

La Mútua compra un edifici per fer-hi apartaments amb serveis.



**ASSEMBLEA
GENERAL
DE SOCIS**

4-5



**ENTREVISTA
JOSEP
CARRERAS**

10-11



**SOMRIURES
QUE
CUREN**

12





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.

SUMARI

PÀG. 3

-Editorial Dr. Josep Rius
-Sumari

PÀG. 4-5

ASSEMBLEA GENERAL DE SOCIS

PÀG. 6

RENOVACIÓ DE PRIMES 2022 - UTRAM

PÀG. 7

CONVENIS I COL-LABORACIONS:

-BM. Granollers
-Campus Llerona
-CNG.
-Orquestra de Cambra de Granollers
-La Mútua – Pimec

PÀG. 8-9

COMPRA DEL NOU EDIFICI

PÀG.10-11

ENTREVISTA JOSEP CARRERAS

PÀG.12

CAMPANYA SOLIDÀRIA "SOMRIURES QUE CUREN"

PÀG.13-14

CONSELLS MÈDICS

PÀG.15

CONSELLS ESPAI

PÀG.16

NOVETATS LA MÚTUA

PÀG.17

DIA DE LA MÚTUA. 70 ANIVERSARI

PÀG.18

NADONS

PÀG.19

FOTOGRAFIA PREMIS CONCURS 2020

DISSENY: H2O Comunicació

IMATGE: H2O Comunicació

REDACCIÓ: H2O Comunicació

www.mutua.org · DIPÒSIT LEGAL: B - 31924-2011

EDITORIAL

Benvolguts socis,
Benvolgudes sòcies,

Ens van dir que aquest 2021 seria un any normal, que la maleïda pandèmia seria passat, un malson, però aquesta realitat tan desitjada encara no és el present que vivim. A Europa, els casos no acaben d'estabilitzar-se i a casa nostra, tot i estar millor, no hem fet net i sembla que hauréu d'incorporar la COVID-19 al calendari anual de vacunació.

Tanmateix hem passat de la malaltia a la prevenció, de les UCIs a l'hospitalització, i estem anant del tractament simptomàtic al curatiu. Tot i això, el conegut eslògan de distància, mans i mascareta és encara recomanable, sobretot als espais tancats.

I malgrat tot, continuem alçats, tossuts i amb tota la força per encarar un 2022 que de ben segur veurà la fi d'aquesta pandèmia i que, en el pitjor dels casos, parlarà d'endèmies circumscrites en l'espai i el temps.

Aquesta és la realitat que vivim avui i Mútua de Granollers ha contribuït a fer-la possible i ho continuarà fent.

Aquest 2021, La Mútua, com no podia ser d'altra manera, ha continuat fent les polítiques engegades el darrer any, prolongant un any més l'ampliació de les cobertures per hospitalitzacions ocorregudes a causa de la COVID-19, tests d'antígens, en cas de prescripció mèdica i PCR, en cas de cirurgia. A banda, per aquest 2022 i per segon any consecutiu La Junta Directiva, ha decidit mantenir les quotes de la mutualitat.

Deia, ara fa un any que una assegurança ens ha de fer sentir tranquils, segurs i allunyats del risc i això és el que ha estat fent La Mútua des de fa gairebé setanta anys. De tota manera ser soci de La Mútua és i ha estat sempre molt més que això, és ser copropietari i diu molt d'una manera de fer i entendre el món assegurador des de la participació, la solidaritat i la confiança mútua.

Algú va dir que les fites s'assoleixen des de la planificació i la gosadia. La compra de l'edifici del carrer Mare de Déu de Núria per a la construcció d'uns apartaments amb serveis és la culminació d'aquesta planificació i gosadia i ens permetrà gaudir d'un recurs inexistent a la comarca.

Pensats per donar assistència en la intimitat de la llar i per a persones grans autònomes o amb baixa dependència, seran apartaments accessibles, amb serveis assistencials i domèstics, per viure al centre de Granollers amb intimitat, tranquil·litat i seguretat.

Aquests i d'altres projectes fan que dia a dia anem omplint de valor la nostra mutualitat i que més que mai vulguem celebrar-ho plegats. Per això, si el temps i les circumstàncies ens ho permeten, reprendrem la festa del Dia de La Mútua, properament, per fer Mútua i sentir-nos més mutualistes que mai.

Molt Bon Nadal i Feliç 2022!

Atentament,

Dr. Josep Rius Vilardosa
Director General



ASSEMBLEA GENERAL DE SOCIS:

De nou l'Assemblea General Ordinària de La Mútua es va veure afectada per les mesures derivades de la pandèmia. Així doncs, el passat 17 de juny es celebrà per segon any consecutiu l'acte en format no presencial i adaptant la sala d'actes de La Mútua, com a espai de votació on els socis van poder exercir el seu dret a vot en una jordana que va transcórrer amb total normalitat i amb l'excel·lent col·laboració i control de tots els participants, que van respectar en tot moment les mesures restrictives que es van aplicar per contenir els efectes de la expansió de la Covid.

Igual que l'any anterior, enguany es va habilitar un espai al web de La Mútua, on els mutualistes van poder consultar tota la documentació relativa a l'Assemblea, així com els punts de l'Ordre del Dia i la Memòria de l'entitat que recullen els resultats econòmics

de l'exercici 2020. D'altra banda, també es van poder descarregar els documents de les butlletes de votació individual i vot delegat per votar el dia de l'Assemblea.

El punt de l'Ordre del Dia que va generar més interès feia referència a la compra de l'antic edifici de Montepio situat al carrer Mare de Déu de Núria de Granollers, aquesta adquisició es fa a través de la societat patrimonial de Cemav, i té com a objectiu habilitar l'espai per a construir-hi apartaments per als socis amb serveis per a la gent gran.

Els socis de La Mútua van validar la compra per una ampla majoria, donant el tret de sortida a una inversió que es preveu que serà un dels pilars de l'entitat en el futur.



LES XIFRES:

Tot i que les circumstàncies viscudes l'any 2020 a causa de la pandèmia de la Covid, han afectat el normal funcionament de les nostres vides i de la nostra entitat, els resultats econòmics que recull la Memòria de La Mútua d'aquest exercici són positius per a tots els que en formem part.

Així doncs, en el resum dels conceptes presentats a votació, cal destacar els comptes aprovats per la Junta Directiva, que recullen un benefici net després d'impostos de 782.000 €. D'altra banda el patrimoni net de La Mútua es va situar en 16.615.000 € i el capital de solvència obligatori en 8.397.000 €.

Pel que fa a l'asseguradora, durant l'exercici es van cobrar primes per valor de 11.553.354 € i es va produir un petit increment de

socis, situant la xifra al finalitzar l'any en un total de 17.728 associats.

Pel que fa a les empreses participades del Centre de Medicina Avançada del Vallès, cal remarcar que han estat les més afectades a causa de la pandèmia i les limitacions imposades, tot i així s'ha pogut tancar l'exercici amb uns bons resultats que mostren un benefici net de 272.259 €.

Per a ampliar la informació o consultar la documentació relativa a aquestes dades podeu consultar la web de l'entitat a www.mutua.org.



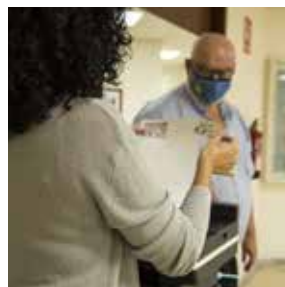
"L'Assemblea va aprovar el pressupost de 2021 amb una partida de 740.500 €"

VOTACIONS DE L'ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA DE MÚTUA DE GRANOLLERS, MPS

El passat dijous 17 de juny es van poder dur a terme les votacions dels socis de l'entitat sobre els punts de l'Ordre del Dia proposat per la Junta Directiva. Tot i que encara estàvem en plena pandèmia, el legislador ens ha obligat a fer l'Assemblea dins el primer semestre de l'any, com sempre ho havíem fet fins l'any 2019, per tal de poder procedir a la formulació i aprovació dels comptes anuals de l'exercici 2020.

Des de la Junta Directiva hem estat conscients del que això suposava pels nostres socis, però molt a desgrat nostre, la prudència i el compliment de la normativa vigent en matèria de salut pública ens va obligar novament a convocar l'Assemblea General Ordinària per escrit i sense reunió presencial.

Tot i així, els socis de l'entitat van participar durant l'acte de l'Assemblea a la jornada de votació celebrada a la sala d'actes de La Mútua.



PUNTS DE L'ORDRE DEL DIA:

- » Examen i aprovació dels comptes anuals individuals i consolidats de l'exercici 2020.
Proposta de distribució de resultats.
- » Aprovació de la gestió de la Junta Directiva.
- » Aprovació del pressupost de l'any 2021.
- » Nomenament de l'Auditor de Comptes de la mutualitat i del seu grup consolidat.
- » Autoritzar la compra de l'immoble situat al c/ Avgda. Mare de Déu de Núria nº13 de Granollers a través de la societat CENTRE DE MEDICINA AVANÇADA DEL VALLÉS, S.L.U. (CEMAV).

UN ANY MÉS LA MÚTUA CONGELA LES PRIMES PER 2022

"Millora de cobertures a les pòlisses Familiar i Òptima"

Mantenint la dinàmica de l'any passat i pensant en el benestar dels nostres socis per tal que puguin mantenir les mateixes prestacions a les pòlisses de salut que tenen amb La Mútua, enguany tampoc apliquem cap increment de tarifa.

Les conseqüències de la pandèmia encara són molt presents entre tots nosaltres i a dia d'avui hi ha moltes famílies afectades per la crisi econòmica que se n'ha derivat. Des de la nostra entitat tenim molt present la situació actual i és per això que pensant en la salut de tots nosaltres, com a pilar fonamental per sortir d'aquesta situació, hem cregut convenient mantenir els preus de les pòlisses des de l'any 2019.

D'altra banda aquest any s'inclouen noves cobertures a les Pòlisses Familiar i Òptima, que a partir de gener inclouran: 4 sessions de podologia anuals i les proves de *Helicobacter Pylori* (test de l'alè) i el Test d'Ureasa.

Volem recordar als socis que tinguin contractades pòlisses de salut en les que la prima es calculi per tram d'edat, han de consultar la taula d'edats per tal de comprovar si patirà alguna variació, també poden demanar informació al servei comercial trucant al 938 600 456 o enviant un correu a comercial@mutua.org

PÒLISSES AMB TRAMS D'EDAT

**MANTENIM
LA PRIMA
2021/2022**

LA MÚTUA FAMILIAR	LA MÚTUA ASSISTÈNCIA	LA MÚTUA ÒPTIMA	LA MÚTUA DENTAL
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	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

QUÈ FER EN CAS D'ACCIDENT DE TRÀNSIT?

El nostre servei UTRAM (Unitat d'accidents de trànsit de La Mútua) t'atendrà a urgències i et farà el seguiment posterior de traumatologia, rehabilitació i el que necessitis.

Gràcies al nostre conveni amb les asseguradores de vehicles, la teva assistència al nostre centre queda totalment coberta per l'asseguradora del teu vehicle, sense que t'hagis de preocupar per despeses sobrevingudes.

Posem al teu servei les nostres instal·lacions i un equip de traumatòlegs i fisioterapeutes experts en el tema, perquè estiguis en bones mans.

"Saps que si ets soci de la mútua i tens un accident de trànsit pots venir a urgències i et fem l'atenció i tota la tramitació?"



CONVENIS I COL-LABORACIONS

Com és habitual, La Mútua manté any rere any els vincles amb la ciutat i les entitats de la comarca que contribueixen a fer possible una millor salut i qualitat de vida per a tots nosaltres.

Durant l'any 2021, hem incrementat els acords de col·laboració amb la renovació de convenis i ampliant les accions que podem oferir de manera conjunta a tots els usuaris, als quí d'una o d'altre manera donem servei des de cada entitat.

Entre d'altres, enguany s'ha dut a terme la signatura del Conveni de Donació Mecenatge amb l'Orquestra de Cambra de Granollers.

Aquesta col·laboració es va formalitzar en un acte celebrat el passat 17 de juny amb presència per part de La Mútua del

Sr. Jaume Bages, president i del Dr. Josep Rius, director general i per part de La Fundació Orquestra de Cambra de Granollers de la gerent Anna Maria Piera i del Sr. Josep Marques i Baró.

D'altra banda, en el marc de les col·laboracions habituals, cal destacar la signatura de diferents convenis amb entitats esportives que fomenten la millora de la salut de les persones i la continuïtat del conveni que La Mútua va iniciar fa temps amb VOTV, per patrocinar la retransmissió els partits del BM femení en els partits que celebren a casa durant la competició de la Lliga de les Guerreres.

Com a novetat destacada aquest any i fruit de les necessitats dels efectes de la pandèmia, La Mútua i Pimec van activar un protocol per realitzar a la nostra entitat, test d'antígens a les empreses associades a la patronal del Vallès Oriental.



LA MÚTUA COMPRA L'EDIFICI DE L'ANTIGA SEU DE MONTEPIO DE CONDUCTORS A GRANOLLERS



L'aprovació a l'Assemblea de socis de La Mútua ha donat llum verda a la compra d'aquest emblemàtic edifici de Granollers, antiga seu de Montepio de Conductors, que s'adquirirà a través de la societat patrimonial de la nostra entitat amb una inversió de 2.150.000 €.

Aquesta adquisició, prevista per finals de l'any, forma part del projecte que ha definit l'entitat com a vaixell insígnia en l'atenció als socis de més edat, a través del lloguer d'apartaments amb serveis per a la gent gran.

El nou espai, situat a tan sols 2 minuts del centre de la ciutat de Granollers i molt a prop de la Clínica del Carme, compta amb 1.900 m² d'edificació construïda en 4 plantes i una terrassa. Es calcula que l'adequació dels espais permetin oferir apartaments d'entre 40 i 50 m² amb totes les comoditats i amb espais comuns per a tenir cura de la salut i el lleure.

El projecte preveu la construcció d'una recepció, soterrani amb aparcament, magatzem, cuina, menjador, sales d'estar, sales de reunions, biblioteca i espais de trobada.

Pel que fa als serveis de salut s'hi instal·larà un gimnàs i una infermeria per atendre als socis que ho necessitin.

L'aposta per garantir la salut i el benestar de les persones grans no és nova per a la nostra entitat, que des de fa anys ofereix serveis d'atenció als socis que ho necessiten a través de Dependència Vallès, una societat que dona serveis a través del Cemav i que amb més de 10 anys d'experiència es troba al costat dels associats quan més ho necessiten.



JAUME BAGES, PRESIDENT DE MÚTUA DE GRANOLLERS

-Quan es planteja la opció d'adquirir l'edifici de l'antic Montepio i per què?

Hem tingut en compte diferents factors, primer el neguit generalitzat de La Mútua per ampliar la nostra oferta assistencial i posar en marxa projectes que permetin millorar el futur i la qualitat de vida de la nostra gent gran. Segon, la pandèmia de la COVID-19 n'evidencia les mancances del model d'atenció a la gent gran tant en l'àmbit residencial com assistencial i ha demostrat que l'aïllament social i la solitud són factors que incrementen el risc d'emmalaltir i n'empitjoren el pronòstic. En tercer lloc, els bons resultats econòmics dels últims anys han suposat incrementar el nostre patrimoni financer i en conseqüència els nivells de solvència de l'entitat. El quart factor planteja la necessitat de diversificar, que és la clau per gestionar de manera eficient el nostre patrimoni.

D'altra banda, a finals de l'any 2019 ja vam tenir les primeres notícies de que "Montepio de Conductors" posava a la venda l'edifici del carrer Mare de Déu de Núria, un edifici que per les seves característiques, dimensions i distribució, permet la seva transformació en un nombre suficient d'apartaments perquè "sigui sostenible" i el més important de tot, es troba al centre de la nostra ciutat, amb tots els serveis al seu voltant i amb La Mútua molt a prop per donar-li tot el suport.

-Quin és el projecte que té previst fer-hi l'entitat?

Transformar un edifici d'oficines en un complex residencial amb aproximadament 30 apartaments amb serveis.

Els apartaments amb serveis són un recurs pensat per a persones grans autònomes o amb baixa dependència, són apartaments accessibles, amb serveis assistencials i domèstics, per viure amb intimitat, tranquil·litat i seguretat i equipats per a una o dues persones.

-Quins beneficis tindrà aquest projecte per als mutualistes?

Aquest tipus d'apartament està dirigit a tots aquells mutualistes que, tot i ser grans, vulguin gaudir d'un habitatge integrat a la ciutat i al seu entorn amb els serveis necessaris per a fer una vida el més funcional possible delegant les tasques més feixugues del dia a dia i amb el suport de tots els serveis de La Mútua i tot això amb la tranquil·litat d'estar ben atesos i acompanyats.

Una nova manera d'atendre i entendre la vellesa.

-Què representa aquest projecte per a La Mútua?

La raó de ser de La Mútua és atendre les necessitats de servei dels seus socis i això, ens empeny ara a buscar respostes al model d'atenció assistencial i residencial actual, el qual no ha contribuït precisament a esmortir l'alta mortalitat que ha causat la pandèmia. Aquest model ens interpel·la com a societat i ens obliga a encarar l'envelliment progressiu de la població i els trastorns i les malalties que se'n deriven.

La Mútua no ha inventat res, no és pas un model nou ni aïllat i està prou testejat en altres països del nostre entorn i fins hi tot hi ha iniciatives semblants en comarques veïnes, però si això crea un precedent per la nostra ciutat, creiem que haurà valgut la pena.





ENTREVISTA: JOSEP CARRERAS

Fundació Josep Carreras, Imparables contra la Leucèmia

EXPLIQUI'NS COM NEIX LA FUNDACIÓ I PER QUÈ?

El juliol del 1987 em trobava a París iniciant un projecte cinematogràfic i després d'una visita a l'hospital vaig rebre el diagnòstic: leucèmia limfoblàstica aguda.

La meva situació era complicada ja que els avenços aconseguits en aquells temps no eren els mateixos que els que hi ha actualment. Però, gràcies a la recerca científica i a un nou fàrmac de recent aplicació, em vaig poder sotmetre a un trasplantament de medul·la òssia i tenir aquesta nova oportunitat.

Vaig iniciar aquest projecte el 1988 per pur agraïment. Quan vaig emmalaltir, la societat es va bolcar amb mi. Volia intentar tornar totes les mostres d'afecte rebudes i la dedicació de la comunitat mèdica i científica. Tot i així, mai no podré tornar tot el que vaig rebre.

QUIN ÉS L'OBJECTIU PRINCIPAL DE LA FUNDACIÓ JOSEP CARRERAS?

Des dels seus inicis, la Fundació Josep Carreras contra la Leucèmia persegueix un gran objectiu, un repte vital: aconseguir que, algun dia, la leucèmia sigui una malaltia al 100%

curable per a tots i en tots els casos.

Per aconseguir-ho, treballem per augmentar constantment la nostra base social, prioritzar els esforços en recerca científica i consolidar les línies de treball actuals.

QUINS SÓN ELS PROJECTES QUE DESENVOLUPEU?

Els nostres esforços se centren en quatre àrees bàsiques: la gestió del Registre de Donants de Medul·la Òssia a Espanya (REDMO); la recerca científica duta a terme des de l'Institut de Recerca contra la Leucèmia Josep Carreras; l'orien-

tació al pacient a través d'un canal de consultes mèdiques en línia i de múltiples serveis digitals, i els pisos d'acollida per a pacients que s'han sotmès a un tractament i han de passar llargues temporades lluny de casa.

LA MÚTUA APOSTA CLARAMENT PER LA SOLIDARITAT AMB LES INICIATIVES D'INVESTIGACIÓ MÈDICA COM LA VOSTRA. COM VALOREU LA CAMPANYA "SOMRIURES QUE CUREN"?

La campanya "Somriures que curen" ens sembla una oportunitat magnífica per donar veu a la recerca científica de la leucèmia infantil. Encara que els índexs de curació han millorat molt en els darrers anys, encara hi ha dos de cada deu nens que no superen la malaltia, per la qual cosa hem de seguir treballant per erradicar la leucèmia en el 100% dels casos.

Les iniciatives solidàries que es realitzen en el marc de la campanya "Somriures que curen" organitzada per La Mútua de Granollers són un exemple de solidaritat i una aposta per la lluita contra aquesta malaltia.

Vull agrair de tot cor a Mútua de Granollers que hagin pensat en nosaltres com a beneficiaris de la campanya "Somriures que curen" i des de la Fundació Josep Carreras destina-rem aquests fons per seguir im-parable contra la leucèmia.

QUIN PAPER TENEN A LA FUNDACIÓ ELS SOCIS I COL·LABORADORS?

El paper de tots ells és indispensable perquè puguem continuar amb el nostre repte: aconseguir que, algun dia, la leucèmia sigui curable per a tots i en tots els casos.

És per això que només puc agrair molt sincerament la solidaritat tant dels nostres socis i col·laboradors com de les empreses que se sumen a la nostra causa, i donar les gràcies a les persones que decideixen deixar-nos una herència o un llegat i a les que organitzen un acte a benefici de la nostra entitat. Sense totes elles no seria possible desenvolupar tots els projectes i activitats que portem a terme des de la Fundació Josep Carreras contra la Leucèmia.

QUÈ HA APORTAT EL PROJECTE DE LA FUNDACIÓ A LA SEVA VIDA?

Em considero una persona afortunada per la professió que he pogut desenvolupar ja des de fa tants anys i que m'ha donat moments d'extraordinària felicitat. El fet de poder comunicar-me amb els altres a través de la veu i del cant és imparable.

Però veure que un nen supera una leucèmia gràcies a un trasplantament coordinat pel Registre de Donants de Medul·la Òssia creat per nosaltres no es

pot comparar amb cap altra cosa que la vida m'hagi pogut oferir.

UN MISSATGE D'ESPERANÇA PER A TOTES AQUELLES PERSONES QUE ESTAN PATINT LA MALALTIA?

Voldria enviar-los ànims, energia i molta determinació en aquests moments tan complicats. El camí no és fàcil i es passen situacions dures, però cal seguir endavant i mirar el futur amb esperança.

Entre tots seguirem treballant per aconseguir la curació definitiva de la leucèmia i aquesta determinació no pot defallir mai. Junts, som i serem im-parable contra la leucèmia.



CAMPANYA SOLIDÀRIA SOMRIURES QUE CUREN



PER LA LLUITA CONTRA LA LEUCÈMIA INFANTIL, A FAVOR DE LA FUNDACIÓ JOSEP CARRERAS

Després d'una darrera edició marcada per la pandèmia i la cancel·lació d'algunes activitats, arriba enguany la sisena edició de la campanya solidària "Somriures que curen".

En aquesta nova etapa ens hem marcat com a objectiu col·lectiu la col·laboració per a la lluita contra la leucèmia infantil, el tipus de càncer infantil més freqüent, que suposa un 30% de tots els càncers en edat pediàtrica.

Tot i que els índexs de curació han millorat gràcies a la investigació, avui en dia dos de cada deu nens no supera la malaltia. Aquestes dades ens esperonen a cercar fórmules per recaptar el màxim de fons possibles per contribuir al fet que es puguin mantenir tots els projectes d'investigació.

Volem anar de la mà en aquesta nova edició d'una Fundació prou reconeguda per la seva tasca a casa nostra, la Fundació Josep Carreras. La Fundació que porta el nom del reconegut tenor internacional, va néixer l'any 1988 quan Carreras, un cop recuperat, va de voler tornar a la societat i a la ciència tot l'ajut i suports rebuts.

Des de fa més de trenta anys, treballen en la lluita per a fer que la leucèmia sigui un dia una malaltia 100% curable per a tots i en tots els casos.



* Xifres a gener 2020

COM COL·LABORAR:

Com ja és habitual des de La Mútua, s'han posat en marxa diferents accions per recollir fons per la campanya. En aquesta ocasió ja tenim a la venda tant a la seu de Granollers com a les delegacions de La Mútua, les participacions de la Loteria de Nadal que inclouen un donatiu d'1€ per la campanya.

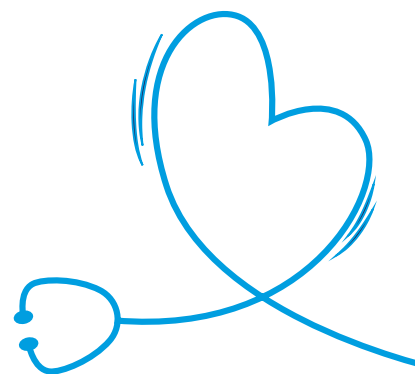
D'altra banda disposeu de les guardioles solidàries per fer petites aportacions i com a novetat d'enguany, oferim amb la col·laboració de la Fundació Josep Carreras, les "Perles de xocolata solidàries" que podreu obtenir fent un donatiu de 2,5 €.

Seguiu l'actualitat de La Mútua a la web i les xarxes socials, des d'on us anirem informant dels esdeveniments que estem preparant per a la campanya.





Dependentia Vallès, 10 anys atenent la nostra gent gran



Després de 10 anys d'activitat Dependentia Vallès, s'ha consolidat com a empresa especialitzada en l'atenció domiciliària i amb gran experiència en l'atenció socio-sanitària a la comarca del Vallès Oriental.

La nostra missió és la d'assessorar i atendre les necessitats de les persones en estat de dependència, proporcionant productes i serveis, amb professionalitat i qualitat, així oferim:

- Suport i assessorament a les famílies en diferents situacions de tipus familiar, social o de dependència, analitzant el cas particular i proporcionant els recursos tant públics com privats en cada cas.
- Atenció a les activitats bàsiques de la vida diària: higiene, mobilitat, vestir-se, alimentació, tasques d'organització i ordre de la llar, realització de compres, preparació d'àpats, control de medicació, acompanyament i realització de gestions, suport personal i emocional.
- Serveis especialitzats: inclouen altres necessitats com la rehabilitació funcional (fisioteràpia, teràpia ocupacional, logopèdia), el suport psicològic, podologia, quiromassatge, drenatge limfàtic, tots ells realitzats per professionals especialitzats en el mateix domicili de l'usuari.
- Assessorament i venda d'ajudes tècniques: els nostres professionals els assessoraran de la solució més adient a la seva necessitat. Tot el material s'entrega a domicili.
- Teleassistència: sistema d'alarmes domiciliàries connectades a una central especialitzada en l'atenció a persones vulnerables.
- Serveis de gestió de professionals per centres de gent gran: suport pels centres per tal assolir els seus objectius d'atenció i qualitat del servei.
- Formació: som centre de referència en temes relacionats en la millora contínua de les habilitats i coneixements dels professionals de l'àmbit sociosanitari.

Per prestar aquests serveis, en aquests moments tenim una plantilla pròpia de més de 95 professionals, coordinats per un equip de professionals experts en l'atenció a persones que s'encarrega de l'anàlisi de necessitats, proporciona els recursos necessaris i fa el seguiment personalitzat de cada cas, per tal d'optimitzar al màxim el servei i detectar possibles mancances.

Després de gairebé 10 anys, Dependentia Vallès és una empresa de referència, tant per usuaris privats que ens coneixen a través

de coneguts o familiars, com per administracions públiques ja que donem servei al Consell Comarcal del Vallès Oriental a través de Prestacions Econòmiques Vinculades (PEV) amb les que atenem a beneficiaris de la Llei de Dependència. També tenim des de fa més de 5 anys contractes administratius amb ajuntaments com: Sant Feliu de Codines, Santa Eulàia de Ronçana, Bigues i Riells, Lliçà de Vall, Montornès del Vallès.

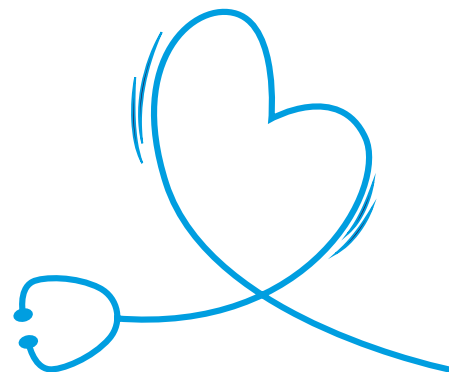
Finalment, aquest any 2021 l'acabem amb una bona notícia per nosaltres, que és que hem guanyat el concurs per gestionar el servei d'ajut a domicili de l'Ajuntament de Granollers, la qual cosa ens fa molt contents pel que suposa de reconeixement a la nostra feina durant aquests darrers anys.

Som a la disposició de tots els socis de La Mútua que necessitin el nostre ajut. Ens trobareu a les oficines que tenim situades al CEMAV.





L'Ús de l'Àcid Hialurònic pel tractament d'Estètica Facial



Una de les zones que més cuidem i ens preocupa a la majoria de dones són els llavis. Un somriure bonic amb uns llavis sensuals i ben definits dóna generalment un gran atractiu.

El pas dels anys posa de manifest problemes que afecten l'harmonia estètica de la cara, com la pèrdua de volum dels llavis, les marques nasogenianes o el mentó. L'augment de llavis, és un dels tractaments de medicina estètica que més es realitza a Cemav Dental actualment.

L'àcid hialurònic és el producte estrella que fem servir en els casos de farciment dèrmic per la seva capacitat per retenir líquid i atreure aigua, a més d'estimular la producció de col·lagen. Es tracta d'un producte natural reabsorbible, és a dir no permanent, amb una durada aproximada de 12 mesos.

A Cemav Dental primer fem un estudi de l'harmonia facial i dels llavis que en funció de les preferències i gustos, adequats a la cada estructura facial, podem redefinir només el contorn o augmentar el volum. I en cas necessari, també corregim les arrugues verticals i les arrugues de les commissures dels llavis per tal de millorar l'aspecte general del rostre.

Procediment

El procediment consisteix en petites infiltracions de l'àcid hialurònic a la zona a tractar, no requereix ingrés i es realitza amb anestèsia tòpica local.

L'aplicació es realitza de forma subtil i gradual, sempre donant prioritat a la naturalitat, de manera que si fos necessari, es pot realitzar una segona sessió o retoc uns 20 dies després.

Encara que els resultats s'aprecien de forma immediata, el dia de la intervenció es produeix una lleu inflamació, que va remetent amb el pas de les hores.

Beneficis

Els resultats amb aquest tipus de tractament acostumen a ser molt naturals, amb un volum apropiat i un perfilat de llavis amb formes. El resultat està assegurat durant 12 mesos.

Cures postoperatòries

Després del tractament es pot notar una lleugera inflamació i vermellor que anirà remetent amb el pas de les hores.

S'haurà de prendre el sol amb protecció solar labial, i no es podrà fer massatges a la zona, incloent-hi no rosegar o pressionar.

**Per a més informació podeu demanar consulta al
CEMAV DENTAL**



Guanya mobilitat i salut amb les classes específiques que realitzem a l'Espai

Realitzar exercicis de mobilitat és imprescindible per prevenir lesions a llarg termini. A l'Espai comptem amb diverses activitats dirigides que la treballen com Espai Estira, Esquena Sana, Pilates i Bodybalance, entre d'altres.

Sovint donem més importància a la musculació i oblidem que els lligaments, tendons i articulacions també necessiten entrenar-se de manera específica, ja que s'enforteixen més lentament en comparació amb els músculs. Per a evitar aquest tipus de lesions, els exercicis de mobilitat articular haurien de ser presents en la teva rutina d'entrenaments. Bàsicament, consisteixen a realitzar rotacions de les articulacions principals del cos: coll, esquena, cintura, genolls, malucs i turmells.

Cal tenir en compte que, per a treballar correctament la mobilitat, és imprescindible un correcte equilibri entre els músculs que mouen aquesta articulació.

El nostre entrenament ha de ser el més complet possible, i no hem de deixar de costat cap faceta del nostre cos que ens permeti millorar la nostra condició física i la nostra salut.

Amb les següents classes que realitzem a l'Espai guanyaràs mobilitat: Espai Estira, Esquena Sana, Pilates, Bodybalance i Ioga.

Espai Estira

Exercicis suaus i mantinguts que ajuden a augmentar la flexibilitat dels músculs i a ampliar angles de moviment de les articulacions per prevenir lesions. L'objectiu és aprendre a estirar i preparar la musculatura de manera correcta i eficaç no tant com a escalfament sinó com a exercici adaptat al nostre ritme de vida diari.

Esquena Sana

Activitat de relaxació, correcció postural i mobilitat pelviana, que també ajuda a treure tensions musculars i d'esquena. L'objectiu és aprendre a adoptar postures i realitzar moviments concrets o esforços de la manera més eficient i menys perillosa per la salut de la columna vertebral.

Pilates

La pràctica del Pilates millora el control corporal i postural, la teva eficiència respiratòria i activa la musculatura profunda. També recol·loca la cintura escapular i la pelvis i t'ajuda a assolir major flexibilitat, fluidesa, agilitat i coordinació dels moviments. L'objectiu és estirar, enfortir i equilibrar el cos.

Bodybalance

El Bodybalance és un programa d'entrenament inspirat en el Ioga, el Tai txi i el Pilates que millora la flexibilitat, la coordinació i la força aportant-te una sensació de calma i benestar. L'objectiu és millorar la teva condició física, reduint l'estrès i connectant amb el teu cos i el teu interior.

Ioga

El Ioga és una manera diferent d'enfocar el treball físic. Et permet entrar en un món d'experiències i sensacions pròpies i internes a través del treball integral del cos, unint cos, ment i esperit. En aquestes classes treballaràs les diferents tècniques del Ioga: respiracions, estiraments, meditacions, postures, etc.

L'objectiu és connectar amb el teu cos i el teu interior.



>> NOVETATS

Eva Cañadas nova cap d'Infermeria

Des del passat 1 de setembre l'Eva Cañadas, ha passat a ser la nova Cap d'Infermeria de la Clínica del Carme, al davant d'un equip de més de 12 professionals de consultes, urgències, planta d'hospitalització i quiròfans.

L'Eva ha estat coordinadora de quiròfan durant 4 anys, es va formar a l'Hospital de Granollers i ja fa 14 anys que treballa a La Mútua.

És una enamorada del cinema, li agrada la muntanya i sobretot gaudir de la família i segons ens comenta, "assumir aquesta tasca és un repte que assumeixo amb molta il·lusió".

Li desitgem molta sort i encerts en aquesta nova responsabilitat.

Som Mútua.



Nou servei de Yin loga i Relaxació virtual

De la ma de la Núria Rosés, professora de loga i meditació, es posarà en marxa un nou servei privat de Yin loga i Relaxació virtual.

L'experiència de la Núria Rosés confirma la importància de dedicar temps a un mateix treballant l'aspecte físic i a la vegada emocional. Des de la quietud en la postura es pot aconseguir un estat de calma molt profund, d'aquí que el Yin loga sigui "La unió del senzill amb el profund".

La Clínica del Carme, a partir del gener del 2022, es fa ressò de la importància del loga, oferint noves activitats destinades al benestar de les persones. Una pràctica de loga basada en la medicina tradicional xinesa. Un estil més passiu del loga, d'intensitat baixa, per això se li diu YIN.

RELAXACIÓ VIRTUAL

Avui la realitat virtual s'està introduint en el sector de la salut. Metges, psicòlegs i rehabilitadors ja estan aplicant teràpies amb relaxació virtual.

COM HO FEM?: amb ulleres de realitat virtual, amb una aplicació creada específicament per relaxar i alliberar tensions. El tractament és de 15 minuts, aconseguint una relaxació profunda en un temps molt reduït.

AVANTATGES: facilita una actitud positiva que repercuteix en l'àmbit mental i físic, redueix l'excés de tensions físiques, mentals i emocionals, afavoreix un estat vital positiu en la persona, promou la confiança, atenció i concentració, facilita un estat de receptivitat, afavoreix la capacitat de relaxar-se i visualitzar, disminueix el risc de patologies al regular l'estrès i l'ansietat.

INSCRIPCIONS I HORARIS:

Horaris:

Tots els dimarts de 16.30 h a 17.30 h

Inscripcions:

Contacta per fer una entrevista personalitzada
nrosecasellas@gmail.com
Tel. 610 85 65 18

PREUS ESPECIALS PER A SOCIS DE LA MÚTUA

*classes a partir de l'11 de gener de 2022

YIN LOGA



Dia de La Mútua: 70 Aniversari

Esperem que l'arribada de 2022 ens porti millors notícies sobre la pandèmia que estem vivint i ens permeti celebrar com cal, una data molt important per a la nostra entitat, el 70 aniversari de la fundació de Mútua de Granollers.

Si les circumstàncies ho permeten, el proper divendres 18 de març tindrà lloc al Teatre Auditori de Granollers, una nova edició del tradicional Dia de la Mútua, en què us hem preparat una sorpresa molt especial, amb una actuació que de ben segur ens provocarà les millors sensacions a tots plegats.

Us volem recordar que la Gala del Dia de la Mútua, és l'esdeveniment anual amb el qual l'entitat vol retre homenatge als socis i compartir uns moments de trobada on la música n'és la principal protagonista. Com cada any, posem a disposició dels socis titulars 2 entrades pel concert que s'han de reservar a través del servei comercial de La Mútua.

Us recomanem que estigueu molt atents a les xarxes socials de La Mútua on informarem de la data en què s'obren les reserves així com de totes les novetats de l'acte.

Desitgem que les condicions ens permetin retrobar-nos de nou el pròxim 18 de març.



Us esperem!

Seguiu-nos a les xarxes socials

@mutuadegranollers

Un nou mitjà de comunicació us està esperant... Les xarxes socials han estat les protagonistes durant la pandèmia i a hores d'ara continuen sent un espai imprescindible per a seguir l'actualitat i estar al dia de les últimes notícies.

Durant aquest any, La Mútua ha reforçat la seva presència a les xarxes, augmentant les seves publicacions i reenfocant els missatges, amb la intenció de transmetre a tothom tot allò que passa a la nostra entitat; noves incorporacions de metges, nous serveis, consells, prevenció, etc.

Us animem a que ens seguiu a les xarxes i activeu les notificaciones per rebre tota la informació en temps real.



Guanya salut i mobilitat a l'Espai



Apunta't a les nostres classes:

- **Esquena sana**
- **Espai estira**
- **Pilates**
- **Bodybalance**
- **loga**

