



"LA MÚTUA"
MÚTUA DE GRANOLLERS, MPS

núm. 45
**DES.
2020**



**RENOVACIÓ
DE PRIMES
2021**

P. 06

**ASSEMBLEA
GENERAL
DE SOCIS**

P. 08

**ENTREVISTA:
FAMÍLIA DEL
PRIMER NADÓ
NASCUT A LA
MÚTUA**

P. 10



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,

Aquest, ha estat un any estrany, permeteu-me l'expressió. Un any de distància, mans i mascaretes. Ple d'angoixes i de preguntes, moltes preguntes... i massa respostes, massa... sovint vestides de certeses a mitges.

De malaltia, de por, i per què no dir-ho, de solitud. Però també de sanitat (privada i pública), de coratge i de companyonia. De salut col·lectiva travada de salut individual. D'emocions compartides i desitjos per a tothom. D'intentar entendre de què va tot això.

Sabeu prou bé del que us parlo, perquè vosaltres fa temps que heu fet, de la vostra elecció, de la Mútua, la manera d'entendre el món de les assegurances. Una opció que parla de la solidaritat, del col·lectiu i de la confiança mútua.

Una mutualitat és la qualitat de mutual o mutu, és el fet d'ajudar-se, socórrer-se mútuament sense cap ànim de guany mitjançant una contribució de cada associat. Aquesta és la nostra realitat, la nostra solidaritat que sovint s'estén més enllà i arrela socialment al nostre entorn.

Malauradament, a hores d'ara, la Covid-19 ens aboca a una situació d'incertesa, no només sanitària sinó també social. Conscients d'això, La Mútua ha volgut estar al vostre costat, un cop més.

Així, ens hem fet sentir en els moments més durs de la pandèmia, preguntant a la nostra gent gran en què els podíem ajudar i tal com us vam fer saber al seu dia, ampliant excepcionalment les nostres cobertures amb les hospitalitzacions ocorregudes a causa de la Sars COV2 i les analítiques de les PCR en cas de cirurgia.

Deia que una assegurança us ha de permetre estar tranquils, segurs, allunyats del risc i de les preocupacions i ser de La Mútua representa, en aquest sentit,

la seguretat de la vostra salut des de fa més de 68 anys, però, al mateix temps, és molt més que això i entronca en una manera de fer (els mutualistes som copropietaris de l'entitat) i de contribuir a l'entitat i a la societat que ens enorgulleix.

Més amunt parlava de fer costat a la nostra gent, i del dit al fet, la Junta Directiva, ateses les circumstàncies excepcionals que ens ha tocat viure, aquest pròxim 2021 ha decidit no augmentar les quotes de la mutualitat, entenent que, a tots plegats, aquest darrer any ja ens ha demanat un esforç prou important.

Les fites més rellevants s'assoleixen amb un xic de gosadia, de planificació i d'esperança. Així doncs, si fem el que podem i el que ens és possible, com hem fet fins ara, demà serem capaços de fer el que sembla ara impossible. Aquesta ha estat la nostra història i serà, amb la col·laboració de tots, el nostre futur.

Vull desitjar-vos un molt Bon Nadal!

Moltes gràcies i, ara més que mai, cuideu-vos!

Atentament,
Dr. Josep Rius Vilardosa
Director General



SUMARI

PÀG. 3

-Editorial Dr. Josep Rius
-Sumari

PÀG. 4-5

SOLIDARITAT EN TEMPS DE COVID

PÀG. 6

RENOVACIÓ DE PRIMES 2021

PÀG. 7

NEIX EL PRIMER NADÓ A LA MÚTUA

PÀG. 8-9

ASSEMBLEA GENERAL DE SOCIS

PÀG.10-11

ENTREVISTA A LA FAMÍLIA DEL PRIMER NADÓ
NASCUT A LA MÚTUA

PÀG.12

ÀREA CLIENT

PÀG.13

CITA ONLINE

PÀG.14-15

-Cemav, 10 anys d'història
-Lliurada la placa del soci més antic de 2016
-Campanya donació de sang 2020
-Concurs Fotografia de Nadal 2020

PÀG.16

ONCOVALLÈS 18 ANYS D'HISTÒRIA I COL·LABORACIÓ

PÀG.17

SOMRIURES QUE CUREN

PÀG.18-19

CONSELLS MÈDICS

PÀG.20

ACTIVITAT FÍSICA PER REFORÇAR EL SISTEMA
IMMUNOLÒGIC

PÀG. 21

NOVETATS LA MÚTUA

PÀG. 22

NADONS

PÀG. 23

FOTOGRAFIA GUANYADORA NADAL

SOLIDARITAT EN TEMPS DE COVID



Els efectes de la pandèmia provocada pel Coronavirus ens ha obligat a acceptar en un temps rècord noves maneres de fer i de ser que han afectat les nostres vides.

Volem destacar en aquestes pàgines la millor versió de tots nosaltres. La solidaritat que un cop més s'ha demostrat en petits gestos deixant constància d'un dels valors més importants de la nostra entitat.

En aquests moments difícils tots i totes hem rebut innumerables mostres de suport tant de particulars com d'empreses amb la seva col·laboració que han contribuït a alleugerir la càrrega dels pitjors dies de la pandèmia.

Donem les gràcies per contribuir en la tasca sanitària de La Mútua a:

Don Adelino; per la donació de 120 bates, 120 gorros i 1 perxa

Vidresif; per la donació de 1.000 mascaretes

Kit-Kat (Grup Nestlé); per la donació de 4 expositors de productes Kit kat

Aligned; per la donació de mascaretes

Pocurull; per la seva donació que va servir per comprar bates impermeables d'un sol ús i termòmetres sense contacte.

Sushou Zongchun Trading Co., Ltd.; per la donació de 600 mascaretes

Lucta; per la donació de 100 ampolles de 800 ml de gel hidroalcohòlic ACTONER



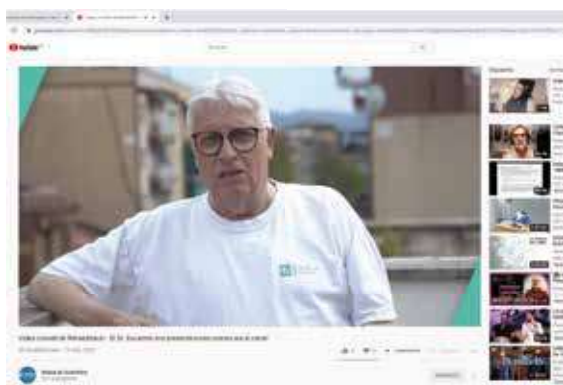
I a molts altres que de manera anònima ens han ajudat en els dies més difícils.

CANAL D'EXERCICIS DE REHABILITACIÓ PER FER A CASA

La implicació de tot el personal de La Mútua ha estat un factor determinant per poder atendre als socis en les millors condicions a pesar de les dificultats del moment. Un exemple a destacar és la feina del Servei de Rehabilitació de La Mútua que va treballar per posar en marxa el canal de YouTube amb vídeos d'exercicis per poder fer des de casa.

Els professionals del servei van preparar material audiovisual per ajudar en la realització d'exercicis domiciliaris de les patologies més prevalents.

Durant el confinament els socis de La Mútua han pogut seguir els consells professionals a través d'aquest canal i de les xarxes socials.



ELS SOCIS SÓN PROTAGONISTES

Si alguna cosa ens ha demostrat aquesta pandèmia, és que a La Mútua tots i cadascun de nosaltres som importants per fer més gran i fort aquest projecte col·lectiu que té tants anys d'història.

El Sr. Escarmís ho va demostrar amb la realització d'un videoconsell de rehabilitació que inclou exercicis per a la gent gran. Gràcies a la seva reconeguda experiència professional al servei de rehabilitació, la resta de socis de l'entitat, han tingut l'oportunitat de seguir les seves rutines per fer al carrer i millorar així la seva qualitat de vida.

LA MÚTUA SOLIDÀRIA AMB L'HOSPITAL DE GRANOLLERS

Donada l'excepcional situació que vam patir, l'entitat es va posar a disposició de qui més ho necessitava des del primer moment oferint la seva col·laboració per fer front al virus i guanyar la lluita.

Fruit d'aquesta voluntat es va fer una donació de material a l'Hospital General de Granollers en un moment en què necessitava tot

l'ajut possible.

El material sanitari que es va cedir va ser:

- 5 llits
- 3 respiradors
- guants, bates i mascaretes.



RENOVACIÓ PRIMES 2021

La Mútua és molt conscient del moment extraordinari que ens està tocant viure. Les dificultats en l'entorn de cada família tant pel que fa a la salut com a l'economia passen a hores d'ara per un estat d'incertesa que no sempre és senzill de gestionar.

Tenim molt present que ara més que mai la salut ha d'estar en el primer nivell de necessitats que s'ha de garantir en primer lloc. Des de la nostra entitat no volem dificultar encara més la situació i hem pres la determinació de vetllar per què tots els socis de La Mútua puguin mantenir les seves prestacions de les nostres pòlisses de salut amb les mateixes garanties i serveis actuals i sense increment.

Així doncs, la renovació i actualització de les primes que els socis de Mútua de Granollers tenen en vigor no patiran cap augment tarifari per l'exercici 2021.

D'altra banda us recordem a tots aquells socis que teniu contractades pòlisses en les que la prima es calcula per trams d'edat, caldrà que consulteu les taules adjuntes per comprovar si es produirà alguna variació l'any que ve.

**MANTENIM
LA PRIMA
2020/2021**

PÒLISSES AMB TRAMS D'EDAT

LA MÚTUA FAMILIAR	LA MÚTUA ASSISTÈNCIA
DE 0 A 15 ANYS DE 16 A 31 ANYS DE 32 A 47 ANYS DE 48 A 54 ANYS DE 55 A 59 ANYS DE 60 A 64 ANYS DE 65 A 69 ANYS	DE 0 A 13 ANYS DE 14 A 25 ANYS DE 26 A 44 ANYS DE 45 A 55 ANYS DE 56 A 59 ANYS DE 60 A 65 ANYS DE 66 A 100 ANYS
LA MÚTUA ÒPTIMA	LA MÚTUA DENTAL
DE 0 A 15 ANYS DE 16 A 31 ANYS DE 32 A 47 ANYS DE 48 A 63 ANYS DE 64 A 74 ANYS	DE 0 A 8 ANYS DE 8 A 105 ANYS

NEIX EL PRIMER NADÓ A LA MÚTUA

L'impacte de la pandèmia, ens ha provocat a tots plegats un desànim generalitzat que protagonitza el nostre dia a dia. Això és innegable, però a casa nostra, aquesta situació també ha tingut una cara positiva, i és que en el cas de La Mútua, hem escrit una història plena de vida en els dies més grisos.

Durant el confinament decretat per aturar els contagis, i gràcies a la col·laboració de la nostra institució amb el Departament de Salut, la Clínica del Carme de Granollers, va acollir el servei Materno Infantil dels hospitals de Granollers i de Mollet.

Aquest succés provocat per la crisi del Coronavirus, ens va connectar directament amb els inicis de la història de l'entitat quan es va fundar l'any 1886 la "Germandat de Socors Mutus per a Senyores de Nostra Senyora del Carme".

Les arrels de La Mútua de Granollers provenen d'aquells anys en què es van definir uns objectius adequats a les necessitats d'aquella època, que vam tornar a fer nostres, ja que consistien a donar l'ajut mutu entre senyores, especialment en el moment del part.

Així doncs, el 25 de març de 2020 quan naixia a la Clínica del Carme de La Mútua el primer nadó de l'època Covid, vam retornar a l'essència d'aquesta col·laboració mútua que forma part de l'ADN de la nostra entitat. Aquesta data serà recordada per sempre i s'inclourà a la nostra història col·lectiva, juntament amb la dels 191 nadons més que van omplir de vida La Mútua.

Compartim la il·lusió i l'alegria, amb totes les famílies dels nens i nenes que van venir al món a les nostres instal·lacions durant aquelles setmanes complicades. Gràcies a tots ells i elles per néixer a casa nostra i per portar-nos a tots un missatge d'esperança.

Tal i com recollia la portada del diari El 9 Nou en la seva edició setmanal del dia 27 de març de 2020, aquest fet ens va permetre llençar un crit de resistència al món.

ENS EN SORTIREM!



ASSEMBLEA GENERAL DE SOCIS

L'any 2020 serà una data que tots mantindrem a la memòria de la nostra entitat per totes les dificultats que hem hagut d'afrontar conjuntament. Des del mes de març, s'han cancel·lat i reprogramat totes les activitats habituals que es duïen a terme durant l'any. Fins al darrer moment hem mantingut l'esperança que l'acte més important de La Mútua es podria fer en condicions més o menys normals però malauradament això no ha estat possible.

L'Assemblea General Ordinària d'enguany s'ha vist afectada també per la pandèmia provocant que per primera vegada en els 68 anys d'història de La Mútua no es pugui celebrar l'acte de forma presencial. La normativa sanitària vigent amb relació a les limitacions d'assistència a qualsevol tipus de reunió han obligat la Junta Directiva de

l'entitat a prendre la decisió que l'Assemblea General Ordinària de 2020 es celebrés per escrit i sense reunió.

Aquesta decisió presa de conformitat amb les previsions de l'article 4.2 del Decret-Llei 10/2020, de 27 de març, afectava el funcionament normal de les sessions anuals, tot i les dificultats, des de La Mútua s'ha treballat intensament per aconseguir que tingués el menor impacte possible en els socis i garantir-ne la seva participació. En aquest sentit, es va crear un espai a la pàgina web de l'entitat on hi havia exposada tota la documentació per ser consultada incloent tots els documents necessaris perquè els socis poguessin exercir el seu dret a vot o bé a delegar-lo.

LES XIFRES

La Memòria de La Mútua disponible a la web de l'entitat www.mutua.org s'hi recullen els resultats econòmics de l'exercici 2019.

De totes les xifres presentades cal destacar la creixent aportació de l'activitat assistencial amb un augment dels ingressos de gairebé un 4% amb relació al 2018, d'acord a allò que preveia el Pla Estratègic. Així doncs, el resultat després d'impostos de l'exercici 2019 ha estat de 462.199,04 € situant els Fons Propis de la Mútua en 15.477.769,55 €.

D'altra banda, un any més les xifres positives que presenten les empreses del grup, fan evident l'encert que va suposar aquesta

inversió tant des del punt de vista econòmic com des del punt de vista assistencial.

Pel que fa a la solvència, cal remarcar que s'han complert àmpliament els requisits que estableix la normativa. La Mútua presenta una ràtio de solvència sobre el capital obligatori i sobre el capital mínim d'un 2,63 i d'un 10,54 respectivament.

Aquestes ràtios suposen disposar d'una solvència clarament superior a la mitjana del sector assegurador i parlen d'unes estructures financeres sòlides i sanejades.

Finalment, Mútua de Granollers ha presentat el Pressupost de 2020 amb un resultat de l'exercici previst en 453.062,25 €

VOTACIONS ALS MEMBRES DE LA JUNTA DIRECTIVA I LA COMISSIÓ DE CONTROL

Tot i les dificultats per la seva organització, el passat 28 d'octubre es va celebrar la votació presencial dels socis de La Mútua en la que van poder escollir els membres que havien presentat la seva candidatura, per ser elegits a formar part de la Junta Directiva i a la Comissió de Control.

Les votacions van tenir lloc a la Sala d'Actes de la Seu de La Mútua a Granollers en una jornada protagonitzada per les mesures de control de seguretat sanitària, que va transcórrer amb normalitat entre les 9 del matí i les 18.00 h de forma continuada.

El recompte dels vots es va fer a les 18.00 h en acabar la votació. Els candidats que van aconseguir un suport majoritari per part dels socis van ser:

MEMBRES ESCOLLITS PER A LA JUNTA DIRECTIVA:

▼
SRA. GEMMA FUSTÉ RUFO

▼
SR. FRANCESC CAMP GUTIERREZ

▼
SR. PERE LÓPEZ MIRAS

▼
SRA. MARGARET CRUELLAS SITJÀ

▼
SR. LLUIS RIGAU LLAUGER

MEMBRES ESCOLLITS PER A LA COMISSIÓ DE CONTROL:

▼
SR. JOSEP BLANCHART SANTACREU

▼
SRA. MONTSERRAT CAUSSA MORENO

▼
SR. ANTONI VILA COLL



ENTREVISTA



ENTREVISTA

.....

MERITXELL BLAYA SOLER

MARE DE LA LUCÍA SEVILLA BLAYA

la primera criatura nascuda a la Clínica del Carme

.....



Compartim aquesta entrevista amb la Meritxell Blaya mamà de la primera criatura que va néixer a les instal·lacions de la Clínica del Carme de Granollers en temps de Covid.

Volem saber com van ser aquells dies per a les dues i per a la resta de la família.

A PRINCIPIS D'ANY COMENÇAVEN A ARRIBAR NOTÍCIES SOBRE LA PANDÈMIA A CAUSA DEL CORONAVIRUS. QUE VAU SENTIR EN VEURE COM EVOLUCIONAVA TOT?

En principi quan amb les primeres notícies no li vam donar massa importància però llavors encara teníem marge i esperàvem que tot canviés en positiu. Quan només faltava un mes pel part ja em vaig començar a fer

moltes preguntes...

No hi havia informació de com seria tot i em preocupava què podia passar si jo agafava el virus? O si l'agafava la nena? Tampoc sabia si el meu marit podria ser-hi al moment del part.

COM VA SER EL TRAM FINAL DE L'EMBARÀS? HI HAVIA MESURES EXTRAORDINÀRIES PER FER LES

PROVES RUTINÀRIES?

Tot va començar a canviar cap al final, durant el mes de març. A les últimes proves ja no deixaven entrar al meu marit amb mi i tot el personal portava mascareta i guants i es van aplicar totes les mesures de seguretat.

Per l'última prova de les corretges en l'últim moment em van dir que les havia de fer a

la sala de parts. Aquell dia em van impressionar les mesures i els protocols Covid de l'Hospital i el fet que tots els passadissos i sales estaven plenes de llits i caixes amb material per fer el trasllat cap a La Mútua. Al matí em van fer les corretges a l'Hospital de Granollers i a la tarda va néixer la Lucía a La Mútua.

A MESURA QUE L'HOSPITAL S'OMPLIA DE MALALTS DE COVID, IMAGINEM QUE LA VOSTRA INCERTESA CREIXIA. COM VAU REBRE LA NOTÍCIA DE TRASLLADAR-VOS A LA MÚTUA EN EL MOMENT DEL PART?

El mateix dia 25 de març al matí quan em feien l'última prova a l'Hospital de Granollers, em van comunicar que si em posava de part havia d'anar a La Mútua.

Ens van avisar que adequaven l'Hospital només per atendre malalts de Covid i que per la nostra seguretat derivaven tots els naixements a La Mútua que era una Clínica lliure de virus.

PER VOSALTRES LA LUCÍA NO ÉS EL PRIMER FILL DE LA FAMÍLIA. COM VA SER AQUEST PART EN TEMPS DE COVID?

Sortint de l'Hospital vaig passar per La Mútua per saber per on havia d'entrar quan fos el moment i després vaig tornar a casa nostra a Montmeló. A migdia ja vaig trencar aigües, i seguint les instruccions de la llevadora vam esperar a casa fins que les contraccions em venien cada 17 minuts. En aquell moment ja vam agafar el cotxe i quan vam arribar a La Mútua en 10 minuts va néixer la nena.

La Lucía va néixer en un box d'Urgències

de La Mútua, va ser tan ràpid que no vaig arribar a la sala de parts. Vaig tenir al meu costat tot l'equip de professionals i per sort el meu marit, que havia anat a aparcar el cotxe, va arribar just a temps per estar amb mi.

He tingut 3 parts i he de dir que el millor ha sigut aquest últim. En tinc un bon record!

TOT I LA DIFICULTAT DE LA SITUACIÓ, COM US VAU SENTIR A CASA NOSTRA?

Ens vam sentir molt ben acompanyats, vaig tenir al meu costat tot l'equip de l'Hospital i també el de La Mútua en tot moment.

Quan ens van passar a planta vaig saber que podria estar sola en una habitació per nosaltres, aquest era un tema que em preocupava abans del part, ja fins aquell moment no sabíem si estaríem en contacte amb alguna persona que tingués el virus.

LA LUCIA ÉS EL PRIMER NADÓ NASCUT A LA MÚTUA. VAU IMAGINAR MAI QUE US CONEIXERIEU A TOTA LA COMARCA?

Mai ho vam imaginar. Quan ja estàvem a l'habitació ens va venir a veure el Director General de La Mútua per donar-vos l'enhorabona i informar-nos que la premsa volia recollir la notícia, la veritat és que no ens ho esperàvem.

Quan tot va ser públic, he de dir que vaig arribar a pensar que la gent famosa està feta d'una altra pasta, per què jo no havia sortit encara de La Mútua quan a les xarxes socials ja es va publicar la notícia i em va començar a trucar tothom.

COM ESTEU VIVINT ELS PRIMERS MESOS DE VIDA DE LA LUCÍA AMB LA SITUACIÓ ACTUAL?

Ara amb més tranquil·litat, els primers dies teníem més por i no sortíem de casa amb la nena. Els mesos de març i abril tot era molt nou i no hi havia massa informació. Crec que en ser el meu tercer part, l'experiència em va ajudar molt, ja que tot era diferent d'altres vegades, inclús les primeres visites de la Lucía al pediatre eren per telèfon. De totes maneres tot s'ha anat normalitzant i ara la situació torna a ser com sempre.

UN MISSATGE D'ÀNIM PER A TOTES LES MAMIS QUE ESTAN EN LA TEVA SITUACIÓ ARA QUE LA PANDÈMIA HA TORNAT AMB CRUESA?

Els hi dic que estiguin tranquil·les.

Quan hi ha professionals que s'ocupen que tot funcioni correctament, al final tot surt bé.

ÀREA CLIENT

SÓC L'ÀREA CLIENT
DE LA MÚTUA

SEGUEIX LES PASSES I
CONNECTEM!

www.mutua.org

Com donar-te d'alta de l'Àrea client?

- 1 Únicament pots registrar-te si ets el prenedor de la pòlissa.
- 2 Entra a la web de La Mútua i clica el botó **ÀREA CLIENT**.
- 3 Contacta amb el Servei Comercial a Granollers. Pots fer-ho personalment, per email a comercial@mutua.org per telèfon al **938 600 156** els dies laborables i per **WhatsApp** al **625 54 99 91**.
- 4 Un cop registrat rebràs el correu per activar la teva **ÀREA CLIENT**.
- 5 Des de la web www.mutua.org hi podràs accedir sempre que vulguis.
- 6 Podràs accedir a: les teves pòlisses, els copagaments (si en tens), els rebuts, peticions i cotitzacions.
- 7 Podràs sol·licitar la modificació de les teves dades personals, bancàries, forma de pagament i donar d'alta nous assegurats.
- 8 A l'apartat de Tràmits i Peticions pots sol·licitar l'actualització de dades de contacte, canviar la clau de pas o accedir al portal de la Cita Online.

Per a qualsevol dubte contacta amb el Servei Comercial!

CITA ONLINE



*Hola!
Sóc la vostra cita online*

*Connectem?
És molt fàcil!*

www.mutua.org

Com registrar-te al servei de Cita Online?

- 1** Entra a la web de La Mútua i clica el botó **CITA ONLINE**.
- 2** Si no estàs registrat contacta amb el Servei Comercial a Granollers. Pots fer-ho personalment; per email a **comercial@mutua.org** per telèfon al **938 600 156** els dies laborables i per **WhatsApp** al **625 54 99 91**.
- 3** Un cop registrat rebràs el correu de confirmació i un segon correu per activar la teva contrasenya.
- 4** Us podeu registrar tots els assegurats de la família.
- 5** Si ja has activat el servei, hi podràs accedir sempre que vulguis a través de la pàgina web **www.mutua.org**
- 6** Podràs demanar hora de visita amb els especialistes de la Clínica del Carme de Granollers i dels centres assistencials de: Caldes, Sant Celoni i Arbúcies.
- 7** També podràs canviar la teva hora o anul·lar visites.

Per a qualsevol dubte contacta amb el Servei Comercial!

NOTÍCIES

EL CEMAV COMPLEIX
10 ANYS D'HISTÒRIA

El temps passa molt ràpidament i aquest 2020 amb tot el que ens ha portat, també té un petit espai per a celebrar coses positives, i és que ja fa 10 anys que vam posar en marxa el Centre de Medicina Avançada del Vallès, CEMAV. Unes instal·lacions que s'han convertit en centre de referència a la comarca, i que amb la seva professionalitat i constància ha aconseguit crear-se un nom propi entre els usuaris.

Us recordem que el Cemav disposa de consultoris de 19 especialitats mèdiques equipats amb la tecnologia més avançada per donar resposta a totes les necessitats dels pacients.

Més informació a la web: www.cemav.cat

LLIURADA LA PLACA
DEL SOCI MÉS ANTIC DE 2016

Com tots recordareu el passat 20 de març s'havia de celebrar una nova edició del Dia de La Mútua. Aquest esdeveniment va ser el primer d'una llarga llista d'activitats que es van veure afectades pel confinament a causa del Coronavirus.

Tot i això el destí ens ha donat l'oportunitat de lliurar aquest 2020 la placa commemorativa d'una de les sòcies més antigues de l'entitat que s'havia de lliurar el 2016 en la primera Gala del Dia de la

Mútua celebrada al Teatre Auditori de Granollers.

En aquella ocasió no va ser possible que la **Sra. Francesca Sayos Freixenet** ens acompanyés a l'acte i posteriorment tampoc la vam poder contactar a causa de la seva defunció.

Enguany hem tingut la sort de contactar amb la seva neboda que va estar molt agraïda de poder recollir la placa en record de la seva tieta.



CAMPANYA DONACIÓ DE SANG 2020

Un any més agraïm a totes les persones que van col·laborar a la Campanya de Donació de Sang que es va realitzar el passat 15 de gener a La Mútua de Granollers.

Gràcies a les 46 persones que van donar sang es podrà ajudar a més de 138 pacients que ho necessiten.

Un cop més segueix l'èxit de col·laboració de tots els socis i amics de La Mútua en aquestes accions solidàries que proposem.

Comptem amb tots vosaltres!



SEGON CONCURS DE FOTOGRAFIA DE NADAL

Posem en marxa el segon Concurs de Fotografia de Nadal de La Mútua per centrar-nos en els nostres socis més petits. El termini de registre serà del 23 de novembre i fins al 22 de desembre, per participar-hi caldrà fer una fotografia amb motius nadalencs i pujar-la a la web de La Mútua a l'apartat del Concurs de Fotografia.

Hi haurà 3 categories d'edats per garantir que tots els participants tinguin les mateixes oportunitats de guanyar. Les votacions a la millor fotografia es faran també a través de la web i les xarxes socials de la Mútua.

Els premis als guanyadors de cada categoria són **4 entrades per anar a Port Aventura (2 adults i 2 nens)** i la fotografia més votada serà la imatge amb què La Mútua felicitarà el Nadal de l'any vinent.



II Concurs de fotografia DE NADAL DE LA MÚTUA

A través de la web: WWW.MUTUA.ORG
DEL 23 DE NOVEMBRE AL 22 DE DESEMBRE

Per participar

- Per a participar al concurs es s'ha de ser soci de La Mútua.
- Hi haurà 3 categories d'edat: de 0 a 5 anys - de 6 a 30 anys - 31 a 99 anys.
- El sistema de participació serà en base al registre a la web.
- Tots els participants han d'acceptar les bases del concurs com a requisit previ (3).
- Hi haurà un premi a cada categoria per la fotografia que hagi aconseguit més vots.

Durada del Concurs

- El concurs es realitza amb la modalitat online a la web de La Mútua: WWW.MUTUA.ORG
- Les fotografies es presentaran en format digital amb una resolució de 72 ppp.
- El concurs estarà actiu del 23 de novembre al 22 de desembre fins a les 23:59 h.
- En cas d'empat en vots en el moment del tancament del concurs, es crearà un jurat format per representants de La Mútua per desempatar.

Característiques

- La fotografia ha de representar un motiu nadalenc.
- La imatge s'haurà de pujar a la web de La Mútua a l'apartat Concurs Postal de Nadal.
- S'ha de fer constar el títol de la fotografia i una petita descripció. Així com un peduticó de l'autor.
- Les fotografies estaran disponibles a la web on podran ser votades per tot hom.
- Les fotografies han de ser originals i no podran ser reutilitzades.
- Hi haurà un premi a cada categoria per la fotografia que hagi aconseguit més vots.

CONVENIS
COL·LABORACIONSONCOVALLÈS 18 ANYS D'HISTÒRIA
I COL·LABORACIÓ

Des de la seva fundació ara fa 18 anys, la Mútua i la Fundació Oncovallès han establert una estreta col·laboració que fins a l'actualitat ha estat un dels fonaments més sòlids en la lluita contra la malaltia del càncer a la nostra comarca.

Els valors comuns que acompanyen ambdues entitats basades en la solidaritat, el respecte, la cooperació i el treball en equip han assestat els fonaments d'un camí conjunt fins al dia d'avui en el qual tot i les dificultats, ens ha fet gaudir de grans moments compartits.

En l'àmbit de les accions conjuntes en les quals hem col·laborat, recordem especialment les desfilades que fa anys la Fundació Oncovallès feia en espais cedits per la Mútua, van ser moments emotius, amb un significat profund per a tots els que hi participàvem però sobretot per les persones afectades de la malaltia i per les seves famílies.

Al llarg dels anys, la col·laboració de la Mútua ha estat present en totes les accions que ha posat en marxa la Fundació sobretot destinada a recaptar fons per la seva causa. Així doncs compartim també aquest objectiu i com molts dels nostres socis han pogut

apreciar, cada any es poden veure a les instal·lacions de l'entitat les guardioles contra el càncer que ens permeten fer els nostres donatius a la lluita.

Tampoc hem faltat mai a la cita anual que la Fundació Oncovallès té amb els seus col·laboradors en l'acte del "Sopar Benèfic d'Oncovallès". Aquesta s'ha convertit ja en una trobada emblemàtica per a la ciutat i en un moment de retrobament de tots aquells, particulars i empreses, que aportem el nostre granet de sorra a la causa.

Us animem a continuar per aquest camí de lluites compartides, de somriures i de llàgrimes. Sabem que els moments actuals són més complicats que mai, però tantes persones com les que ajuda la Fundació us necessiten, i esperen aquest esforç amb la garantia que entre tots trobarem l'energia per continuar amb aquesta tasca tan necessària.

Per molts anys Oncovallès!

www.oncovalles.cat



Oncovallès
FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA



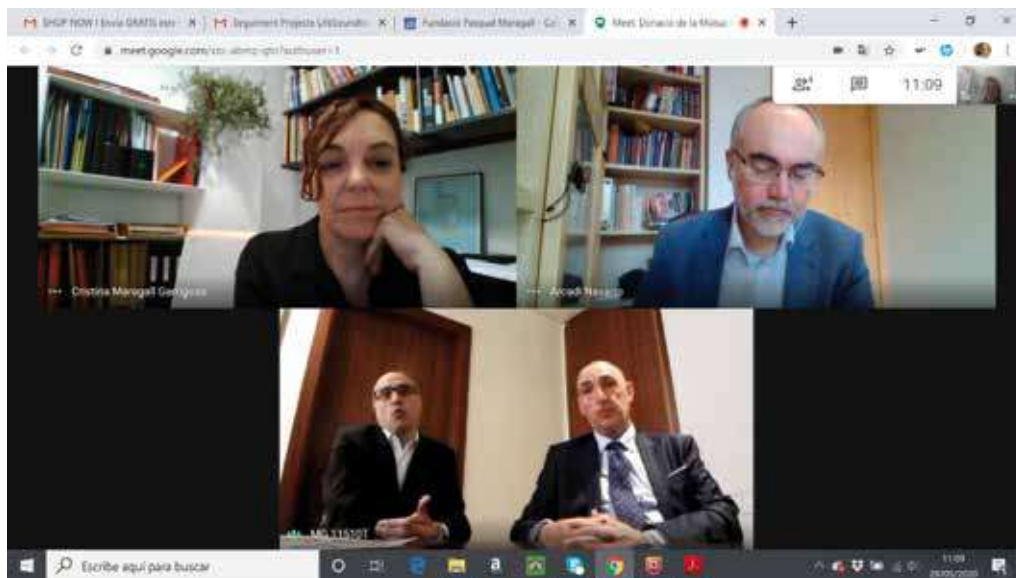
SOMRIURES QUE CUREN

El final de la campanya solidària "Somriures que Curen" de 2019 va ser un dels primers esdeveniments de La Mútua que es van veure afectats per les conseqüències de la pandèmia. El confinament ens va obligar a cancel·lar El Dia de La Mútua del 20 de març i no vam poder dur a terme la Fila 0 de la Gala, però tot i així algunes empreses van poder fer la seva aportació a la causa.

Tot i això, vam fer el lliurament virtual del taló amb els diners recaptats que van suposar una xifra de 12.135€ recollits a través de les diferents accions realitzades durant l'any: venda de Loteria de

Nadal, guardioles solidàries, venda de tasses i clauers Somriures, el partit d'handbol solidari amb les seleccions catalanes masculina i femenina i l'aportació d'empreses col·laboradores.

A l'acte de lliurament hi van participar per part de la nostra entitat el President Sr. Jaume Bages i el Director General Sr. Josep Rius, i per part de la Fundació Pasqual Maragall vam comptar amb la presència de la Presidenta de la Fundació la Sra. Cristina Maragall i el Director Sr. Arcadi Navarro, a ells i a la resta de l'equip que integra la Fundació Pasqual Maragall volem donar les gràcies per la gran feina que estan fent amb la nostra gent gran!



1 91 nadons nascuts a la Clínica del Carme, són els protagonistes de la Campanya Solidària **"Somriures que Curen 2020"**

La Mútua posa en marxa aquesta campanya amb un nou impuls, incorporant col·laboradors i noves aliances amb l'objectiu de recaptar una xifra rècord per a la lluita contra la Covid-19.

I és que en els pitjors moments de la primera onada de la pandèmia, durant el confinament de Granollers, es va produir un fet que va sembrar un bri d'esperança en tots nosaltres quan, s'anunciava el naixement per primera vegada a la història de La Mútua, de 191 nadons a les instal·lacions de la Clínica del Carme.

La vinguda al món d'aquests infants ens inspira per la campanya **"Somriures que Curen 2020"**, en una edició en la qual LA VIDA ÉS LA PROTAGONISTA!. En aquesta ocasió, l'entitat farà una aportació directa a la Marató de TV3 i Catalunya Ràdio en un esdeveniment que serà possible gràcies a la implicació de moltes persones, professionals i empreses del Vallès Oriental. Amb l'ajut d'11 fotògrafs de la comarca, farem una fotografia

gegant on hi sortiran els 191 retrats dels nadons que van néixer a La Mútua durant els mesos de confinament.

Per a cadascun dels nadons que participi en aquesta activitat La Mútua donarà a la campanya de La Marató la quantitat de 191€, esperem tenir una bona acollida per poder donar aquesta quantitat multiplicada per tots els nadons que van néixer a casa nostra.

Volem agrair la col·laboració especial de tots els fotògrafs participants:

Carles Gabarrella, Jordi Muntal, Ramon Ferrandis, Toni Torrellas, Griselda Escrigas, Oriol Font, Màrius Gómez, Arian Botey, Marc Morales, Xavi Solanas i Toni Jimenez.

I també donem les gràcies a totes les famílies que de forma desinteressada ens cedeixen la seva imatge per fer la fotografia gegant, a tots els professionals de La Mútua que hi aporten el seu temps i energies i als mitjans de comunicació de la comarca: El 9 Nou, Som Granollers i VOTV per la seva col·laboració.

CONSELLS
MÈDICS

**«Si estàs deprimit, estàs vivint en el passat.
Si estàs ansiós, estàs vivint en el futur.
Si estàs en pau, estàs vivint el present».**

Lao Tzu, filòsof xinès.

ANSIETAT, DEPRESSIÓ I MALESTAR
EMOCIONAL

Quan Freud, en el Malestar en la Cultura, es pregunta perquè a l'home li resulta tan difícil ser feliç, apunta a evidències que tenen a veure amb la caducitat del nostre cos -limitat, defectuós, mortal-, amb la supremacia de la naturalesa -mai no arribarem a dominar-la del tot-, o amb no saber regular les relacions humanes (en la família, en la societat o en l'Estat). Si, des de fa tants segles, molts filòsofs han teoritzat sobre la recerca de la felicitat, deu voler dir que, per a l'ésser humà, esdevé un objectiu de vida el poder assolir-la.

A tall d'exemple, vull recordar allò que expressen alguns d'ells com, per exemple, Aristòtil, quan ens explica que "la felicitat depèn de nosaltres mateixos; que ser feliç significa autorrealitzar-se"; o bé Ortega i Gasset, quan manifesta que "la felicitat la trobem quan coincideix el que volem ser amb el que som en realitat"; o Nietzsche, en concloure que "quan comprovem que hem superat allò que ens oprimia és quan som feliços". Tots ells i molts d'altres ens mostren amb claredat el que és la felicitat, però resta la incògnita de com podem assolir-la.

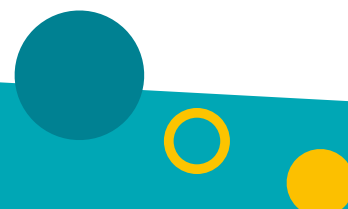
En aquest sentit, ens pot ajudar l'esmentat treball de Freud quan afirma que la felicitat és "profundament subjectiva", i també Aristòtil quan pensa que "cadascú és diferent, i que per assolir la felicitat, primer s'ha de conèixer bé un hom a si mateix, saber què vol, què desitja...". Molt bona reflexió.

I aquí volia arribar, per poder parlar de les ansietats, les depressions o els malestors físics o psíquics que patim en general i que, segons que ens mostren les estadístiques, sembla que han augmentat de forma considerable arran del Coronavirus. Però si no fem una mica

d'introspecció i no reflexionem prou, amb el ritme de vida que portem ens quedarem en la superficialitat, car només veurem la punta de l'iceberg, sense aprofundir gaire més per veure què hi ha a sota. Si bé la pandèmia que patim ho és a escala mundial i d'una manera o altra està trasbalsant tota la humanitat, també és veritat que no ens afecta, ni molt menys, de la mateixa manera. Les informacions que ens arriben (de salut, de treball, d'ajuts, etc.) acostumen a ser molt poc clares, plenes d'ambigüitats i d'incerteses que, ben segur, afecten la nostra salut mental. D'aquí ve que la majoria de consultes que atenem tenen més a veure amb "estar/sentir-se malament" que no pas amb autèntiques malalties. El cos s'expressa amb simptomatologia diversa quan el "jo" (la ment) està desbordat i no troba la manera de poder assumir tot allò que està vivint/suportant. Per tant, la rècula de consultes als professionals de salut mental, es recolza bàsicament en problemes tan diferents com ara les pors, l'ansietat, les depressions, la hipocondria, els aïllaments socials, l'insomni o alteracions de la son, els casos d'adolescents problemàtics, etc.

Això és un clar indicador que el malestar social ha augmentat de forma notable i el que convindria procurar és que tots aquests malestors no se'ns enquistin, ni s'aguditzin, per tal que no derivin en trastorns mentals més importants.

Anem a pams. Hem dit i ho observem clarament, que a cada persona l'actual situació l'afecta de forma diferent i que varia segons com hagi estat la seva infància, l'educació rebuda, el nivell de resiliència que tingui, etc. Però, alhora, també hi ha un fort sentiment de soledat davant d'un entorn polític-social que no s'aguanta per enlloc ni respon al que necessita la societat, amb discursos i/o raonaments que de poca cosa serveixen.





I com reaccionem davant d'aquest panorama? Des de la vessant laboral/econòmica, en una societat de consum -com és la nostra-, la precarietat i la incertesa que constatem, ha intensificat el malestar personal provocant que ens sentim fracassats, inútils o humiliats i sense cap seguretat econòmica. I, des de la salut, tenim la tendència a pensar i a buscar una causa orgànica o de fàcil sortida quan ens trobem amb ansietats, depressions o malestars diversos (com una alteració hormonal, una baixada de serotonina, dopamina o del que sigui, o, fins i tot, degut als astres o als signes del zodíac).

En fi, qualsevol causa que no ens impliqui gaire a nosaltres i no ens afecti com a humans/subjectes que som, absents de contacte amb el medi en el que vivim. I així estem; ens trobem amb una societat plena de malalts, atès que allò que abans era normal -els estats anímics- ara ha passat a ser una malaltia i, per tant, tractada sovint amb fàrmacs com els ansiolítics, els antidepressius o els hipnòtics.

No oblidem que "la pastilleta" ens obtura la subjectivitat de la que parlava Freud -seria allò del "café para todos"- i no ens ajuda a pensar, la qual cosa comporta que la societat, des del punt de vista humà, avanci poquíssim, per no dir gens. Tots sabem el que ens passa però el que no sabem -ni estem disposats a fer l'esforç per entendre-ho- és perquè ens passa; què "ens diu" el nostre cos i què podríem fer. És curiós: tant què volem saber i, en canvi, gairebé sempre mirem a una altra banda quan es tracta de "nosaltres mateixos".

I ve a tomb aquí la referència a una entrevista que li van fer a la psiquiatra Marian Rojas, bona comunicadora i coneguda pel seu

llibre "Cómo hacer que te pasen cosas buenas"; ella explicava, com a novetat, que s'està "investigant" sobre el tractament de la depressió i la descoberta que podia ser deguda a una inflamació cerebral, amb la qual cosa el tractament amb antiinflamatoris (corticoides) podria ser de gran ajuda per a aquells pacients que no responien amb els antidepressius. O sigui, que tendim a buscar causes orgàniques als símptomes de l'ànima. El resultat, pel que sembla, és bastant pervers, puix que ens aboca a la certesa que el "mercat" farmacèutic de la salut mental dona molt de sí i que, en canvi, enfocar la solució als malestars esmentats (i a molts d'altres) des de l'anàlisi del què podem fer, és a dir, des de la subjectivitat, no dona rèdit econòmic, malgrat que sí que atorga un important capital humà.

Acabo amb el sociòleg Zygmunt Bauman, autor del concepte societat líquida; ell apunta: "potser sí que som més rics, però no som pas més feliços".

Dra. Fina Jonch - psicòloga/psicoanalista

L'ACTIVITAT FÍSICA MODERADA PER REFORÇAR EL SISTEMA IMMUNOLÒGIC.

L'activitat física moderada realitzada de forma habitual, beneficia i reforça el sistema immune a totes les edats. Redueix el risc d'infeccions si el comparem amb el sedentarisme en qualsevol edat, i ens protegeix enfront d'infeccions, tumors, evitant moltes malalties cròniques i retardant l'envelliment en edats avançades.

La millora del sistema immunològic a través de l'activitat física es realitza de diverses formes:

- L'activitat física pot ajudar a eliminar bacteris dels pulmons i de les vies respiratòries i per tant, a disminuir les possibilitats de contraure malalties respiratòries derivades dels virus com la COVID.
- Actua directament sobre les cèl·lules immunocompetents mitjançant intermediaris (hormones, citocines, etc.) i facilita que la circulació sanguínia les porti per tot l'organisme.

- Una activitat física habitual i moderada millora les condicions de salut com disminució d'estrès, control de sobrepès i un sistema cardiovascular i orgànic en millor estat. Aquestes millores beneficien al sistema immunològic a part de prevenir ictus, angines i infarts.

A Espaiwellness oferim un ampli ventall d'activitats físiques dirigides per professionals, per realitzar-les de forma continuada i orientades a fomentar un estil de vida saludable, que afavoreixen a millorar la salut de les persones. Consulteu el nostre horari a: www.espaiwellness.com

Fonts: Font Creu Roja Espanyola, Asociación para el Progreso de la Inmunología Clínica, Zhay, J, J Sports Med Phys Fitness 2020, Guadagni, V. Neurology 2020, Jenkins, AR, Int J Chron Obst Pulmon Dis 2018.



ESPAI

VOLEM SER PART DE TU

NOVETATS LA MÚTUA

EL CLUB DE FUTBOL LES FRANQUESES, VA LLIURAR EL TROFEU DEL 75 ANIVERSARI A LA MÚTUA

El passat 19 de novembre finalment es va poder celebrar l'acte de lliurament del trofeu commemoratiu del 75 aniversari que el Club de Futbol Les Franqueses va entregar a La Mútua de Granollers, en reconeixement a tants anys de col·laboració entre les dues entitats.

La trobada es va produir a les instal·lacions de La Mútua, amb la presència per part del Club de Futbol Les Franqueses del seu president el Sr. Enric Birosta Vilà i el seu vicepresident el Sr. Joan Arabia Illa. Per part de La Mútua, van rebre el trofeu el president Sr. Jaume Bages Badillo i el director general Sr. Josep Rius Vilardosa.



LORENA CIRAC, NOVA DIRECTORA COMERCIAL DE LA MÚTUA

A primers de setembre la Sra. Lorena Cirac, va assumir el càrrec de la Direcció Comercial de La Mútua.

L'objectiu principal d'aquesta nova incorporació és gestionar el servei comercial, dotant-lo de les eines necessàries per poder efectuar una tasca més comercial i alhora més propera a les necessitats dels socis i les empreses.

D'altra banda, el servei ja ha iniciat paral·lelament la seva estratègia comercial i de suport als socis, des de totes les delegacions de La Mútua augmentant la presència de l'equip comercial a Caldes, Sant Celoni, Arbúcies i Barcelona.



*Us desitgem
un feliç 2021
ple de salut i esport!*



ESPAI

VOLEM SER PART DE TU

ESPORT · WELLNESS · PÀDEL

✉ info@espaiwellness.com 🌐 espaiwellness.com 📘 facebook/espaiwellnesspadel 📷 instagram.com/espaiwellness

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

