

SOM MÚTUA



"LA MÚTUA"
MÚTUA DE GRANOLLERS, MPS

núm. 41
MAIG
2017

65 ANIVERSARI LA MÚTUA | 17 DE MARÇ DE 2017

Benvinguts



Aniversari
65 ANYS

Col·laboren:
VACCA
Enginyeria
Refrigeració

dependentia
Valles

Badia

cemav

SARSTEDT

FecunMed

cediv

65 ANYS
DE LA MÚTUA

P.4-5

65 ANIVERSARI LA MÚTUA

MÚTUA KIDS

P.7

REHABILITACIÓ
DEL SERVEI DE
FISIOTERÀPIA

P.12-13



Som
MÚTUA



"LA MÚTUA"
MÚTUA DE GRANOLLERS, MPS



EDITORIAL

Benvolguts socis,
Benvolgudes sòcies,

Ens complau poder-los fer arribar novament la nostra revista i, com segurament ja se n'han adonat, amb una nova maquetació que respon a la idea de posar en valor allò que ens defineix: la nostra història, 65 anys, i la nostra gent.

Des d'aquesta nova presentació, realitzada sota paràmetres més actuals, volem fer-los saber la importància de la seva participació en aquest projecte comú.

És, en aquest sentit, que la nostra presència a les xarxes socials, la celebració del dia de "La Mútua", coincidint amb els nostres 65 anys, la tercera edició de la nostra cursa, "La Mútua Kids", la presentació i entrega del llibre "Mútua de Granollers, 65 anys d'història" als nostres associats durant la setmana de Sant Jordi i l'entrevista a l'Arnau Torret, un dels nostres petits socis seleccionat, conjuntament amb el seu equip, com a únic representant europeu per la First Lego League, posa en evidència que La Mútua som tots i cadascun de nosaltres.

La nostra vocació de servei no es pot entendre sense una millora continua de les nostres instal·lacions i tecnologia.

Durant aquest passat mes de maig, molts de vostès ja ho saben, s'ha procedit a l'actualització del servei de rehabilitació que permetrà fer nous tractaments, procediments i millorar l'accessibilitat. A banda, darrerament, també hem fet actuacions en serveis de suport clínic (esterilització, neteja) i a l'àrea quirúrgica.

Invertir en allò que ens fa ser el que som i que ens permet donar un millor servei ens omple d'orgull.

L'entrada en vigor de Solvència II des de gener del 2016 i els requeriments d'informació que s'han d'emetre a partir d'aquest mes de maig és, des del punt de vista assegurador, un dels reptes a assolir. La propera aplicació d'aquesta i d'altres novetats legislatives al sector pretén millorar la gestió i fer-la més eficient.

Els darrers convenis signats amb Pimec i l'Acadèmia de Ciències Mèdiques ens parlen de l'arrelament de La Mútua i la col·laboració i l'agraïment de La Fundació Althaia per la concessió de vaporitzadors a l'Hospital de Saint Jean de Dieu de Thiès al Senegal ens parla de solidaritat.

Treballar per ser competents, responsables i solidaris ens fa ser Mútua. Esperem que el contingut d'aquesta revista els complagui.

Atentament,

Dr. Josep Rius Vilardosa
Director general



SUMARI

PÀG.4-5

65 ANYS DE LA MÚTUA

PÀG.6

PRESENTACIÓ LLIBRE DE LA MÚTUA

PÀG.7

III EDICIÓ CURSA MÚTUA KIDS

PÀG.8-9

CLUB MÚTUA

PÀG.10-11

ENTREVISTA A ARNAU TORRET PALMA

"PREMIO LEGO EDUCATIONS ROBOTICS A LAS JÓVENES PROMESAS"

PÀG.12-13

REHABILITACIÓ DEL SERVEI DE FISIOTERÀPIA

PÀG.14

ESPAI WELLNESS - LA MÚTUA A LES XARXES

PÀG.15

CONSELLS MÈDICS: TOT EL QUE ÉS BO COMENÇA AMB UN GRAN SOMRIURE

PÀG.16-17

NOTÍCIES:

- GUANYADORA DEL CONCURS "FES-TE UN SELFIE"
- CONVENI MÚTUA - PIMEC
- CONVENI MÚTUA - ACADEMIA CIÈNCIES MÈDIQUES
- COL·LABORACIÓ AMB LA FUNDACIÓ ALTHAIA

PÀG.18

ASSEGURANCES: LA MÚTUA BÀSICA

PÀG.19

NADONS



65 ANYS DE LA MÚTUA

El passat 17 de març es va celebrar la Gala d'aniversari pels 65 anys de l'entitat en un acte inoblidable que va tenir lloc al Teatre Auditori de Granollers.

Per començar a fer boca, es va oferir una recepció al hall del teatre amb una copeta de cava i uns canapès preparats i servits pels nois del restaurant **El Gato Verde**, i amenitzat per la música d'extraordinàries veus del grup **The Gospel Girls de Granollers**.

Puntualment la Sala Gran de l'Auditori va obrir les seves portes per rebre a tots els socis que van omplir les butaques del teatre on es respirava l'ambient festiu del qual ja es va anunciar d'entrada com a un espectacle que no ens podia deixar indiferents. La gala d'enguany a càrrec d'un dels grups revelació del moment **MUSIC HAS NO LIMITS** liderat pel pianista **Miguel Depáramo**, va oferir al públic de totes les edats, un show a mida per l'ocasió amb una escenografia i un repertori amb peces d'òpera, rock, house... triats per fer gaudir amb entusiasme a tots els assistents.

La sala en peus cantava i ballava les notes de la darrera cançó per acomiadar els músics emocionats per la gran actuació i esperant el moment definitiu amb la sortida a l'escenari del pastís d'aniversari creat pel gran **Christian Escribà** i el seu equip de **Bogeria a la Patisserie**.



HOMENATGE A SOCIS I TREBALLADORS DE LA MÚTUA AMB UN PASTÍS MOLT ESPECIAL

Per aquesta ocasió especial no podia faltar el tradicional pastís d'aniversari, que en aquesta ocasió va aparèixer de forma original a dalt de l'escenari de la mà dels seus creadors, l'equip de Christian Escribà, que va treure la seva espectacular creació entre notes musicals i jocs de llums. Va ser el moment més emotiu de l'acte, ja que van pujar a

l'escenari els homenatjats acompanyats pel President Jaume Bages i el Director General Josep Rius i acompanyats pels músics i l'equip d'Escribà van bufar les espelmes al Dr. Miquel Pallarés, la cap d'infermeria Carme Dachs, i un dels socis més antics en Jaume Ballús.



Soci Jaume Ballús



Cap d'infermeria Carme Dachs



Dr. Miquel Pallarés



CHRISTIAN ESCRIBÀ CREA EL PASTÍS DEL 65 ANIVERSARI

El reconegut pastisser Christian Escribà va ser l'encarregat de realitzar el pastís d'aniversari per celebrar els 65 anys de La Mútua. L'encàrrec va ser una creació única que va sorprendre els assistents dues vegades. En primer lloc per l'aparició i la posada en escena dalt de l'escenari quan va aparèixer

un pastís de grans dimensions mentre els músics interpretaven una peça de rock. I la segona sorpresa va ser a la sortida quan els assistents van poder provar unes hamburgueses i uns hotdogs servits per l'equip de Bogeria a la pastisseria que van resultar ser dolços.

LA CAMPANYA SOMRIURES QUE CUREN RECULL 22.596 €

Per segon any consecutiu La Mútua organitza la campanya solidària Somriures que Curen per recollir diners per a la investigació del càncer infantil i a benefici de l'Hospital Sant Joan de Déu.

Enguany les activitats que es van organitzar per l'entitat van aconseguir arribar a la xifra

de 22.596€ que van ser lliurats als representants de l'Hospital que van mostrar el seu agraïment tant a La Mútua com als seus socis i a totes les empreses i persones anònimes que hi han col·laborat. Amb aquests diners es podran dur a terme investigacions que permetin avançar en la cura de la malaltia.





MÚTUA DE GRANOLLERS, 65 ANYS D'HISTÒRIA

El llibre, escrit pel periodista granollerí Paco Monja recull un recorregut històric, social i empresarial per la trajectòria de l'entitat des de la seva fundació, l'any 1952, fins a l'actualitat repassant per les seves tres seus a la ciutat, la primera al c/Anselm Clavé, la del c/Santa Elisabet i l'actual de la Plaça Pau Casals.

Mútua de Granollers, 65 anys d'història també repassa la tasca realitzada pels 11 presidents que han estat al capdavant de l'entitat fins ara: Joaquim Trullàs, Carlos Font, Francesc Serra, Jaume Orteu, Joan Baulenas, Antoni Trullàs, Joaquim Raga, José Antonio Cabrera, Joan Díaz, Ramon Daví i Jaume Bages.

Ramon Daví, ja té el seu quadre a la Galeria de Presidents:

L'acte de presentació del llibre va cloure amb la col·locació a la Galeria de Presidents del quadre de Ramon Daví, que va acabar el seu mandat coincidint amb la darrera Assemblea General de socis on va cedir el pas a Jaume Bages.

El llibre per Sant Jordi:

Coincidint amb la celebració de Sant Jordi, enguany es va regalar un llibre a cada soci que va passar per La Mútua durant la setmana de la Diada. El divendres 21 d'abril l'autor Paco Monja va visitar la seu de l'entitat per signar el llibre a tots els socis que hi van assistir.



Presentació Llibre Mútua:
Jaume Bages, Paco Monja i Ramon Daví



Galeria de Presidents:
Ramon Daví i Jaume Bages



Sant Jordi 2017:
Paco Monja signatura del llibre

III EDICIÓ CURSA MÚTUA KIDS

El dissabte 29 d'abril vam celebrar al Parc Torras Villà la III edició de la cursa infantil de La Mútua Kids.

En aquesta ocasió ens va acompanyar el bon temps que va convertir la matinal esportiva en una autèntica festa familiar, en la que van gaudir pares i fills, tant a la cursa com als inflables que va posar la organització perquè en gaudissin els més petits.

En total més de 300 participants van córrer segons la categoria on s'havien inscrit segons l'edat des de P3 fins a 4t d'ESO.

La novetat d'aquesta edició va ser que tots els corredors van rebre una medalla a l'arribada a part del regal per la inscripció. D'aquesta manera és vol agrair a tots els nens i nenes el seu esforç i participació.

Els guanyadors de cada categoria van rebre el trofeu de la cursa de la mà del President de La Mútua el Sr. Jaume Bages, de la Regidora de l'Ajuntament de Granollers Sra. Alba Barnusell i de la representant de La Mútua Sra. Dolors Ureña.



CLUB MÚTUA



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 1r 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: 7-23h
Dss - 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.



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.tpggranollers.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.

VILLÀ 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.

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.

ANYTIME FITNESS GRANOLLERS

Sant Jaume, 84
Granollers
Tel. 620 80 12 18
Matrícula gratuïta per a
socis i quota de 37,90€/mes
per sempre amb tot inclòs.
Zumba, Pilates, Bodypump,
Yoga i molt més.



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, en la compra de cavalls
i en el lloguer de les pistes de pàdel
d'aquestes instal·lacions.





ENTREVISTA A ARNAU TORRET PALMA

.....

NOM I COGNOMS:

ARNAU TORRET PALMA

Fill de la treballadora de La Mútua Puri Palma

PROFESSION:

Estudiant de sisè de primària a
l'Escola Torre Roja de Sant Pere de Vilamajor.

Membre de l'equip **VILABOTS, ROBÒTICA EN FAMÍLIA** que han guanyat una plaça per participar com a únic representant europeu a la competició del North-American Open de la First Lego League (FLL) que es celebra a Califòrnia del 19 al 21 de maig.



.....

COM VA SORGIR LA IDEA DE CREAR L'EQUIP VILABOTS?

Per a un pare que és professor d'institut i ja havia participat en altres competicions de robòtica. Ell va animar a altres famílies a que ho féssim però d'una forma diferent de com ell ho feia a l'escola, i és en famílies.

EXPLICA'NS QUÈ ÉS LA FIRST LEGO LEAGUE?

La FLL és una competició de robòtica amb més de deu anys de vida en la qual en aquesta edició han participat més de tres-cents mil nens d'arreu del món. A Espanya hi ha hagut més de 16 mil participants agrupats en més de 1.600 equips. La competició té per objectius despertar l'interès científic i tecnològic entre els nens de 10 a 16 anys, així com preparar-nos pel món laboral del segle XXI.

QUIN ÉS EL PROJECTE QUE HEU PRESENTAT AL FLL?

Per assolir els objectius comentats, la competició planteja un repte que els equips hem de resoldre des de diferents punts de vista. Enguany aquest repte anava sobre 'Animals Allies' que ve a ser com les persones i els animals ens podem ajudar entre nosaltres. Heu de saber que la competició té tres parts diferenciades, que són construir i explicar un robot per superar un total de 15 proves, desenvolupar un projecte científic i demostrar al jurat que el nostre equip ho ha treballat tot respectant els valors de la competició, que són el treball en equip, la cooperació i la competició ben entesa. És per això que, respecte a la part del projecte científic, després de setmanes de debat vàrem arribar al consens que el nostre projecte anés sobre com ratpenats

i persones ens podem ajudar els uns als altres per millorar la nostra qualitat de vida. Nosaltres ajudem als ratpenats a viure en el nostre poble i a prop de nosaltres, a Sant Pere de Vilamajor, i ells ens ajuden a combatre les plagues d'insectes, entre ells el mosquit tigre.

US HA AJUDAT ALGÚ A CREAR EL VOSTRE ROBOT?

Sí, el nostre entrenador ens va donar les eines de com havia de ser el robot per superar amb èxit el màxim nombre de proves possibles amb el mínim temps atès que a la competició només disposem de dos minuts i mig. Ens va explicar que havia de ser robust, lleuger i tenir facilitat per acoblar i desacoblar gadgets. Nosaltres el vàrem anar construint per etapes amb propostes que cada un de nosaltres feia.

La que ens agradava més la incorporàvem com a part definitiva i a partir d'aquí, entre tots la milloràvem setmana rere setmana. També ens han ajudat la resta de pares que tots han aportat una part del coneixement que tenen en la seva feina.

COM L'HEU PROGRAMAT?

El robot es programa amb un entorn de programació que és el Lego Mind Storm, amb un llenguatge de programació icònic,

“... el nostre equip ho ha treballat tot respectant els valors de la competició, que són el treball en equip, la cooperació i la competició ben entesa.”

basat en imatges i molt fàcil d'entendre per a nosaltres. També comentar que a mesura que hem anat superant competicions hem après a desenvolupar estratègies per programar millor el robot, per exemple triant quines proves fer i en quins moments ha de tornar a la base per fer canvi de gadgets.

T'HA AGRADAT L'EXPERIÈNCIA?

Sí, molt. A més d'aprendre a programar he après a treballar millor amb equip. També

he après moltes coses de la vida professional que ens han aportat els nostres pares, i a més he après el que significa una competició respecte a treballar sota pressió i a tenir confiança en un mateix.

QUÈ VAS SENTIR QUAN US VAN TRIAR FINALISTES DEL CONCURS DE ROBÒTICA A LOGRONYO?

Ens vàrem presentar a les Territorials de Catalunya celebrades a la UVIC el dia 18 de febrer, amb l'única intenció de gaudir de l'experiència i intentar fer un bon paper. De cap de les maneres entrava en els nostres càlculs tenir opcions de victòria. Et pots imaginar el que tots vàrem sentir quan ens van proclamar guanyadors de l'eliminatòria. Ha estat un dels moments més feliços de les nostres vides, crec jo.

LA FASE FINAL INTERNACIONAL ES FA A CALIFÒRNIA, QUANTS PARTICIPANTS SOU DE TOT EL MÓN?

Com ja hem comentat abans, a Califòrnia es celebra un Open Internacional, que no és ben bé la final mundial però compte amb vuitanta equips de tot el món. Hi ha participants de Corea, Japó, Brasil, de tots els estats dels EUA i un representant

d'Europa que en aquest cas hem estat nosaltres.

HAS PENSAT CONTINUAR FENT ROBOTS QUAN SIGUIS GRAN?

No ho havia pensat abans. De gran vull ser futbolista professional o científic. Aquesta



competició també té moltes derivades amb la ciència i per tant m'ha ensenyat què fa un científic. D'altra banda, estic segur que de gran em tocarà programar màquines i robots, el que no sé és si aquesta tasca serà la que ocuparà el 100% del meu temps i esdevindrà la meua professió.



REHABILITACIÓ DEL SERVEI DE FISIOTERÀPIA I RECUPERACIÓ FUNCIONAL

MÉS DE 300 METRES QUADRATS TOTALMENT REFORMATS I EQUIPATS AMB ELS APARELLS MÉS MODERNS DEL MERCAT ESTARAN A DISPOSICIÓ DELS SOCIS I USUARIS A FINALS DE JUNY DEL 2017

Dos mesos per aconseguir un servei de fisioteràpia i recuperació funcional de primer nivell dirigit pel Ernest Ramon i el seu equip integrat per 8 professionals altament qualificats i formats pel nou repte d'atendre als usuaris del servei, aplicant els tractaments més adequats amb la nova tecnologia de la que disposaran a partir de finals de juny.

La remodelació de l'equipament respon a la necessitat d'adaptar el servei als nous temps. La nova disposició dels espais permetran una millora de la funcionalitat del servei. Els boxes, que passen d'11 que hi havia actualment a 13, milloren la sensació del pacient, ja que estaran tancats amb un material de vidre que permetrà una més alta lluminositat i un millor confort.

Tot l'espai, situat a la tercera planta, comptarà amb entrades de llum a través dels finestrals i la recuperació de 4 claraboies de l'estructura de l'edifici que fins ara estaven tancades i que permetran la visió del cel damunt dels boxes i les zones comunes. L'accessibilitat a cada àrea del servei ha estat també un element molt important a tenir en compte a l'hora de dissenyar el projecte, que contempla la millora de la circulació dels pacients per les zones comunes.

El servei, d'altra banda renovarà totes les lliteres de tractament, així com tots els aparells antics. El gimnàs comptarà amb lliteres hidràuliques per afavorir la realització dels tractaments tant als usuaris com als professionals del servei.

PEL QUE FA A LES
NOVETATS DESTACA
L'ADQUISICIÓ DE:

- > EQUIP D'ONES DE XOC
- > CINTA DE MARXA ELÈCTRICA
- > FÈRULA MOTORITZADA PER LA MOBILITZACIÓ DEL GENOLL
- > EQUIP D'ELECTROTERÀPIA MULTIFUNCIÓ
- > APARELL DE MAGNETO TERÀPIA

Amb el nou Equip d'Ones, avalat per l'evidència científica en el tractament de les tendinopaties, es podran tractar amb més eficiència per quan hi hagi dipòsits de calç al tendó.

D'altra banda, la novetat de la cinta de marxa elèctrica permet tractar l'adaptació entre la lesió del pacient i la seva incorporació a l'activitat esportiva.

En general, en millorar els aparells millora la qualitat dels tractaments vers els usuaris.



Ernest Ramon

Director del servei de fisioteràpia i recuperació funcional



Antigues instal·lacions

**CAL DESTACAR QUE
ELS TRACTAMENTS MÉS
HABITUALS QUE ES FAN
AL SERVEI, TRACTEN LA
PREVALENCIA DE PATOLOGIA I
MAJORITARIAMENT AFECTEN:**

- > DOLOR EN LA COLUMNA LUMBAR
- > PATOLOGIES DE L'ESPATLLA
- > DOLOR EN LA COLUMNA CERVICAL

**ELS NOUS TEMPS ARRIBEN
AL SERVEI DE FISIOTERÀPIA I
RECUPERACIÓ FUNCIONAL ON L'EQUIP
DE PROFESSIONALS TREBALLA EN EL
PROJECTE D'ADAPTAR ELS TRACTAMENTS ALS
NOUS AVENÇOS CIENTÍFICS**

Els usuaris d'aquest servei que cada any són atesos per l'equip d'Ernest Ramon en la majoria de casos vénen derivats dels serveis de traumatologia de La Mútua, tot i que darrerament són cada cop més els pacients que demanen directament una visita per revisar la seva situació.

Darrerament, segons el Director del servei, s'atenen més casos de gent jove que té patologies relacionades amb dolor crònic complex, sens dubte aquest sector representa un gran repte tant per la fisioteràpia com per la medicina.

La mitjana de temps que pot durar un tractament al servei de fisioteràpia i recuperació funcional oscil·la entre 17 i 18 sessions segons el pacient.

Totes les millores del nou equipament i les adquisicions de material tècnic responen a la voluntat de La Mútua de renovar el servei per garantir la qualitat en l'atenció als usuaris.

FEM XARXA

VINE ARA A FER CLASSES D'HIPOPRESSIUS A L'ESPAIWELLNESS

El mètode hipopressiu està constituït per exercicis posturals rítmics, executats normalment en grup segons una seqüència ininterrompuda disminuint la pressió abdominal i toràcica. Gràcies a un fenomen de divergència neurològica s'aconsegueix una activació tònica de la faixa abdominal, del perineu i una relaxació tònica del diafragma.

Aquesta pràctica t'ajuda a augmentar el rendiment esportiu, a prevenir lesions articulars, musculars i visceralis si fas una activitat regular setmanal dels diferents exercicis. A més, augmentaràs la musculatura abdominal, lumbar i del sòl pèlvic per tal de prevenir possibles hèrnies o lesions

musculars. També disminueix tot símptoma d'incontinència urinària i evita els mals d'esquena com la lumbàlgia o la sobrecàrrega de les cervicals.

El treball dels hipopressius és beneficiós per la millora de la capacitat pulmonar, ajuda a la prevenció dels possibles problemes de pròstata, reeduca la postura del cos amb tots els exercicis que es realitzen i ajuda a reduir el perímetre de la cintura. La seqüència d'exercicis hipopressius són aconsellables realitzar-los de 2 a 3 cops per setmana amb dies alternats.

Per a les embarassades, un cop la mare ha arribat a l'etapa del post part, la pràctica de

l'hipopressiu és essencial per recuperar tota la zona pèlvica i així enfortir la musculatura.

És molt important l'avaluació i l'entrenament de la faixa abdominal i sòl pèlvic abans de realitzar qualsevol exercici físic o esport per a evitar futurs problemes.

A l'Espai fem classes d'hipopressius dins de la quota amb la nostra tècnica Laura Navajas. Informa't dels horaris i truca'ns al 93 861 87 04 per venir a provar una classe.



#LAMÚTUA A LES XARXES



@mutuadegranollers

Segueix l'actualitat de La Mútua

Consells de Salut

JA SOM 2.100 FANS



@mutuadegranollers

Els nostres vídeos corporatius i lúdics

Mútua Kids i Campanyes Solidàries

SUBSCRIU-TE



@MutuaGranollers

Actualitat amb 140 caràcters

Consells de Salut, 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! 👍



CONSELLS MÈDICS

TOT EL QUE ÉS BO COMENÇA AMB UN GRAN SOMRIURE

Cemav Dental és una clínica d'ahir i d'avui.

Mútua de Granollers va iniciar els seus passos en aquesta ciutat fa ara 65 anys i l'any 2010 va néixer un nou projecte, el Centre de Medicina Avançada del Vallès amb Cemav Dental com un dels nous serveis pels nostres mutualistes.

A Cemav Dental intentem reunir el millor equip de professionals amb els aparells i tecnologia d'última generació. Una combinació que ens està proporcionant uns resultats excel·lents marcats per la fidelitat i gratitud de tots els nostres pacients.

Aquest any podem oferir als nostres mutualistes l'última tecnologia en "estètica dental avançada" amb el sistema DSD (Digital Smile Design).

Per aconseguir arribar a l'excel·lència en "estètica dental i disseny de somriures" només s'ha de seguir un procés sistemàtic a través d'un bon diagnòstic, comunicació, planificació i finalment realització del cas.

El nou sistema DSD, que es pot gaudir des d'aquest mateix any a la ciutat de Granollers, consisteix en un modern programa informàtic en el qual simplement amb fotos o vídeos del pacient, es fa un estudi de les seves necessitats i diagnòstic estètic.

Tot el procés és molt simple i ràpid, consisteix en la realització d'una sèrie de fotografies que el pacient podrà veure abans de començar el tractament on se li ensenyarà el resultat final del seu tractament i si no li acaba de satisfer pot ajudar-nos a dissenyar el seu somriure.

Tenim el propòsit d'aconseguir somriures sans, naturals, bonics i molt estètics per afavorir la salut i autoestima de tots els nostres pacients.



NOTÍCIES

SÍLVIA RODRÍGUEZ, GUANYADORA DEL CONCURS "FES-TE UN SELFIE"

Dins de la campanya Somriures que Curen vam organitzar un concurs que consistia en fer-se un Selfie amb el roll up de "Fes-te un Selfie" i penjar-lo al Facebook de La Mútua amb l'etiqueta [#somriuresquecuren](#). La foto amb més "Me Gusta" va ser la guanyadora.

Sílvia Rodríguez va guanyar el concurs i va ser premiada amb 4 entrades per anar al parc d'atraccions Tibidabo.



SÍLVIA RODRÍGUEZ

DAVID ROIG

MÚTUA DE GRANOLLERS I PIMEC VALLÈS ORIENTAL SIGNEN UN CONVENI DE COL-LABORACIÓ



JOSEP RIUS

VICENÇ PAITUVÍ

El president de PIMEC Vallès Oriental, Vicenç Paituví, i el director general de Mútua de Granollers, Josep Rius, van signar un acord de col·laboració que permet als socis de la patronal gaudir d'unes condicions avantatjoses en la contractació de serveis i assegurances de salut amb La Mútua.

Ambdues entitats també col·laboraran per impulsar accions de promoció d'activitats socials, econòmiques i empresarials dirigides al col·lectiu que representen.

El president de PIMEC Vallès Oriental va celebrar l'acord ja que "es posa a disposició de les empreses un servei assistencial de qualitat com a benefici social, amb una entitat centenària i de reconegut

prestigi a la comarca i que ja compta amb més de 40.000 mutualistes associats".

Per la seva banda, el director general de La Mútua va ressaltar que "aquesta aliança entre aquestes entitats amb tant pes a la comarca és la constatació de la bona trajectòria assolida en els dos casos i ben aviat es faran evidents els fruits d'aquest acord".

SIGNATURA DEL CONVENI ENTRE MÚTUA DE GRANOLLERS I L'ACADÈMIA DE CIÈNCIES MÈDIQUES



ÀLEX MARCAS

JOSEP RIUS

El president de la filial de l'Acadèmia del Vallès Oriental, Àlex Marcas, i el director general de Mútua de Granollers, Josep Rius, van signar el conveni de col·laboració entre Mútua de Granollers i la Fundació Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i Balears.

El marc d'aquesta col·laboració compromet a l'Acadèmia a organitzar 3 conferències anuals de divulgació de temàtiques d'interès sanitari dirigides a socis de La Mútua.

D'altra banda, La Mútua cedeix l'espai de la Sala d'Actes del Cemav per a les activitats acadèmiques de formació mèdica continuada, en el marc dels cursos acadèmics de la Fundació.

Sens dubte aquesta és una bona notícia tant per les dues entitats com pels socis i professionals de La Mútua que podran gaudir de conferències específiques en l'àmbit de la salut, per respondre als problemes més habituals amb els que es troben els pacients davant d'una malaltia, o d'altra banda els professionals que estan en permanent formació.

MÚTUA DE GRANOLLERS CEDEIX UN VAPORITZADOR A LA FUNDACIÓ ALTHAIA

Mútua de Granollers ha cedit un vaporitzador d'halothano a l'equip de cooperació de la Fundació Althaia que ha estat enviat per utilitzar a l'Hospital de Saint Jean de Dieu de Thiès al Senegal.

L'ajut que la Fundació els fa arribar provinent de diferents entitats com la nostra permetrà revertir en una major i més qualificada atenció sanitària als pacients de l'Hospital Saint Jean de Dieu ajudant-lo, en la mesura del que sigui possible, a

convertir-se en l'hospital de referència de la regió nord de Senegal.

La Mútua és sensible també a aquestes necessitats i sempre que és possible s'implica en projectes de col·laboració amb el tercer món a través de la cessió de material que l'entitat ha deixat d'utilitzar. Considerem que aquestes iniciatives donen sentit al projecte de mutualisme i contribueixen a construir una societat millor.



FUNDACIÓ ALTHAIA
HOSPITAL SAINT JEAN DE DIEU

ASSEGURANCES

BENVINGUT A LA TEVA MÚTUA!

La Mútua Bàsica

PRINCIPALS COBERTURES GENERALS DE "LA MÚTUA" BÀSICA

"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.

- Medicina General.
- Oftalmologia.
- Traumatologia.
- Otorinolaringologia.
- Dermatologia.

CARÈNCIES

- Sense carències en visites a especialistes.
- 3 mesos en proves complementàries.

AUTRES SERVEIS I AVANTATGES

- Radiologia simple.
- Anàlisis clíniques.

COBERTURES OPCIONALS

- Pediatria.
- Obstetrícia.
- Ginecologia.
- Urologia.

**SENSE
COPAGAMENT**

DESCOBREIX TOTES LES COBERTURES ADDITIONALS QUE T'OFEREIX LA MÚTUA

- **Accidents**, una indemnització en cas de patir un accident, protecció davant de qualsevol imprevist.
- **Hospitalització**, una indemnització en cas d'estar hospitalitzat perquè les despeses extres no siguin un problema.
- **Segur DC**, despreocupa a tothom del que et pugui passar amb l'assegurança DC. Un capital perquè en un moment difícil no s'hagi de pensar en res més.

Molt més a la nostra web: www.mutua.org



MÚTUA DE GRANOLLERS

"LA MÚTUA" BÀSICA

Escull l'opció que més t'interessi
segons les teves necessitats,
és simple i sense complicacions.

des de **13,04€**



Visita la nostra web i
descobreix més sobre
aquest producte i serveis.



"LA MÚTUA"

"LA MÚTUA"
DEPARTAMENT COMERCIAL
93 860 01 56
comercial@mutua.org

També pots passar per les nostres oficines:
Plaça Pau Casals, s/n 08402 Granollers

**“Guanyar a la competència
és bastant fàcil.
Guanyar-te a tu mateix és
un compromís etern”**

Phil Knight
Director executiu de Nike

ESPAIWELLNESS: EL TEU CENTRE ESPORTIU A GRANOLLERS

 espaiwellness.com

Passeig Conca del Besòs, 12 08403 Granollers

 93 861 87 04  602 25 14 42

Horari: dl-dv: 06:00-23:00h.
Ds-dg i festius: 08:00-22:00h.