

Som MÚTUA


"LA MÚTUA"



SOMRIURES
QUE CUREN



LA MÚTUA



CLUB MÚTUA



ENTREVISTA



65 ANYS



CONSELLS
MÈDICS



NOTÍCIES



DR. JOSEP RIUS VILARDOSA

NOU DIRECTOR GENERAL DE MÚTUA DE GRANOLLERS



SOMRIURES QUE CUREN

GRAVACIÓ VÍDEO DE LA CAMPANYA

Un somriure és per sempre!



Pròtesi completa inferior i superior 40% de descompte

Pacients privats

*finançament a mida.

C/ Agustí Vinyamata 7-9-11 · Granollers · Tel. 93 693 44 59



CEMAV

CENTRE DE MEDICINA AVANÇADA DEL VALLÈS

SERVEIS CEMAV

DIAGNÒSTIC PER LA IMATGE (CEDIV)

- Ressonància magnètica
- TAC
- Densitometria
- Ecografia
- Mamografia
- Ortopantomografia
- Radiologia convencional

TRAUMATOLOGIA

CIRURGIA GENERAL I
DE L'APARELL DIGESTIU
PROCTOLOGIA I
TÈCNIQUES LÀSER

SEXOLOGIA

CLÍNICA DENTAL I IMPLANTOLÒGICA

RECONeixEMENTS MÈDICS
OFICIALS-B0062 / CARNET
DE CONDUIR

MEDICINA FÍSICA I
REHABILITADORA

DEPENDENTIA VALLÈS

OSTEOPATIA

DIETÈTICA I NUTRICIÓ

PSICOLOGIA CLÍNICA

OFTALMOLOGIA I MICROCIRURGIA OCULAR CLÍNICA DEL DOLOR

CARDIOLOGIA

MEDICINA INTERNA

PODOLOGIA

LABORATORI D'ANÀLISIS CLÍNQUES

C/ Agustí Vinyamata, 7-9-11
08402 · Granollers
Tel. 93 693 44 55

NOVA WEB: www.cemav.cat

EDITORIAL



Benvolguts socis,
Benvolgudes sòcies,

Mútua de Granollers és una entitat amb una llarga trajectòria. Nascuda de la força de la seva gent i del compromís amb la salut d'una ciutat i la seva comarca.

Aquest projecte, que de la necessitat en va fer virtut, és, ara per ara, més viu que mai. Solidari per definició, les activitats i col·laboracions de les quals alguns de vostès en són coneixedors i, fins i tot participants, així ho avalen.

Des de la confiança, La Mútua evoluciona per continuar sent referent d'una manera de fer que s'ha demostrat d'èxit. Així, des de l'èxit, s'ha d'entendre moltes de les campanyes solidàries engegades a l'emparedat del que és i representa La Mútua.

Aquesta revista fa un repàs d'algunes d'aquestes col·laboracions i accions solidàries que s'han fet o es faran properament.

D'altra banda, la vitalitat de la nostra entitat es demostra en el recanvi, sovint generacional, de professionals que han prestat serveis a casa nostra, d'alguns dels seus directius i de la seva pròpia Junta. Vull aprofitar aquesta tribuna per agrair el treball, esforç i dedicació de tots ells.

Encarem aquest proper any amb il·lusions renovades, amb ganes de seguir servint a la nostra gent i de continuar fent de Mútua de Granollers una entitat emblemàtica. En aquesta línia, els convidem a participar activament a la segona edició del Dia de La Mútua, al Teatre Auditori de Granollers el proper 17 de març.

El 2017 serà un any d'aniversari, no en va complir 65 anys i és, des d'aquesta perspectiva històrica que, si em permeten, vull tenir un record pel senyor Pere Viaplana membre fundador de la nostra Mútua, que malauradament ens ha deixat aquest any.

Si els ve de gust, properament podran gaudir d'aquesta història en un excel·lent llibre narrat pel senyor Paco Monja, "65 anys d'història de La Mútua".

Des d'aquesta història continuarem treballant per seguir fent-nos mereixedors de la seva confiança.

Bon Nadal i Felicitat any Nou.

Atentament,

Josep Rius Vilardosa
Director General

SUMARI

Pg.4-5

SOM MÚTUA - SOMRIURES QUE CUREN

Pg.6

LA MÚTUA COL·LABORA. Cros Sant Cugat i Piruleta REIR

Pg.7

65 ANYS D'HISTÒRIA DE LA MÚTUA

Pg.8-9

CLUB MÚTUA

Pg.10-11

ENTREVISTA A LLUÍS SANROMÀ. Projecte Buff solidari

Pg.12

ESPAI GRANOLLERS

Pg.13

DIA DE LA MÚTUA, SEGONA EDICIÓ - I CONCURS DIBUIXA UN SOMRIURE

Pg.14

ACTUALITAT: DR. JOSEP RIUS NOU DIRECTOR GENERAL - MOR PERE VIAPLANA

Pg.15

NOTÍCIES: CAMPANYA FAMÍLIES SALUDABLES - INCORPORACIONS I COMIATS

Pg.16

NOTÍCIES: 18 EDICIÓ CONCURS POSTAL DE NADAL - V NIT EMPRESARIAL UEI-CERCLEM - III JORNADES DEL MUTUALISME CATALÀ

Pg.17

CONSELLS MÈDICS

Pg.18

ASSEGURANCES - PÒLISSA

Pg.19

NADONS



SOM MÚTUA



CAMPANYA SOLIDÀRIA “SOMRIURES QUE CUREN”

Després de la bona acollida de la campanya solidària que Mútua de Granollers va dur a terme durant el 2015, aquest any repetim la iniciativa. Dels actes i activitats realitzades per l'entitat i amb la implicació de tothom: el personal de la casa, els socis, particulars i empreses vam aconseguir recaptar **26.509€** que van anar íntegrament a benefici de Sant Joan de Déu per a la investigació del Càncer Infantil.

Per aquesta nova edició de la campanya el propòsit és intentar arribar a igualar aquesta xifra i, si podem, superar-la! Amb la implicació de tots creiem que això serà possible, ja s'ha demostrat que tots els que SOM MÚTUA tenim com a valor prioritari el de la solidaritat i enguany ho tornarem a demostrar.

Durant aquest mes de desembre podreu veure la campanya als mitjans de comunicació local que col·laboren desinteressadament amb aquest projecte de La Mútua. Des de la Seu Central de La Mútua a Granollers i des de les delegacions de l'entitat teniu al vostre abast totes les accions que hem posat en marxa per recollir diners per a la Investigació Mèdica Infantil a benefici de l'Hospital Sant Joan de Déu.

Aquest any tornarem a omplir de “Somriures que curen” tots els espais de La Mútua i entre tots farem possible que el nostre granet de sorra contribueixi a alleugerir el patiment que tenen les famílies afectades.

Esperem que cada cop més persones s'encomanin de l'essència dels nostres somriures!

PODEU PARTICIPAR DE DIVERSES MANERES I TOT EL QUE CADASCÚ DE NOSALTRES PUGUI APORTAR SERÀ BENVINGUT:

-Podeu comprar participacions de loteria. Cada participació inclou un donatiu d'1€ destinat a la campanya

-També podeu comprar la postal solidària “Aquestes festes regala somriures” a 1€ destinat íntegrament a la campanya

-Comprant el Buff de Mua Solidari tots els beneficis van a la investigació de la Leucèmia Infantil

-Assistint al Partit d'Handbol Solidari el proper 15 de gener entre la Selecció Catalana masculina i femenina contra el BM Granollers. Tots els diners recaptats a l'entrada es destinen a la campanya

-O fent la vostra aportació a través de la plataforma **www.migranodearena.org/es**



**SORTEIG
LOTERIA NACIONAL**

57.949

**DONATIU
PER LA
CAMPANYA:**



Fes el teu donatiu a través de
www.migranodearena.org/es
projecte Somriures que curen

**I COL·LABORA
EN LA INVESTIGACIÓ
MÈDICA INFANTIL**





SOMRIURES QUE CUREN



SOMRIURES QUE CUREN LA LEUCÈMIA INFANTIL

A través de la col·laboració amb l'Hospital Sant Joan de Déu, enguany els diners recaptats amb la nostra campanya de Somriures que Curen seran a benefici de la investigació i la recerca per la Leucèmia Infantil.

Aquesta malaltia afecta actualment un 30% dels afectats pel Càncer infantil, amb uns 300 casos diagnosticats a l'any a tot l'Estat. És majoritàriament gràcies a les accions de solidaritat de la nostra societat que es pot invertir en investigació per intentar avançar en els tractaments que garanteixin la superació de la malaltia de tots els que la pateixen.

Tot i que la Leucèmia infantil és una malaltia poc comuna, es tracta del tipus de Càncer infantil més freqüent, afortunadament el nombre de casos que aconsegueixen superar-la és cada cop més elevat. Però tot i així és urgent que tots plegats aboquem esforços per aconseguir que tots els infants afectats puguin sortir victoriosos de la batalla contra la Leucèmia.

Mútua de Granollers és conscient del patiment de tantes famílies afectades i és per aquest motiu que participa de forma activa per segon any consecutiu per aconseguir fons per a la recerca. Vehiculant aquests esforços amb un dels referents més importants de Catalunya com és l'Hospital Sant Joan de Déu que treballa en l'àmbit de la investigació amb els professionals més destacats.



**PER NOMÉS 1€
AQUESTES FESTES REGALA
SOMRIURES QUE CUREN**

AQUEST HIVERN POSA'T
EL BUFF SOLIDARI. ACONSEGUEIX-LO A
LA MÚTUA DE GRANOLLERS
O A QUALESVOL DELEGACIÓ.



Som
MÚTUA



15 DE GENER PARTIT SOLIDARI
FRAIKIN BM GRANOLLERS - SELECCIÓ CATALANA D'HANDBOL
PALAU D'ESPORTS DE GRANOLLERS A PARTIR DE LES 17H.
OMPLIM EL PALAU DE «SOMRIURES QUE CUREN»

LES SELECCIONS CATALANES MASCULINA I FEMENINA D'HANDBOL JUGARAN PER RECAPTAR FONS PER A LA INVESTIGACIÓ MÈDICA INFANTIL.
FES EL DONATIU A L'ENTRADA: 5€ (ELS BENEFICIS ANIRAN DESTINATS A LA CAMpanya SOMRIURES QUE CUREN)



LA MÚTUA COL-LABORA PER TERCER ANY AL CROS DE SANT CUGAT



PIRULETA REIR 2016 ET FARÀ FELIÇ, ELS FARÀS FELIÇOS

Un any més REIR (Recursos Educatius per la Infància en Risc), posa en marxa la seva campanya de Nadal per ajudar als Reis Mags a arribar a llars on la foscor dels camins els impedeix accedir deixant a nens i nenes sense la seva màgia.

el seu germà, presentadors de TV3 i com no, els i les veritables protagonistes de tot plegat, un munt de gent anònima, els qui han publicat la seva foto amb la piruleta i l'etiqueta #PiruletaREIR16 a les diferents xarxes socials. La pròxima pot ser la teva.

Per això, la Piruleta REIR 2016 proposa fer-te feliç mentre fas feliç a un munt de nens i nenes en risc d'exclusió social. Aquesta llauminadura està feta a l'obra Xocolates Granollers de manera artesanal i enguany ha estat decorada per l'autor i il·lustrador Albert Alforcea que, juntament amb l'editorial Barcanova, ha cedit els drets d'autor del "Conifollet menjaguix", un personatge de l'obra "El Llibre dels éssers fantàstics de l'escola".

La Piruleta REIR 2016 destinatotselsbeneficis al'adquisició d'regals, en especial joguines didàctiques, no sexistes i de suport al creixement saludable. La podeu trobar als establiments col·laboradors arreu de la comarca del Vallès Oriental (podeu consultar a la pàgina oficial de REIR al Facebook) o mitjançant el correu electrònic piruletareir@reir.cat on també es poden fer les comandes.

Ja és molta la gent coneguda com els jugadors del Barça, els equips professionals de l'handbol Granollers o la Selecció Espanyola d'aquest esport, l'Oscar Dalmau, la Thaïs Villa, en Marc Márquez i



65 ANYS D'HISTÒRIA DE MÚTUA DE GRANOLLERS



1952-2017: 65 ANYS DE LA MÚTUA DE GRANOLLERS

Estem a punt d'entrar ja en l'any 65 de La Mútua de Granollers, una efemèride que estableix l'inici de l'entitat entre finals de l'any 1952, amb la incipient posada en marxa del projecte mutualista, i la celebració, el 30 de maig de 1953, de la primera Junta General Extraordinària convocada per a l'elecció dels primers assembleistes fundacionals.

Un viatge per l'Hemeroteca i els llibres d'Actes de l'entitat ens permet situar, com ja és ben conegut, aquella primera reunió principal al local social del carrer Anselm Clavé, núm. 52, 1r, amb un Ordre del Dia que presentava tres punts: Donar compte del desenvolupament de l'entitat, comptabilització de les altes i baixes, i elecció de la nova Junta Directiva. Va convocar l'Assemblea, com era preceptiu, el president Joaquim Trullàs i Cunillera, segons disposava l'art. 98 del Reglament.

Tot aprofitant aquesta avinentesa i per situar el naixement de La Mútua en el seu entorn natural de Granollers, en aquesta ocasió centrarem, per significar encara més la importància que la fundació de La Mútua va tenir en el seu moment, el marc geogràfic, social i econòmic en què va començar tot plegat.

L'any 1952 Granollers era una ciutat de poc més de 15.900 habitants que ampliava el seu tram urbanístic -obligat per l'arribada de molts emigrants- molt més enllà del marc de les muralles medievals. Durant aquest any, entre altres iniciatives que es van posar en marxa, l'Ajuntament estava especialment preocupat per dotar la ciutat d'un nou Pla General d'Ordenació Urbana (PGOU) i de nou clavegueram a uns quants carrers, entre els quals Marià Fortuny. Molts granollerins se'n recordaran també especialment d'aquest any pels actes especials organitzats amb motiu de l'arribada de la Mare de Déu de Fàtima a través d'una extraordinària manifestació Mariana.

Políticament i socialment, Granollers vivia immersa en les dificultats d'una postguerra dura i complicada, plena de carències i limitacions ideològiques, econòmiques i socials. Algunes d'elles,



com el racionament de l'oli, carn de be i de porc, van passar a ser història per a satisfacció general.

Malgrat aquest escenari, la ciutat va impulsar aquells anys diversos projectes, incidint en la potenciació d'aquells que constituïen ja un clar DNI granollerí, cas del BM Granollers, que l'any 1954 es va proclamar campió de Catalunya a 7 i va fer una gira esportiva per Suïssa, França i Alemanya, on jugà diversos partits.

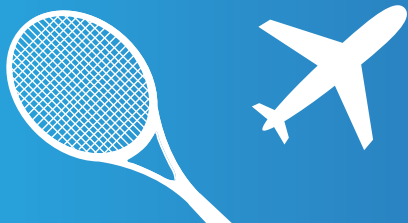
Tots aquests aspectes i altres ja coneguts van configurar el marc general en el qual va donar les primeres passes La Mútua de Granollers. Les pàgines del llibre que recull la història de l'entitat reflecteixen també aquesta realitat a la qual La Mútua ha estat i segueix estant tan estretament lligada.

Paco Monja
Periodista



Primeres informacions a Vallès sobre la fundació de La Mútua de Granollers.

Paco Monja.



CLUB MÚTUA



**ANYTIME
FITNESS
GRANOLLERS**
Sant Jaume, 84
Granollers
Tel. 620 80 12 18

Matrícula gratuïta
per a socis i quota
de 37,90€/mes per
inclòs. Zumba, Pilates,
Bodypump, Yoga i molt
més.

DESCOMPTES

per a socis

ÒPTICS COTTET

Anselm Clavé, 17
Granollers

Tel. 93 879 38 26

www.cottet.es

Descomptes en instrument òptic i
ulleres graduades.

BOIL FERNÁNDEZ GELI

Roger de Flor, 86 1º 3ª
Granollers

Tel. 93 879 54 59

Condicions especials en serveis
jurídics.

ESPORT CLUB GRANOLLERS

Girona, 52

Granollers

Tel. 93 870 36 63

Entrades gratuïtes pels partits de
futbol del camp de l'ECG (excepte
primer equip).

TEATRE AUDITORI DE GRANOLLERS

Torres i Bages, 50

Granollers

Tel. 93 840 51 21

25% de descompte en les entrades.

CENTRE AUDITIU ACTIVITA

Francesc Ribas, 2-4
Granollers

Tel. 93 849 46 57

Primer estudi gratuït.

10% de descompte en audífons.

ESPAI WELLNESS PÀDEL

Passeig Conca del Besòs, 12
Granollers

Tel. 93 861 87 04

DI - dv: 7-23hDss - dg i festius:
8-22h

Matrícula gratuïta i un 10% de
descompte en la quota anual.

MARTA CODINA

Marià Maspons, 4 4t 1ª
Granollers

Tel. 93 860 60 64

20% de descompte en totes les
visites.

P&P CAN PASCUAL

Ctra. Hostalric a Arbúcies, km.
12-13

17401 Arbúcies (Girona)

Tel. 97 216 20 60

20% de descompte.

FECUNMED

Edifici La Mútua
Granollers

Tel. 93 861 18 28

Preus especials en inseminació
artificial i fecundació "in vitro".

VIATGES MC MONTCAR

Barcelona, 36

Granollers

Tel. 93 879 59 59

Obsequi segons el tipus de reserva.

CEDIV (DENSITOMETRIA)

Agustí Vinyamata, 7-9-11
Granollers

Tel. 93 693 44 55

Preus especials pels socis de
La Mútua.

ICR

Pau Alcover, 69-71

Barcelona

Tel. 93 254 79 22

Visita informativa gratuïta.

Estudi preoperatori: 90€/2 ulls.

Cirurgia refractiva: 900€/ull.

CRACKSPORTSCLUB

Turó Brugué, 2

Granollers

Tel. 93 879 69 15

Condicions especials pels socis de
La Mútua.



NOUS CONVENIS CLUB MÚTUA



AUTOESCOLA ONA

Foment, 6

Granollers

Tel. 93 846 60 71

25% de descompte sobre tarifa pel permís de conduir tipus B.

ISEP CLÍNICA (PSICOLOGIA)

Avinguda del Parc, 1 5-1

Granollers

Tel. 93 879 34 71

30% de descompte en diferents departaments.

SVELTA Llenceria i Complementos

Bartomeu Brufalt, 33

Granollers

Tel. 93 849 32 82

10% de descompte en qualsevol article.

PUNT ÒPTIC

Ctra. de Ribes, 194

Les Franqueses del Vallès

Facebook.com/puntoptic

10% descompte en ulleres de sol i graduades, revisió i prova d'audiòfon gratuïta més un obsequi.

15% descompte en aparells meteorològics.

Tennis Pàdel Granollers

Camp de les Moreres, 23

Granollers

www.tpgranollers.cat

Preu pista de pàdel o tennis 3€ persona/hora. Excepte de dilluns a divendres a partir de les 18h.

10% descompte en classes de pàdel o tennis.

Clínica Osteopàtica Granollers

Plaça de la Corona, 8 3a

Granollers

www.osteopatiagranollers.com

10% descompte en osteopatia.

10% descompte en osteopatia

obstètrica o per a embarassades.

10% descompte en osteopatia pediàtrica o per a bebès.

Vilà Viatges

Girona, 13

Granollers

www.villaviatges.com

Condicions especials en bitllets d'avió, vaixell i assegurances de viatge.

5% descompte en paquets Vacacionals i estades a hotels.

PeLL Bella Franqueses

Plaça de l'Espolsada, 7

Les Franqueses del Vallès

10% descompte en tractaments d'electroestimulació.

Vallromanes P&P

Camí de Vilassar, s/n

Vilanova del Vallès

www.pitchandputtvallromanes.com

10€ els dies laborables (18 forats). 18€

els dies festius (18 forats).

Classes d'una hora per persona a 25€.

ICOF

Camèlies, 18

Barcelona

Tel. 93 284 20 40

www.icof.es

Primera visita completa gratuïta per a socis i fills de socis fins els 8 anys.

20% descompte Si no es disposa de "la mútua".

Hípica Don Caballo
Camí de Vilassar s/n
Vilanova del Vallès
Tel. 93 845 90 81
www.doncaballo.com

10% de descompte en classes d'equitació

10% de descompte en la compra de cavalls

10% de descompte en el lloguer de les pistes de pàdel d'aquestes instal·lacions.

DESCOMPTES

per a socis





Foto de Miquel Badia

Un dels membres del projecte MUA SOLIDARI

Nom i cognoms:

Lluís Sanromà Vima

Professió:

Agent Comercial d'Assegurances Pelayo

1. COM NEIX EL PROJECTE MUA SOLIDARI?

MUA és una associació creada per la família d'un nen amb leucèmia que té com a finalitat recaptar fons per la investigació de la malaltia, destinant el 100% dels seus beneficis a l'Hospital Sant Joan de Déu, mitjançant iniciatives solidàries.

petir-ho cada any amb un nou disseny. Vam escollir l'empresa Original Buff per l'interès que va mostrar per la nostra campanya des d'un començament i perquè és una marca líder en el seu sector. Vàrem creure que unir MUA i BUFF en una mateixa campanya seria un èxit per recaptar fons per la recerca de la leucèmia infantil. I així ha estat.



2. PERQUÈ VAU TRIAR UN BUFF?

Ens vam inspirar en una campanya anterior que es deia Correx2 i que també consistia en la venda d'un tubular. Va ser organitzada per una família de Granollers per recaptar diners per la recerca del càncer infantil.

A banda, vam copiar de l'associació AFANOC, que porta la campanya "Posa't la gorra", la idea de re-

3. ESTEU REBENT L'AJUT QUE ESPERÀVEU?

Estem rebent més ajut del que ens esperàvem. Tenint en compte que som una associació familiar que fa tan sols 3 anys que està en funcionament, és molta la gent que ens ha ofert el seu suport; des de voluntariat i col·laboradors fins a empreses i escoles que ens truquen per col·laborar amb nosaltres. El mateix Ajuntament de Terrassa ens ha donat el seu suport



incondicional i recentment ens ha cedit gratuïtament el Teatre Principal de la mateixa ciutat per poder celebrar l'acte de presentació de la nova campanya. Entitats com l'Obra Social La Caixa, Pelayo Mútua d'Assegurances, i altres empreses locals (Genèric Disseny, Carreras Dental, The Corner Centre d'Estudis, entre d'altres) han aportat també el seu gra de sorra. A més, prop de 50 empreses han contribuït d'una manera o altra a què dia rere dia siguem més coneguts i tinguem més repercussió.

4. QUANTES PERSONES COL-LABOREN AMB EL PROJECTE?

No ho sabria dir amb certesa, doncs és molta gent la que ens ajuda. Principalment en la venda del Tubular, gent particular, petits comerços, escoles, empreses... molta gent. A l'associació formem part la meua sogra Paquita, el germà meu Anto i jo.

5. LES FAMÍLIES AFECTADES PEL CÀNCER INFANTIL REBEN SUFICIENT AJUT?

Hi ha algunes ajudes, però quan et trobes en aquesta situació mai són suficients, donat que una situació així implica haver d'estar 24 hores amb l'infant, en algunes ocasions has de canviar de residència durant molts mesos, la impossibilitat de treballar, etc.

6. CREUS QUE LA SOCIETAT S'HI IMPLICA PROU?

Sí, la societat civil té un paper molt important. Gràcies a molta gent anònima i associacions es destinen diners a la recerca. A més, hi ha voluntaris que acompanyen a les famílies afectades per aquest problema, pallassos que entretenen els nens, etc. Més del 70% de la recaptació que s'aconsegueix per la recerca del càncer infantil és gràcies a fons privats. Tot i així, els costos de la recerca són molt elevats i sempre calen esforços.

7. AMB ELS BENEFICIS QUE ACONSEGUIU DE MUA SOLIDARI QUÈ SE'N FA?

Es destinen el 100% a l'Obra Social Sant Joan de Déu per la recerca de la leucèmia infantil. En la darrera campanya es van aconseguir 35.000€.

8. QUANTS DINERS US HEU PROPOSAT RECAPTAR PER AQUESTA CAMpanya?

El nostre objectiu és superar la recaptació de l'anterior campanya. Ens hem constituït com associació, tenim un nou disseny de Buff encara més bonic, hem renovat la nostra imatge corporativa i hem creat una nova pàgina web, més accessible i amb més informació dels nostres projectes. A més, seguim apostant per les xarxes socials. Comptem amb la col·laboració de 4 clubs esportius de Hockey Herba i 10 escoles que ens ajudaran en la distribució del Buff. I a més, comptem a la gran col·laboració de La Mútua de Granollers.

9. QUÈ HAN DE FER ELS SOCIS DE LA MÚTUA PER COL-LABORAR?

Poden anar a la seu de La Mútua i demanar-ne al Departament Comercial i al Servei d'Atenció al Mutualista de la seu central de Granollers o bé a qualsevol de les delegacions de Caldes, Sant Celoni, Arbúcies o la delegació comercial de Barcelona.

En la darrera campanya es van aconseguir 35.000€



L'EDAT D'OR ES POSA EN FORMA A ESPAIWELLNESS

L'activitat física és un element clau per a mantenir-nos en forma tant físicament com emocionalment. Actualment l'esperança de vida ha augmentat de forma exponencial i amb una bona pràctica d'exercici físic podem millorar la qualitat de vida de les persones. Sembla ser que l'entrenament més beneficiós és aquell que combina l'entrenament de força, resistència, coordinació, equilibri complementant-lo amb l'hàbit de caminar. Així podem millorar l'activitat funcional de les persones, ja que és l'element fonamental pel manteniment de la independència en les activitats bàsiques de la vida diària i en la reducció de caigudes (Izquierdo y col. 2014*).

BENEFICIS DE LA PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA EN L'EDAT D'OR

- Corregir males postures.
- Evitar dolors d'esquena.
- Millorar la flexibilitat dels músculs.
- Millorar l'equilibri.
- Millorar la coordinació.
- Eliminar tensions físiques i psíquiques.
- Disminuir la osteoporosis.
- Millorar la incontinència urinària.
- Millorar la salut i el to muscular.
- Equilibrar cos i ment.
- Prevenir lesions.
- Ajudar a agafar el son.

A l'Espaiwellness oferim una atenció personalitzada (amb un tècnic graduat en educació física) a tota persona que s'inicia en la pràctica d'activitat física. Li donem la benvinguda, li preparem una taula d'exercicis i l'informem i aconsellem sobre les classes dirigides que oferim al centre, sempre tenint en compte cada cas. Les activitats dirigides es realitzen en grups i estan dividides en categories, cadascuna d'elles té uns beneficis diferents per les persones. A continuació, les enumerem detalladament:

1. ACTIVITATS AQUÀTIQUES

AQUAGYM: Sessió dirigida en grup dins l'aigua que ens ajuda a millorar la salut i el to muscular a través d'exercicis localitzats amb l'ajuda de materials flotants i suport musical.



2. ACTIVITATS COS MENT

ESPAI: Exercicis suaus i mantinguts que ajuden a millorar la flexibilitat en els músculs i el moviment en les articulacions per a prevenir lesions.

PILATES: Programa d'exercicis amb l'objectiu de treballar la condició muscular, corregir les males postures i millorar la flexibilitat.

IOGA: Disciplina oriental que té com a objectiu millorar el control de la ment amb el cos a través d'exercicis posturals, la meditació i la respiració.

HIPOPRESSIUS: Conjunt d'exercicis que fixen la musculatura abdominal amb l'objectiu d'enfortir la faixa pèlvica, prevenir la incontinència urinària, millorar el control postural i la respiració.

CORE STRETCHING: Combinació de multitud de treballs per reforçar la faixa abdominal, la zona lumbar i estiraments per tal d'equilibrar la ment i el cos.

3. ACTIVITATS DE TONIFICACIÓ

ESPAI SUAU: Sessió dirigida que pretén millorar el benestar de les persones i eliminar les tensions físiques i psíquiques executant moviments precisos de forma calmada i tranquil·la.



4. ACTIVITATS CARDIOVASCULARS

EN MARXA: Caminada pels voltants de Granollers amb un tècnic i per nivells de condició física.

ZUMBA: Programa d'exercicis de ball molt divertit inspirat amb la música llatina com la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaeton i la samba.



ENTRENAMENTS PERSONALITZATS

Oferim un servei totalment personalitzat per aquelles persones que tenen una dependència física, discapacitat, malaltia, que han sortit d'una rehabilitació, etc. i necessiten un entrenador personal per fer una pràctica d'activitat física, ja sigui a la sala de fitness o dins l'aigua.



**Ejercicio físico en el anciano frágil: una manera eficaz de prevenir la dependencia. Mikel Izquierdo, E.L. Cado-re y A.Casas Herrero, KRONOS, vol 13. N° 1, 2014.*



DIA DE LA MÚTUA, II EDICIÓ

II EDICIÓ DIA DE LA MÚTUA



**II DIA DE LA MÚTUA
17 DE MARÇ DE 2017
AL TEATRE AUDITORI DE GRANOLLERS**

Després de l'èxit de la primera edició, Mútua de Granollers ja està preparant el proper Dia de La Mútua que enguany s'emmarca en els actes que celebrarem per commemorar el 65 aniversari de l'entitat.

Va ser en un mes de març de l'any 1952 quan s'assentaven les bases per posar en marxa el que amb els anys es demostraria que és una de les institucions més emblemàtiques de la ciutat, La Mútua.

Així doncs, aquesta segona edició del Dia de La Mútua serà una ocasió especial per recordar d'on venim i on som com a entitat. En els actes d'aquest esdeveniment es presentarà el llibre que ha escrit el periodista i escriptor Granollerí Paco Monja, de la mà del que coneixerem la història de La Mútua.

L'acte central es realitzarà al Teatre Auditori de Granollers igual que l'any passat. A principi d'any rebreu la programació dels esdeveniments que estem preparant pel proper 17 de març. Us hi esperem!

I CONCURS DIBUIXA UN SOMRIURE



Guiomar Terceros Nicolas

Mútua de Granollers va posar en marxa la campanya "Dibuixa un Somriure" inclosa en les activitats de "Somriures que Curen" per recaptar fons per a la Investigació Mèdica Infantil.

Amb aquesta campanya, pensada per als nens de La Mútua, s'havia de fer un dibuix inspirat en els somriures. Entre totes les obres recollides, un jurat format pel personal de La Mútua va triar la guanyadora que enguany serà la imatge de la Postal de Nadal amb la qual La Mútua felicitarà les Festes Nadalenques.

La guanyadora d'aquesta primera edició ha estat la Guiomar Terceros Nicolas d'11 anys.

Tots els que vulgueu, podeu comprar aquesta postal a La Mútua per només 1€ i felicitar aquestes Festes de manera solidària regalant Somriures.

Els diners recaptats van íntegrament a la Campanya Somriures que Curen.



**DR. JOSEP RIUS
NOU DIRECTOR GENERAL**

Assumeix la Direcció General de Mútua de Granollers MPS, després de ser-ne el Sotsdirector des de l'any 2002

Josep Rius Vilardosa pren el relleu en la Direcció General de Mútua de Granollers i assumeix el càrrec després d'una llarga trajectòria a l'entitat on ha estat sotsdirector i director mèdic de la Clínica Nostra Sra. del Carme.

Llicenciat en Medicina i Cirurgia per la UAB, ha estat en constant formació obtenint un Màster en Salut Pública, Màster en Gestió Hospitalària, s'ha diplomat en Implantació de Criteris de Gestió en la Sanitat, és especialista en Medicina del Treball i diplomat en Serveis Integrals de Salut per ESADE.

Una llarga trajectòria que ve avalada per la seva experiència professional com a col·laborador mèdic a Mútua Manresana des de l'any 1999 fins el 2002, any en què es va incorporar a Mútua de Granollers. Durant aquest període ha compaginat les seves tasques de sotsdirector amb altres responsabilitats com: Tècnic Superior del Servei d'Autorització, Avaluació i Acreditació, membre de la Comissió Assessora per a l'Acreditació de Centres Hospitalaris de Malalts Aguts a Catalunya, Tècnic Superior del Servei d'Entitats d'Assistència Sanitària i d'Afiliació Col·lectiva (SEASAC), Secretari Tècnic del grup de treball sobre la síndrome de la fatiga crònica, membre del Consell Assessor d'Al·lèrgologia i Immunologia Clínica i Direcció General de Recursos Sanitaris (DGRS).

Amb la nova direcció a càrrec de Josep Rius, Mútua de Granollers garanteix el manteniment de l'entitat en un dels llocs de referència del marc del mutualisme a Catalunya, mantenint-se atenta a les noves oportunitats del sector.



PERE VIAPLANA RIERA

Mor als 98 anys Pere Viaplana, membre fundador i director de La Mútua durant més de 30 anys.

El passat dia 17 d'octubre va morir als 98 anys, Pere Viaplana Riera, granollerí nascut al carrer Ricomà en el si d'una família humil formada pel seu pare Vicenç, xofer de cotxes, i M. Àngels, mestressa de casa. Amb una dilatada i marcada vida política i professional, Viaplana va ocupar al llarg de la seva vida diverses responsabilitats.

Viaplana va estar estretament lligat a dos projectes que van néixer a Granollers i que va ajudar a fundar i a posar en marxa. El primer, el setmanari Vallès fundat l'agost de 1940. El segon té el nom de Mútua Nostra Senyora del Carme, entitat asseguradora assistencial que va cofundar amb un grup de granollerins l'any 1952. En va ser director de l'entitat fins a la seva jubilació als anys 80.

De La Mútua del Carme va dir amb motiu d'una entrevista publicada a Revista del Vallès l'any 1991: "La Mútua, el projecte que amb tanta il·lusió vam posar en marxa un grup de persones entre les quals es trobaven Pere Canal, Joaquim Trullàs i Lluïa Serra, ha estat la meua gran obra. N'estic especialment orgullós perquè aquesta és una entitat en la qual no hi ha classes i en la qual s'atén tothom".

Viaplana, que residia a Cadaqués des de fa uns anys, estava casat amb Leonor Figueras, i tenia dos fills: M. Àngels i Joan Carles.

Entre altres condecoracions, tenia la Medalla de Plata de la Ciutat i la Medalla de Oro de Caballero de la Orden Cisneros, en la seva condició d'exlegionari.

En l'àmbit esportiu -havia estat jugador de futbol- va ser president de l'Esport Club Granollers i del Club Bàsquet Granollers.



CAMPANYA FAMÍLIES SALUDABLES



Mútua de Granollers ha potenciat a través de la seva xarxa Online la campanya Famílies Saludables amb la intenció de potenciar els bons hàbits i conscienciar de la importància de dur una vida saludable per evitar malalties.

A través de Facebook es va posar en marxa un concurs obert a tothom en el que de forma senzilla s'hi podia participar penjant una fotografia. El lliurament de premis del concurs va tenir lloc a La Mútua el passat dimecres 16 de novembre, l'autora de la fotografia més votada va ser la Sandra González Casal que ha obtingut 1 any de Mútua gratuït.

Entre els participants es van repartir premis per les 5 famílies més votades que van guanyar una polsera FitBit per controlar en tot moment el cos mentre es practica esport.

També es va proporcionar un 20% de descompte en noves contractacions de pòlisses de salut a tots els participants del concurs i a la seva família.



Sandra González Casal



INCORPORACIONS I COMIATS

DES D'AQUEST ESPAI DONEM LA BENVINGUDA ALS NOUS PROFESSIONALS QUE S'INCORPOREN A LA MÚTUA I VOLEM TRANSMETRE EL NOSTRE AGRAÏMENT PER LA FEINA FETA A TOTS AQUELLS QUE S'ACOMIADEN ENGUANY.

PEDIATRIA:

COMIATS:

LOURDES ROMO CRUZ i SALOMÉ CASALS MARINÉ
(Continuarà atenent a la seva consulta)

INCORPORACIONS:

ANNA ESTAPÉ FIOL i RICARD CORONADO CONTRERAS

MEDICINA INTERNA:

COMIATS:

ROSA GUITART JOSEPH i FÁTIMA DEL MOLINO SANZ

INCORPORACIONS:

JOSEP ANTONI JUNQUÉ GUTIÉRREZ

AMPLIA EL SEU HORARI:

JOSEP SESÉ TORRES

GINECOLOGIA I OBTETRÍCIA:

COMIAT: FERNANDO AYENSA PASCUAL

INCORPORACIÓ: LUÍS NIETO GRANADA

ENDOCRINOLOGIA:

AMPLIA EL SEU HORARI:

MARIA ASSUMPCIÓ RECASENS GRÀCIA

MEDICINA GENERAL:

AMPLIA EL SEU HORARI: MONTSERRAT TORNER RIBÉ

CAP D'INFERMERIA:

COMIAT: ANTONIO YÉTOR LÓPEZ

INCORPORACIÓ: CARMÉ DACHS JIMÉNEZ

DELEGACIÓ D'ARBÚCIES:

COMIAT: SARA JORDAN CUMPLIDO

INCORPORACIÓ: RAÚL MORWANI MORWANI

DIRECCIÓ GENERAL:

COMIAT: Dr. RICARD BLANCH I MAS

INCORPORACIÓ: Dr. JOSEP RIUS VILARDOSA



18 EDICIÓ DEL CONCURS DE LA POSTAL DE NADAL

Ja hem arribat a la divuitena edició del concurs de la Postal de Nadal de La Mútua que any rere any premia als artistes més petits de la casa.

Aquesta edició presenta una novetat pensada per millorar tot el procés d'enviament de la Postal de Nadal. El guanyador o guanyadora d'aquesta edició serà la imatge de la propera Postal que La Mútua enviarà l'any 2017 per felicitar les festes a tots els socis i col·laboradors.

Entre totes les obres presentades un jurat format pel personal de La Mútua ha seleccionat 3 guanyadors de cada categoria i el guanyador de la que serà la Postal.

El proper dia 21 de desembre a les 18.30h es farà el lliurament de premis a la sala d'actes del Cemav, tots els participants rebran un obsequi i gaudiran d'una xocolatada. Els dibuixos s'exposaran a la sala d'actes del Cemav de Granollers durant les festes de Nadal.



V NIT EMPRESARIAL UEI-CERCLEM

Mútua de Granollers participa un any més a la NIT EMPRESARIAL organitzada per UEI-CERCLEM.

Enguany s'ha celebrat la cinquena edició de l'acte al Restaurant Mas de Sant Lleí de Vilanova i ha comptat amb la presència del President de la Generalitat de Catalunya, Carles Puigdemont que ha mostrat el seu suport al teixit empresarial de la nostra comarca.

La V Nit Empresarial ha premiat a cinc empreses vallesanes que destaquen pel servei i la innovació.



↑ V Nit Empresarial Premis UEI

III JORNADES DEL MUTUALISME CATALÀ

Mútua de Granollers va participar el passat mes de novembre a les III Jornades del Mutualisme Català organitzades per la Federació de Mutualitats de Catalunya a Món Sant Benet.

Més de 100 persones van gaudir durant dos dies de les jornades que, per una banda, van tractar temes de caràcter sectorial centrats en l'àmbit del mutualisme i les assegurances. D'altra banda, la jornada es va centrar en la visibilitat del mutualisme i en el paper de les mutualitats dins l'economia social. El format de col·loqui i debat va ésser el proposat per tractar qüestions de màxim interès per a les mutualitats, amb la finalitat d'establir un diàleg entre tots els agents implicats dins del sector.

Un any més s'ha complert l'objectiu d'aconseguir un punt de trobada per fer difusió del mutualisme, crear sinergies, i punts de col·laboració amb l'economia social.



↑ III Jornades del Mutualisme Català.



L'ESTÈTICA DENTAL, UNA ESPECIALITAT AMB GRAN EVOLUCIÓ

Tots volem tenir un somriure bonic i una imatge atractiva, independentment de l'edat tinguem.

Als ja coneguts tractaments d'ortodòncia, tractaments amb facetes dentals (utilitzades per corregir la forma i el color de les nostres dents), tractaments de les genives per mantenir-les sanes i ben contornejades, hi ha ara la possibilitat de realitzar-se petites infiltracions amb àcid hialurònic que són el complement ideal del tractament dental.

Un somriure bonic, ha d'anar emmarcat per uns llavis bonics. Qualsevol anomalia d'aquests, actualment es pot modificar i millorar amb una sèrie de tractaments reversibles com l'àcid hialurònic, etc.

Sabeu que amb l'àcid hialurònic rejuvenireu de forma més natural?

Doncs sí, és possible rejuvenir un somriure de manera natural. L'àcid hialurònic forma part de la nostra pell, però amb el pas dels anys es va perdent. Com que ja existeix en el nostre cos, aquest l'accepta perfectament quan s'infiltra.

És una tècnica molt senzilla, es farceix l'arruga de manera que aquesta desapareix de forma immediata o es marquen zones que hagin de guanyar volum, generalment en el llavi superior. És un tractament que a més presenta l'avantatge de ser immediat i no és un procés molest, ja que s'aplica anestèsia local a la zona a tractar.

Els resultats són immediats, naturals i reversibles atès que el producte usat és lentament reabsorbit per l'organisme.

Com és lògic, aquest tractament només el poden realitzar facultatius mèdics o odontòlegs especialitzats.

L'ORTODÒNCIA INVISIBLE. DE QUÈ PARLEM?

L'ortodòncia és la branca de l'odontologia que s'encarrega de posicionar les dents en el lloc i amb la forma que els correspondria per aconseguir lluir un somriure natural i bonic.

Les contínues innovacions en totes les branques de l'odontologia, la millora dels materials utilitzats, la preocupació dels odontòlegs per aconseguir una major comoditat i confort en els tractaments dels pacients, ha fet que puguem en l'actualitat oferir tècniques molt noves en els tractaments d'ortodòncia.

Sense cap dubte, l'ortodòncia invisible ha revolucionat el món de l'odontologia, ha solucionat els principals handicaps amb els quals es trobaven molts pacients, com són els problemes estètics, la dificultat per a una correcta higiene, les molèsties en llavis i galtes pel frec dels aparells tradicionals.

L'ortodòncia invisible redreça les dents mitjançant una sèrie de "fèrules" pràcticament invisibles i sempre extraïbles, que estan fetes a mida per a cada pacient.

Les dents, mitjançant la col·locació d'aquestes fèrules s'aniran movent d'una manera gradual, a poc a poc i setmana rere setmana fins que s'aconsegueixi una posició ideal.

Avui dia amb aquesta revolucionària tècnica, es pot corregir pràcticament tot!





"LA MÚTUA" BÀSICA

Benvinguts a la teva Mútua



Per només
13'04
€/MES

"LA MÚTUA" BÀSICA

És una assegurança oberta a tothom on trobaràs les especialitats mèdiques més utilitzades perquè tinguis les principals necessitats cobertes des del primer dia, sense llistes d'espera i amb un quadre mèdic de primer nivell.

ESCULL L'OPCIÓ QUE MÉS T'INTERESSI SEGONS LES TEVES NECESSITATS, ÉS LLIURE, SIMPLE I SENSE COMPLICACIONS.

LA COBERTURA BÀSICA INCLOU TOTES AQUESTES ESPECIALITATS:

- Medicina General•
- Oftalmologia•
- Traumatologia•
- Otorinolaringologia•
- Dermatologia•

TAMBÉ DISPOSARÀS DE PROVES COMPLEMENTÀRIES:

- Radiologia simple•
- Anàlisis Clíniques•

TAMBÉ TENS LA POSSIBILITAT DE CONTRACTAR COBERTURES OPCIONALS PER ADEQUAR SEGONS LES TEVES PRIORITATS.

- Pediatria•
- Obstetrícia•
- Ginecologia•
- Urologia•

CARÈNCIES

- Sense carència, tots els serveis des del primer dia •

EDAT MÀXIMA DE CONTRACTACIÓ

- L'edat màxima de contractació d'aquesta pòlissa és fins als 64 anys •



VOLEM SER PART DE TU

"L'ACTIVITAT FÍSICA MILLORA
LA SALUT I PREVÉ MALALTIES
A QUALSEVOL EDAT."

DR. JOSEP RIUS VILARDOSA
DIRECTOR GENERAL DE MÚTUA DE GRANOLLERS

MÉS DE 170
ACTIVITATS DIRIGIDES
SETMANALS



CONDICIONS ESPECIALS PELS SOCIS DE LA MÚTUA
TRUCA AL 93 861 87 04 O ENVIA UN WHATSAPP AL 602 25 14 42 

 info@espaiwellness.com  espaiwellness.com  [facebook/espaiwellnesspadel](https://facebook.com/espaiwellnesspadel)  instagram.com/espaiwellness

Passeig Conca del Besòs, 12 **GRANOLLERS** · Tel: 93 861 87 04

