

SOM MÚTUA



"LA MÚTUA"
MÚTUA DE GRANOLLERS, MPS



ASSEMBLEA
GENERAL DE SOCIS
DE LA MÚTUA

P. 7-8

CAMPANYA
SOLIDÀRIA

P. 10-11

EL DIA DE
LA MÚTUA

P. 19



Especialitats del CEMAV:

Cardiologia
Cirurgia Estètica i Plàstica
Cirurgia General i Digestiva
Diagnòstic per la Imatge
Medicina Estètica
Medicina Interna
Odontologia
Oftalmologia
Osteopatia
Reumatologia
Traumatologia

Carrer Agustí Vinyamata, 7-9-11

08402 Granollers

T. 936 934 455

www.cemav.cat



ACTUALITZACIÓ DADES PERSONALS:

Des de Mútua de Granollers estem actualitzant les dades personals dels nostres mutualistes amb la finalitat de facilitar i millorar les comunicacions amb els socis de l'entitat.

Si heu d'actualitzar les vostres dades podeu adreçar-vos al Servei d'Atenció al Mutualista enviant un correu a malvarez@mutua.org per concertar una visita.

D'altra banda, des de La Mútua tenim cura del Medi Ambient aplicant polítiques d'estalvi de paper i tinta que ens garanteixen una millor sostenibilitat del nostre ecosistema. Per aquest motiu volem potenciar les comunicacions a través del correu electrònic i enviaments de newsletters sempre que sigui possible.

EDITORIAL

Benvolguts socis,
Benvolgudes sòcies,

Poder adreçar-nos a tots vosaltres en aquestes dates és una oportunitat que aquesta revista ens dona cada any i és important no malbaratar l'ocasió.

L'objectiu és fer-vos saber allò que fem i que fa que La Mútua sigui el que és, per això us hem preparat una revista que va més enllà d'informar i entretenir i pretén fer-vos sentir orgullosos de ser propietaris i protagonistes d'un projecte solidari i de servei com és Mútua de Granollers.

En un context d'increment de les necessitats sanitàries, com a conseqüència de l'envelliment de la població i l'augment de la complexitat, hi ha d'haver una autèntica transformació que camini cap a una reordenació de la cartera de serveis, infraestructures, rols professionals, models organitzatius i models de relació. Sense deixar de banda allò que estem fent i sabem fer.

És en aquest sentit que estem treballant per ser cada cop més a prop vostre a través de les noves pàgines web de La Mútua, la Clínica del Carme i les nostres xarxes socials. L'accés als resultats de laboratori, l'enquesta de satisfacció amb relació als ingressos clínics i les crides a la participació en la campanya solidària Somriures que Curen, a les activitats de La Mútua Kids, de l'E-Sports i del Concurs de Nadal en format digital són exemples de models de relació canviants.

La incorporació de nous serveis com la geriatria a consultes externes i el reforçament d'altres com l'atenció als accidentats de trànsit a través de la Unitat de trànsit de La Mútua (UTRAM) ens han de permetre nous abordatges a processos cada cop més demandats.

Les transformacions són imparables, en la tecnologia, en els valors o en els models d'atenció. Això implica un profund exercici de reflexió, especialment pel que fa a l'experiència i l'expectativa que tenim de les coses. Tot plegat ens indica que més que una època de canvis estem vivint un canvi d'època.

Mútua de Granollers vol acompanyar-vos fent camí cap aquests nous horitzons i aquestes noves maneres de fer. Sabent que com a casa no hi ha res, aquest 44è número dona continuïtat i posa en valor molts dels esdeveniments en els quals hem participat.

Des de la proximitat a les persones i a les seves necessitats i el compromís social que ens caracteritza esperem continuar sent capaços de generar i merèixer la vostra confiança.

Gaudiu de la revista i comencem l'any donant sang en la 3a edició de la Campanya de donació de sang a la nostra Clínica aquest proper 15 de gener de 2020. Us hi esperem!

Fem un Nadal entre i per tots.
Molt bon Nadal i felicitat 2020!

Atentament,

Dr. Josep Rius Vilardosa
Director General



SUMARI

PÀG.4

RECORDS DEL DIA DE LA MÚTUA

PÀG.5

XIFRA RÈCORD DE LA CAMPANYA SOMRIURES QUE CUREN

PÀG.6

CONVENIS / COL·LABORACIONS

PÀG.7-8

ASSEMBLEA GENERAL DE SOCIS

PÀG.9

NOVA UNITAT DE TRÀNSIT "UTRAM"

PÀG.10-11

SOMRIURES QUE CUREN

PÀG.12-13

ENTREVISTA: KABA GASSAMA

PÀG.14

II EDICIÓ DEL 3X3 DE BÀSQUET

PÀG.15

MÉS DE 500 PARTICIPANTS A LA CURSA DE LA MÚTUA KIDS

PÀG.16-17

NOTÍCIES:

- CICLE DE CONFERÈNCIES DE LA MÚTUA
- PRIMER CONCURS DE FOTOGRAFIA DE NADAL
- JORNADA DE VIDA ACTIVA
- RELAXACIÓ PER LA SALUT

PÀG.18

LA MÚTUA ONLINE

PÀG.19

20 DE MARÇ DE 2020, GALA DEL DIA DE LA MÚTUA AMB PEP PLAZA

PÀG.20

LA MÚTUA AMB L'ESPAI

PÀG.21

CONSELLS MÈDICS

PÀG.22

NADONS

PÀG.23

BON NADAL

RECORDS DEL DIA DE LA MÚTUA

Com cada any el mes de març va ser el moment triat per La Mútua per retre el seu particular homenatge als socis de l'entitat. Un cop més el Teatre Auditori de Granollers va ser l'escenari on va tenir lloc l'esdeveniment.

L'acte va començar al Hall del teatre on Els Amics de la Unió van amenitzar la nit amb les seves cançons mentre el Gato Verde servia l'aperitiu als socis i sòcies que compartien converses i es retrobaven de nou per compartir una vetllada de germanor i música.

Com ja és habitual la Gala va tenir com a protagonistes als millors artistes del moment, en aquesta ocasió els convidats van ser els membres de La Film Symphony Orchestra, FSO. Una vintena dels millors músics acompanyats dels seus instruments van fer gaudir al públic amb la seva particular versió de les bandes sonores més famoses del cinema.

La Sala Gran es va omplir d'aplaudiments amb les darreres notes musicals de la Orchestra, per acomiadar-se en un ambient molt animat i amb ganes de tornar-se a trobar l'any que ve.



SOMRIURES QUE CUREN, LA CAMPANYA SOLIDÀRIA DE LA MÚTUA LLUITA CONTRA L'ALZHEIMER

La campanya solidària de La Mútua, aquest any ha destinat els seus esforços en la recaptació de fons per a la lluita contra l'Alzheimer a través de la investigació, aquest any també a favor de la Fundació Pasqual Maragall.

Mútua de Granollers va signar un acord amb La Fundació Pasqual Maragall amb l'objectiu de contribuir a través de la seva campanya solidària "Somriures que Curen" a la investigació, la recerca i la prevenció de l'Alzheimer.

La Fundació Pasqual Maragall per a la recerca contra l'Alzheimer va néixer l'abril de 2008, fruit del compromís públic de Pasqual Maragall, exalcalde de Barcelona i expresident de la Generalitat de Catalunya, que després de ser diagnosticat d'Alzheimer va implicar-se personalment en la derrota d'aquesta malaltia que cada cop afecta més gent, en aquests moments una de cada dues persones hi té una relació directa o indirecta, actualment ja hi ha més de 46 milions de persones afectades arreu

del món i les previsions pel futur continuen sent pessimistes.

Per a la nova etapa que hem iniciat el 2019 l'objectiu aconseguit entre tots els que hi heu col·laborat d'una manera o altra amb les accions que s'han anat preparat durant l'any, ha estat l'aportació de fons que contribuiran a finançar els projectes de prevenció, recerca i investigació per a la lluita contra l'Alzheimer.

27.772 € XIFRA RÈCORD DE LA CAMPANYA SOLIDÀRIA

Un dels moments més esperats de la Gala del Dia de La Mútua és en el que es fa pública la quantitat de diners recaptats amb la campanya solidària "Somriures que Curen", la xifra d'aquesta edició ha superat les anteriors aconseguint el rècord de 27.772 € que s'han recollit al llarg dels sis mesos de campanya amb totes les accions realitzades per contribuir a la lluita contra la malaltia de l'Alzheimer que van destinats a la Fundació Pasqual Maragall.



GLÒRIA OLIVER RECULL EL XEC PER LA FUNDACIÓ PASQUAL MARAGALL

Glòria Oliver va destacar a la seva intervenció la importància que té la solidaritat i l'ajut de la ciutadania en una entitat privada com és la Fundació Pasqual Maragall que es finança majoritàriament de les aportacions dels seus socis i empreses que col·laboren amb la lluita d'aquesta terrible malaltia que cada cop afecta més famílies.

Els diners que ha recollit La Mútua serviran per continuar treballant en la investigació de la prevenció de l'Alzheimer.



CONVENIS / COL-LABORACIONS:

LA MÚTUA I EL PRIMER EQUIP FEMENÍ DEL KH-7 BM GRANOLLERS ESTRENNEN COL-LABORACIÓ

La Mútua de Granollers amplia la seva col·laboració amb el BM Granollers amb la cobertura sanitària de les jugadores de l'equip del KH-7 BM Granollers.

La Mútua i el Club BM Granollers fa anys que col·laboren en diverses activitats i serveis, fins ara la mutualitat estava oferint

la cobertura sanitària als jugadors del Fraikin. Des d'aquesta temporada s'amplia aquesta col·laboració amb el primer equip femení del club, el KH-7 BM Granollers, les jugadores també podran utilitzar els serveis dels professionals i les instal·lacions de La Mútua.



EL CNG I LA MÚTUA ORGANITZEN LA PRIMERA EDICIÓ DEL CAMPIONAT ESCOLAR DE NATACIÓ

Dins de l'àmbit de col·laboració de les dues entitats, enguany s'ha organitzat conjuntament amb l'Ajuntament de Granollers el Primer Campionat Escolar de Natació, un esdeveniment dirigit a tots els alumnes de 1r, 2n, i

3r de Primària amb l'objectiu principal que els alumnes gaudeixin d'un dia esportiu tot defensant els colors de la seva escola.

LA MÚTUA PATROCINA LA RETRANSMISSIÓ A VOTV DELS PARTITS D'HANDBOL FEMENÍ DEL KH-7 BM GRANOLLERS

La Mútua aposta clarament per donar visibilitat a l'esport femení, que durant anys ha estat el gran oblidat. En el marc de la col·laboració que té l'entitat amb la televisió local VOTV, s'ha signat un acord per

patrocinar les retransmissions en directe dels partits d'handbol que les jugadores del KH-7 BM Granollers juguen al Palau d'esports durant aquesta temporada.



S'INCREMENTA LA COL-LABORACIÓ AMB ELS AMICS DE LA UNIÓ

La cultura és sens dubte un altre dels àmbits als quals La Mútua dona suport de forma permanent. És per això que aquest any 2019 s'ha incrementat l'acord de col·laboració entre la

mutualitat i els AMICS DE LA UNIÓ, una entitat històrica de Granollers fundada al 1877 que enguany compta amb gairebé 1.000 socis i té 7 corals i 2 orquestres.

ASSEMBLEA GENERAL DE SOCIS DE LA MÚTUA

Com cada any Mútua de Granollers va celebrar l'acte més important dels mutualistes, la seva Assemblea General per retre comptes de la situació econòmica i financera de l'entitat a tots els socis.

El balanç de 2018 es considera positiu avalat per les xifres presentades, això és motiu per creure en els nous reptes de futur que estan centrats a garantir la viabilitat de les dues línies d'activitat de l'entitat, l'assistencial i l'asseguradora, i aconseguir que el model actual continuï sent sostenible, tal com ho indica el nou pla estratègic elaborat per l'entitat.

També es van presentar a l'Assemblea les inversions realitzades durant el 2018, entre les quals destaca la renovació del Servei d'Urgències amb la creació de 3 boxs d'hospital de dia, i la reforma

dels espais comuns, així com els 5 boxs per atendre les urgències. D'altra banda, també s'han realitzat millores als quiròfans, s'ha fet una renovació al centre assistencial de Caldes i s'ha adquirit una nova centraleta.

Cal destacar la bona acollida que han tingut aquestes accions entre els usuaris del servei que han vist com es produeix un salt qualitatiu en aquestes instal·lacions.

Les millores s'han produït també en la implementació d'altres serveis com el nou Servei de Logopèdia o el de Sòl Pelvià, així com amb la compra d'utillatge per millorar les proves diagnòstiques entre els quals hi ha: un Facoemulsificador, un Fibroscop Digestiu i un Rino-Laringo-Fibroscop.



ES TANCA L'EXERCICI AMB UN RESULTAT POSITIU DE 440.278 €

Durant l'Assemblea la cap del Departament Financer Rosa Danès va presentar els comptes de l'exercici 2018 amb un resultat positiu de 440.278 €.

De nou les xifres presentades denoten la viabilitat de l'entitat que enguany ha mantingut el nombre de socis mutualistes, malgrat l'augment de la competència asseguradora al mercat comarcal, aconseguint augmentar la facturació en un 2,3% més que l'exercici anterior. El resultat consolidat que suma de totes les activitats, les assistencials i les asseguradores més les empreses participades a través del CEMAV va arribar als 574.000 € totals.

De les dades assistencials, les xifres presentades són lleugerament

superiors a altres anys pel que fa a l'augment de la sinistralitat a causa de l'activitat quirúrgica, les proves diagnòstiques i estades hospitalàries. Tot i així la tendència és similar a la d'altres exercicis. Pel que fa a l'activitat asseguradora, a pesar de mantenir el nombre de socis, s'aposta per reforçar les fórmules de captació d'associats més joves per equilibrar la cartera actual en què més del 70% de la facturació actual es troba en la Pòlissa de La Mútua Familiar.

Les comptes presentades van rebre el suport favorable dels socis que també van aprovar el pressupost de l'entitat per a l'exercici 2019 per una xifra de 450.271,50 €.



ES POSA EN FUNCIONAMENT LA NOVA UNITAT D'ACCIDENT DE TRÀNSIT "UTRAM"

Mútua de Granollers i el Centre de Recuperació Mercè Ventura, han signat un acord de col·laboració per enfortir i ampliar els serveis d'atenció mèdica en cas d'accident de trànsit, tant pels mutualistes com per la resta de població del Vallès.

Aquesta nova unitat de trànsit de La Mútua (UTRAM) permetrà una atenció integral, àgil i sense esperes de l'accidentat i una millor gestió de tots els processos que se'n deriven.

Les persones que hagin patit un accident de trànsit i necessitin assistència mèdica gaudiran d'un servei més complet i comptaran amb la llarga experiència que aquest efecte posa a disposició el Centre de Recuperació Mercè Ventura, a banda dels espais i serveis propis de la Clínica del Carme.

Cal recordar que en cas d'accident, la persona té dret a ser atesa on decideixi, ja sigui en un centre públic o privat, adherit, com nosaltres a UNESPA. La companyia asseguradora no els en pot imposar un i ha d'assumir les despeses derivades de l'assistència mèdica, i la rehabilitació fins al moment de l'alta.

El servei, que està ja plenament operatiu a la Clínica del Carme, disposa de professionals avesats i la primera atenció es fa a les urgències amb un horari d'atenció al públic de 24 hores 365 dies l'any.





LA LLUITA CONTRA L'ALZHEIMER TORNA A PROTAGONITZAR LA CAMPANYA SOLIDÀRIA

Un any més La Mútua posa en marxa la seva campanya solidària "Somriures que Curen" amb l'objectiu de recaptar fons per a la investigació mèdica.

En aquesta nova edició de la campanya tornem a insistir en la malaltia de l'Alzheimer, que segons les dades que mostra l'Informe Mundial sobre l'Alzheimer afecta a tot l'Estat a 800.000 persones, a dia d'avui dos de cada tres casos de demència al món són a causa de la malaltia.

L'Informe adverteix que cada 3 segons es diagnostica al món un nou cas d'Alzheimer. Aquestes xifres no ens poden deixar indiferents, i és per això que creiem més necessari que mai donar suport a la tasca d'investigació que des de Catalunya fa la Fundació Pasqual Maragall.

Els avenços en la matèria són lents i obliguen a continuar treballant incansablement en tots els camps de la investigació. Des de la

Fundació Pasqual Maragall, s'ha posat en marxa una campanya de sensibilització per tal de fomentar els bons hàbits que ajudaran a la prevenció de la malaltia. En els darrers anys s'ha descobert que l'Alzheimer s'inicia 20 anys abans que apareguin els primers símptomes, aquest fet obre noves oportunitats en la prevenció i l'endarreriment de la malaltia si s'actua sobre els canvis i alteracions que es produeixen en la fase preclínica.

Queda molt camí per recórrer abans no apareguin els primers tractaments per a aconseguir curar l'Alzheimer. Des de La Mútua volem continuar aportant el nostre granet de sorra per fer-ho possible a través de la cerca i la investigació de la Fundació, volem animar-vos a tots a participar en totes les accions previstes durant la nostra campanya solidària per fer entre tots que un futur millor sigui possible demà!



COM PARTICIPAR A LA CAMPANYA SOMRIURES QUE CUREN

En la lluita contra l'Alzheimer tots som necessaris. L'any passat vam aconseguir una xifra rècord amb el vostre suport i aquest ho podem tornar a fer.

La campanya solidària de La Mútua necessita la col·laboració de tothom per aconseguir recaptar el màxim de fons possibles per contribuir als projectes d'investigació de la malaltia, a favor de la Fundació Pasqual Maragall.

Des de La Mútua hem engegat algunes iniciatives pensades perquè cadascú hi pugui contribuir en la mesura que sigui possible.

VENDA DE LOTERIA DE NADAL: Les participacions es poden trobar a la Clínica del Carme de Granollers, al Cemav i a les delegacions de La Mútua de Caldes, Sant Celoni, Arbúcies i Barcelona. Com cada any es juguen 5€ en el número 43854 i es destina 1€ de donatiu a la campanya "Somriures que Curen".

BÚSTIES SOLIDÀRIES: A Granollers les trobareu a la recepció de La Mútua i del Cemav, així com a totes les nostres delegacions. Amb una petita aportació es poden aconseguir grans coses!

TASSA SOMRIURES: És un regal ideal per a qualsevol ocasió, la Tassa Somriures ajuda a una bona causa i es pot fer servir cada dia a casa. També la podreu trobar als punts habituals.

CLAUER SOMRIURES: Un clauer creat especialment per a la campanya que pot ajudar a viure una bellesa amb la màxima qualitat. Està disponible als punts habituals.

FILA 0: Si sou una empresa o un particular i voleu fer una contribució especial a la campanya, ho podeu fer a la Fila 0 amb motiu del Dia de La Mútua. Per més informació podeu contactar amb el Servei d'Atenció al Mutualista.

PRÒXIMS ESDEVENIMENTS DE LA CAMPANYA:

PARTIT D'HANDBOL SOLIDARI: El proper diumenge 12 de gener les Seleccions Catalanes d'handbol masculina i femenina s'enfronten de nou als equips del BM Granollers i el KH-7 BM Granollers al Palau d'Esports de Granollers. L'entrada donatiu és de 5€ que es destinen íntegrament a la campanya solidària.

XERRADA SOBRE L'ALZHEIMER: Donada la bona acollida que va tenir la Xerrada que l'any passat va donar la Dra. Nina Gramunt de la Fundació Pasqual Maragall, enguany tenim prevista una nova trobada al Cemav durant el mes de febrer.





ENTREVISTA: KABA GASSAMA

.....

NOM I COGNOMS:
KABA GASSAMA

ACTIVITAT:

Capitana del KH7 BM Granollers

.....



QUANTS ANYS FA QUE ESTÀS AL BM GRANOLLERS?

Vaig començar al BM Granollers a la categoria Alevina quan tenia 12 anys i des d'aleshores he passat per totes les categories base del club fins a arribar al primer equip. Amb aquesta temporada serà l'onzena que estic jugant.

COM ASSUMEIXES EL REpte DE SER LA CAPITANA DE L'EQUIP?

Amb molta il·lusió i moltes ganes, aquest any vaig començar sent la segona capitana i de cop i volta ser la primera va ser una sorpresa per mi perquè no m'ho esperava, encara que crec que sempre he tingut un rol important i que sempre he assumit les meves responsabilitats dins de l'equip.

CREUS QUE COMENÇA A VALORAR-SE COM CAL L'ESPORT FEMENÍ?

Sí, però encara falta molt per avançar i han de canviar moltes coses, però de mica en mica l'esport femení està agafant protagonisme. Al final quan obtens bons resultats la gent comença a interessar-se pel que fas i crec que això és el que està passant actualment.

AQUEST ANY HAS ESTAT CONVOCADA PER JUGAR AMB LA SELECCIÓ ABSOLUTA, COM HA ESTAT L'EXPERIÈNCIA?

Crec que per a qualsevol jugadora estar convocada amb la selecció absoluta i poder entrenar amb jugadores d'aquell nivell és un motiu per estar molt contenta, després de dos anys sense anar-hi, amb una mica

de nervis però no tant com la primera vegada.

Vaig sortir bastant contenta de la concentració, em vaig sentir còmode amb les companyes i vaig poder aprendre moltíssim d'elles.

Aquesta concentració em va servir per saber més o menys per descobrir quin és el camí que he de seguir i per animar-me a no parar de treballar.

EL KH7 BM GRANOLLERS COMPETEIX A EUROPA A LA CHALLENGE CUP. UN ALTRE REpte ACONSEGUIT?

Sí, per nosaltres és un repte que ens fa molta il·lusió perquè pràcticament tot l'equip excepte dues jugadores debutàvem en aquesta competició inclòs el cos tècnic, i tenim moltes ganes de fer un bon paper

però sobretot gaudir d'aquesta experiència.

LA MÚTUA, APOSTA CLARAMENT PER L'ESPORT FEMENÍ. ENGUANY HA SIGNAT UN ACORD PER ATENDRE A LES JUGADORES DEL KH7 I TAMBÉ PATROCINA LA RETRANSMISSIÓ DELS PARTITS DE LES NOIES ALS PARTITS A CASA. COM HO VALORES?

És molt positiu per nosaltres que tinguem aquest patrocini perquè les empreses aposten per nosaltres, ens ajuden i ens ofereixen els seus serveis i en aquest cas com La Mútua tenim moltes facilitats en cas que alguna jugadora es lesioni o hagi de fer recuperació, etc.

COM VEUS LA PROJECCIÓ D'AQUEST EQUIP EN ELS PROPERES ANYS?

Crec que acabem de començar el nostre camí i si seguim treballant com hem estat fent durant aquests anys enrere, anirem cap amunt. Encara tenim molts reptes per assumir, això és només el principi.

QUÈ HA APORTAT L'HANDBOL A LA TEVA VIDA?

Tot el que sóc ara és gràcies a l'handbol, m'ha aportat valors que crec que són fonamentals per estar en un equip i que potser en el dia a dia és molt complicat de trobar-ne. També m'ha aportat moltes amistats que són molt importants en la meua vida i sobretot el fet de poder estar a prop de la gent que t'estima i que vol el millor per tu.

UN MISSATGE D'ÀNIM PERQUÈ ELS MÉS PETITS PRACTIQUIN L'HANDBOL?

Els hi diria que a part de passar-ho bé jugant a l'handbol formaran una família molt bonica i crec que això és el més bonic que té l'handbol.

“És molt positiu per nosaltres que tinguem aquest patrocini perquè les empreses aposten per nosaltres, ens ajuden i ens ofereixen els seus serveis i en aquest cas com La Mútua tenim moltes facilitats.”



ÈXIT A LA SEGONA EDICIÓ DEL 3X3 DE BÀSQUET DE LA MÚTUA

La Plaça de l'Església de Granollers va a tornar a ser el camp de joc del torneig que es va celebrar el diumenge 2 de juny amb gran èxit de participants i de públic assistent.

Des de les 9 del matí, tots els participants de les diferents categories van estar jugant a la pista on es van col·locar 4 cistelles per fer-hi els partits. Com a novetat, a la mitja part vam tenir la gran

oportunitat de veure l'exhibició 3x3 de bàsquet en cadira de rodes. El nombre de participants va augmentar respecte a la primera edició amb més de 180 inscrits, i un total de 99 partits, donant-li més diversió i emoció a la competició. Finalment, tots els jugadors van rebre una samarreta del torneig com a obsequi d'aquest gran dia.



MÉS DE 500 PARTICIPANTS A LA V EDICIÓ DE LA MÚTUA KIDS

La V edició de la cursa infantil que organitza La Mútua per a nens i nenes de la ciutat va tenir més de 500 participants en una matinal esportiva al centre de la ciutat de Granollers on l'ambient familiar i el clima van acompanyar-nos durant tot l'esdeveniment.

Les novetats d'aquest any han tingut un gran èxit d'acceptació per part de tothom, la parada solidària de "Somriures que Curen" va

posar a la venda el material de campanya on tothom que va voler podia participar en la recaptació de fons per la lluita contra l'Alzheimer a favor de la Fundació Pasqual Maragall.

D'altra banda, per primer cop els dorsals tenien incorporat el xip que facilita saber els resultats de tots els participants.



CICLE DE CONFERÈNCIES DE LA MÚTUA

En col·laboració amb l'acadèmia de les ciències mèdiques, Mútua de Granollers ha organitzat durant l'any diverses conferències mèdiques obertes als socis per tal de donar respostes als seus dubtes sobre temes relacionats amb la salut.

Enguany s'ha celebrat una conferència sobre el Maneig de la Lumbàlgia a càrrec del Sr. Ernest Ramon, Fisioterapeuta doctorand per la Universitat València.

D'altra banda la Dra. Cristina Masuet, especialista en Medicina Preventiva a l'hospital universitari Bellvitge

va fer la seva conferència sobre tot el que cal saber de les vacunes i per finalitzar els especialistes Dr. Màrius Morlans, el Dr. Xavier Morlans i el Dr. Germà Morlans van parlar-nos des de la seva experiència mèdica sobre Com afrontar la mort, l'Últim Tabú.



**DIMARTS
05
DE MARÇ**
19.30h-20.30h
De 19.30h a 20.30h

**CONFERÈNCIA:
MANEIG DE LA LUMBÀLGIA**

Dr. ERNEST RAMON
FISIOTERAPEUTA, DOCTORAND
PER LA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA,
Cap unitat fisioteràpia 'La Mútua'

LA MÚTUA **cemav**

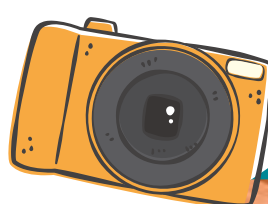
Carrer Agustí Vinyamata, 7-9-11
08402 Granollers • Tel. 936 934 455

PRIMER CONCURS DE FOTOGRAFIA DE NADAL

Per primer any La Mútua posa en marxa el seu concurs de fotografia de Nadal obert a tots els nens i nenes menors de 16 anys a través de la pàgina web de l'entitat.

Amb aquesta iniciativa Mútua de Granollers continua fent passes per mantenir la seva presència online en totes les accions participatives que poden arribar a un públic més extens per la xarxa.

En aquesta edició s'han establert 3 categories d'edat perquè tots els participants tinguin les mateixes oportunitats sigui quina sigui la seva edat. El premi pel guanyador de cada categoria són 4 entrades per anar a Port Aventura (2 adults i 2 nens).



**I CONCURS DE FOTOGRAFIA
DE NADAL DE LA MÚTUA**
A TRAVÉS DE LA WEB: **WWW.MUTUA.ORG**



**I CONCURS DE FOTOGRAFIA
DE NADAL DE LA MÚTUA**
A TRAVÉS DE LA WEB: **WWW.MUTUA.ORG**

**DEL 15 DE NOVEMBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

TERMINALITAT
- Requereix registre previ a tot hom que competeixi amb els seus resultats demeritat.
- Hi haurà 3 categories d'edat: de 0 a 5 anys - de 6 a 10 anys - de 11 a 16 anys.
- Només els participants que s'inscriviran a la web de la Mútua de Granollers podran participar.
- Els participants hauran d'aportar les seves fotografies a la web de la Mútua de Granollers a través de la web de la Mútua de Granollers.

CONDICIONS
- El concurs està obert a tots els socis de la Mútua de Granollers.
- El concurs està obert a tots els socis de la Mútua de Granollers.
- El concurs està obert a tots els socis de la Mútua de Granollers.

PREMI
- El concurs està obert a tots els socis de la Mútua de Granollers.

REGISTRE
- El concurs està obert a tots els socis de la Mútua de Granollers.

JORNADA DE VIDA ACTIVA. ORGANITZADA PER LA MÚTUA I L'ESPAI

Les dues entitats que col·laboren en diferents accions durant l'any aposten clarament per portar una vida activa i amb salut. En aquesta ocasió es va organitzar la Primera Jornada de Vida Activa on tots els socis de l'entitat que s'hi van apuntar van poder gaudir d'un dia de prova al centre i van poder-hi fer totes les seves activitats.

Donada la bona acollida d'aquesta iniciativa i el gran èxit de partici-

pació, es preparen noves activitats que permetin la interacció entre els socis de La Mútua i els de l'Espai.



RELAXACIÓ PER LA SALUT

Durant els darrers mesos de 2019 s'han organitzat a la Sala d'Actes de La Mútua i en col·laboració amb el professional Sr. Esteve Pérez els "Concerts Meditatius amb Bols Tibetans i de Quars, Gongs i altres Instruments Sanadors".

Durant aproximadament una hora el públic assistent als concerts pot gaudir de l'experiència subtil de connectar amb la seva essència a través del so i la vibració d'aquests instruments sanadors.

Degut al gran èxit de participació els concerts s'han anat repetint mensualment i es preveu mantenir l'activitat en el futur. Les convocatòries de les sessions s'anuncien a la pàgina web de La Mútua www.mutua.org



EN FUNCIONAMENT LA NOVA PÀGINA WEB DE LA MÚTUA

Tal com ja vam avançar en aquestes mateixes pàgines, la nova web de La Mútua s'ha posat en marxa durant aquest any 2019.

Es tracta d'una nova eina de l'asseguradora que prioritza les vies de comunicació directa amb els usuaris a través del Xat Online de WhatsApp i del Botó "Et truquem". Amb la implementació d'aquestes millores s'ha activat una forma més àgil i efectiva de resposta a les consultes que s'hi realitzen.

La nova pàgina ofereix una opció de comparativa de preus de les pòlisses que té l'entitat així com de les pòlisses complementàries, que facilita la consulta i permet obrir les opcions de l'asseguradora dins de l'entorn digital on hi ha una forta competència. D'altra banda, pels socis de l'entitat, s'incorpora a la pàgina principal el Quadre Mèdic on hi ha tant els especialistes de la Clínica del Carme i dels centres assistencials de La Mútua, com tots els dels centres concertats arreu de Catalunya. En els propers mesos, s'hi aniran implementant noves millores.



LA MÚTUA A LES XARXES

Ja fa uns anys que des de La Mútua hem activat els nostres perfils a les xarxes socials. Si voleu estar al dia de totes les notícies, les novetats i totes les activitats que fem, us aconsellem que ens seguïu també Online.

#LAMÚTUA A LES XARXES

@mutuadegranollers

Segueix l'actualitat de La Mútua

Consells de Salut

LIKE IT!

@mutuadegranollers

Els nostres vídeos corporatius i lúdics

Mútua Kids i Campanyes Solidàries

SUBSCRIU-TE

@MutuaGranollers

Actualitat amb pocs caràcters

Consells de Salut, esdeveniments, comunicacions...

TMB

@mutuadegranollers

La Nostra Mutualitat entre les empreses

Notícies d'actualitat

SEGUEIX-NOS

@mutuadegranollers

La foto Xarxa Social per excel·lència

Foto esdeveniments, curiositats i més...

LIKE IT!

GALA DEL DIA DE LA MÚTUA EL 20 DE MARÇ DE 2020

PEP PLAZA

Per aquesta nova edició del Dia de La Mútua que tindrà lloc el proper divendres 20 de març de 2020 a la Sala Gran del Teatre Auditori de Granollers, hem preparat una Gala especial amb un espectacle fet a mida de la mà de l'home de les mil cares, l'extraordinari Pep Plaza.

Per posar una mica d'humor al dia a dia de tots els mutualistes, res millor que un espectacle en clau d'humor amb un protagonista camaleònic que ens presentarà els seus personatges més emblemàtics per no parar de riure. La música també tindrà el seu lloc privilegiat amb un piano dalt de l'escenari que acompanyarà l'actor en la interpretació musical.

Actor, humorista, imitador, comunicador, presentador... El convidat d'aquest any ens ofereix totes les versions de la seva trajectòria professional en un esdeveniment fet a mida per a l'ocasió on podrem compartir noves experiències.

Com cada any a la Gala del Dia de La Mútua la solidaritat n'és una de les grans protagonistes. Pep Plaza compartirà escenari durant uns minuts amb una entitat de reconegut prestigi internacional, que està fent una tasca insuperable amb els seus projectes d'investigació per a la lluita de la malaltia de l'Alzheimer. La Fundació Pasqual Maragall rebrà el xec amb l'import dels fons recaptats de la campanya "Somriures que Curen" que cada any La Mútua entrega a una causa solidària per contribuir en la investigació mèdica.

El Dia de La Mútua, ja s'ha convertit per a molts socis en una data assenyalada que es consolida com un moment de trobada en el qual es comparteixen experiències, converses i també aquest any riures. Riures i Somriures!

Informarem als socis en el moment en què s'obrin les llistes per demanar les entrades de l'acte, que s'adjudiquen per ordre de petició i tenint present que l'aforament del Teatre Auditori és limitat.



EL HIIT, EL MÈTODE MÉS EFECTIU PER PERDRE GREIX CORPORAL

L'entrenament HIIT (High-Intensity Interval Training), que en català es tradueix com entrenament per intervals d'alta intensitat, és el sistema d'entrenament que està de moda actualment. De fet ja ho estava l'any passat i per aquest 2019, l'estudi més important a nivell mundial sobre les tendències de fitness, el torna a situar en les primeres posicions.

Aquest tipus d'entrenament consisteix a combinar períodes curts de temps d'un entrenament molt intens, entorn del 80-90% del nostre

ritme cardíac, amb altres períodes també curts d'una intensitat moderada o baixa (70-60%). Aquesta metodologia de treball és una de les més efectives, ja que invertint menys temps que en altres, s'aconsegueixen els mateixos resultats o fins i tot millors.

És important saber que sempre que ens vulguem introduir a la metodologia del Hiit s'ha de fer de forma progressiva a la nostra capacitat i limitacions, ja que en cas contrari el risc de lesió és elevat.

BENEFICIS

- Afavoreix guanyar múscul i la potència muscular
- Redueix el risc de malalties cardiovasculars
- Millora de la capacitat cardíaca
- Disminueix el colesterol dolent i augmenta el bo
- Disminueix la pressió arterial
- Ajuda a mantenir el % de massa muscular
- Elimina el greix corporal
- Augmenta la sensibilitat a la insulina

Un altre dels avantatges que ofereix l'entrenament HIIT és que també ajuda a eliminar més greix corporal comparat amb altres mètodes d'entrenament, com ara el cardiovascular, arribant a eliminar fins a 6 vegades més greix, segons l'estudi de la revista científica PLoS ONE.

Sens dubte, un entrenament ple d'avantatges per a aquelles persones que busquen canvis ràpids en la seva forma física. També, però, cal tenir en compte les seves contraindicacions per evitar el risc de lesions associades a aquest entrenament: fatiga extrema, estrès metabòlic i dany muscular. Per evitar aquestes conseqüències, només cal limitar la dosi d'aquest entrenament a 2 o 3 dies per setmana (o fins i tot fer una

sola sessió i complementar amb altres activitats), sempre descansant un mínim de 48 hores entre cada sessió.

En general qualsevol exercici es pot realitzar en intervals d'alta intensitat, com córrer a la cinta, fer esquats, flexions, treballs amb peses, etc. Així mateix, a l'Espai Wellness pots gaudir de diverses activitats dirigides en les quals treballem el mètode HIIT: TRX, Tabata, Synrgy i Hiit Core.

A l'Espai completem més de 250 activitats dirigides a la setmana. Consulta-les al nostre portal web (www.espaiwellness.com).



CONSELLS MÈDICS

LA IMPORTÀNCIA DEL SOMRIURE

L'aspecte físic afecta la nostra vida diària de manera conscient i inconscient.

La boca és una part dominant de la nostra cara i el somriure una manera d'expressar-nos. Un somriure bonic i atractiu no només és una cosa positiva per a les nostres relacions socials, sinó que també es relaciona amb una bona salut.

L'estètica dental comprèn un ventall ampli de tractaments, des dels més senzills com l'emblanquiment dental, fins a una rehabilitació estètica amb carilles dentals de ceràmica o porcellana, la finalitat de la qual és harmonitzar i equilibrar l'aspecte del nostre somriure.

Les carilles dentals ofereixen una solució a problemes estètics tals com:

- Línia més fosca on contacten les dents amb la geniva (principalment en pacients amb antigues rehabilitacions amb materials metàl·lics).
- Taques.
- Forma irregular o antiestètica de les dents.
- Restauració de dents trencades o fracturades.
- Tancar diastemes o espais entre les dents.

No obstant això, per a nosaltres, els tractaments d'ortodòncia continuen sent la primera elecció per a correcció de males posicions dentals i diastema.

A Cemav Dental tindràs a la teva disposició dos Doctores en l'especialitat d'ortodòncia i tots els tractaments es realitzen respectant la salut de les genives i la funció de l'articulació temporomandibular.

No importa l'edat, tots els pacients poden optar a un tractament d'ortodòncia, ja sigui amb el nou sistema d'ortodòncia invisible "invisiling" com amb brackets convencionals.

Els passos per a un tractament d'ortodòncia serien els següents:

- 1- Primera visita: on t'escoltarem atentament, ens preocupa saber què és el que et preocupa de la teva boca, cara, estètica i funcionalitat.
- 2- Estudi d'ortodòncia: és uns dels passos més importants, sense aquest estudi previ no sabem on anem i això pot produir problemes al llarg del tractament.
- 3- Pla de tractament: és el nostre mapa per a tenir la certesa d'un bon tractament, curt, eficient i amb el menor cost possible.
- 4- Col·locació de brackets.
- 5- Visites de seguiment.
- 6- Finalització i retenció. Ens assegurem que les teves dents no es moguin al final del tractament i que els resultats duri tot el temps possible.



**US DESITGEM UN BON NADAL
I UN FELIÇ 2020 PLE DE SALUT**



+1000 Activitats dirigides al mes / HORARI de 6 a 23 h / espaiwellness.com

ESPORT · WELLNESS · PÀDEL