha dejado un post muy interesante sobre la astenia primaveral.





Por último, se menciona que el pasado Lunes 18 de Marzo se realizó en la sede un taller sobre la Enfermedad Renal Crónica y la psiconutrición por parte de nuestro psicólogo y nutricionista, se contó con la colaboración de Fundación Unicaja.



21/03/2024: Se realiza una publicación sobre la nueva guía alimentaria en la ERC elaborada por el nutricionista y Mónica Romero, alumna en prácticas de nutrición. Es una nueva iniciativa y material elaborado con la colaboración de la Junta de Andalucía e Igualdad de Andalucía.



22/03/2024: Se deja una pequeña infografía con información sobre cómo debe ser la alimentación en un día que tengamos Diálisis. Como recordatorio que se trata de un ejemplo y la comida puede variar, pero puede servir muy bien para que se fijen.

¿Qué comer en un día que me dializo?

La diálisis incrementa los requerimientos proteicos debido a que el dializador elimina parte de las proteínas que son ingeridas

Por este motivo, se debe ingerir con mayor frecuencia alimentos proteicos (huevos, carne, pescado, legumbres)

Qué comer un día de diálisis

Ejemplo de comidas en un día de diálisis:

- Desayuno:** Café o infusión con leche semidesnatada + Tostada con Aceite de oliva virgen extra + pechuga de pavo o pollo o jamón serrano
- Almuerzo:** Ensalada de garbanzos (Receta)
- Cena:** Filete de salmón con menestra de verduras

De esta manera, incluimos en cada comida algún alimento proteico

Qué comer un día de diálisis

Receta del Almuerzo

Ensalada de garbanzos

Qué comer un día de diálisis

1. Desechamos líquido de los garbanzos de bote y lavamos. 2. Picar en pequeños el tomate, pimiento y cebolla. 3. Mezclamos en un bol los garbanzos con las hortalizas picadas y añadimos una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra. 4. Añadimos una lata de atún. 5. Aliñar con vinagre al gusto.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Garbanzos (380 g)	679 mg	336 mg	46 mg
Pimiento verde unidad eschala (180 g)	0 mg	214 mg	3,2 mg
Tomate unidad mediana (130 g)	22 mg	397 mg	2,5 mg
Cebolla 50 g = Rendajo primo)	30 mg	97 mg	6,2 mg
Atún 1 lata (80 g)	168 mg	198 mg	235 mg
TOTAL	879 mg	1008 mg	287 mg

Además, se deja una receta. Como recordatorio se deja un previo aviso sobre el remojo a la cebolla y tener la merluza congelada hacen que disminuya un poquito la cantidad de fósforo y potasio.

Receta ERC

Pimientos rellenos de merluza

Pimientos rellenos de merluza

1. En una sartén con aceite de oliva virgen extra cocinamos la merluza a fuego medio-bastante. 2. Picamos la cebolla, ajo y lo pochamos. 3. Añadimos la harina y la sofreímos hasta que quede cremoso. 4. Integramos con la merluza y refinamos los pimientos.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Pimientos de piquillo en conserva (220 g)	61,1 mg	423 mg	16,43 mg
Merluza (138 g)	135,4 mg	352,8 mg	12,72 mg
Cebolla (150 g)	49,5 mg	343 mg	2,45 mg
Harina (19 g)	18 mg	20,25 mg	0,045 mg
Leche condensada (30 ml)	25,3 mg	49,8 mg	1,98 mg
Ajo (5 g)	5,7 mg	22,3 mg	0,055 mg
TOTAL	391 mg	1111 mg	80,3 mg

Finalmente, para completar la receta que se subió, se deja un menú semanal, en ese caso para pacientes en prediálisis. Como recordatorio, se debe controlar la ración de proteína diaria, así como realizar las técnicas de cocinado (cocción, remojo y congelado) para disminuir el contenido en minerales (potasio y fósforo) de estos alimentos.

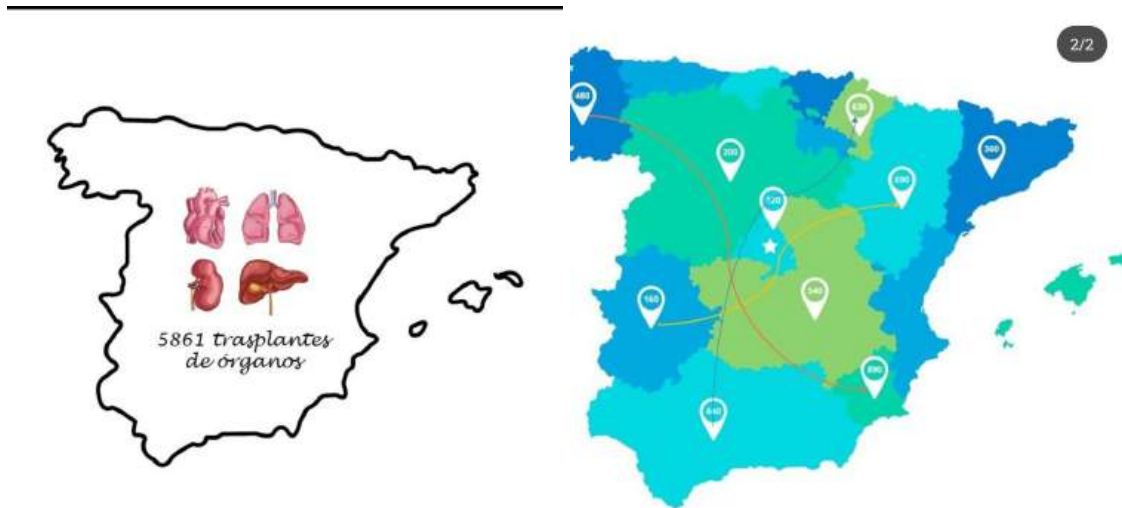
 <p>MENÚ SEMANAL PREDIALISIS</p> <p>22 - 29 MARZO</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213</p> <p>alicergranada.nutricion@gmail.com</p> <p>JM Jaime Heras Sola Dietista - Nutricionista</p>	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + TOMATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>DORADA A LA PLANCHA + ARROZ COCIDO</p> <p>COMIDA</p> <p>ENSALADILLA SARDINERA</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>QUINOA CON VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIA Y MAÍZ DULCE)</p> <p>COMIDA</p> <p>TORTILLA DE BROCOLI Y CEBOLLA</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>LENGUADO AL HORNO + GUISANTES Y TOMATE</p> <p>COMIDA</p> <p>PURE DE ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA Y CALABACÍN</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>SOPA DE VERDURAS Y FIDEO</p> <p>COMIDA</p> <p>FILETS ROLLO PLANCHA + TOMATE Y PEPINO</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>PIMIENTOS RELLENOS DE MERLUZA (RECETA) Y ARROZ</p> <p>COMIDA</p> <p>PIRRRIANA (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE, AJO Y 1 LATA ATÚN)</p> <p>CENA</p>

Recordatorio: Utilizar técnicas culinarias para disminuir potasio y fósforo de los alimentos

25/03/2024: Se realiza una publicación sobre Mi mejor amigo en diálisis, una nueva iniciativa que hemos estado llevando a cabo estos meses atrás con nuestros mayores de 65 en diálisis gracias a la colaboración de la Junta de Andalucía. Ha sido elaborado por Juan Antonio García Suárez, psicólogo y por Eugenia Aguilera Ruiz, alumna de prácticas de psicología.




Asimismo, el próximo 27 de marzo se conmemora el Día Nacional del Trasplante. En España se realizaron 5.861 trasplantes de órganos el año pasado, lo que supone una tasa de 122.1 trasplantes por millón de población (p.m.p.). La ONT cifra en 1.304 los trasplantes realizados gracias al intercambio de órganos entre Comunidades Autónomas.



26/03/2024: Con motivo de la Semana Santa, se dejó una receta muy especial.

Receta ERC







Torrijas

Torrijas

1. En una olla añadimos leche, canela en rama, parte del azúcar y una pequeña corteza de limón y naranja, ponemos a fuego medio y removemos. 2. Colamos la leche y dejamos enfriar. 3. Cortamos el pan en rebanadas de 3 cm y mojamos en la leche. 4. Rebozamos en los huevos batidos y freímos en la sartén con aceite de oliva (30 segundos por cada cara). 5. Añadimos el resto de azúcar y canela.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Pan duro (120 g)	108 mg	144 mg	78 mg
Leche semidesnatada (250 ml)	212,5 mg	415 mg	11,15 mg
Huevo 1 (65 g)	130 mg	84,5 mg	9,1 mg
Azúcar (25 g)	0 mg	0,5 mg	0 mg
Canela en polvo (5 g) una cucharada pequeña	3,07 mg	25 mg	0,13 mg
TOTAL	454 mg	669 mg	98 mg

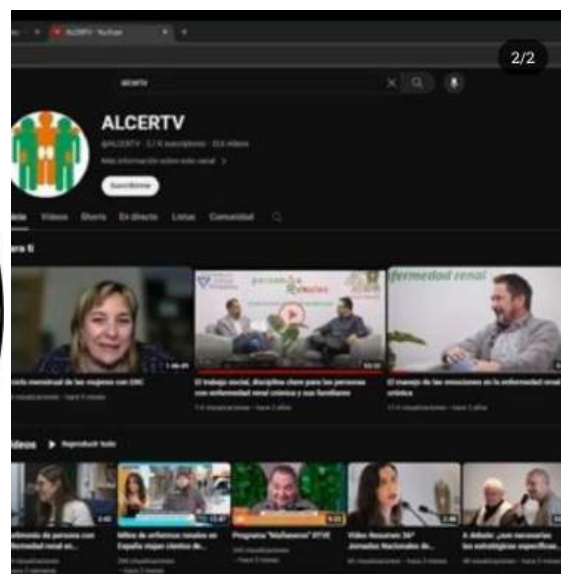





Además, se deja una pequeña infografía con una serie de recomendaciones a tener en cuenta durante la enfermedad renal. Aunque sean tiempos de festividades y excesos, se debe cuidar la salud.

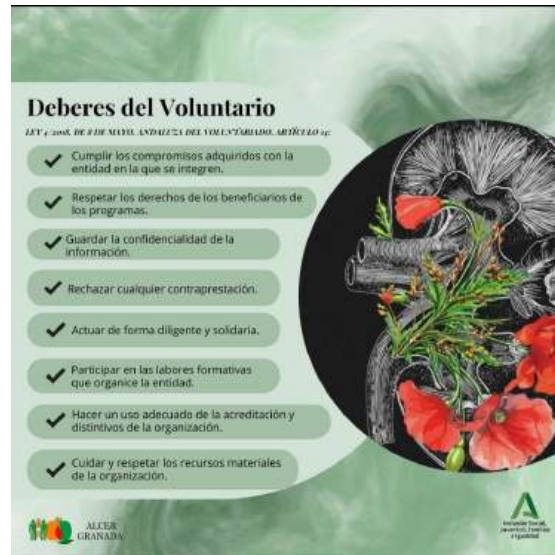


Abril

01/04/2024: Se publica una imagen sobre el programa español de Trasplante Renal de Donante Vivo. La ponencia “Programa Español de Trasplante Renal de Donante Vivo: Situación actual y retos”, será impartida por el Dr. Agustín Carreño, médico adjunto de la Organización Nacional de Trasplante. Se puede seguir el acto de manera virtual a través del canal de Youtube de ALCER, ALCERTV.



02/04/2024: Proporcionamos un post sobre los deberes del voluntario, que están expuestas en la siguiente imagen y que están incluidas en la Ley 4/2018, de 8 de Mayo, Andaluza del Voluntariado, en el artículo 14.

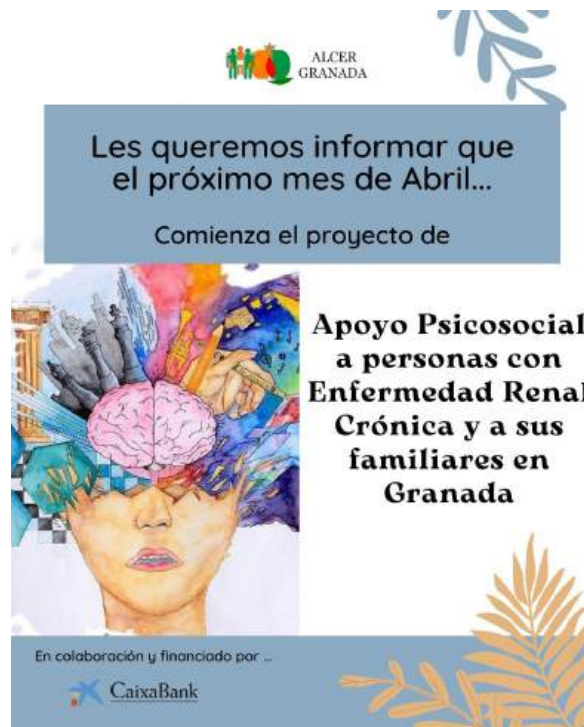


Asimismo, para finalizar el acto por el DNT, conoceremos los testimonios de dos pacientes trasplantadas: Irene Nevado hablará de sus trasplantes pulmonares con Fibrosis Quística y Elena Fernández explicará su trasplante de riñón con la técnica PATHI.

Gracias al programa PATHI, se pudieron trasplantar 153 pacientes renales hiperinmunizados. Se puede seguir el acto de manera virtual a través del canal de Youtube de ALCER, ALCERTV.



Por otra parte, se informa que en este mes (Abril) comienza el proyecto de apoyo Psicosocial a personas con Enfermedad Renal Crónica y a sus familiares en Granada.



03/04/2024: Se presenta al nuevo nutricionista Andrés Sánchez Zafra.



04/04/2024: Se deja un post realizado por Eugenia, nuestra alumna de prácticas de psicología. Es una técnica de respiración con grandes beneficios para afrontar la ansiedad y el estrés. Esta técnica nos permite conseguir un estado de relajación gracias al control de la respiración. Para saber más y ayudaros a ponerlo en práctica se deja un vídeo muy interesante realizado por nuestro psicólogo Juan Antonio.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

¿QUÉ ES? 2/4

La respiración diafrágica se basa en el movimiento del diafragma que es el músculo que se sitúa entre los pulmones y los órganos abdominales, por lo que se centra en el abdomen. Implica un movimiento hacia arriba y hacia abajo del abdomen.

Al respirar el diafragma baja y al expulsar el aire sube.

BENEFICIOS 3/4

- 1 Reduce la ansiedad
- 2 Reduce el estrés
- 3 Disminuye la presión arterial
- 4 Mejora la circulación

PASOS A SEGUIR 4/4

Adoptamos una postura cómoda y ponemos las manos sobre el abdomen.

- ✓ Expulsamos el aire residual
- ✓ Respiramos el aire en 4 tiempos
- ✓ Retenemos el aire en 4 tiempos
- ✓ Expulsamos el aire en 4 tiempos
- ✓ Nos mantenemos sin aire durante un tiempo

05/04/2024: Se publica un post sobre que se pone en marcha el programa de animación Sociocultural y envejecimiento activo de las personas mayores.

Programa Animación Sociocultural y Envejecimiento activo de las personas mayores

PARTICIPA

SAN JUAN LÁN, 18
(JUNTO HOSP. TRAUMATOLOGÍA)

ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM

958 152 215 / 628 708 682

ALCER GRANADA

Además, se deja el menú de esta semana destinado para las personas que están en diálisis.

MENÚ SEMANAL DIÁLISIS 5 - 12 ABRIL SAN JULIÁN, 18 CRANADA 95812213 <small>alergias@oncedi.es</small> ANUESSANUESS		
LUNES CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + TOMATE + JAMÓN COCIDO DESAYUNO ESCALAO VAPOR + PISTO COMIDA TORTILLA DE PATATAS RASA EN POTASSIO (REMOLÓN) + ENSALADA MIXTA CENA	MARTES CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + QUESO BURGOS 0% DESAYUNO ENSALADA DE LENTEJAS COMIDA PASTA DE PECUÑA DE POLLO + CALABACÍN PLENITA CENA	
MIERCOLES CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0% DESAYUNO TALLARINES CON VERDURA COMIDA CREMA DE CALABAZA + HUEVO DURO CENA	JUEVES CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + PIMANTE + JAMÓN COCIDO DESAYUNO COCIDO CON POLLO COMIDA CALABAZA BLANCA + ENSALADA DE JUDÍAS VERDES DE BOTE CENA	VIERNES CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0% DESAYUNO SOPA DE CEBOLLA + PECUÑA DE PAVO FLANCA COMIDA REVUELTO DE VERDURAS CON HUEVO CENA

Recordatorio: Utilizar técnicas culinarias para disminuir potasio y fósforo de los alimentos

Asimismo, se publica una infografía sobre cómo colocar los alimentos en el frigorífico, como algunos consejos como puede ser dejar la puerta abierta el menor tiempo posible, no sobrecargar la capacidad del frigorífico, etc...



Se hace una publicación sobre la realización de un cuestionario sobre el sentimiento de soledad en las personas mayores para conocer a fondo cuales son sus experiencias.



08/04/2024: El domingo 28 de Abril vamos a realizar un día de convivencia en el Merendero “La fuente de la Gitana” en la Peza (Guadix), si quieren participar deben apuntarse hasta el día 22 de Abril.

**DÍA DE CONVIVENCIA, RESPIRO,
OCIO Y TIEMPO LIBRE**

**MERENDERO "LA FUENTE DE LA GITANA"
LA PEZA, GUADIX (DIRECCIÓN QUENTAR)**



ORGANIZA:
ALCER GRANADA

COLABORACIÓN:
CaixaBank

Domino 28 de abril
A las 12:30 h

!!! INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA A TRAVÉS DE:

958 152 213
628 708 682
alcgranadase@ gmail . com

**HASTA EL 22
DE ABRIL**

Además, este mes de Abril, comienza el Programa de Voluntariado e Introducción de las TICS en los Servicios de ALCER. La ejecución de este programa se llevará a cabo gracias a la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad a las subvenciones con cargo a la asignación del 0,7% de la renta.

**PROGRAMA DE
VOLUNTARIADO E
INTRODUCCIÓN DE LAS
TICS EN LOS SERVICIOS
DE ALCER**

SAN JULIÁN, 18
(JUNTO HOSP. TRAUMATOLOGÍA)

ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM

958 152 213 / 628 708 682

¡ PARTICIPA !

ALCER GRANADA

ALCER GRANADA

ALCER GRANADA

ALCER GRANADA

09/04/2024: Se presenta al nuevo animador sociocultural Pablo Romero Muñoz. Será el encargado de hacer más ameno el tratamiento de diálisis en las salas. La contratación es gracias a la asignación tributaria del 0.7% del Impuesto sobre la Renta de las personas físicas.



Asimismo, se hace público un cuestionario para investigar la interferencia de la anemia en la enfermedad renal crónica, por lo que necesitamos de la participación ciudadana. Los requisitos son los siguientes:

- Tener edades comprendidas entre los 16 y 64 años
- Estar en tratamiento de diálisis.
- Tener o haber tenido tratamiento para la anemia.



11/04/2024: Se informa que el próximo Lunes 15 de Abril se realizará en la sede de ALCER un taller impartido por Nuria Montes, donde se tratará la dieta en la Enfermedad Renal Crónica.



**15 DE ABRIL
A LAS 17:00 H**

**SEDE DE
ALCER GRANADA**

**NURIA MONTES,
ENFERMERA DE ERCA**

Se tratará el tema de la Dieta en la Enfermedad Renal Crónica desde la perspectiva de ERCA y desde las diferentes técnicas.

¿Te lo vas a perder?
¡Contacta con nosotros
y participa!

 ALCER GRANADA  HUVN
HOSPITAL UNIVERSITARIO DE NEFROLOGÍA DE LAS VEGAS

Además, hoy empieza el plazo para solicitar el bono carestía, una ayuda destinada a aquellas familias con menores afectadas por el incremento de los productos y suministros.

BONO CARESTÍA
contra la inflación

200€
en un único pago

 **Familias con menores
e ingresos inferiores a
21.600€/año**

 Plazo de solicitud
11 abril - 11 mayo

Más información
alcergranadasede@gmail.com
958152213

 ALCER GRANADA

12/04/2024: Se deja un menú semanal para trasplantados.

 <p>MENÚ SEMANAL TRASPLANTADO 12 - 19 ABRIL SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 elcergranada.nutricion@gmail.com ANILLES SÁNCHEZ</p>	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + TOMATE + JAMÓN SERRANO</p> <p>DESAYUNO</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS + PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHAS</p> <p>COMIDA</p> <p>REVUELTO DE ESPÁRRAGOS + ARROZ COCIDO</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + QUESO BURGOS 0%</p> <p>DESAYUNO</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURA Y JAMÓN</p> <p>COMIDA</p> <p>LUBINA AL HORNO VERDURAS ASADAS</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0 %</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ESPAQUETIS A LA BOLOÑESA</p> <p>COMIDA</p> <p>TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y CEBOLLA + TOSTADA DE ADOVE</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE + JAMÓN SERRANO</p> <p>DESAYUNO</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON PATATAS + ENSALADA DE TOMATE</p> <p>COMIDA</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOSTADA DE HUMMUS</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0 %</p> <p>DESAYUNO</p> <p>COUS COUS DE VERDURAS Y POLLO</p> <p>COMIDA</p> <p>CREMA DE VERDURAS + HUEVO COCIDO</p> <p>CENA</p>

15/04/2024: Se deja una imagen sobre el decálogo del responsable, lo que es ser voluntario.



16/04/2024: Se deja un post interesante sobre la soledad realizado por Eugenia, la alumna de prácticas de psicología.



SOLEDAD

A
Ministerio de Sanidad y Consumo
Ministerio de Sanidad y Consumo
Ministerio de Sanidad y Consumo

¿QUÉ ES LA SOLEDAD?

2/6

Es una experiencia subjetiva de insatisfacción con las relaciones sociales

~~ESTAR~~ acompañado

≠

~~SENTIRSE~~ acompañado

SOLEDAD Y TRISTEZA

3/6

SOLEDAD	TRISTEZA
Experiencia emocional	Emoción básica
Responde a la necesidad de compañía	Emoción ligada a situaciones concretas

SOLEDAD EN LA ERC

4/6

El deterioro psicológico y físico que genera la enfermedad, puede provocar aislamiento y sentimientos de soledad



SOLEDAD EN LOS CUIDADORES

5/6

La responsabilidad con el cuidado de su ser querido les desconecta y aísla socialmente



¿CÓMO AFRONTARLA?

6/6

Si sientes que la soledad te está afectando de manera negativa, no dudes en buscar ayuda de un profesional de la salud mental



Asimismo, se dejan unas imágenes del taller que se realizó el día anterior por la tarde sobre la dieta en la enfermedad renal crónica, un enfoque desde la consulta ERCA y desde técnicas de diálisis, impartido por Nuria Montes.



17/04/2024: El pasado Lunes día 15 de Abril, nuestro animador sociocultural Pablo estuvo en el Clínico de Granada donde pasaron una divertida y amena mañana jugando al bingo con los pacientes. Esto es gracias a la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía y a la convocatoria de subvenciones con cargo a la asignación tributaria del 0'7% del IRPF.



18/04/2024: El ejercicio físico por leve que sea siempre tiene beneficios por eso sobre todo en pacientes renales es importante mantener una vida activa y no caer en el sedentarismo. Aunque siempre se debe consultar con un profesional médico sobre las limitaciones que tiene cada caso individualmente y dejar que un fisioterapeuta diseñe el entrenamiento más conveniente dependiendo de la capacidad física y el estadio de la enfermedad.



19/04/2024: Hoy le presentamos la app Pukono, recomendada para los pacientes renales o hipertensos relacionada con la alimentación. Esto es gracias a la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía y a la convocatoria de subvenciones con cargo a la asignación tributaria del 0'7% del IRPF.



19/04/2024: Se deja el menú semanal, en esta ocasión es para pacientes en prediálisis.

 <p>MENÚ SEMANAL PREDIALISIS</p> <p>19 - 26 ABRIL SÁN JULIÁN, 18 GRANADA 958132213</p> <p>alcegranada.nutricion@gmail.com</p>  <p>ANAMARÍA SÁNCHEZ</p>	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + TOMATE DESAYUNO</p> <p>MUSLO DE PAVO ESTOPADO CON CEBOLLA, ZANAHORIA, CUIRANTES Y PATATA COMIDA</p> <p>ENSALADA DE COUS COUS CON CALABAZA Y COCIFLOS HERVIDO CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE MERNILLO DESAYUNO</p> <p>CALAMAR A LA PLANCHA CON AOVE Y PEREJIL + ARROZ BLANCO Y MENESTRA DE VERDURAS COMIDA</p> <p>PATATAS A LO POBRE CON TOMATE, PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + TOMATE DESAYUNO</p> <p>CARRANZOS CUISADOS CON ESPARRAGOS VERDES Y CALABACÍN COMIDA</p> <p>REVUELTO DE CLARAS CON AJOS TIERNOS, HABAS Y JAMÓN SERRANO + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE MERNILLO DESAYUNO</p> <p>BERENJENA AL HORNO RELENA DE CARNE PICADA CON VERDURITAS Y ARROZ BLANCO COMIDA</p> <p>CREMA DE CALABACÍN CON ARROZ BLANCO CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + TOMATE DESAYUNO</p> <p>MACARRONES CON SALMÓN Y SALSA DE CEBOLLA Y TOMATE COMIDA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ICEBERG CON CEBOLLA, ESPARRAGOS BLANCOS, ACEITUNAS Y PICATOSTES CENA</p>

23/04/2024: Se publican los resultados del cuestionario que rellenasteis sobre la soledad en personas mayores. Recordar de esta forma la importancia de pedir ayuda a los demás y cómo influye en nuestros sentimientos de soledad.



24/04/2024: El pasado lunes día 22, se llevó a cabo una actividad que gustó mucho, concretamente en la sala de Nefrología en Loja.

El Bingo fue todo un éxito, lo que hizo que los pacientes participaran, disfrutaran y se les hiciera más ameno el proceso de la diálisis.

Esto fue gracias a la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad y a la convocatoria de subvenciones con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF.



Además, se deja la programación de las actividades que se van a realizar a lo largo del mes de mayo.



26/04/2024: Se hace una comunicación de aplazar la actividades que se iba a realizar en el merendero, debido a las condiciones meteorológicas se ven obligados a aplazar el día de convivencia. Se aplaza al 2 de Junio.

**DÍA DE CONVIVENCIA, RESPIRO,
OCIO Y TIEMPO LIBRE**

**MERENDERO "LA FUENTE DE LA GITANA"
LA PEZA, GUADIX (DIRECCIÓN QUENTAR)**

APLAZADO

ORGANIZA:
ALCER GRANADA

COLABORACIÓN:
CaixaBank

!!! INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA A TRAVÉS DE:
958 152 213
628 708 682
alcgranadadada@gmail.com

HASTA EL 22 DE ABRIL

Domingo 28 de abril
A las 12:30 h

En adición, se aporta un menú para el paciente en diálisis.

MENÚ SEMANAL
DIALISIS
26 - 03 ABRIL/MAYO
SAN JULIAN, 18
GRANADA
958152213
alcgranada.nutricion@gmail.com
ANERÉS SÁNCHEZ

LUNES	MARTES
CAFÉ / DESCARFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + JAMÓN COCIDO 90% (SIN FOSFATOS) DESAYUNO	CAFÉ / DESCARFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE MEMBRILLO DESAYUNO
GARBANZOS SALTEADOS CON CALABAZA, SETAS Y MORCILLA COMIDA	LASANA DE CARNE PICADA DE CERDO Y VERDURAS COMIDA
MERLUZA RELLENA DE ARROZ, VERDURITAS Y GAMBAS CONGELADAS CENA	REVUELTO DE COLIFLOR CON CLARAS, PIMENTÓN Y AJOS CENA
MIERCOLES	JUEVES
CAFÉ / DESCARFEINADO (DE MÁQUINA) / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + JAMÓN COCIDO 90% (SIN FOSFATOS) DESAYUNO	CAFÉ / DESCARFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE MEMBRILLO DESAYUNO
LENTEJAS CUISADAS CON VERDURA Y ARROZ COMIDA	ESPAGUETIS CON SALSA DE CALAMAR EN SU TINTA COMIDA
PIMIENTOS AL HORNO, RELLENOS DE BACALAO CON GUARNICIÓN DE PATATAS A LO POBRE CON CEBOLLA CENA	RISOTTO DE MUSLITO DE PAVO CON JUDÍAS VERDES CENA
VIERNES	
CAFÉ / DESCARFEINADO (DE MÁQUINA) / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + JAMÓN COCIDO 90% (SIN FOSFATOS) DESAYUNO	
ENSALADA DE ALUBIAS ROJAS CON TOMATE, PERINO Y ACEITUNAS COMIDA	
CREMA DE CALABACÍN, RUERRO Y QUESO FRESCO CENA	

30/04/2024: Se sube un recordatorio de que el día 20 de Mayo a las 17h se realizará un taller de técnicas de tratamiento renal sustitutivo por la Dra. María José Espigares en el Hospital Universitario Virgen de las Nieves.



Mayo

02/05/2024: Se realiza una publicación acerca del control del fósforo, esto es algo vital para los pacientes ERC.



Además, se presenta esta actividad cultural que irá a cargo del animador sociocultural. El trayecto entre los dos museos se puede hacer en autobús hasta la cuesta del Chapiz y 10 minutos más andando.

Excursión cultural por Granada

Visita Casa Museo Manuel de Falla
10:00 1€

14 y 15 de mayo

Paseo por alrededores de la Alhambra en dirección Sacromonte

Visita Museo Cuevas del Sacromonte
12:00 5€ con guía

Almuerzo y vuelta a Granada

@alcer_granada
958152213/628708682

Asimismo, se presenta una excursión cultural a la Sierra de Alfacar, adaptado hacia todo porque gran parte del recorrido se hace en tren.

Excursión a la Sierra de Alfacar

TREN DEL PATRIMONIO
Domingo 19 de mayo 10:00

Precio:
Grupos de menos de 30: 270 €
Más de 30: 9 €/persona

Paseo en tren, caminata de 2 km y 2.5 horas de duración

Inscripción obligatoria a través de: Calle San Julián, N° 18 (Bajo)

958152213/ 628708682 | alcergranadesede@gmail.com

03/05/2024: Se deja el menú semanal, en esta ocasión es para pacientes trasplantados.

 <p>MINISTARSTVO PROSVETE, NAUKE I TEHNOLOGIJE</p> <p>OTVORNO POSREDOVANJE</p> <p>SANJULIN I GRANADA POSREDOVANJE</p> <p><i>otvorenost je temelj razvoja</i></p>   <p>OPEN MEDIATION POSREDOVANJE</p>	<p>LUNDI</p> <p>SAJMI POSREDOVANJE I POSREDOVANJE U POSREDOVANJE POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p>	<p>MAKTER</p> <p>SAJMI POSREDOVANJE I POSREDOVANJE U POSREDOVANJE POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p>
<p>MERKLO</p> <p>SAJMI POSREDOVANJE I POSREDOVANJE U POSREDOVANJE POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p>	<p>RIEVE</p> <p>SAJMI POSREDOVANJE I POSREDOVANJE U POSREDOVANJE POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p>	<p>VIERNES</p> <p>SAJMI POSREDOVANJE I POSREDOVANJE U POSREDOVANJE POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p>
<p>POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p>	<p>POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p>	<p>POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p> <p>POSREDOVANJE I POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE POSREDOVANJE</p>
<p>POSREDOVANJE</p>	<p>POSREDOVANJE</p>	<p>POSREDOVANJE</p>

07/05/2024: Se informa de que se va a llevar a cabo el Apoyo Psicosocial a personas con ERC y a sus familiares en Granada.



Apoyo Psicosocial a personas con ERC y a sus familiares en Granada

Objetivo Principal

- Proporcionar técnicas y herramientas necesarias para la mejora de su bienestar psicológico y social tras la detección de enfermedades y mantener ciertas actividades.

Actividades que se van a realizar

- Entrevistas individuales de evaluación participativa.
- Atención psicológica y social individual y personalizada.
- Gestión y tramitación de ayudas y prestaciones.
- Taller "Sin miedo a la difusió"
- Día de convivencia respiro socio

¿Estás interesado o te gustaría participar?

No dudes en ponerte en contacto con nosotros

☎ 958 152 213 / 628 700 682

📍 Alcor Granada

📍 Alcor Granada

✉ alcor@alcorgranada.es

📄 [alcorgranada.es](#)



Proyecto financiado por el Plan Andaluz de Investigación, Innovación y Rotación de Talento



08/05/2024: Se publica una app llamada Ekilu, es para comer sano con recetas saludables y cuidar la alimentación.



Además, este mes, el psicólogo, Juan Antonio, y el animador sociocultural, Pablo, van a realizar un taller. Se trata de un taller sobre risoterapia. Se hará una breve introducción acerca de la importancia de la risa y sus beneficios a nivel psicológico y fisiológico, y propondremos algunos ejercicios para provocarla.



10/05/2024: Se realiza un menú semanal destinado para pacientes en prediálisis.

 <p>MENÚ SEMANAL</p> <p>PREDIÁLISIS</p> <p>10 - 17 MAYO</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213</p> <p>alcargranada.nutricion@gmail.com</p> <p>ANABEL SÁNCHEZ ANA ARELLANO</p>	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>QUISO DE CABBANZOS Y MINISTRONE</p> <p>COMIDA</p> <p>MELUZA AL HORNO CON PATATAS TOMATE Y CEBOLLA AL LIMÓN</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + MIEL</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS Y ARROZ</p> <p>COMIDA</p> <p>CREMA DE CUISANTES</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON PIMIENTO TOMATE Y ACEITUNAS</p> <p>COMIDA</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN Y PIMIENTO (UN HUEVO Y CLARAS)</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + MIEL</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ESPACUETIE CON MUSLO DE POLLO EN SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>COMIDA</p> <p>ENSALADA DE QUINOA COLIFLOR Y CALABAZA CON BROTOS VERDES</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>LENTES ESTOFADAS CON PATATA Y ALCACHOFAS</p> <p>COMIDA</p> <p>SALADO A LA VIZCAINA CON ARROZ</p> <p>CENA</p>

Además, se informa de que el taller de risoterapia que van a impartir Juan Antonio y Pablo será aplazado al día 10 de junio, a la misma hora y mismo lugar por motivos de organización.



16/05/2024: Hoy se ha firmado un convenio de colaboración con Arca Empleo en la provincia de Granada. Para nosotros es muy importante la inclusión laboral de las personas con discapacidad y gracias a este tipo de asociaciones y empresas es posible. Este ha sido el segundo convenio de colaboración que se ha firmado este año.



17/05/2024: Se deja un menú para el paciente en diálisis.

<p>MENÚ SEMANAL DIALISIS 17-24 ABRIL SAN JULIAN TB GRANADA 958152233 alargueta@sanjulian.com SAN JUAN TB GRANADA 958152233</p>	<p>LUNES</p> <p>CAFE / DESCAPINADO / INFUSION + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + TOMATE DESAYUNO</p> <p>MOJOLLO AL HORNO CON HINCHES DE VERDURES COMIDA</p> <p>SALTADO DE AJERES ESPARRAGOS Y CANGRIOS TORTILLA DE CEBOLLA DE HUEVO CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFE / DESCAPINADO / INFUSION + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE HERRINGO DESAYUNO</p> <p>SARROBES SALTADOS CON ESTRECHAS Y ZANAHORIA COMIDA</p> <p>PAJITAS CON MOJOLLO DE POLLO LECHECITA Y TOMATE CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFE / DESCAPINADO SIN MAQUINA / INFUSION + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + TOMATE DESAYUNO</p> <p>MOJOLLO CON PIMIENTO + SARDINA COMIDA</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y BROCOLI CON CLARA DE HUEVO CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFE / DESCAPINADO / INFUSION + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE HERRINGO DESAYUNO</p> <p>ENSALADA DE LENTEJAS Y AJILLO COMIDA</p> <p>BROCHETA DE PAVO CON JUDIAS VERDES AL AJILLO CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFE / DESCAPINADO SIN MAQUINA / INFUSION + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + TOMATE DESAYUNO</p> <p>PASTA SAUTADA CON AOVE CALABAZA Y AJILLO COMIDA</p> <p>TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL CON QUESO DE BURGOS ENSALADA DE ENDIVIAS CENA</p>

20/05/2024: Se realiza una publicación de la recopilación de fotos de la actividad cultural realizada el pasado 14 de Mayo en la que se visitó la Casa Museo de Manuel de Falla y posteriormente dimos un paseo por el Sacromonte donde se tomaron las fotos.



22/05/2024: El lunes 20 de mayo tuvo lugar en la sede un taller enfocado a las técnicas de tratamiento renal sustitutivo para resolver todas las posibles dudas de nuestros pacientes y familiares. Fue impartido por la Dra. María Espigares Huete, jefa de servicio del HUVN y Presidenta de la Sociedad Andaluza de Nefrología.



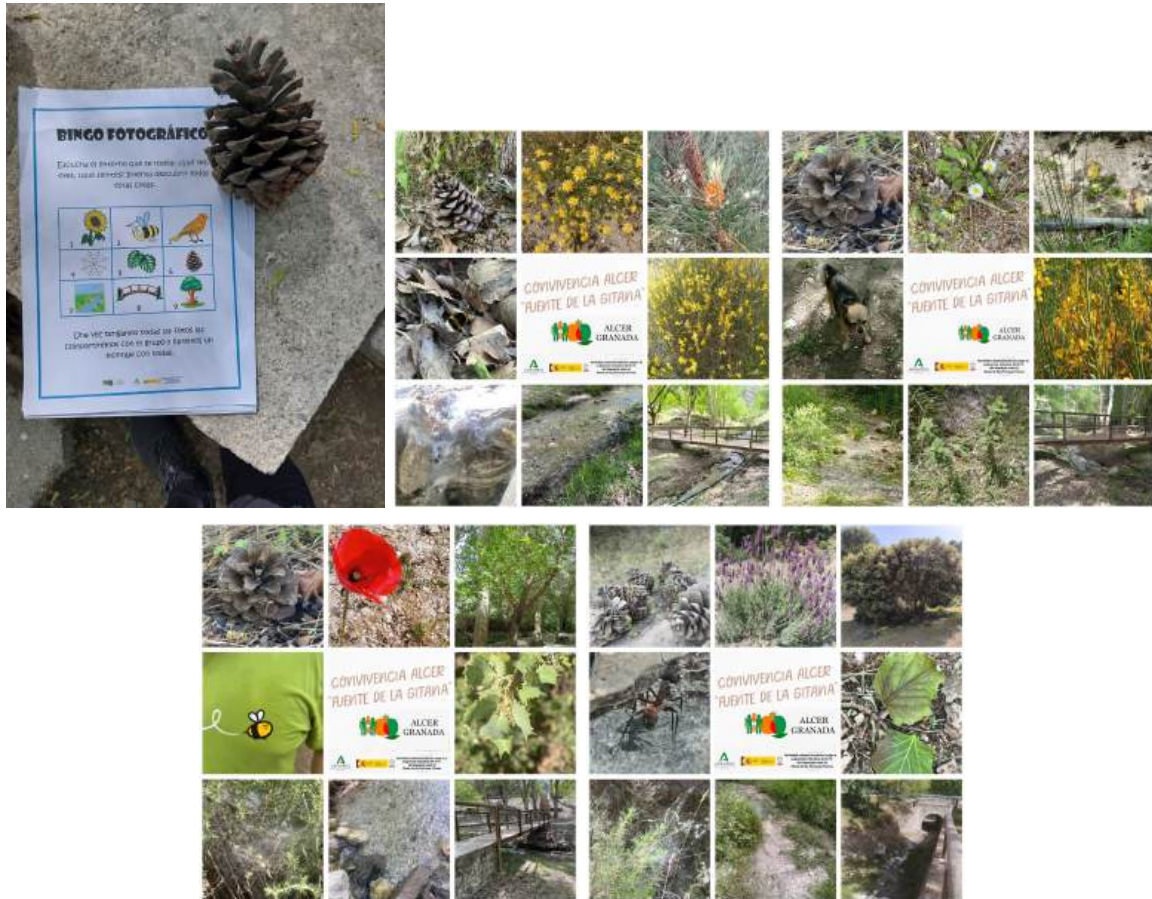
24/05/2024: Se realiza una publicación semanal dirigida en esta ocasión para pacientes trasplantados.

 <p>MENÚ SEMANAL TRANSPLANTADO</p> <p>24 - 31 MAYO</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958192213</p> <p>alcergranada.nuticion@gmail.com</p> <p>ANEELES SANCHEZ K.A. AGUIRRE</p>	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + YOGUR NATURAL CON KIWI Y NUECES</p> <p>DESAYUNO</p> <p>TERNERA ESTOFADA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>COMIDA</p> <p>RISOTTO DE ESPÁRRAGOS VERDES Y GAMBAS</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON HUEVOS REVUELTOS Y AGUACATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, BERENJENA Y QUESO PARMESANO</p> <p>COMIDA</p> <p>MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE ESPINACAS Y PINONES</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + YOGUR NATURAL CON KIWI Y NUECES</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ENSALADA DE ALUBIAS Y QUINOA CON TOMATE Y QUESO FRESCO</p> <p>COMIDA</p> <p>POLLO AL LIMÓN CON PATATAS Y CEBOLLA AL HORNO</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON HUEVOS REVUELTOS Y AGUACATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ESPAGUETIS A LA MARINERA</p> <p>COMIDA</p> <p>CREMA DE PUERROS, MANZANA Y PICATOSTES</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + YOGUR NATURAL CON KIWI Y NUECES</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ENSALADA DE LENTEJAS CON HINOJO, NARANJA, TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>COMIDA</p> <p>HUEVOS RELLENOS DE CARABALLA + SALTEADO DE PIMIENTO ROJO CON CEBOLLA</p> <p>CENA</p>

27/05/2024: Se publica el cronograma del día del donante que se llevará a cabo el miércoles 5 de junio de 2024 en los jardines del hospital de neurotraumatología.

<p>CRONOGRAMA DÍA DEL DONANTE MIÉRCOLES 5 DE JUNIO DE 2024</p> <p>JARDINES DEL HOSPITAL DE NEUROTRAUMATOLOGÍA</p>
<p>DÍA DEL DONANTE</p> <p>10H. RECEPCIÓN DE AUTORIDADES POR PARTE DE LA COORDINACIÓN DE TRASPLANTES.</p> <p>PALABRAS DE BIENVENIDA A CARGO DEL COORDINADOR SECTORIAL DE TRASPLANTES.</p> <p>INTERVENCIÓN DE AUTORIDADES Y EQUIPOS DIRECTIVOS.</p> <p>COLOCACIÓN DE FLORES EN EL MURAL HOMENAJE A LOS DONANTES, POR PARTE DE LAS AUTORIDADES Y EQUIPOS DIRECTIVOS.</p> <p>INTERVENCIÓN DE FAMILIAR DE DONANTE.</p> <p>INTERVENCIÓN DE PROFESIONALES.</p> <p>INTERVENCIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE TRASPLANTADOS HEPÁTICOS DE GRANADA Y JAÉN (ATHEGJ) Y DE LA ASOCIACIÓN PARA LA LUCHA CONTRA LA ENFERMEDAD RENAL (ALCER).</p> <p>ENTREGA AL MONUMENTO AL DONANTE DE RAMO DE FLORES POR PARTE DE LAS AUTORIDADES.</p> <p>ACTO HOMENAJE A LOS DONANTES Y A SUS FAMILIAS, CONSISTENTE EN OFRENDA FLORAL JUNTO AL MONUMENTO.</p> <p>DESPEDIDA DE AUTORIDADES Y CLAUSURA DEL ACTO.</p>

28/05/2024: Se realiza una publicación de una recopilación de fotos del bingo fotográfico llevado a cabo en nuestra última convivencia en la Peza, donde nos propusimos buscar ciertos elementos muy comunes en esta zona y sacar su lado más fotográfico gracias a las dotes de nuestros participantes. Esta actividad ha sido subvencionada con cargo a la asignación tributaria del 0'7% del IRPF.



29/05/2024: Se publica un menú dirigido en esta ocasión para pacientes en prediálisis.

 MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS 31 - 07 MAYO/JUNIO SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213  		
LUNES CAFÉ / DESCARFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AGVE + TOMATE TRITURADO DESAYUNO RIZOS ASADOS RELLENOS DE CARNE ARROZ COMIDA ENSALADA DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA, CEBOLLA ROJA Y ACEITUNAS CENA	MARTES CAFÉ / DESCARFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AGVE + MEMBRILLO DESAYUNO GUISO DE JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA COMIDA SARDINAS A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ESPÁRAGOS BLANCOS Y CEBOLLA CENA	
MIÉRCOLES CAFÉ / DESCARFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AGVE + TOMATE TRITURADO DESAYUNO MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON PATATA Y VERDURA COMIDA SOPA DE CEBOLLA CON RICATOSTES CENA	JUEVES CAFÉ / DESCARFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AGVE + MEMBRILLO DESAYUNO RISOTTO DE JUDÍAS, BROCOLI Y AJO TIERNOS COMIDA CAZUELA DE HUEVO Y CLARAS CON ESPÁRAGOS, CHAMPIGNONES Y JAMÓN SERRANO CENA	VIERNES CAFÉ / DESCARFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AGVE + TOMATE TRITURADO DESAYUNO SALTEADO DE LENTEJAS, CUIRANTES Y ZANAHORIA COMIDA SALCADO EN SALSA DE LIMÓN CON RIZO DE CALABACÍN Y ARROZ CENA



Debido a que la sede permanecerá cerrada por motivo de la feria de Granada, se publica un post informativo informando que la sede permanecerá cerrada hasta el día 3 de junio.

Junio

03/06/2024: Por el día Nacional del Donante de Órganos se publica un cartel informando acerca de la importancia de la donación de órganos y cómo hacerse donante puede llegar a cambiar la vida de aquellas personas que lo necesitan.



También se vuelve a informar del taller de risoterapia que van a impartir Juan Antonio y Pablo junto con el cronograma del día del donante que se realizará el 5 de junio.



TALLER DE RISOTERAPIA

La risoterapia genera beneficios emocionales mediante la risa

¡No te lo pierdas!

El 10 de junio en nuestra sede

Actividad subvencionada con cargo a la asignación tributaria del 0,1% del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas

CRONOGRAMA DÍA DEL DONANTE
MIÉRCOLES 5 DE JUNIO DE 2024

JARDINES DEL HOSPITAL DE NEUROTRAUMATOLOGÍA

DÍA DEL DONANTE

IOH. RECEPCIÓN DE AUTORIDADES POR PARTE DE LA COORDINACIÓN DE TRASPLANTES.

PALABRAS DE BIENVENIDA A CARGO DEL COORDINADOR SECTORIAL DE TRASPLANTES.

INTERVENCIÓN DE AUTORIDADES Y EQUIPOS DIRECTIVOS.

COLOCACIÓN DE FLORES EN EL MURAL HOMENAJE A LOS DONANTES, POR PARTE DE LAS AUTORIDADES Y EQUIPOS DIRECTIVOS.

INTERVENCIÓN DE FAMILIAR DE DONANTE.

INTERVENCIÓN DE PROFESIONALES.

INTERVENCIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE TRASPLANTADOS HEPÁTICOS DE GRANADA Y JAÉN (ATHEGJ) Y DE LA ASOCIACIÓN PARA LA LUCHA CONTRA LA ENFERMEDAD RENAL (ALCER).

ENTREGA AL MONUMENTO AL DONANTE DE RAMO DE FLORES POR PARTE DE LAS AUTORIDADES.

ACTO HOMENAJE A LOS DONANTES Y A SUS FAMILIAS, CONSISTENTE EN OFRENDA FLORAL JUNTO AL MONUMENTO.

DESPEDIDA DE AUTORIDADES Y CLAUSURA DEL ACTO.

ALCER GRANADA

Junta de Andalucía
Comunidad de Salud y Consumo

Además, se publica la programación de junio de ALCER Granada y el cronograma del día Nacional del Donante del 6 de junio de 2024.



PROGRAMACIÓN DE JUNIO DE ALCER GRANADA

5 de junio → Día Nacional del donante. A las 10:30 en el Hospital de Traumatología

6 de junio → Día Nacional del donante. A las 10:30 en el Hospital Clínico San Cecilio.

6 de junio → Taller para cuidadores en Diáverum. Motril.

10 de junio → Taller de Risoterapia. A las 17:00 en nuestra sede

12 de junio → Taller sobre el funcionamiento de las aplicaciones nutricionales. Online

18 de junio → Taller de cocina. En las salas de diálisis

20 de junio → Asamblea general. A las 17:00 en nuestra sede.

24 de junio → Taller sobre participación ciudadana.

26 de junio → Taller de alimentación. Online

Fundación ONCE

HuVn

CRONOGRAMA DEL DÍA NACIONAL DEL DONANTE 6 DE JUNIO DE 2024

ZONA DE ACCESO DE HOSPITALIZACIÓN DEL HOSPITAL CLÍNICO SAN CECILIO

El 6 de junio de 2024


10:15 horas. Recepción de autoridades y asistentes.

10:30 horas. Bienvenida institucional.

- Intervención de autoridades, que contará con la presencia del Delegado Territorial de Salud y Consumo, D. Indalecio Sánchez Montesinos.
- Intervención de Asociaciones (Fibrosis Quística, ALCER, ATHEGJ), con la posibilidad de ofrecer testimonio a medios de comunicación.
- Inauguración del "Jardín de Vida".
- Acto Homenaje a los donantes y familias por parte de personas trasplantadas, plantando un árbol en el jardín.
- Participación de los asistentes que lo deseen adornando el jardín con piedras pintadas.
- Despedida de autoridades y clausura del acto.

Os esperamos. Gracias y un saludo.

04/06/2024: Se presentan unas diapositivas sobre las relaciones tóxicas, su definición y los distintos tipos que existen.

Relaciones tóxicas	Definición	Tipos
 <p>Relaciones tóxicas</p> <p>Fundación ONCE</p> <p>Juan Antonio García Suárez</p>	<p>Una relación tóxica acontece cuando se está generando cierto daño o malestar en una o en ambas partes. Ello implica sufrimiento.</p> <p>Resulta difícil salir de estas relaciones porque conllevan dependencia emocional.</p>	<p>Anclada en el pasado</p> <p>Cuando el pasado es parte del presente en la relación actual.</p> <p>Comunicación pasivo-agresiva</p> <p>La comunicación es hostil, con indirectas y con intención de manipular a la otra persona.</p> <p>Relación con mentiras</p> <p>Aparecen omisiones, ocultaciones y pérdida de la confianza.</p>

A su vez, se publican una serie de consejos para mantener un peso saludable, haciendo mención a la importancia de mantener un peso saludable en la ERC.



Información del taller sobre aquellas aplicaciones que más nos pueden ayudar a controlar nuestra alimentación. Dicho taller se impartió vía online.



TALLER
FUNCIONAMIENTO DE APLICACIONES NUTRICIONALES

Recordatorio
¡Buenos Días!
ESCRIBENOS PARA INSCRIBIRTE

Miércoles, 12 de Junio
10:30
PUKONO ekilu

Logos: Fundación ONCE, and others.

Para finalizar el día 4 de junio, se publican una serie de pasos para manejar la necesidad de ingerir agua desde nuestra mente.

MANEJAR LA NECESIDAD DE INGERIR AGUA DESDE NUESTRA MENTE

- 1 Se consciente de la cantidad de agua que tomas. Crea un registro.
- 2 Ten una botella de agua con la medida establecida en el día.
- 3 Mantén al enemigo lejos. Si no tienes la botella de agua cerca, te olvidarás.
- 4 Comprende que tu cerebro no entiende "NO", es mejor no enviarle mensajes con este monosílabo.
- 5 Distrae tu mente, centra tu atención en otras actividades para reducir el consumo.
- 6 Divide y vencerás. Pide ayuda a otras personas para alcanzar tu objetivo.
- 7 Refuerza tu autocontrol y no cedas.
- 8 Crea metas y objetivos realistas que puedas ir superando poco a poco.



"Bebe agua en vasos pequeños a lo largo del día, usa una pajita o cubitos de hielo y engaña a tu cerebro"





CONSUMO DE LÍQUIDOS EN LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA



Fundación Unicaja

05/06/2024: Se realiza una recopilación de fotos del día Nacional del Donante de Órganos en el Hospital de Traumatología. Junto a familiares de donantes y pacientes, ALCER ha participado en el acto de conmemoración.



06/06/2024: Recopilación de fotos del 6 de junio, que se realizó una visita al Hospital Universitario Clínico San Cecilio, celebrando el día Nacional del Donante donde se inauguró el Jardín de Vida.



07/06/2024: Se publica un menú dirigido a aquellos pacientes en diálisis.

 MENÚ DIÁLISIS 07 - 14.30h SAN JULIAN, 18 GRANADA 95812225 atencionadialisis@hscs.es ATENCIÓN AL PACIENTE		
LUNES CAJÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / ARROZ / ZANAHORIA / SARDINAS EN ACEITE DE OLIVA / DESAYUNO ENSALADA DE LENTISCA, ZUCOR VERDES Y TOMATE COMIDA BACONETA DE POLLO / RABANITO / CEBOLLA CENA	MARTES CAJÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN / FRUTOS BLANCO NATURAL CON FRUTOS ROJOS Y MUESLI DESAYUNO CAMELONES RELLENOS DE ATÚN Y ENSALADA DE ZECORRA Y CEBOLLA COMIDA PASTELITO DE BOMBAYON / TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL CENA	MIERCOLES CAJÉ / DESCAFEINADO DE MÁQUINA / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / ARROZ / ZANAHORIA / SARDINAS EN ACEITE DE OLIVA / DESAYUNO ZUCOR BLANCA CON CORTULA COMIDA CROQUET DE PESCADO / PATATA AL HORNO CON ZECORRA Y MUESLI CENA
JUEVES CAJÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN / FRUTOS BLANCO NATURAL CON FRUTOS ROJOS Y MUESLI DESAYUNO PASTELITO DE BOMBAYON / TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL COMIDA BACONETA DE POLLO / RABANITO / CEBOLLA CENA	VIERNES CAJÉ / DESCAFEINADO DE MÁQUINA / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / ARROZ / ZANAHORIA / SARDINAS EN ACEITE DE OLIVA / DESAYUNO ZUCOR BLANCA CON CORTULA COMIDA CROQUET DE PESCADO / PATATA AL HORNO CON ZECORRA Y MUESLI CENA	

10/06/2024: Se presenta una publicación sobre el Día Mundial del Cáncer de Riñón. Añadiendo toda la información sobre el cáncer renal.



11/06/2024: Se realizó un taller de risoterapia dirigido por Juan Antonio y Pablo.



12/06/2024: Se publica información sobre el cáncer de riñón y dónde pueden obtener toda la información.



14/06/2024: Se realiza una publicación por 1 semana hasta el Día Mundial del Cáncer de Riñón.



Además, se implementa un menú semanal dedicado a pacientes trasplantados.

 <p>MENÚ SEMANAL TRANSPLANTADO</p> <p>14 - 21 JUNIO</p> <p>SAN JULIAN, 18 GRANADA 958152213</p> <p>altergranada.nutricion@gmail.com</p> <p>ANULÉS SÁNCHEZ ANA STRATH</p>	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN INTEGRAL + TOMATE + AGUACATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ENSALADA DE PASTA CON CABALLA, TOMATE CHERRY Y HUEVO</p> <p>COMIDA</p> <p>PASITAS INTEGRALES DE POLLO CON VERDURAS SALTEADAS</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + BOL YOGUR BLANCO NATURAL CON FRUTA Y AVE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ARROZ MELOSO DE BACALÁN</p> <p>COMIDA</p> <p>REVUELTO DE ALCACHOFAS, PATATA Y HUEVO</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN INTEGRAL + TOMATE + AGUACATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>CARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS</p> <p>COMIDA</p> <p>ENSALADA DE MORTALEZAS BROCHETA DE PAVO AL AJILLO</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + BOL YOGUR BLANCO NATURAL CON FRUTA Y AVENA</p> <p>DESAYUNO</p> <p>LUBINA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS ASADAS</p> <p>COMIDA</p> <p>ACELGAS HERVIDAS CON ACEITE Y AJO</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN INTEGRAL + TOMATE + AGUACATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>SALMOREJO CORDOBÉS PINCHOS DE POLLO</p> <p>COMIDA</p> <p>TOSTADA DE SALMÓN Y AGUACATE</p> <p>ENSALADA DE TOMATES CHERRYS</p> <p>CENA</p>

17/06/2024: Publicación para informar sobre el Día Mundial del Cáncer de Riñón.



18/06/2024: Publicación de una recopilación de fotos de un día de convivencia, ocio y tiempo libre.



19/06/2024: Publicación acerca del Día Mundial del Cáncer de Riñón.



20/06/2024: Recordatorio del taller sobre alimentación en la ERC y técnicas de cocción que se impartirá el próximo miércoles 26 a las 10:30.



21/06/2024: Se publica un menú semanal dirigido a pacientes en prediálisis.

 <p>MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS</p> <p>23 - 29 MAYO</p> <p>SAN JULIÁN 18 GRANADA 958152215</p> <p>alcegranada.nutricion@gmail.com</p> <p>ANDES SANCHEZ</p>	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL - MANTEQUILLA Y MERMELADA</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ENSALADA DE CEBOLLOS CON RESOS</p> <p>COMIDA</p> <p>BERENJENAS RELLENAS DE ARROZ</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL - AOVE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ARROZ NEGRO DE ALCACHOFAS</p> <p>COMIDA</p> <p>ENSALADA PRIMAVERA - MUSLO DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL - AOVE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>LENTEJAS SALTEADAS CON ARROZ Y VERDURAS</p> <p>COMIDA</p> <p>SALTEADO DE ESPÁRRAGOS - TORTILLA DE CLARA DE HUEVO - PAN SIN SAL</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL - AOVE - MIEL</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ESPIRALES CON SALMÓN Y GUISANTES</p> <p>COMIDA</p> <p>CREMA DE CALABACÍN - TOSTADA DE PAN SIN SAL CON QUESO DE BUCOS Y AOVE</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL - MANTEQUILLA Y MERMELADA</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ENSALADA DE ARROZ CON MAÍZ Y POLLO</p> <p>COMIDA</p> <p>MESESTA DE VERDURAS SALTEADA CON JAMÓN BAZO EN</p> <p>CENA</p>

24/06/2024: Informar acerca del taller que se postpone hasta que se comuniquen una nueva fecha para su realización.



Además, se publica la historia de Charlotte sobre su cáncer de riñón.



28/06/2024: Realización de un menú semanal para personas que se encuentran en diálisis.

 <p>MENÚ SEMANAL DIÁLISIS</p> <p>28 - 05 JUNIO - JULIO SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213</p> <p>alcegranada.nutricion@gmail.com</p> 	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ / DESCARFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL - AOVE - TOMATE - PAVO (SIN ADITIVOS)</p> <p>DESAYUNO</p> <p>SOPA MINISTRONE CON LENTEJAS</p> <p>COMIDA</p> <p>MUSLITOS DE POLLO CON VERDURA Y ARROZ</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ / DESCARFEINADO / INFUSIÓN - YOGUR BLANCO NATURAL CON ARANDANOS Y CEREALES DE MAÍZ</p> <p>DESAYUNO</p> <p>MACARRONES CON SALMÓN Y ESPARRAGOS</p> <p>COMIDA</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ / DESCARFEINADO (DE MÁQUINA) / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL - AOVE - TOMATE - PAVO (SIN ADITIVOS)</p> <p>DESAYUNO</p> <p>CURSO DE CARBANCOS CON BACALAO DESALADO</p> <p>COMIDA</p> <p>REXUELTO DE CLARAS CON CALABACÍN Y TOMATE - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ / DESCARFEINADO / INFUSIÓN - YOGUR BLANCO NATURAL CON ARANDANOS Y CEREALES DE MAÍZ</p> <p>DESAYUNO</p> <p>FUSILLI CON SALSA DE CHAMPINONES Y CERDO</p> <p>COMIDA</p> <p>ENSALADA VERANIEGA DE PATATA COCIDA, CEBOLLA Y NARANJA</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ / DESCARFEINADO (DE MÁQUINA) / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL - AOVE - TOMATE - PAVO (SIN ADITIVOS)</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ENSALADA DE LENTEJAS CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y TOMATE</p> <p>COMIDA</p> <p>TUREL A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS</p> <p>CENA</p>

Julio

02/07/2024: Se comunica que el próximo 10 de julio se desarrollará un Taller de Recetas Veraniegas adaptadas a la ERC. Se realizará de manera presencial en Camino de Ronda nº115 a las 10:00h.





Actividad organizada por Alcegranada y la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN) en colaboración con el Ayuntamiento de Granada.

RECETAS ALCER

TALLER DE RECETAS VERANIEGAS ADAPTADAS A LA ERC

Recordatorio:

¡Buenos Días!

ESCRIBENOS PARA INSCRIBIRTE

HORARIO:

☐ Miércoles

☐ 10 de Julio

☐ 10:00h

UBICACIÓN:
(Para todos los socios)

☐ Camino de Ronda, 115

☐ Local 7

☐ Granada

☐ 18003



04/07/2024: Se informa que este mes daremos comienzo al programa IMEREA “Intervención con menores con enfermedad renal crónica en Andalucía”.



05/07/2024: Se comunica que este mes daremos comienzo al Programa de atención integral a personas con ERC en Andalucía.



También, se publica un nuevo menú semanal dirigido a pacientes trasplantados.

<p>MENÚ SEMANAL TRANSPLANTADO</p> <p>05 - 12 JULIO</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213</p> <p>alcergranada@nutricion@gmail.com</p> <p>ANDES SANCHEZ</p>	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TORTADA DE PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO Y TOMATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>GUISO DE CABBANZOS CON ESPINACAS Y CABBAS</p> <p>COMIDA</p> <p>BERENJENAS A LA PARMESANA</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - BOL YOGUR BLANCO NATURAL CON KIWI, CEREALES Y NUECES</p> <p>DESAYUNO</p> <p>CARNE EN SALSA CON ARROZ</p> <p>COMIDA</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y TOMATE ALUADO CON DÍEGANO</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TORTADA DE PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO Y TOMATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ENSALADA TIBIA DE LENTISAS A LA JARDINERA Y QUESO FETA</p> <p>COMIDA</p> <p>SOPA DE MARISCO CON FIDEOS</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - BOL YOGUR BLANCO NATURAL CON KIWI, CEREALES Y NUECES</p> <p>DESAYUNO</p> <p>LASAÑA DE VERDURAS</p> <p>COMIDA</p> <p>HAMBURGUESA CASERA DE TERNERA CON LECHUGA Y TOMATE</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TORTADA DE PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO Y TOMATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>CABBANZOS AL CURRY CON VERDURA</p> <p>COMIDA</p> <p>ENSALADA MIXTA CON ATÚN Y HUEVO</p> <p>CENA</p>

10/07/2024: En este día, se realizó junto con varios de nuestros socios un curso para acercarlos a las nuevas tecnologías en cocina y mostrarles que si se pueden adaptar las recetas a nuestra situación particular.



12/07/2024: Se publica un menú semanal enfocado a personas que se encuentran en la etapa de prediálisis.

<div> MENÚ SEMANAL PREDIALISIS 12 - 19 JULIO SAN JUAN, TB GRANADA 958152213 alicergranada.nutricion@gmail.com  </div>	LUNES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE DESAYUNO LENTEJAS CON VEDURAS ASADAS COMIDA RODABALLO EN PAPILLOTE CON VERDURAS CENA		MARTES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE MEMBRILLO DESAYUNO RISOTTO DE MUSLITOS DE POLLO Y ESPÁRRAGOS COMIDA RATATOUILLE + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL CENA	
	MIÉRCOLES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE DESAYUNO JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON POLLO COMIDA CREMA DE COUFLOR Y PUERRO CENA		JUEVES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE MEMBRILLO DESAYUNO ESPAGUETIS CON PESTO COMIDA CALAMARES A LA PLANCHA CON AZO Y PEREJIL + MENESTRA DE VERDURAS CENA	
	VIERNES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE DESAYUNO GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA COMIDA FAJITAS DE TERNERA CON LECHUGA Y VERDURAS CENA			

15/07/2024: Se publica un folleto acerca de la importancia de la autoestima y lo saludable que resulta tener una buena autoestima.



16/07/2024: Se publica la lotería de navidad.



¿Y si el gordo cae en ALCER Granada?

No te quedes sin tus décimos.



19/07/2024: Se publica un menú semanal dedicado a pacientes que se encuentran en la etapa de diálisis.

 <p>MENÚ SEMANAL DIÁLISIS 19 DE JULIO SAN JUAN DE CIENAGA 80402219 elcomendante.mh@hondagrati.com</p>		
<p>LUNES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / AJOVE</p> <p>DESAYUNO SALSADE CARNE DE VACA LENTISSIMO</p> <p>COMIDA HAMBURGUESA DE PESCADO CON EMBUERDO DE VERDURA</p> <p>CENA CASA</p>		
<p>MARTES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / CUBETA DE MORRILLAS</p> <p>DESAYUNO CAZADO DE PERNO Y MADAMA CON MULO DE POLLO SIN PULGAS</p> <p>COMIDA ENSALADA DE ZUCAL VINO CON PATATA Y ELAÑA DE MILK</p> <p>CENA CASA</p>		
<p>MIERCOLES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / AJOVE</p> <p>DESAYUNO PILLOLA DE VINO Y ENSALADA DE ENSALADA</p> <p>COMIDA BURRITOS DE POLLO CON CARNAL PULGAS</p> <p>CENA CASA</p>		
<p>JUEVES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / CUBETA DE MORRILLAS</p> <p>DESAYUNO SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>COMIDA VINO DE POLLO CON CARNAL</p> <p>CENA CASA</p>		
<p>VIERNES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / AJOVE</p> <p>DESAYUNO VINO CON AJOVE Y PULGAS A LA PLACENTA</p> <p>COMIDA CARNAL CON VINO DE POLLO Y ENSALADA DE PERNO</p> <p>CENA CASA</p>		

26/07/2024: Se informa acerca de un menú semanal adaptado a pacientes con trasplante renal, incluyendo recetas veraniegas.

 <p>MENÚ SEMANAL TRASPLANTE 26 DE JULIO SAN JUAN DE CIENAGA 80402219 elcomendante.mh@hondagrati.com</p>		
<p>LUNES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / AJOVE</p> <p>DESAYUNO SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>COMIDA SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>CENA CASA</p>		
<p>MARTES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / CUBETA DE MORRILLAS</p> <p>DESAYUNO SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>COMIDA SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>CENA CASA</p>		
<p>MIERCOLES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / AJOVE</p> <p>DESAYUNO SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>COMIDA SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>CENA CASA</p>		
<p>JUEVES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / CUBETA DE MORRILLAS</p> <p>DESAYUNO SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>COMIDA SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>CENA CASA</p>		
<p>VIERNES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / AJOVE</p> <p>DESAYUNO SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>COMIDA SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>CENA CASA</p>		

Agosto

02/08/2024: Se publica un menú dirigido a pacientes que se encuentran en prediálisis.

 <p>MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS 02 DE AGOSTO SAN JUAN DE CIENAGA 80402219 elcomendante.mh@hondagrati.com</p>		
<p>LUNES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / AJOVE</p> <p>DESAYUNO SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>COMIDA SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>CENA CASA</p>		
<p>MARTES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / CUBETA DE MORRILLAS</p> <p>DESAYUNO SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>COMIDA SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>CENA CASA</p>		
<p>MIERCOLES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / AJOVE</p> <p>DESAYUNO SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>COMIDA SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>CENA CASA</p>		
<p>JUEVES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / CUBETA DE MORRILLAS</p> <p>DESAYUNO SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>COMIDA SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>CENA CASA</p>		
<p>VIERNES</p> <p>CAFE / DESCAFEINADO / MILKSHAKE / TORTADA DE PAN BLANCO SIN SAL / AJOVE</p> <p>DESAYUNO SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>COMIDA SALSADE CARNE DE VACA CON MULO DE POLLO</p> <p>CENA CASA</p>		

Además, se comunica que se cierra ALCER Granada por vacaciones hasta septiembre.



02/08/2024: Se publica un vídeo junto con el Hospital Clínico San Cecilio de Granada, ofreciendo un servicio y apoyo a pacientes renales y acompañándolos en su día a día.



Septiembre

16/09/2024: Se presenta un nuevo proyecto que estamos llevando a cabo cofinanciado por la Diputación de Granada.



**LA BRECHA DIGITAL:
INTERVENCIÓN CON
MAYORES CON ERC**

ALCER GRANADA

CONTÁCTANOS:
958 152 213
628708682
Facebook: Alcer Granada
Instagram: alcer_granada

- Información y orientación sobre el uso de las nuevas tecnologías.
- Taller sobre habilidades para el aprendizaje tecnológico.
- Taller de creación de contenido digital

Diputación de Granada

Programa Provincial de Apoyo Económico a Entidades Sin Ánimo de Lucro.
Proyecto cofinanciado por la Diputación Provincial de Granada. Convocatoria 2024

19/09/2024: Se informa que contamos con Trabajadora Social (María), Psicólogo (Juan) y nutricionista (Irene).



20/09/2024: Se publica un menú semanal enfocado en pacientes en prediálisis.

 <p>MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS</p> <p>16-20 SEPTIEMBRE</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 alcergranada.nutricion@gmail.com</p> 	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ENSALADA DE PASTA CON 3-4 TOMATES CHERRY, CEBOLLA, PEPINO Y UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL</p> <p>COMIDA</p> <p>PURÉ DE BERENJENA TORTILLA DE CLARAS CON QUESO Y CUSCÚS</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + 1-2 LONCHAS DE PAVO Y AOVE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>CALABACINES RELLENOS DE ARROZ CON ESPECIAS</p> <p>COMIDA</p> <p>SOPA DE FIDEOS CON UN MUSLO DE POLLO</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ARROZ SALTEADO CON CHAMPINONES EN CONSERVA Y UN FILETE PEQUEÑO DE PAVO</p> <p>COMIDA</p> <p>2 FAJITAS DE TRIGO CON TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTO CONGELADOS Y SALTEADOS Y 1 RUEDA DE QUESO EN TROCITOS</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + MERMELADA 0% AZÚCARES AÑADIDOS</p> <p>DESAYUNO</p> <p>GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y UN POCO DE ARROZ</p> <p>COMIDA</p> <p>PURÉ DE CALABAZA (CONGELADA) CALAMARES A LA PLANCHA</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ESPAGUETES CON CHAMPINONES EN CONSERVA Y CEBOLLA</p> <p>COMIDA</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS COCIDAS Y PAVO A LA PLANCHAS</p> <p>CENA</p>


24/09/2024: Se presenta el próximo taller que tendrá lugar el día 17 de octubre a las 17 horas en nuestra sede.




DERECHOS CIUDADANOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN

Ponentes: María Luisa Ayudarte Larios, Ambrosio J. Blesa Franco y Remedios Lázaro Gómez.

Fecha y hora: 17 de octubre de 2024 a las 17:00 horas

Lugar: sede de ALCER Granada



Además, se publican una serie de fotos de la semana cuando se celebró el Encuentro Andaluz de Voluntariado de ALCER 2024.



26/09/2024: Se presenta una serie de diapositivas informando sobre el autocuidado y su importancia.



27/09/2024: Se publica un menú semanal dirigido a pacientes en diálisis.

 <p>MENÚ SEMANAL DIALISIS</p> <p>23-27 SEPTIEMBRE</p> <p>SAN JULIÁN, 16 GRANADA 958152213 alcergranada.nutricion@gmail.com</p> 	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + QUESO FRESCO</p> <p>DESAYUNO</p> <p>LENTEJAS SALTEADAS CON CHAMPINONES EN CONSERVA, PIMIENTO Y CEBOLLA</p> <p>COMIDA</p> <p>MUSLO DE POLLO CON BONIATO AL HORNO</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + 1-2 LONCHAS DE PAVO Y AOVE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ESPAGUETIS CON PAVO Y CALABACÍN Y CEBOLLA</p> <p>COMIDA</p> <p>REVUELTO DE CLARAS DE ESPÁRRAGOS, PAN PARA ACOMPAÑAR</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>COCIDO CON GARBANZOS CON HABICHUELAS VERDES EN CONSERVA</p> <p>COMIDA</p> <p>BERENJENAS RELLENAS DE CARNE PICADA</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + MERMELADA 0% AZÚCARES AÑADIDOS</p> <p>DESAYUNO</p> <p>PAVO AL CURRY CON PATATAS COCIDAS</p> <p>COMIDA</p> <p>SOPA DE FIDEOS Y HUEVO</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ Y ATÚN</p> <p>COMIDA</p> <p>MERLUZA A LA PLANCHAS CON ALIÑO DE ACEITE Y PEREJIL, PATATAS COCIDAS</p> <p>CENA</p>

30/09/2024: Se presentan una serie de diapositivas para informar acerca de los alimentos a consumir en otoño en ERC.



ALIMENTOS A CONSUMIR EN OTOÑO EN ERC





FRUTAS DE OTOÑO

- Manzanas:** Son perfectas para los pacientes renales ya que son bajas en potasio y ricas en fibra. Puedes disfrutarlas crudas, al horno con un toque de canela o en puré de manzana sin azúcar.
- Peras:** Otra excelente opción, baja en potasio, que puedes comer fresca o asada. Son ideales para acompañar ensaladas o como postre natural.
- Arándanos:** Estas frutas son bajas en potasio y fósforo, además de ser antioxidantes. Son perfectas para meriendas o agregar a ensaladas de frutas.

Frutas como caquis, chirimoyas, membrillo.. son más altas en potasio, según las analíticas tendremos que ver si es posible comer alguna de ellas ocasionalmente o excluirla de la dieta totalmente.



Octubre

01/10/2024: Se publica un cartel por el Día Internacional de las Personas Mayores, recordando que el 37,3% de las personas con enfermedades renales cuenta con más de 65 años.



03/10/2024: Se transmitió una imagen con las personas que forman la Junta Directiva de ALCER Granada (2024-2028).



Además, se anunció la programación de octubre de ALCER Granada, informando de los talleres que se realizarán el 16, 17, 23 y 28 de octubre.



04/10/2024: Se publica un menú semanal dirigido a personas trasplantadas.

MENÚ SEMANAL TRANSPLANTADOS 30-4 OCTUBRE SAN JULIÁN, 15 GRANADA 961812215 alcergranada@oncesignals.com		LUNES		MARTES	
IRIENE ARROYAL GÁLVEZ		<p>DESAYUNO</p> <p>Café / descafeinado / infusión + tostada de pan + tomate</p> <p>DESAYUNO</p> <p>Rececho de pollo a la plancha con arroz integral, puré de calabacín y zanahoria cocida</p> <p>COMIDA</p> <p>Sopa de verduras: calabaza, zanahoria, arroz con queso, brócoli y una remolacha cocida</p> <p>CENA</p>		<p>DESAYUNO</p> <p>Café / descafeinado / infusión + panecillo de avena con leche, plátano y chocolate negro</p> <p>DESAYUNO</p> <p>Salmon al horno con quinoa y brócoli saltado y con queso</p> <p>COMIDA</p> <p>Tortilla de patatas y zanahoria</p> <p>CENA</p>	
MÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<p>DESAYUNO</p> <p>Café / descafeinado / infusión + tostada de pan + tomate</p> <p>DESAYUNO</p> <p>Quiche de zanahoria con zanahoria, cebolla, calabacín y espinacas con un poco de queso</p> <p>COMIDA</p> <p>Sopa de pollo con fideos (con arroz cocido y zanahoria)</p> <p>CENA</p>		<p>DESAYUNO</p> <p>Café / descafeinado / infusión + panecillo de avena con leche, plátano y chocolate negro</p> <p>DESAYUNO</p> <p>Tallarines con pan de ricado, espinacas y queso</p> <p>COMIDA</p> <p>Crema de calabaza y puré de patatas</p> <p>FILETE DE PERNIL A LA PLANCHA</p> <p>CENA</p>		<p>DESAYUNO</p> <p>Café / descafeinado / infusión + tostada de queso fresco y queso</p> <p>DESAYUNO</p> <p>Paella de verduras, patata, berenjena, calabacín y arroz al final arroz nuevo y queso</p> <p>COMIDA</p> <p>Pure de zanahoria</p> <p>FILETE DE POLLO CON PIQUETA Y LIMÓN</p> <p>CENA</p>	

07/10/2024: Se informa sobre un taller de nutrición que se va a impartir el 23 de octubre a las 11:00 am de forma online.



10/10/2024: Se realizó un post recordando el taller de psicología del 28 de octubre sobre cómo afrontar el miedo a las agujas.



También, publicaron una campaña del COPAO: “Déjate de cuentos, elige psicología”. Iniciativa que apoyamos por el Día Mundial de la Salud Mental.



Además, por el Día de la Salud Mental se publicó un post dedicado a concienciar sobre la importancia de la salud mental y sobre promover la sensibilización acerca de los desafíos y los problemas relacionados con esta área.



11/10/2024: Debido al encuentro que se realizará el 9 y el 10 de noviembre para aquellos niños con enfermedad renal, se publicó un post recordando este encuentro que tendrá lugar en el Albergue Inturjovent de Torremolinos (Málaga).



Para informar sobre el espectáculo “La tentación” en el Auditorio de la Caja Rural, se publicó un cartel explicando la fecha de dicho espectáculo y los contenidos que llevarán a cabo en el show.



Finalizando el día, se publicó un menú semanal para pacientes en prediálisis.

<p>MENÚ SEMANAL PRE-DIÁLISIS</p> <p>7-11 OCTUBRE</p> <p>SAN JULIÁN 18 GRANADA 958152231 alcergranada.nutricion@gmail.com</p> <p>IRENE ARROYAL GÁLVEZ</p>	<p>LUNES</p> <p>CAFE / DESCARFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAVO CON ACEITE</p> <p>DESAYUNO: PASTA CON SALSA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA SALLADA</p> <p>COMIDA: SALTADO DE ARROZ CON PIMIENTO VERDE Y PAVO</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFE / DESCARFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE 1/2 TOMATE Y ACEITE</p> <p>DESAYUNO: LENTESAS CON ZANAHORIA, PIMIENTO Y PATATA</p> <p>COMIDA: TORTILLA DE CEBOLLA CON ESPINACHES, CHAMPIÑONES Y TEBOLLA (TODO CONGELADO) ACOMPAÑAR CON PAN TOSTADO</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFE / DESCARFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE QUESO FRESCO Y VIOGANO</p> <p>DESAYUNO: SALTADO DE CILANTRO Y ARROZ CON PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA</p> <p>COMIDA: CHIPS DE CALABACÍN (CONGELADO) AL HORNO CON POLLO</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFE / DESCARFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE 1/2 TOMATE Y ACEITE</p> <p>DESAYUNO: FUETE DE DORADA A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO Y PIMIENTO VERDE</p> <p>COMIDA: SOPA CASSERA DE VERDURAS CON ZANAHORIA, CALABACÍN Y AJO UN TROCITO DE PAN TOSTADO</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFE / DESCARFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAVO Y ACEITE</p> <p>DESAYUNO: ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIAS, CALABACÍN, PIMIENTOS, CEBOLLA Y AJO</p> <p>COMIDA: CREMA DE CALABACÍN Y PAN TOSTADO</p> <p>CENA</p>

15/10/2024: Se anunció un cartel sobre la brecha digital en mayores con ERC.

Brecha Digital en mayores con ERC

Un 27,3% de los españoles mayores de 65 años nunca ha utilizado Internet ¿Sabes cuáles son los principales motivos de ellos? ¿Acaso?

- Falta de familiaridad
- Problemas físicos
- Escasos recursos
- Falta de información
- Miedo a la tecnología

Todos estos factores artificiosementados pueden repercutir en la forma de relacionarse de las personas mayores con el resto de la sociedad (puede provocar):

- Aislamiento social
- Limitación de acceso a la información
- Exclusión financiera
- Limitación en el disfrute de la vida

Proyecto cofinanciado 2024:








17/10/2024: Se publicó un cartel por la visita cultural al Aljibe del Rey. Dicha visita, se realizó el 6 de noviembre a las 9:00 am.

→ VISITA CULTURAL AL ALJIBE DEL REY

- 9-10:30: **Desayuno** en Alcer
- 11:30 a 13:00 **Visita** al Aljibe

 **Asociación Alcer**

 **6 DE NOVIEMBRE**

 **9:00 AM**




GRATIS → SOCIOS
5€ → NO SOCIOS



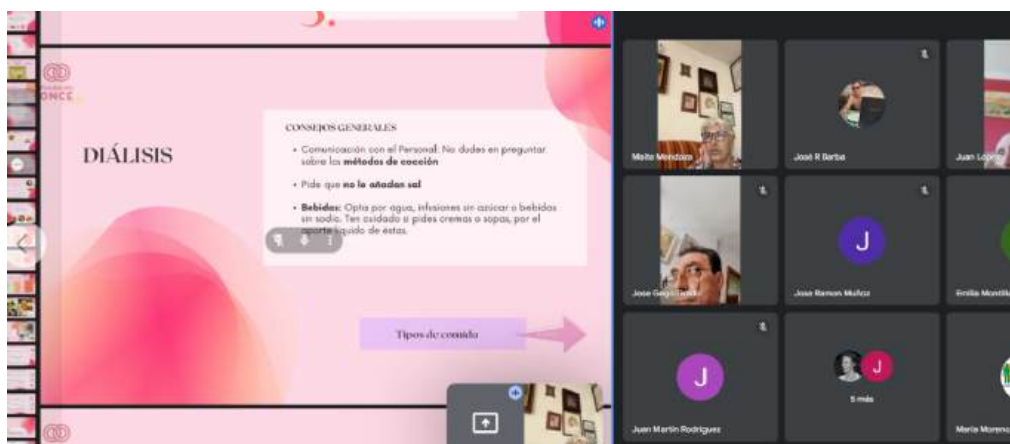
18/10/2024: Se publicaron fotos del taller sobre “Derechos ciudadanos de última generación”.



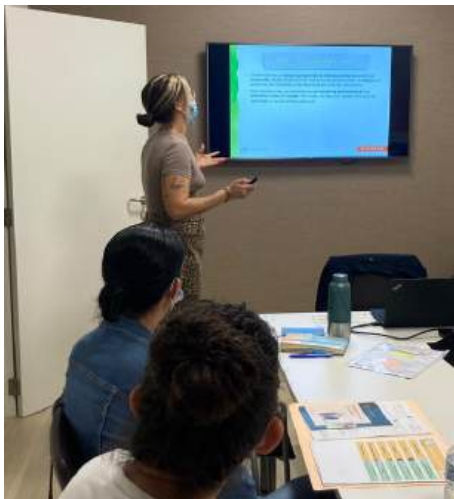
22/10/2024: Para el 26 de octubre se anunció una actividad por la 3ª Edición del paseo solidario “Caminemos por la EM”.



24/10/2024: Se ejecutó una presentación sobre nutrición con personas en prediálisis.



También, se publicaron fotos sobre las “Puertas abiertas a la Hemodiálisis”. Orientación para cuidadores” Explicando el tratamiento de hemodiálisis, nutrición en diálisis y psicología solo



25/10/2024: Se anunció un menú semanal para personas trasplantadas.

<p>MENÚ SEMANAL TRANSPLANTADOS 21-25 OCTUBRE SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152210 alcergranada.nutricion@gmail.com IRENE ARROYAL GÁLVEZ</p>	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ / DESCARNEADO / INFUSIÓN - TORTITA DE PAVO CON ACEITE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>POTATAS AL HORNO CON SALMÓN Y PIMIENTOS VERDES</p> <p>COMIDA</p> <p>SALTEADO DE POLLO, CEBOLLA Y CHAMPIÑONES</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ / DESCARNEADO / INFUSIÓN - TORTITA DE PAVO CON ACEITE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>PASTA CON CREMA DE CALABAZA (BATIDIA CON YOGUR NATURAL Y CUBUY) Y TQFU</p> <p>COMIDA</p> <p>TOMATE PICADO TORTILLA DE BOMBATO</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ / DESCARNEADO / INFUSIÓN - TORTITA DE PAVO CON ACEITE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>CARBAZOS CON ARROZ Y CALABACIN AL CUBUY</p> <p>COMIDA</p> <p>PASTAS DE ATÚN, PIMIENTO ROJO Y VERDE, TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ / DESCARNEADO / INFUSIÓN - TORTITA DE PAVO CON ACEITE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>DORADA RELLENA DE CHAMPIÑONES CON PATATA AL HORNO</p> <p>COMIDA</p> <p>CUSCUS CON VERDURAS Y QUESO</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ / DESCARNEADO / INFUSIÓN - TORTITA DE PAVO CON ACEITE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>POTATE DE LENTEJAS CON HUEVO FOCADO Y ESPINACA</p> <p>COMIDA</p> <p>PURE DE COLIFLOR MUSLO DE POLLO READO AL LIMÓN</p> <p>CENA</p>

28/10/2024: Se publicó una oferta de empleo donde buscamos un técnico/a superior en dietética.

OFERTA DE EMPLEO

BUSCAMOS:

**TÉCNICO/A
SUPERIOR EN
DIETÉTICA**

Salario: según convenio.
Jornada de 20 horas semanales

REQUISITOS:

- Titulación técnico superior en dietética.
- Disponibilidad horaria.
- Permiso de conducir B y vehículo propio.

DESEABLE:

- Grado de discapacidad igual o superior al 33% o mayor de 45 años.
- Experiencia en el campo de la nutrición y dietética (enfermedad renal crónica).

Envíanos tu CV a:

ALCER GRANADA
alcergranadasede@gmail.com



Recepción
de CV hasta:
10/11/2024

30/10/2024: Se transmitió un menú de navidad adaptado a las diferentes etapas de la enfermedad renal.



**MENÚ DE
NAVIDAD**

ENTRANTES

- Revuelto de bacalao con patatas paja y pimientos asados
- Ensalada mezclum con crujiente de pollo y salsa tipo César
- Paté casero de perdiz con manzana y setas

PLATO PRINCIPAL

- Bacalao gratinado con alioli de manzana
- Carrilleras de cerdo ibérico estofadas con puré de patata cremoso
- Pallo a la brasa

POSTRE

Pastre casero a elegir
Café o infusión

BEBIDAS

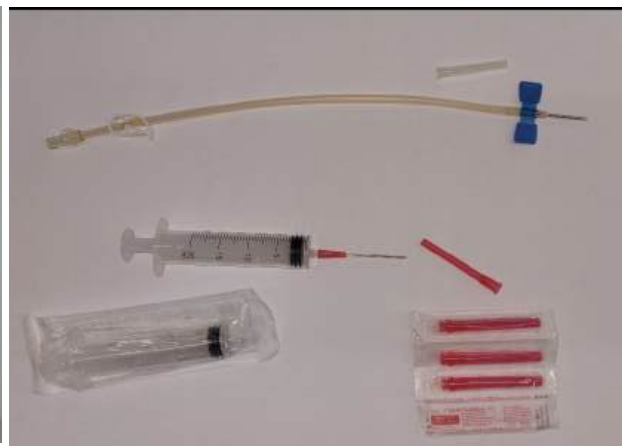
Tercios alhambra, ribera de la casa, rueda, refrescos y agua (incluida hasta el postre)

36€

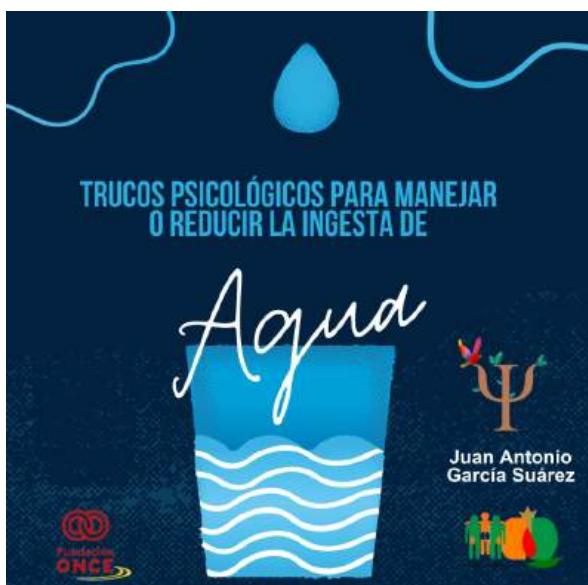
ALCER GRANADA




Restaurante El Gallo- Nívar
15 de diciembre
13.30 h (Domingo)

Además, se publicaron fotos del taller de las agujas que tuvo lugar el lunes.



También se anunciaron varias diapositivas sobre los trucos psicológicos para manejar o reducir la ingesta de agua.



- Toma conciencia de la cantidad de agua que ingieres, para ello, lleva un **registro** de la cantidad consumida cada día. 
- Ten una botella de agua con la **medida establecida** para un día. Por ejemplo, una botella de medio litro. 
- No tengas la **botella de agua delante** en todo momento. Curiosamente, lo que no solemos tener a la vista no lo tenemos tan en cuenta, es como si guardáramos algo en un cajón, que a veces ni nos acordamos que lo tenemos ahí hasta que lo ordenamos. 

31/10/2024: Se publicó un post expresando nuestras condolencias a aquellos familiares y seres queridos de las personas fallecidas por el temporal.



Desde **Alcer Granada** nos unimos al dolor y nos solidarizamos con las víctimas de la DANA en todas las localidades afectadas.

Por motivo de Halloween y el Día de los Muertos, se anunció una receta de pimientos rellenos.



Noviembre

05/11/2024: Se publica un post por el Día Internacional de las Personas Cuidadoras.



06/11/2024: Se anuncia un taller de habilidades para nuevas tecnologías, centrándose en el uso del certificado digital y sede electrónica de la administración.



07/11/2024: Se comunica que el viernes 8 de noviembre la sede estará cerrada debido a una formación en Málaga.



11/11/2024: Se realizó una visita al Aljibe del Rey, en el Albaicín.



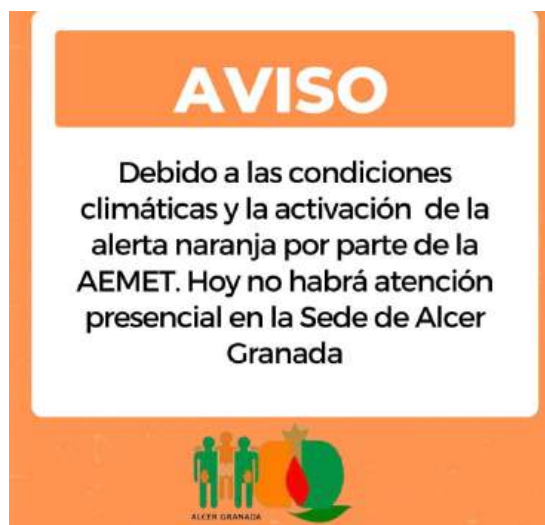
11/11/2024: Se adjuntan fotos de la visita que se realizó el pasado viernes en el segundo encuentro de profesionales de Alcer de Andalucía para poner una puesta en común de posibles mejoras para la asociación.



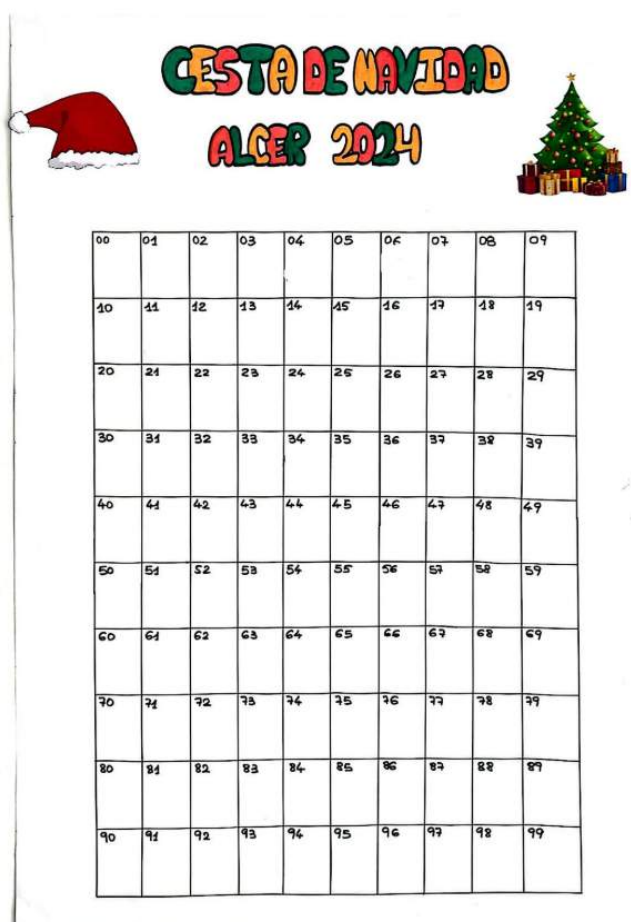
12/11/2024: Se pospone el taller de habilidades para nuevas tecnologías que se iba a llevar a cabo el 13 de noviembre.



13/11/2024: Debido a las condiciones climáticas, el 13 de noviembre no se realizará ninguna atención presencial en la sede de Alcer Granada.



Además, también se publicó la cesta de navidad de 2024. Se podrá realizar un bizum al 10631.



Para el donativo de la cesta, también se publicó una serie de diapositivas en las que se explicaba cómo hacer un bizum.



14/11/2024: Se publicó un menú semanal enfocado a personas que se encuentran en prediálisis.

 <p>MENÚ SEMANAL PRE-DIÁLISIS 11-15 NOVIEMBRE SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152215 alcergranada.nutricion@gmail.com  IRENE ARROYAL GÁLVEZ</p>	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAVO CON ACEITE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>PASTA SALTEADA CON PIMIENTO ROJO, VERDE Y CEBOLLA CON AOVE</p> <p>COMIDA</p> <p>MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA Y CHAMPIÑONES EN CONSERVA</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE 1/2 TOMATE Y ACEITE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>MUSLO DE POLLO GUISADO CON PATATAS</p> <p>COMIDA</p> <p>TOMATE PICADO SOPA DE FIDEOS UN TROCITO DE PAN TOSTADO</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE QUESO FRESCO Y OREGANO</p> <p>DESAYUNO</p> <p>GUISADO DE LENTEJAS Y ARROZ</p> <p>COMIDA</p> <p>PATATAS COCIDAS CON CALABACÍN AL MICROONDAS Y GRATINADAS CON MOZZARELLA</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE JAMÓN SERRANO Y ACEITE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>SALMÓN A LA PLANCHA CON PISTO EN CONSERVA PAN TOSTADO PARA ACOMPAÑAR</p> <p>COMIDA</p> <p>FALITAS DE CALABAZA Y CEBOLLA CON SALSA CASERA DE YOGUR CURRY</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAVO Y ACEITE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>COCIDO CON POLLO PAN TOSTADO PARA ACOMPAÑAR</p> <p>COMIDA</p> <p>PIZZA PAN (BASE UNA RODAJA GRANDE DE PAN) TOMATE TRITURADO, BERENGENA ASADA, Y UNA LONCHA DE QUESO HAVARTI</p> <p>CENA</p>

15/11/2024: Se realizó un post por el Día Mundial de la Diabetes.



20/11/2024: Se publicó el taller de arteterapia, en el que se realizarán decoraciones navideñas en la sede de Alcer Granada el 28 de noviembre.



22/11/2024: Se publicó un menú semanal destinado a pacientes que se encuentran en diálisis.

<p>MENÚ SEMANAL DIÁLISIS 18-22 NOVIEMBRE SAN JUAN, 18 GRANADA 998132213 alcergranada.nutricion@gmail.com IRENE ARROYAL GÁLVEZ</p>	<p>LUNES</p> <p>CAFÉ / DESCAPENADO / INFUSIÓN - TORTADA DE PAVO CON ACEITE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>LENTEJAS CON PIMIENTO ROJO, VERDE Y CEBOLLA</p> <p>COMIDA</p> <p>PASTA DE ATÚN, QUESO MOZZARELLA UN BERENJENA Y CEBOLLA</p> <p>CENA</p>	<p>MARTES</p> <p>CAFÉ / DESCAPENADO / INFUSIÓN - TORTADA DE PAVO CON QUESO DE BUENOS AIRES Y QUESO DE QUESO DE BUENOS AIRES Y QUESO DE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>CUERPO DE HABICHUELAS VERDES, POLLO Y PATATA</p> <p>COMIDA</p> <p>BERENJENAS RELLENAS DE TORO CON PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA Y UNA ZUCARADA DE QUESO BATIJO COMO SALSA</p> <p>CENA</p>
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ / DESCAPENADO / INFUSIÓN - TORTADA DE PAVO CON QUESO DE BUENOS AIRES Y QUESO DE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>ATÚN A LA BLENDA CON CALABACÍN Y ARROZ SALTEADO</p> <p>COMIDA</p> <p>TORTILLA DE PATATAS O HUEVO Y 2 CLARAS</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</p> <p>CENA</p>	<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ / DESCAPENADO / INFUSIÓN - TORTADA DE PAVO CON QUESO DE BUENOS AIRES Y QUESO DE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>CUERPO DE HABICHUELAS VERDES, POLLO Y PATATA</p> <p>COMIDA</p> <p>PASTA DE ATÚN, QUESO MOZZARELLA UN BERENJENA Y CEBOLLA</p> <p>CENA</p>	<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ / DESCAPENADO / INFUSIÓN - TORTADA DE PAVO CON QUESO DE BUENOS AIRES Y QUESO DE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>CUERPO DE HABICHUELAS VERDES, POLLO Y PATATA</p> <p>COMIDA</p> <p>PASTA DE ATÚN, QUESO MOZZARELLA UN BERENJENA Y CEBOLLA</p> <p>CENA</p>

25/11/2024: Por el Día Internacional para la eliminación de la Violencia Contra las Mujeres, se realizó un post para visibilizar y actuar ante cualquier forma de violencia.



27/11/2024: Se publica un post explicando la técnica del semáforo. Dicha técnica sirve de ayuda para la gestión emocional y para mejorar nuestra comunicación con los demás.



Además, se publica un taller nutricional para personas en diálisis que se llevará a cabo el 29 de noviembre. Este taller se centra en la realización de recetas navideñas en hemodiálisis.



29/11/2024: Se ejecutó el taller de arteterapia navideño en el que los participantes dieron rienda suelta a la creatividad, realizando creaciones con las que se decoró la asociación.



Diciembre

03/12/2024: Se publica el menú de navidad de la comida de navidad que se realizará el 15 de diciembre.



Debido al Día Internacional de las Personas con Discapacidad, el 3 de diciembre se publica un post para sensibilizar sobre la enfermedad renal en los niños y sobre la discapacidad.



05/12/2024: Se publica un post relacionado sobre el Día Internacional del Voluntariado. Mediante esta publicación, queremos invitar a todas aquellas personas que se encuentren interesadas en hacer voluntariado con Alcer Granada.



06/12/2024: Por el Día de la Constitución Española, se publica un post informando sobre un cambio en el artículo 49.



07/12/2024: Se publican varias publicaciones informando sobre el Programa Bono Digital.

A TENER EN CUENTA

Tienes hasta las 9:00 del 26 de diciembre de 2024
para solicitar esta ayuda.

Si tienes dudas o necesitas ayuda para presentar la solicitud puedes llamar al 012 o al 955 012 012, escribir un correo a info.bonodigital.ada@juntadeandalucia.es o acercarte a cualquiera de los Puntos Vuela.



PROGRAMA BONO DIGITAL

- Más de 28.000 bonos digitales disponibles. ✓
- Bonificación de hasta 240 € de Internet. ✓
- Dirigido a colectivos vulnerables ✓
- Solicitud via on-line ✓






09/12/2024: Se anuncia una publicación para dar comienzo al programa Atención e Inclusión Social de la Mujer con Enfermedad Renal Crónica. Su ejecución tendrá lugar desde el mes de diciembre de 2024 hasta abril de 2025.

ATENCIÓN E INCLUSIÓN SOCIAL DE LA MUJER CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA



SERVICIO DE PSICOLOGÍA
PRESTAMOS SERVICIOS
RESUMIBLES Y ORIENTES PARA
MEJORAR TU BIENESTAR Y TU CALIDAD
DE VIDA



SERVICIO TRABAJO SOCIAL
PRESTAMOS UNA ATENCIÓN SOCIAL
PERSONALIZADA A MUJERES QUE
SUFREN ENFERMEDAD RENAL
CRÓNICA

☎ 958 152 221 - 026 708 962

🌐 www.adae-granada.org

📍 San Agustín 18
18010 GRANADA





OBJETIVO

OFRECER APOYO PSICOLÓGICO Y SOCIAL A MUJERES CON ERC PARA ABORDAR LOS ASPECTOS EMOCIONALES, FÍSICOS O SOCIALES DE LA ENFERMEDAD

ACTIVIDADES

ATENCIÓN PSICOSOCIAL A LAS MUJERES QUE SUFREN ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA EN CUALQUIERA DE SUS ESTADIOS RESIDENTES, EN LA PROVINCIA DE GRANADA CON EL FIN DE PROMOVER SU EMPODERAMIENTO PERSONAL E INCLUSIÓN SOCIAL, ADemás DE MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA

- ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y SOCIAL DE FORMA INDIVIDUAL
- GRUPOS DE APOYO MUTUO
- ACOMPAÑAMIENTO EN LA ENFERMEDAD



Junta de Andalucía
Comunidad de Innovación Social
Iniciativa Privada Social

10/12/2024: El próximo 20 de diciembre se llevará a cabo el taller de habilidades digitales a las 16:30h en la sede de ALCER Granada.



11/12/2024: Se publica una receta de hojaldre de manzana adaptada a la ERC.

INGREDIENTES

- 3 planchas de hojaldre
- 2 manzanas
- Huevo batido para pincelar
- Canela
- Azúcar glas

ELABORACIÓN

1. Cortamos la manzana en trozos y la amamos un el minuto unos 4-5 (que pud) con vinagre.
2. Colocamos una plancha de hojaldre de base sobre un papel de hornear.
3. Extendemos bien la manzana a lo largo de la superficie de la masa, procurando ya el espacio.
4. A continuación colocamos la segunda plancha de hojaldre encima.
5. Y la cortamos según la forma que queramos hacer: cuadrada, redonda, en forma de triángulo.
6. Lo pintamos bien con huevo batido.
7. Metemos al horno a 180°C durante 25 minutos, hasta que el hojaldre se dora.
8. Al final le podemos echar un poco de azúcar glas encima para decorar (opcional).

NOTAS:
Le podemos añadir un poquito de pasas (según gusto) separadas en el relleno.



HOJALDRE DE MANZANA

🕒 30-40 minutos.

Se acercan fechas navideñas. Fechas en las que en muchas ocasiones descuidamos un poco nuestra alimentación, y en este caso es de especial interés que no nos olvidemos de las putas a seguir.

Así que aquí os traemos una idea de Postre Navideño, que esperamos que os sirva de ayuda.

Por supuesto, como ya sabéis, nos podréis encontrar en Alcer Granada para daros apoyo nutricional, psicológico y social.

Os deseamos una Felices Fiestas.
Y que vengan cargadas de buenos momentos.





También se publica toda la información acerca del programa Atención Psiconutricional a menores con ERC y a sus familias.

**ATENCIÓN
PSICONUTRICIONAL
A MENORES CON
ERC Y A SUS
FAMILIAS**



SERVICIO DE PSICOLOGÍA
ORIENTACIÓN PERSONAL, TEMPERAMENTAL,
INFORMACIÓN Y GRUPOS DE APOYO
MUTUO Y CON LA FAMILIA



SERVICIO DE NUTRICIÓN
INFORMACIÓN NUTRICIONAL,
ALIMENTACIÓN Y LA FAMILIA

 958 102 312 - 958 108 882
 www.alcergranada.org
 San Julián, 18
18013 GRANADA





OBJETIVO

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y EL BIENESTAR DE LOS MENORES CON ERC DE LA PROVINCIA DE GRANADA

ACTIVIDADES

OFRECER APOYO PSICOLÓGICO Y NUTRICIONAL A LOS MENORES, ABORDANDO SUS NECESIDADES Y PROBLEMÁTICAS.

CHARLA INFORMATIVA SOBRE LA ERC PARA ESTUDIANTES Y PERSONAL EDUCATIVO CON LA FINALIDAD DE AUMENTAR LA COMPRENSIÓN Y EMPATÍA HACIA LOS COMPAÑEROS.

- ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y NUTRICIONAL DE FORMA INDIVIDUAL.
- GRUPOS DE APOYO MUTUO
- ACOMPAÑAMIENTO EN LA ENFERMEDAD



13/12/2024: Se anuncia un post para informar sobre el programa Ocio y tiempo libre con ERC.

**OCIO Y
TIEMPO
LIBRE
CON ERC**



PARA NOSOTROS ES FUNDAMENTAL FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CRÓNICA

 958 102 312 - 958 108 882
 www.alcergranada.org
 San Julián, 18
18013 GRANADA





OBJETIVO

PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS PACIENTES CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA Y SUS FAMILIARES DE LA PROVINCIA DE GRANADA PARA LA MEJORA DE SU BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

ACTIVIDADES

REALIZACIÓN DE UN DÍA DE CONVIVENCIA, OCIO Y TIEMPO LIBRE.

EJECUCIÓN DE VISITAS CULTURALES DE MONUMENTOS Y LUGARES HISTÓRICOS DE LA PROVINCIA DE GRANADA.

TALLERES RECREATIVOS PARA PERSONAS CON ERC Y FAMILIARES.

TALLER DE HAMA BEADS.



16/12/2024: Se transmite información sobre el programa Atención e Inclusión Social de la Mujer con ERC.



18/12/2024: Se publican una serie de recetas navideñas adaptadas a la Enfermedad Renal Crónica.



19/12/2024: Se adjuntan varias diapositivas con recomendaciones para celebrar una navidad saludable con ERC.



Además, se publica un grupo de ayuda mutua que tendrá lugar el 20 de diciembre en la sede de ALCER Granada.



20/12/2024: Se anuncia un menú semanal destinado a personas que están trasplantadas.

 <p>MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS DICIEMBRE 2024 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152215 ALCERGRANADA5505@GMAIL.COM</p>		
<p>LUNES</p> <p>CAFÉ/ INFUSIÓN - TORTILLA 2 HUEVOS - PIEZA DE FRUTA - REBANADA DE PAN INTEGRAL</p> <p>DESAYUNO</p> <p>PASTA INTEGRAL - PISTO CASERO - CARNE PICADA DE POLLO</p> <p>COMIDA</p> <p>PESCADO AL HORNO CON ENSALADA DE RUCULA Y MANZANA</p> <p>CENA</p>		
<p>MARTES</p> <p>CAFÉ/ INFUSIÓN/ *TOSTADA JAMÓN/AGUACATE, AOVE - PIEZA DE FRUTA</p> <p>DESAYUNO</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y POLLO AL CURRY</p> <p>COMIDA</p> <p>LASAÑA DE CALABACÍN CON ATÚN Y BECHAMEL</p> <p>CENA</p>		
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/ INFUSIÓN - PORRIDGE DE AVENA CON PLÁTANO ALMENDRAS Y CANELA</p> <p>DESAYUNO</p> <p>QUINOA CON VERDURAS Y HUEVO POCHÉ</p> <p>COMIDA</p> <p>BOQUERONES/SARDINAS A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS VERDES</p> <p>CENA</p>		
<p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/ INFUSIÓN/ *TORTITAS DE ARROZ CON JAMÓN/AGUACATE Y AOVE - PIEZA DE FRUTA</p> <p>DESAYUNO</p> <p>GARRANZOS CON ESPINACAS Y QUESO FETA/SUBRATA</p> <p>COMIDA</p> <p>HAMBURGUESA A LA PLANCHA Y ENSALADA DE RUCULA Y MANZANA</p> <p>CENA</p>		
<p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/ INFUSIÓN - PORRIDGE DE AVENA CON FRUTOS ROJOS, NUECES CANELA</p> <p>DESAYUNO</p> <p>POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ Y PISTO</p> <p>COMIDA</p> <p>PIZZA CASERA CON MASA DE ZANAHORIA</p> <p>CENA</p>		

26/12/2024: Se publica una entrevista a Borja Quiroga que tendrá lugar el 8 de enero a las 16:30h.



27/12/2024: Se anuncia una serie de diapositivas informando sobre la técnica del semáforo.



29/12/2024: Se celebra la tradicional comida de navidad de ALCER Granada.



30/12/2024: Para finalizar el año, se publica un post de propósitos de año nuevo.



SUBVENCIONES Y PROGRAMAS 2024

La principal fuente de financiación de ALCER Granada es a través de la obtención de subvenciones de concurrencia no competitiva de diferentes entidades tanto públicas como privadas.

Cada año esta fuente de financiación se hace más compleja de obtener, ya que los presupuestos generales a repartirse van reduciendo y al surgimiento de nuevas entidades de movimiento asociativo.

A continuación, se verán detalladas todas aquellas entidades colaboradoras durante el año 2023 con ALCER Granada y los proyectos/programas que se han desarrollado:



- Proyecto de intervención psiconutricional a pacientes con ERC en la provincia de Granada



- Proyecto de nutrición: cuidado integral para la enfermedad renal crónica



- La Brecha Digital



- Línea 12. Voluntariado. X Plan de Formación de Voluntariado
- Línea 5. Mantenimiento de la Sede
- Línea 5. Programas. Atención e inclusión social de la mujer con ERC
- Línea 5. Programas. Ocio y tiempo libre con ERC
- Línea 5. Programas. Atención psiconutricional a menores con ERC y a sus familias

Firma de la memoria de actividades por los componentes de la Junta Directiva u órgano de representación de la entidad:

CARGO	NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA
Presidencia	Concepción Martín Laguna	
Vicepresidencia	Jose Ruperto Gago Tirado	
Secretaría	Jose Luis Contreras Lozano	
Tesorera	M ^a Jesús Ureña González	
Vocal	Rafael Gabarrón Sandoval	
Vocal	M ^a Belén Medina España	
Vocal	Palmira Valdés Vargas	