

SOM MÚTUA



"LA MÚTUA"
MÚTUA DE GRANOLLERS, MPS



Clínica
del Carme

ASSEMBLEA
GENERAL DE SOCIS
DE LA MÚTUA

P. 8-9

CAMPANYA
SOLIDÀRIA

P. 10-11

REHABILITACIÓ
D'URGÈNCIES

P. 17-18



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,

Compartir amb tots vostres periòdicament aquest espai explicant el nostre treball, repassant fets, mostrant els objectius assolits i fent-los saber de les nostres il·lusions, és un privilegi que els agraeixo en nom de Mútua de Granollers.

Hi ha una dita que diu: comença fent el que és necessari, després fes allò que sigui possible i acabaràs fent l'impossible. Aquesta és la història de La Mútua i de moltes de les iniciatives i projectes que avui en formen part.

Per això, aquest número 43 de la nostra revista repassa molts dels projectes que en el seu moment van ser una idea, sovint solidària i de compromís, que pretenia fer el necessari i que, avui, és una realitat que conforma una entitat al servei de tots vostres i de la qual en són tots propietaris, encara que, a molts, els sembli impossible.

Així, els fem saber des de **La Mútua col·labora amb el seu entorn** moltes de les contribucions que es fan i que donen sentit a la solidaritat de la qual els parlava més amunt, fan realitat un dels nostres valors com a entitat: la proximitat a les persones i a les seves necessitats i ens atorguen tot un sentit social i de transparència que té en l'Assemblea General la seva màxima expressió.

També, des de la IV campanya **"Somriures que Curen"**, dedicada enguany a la lluita contra l'Alzheimer, es veu aquest aspecte social que ens fa capaços de generar i merèixer confiança i ens enorgulleix com a entitat.

Els darrers tres anys d'aquesta campanya social i solidària els hem dedicat a la investigació contra el Càncer Infantil treballant plegats a través de l'obra

social amb l'Hospital Sant Joan de Déu. Hem sentit com a pròpies les vivències de malalts, familiars, metges i investigadors. Hem plorat, rigut i compartit esperances... I ara, fent memòria, som capaços de reviu instantis i emocions únics.

Records. Moments compartits que ens fan ser el que som i que no volem perdre. Per això, per no oblidar, volem posar el nostre petit gra de sorra en la lluita contra l'Alzheimer, considerada ja, com l'epidèmia del segle XXI.

Sota el lema Salut i Esport guardem un espai pels més joves de la casa dins del que anomenem **La Mútua Kids**, molts de vostres ja saben del que els parlo. Amb la participació de clubs esportius emblemàtics de la comarca fem salut i engresquem a tota la família. Aquest any hem augmentat els participants gràcies a la col·laboració del Club Natació Granollers, el Club Atlètic Granollers i el Club Bàsquet Granollers. A banda, hem fet la primera edició de La Mútua E-Sports sent la primera mutualitat de tot l'estat en organitzar aquest tipus d'esdeveniment.

Seguir millorant per oferir els millors serveis ens permet atendre'ls tal com es mereixen, per això els convidem, si ho necessiten, a fer ús de les noves instal·lacions a urgències amb nous espais i serveis i a fer salut participant en el cicle de conferències que l'entitat organitza.

Espero que gaudeixin de la revista i els convido a ser presents en la 2a Campanya de donació de sang de La Mútua. Fem entre tots un Nadal més solidari.

Molt bon Nadal i feliç 2019!

Atentament,

Dr. Josep Rius Vilardosa
Director General



SUMARI

PÀG.4-5

RECORDANT EL DIA DE LA MÚTUA

PÀG.6-7

LA MÚTUA COL·LABORA AMB EL SEU ENTORN

PÀG.8-9

ASSEMBLEA GENERAL DE SOCIS DE LA MÚTUA

PÀG.10-11

SOMRIURES QUE CUREN

PÀG.12-13

ENTREVISTA: DR. JORDI CAMÍ DE LA FUNDACIÓ PASQUAL MARAGALL

PÀG.14

NOVA ETAPA DEL PROJECTE DE LA MÚTUA KIDS

PÀG.15

I EDICIÓ DEL 3X3 DE BÀSQUET LA MÚTUA KIDS

PÀG.16

IV EDICIÓ DE LA CURSA LA MÚTUA KIDS

PÀG.17-18

MILLOREM LA MÚTUA

PÀG.19-20

NOTÍCIES:

- CAMPANYA DE DONACIÓ DE SANG
- CICLE DE CONFERÈNCIES DE LA MÚTUA
- NOU SERVEI DE SOL PÈLVIC
- NOU SERVEI DE LOGOPÈDIA

PÀG.21

NOVETATS CEMAV

PÀG.22

NOVETATS LA MÚTUA

PÀG.23

LA MÚTUA AMB L'ESPAI

PÀG.24

ASSEGURANCES: LA MÚTUA FAMILIAR

PÀG.25

CONSELLS MÈDICS

PÀG.26

NADONS

PÀG.27

BON NADAL

RECORDANT EL DIA DE LA MÚTUA

En el resum dels temes més importants de l'any 2018, no hi pot faltar un especial esment a la tercera edició del DIA DE LA MÚTUA que vam celebrar el passat mes de març al Teatre Auditori de Granollers.

Com ja és habitual, els socis van poder gaudir d'un espai de trobada amb un petit aperitiu que van servir els amics de El Gato Verde al hall del teatre abans d'iniciar l'acte. La música va anar a càrrec del Cor Jove dels Amics de la Unió que ens van oferir una exquisida selecció de peces del seu repertori.

Per celebrar aquesta nova edició de la Gala del Dia de La Mútua, enguany vam comptar amb l'actuació del musical Viva Broadway, un espectacle que repassa la història del teatre musical i que va connectar amb un públic entregat a la sala que va gaudir un cop més amb els artistes de primer nivell.

Un cop més la sala gran del Teatre Auditori plena de gom a gom, mostrava la seva alegria amb les notes de les darreres cançons que van servir per acomiadar a tots els socis fins a la nova cita de l'any que ve.

CELEBRAREM LA QUARTA EDICIÓ DEL DIA DE LA MÚTUA EL 15 DE MARÇ DE 2019, AMB L'ESPECTACLE: FILM SYMPHONY ORCHESTRA

SOMRIURES QUE CUREN RECAPTA MÉS DE 70.000 € EN TRES ANYS PER A SANT JOAN DE DÉU

La campanya solidària "Somriures que Curen" es va iniciar l'any 2015 dins del projecte Som Mútua, que fomenta la sensibilització i difusió dels valors de l'entitat. Un dels valors destacats del mutualisme i de la nostra mutualitat és la solidaritat, i sota aquest criteri va néixer la campanya de La Mútua.

Durant els tres anys de vida de la nostra campanya solidària, entre tots; socis, treballadors, empreses col·laboradores i amics

de l'entitat, hem aportat el nostre granet de sorra en una causa que necessita de tot l'ajut possible, la investigació contra el Càncer Infantil.

Mútua de Granollers ha apostat per la tasca que s'està duent a terme pels professionals de l'Hospital Sant Joan de Déu i el resultat de l'esforç comú que hem realitzat entre tots, en els darrers tres anys s'ha recaptat un total de més de 70.000 €, una xifra que segons va manifestar la Dra. Camós, Inves-

tigadora Principal del Laboratori de recerca del càncer infantil de l'Hospital Sant Joan de Déu, és imprescindible per poder investigar i tractar tants nens i nenes que pateixen les conseqüències de la terrible malaltia.

L'èxit aconseguit amb aquesta campanya ens empeny a continuar fomentant accions de solidaritat per a tots aquells projectes que més ho necessiten. I esperem poder repetir les xifres aconseguides fins ara per contribuir-hi.

EL 2017 ES RECULLEN 20.322 € AMB LA CAMPANYA SOLIDÀRIA

La Gala del Dia de La Mútua és el tret final de la campanya solidària "Somriures que Curen", enguany la xifra recaptada han estat 20.322 € que es destinen a la investigació del Càncer Infantil, concretament a la línia d'investigació de la Leucèmia Infantil. Aquesta xifra se suma a la dels anys anteriors per arribar fins als 70.000 € que hem aconseguit entre tots en benefici de l'Hospital Sant Joan de Déu.



INVESTIGADORS DE L'HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU AGRAEIXEN L'ESFORÇ DE LA MÚTUA



Tots els que Fem i Som Mútua ens hem de sentir molt orgullosos de "Fer història" tal com va recordar-nos la Dra. Camós. Amb els diners de la campanya de 2017 sumats als dels anys anteriors, tots els que hi han participat han contribuït amb el seu granet de sorra en els avenços científics en els quals els equips d'investigació estan treballant actualment i que suposen un pas endavant en el tractament dels nens i nenes afectats.

LA MÚTUA COL-LABORA AMB EL SEU ENTORN

El compromís de La Mútua amb el seu entorn més immediat forma part de la filosofia de l'entitat des dels seus inicis. Tradicionalment la mutualitat dona suport a les iniciatives de la comarca, apostant per totes aquelles a través de les quals s'incentiven aspectes relacionats amb el benestar de les persones, l'atenció als col·lectius que ho necessiten i amb les entitats que fomenten la cultura i l'esport col·lectius, com a eina de coneixement, cohesió i relacions personals.

ELS PROJECTES ALS QUALS ES DONA SUPORT DES DE L'ENTITAT SÓN:

- Fundació Oncovallès
- Amics del Xiprer
- Els Amics dels Pastorets
- Amics de la Unió
- Música Sacra
- Orquestra de Cambra
- Fundació Balonmano Granollers
- Club Natació Granollers
- Club Atlètic Granollers

DES DE LA MÚTUA S'APOSTA PEL PROJECTE ESCOLA DEL CLUB NATACIÓ GRANOLLERS:

La Mútua de Granollers s'implica en el projecte CNG Escola, liderat pel Club Natació i centrat en la formació en el món l'esport i l'educació per a infants de 2 a 18 anys. Aquesta iniciativa encaixa a la perfecció amb el projecte La Mútua Kids de l'entitat des del qual es fomenten la salut i l'esport pensant en els nens i les famílies.

Dins de col·laboració entre ambdues entitats compromeses amb la ciutat, s'han assentat els fonaments per tal de continuar contribuint conjuntament en l'aposta per generar accions vinculades a la salut i l'esport del nostre entorn, centrats en les accions que es realitzaran des de l'Escola CNG.

Ja fa 4 anys que la nostra entitat va posar en marxa el projecte La Mútua Kids amb el qual s'organitzen activitats obertes a tots els nens i nenes del nostre entorn siguin socis o no de l'entitat. Amb aquestes accions s'intenta apropar l'entitat a tothom per gaudir de l'esport adquirint a l'hora hàbits saludables que milloren la qualitat de vida.

Aquest projecte que va néixer amb molta humilitat, inicia a hores d'ara una nova etapa, un projecte esportiu en col·laboració amb les entitats esportives de la comarca i que amplia les activitats amb d'altres disciplines com l'Handbol, el Bàsquet, el Futbol, els esports d'aigua...



APORTEM EL NOSTRE GRANET DE SORRA A EL XIPRER:

Aquesta fundació que va començar a fer el seu camí ja fa més de 20 anys, ha estat abundantment reconeguda amb distincions tan importants com la Medalla de la Ciutat de Granollers i la Creu de Sant Jordi que la Generalitat de Catalunya li va atorgar a la Mercè Riera l'any 2014.

El projecte del Xiprer és un clar exemple de solidaritat que representa els valors que identifiquen la nostra mutualitat. La tasca immensa que realitzen la Mercè i els voluntaris s'ha convertit en necessària malauradament per a moltes famílies. Des de la Fundació fan costat a aquestes persones destinant els recursos que reben de les diferents entitats i empreses, donant suport alimentari, fent acompanyament i suport emocional a les persones que tenen una economia precària.

Des del Xiprer atenen a 1.138 famílies anualment, un total de 4.469 persones reben algun tipus de suport i es serveixen 30 esmorzars i 60 dinars diaris al menjador del Xiprer. D'altra banda durant l'any es reparteixen 12.000 lots d'aliments des del magatzem de Les Franqueses. Aquesta atenció és possible gràcies a la feina i les aportacions dels voluntaris, socis, col·laboradors, empreses, donants i institucions.

El passat mes de maig el President de La Mútua, Jaume Bages, acompanyat pel Director General, Dr. Josep Rius, van visitar la Fundació per compartir converses amb la Mercè Riera, que els va explicar el projecte del Xiprer, com el van posar en marxa fa 20 anys, totes les seves vivències personals i la feina que estan realitzant en aquesta llar per l'acolliment i la dignitat de les persones, que segons va comentar va néixer fruit d'una inspiració.



ASSEMBLEA GENERAL DE SOCIS DE LA MÚTUA:

Un any més La Mútua ha celebrat l'acte més emblemàtic de l'entitat, el moment en què es donen comptes als socis sobre la gestió realitzada durant l'any i es presenten les propostes pel període següent.

En els assumptes a tractar, enguany es va votar la renovació del President de l'entitat Jaume Bages i dels membres de la Junta. La composició de l'actual Junta aprovada per 154 vots a favor, 5 vots en blanc i vot nul, és:

- **President:** En Jaume Bages Badillo
- **Vicepresidenta:** Na Gemma Fusté Rufo

- **Secretari:** En Francesc Camp Gutiérrez
- **Vicesecretari:** En Josep Maria Vallbona Zubizarreta
- **Tresorer:** En Joan Antón Díez González
- **Comptadora:** Na Rosa Maria Coma Camps
- **Vocal 1r:** Na Maria Antònia Parellada Garrell
- **Vocal 2n:** Na Margaret Cruellas Sitjà
- **Vocal 3r:** En Joaquim Maspons Font
- **Vocal 4t:** En Fèlix Masjuan Teixidor
- **Vocal 5è:** En Lluís Rigau Llauger

Del resum dels projectes realitzats durant el període 2017, el President Jaume Bages va destacar la millora del Servei de Rehabilitació i dels quiròfans, així com aspectes de

caràcter tècnic com són la implementació de la Llei de Protecció de Dades, la consolidació de la Solvència II i la redacció d'un nou Pla Estratègic que defineix les línies mestres de La Mútua en els pròxims anys.

D'altra banda, Bages també va anunciar la inversió de 280.000€ per a la remodelació de l'àrea d'Urgències de la Clínica del Carme. Aquesta obra es va iniciar al mes de Juliol i ja està a disposició de tots els socis.



LA MÚTUA EN NÚMEROS

L'Assemblea General de Socis va aprovar els comptes de l'exercici 2017 que van donar com a resultat un superàvit de 606.298 €, situant els fons propis de l'entitat en 14.618.045 €.

Amb aquests números cal destacar l'increment de superàvit en més de 300.000 € respecte a l'any anterior.

Aquestes xifres reflecteixen la bona salut econòmica de l'entitat que ha superat les expectatives fixades inclús en els anys de més dificultats a causa de la crisi econòmica generalitzada. L'actual entorn positiu de l'economia mundial, amb creixements del 3,6% en el conjunt del 2017 ha repercutit positivament en el sector assegurador, afavorint uns resultats positius en la contractació de pòlisses en l'exercici

anterior. D'altra banda les primes emeses també han experimentat un increment del 3,24% entre d'altres factors a causa de l'aplicació de les noves tarifes aprovades l'1 de gener.

El resultat positiu de La Mútua millora si s'hi sumen les societats vinculades del Cemav, a nivell de Grup d'empreses, el superàvit total es situa en 720.000 €. Essent el benefici anual del Cemav de 130.000 € revertint així el cicle inicial, i consolidant l'obtenció de dades positives.

Per a l'any 2018 el pressupost aprovat pels socis a l'Assemblea General ha estat de 595.468,50 €, una xifra que l'entitat espera complir garantint la qualitat dels serveis i millorant l'atenció als socis.





SOMRIURES QUE CUREN

LA CAMPANYA SOLIDÀRIA DE LA MÚTUA, LLUITA CONTRA L'ALZHEIMER

Enguany La Mútua destina els seus esforços per aconseguir el màxim suport en la lluita d'una malaltia com l'Alzheimer que a hores d'ara altera profundament la vida de milions de famílies. Les xifres de l'anomenada epidèmia del futur són esfereïdores, ja que 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.

Cada dia es diagnostiquen nous casos i de moment no hi ha esperança de curació. Ens trobem davant d'una malaltia que provoca la discapacitat progressiva en les persones afectades, generant una causa de dependència familiar de les més agressives de la societat actual. És doncs una malaltia estigmatitzada que només a través de la ciència i la innovació serem capaços de vèncer.

En aquest context, Mútua de Granollers, ha cercat aliances per contribuir a través de la seva campanya solidària "Somriures que Curen" a la investigació i la prevenció de l'Alzheimer. Per fer-ho ha signat un acord de col·laboració amb la Fundació Pasqual Maragall que enguany celebra els seus primers 10 anys d'història.

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 president de la Generalitat de Catalunya, després de ser diagnosticat d'Alzheimer que ens va indicar quin era el camí a seguir:

***"Vull ajudar a derrotar aquesta malaltia.
Enlloc està escrit que hagi de ser invencible."***

Entre tots ajudarem a curar l'Alzheimer, com ja hem fet amb altres malalties però per fer-ho es necessita la implicació de tothom en la recerca dels recursos necessaris que ens ajudin a fer-ho possible.



SOMRIURES QUE CUREN

La campanya solidària “Somriures que Curen” arriba enguany a la seva quarta edició amb uns resultats extraordinaris gràcies a la implicació de moltes persones que heu contribuït a aconseguir més de 70.000€ en els darrers tres anys.

Per a la nova etapa que s'inicia, l'objectiu de la campanya és la lluita contra l'Alzheimer, una malaltia que afecta també moltíssimes famílies i que molts de nosaltres patim de prop o bé tenim relació amb persones que han estat afectades. Tots els diners que puguem recaptar en aquesta edició aniran a benefici de la Fundació Pasqual Maragall per contribuir als seus projectes d'investigació.

Com ja és habitual des de La Mútua, estem preparant un seguit d'accions en les quals tothom hi pot col·laborar per aconseguir recaptar fons per la campanya, entre les que tenim previstes per als propers mesos hi ha:

- **Venda de loteria de nadal:** les butlletes les trobareu a la Seu de La Mútua, al Cemav, i a les delegacions de l'entitat. De cada papereta, 1 € va destinat com a donatiu íntegrament a la campanya solidària.
- **Polseres Somriures:** les trobareu als punts habituals. Cada polsera Somriures s'aconsegueix fent un donatiu de 3 € per a la campanya. N'hi ha de diferents colors per triar i regalar.
- **Bústies Solidàries:** també als punts habituals hi trobareu les bústies solidàries on podreu dipositar el vostre donatiu per a la campanya. Qualsevol ajut és important en la lluita contra l'Alzheimer.
- **Llibre “Records” de Pasqual Maragall:** el podeu aconseguir al Servei d'Atenció al Mutualista per 25 €.
- **Partit d'handbol solidari:** acompanyeu-nos el proper diumenge 20 de gener al Palau d'Esports de Granollers per viure una tarda d'handbol memorable entre els equips del BM granollers i la Selecció Catalana d'Handbol. L'entrada donatiu és de 5€ i aconseguireu la xapa de la campanya.
- **Xerrada sobre l'Alzheimer:** el dijous 28 de febrer al Cemav, metges i científics de la Fundació Pasqual Maragall ens ajudaran a conèixer millor la malaltia així com els avenços en la investigació d'aquesta.
- **Fila 0:** El Dia de La Mútua tothom qui ho desitgi podrà fer el seu donatiu a la Fila 0 íntegrament per la campanya.



SORTEIG
DE NADAL

43854

COMPRA LA TEVA PARTICIPACIÓ DE NADAL

I COL·LABORA EN LA INVESTIGACIÓ DE L'ALZHEIMER

En benefici de
fundació
pasqual
maragall





ENTREVISTA: JORDI CAMÍ

.....

NOM I COGNOMS:
JORDI CAMÍ MORELL



PROFESSION:

Director de la Fundació Pasqual Maragall

.....

QUÈ EL VA FER DECIDIR A FORMAR PART DEL PROJECTE DE LA FUNDACIÓ?

M'hi vaig trobar en el moment fundacional i hi vaig arribar per la via professional.

Quan el President Maragall va fer pública la seva malaltia i la seva intenció d'iniciar aquest projecte no vaig dubtar que en volia formar part.

Sempre he estat vinculat al món de la recerca i les neurociències, el repte professionalment m'encaixava i personalment els vincles i la tasca a dur a terme tenien tot el sentit.

QUINA ÉS LA SEVA TASCA?

Com a Director em correspon la important tasca de dissenyar els plans científics de la Fundació i cercar la gent adequada per tirar-los endavant.

D'altra banda, dissenyem l'estratègia per aconseguir recaptar fons privats que facin

sostenible el nostre projecte. Cal recordar que quan vam iniciar el camí fa 10 anys estàvem en plena crisi econòmica, això va suposar una dificultat afegida, ja que la Fundació no rep diners públics.

I un altre tema no menys important que m'ocupa, són les polítiques de divulgació i difusió de l'activitat de la Fundació. És molt important que la gent conegui tot el que estem fent, els projectes en què estem treballant i tots els aspectes de prevenció de la malaltia.

COM ES FINANÇA UN PROJECTE COM EL VOSTRE?

Aproximadament el 60% dels recursos que gestionem s'aconsegueixen per finalitats científiques, majoritàriament provenen de Fons Científics d'Europa.

El 40% restant provenen majoritàriament dels fons que aporten donants, socis i el

Consell de Mecenatge format per un conjunt d'empreses i entitats que col·laboren amb la Fundació de forma regular.

COM VALORA LA COL-LABORACIÓ AMB LA MÚTUA DE GRANOLLERS?

Crec que és extraordinàriament positiva, ja que a través de La Mútua la nostra Fundació pot arribar a moltes persones, els mutuaristes, que són també persones preocupades per la protecció de la seva salut.

La divulgació de la prevenció de la malaltia i de la tasca que fem té una gran oportunitat d'estendre's a través de La Mútua, comptem amb la col·laboració de tothom per fer-ho possible.

D'altra banda, volem posar en marxa la *UNITAT DE RECERCA CLÍNICA EN PREVENCIÓ*, per atendre a persones que tenen la sensació que poden patir la malaltia. Els fons recaptats amb la campanya "Somriures que

Curen" de La Mútua poden contribuir al seu finançament futur.

QUÈ DESTACARIA D'AQUESTS 10 PRIMERS ANYS DE LA FUNDACIÓ?

Passats 10 anys i veient com estem i com hem arribat fins aquí, estem contents i orgullosos.

El nostre projecte implica moltes persones, més de 3.000 participen en els diferents estudis i actualment tenim 24.000 socis de la Fundació. Aquestes són sens dubte unes xifres de les quals ens podem sentir orgullosos. Estic convençut que el President Pasqual Maragall hagués desitjat que fóssim on som. Però també hem de ser prudents perquè queda molta feina per fer, el camí és llarg, cal més temps... Però hi ha pressa, perquè han d'aparèixer solucions que canviïn les actuals expectatives sobre la malaltia.

Estic segur que el gest de Pasqual Maragall, de dir clarament que estava malalt d'Alzheimer, va ser molt important per a les famílies. Va contribuir a fer-les més visibles.

QUINS PROJECTES S'ESTAN DUENT A TERME ACTUALMENT?

El projecte central de la Fundació és l'estudi ALFA (abreviatura d'Alzheimer i Família) hi participen més de 2.700 voluntaris dels quals la majoria tenen familiars directes afectats per la malaltia.

Des del moment en què es va iniciar l'estudi l'any 2012, cal dir que la Fundació va fer una crida per cercar voluntaris esperant unes 400 persones. Les xifres es van disparar i més de 8.000 hi van respondre. Després de seleccionar durant un any a aquells que reunien els criteris clínics apropiats per l'estudi, finalment 2.743 voluntaris van començar a passar les proves cognitives que els científics analitzen.

D'altra banda, s'han impulsat els Grups Terapèutics que donen suport a les famílies que pateixen la malaltia.

Sabem que els malalts d'Alzheimer tard o d'hora necessitaran un cuidador que els acompanyi, per dur a terme la seva vida diària amb la major normalitat possible i sense riscos, en l'actualitat aquesta funció la solen fer majoritàriament les dones.

420 cuidadors participen avui en dia en els Grups Terapèutics on es fan reunions en grup per compartir experiències i sessions dirigides per psicòlegs.

EN QUÈ CONSISTEIX EL VOLUNTARIAT DELS PROGRAMES DE LA FUNDACIÓ?

Els voluntaris de la Fundació tenen molt assumit que estan fent una contribució a millorar la salut de les futures generacions. Destinen una part del seu temps en benefici del futur!

Des de la Fundació fem una reunió anual amb tots ells. El passat 15 d'octubre vam celebrar la Gala del 10 aniversari de la Fundació en companyia de totes aquelles persones que ens fan confiança i ens ajuden a dur a terme la nostra tasca.

UN MISSATGE D'ESPERANÇA PELS FAMILIARS I MALALTS D'ALZHEIMER

"Som optimistes, i demanem als malalts i als familiars que escoltin el nostre estat d'ànim."

Creiem sobretot en l'enfocament preventiu de la malaltia, en aquest aspecte hi ha molt a fer i estem segurs que li donarem un tomb.

Hi ha molt a guanyar en la prevenció per evitar la malaltia.



NOVA ETAPA DEL PROJECTE DE LA MÚTUA KIDS

Sota el lema Salut i Esport, el nostre compromís!, La Mútua ha encetat una nova etapa del projecte La Mútua Kids adreçat als més menuts per gaudir de l'esport en família.

La Mútua Kids ha ampliat les seves disciplines esportives a través dels convenis que ha signat amb els clubs més emblemàtics de Granollers que aposten clarament per la pràctica esportiva a la infància. Aquesta col·laboració té l'objectiu d'organitzar conjuntament esdeveniments esportius

oberts a tothom, sense necessitat de ser socis de l'entitat.

Durant tot l'any s'han organitzat diverses activitats esportives amb les quals tothom ha tingut l'oportunitat de gaudir i compartir uns moments d'oci en família i fomentar els hàbits de vida saludables.

Col·laboradors de la Mútua Kids

- CLUB ATLÈTIC GRANOLLERS: AMB QUI S'HA FET L'ÚLTIMA EDICIÓ DE LA CURSA, AL CENTRE DE GRANOLLERS.
- CLUB NATACIÓ GRANOLLERS: PATROCINANT ELS CASSALS D'ESTIU I DONANT SUPORT AL CNG ESCOLA.
- BM GRANOLLERS: ORGANITZANT EL TORNEIG DE MINI HANDBOL.
- CLUB DE BASQUET GRANOLLERS: AMB L'ORGANITZACIÓ DEL PRIMER 3X3 DE BÀSQUET OUTDOOR.

OBRIM LES PORTES A L'ENTORN DIGITAL:

Amb l'objectiu d'ampliar l'àmbit de La Mútua Kids i arribar al públic més jove, hem obert les portes a l'entorn digital amb l'organització de la primera edició del Torneig La Mútua E-Sports.

Mútua de Granollers, ha estat la primera mutualitat de tot l'estat que aposta clarament per la joventut amb l'organitza-

ció d'un esdeveniment a la mida de les seves preferències. El Torneig Mútua Granollers 1vs1 FIFA 19, es va celebrar íntegrament Online el passat diumenge 18 de novembre.

Hi van participar més de 250 joves majors de 16 anys de les comarques del Vallès Oriental, el Vallès Occidental, Osona i el Maresme.



I EDICIÓ DEL 3X3 DE BÀSQUET LA MÚTUA KIDS

El passat 10 de juny vam celebrar la primera edició del Torneig de Bàsquet 3X3 de La Mútua Kids a la Plaça de l'Església de Granollers, amb un gran èxit de participació i de públic.

Més de 120 nens i nenes van gaudir des de les 9 del matí d'una jornada plena d'emoció i d'adrenalina amb un nivell esportiu extraordinari i una sana competitivitat.

col·laboracions amb les principals entitats esportives de la ciutat per fomentar la salut i l'esport com a hàbits de vida saludables.

El primer torneig de bàsquet 3X3, forma part de la nova etapa del projecte de La Mútua Kids a través del qual s'amplien les



IV EDICIÓ DE LA CURSA LA MÚTUA KIDS

Amb moltes novetats, el 28 d'octubre es va celebrar la IV edició de la cursa infantil de LA MÚTUA KIDS.

En aquesta edició, on la protagonista imprevista va ser la pluja, els més de 450 inscrits van gaudir d'una de les principals novetats d'enguany, el nou recorregut pel centre de Granollers, el circuit anava des de la Plaça de la Corona al llarg del carrer Anselm Clavé per acabar a la Plaça Perpinyà on es va situar l'arc de meta.

Com cada any els participants d'entre 3 i 15 anys corrien en les diferents categories segons la seva edat. Tots els nens i nenes van rebre la seva bossa de corredor i els guanyadors van pujar al podi a recollir les medalles de mans de l'organització i de la Federació Catalana d'Atletisme.



MILLOREM LA MÚTUA

280.000 € PER LA REHABILITACIÓ DEL SERVEI D'URGÈNCIES



EL SERVEI D'URGÈNCIES DE LA MÚTUA, ESTRENA NOVA IMATGE.

EL LOGOTIP DE LA CLÍNICA DEL CARME, DISSENYAT PER L'ESTUDI BIOMBO DELS GERMANS DAVÍ, SIMBOLITZA LA VISTA EN PLA ZENITAL DE L'EDIFICI DE LA PLAÇA PAU CASALS, ON ES TROBA LA SEU DE LA MÚTUA I LES INSTAL·LACIONS DE LA CLÍNICA.

Tal com va anunciar el President Jaume Bages durant l'Assemblea General de Socis passada, La Mútua ha realitzat una inversió de 280.000 € per a la rehabilitació del Servei d'Urgències de la Clínica.

Aquesta millora, forma part de les inversions previstes en l'acció de la Junta actual, que va començar l'any passat amb el Servei de Rehabilitació, un canvi que ha tingut molt bona acollida entre els socis usuaris, i va continuar als Quiròfans. La inversió en el Servei d'Urgències és la continuïtat de la previsió de millores que cerquen una més elevada qualitat de les instal·lacions per a l'atenció pels socis de l'entitat.

Amb aquesta remodelació el Servei d'Urgències de La Mútua, la Clínica aconsegueix un espai de primer nivell que s'adapta a les necessitats dels nous temps.



MILLOREM LA MÚTUA

UN NOU ESPAI EN FUNCIONAMENT

Durant gairebé quatre mesos s'ha treballat intensament per tal de tenir llest el nou Servei d'Urgències dotat del millor equipament i amb unes instal·lacions de primer nivell just al centre de la ciutat de Granollers.

La distribució actual del servei compta a hores d'ara amb les necessitats tecnològiques i els espais adequats per donar una atenció de qualitat als usuaris.

En aquesta remodelació s'ha inclòs la millora de l'accés per la rampa, ampliant l'amplada per a facilitar el pas a persones amb mobilitat reduïda. D'altra banda, s'ha renovat tot el sistema d'aire i

la instal·lació elèctrica que actualment funciona amb sistema LED. També s'ha renovat tot el mobiliari dels boxes i les habitacions d'hospital de dia i actualitzat els aparells mèdics del servei.

LA NOVA DISTRIBUCIÓ D'URGÈNCIES INCLOU:

- 4 BOXES PER ATENDRE ALS PACIENTS
- 3 HABITACIONS D'HOSPITAL DE DIA
- 1 BOX PER ALS TRACTAMENTS D'INJECTABLES I PRESA DE TENSIÓ
- 1 SALA PRIVADA PEL PERSONAL METGE
- 1 HABITACIÓ PEL DESCANS DELS METGES
- SALA D'ESPERA
- RECEPCIÓ, AMB UN ESPAI HABILITAT PELS INFANTS
- DESPATX MÈDIC



NOTÍCIES

CAMPANYA DE DONACIÓ DE SANG

El passat mes de gener es va posar en marxa una nova iniciativa de La Mútua en col·laboració del Banc de Sang i Teixits per incentivar la donació de sang.

A la Sala d'actes de La Mútua es van poder fer donacions durant tota la jornada, en total 59 persones hi van col·laborar, el que va suposar l'ajut directe per a 177 pacients que ho necessitaven.

Donada la bona acceptació de la campanya, ja s'ha previst una nova data per a l'any vinent.

El proper 23 de gener de 2019 en horari de 9 a 13 h al matí i de 16 a 19 h a la tarda, tots aquells que vulgueu participar-hi sereu molt benvinguts.

Necessitem tot l'ajut possible per aquesta causa!



CICLE DE CONFERÈNCIES DE LA MÚTUA

En l'àmbit de la col·laboració amb l'Acadèmia de Ciències Mèdiques des de La Mútua s'ofereixen durant l'any sessions divulgatives vinculades a les preguntes més freqüents sobre algunes malalties adreçades a tots els socis i amics de l'entitat.

Aquestes xerrades han tingut molt bona acollida, tant per les temàtiques que s'han tractat fins ara com pel nivell dels conferenciant que ens han acompanyat.

Les properes sessions previstes són:

• **5 de març 2019 (19.30 h-20.30 h): Maneig de la Lumbàlgia**

A càrrec de Sr. Ernest Ramon, Fisioterapeuta, Doctorand per la U. València. Cap de la Unitat de Fisioteràpia de La Mútua.

• **7 de maig 2019 (19.30 h-20.30 h): Vacunes: què cal saber?**

A càrrec de la Dra. Cristina Masuet, especialista en Medicina Preventiva Servei Medicina Preventiva Hospital Universitari de Bellvitge.

NOTÍCIES

NOU SERVEI DE SOL PÈLVIC

La Mútua, va posar en funcionament abans de l'estiu la Unitat de Sol Pèlvic, un nou servei de la clínica que ofereix la possibilitat de fer exercicis hipopressius a l'àrea del Servei de Fisioteràpia. Aquests exercicis generen una disminució de la pressió intraabdominal i són molt recomanables per treballar el control de la respiració, la correcció postural i la recuperació de força al sol pèlvic i l'abdomen obtenint a l'hora una millora en el sistema urinari, reproductor i digestiu, entre d'altres.

A mesura que passen els anys és més important treballar el sol pèlvic i la musculatura abdominal per tenir una bona salut, amb el pas dels anys els músculs es van debilitant i és essencial enfortir-los per evitar problemes posteriors.



NOU SERVEI DE LOGOPÈDIA

Des de finals d'octubre disposeu a les instal·lacions de la Clínica del nou servei de Logopèdia i Neurologopèdia.

A través de la Logopèdia es pot preveure, avaluar i tractar les alteracions del llenguatge i de la parla, així com els trastorns en la comunicació i en la deglució. El diagnòstic precoc i el treball per normalitzar la situació de les persones que experimenten aquests problemes fa possible que no es cronifiquin les alteracions.

Al servei de Logopèdia i Neurologopèdia teniu la oportunitat de participar en el Taller de Memòria Grupal, personalitzat amb l'objectiu d'estimular les funcions mentals: memòria, atenció, concentració, llenguatge, mantenir-se actiu, fomentar les relacions socials, millorar l'autoestima i l'estat d'ànim, endarrerir el deteriorament cognitiu i dotar de les estratègies necessàries per a compensar els dèficits.

NOVETATS CEMAV

EL CEDIV, DISPOSA D'UN NOU APARELL PER REALITZAR MAMOGRAFIES EN 3D

El Centre de Diagnosi per a la Imatge, Cediv, ubicat a l'edifici del Cemav, ha adquirit un nou aparell per a realitzar mamografies en 3D. Amb la nova màquina, única a tota la comarca del Vallès, es millora notablement la precisió de la diagnosi a causa de la seva qualitat en la imatge.

L'exclusiu disseny de la pala de compressió permet que s'ajusti a la forma de cada mama, garantint una pressió òptima que alleugereix les molèsties en la dona.

La seva tecnologia fa possible observar l'estructura interna de la mama, el tub dels raigs X, es mou a través d'un arc que va prenent imatges des de diferents angles per donar com a resultat final la imatge en 3D.

La Dra. Vilagran, especialista del Cediv, ens resol alguns dubtes sobre la Tomosíntesi:

Què és la Tomosíntesi?

Es tracta d'una nova tècnica digital pel diagnòstic en la imatge de la mama. Es tracta d'una tècnica tridimensional (3D) que millora la precisió diagnòstica de la patologia mamària, evitant la sobreposició dels teixits.

Com funciona la Tomosíntesi 3D?

És una tecnologia basada en l'adquisició d'imatges d'una mama comprimida en múltiples angles que permet recórrer la mama tall a tall.

Les imatges es reconstrueixen matemàticament i es generen una sèrie d'imatges d'1 mm d'espessor que es poden visualitzar de forma individual o en mode cine.

Quina diferència hi ha entre la mamografia convencional 2D i la Tomosíntesi 3D?

L'examen de mamografia convencional estàndard es realitza amb dues imatges de Raig X per cada mama, de dalt a baix i de costat a costat, això pot causar la sobreposició dels teixits de la mama quedant emmascarades les lesions.

Amb la Tomosíntesi el tub de Raig X es mou descrivint un arc al voltant de la mama comprimida, capturant múltiples imatges de cadascuna des de diferents angles. Aquestes imatges digitals es reconstrueixen per crear un conjunt d'imatges tridimensionals que permeten detectar millor les lesions.

Quines millores aporta la Tomosíntesi?

La Tomosíntesi permet obtenir una major visualització amb una dosi de radiació igual a una mamografia convencional, millorant la precisió diagnòstica de la mamografia. Sobretot en el diagnòstic de masses i distorsions, essent especialment útil en les mames denses.

Augmenta la sensibilitat i especificitat de la mamografia reduint les proves complementàries. Els estudis demostren un augment a la taxa de detecció del càncer entre un 25-40%.



NOVETATS LA MÚTUA

UNA NOVA WEB DE LA MÚTUA AMB ÀREA DE CLIENTS I SERVEI DE CITA ONLINE

Amb l'ambició d'oferir sempre als socis i usuaris el millor accés a la informació, des de La Mútua s'està treballant en el disseny i la programació de la nova web de l'Asseguradora que esperem tenir en ple funcionament durant el primer semestre de 2019.

Des d'aquest espai els usuaris podran accedir al detall de cada producte assegurador, al quadre mèdic de l'entitat i als serveis generals de la Clínica del Carme.

Com sempre hi trobareu un espai per a les novetats i les últimes notícies, també hi podreu consultar fotografies dels actes o la

Memòria de l'entitat i la revista dels socis. Com a novetat destacada, hi trobareu un espai pensat exclusivament per als socis, l'àrea de clients, des d'on podreu relacionar-vos amb La Mútua de forma senzilla a través de qualsevol ordinador o dispositiu mòbil.

Com tots sabem, les noves tecnologies estan canviant els hàbits i el comportament de la societat, i cada cop és més habitual que les relacions dels usuaris amb les empreses es realitzin a través de plataformes Online. Per aquest motiu, La Mútua aposta clarament per adaptar-se als nous temps i treballa per facilitar les gestions amb els socis segons les necessitats dels temps que corren.

Fa mesos que des de La Mútua s'està treballant en el software informàtic que permetrà als socis, a través de l'àrea de clients de la web, agilitzar els tràmits burocràtics i al mateix temps accedir a la informació de manera fàcil i segura.

Per complementar aquest servei i situar-nos a l'avantguarda de la tecnologia en el sector salut, es posarà en marxa també durant el 2019 el nou servei de Cita Online, que facilitarà la petició d'hora amb els especialistes del quadre mèdic de la Clínica del Carme de Granollers.

**A través de
l'àrea de clients
es podrà accedir a:**

- LES PÒLISSES CONTRACTADES
- INFORMACIÓ DE LES PÒLISSES, REBUTS, SINISTRES I SUPLEMENTS
- LA INFORMACIÓ DEL SEU CONTRACTE
- MODIFICACIÓ I ACTUALITZACIÓ DE LES SEVES DADES PERSONALS
- AL SEU HISTORIAL DE FACTURACIÓ
- ENVIAR RECLAMACIONS



LA MÚTUA AMB L'ESPAI EL IOGA ET CANVIARÀ LA VIDA

A través de les asanes, postures físiques combinades amb la respiració i la consciència plena en el moment present, el ioga actua en l'àmbit de la salut corporal i en el de la salut psicològica. Aconsegueix reduir l'ansietat, equilibra l'estat mental i energètic i millora la condició física.

Sents que l'estrès domina la teva vida?

Tenim per a tu una activitat transformadora que aconseguirà canvis profunds en la teva salut física i mental, el ioga.

Normalment ens sentim inconscientment obligats a estar en constant activitat. El ioga t'ajuda a fer un parèntesi i prendre consciència del moment present a través de la teva pràctica. Aquesta pràctica es pot adaptar a tu (i no tu a la pràctica com se sol pensar).

Què és el ioga?

El ioga significa unió i es podria dir que uneix la part física i mental aconseguint un tot. Una pràctica normal es compon d'una presa de consciència, de la part principal d'asanes juntament amb la respiració i de la relaxació final. Les asanes tenen un ordre concret establert perquè el benefici de la pràctica sigui òptim. Per la seva part, la respiració es realitza durant les postures, en la seva part dinàmica i també estàtica. Asanes i respiració van una de la mà de l'altre. I pel que fa a la part de relaxació final, es pot fer meditació o respiració 'pranayama', que és una tècnica de respiració iòguica.

A l'Espai apostem per una varietat del ioga, el Viniyoga, que és una variació del ioga tradicional i es caracteritza per ser un model d'execució que centra la seva atenció no en la tècnica sinó en el practicant, és a dir, és un mètode que s'ajusta a la realitat, característiques, capacitats, necessitats i objectius de cada persona. La pràctica del ioga es va originar fa més de 6.000 anys a l'Índia i té un gran nombre de beneficis tant físics com mentals:

Beneficis físics

- Elimina la rigidesa, tensions i contractures musculars i millora la flexibilitat, la postura i la mobilitat articular.
- Ens protegeix el cor, ja que els exercicis redueixen la pressió arterial i alenteixen la freqüència cardíaca.
- Ens millora la capacitat pulmonar mitjançant els exercicis de respiració profunda.
- La combinació d'exercicis de ioga i meditació prevé malalties degeneratives i cardiovasculars.
- Afavoreix la regulació de les glàndules endocrines.
- Les asanes actuen en profunditat en el pla físic: vísceres, glàndules endocrines, cervell, sistema nerviós voluntari i vegetatiu.

La part física incideix en la part mental aportant calma i serenitat.

Beneficis mentals

- Ens agilitza la ment i ajuda a combatre l'estrès, cosa que fomenta un estat de relaxació i tranquil·litat.
- Ens permet agafar millor el son i ens ajuda a dormir més profundament cada nit.
- Ens proporciona una sensació de benestar i plaer gràcies a l'alliberament d'endorfines (l'hormona de la felicitat).
- Augmenta la nostra capacitat de concentració.
- Millora les nostres relacions personals.
- Ens permet allunyar els pensaments negatius i centrar-nos a viure el present.
- Millora l'estat d'ànim i redueix el risc de depressió, estrès i ansietat.

IMPORTANT La pràctica del ioga és apta pràcticament per a qualsevol persona, però és important al principi aprendre i realitzar les tècniques sota la supervisió d'un tècnic.

**A
L'ESPAI APOSTEM
PEL IOGA I GAUDIM DE
TÈCNICS ESPECIALITZATS PERQUÈ
PUGUIS VIURE UNA EXPERIÈNCIA GRATIFICANT.
REALITZEM TRES SESSIONS A LA SETMANA DE 50
MINUTS INCLOSES DINS LA QUOTA DE SOCI:**

**CADA DILLUNS A LES 18.10 HORES
CADA DIMARTS A LES 20.10 HORES
CADA DIVENDRES A LES 10.30 HORES**



ASSEGURANCES: LA MÚTUA FAMILIAR

— Amb la —
Mútua Familiar
TINDRÀS LA COBERTURA
MÉS COMPLETA
per tota la família

Informa't
93 860 01 56

Plaça Pau Casals, s/n · 08402 · Granollers

comercial@mutua.org

WWW.MUTUA.ORG



MÚTUA DE GRANOLLERS



"LA MÚTUA"

CONSELLS MÈDICS

ELS PRINCIPALS PROBLEMES DELS PEUS

Els nostres peus suporten durant tot el dia el pes del nostre cos. Són la base que ens aguanta i quan apareixen problemes, aquests es converteixen en un greu inconvenient que normalment impedeixen realitzar activitats quotidianes.

Per això, és molt important conèixer quines són les principals malalties i problemàtiques del peu per tal de poder-les detectar i anar al podòleg per solucionar-les.

Dits en Garra: provoquen contractures dels dits del peu i normalment són el resultat d'un desequilibri entre els tendons extensors i flexors. Aquesta malformació pot aparèixer a tots els dits excepte el primer.

Durícies: són el resultat d'un mecanisme de defensa de la pell davant d'una agressió en una zona concreta. Es tracta de diverses capes de pell morta a causa de la manca de circulació sanguínia en un punt del peu.

Galindó o "juanete": és una protuberància que surt al costat del dit i que produeix dolor amb el fregament del calçat, es tracta d'un creixement d'os anormal i amb unes senzilles silicones pot millorar molt.

Fongs o micosis: es caracteritza per provocar picor i envermelliment, molts pacients patiran aquesta afecció al llarg de la seva vida.

Berrugues peri-unglars: apareixen per sota i al voltant de les ungles dels peus i de les mans.

Cemav podologia



DISLÈXIA, ENSENYAR DE FORMA DIFERENT ALS QUE APRENEN DE FORMA DIFERENT

La dislèxia és una dificultat en la lectoescriptura que afecta un gran nombre de nens, la majoria dels quals presenten problemes a l'hora de superar les exigències educatives.

Actualment les escoles adapten els currículums acadèmics a aquells nens que presenten un diagnòstic professional de dislèxia, per tal d'ajudar-los al llarg de la seva vida educativa. Tot i això el fracàs escolar dels nens amb dislèxia segueix afectant moltes famílies, que veuen com els seus fills triguen tres cops més que els seus companys en aprendre i fer les feines escolars.

La dislèxia no té cura però sí que disposem de recursos que permeten als nens fer fàcil el seu aprenentatge. El més important per a tractar el problema és tenir un diagnòstic precoç de dislèxia.

El Departament Logopeda de Cemav Dental realitza avaluacions de la dislèxia en cas que tingueu dubtes sobre els vostres fills. La seva finalitat és identificar les dificultats de cada nen per poder desenvolupar un perfil de rendiment acurat, és a dir, no és només diagnosticar sinó poder crear un tractament efectiu per a cada nen.

Aquestes avaluacions s'inicien amb entrevistes amb la família i posteriorment amb el nen en un ambient totalment favorable per la tranquil·litat de la criatura.

Cemav Dental

ON NEIXEN ELS SOMRIURES

Tot i tenir una salut dental acceptable, actualment tothom vol un somriure

bonic i una imatge atractiva i ben cuidada, en aquests moments al dentista se li exigeix que a més de solucionar els problemes de salut també ho faci de manera estètica.

Per aquest motiu al Cemav Dental estem contínuament introduint les millors tècniques i avanços en odontologia. Per poder donar la millor solució a cada pacient, en aquests moments podem oferir tant el sistema d'ortodòncia "invisible" com la solució de "disseny de somriures".

L'ortodòncia invisible és un mètode que requereix la certificació dels especialistes en aquesta tècnica, i consisteix en tractaments d'ortodòncia amb fèrules invisibles i molt còmodes que es poden portar durant tot el dia i que aconsegueix alinear correctament les dents.

El sistema de "disseny de somriures" és un sistema portat directament d'EUA, únic en aquests moments a Granollers, que consisteix a realitzar una sèrie de registres i fotografies al pacient, que introduïts en un programa informàtic dissenya el somriure desitjat abans de començar el tractament, de manera que el pacient pot opinar i corregir tot el que pensi que pot quedar millor del seu somriure.

Cemav Dental

FES PILATES

1 COP PER SETMANA
A L'ESPAI WELLNESS

GRUPS REDUÏTS DE PILATES DE 2 A 4 PERSONES

CONTROL DEL PROPI COS

CORRECCIÓ POSTURAL

TONIFICACIÓ CORE

REHABILITACIÓ

16,50 € PER SESSIÓ *

* 10 % DESCOMPTE PRESENTANT CARNET MÚTUA DE GRANOLLERS

* PREU PER CONTRACTACIÓ MENSUAL

* INCLOU UNA SESSIÓ PER SETMANA

