



# El Butlletí



## Consells de Nadal

Donarem uns trucs per ajudar-vos a fer les compres i parlarem d'hàbits saludables per Nadal.

Segueix-nos al nou compte d'Instagram [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)



#SOMFUNDACIO

## Recepta de temporada

Podreu trobar una recepta fàcil de fer i adequada per aquesta època de l'any.

# ÍNDEX



Pàgina

## 03

### CONSELLS DE NADAL

Us donarem uns consells de Nadal que us ajudaran amb les compres, i uns altres sobre hàbits saludables.

Pàgina

## 04

### ACTE DE LLIURAMENT DE PREMIS FUNDACIÓ

Explicarem com va anar l'acte de lliurament de Premis de la Fundació.



Pàgina

## 05

### ACTE DE LLIURAMENT DE PREMIS DE LA FUNDACIÓ

Podreu veure les beques atorgades i el premi, així com diverses fotografies de l'acte.

Pàgina

## 06

### RECEPTA: ÀNEC AMB PERES

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer, saludable i aprofitant productes de temporada.



Pàgina

## 07

### PREGUNTES FREQUENTS

En aquest espai podreu trobar resposta a les preguntes més freqüents en el nostre àmbit.

Pàgina

## 08

### AGENDA D'ACTIVITATS

En aquest espai podreu trobar activitats que organitza la Fundació.



## Consells de Nadal: Compres i hàbits saludables



D'aquí pocs dies arribaran les festes de Nadal i les despeses augmenten de forma considerable. Per tal de poder estalviar a l'hora de fer les compres de Nadal, és important seguir tres eixos bàsics, com planificar, comparar i esglaonar.

**Planificar les compres:** per evitar compres impulsives, és important saber el que es busca i el que es necessita.

Fer una llista, amb temps, sobre l'alimentació, els regals...

**Comparar preus:** Tenir en compte que el preu d'alguns productes s'incrementa aquestes dates. Compareu els preus i la qualitat dels productes. No tots els productes estan d'oferta al mateix temps en tots els establiments.

**Esglaonar les compres:** Repartir les compres i aprofitar les oportunitats que vagin sorgint, segons les necessitats. Comprar amb temps els aliments que es poden congelar o emmagatzemar.

### CONSELLS HÀBITS SALUDABLES

- Evitar cuinar en excés, sempre en funció del nombre de comensals, d'aquesta manera les racions seran més adequades i no haurem de malbaratar menjar.
- Evitar els aperitius i moderar-nos amb les postres, torrons i polvorons, són típics en aquestes festes, però és aconsellable evitar menjar-los en els dies que no són festius i substituir-los per fruita.
- Si és possible, fer menús que continguin peix i verdura. És recomanable durant aquestes celebracions reduir el consum d'alcohol i begudes gasoses.
- Un cop hem acabat de menjar es recomana retirar tots els plats abans de fer la sobretaula i quedar-se només amb infusions o cafès. Així, evitarem la temptació de seguir menjant.
- No saltar-se cap àpat, com ara l'esmorzar, ja que després tindrem més gana en els següents àpats.





## Acte de lliurament de Premis

El passat 30 de novembre, va tenir lloc l'acte de lliurament del Premi de recerca de base científica en l'àmbit de la infància i les Beques de formació per a estudis de postgrau i màsters que convoca anualment la Fundació Agrupació.

L'acte, que va tenir lloc a l'auditori de la Fundació Joan Miró de Barcelona, va comptar amb la participació de Jordi Ferrer i Soledad Nieto, president i tesorera, respectivament, de la Fundació Agrupació.

### BEQUES PER A ESTUDIS DE POSTGRAU O MÀSTERS



Es van lliurar 7 beques per a estudis de postgrau o màsters, i 1 Premi de recerca en l'àmbit de la infància, amb una dotació de 12.000 euros.

- Màster en Direcció de Recursos Humans i Gestió Laboral
- Màster in Mathematical Sciences
- Màster en Biodiversitat
- Màster de Fotònica
- Màster Universitari en Dret Ambiental
- Màster en Interpretació de Música Clàssica i Contemporània
- Master International Sports Development and Politics



## Acte de lliurament de Premis



### PREMI D'INVESTIGACIÓ

El Premi de recerca en l'àmbit de la infància es va otorgar al projecte "Descifrar la recaída en la leucemia linfoblástica aguda pediátrica de células B: de los mecanismos moleculares a los biomarcadores pronóstico y la terapia dirigida", presentat per la Fundació Institut de Recerca contra la Leucèmia Josep Carreras.

La investigadora principal, la Dra. Biola M. Javierre, va explicar que el projecte tracta sobre la leucèmia limfoblàstica aguda de cèl·lules B que és el càncer pediàtric més comú. El vint per cent de tots els nens recauen i, en aquests casos, la taxa de supervivència a 10 anys està per sota del 35%. Per tant, hi ha una necessitat urgent d'identificar els nens que recauran i poder desenvolupar millors tractaments per a ells. En aquest projecte es faran servir els avenços metodològics més recents per englobar les dues necessitats.



### THE GOURMETS VOCAL QUARTET

Per finalitzar l'acte, va actuar el grup The Gourmets Vocal Quartet, que van interpretar cançons a capella. The Gourmets Vocal Quartet s'endinsa en el gòspel i el soul, presentant els seus concerts des d'una perspectiva musical i humanista; donant a conèixer aquests cants que van ajudar a milions d'éssers humans a suportar l'esclavitud, però també a transmetre's plans de fugida cap a la llibertat.

#### El Quartet està format per

Alex Delgado - Tenor I / Piano  
Jordi Vallespi - Tenor II / Piano  
Javier Canales - Baríton  
Abel García - Baix



## Recepta del mes: Ànec amb peres

### Ingredients

- 1 quart d'ànec per persona
- 1 fetge d'ànec
- 1/2 pera conference per persona
- 1 ceba mitjana per al sofregit
- 1 gra d'all per al sofregit
- Verdures per marinar: 1 ceba, 1 pastanaga i 1/2 porro
- 1 ampolla de vi negre no gaire fort
- Aigua
- Brou de pollastre
- Herbes per marinar: espígol, llorer, farigola i romaní
- Oli d'oliva: 1 cullerada sopera per persona
- Per fer la picada: 1 all sofregit, 1 llesca de pa fregida, 2 avellanes torrades per persona, 2 ametlles torrades per persona i el fetge de l'ànec
- Xocolata: 2 preses petites per persona



### Elaboració

- Deixar macerar tota la nit l'ànec amb les herbes (espígol, llorer, farigola i romaní) i cobrir-lo amb vi negre i aigua (la mateixa quantitat de cada perquè no sigui fort)
- L'endemà, treure l'ànec del suc de maceració i salar-lo
- Marcar l'ànec a la cassola amb oli d'oliva, i marcar el fetge i reservar-lo per fer la picada
- Amb l'oli d'haver marcat l'ànec i el fetge, coure l'all i reservar-lo per fer la picada
- Fregir-hi la llesca de pa i reservar-la
- Al mateix oli, sofregir-hi la ceba i, una mica després, afegir-hi un all trinxat
- En un pot a part, bullir el suc de marinar perquè es barregin bé els gustos
- Abocar una mica de brou de marinar al sofregit de ceba i all
- Quan sigui ben sofregit, afegir-hi l'ànec i cobrir-lo amb el suc de marinar i aigua, i deixar-ho coure durant 45 minuts a foc suau; si s'evapora el líquid, afegir aigua amb una culleradeta de sucre o substituir per brou de pollastre
- Pelar les peres, fer-les a quarts i treure el cor
- Afegir-hi les peres i deixar coure 30 minuts més
- Fer la picada en un got de la batidora amb l'all sofregit, la llesca de pa fregida, el fetge marcat, les avellanes i les ametlles torrades, i cobrir-ho tot amb una mica de brou de pollastre abans de triturar-ho
- Tirar la picada i la xocolata a la cassola i deixar que faci "xup-xup" durant 10 minuts

*Que aprofiti!*

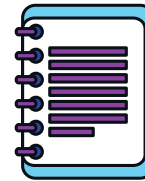
# Preguntes freqüents

RESPOSTA A PREGUNTES SOBRE ALGUNA DE LES  
NOSTRES ACTIVITATS



## COM PUC ESTAR INFORMAT/DA DE TOTES LES ACTIVITATS?

Si vols estar al dia de les activitats de la Fundació, pots subscriure't al Butlletí enviant un correu electrònic a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es) o seguir-nos a [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio).



## PUC CONSULTAR LES PRESENTACIONS DE CONFERÈNCIES O WEBINARS?

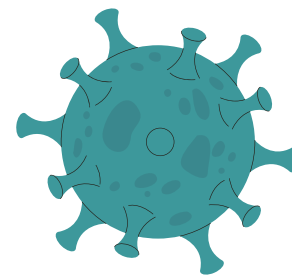
Quan hagin tingut lloc els webinars que anirem organitzant, podreu trobar la informació a la pàgina web de la Fundació.

[www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)



## COM PODEM ENVIAR ELS NOSTRES DUBTES?

Resoldrem totes les preguntes que tingueu si envieu un correu electrònic a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es). Les preguntes d'interès general les penjarem en aquest espai per a que els altres lectors puguin consultar-les.



## CONSELLS PER PREVENIR LA COVID-19:

-Ús de la mascareta, -rentar-se les mans amb aigua i sabó o bé utilitzar el gel hidroalcohòlic, -mantenir la distància de seguretat, -prioritzar els espais a l'aire lliure, -cobrir-se la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús al tossir o esternudar, -ventilar els espais interiors o tancats, e intentar reduir la interacció social i evitar aglomeracions.



# CALENDARI

## Activitats

### WEBINAR: "Hàbits saludables a casa i a l'escola"

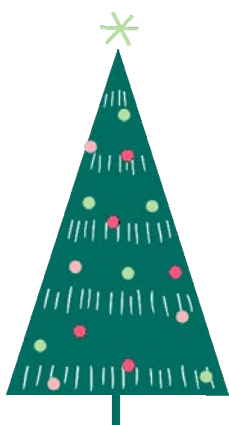


La **Fundació Agrupació**, organitza un webinar sobre "Els hàbits saludables a casa i a l'escola" en el que una nutricionista donarà pautes bàsiques per a un esmorzar saludable i també explicarà la importància de l'activitat física diària com un hàbit de salut.

Hi haurà una part teòrica sobre com preparar esmorzars i berenars saludables i la lectura d'etiquetes. I una altra part més pràctica sobre la classificació dels aliments...

**Dimarts, 14 de desembre, a les 9:30h - Escola Joan Sallarès i Pla i Escola Espronceda (Sabadell)**

**En total participaran 113 alumnes.**



**Bon Nadal  
i Bon Any  
2022!**

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

[WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES)



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A  
[FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://FUNDACIOAGRUPACIO.ES)  
SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM