



Llançament del nou web i App durant el primer trimestre de l'any

La Mútua de Granollers estrenarà durant el primer trimestre del 2026 un nou lloc web i una APP per facilitar el tràmit de les autoritzacions.

Som Mútua

Núm. 50 · Desembre 2025

Assemblea General de Socis

L'Assemblea 2025 consolida la bona salut de La Mútua

Visita a la Generalitat

Visita institucional de la Federació de Mutualitats a la Generalitat de Catalunya

Renovació de primes 2026

Durant el 2025, La Mútua ha continuat ampliant el quadre mèdic i millorant els centres propis.

Entrevista a Antonio Rama

El recolzament i el suport de les entitats granollerines, especialment d'una entitat com La Mútua, tan arrelada a la ciutat, al territori i al club, és indispensable.



Deixa que el viatge sigui
l'únic que et sorprengui

Informa't
LA MÚTUA ASSEGURANCES



CONTACTA AMB NOSALTRES

625 54 99 91
comercial@mutua.org

www.mutua.org

ASSEGURANÇA
D'ASSISTÈNCIA EN VIATGES

CONTRACTA-LA TU MATEIX



Vols la tranquil·litat
per la teva família?

La Mútua Decessos

Posa a la teva disposició una assegurança
de decés entesa com un ajut a la teva
família en un moment tan difícil.

Informa't
LA MÚTUA ASSEGURANCES



CONTACTA AMB NOSALTRES

625 54 99 91
comercial@mutua.org

www.mutua.org

Actualització dades personals:

Des de La Mútua de Granollers estem actualitzant les dades personals dels nostres mutualistes amb la finalitat de facilitar i millorar les comunicacions amb 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

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 del Dr. Rius

Sumari

Pàgina 3:

Editorial Dr. Rius.

Pàgina 4-5:

Assemblea General de Socis.

Pàgina 6:

Visita a la Generalitat.

Racó del Soci: Poema.

Pàgina 7:

Renovació de Primes 2026

Estrenem oficina a Barcelona.

Pàgines 8-9-10:

Convenis i col·laboracions.

Pàgina 11:

IMEC organitza les jornades d'Igualtat a les instal·lacions de La Mútua: Les dones executives.

Espai Wellness: La importància de l'entrenament de força amb persones majors de 50 anys.

Pàgines 12-13:

Entrevista a Antonio Rama, Entrenador del primer equip del Club BM Granollers.

Pàgines 14-15-16-17:

Actualitat Mútua:

- Nou servei de Teledermatologia.
- Nou producte assegurador: Assistència en viatge/La Mútua decessos.
- Nous professionals: Director Mèdic en funcions, Dr. Jordi Jimeno.
- Llançament del nou web i App a partir del primer trimestre del 2026
- Nova Resonància Magnètica.
- Jubilacions i noves incorporacions a La Mútua.

Pàgina 17:

Consells mèdics: La veu és vida.

Pàgina 18:

Novetat CEMAV DENTAL.

Pàgina 19:

Premi de Concurs de dibuix de Nadal 2024.

El nostre compromís, la nostra Mutualitat

Benvinguts a un nou número de la revista de La Mútua de Granollers. Aquest és el número 50, una xifra rodona que ens interpel·la i ens enorgulleix.

A banda de ser un plaer adreçar-nos una vegada més a tots vosaltres a través d'aquestes pàgines, és també un motiu de reflexió que m'agradaria compartir.

En un món que avança a una velocitat vertiginosa, on les prioritats poden canviar d'un dia per l'altre, hi ha principis que a La Mútua de Granollers es mantenen inalterables: la nostra vocació de servei, l'atenció personalitzada i el compromís amb el benestar de les persones.

Des dels nostres inicis, la nostra entitat ha crescut i s'ha adaptat a les necessitats de salut i benestar que han anat sorgint. Hem incorporat tecnologia d'avantguarda, a la Clínica del Carme i al CEMAV, i ampliat la nostra cartera de serveis. El cor de la nostra missió continua sent el mateix: oferir una assistència de qualitat, propera i accessible des d'un vessant social però sense oblidar la creació de valor pels nostres associats.

Som l'única asseguradora de salut de la comarca amb clínica pròpia. Propietària d'un seguit d'empreses compromeses amb el que representa la nostra raó de ser: la prestació de serveis assistencials i sociosanitaris; fet que reforça la nostra capacitat de proporcionar un servei integral i directe als nostres associats i clients.

Aquest número que teniu a les mans és un reflex del què som. A l'interior, trobareu articles dedicats a la prevenció de malalties, consells d'experts per mantenir un estil de vida saludable i les últimes novetats en els serveis assistencials que oferim. Sense oblidar un espai més lúdic que ens endinsarà al cor de l'esport rei de la nostra comarca.

Volem que aquesta revista sigui una eina útil i un canal de comunicació més, a banda d'una font d'informació fiable i un punt de trobada.

La confiança que dipositeu en nosaltres dia a dia és el nostre principal impuls. Ens esforcem per superar les vostres expectatives, assegurant que cada interacció i cada solució proposada estigui a l'alçada de la qualitat que us mereixeu.

La Mútua és una entitat viva, que es nodreix dels seus socis i treballa per i per a ells i elles.

Gràcies per ser part de la família de La Mútua de Granollers. Continuem construint junts un futur més saludable i amb més benestar.

Bon Nadal i Felicitat 2026!!!

Atentament,
Josep Rius






Assemblea General Ordinària 2025

El 5 de juny de 2025, Mútua de Granollers va celebrar la seva Assemblea General Ordinària a la sala d'actes de la seu central. La trobada, que va comptar amb una àmplia participació de mutualistes, va permetre compartir els resultats de l'any, revisar la gestió de l'entitat i debatre els reptes de futur, en un exercici de transparència i implicació col·lectiva.

L'Assemblea 2025 consolida la bona salut de La Mútua

L'Assemblea va reafirmar la seva funció com a espai de diàleg i participació entre La Mútua i els seus socis i sòcies. Durant la sessió es van presentar els comptes

de l'exercici 2024, així com la gestió de la Junta Directiva i el pressupost per a 2025, amb l'objectiu de garantir una administració responsable, eficient i orientada al benestar de les persones mutualistes.

A més de repassar els resultats, l'Assemblea va servir per posar en valor les millores realitzades durant el 2024 i compartir els projectes que marcaran el full de ruta del proper any, sempre amb l'objectiu d'oferir una atenció més propera, moderna i eficient als mutualistes. "Com a entitat de l'economia social, prioritzem el propòsit col·lectiu per sobre del benefici econòmic, assegurant sempre la viabilitat i la sostenibilitat del projecte", va destacar Jaume Bages, president de La Mútua de Granollers.

Resultats i perspectives

La sessió va començar amb la presentació de l'informe de gestió i resultats econòmics, que va posar de manifest la bona salut financera del Grup Mútua. El president va remarcar la solidesa de l'entitat, amb un resultat net després d'impostos de 560.042,18 €, fons propis de 19,25 milions d'euros i un superàvit de solvència de 18,82 milions.

Les primes emeses van créixer prop d'un 4,4% respecte a l'any anterior, impulsades per l'augment de persones assegurades i per la confiança en productes com La Mútua Familiar, que continua sent el més contractat. La sinistralitat, situada al voltant del 80%, va disminuir lleugerament, fet que reflecteix una gestió eficient i una utilització equilibrada dels serveis mèdics.

Durant el 2024, La Mútua ha continuat ampliant el quadre mèdic i millorant els centres propis, amb especial atenció a la Clínica del Carme i al CEMAV, on s'han fet inversions significatives per optimitzar espais i reforçar la qualitat assistencial.

També s'ha consolidat 'La Mútua Salut', el producte amb copagament pensat per facilitar l'accés a la medicina privada. "Aquestes inversions demostren la nostra voluntat d'innovar i millorar, però sobretot el compromís amb la salut i el benestar de totes les persones mutualistes", va afegir Josep Rius, director general de La Mútua de Granollers.

Exercici 2024

560.042,18 €

Fons propis

19.251.580,78 €

Si ets mutualista i no vas poder assistir a l'Assemblea, recorda que la teva veu és important. La Mútua sempre està oberta a les aportacions dels seus membres i anima a tothom a participar en els debats i a contribuir a la construcció d'una entitat més forta per al bé de tots.



Visita a la Generalitat

Visita institucional de la Federació de Mutualitats a la Generalitat de Catalunya

El 30 d'abril de 2025, una representació de la Federació de Mutualitats de Catalunya va ser rebuda al Palau de la Generalitat pel president de la Generalitat, Salvador Illa, en el marc d'una trobada institucional que va servir per refermar la col·laboració entre el Govern i el sector mutualista català.

La delegació de la Federació estava encapçalada pel president, Jordi Busquet, i formada pel vicepresident, Carles Aurich, el secretari de la Junta Rectora i director general de La Mútua, Josep Rius, i el director general, Carles Sarrias. Per part del Govern, també hi va assistir el secretari general d'Economia i Finances, Juli Fernández i Riuela.

Durant la trobada, celebrada en un ambient de proximitat i diàleg institucional, es va posar en relleu el paper social de les mutualitats dins l'economia catalana i la seva aportació històrica al benestar col·lectiu. La reunió també va permetre enfortir els vincles de cooperació entre la Federació i la Generalitat, amb la voluntat compartida de continuar treballant per la sostenibilitat i el reconeixement del model mutualista dins del teixit social i econòmic del país.



Racó del Soci:

Poema: "LA MÚTUA" Mútua de Granollers



El cos, temple decadent,
on els records es guarden
als calaixos del pensament.
Prompte farà mig segle
que a la Mútua, em vaig apuntar,
quina decisió més acurada
quan amb la salut vaig pensar.

Volia tenir la meua vida
embolcallada de benestar.

Si em pregunteu els anys tinc,
us diré, els que em queden
els passats ja els he gastat,
però aquests anys a la Mútua
m'he sentit ben emparat.

Per resoldre la vellesa
no hi ha cap desllorigador,
però en aquesta nostra Mútua
ens ajuden a portar-ho millor.
La salut és molt preuada,

és el valor d'una vida millor
i quan la malaltia ens colpeja
necessitem apaivagar el dolor.

La Mútua, atén les urgències
és un servei molt efectiu,
s'hi pot anar els dies feiners
i també, si s'escau en festiu.

La poesia, són ratlles curtes
on els meus pensaments escric,
són uns fets que em complauen
i quan la inspiració sorgeix, els dic.

Jaume Baigual i Rusiñol
(El poeta de Sentmenat)



Renovació de primes 2026

Quotes ajustades i millora constant dels serveis

En un context marcat per l'increment general dels costos, La Mútua de Granollers ha continuat treballant per protegir l'estabilitat econòmica dels seus mutualistes. Malgrat la pressió de la inflació, l'entitat ha fet un esforç per mantenir els increments de quota al mínim possible i seguir invertint en la millora dels serveis sanitaris i de les instal·lacions pròpies.

Per a l'exercici 2025, s'han revisat les primes de les assegurances amb criteris tècnics de prudència i sostenibilitat, adaptant-les a l'evolució de la sinistralitat i a l'entorn econòmic actual. Els nous imports, que entraran en vigor al gener, representen un increment inferior a l'IPC anual, un esforç que reafirma la voluntat de La Mútua d'oferir una cobertura de qualitat sense traslladar integrament l'augment dels costos.

Cada soci i sòcia ha rebut una comunicació personalitzada amb els detalls de l'actualització, tant en funció de la pòlissa contractada com dels possibles canvis de tram d'edat.

Amb aquesta revisió, La Mútua vol assegurar la continuïtat del seu model d'atenció propera i eficient, alhora que impulsa noves iniciatives per millorar les pòlisses de salut i ampliar l'accés a la medicina privada.

Per a qualsevol consulta o dubte, el Centre d'Atenció al Mutualista resta disponible al **93 860 01 56** i a **comercial@mutua.org**.

Pòlisses amb trams d'edat

La Mútua Familiar	• 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 70 a 74 anys • De 75 a 79 anys • Més de 80 anys	La Mútua Assistència	• 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 • Més de 66 anys	La Mútua Òptima	• 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 • Més de 75 anys
La Mútua Dental	• De 0 a 8 anys (gratuïta) • Més de 9 anys				

Estrenem oficina a Barcelona

Seguint amb la nostra vocació de prestar el millor servei i estar cada dia més a prop del soci, Mútua de Granollers ha fet una aposta per millorar les instal·lacions de l'oficina de Barcelona, antiga seu de les oficines de MEPS, així com per millorar les condicions de treball de les persones que hi desenvolupen la seva tasca.

Les obres d'adequació ens han obligat a tancar l'oficina del c/ Camèlies, 19 durant quatre mesos, per tal de dur a terme les millores previstes.

Aquestes millores ens permetran donar un servei de més qualitat a tots els socis de rodalia, reforçant així el nostre compromís amb una atenció eficaç, propera i adaptada a les necessitats de cada persona.

El nou horari d'atenció de l'oficina és de dilluns a divendres, de 8 a 15 h de manera ininterrompuda. Com sempre, fora d'aquest horari podeu contactar amb nosaltres mitjançant el correu electrònic: prestacions@mutua.org (tel. 93 870 80 99, ext. 3) o bé amb el servei comercial a comercial@mutua.org (tel. 93 860 01 56, ext. 4).



Convenis i col·laboracions

Un any més, La Mútua de Granollers ha reforçat el seu compromís amb el territori i amb les entitats que en formen part. La col·laboració amb el teixit associatiu i esportiu de la comarca és una de les línies d'actuació que defineixen l'esperit de La Mútua: sumar esforços per millorar la salut i el benestar col·lectiu.

Aquesta implicació es tradueix en suport a projectes i iniciatives de diferents àmbits que contribueixen a enfortir la vida social, cultural i esportiva del Vallès Oriental. Al llarg de l'any, la Mútua ha donat suport a activitats tan diverses com l'Arrossada Popular de la Festa Major de Granollers, la Mitja Marató, la Granollers Cup o el Joc de Granollers, i ha col·laborat amb entitats i associacions de referència com el Club Natació Granollers, el BM Granollers, l'Escola de Colors, la Fundació Contigo o els Debats del Casino.



Arrossada popular al parc Torras Villà amb l'Alcaldessa, Alba Barnusell



Club Natació Granollers



Renovació del conveni amb el Fraikin BM Granollers





Premis Etalentum



Joc de Granollers



La Mitja Marató



Escola de Colors





Fundació Contigo contra el Càncer de la Dona



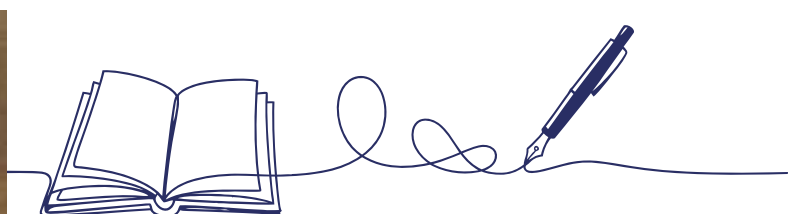
Reconeixement a La Mútua pel suport a la Granollers Cup



Roda de premsa Els Debats del Casino



XI Nit Empresarial - Premis UEI



El President Jaume Bages a la presentació del llibre del Dr. Abad



PIMEC organitza les jornades d'Igualtat a les instal·lacions de La Mútua:

Les dones executives

La Mútua de Granollers va ser el lloc escollit per dur a terme la jornada 'Impulsant la igualtat a les pimes del Vallès Oriental', organitzada per PIMEC Vallès Oriental amb l'objectiu de promoure la igualtat d'oportunitats i el lideratge femení en l'àmbit empresarial.

L'acte va reunir una nodrida representació de petites i mitjanes empreses del territori, que van participar activament en un espai de debat obert i constructiu.

Aquesta jornada va suposar una oportunitat per conèixer bones pràctiques, compartir experiències i descobrir com impulsar accions d'equitat, conciliació i lideratge femení, fins i tot en aquelles empreses que no tenen obligació normativa de disposar d'un pla d'igualtat.

El valor de la trobada va residir precisament en la voluntat d'anar més enllà del marc legal i posar en comú experiències que contribueixen a crear entorns laborals més justos, sostenibles i inclusius.

La taula rodona va comptar amb la participació de diferents professionals del teixit empresarial comarcal, que van aportar una mirada pràctica sobre la gestió de la diversitat i la implementació de mesures d'igualtat en el dia a dia de les seves

organitzacions. La cloenda final va anar a càrrec de la Cap de Màrqueting i Comunicació de La Mútua, Lorena Cirac.

Amb la seva implicació en aquesta iniciativa, La Mútua de Granollers reafirma el seu compromís amb les pimes i amb el territori, donant suport a projectes que promouen valors de responsabilitat social, equitat i desenvolupament sostenible.

Així, l'entitat aposta per continuar generant espais de trobada i col·laboració que ajudin les empreses a créixer de manera responsable i respectuosa amb les persones.



Espai Wellness

La importància de l'entrenament de força en persones majors de cinquanta anys

A mesura que envellim, la massa muscular disminueix, els ossos es tornen més fràgils i la força general comença a minvar. Tanmateix, aquests canvis no han de ser inevitables. L'entrenament de força és una eina eficaç que ajuda a mantenir la teva independència, millora la qualitat de vida i reverteix alguns dels efectes que comporta l'envelliment.

L'entrenament de força regular ajuda a construir i mantenir la massa muscular. No només millora l'aspecte físic sinó que també millora les habilitats funcionals com pujar escales, aixecar elements del dia a dia o aixecar-se de la cadira. Els exercicis amb pes estimulen el creixement ossi i redueixen el risc de fractures. L'entrenament de força també millora el teu equilibri i la coordinació a mesura que els músculs es desenvolupen, reduint el risc de caigudes i lesions. A més, es relaciona amb una millora de l'estat d'ànim, la reducció de l'estrès i una millor funció cognitiva.

A l'Espai Wellness comptem amb l'última i millor tecnologia en entrenament de força. Maquinària Technogym Biostrength, una línia d'equipaments intel·ligents i adaptatius que ajusten automàticament la càrrega, la velocitat, l'amplitud del moviment i el temps de recuperació segons les teves necessitats. Aquesta precisió permet entrenar de manera segura, amb una postura

correcta i amb la càrrega òptima en tot moment reduint el risc de lesions i maximitzant els resultats.

Incorporar l'entrenament de força a la rutina no requereix de sessions llargues i extenuants. Amb entre dues o tres sessions setmanals ja es poden observar millores significatives en la força, la mobilitat i la vitalitat general. L'important és mantenir la constància i realitzar els exercicis amb la tècnica adequada. Per això, des de l'Espai Wellness oferim assessorament professional i programes adaptats que permeten avançar de manera progressiva i segura, perquè cada persona trobi el ritme que millor s'ajusta al seu cos i al seu estil de vida.

Des de l'Espai Wellness creiem fermament en l'activitat física preventiva i en el poder que té per millorar la qualitat de vida de les persones. Apostem per un entrenament segur, personalitzat i accessible per a tothom, incorporant equipaments d'última generació i professionals que t'acompanyen en cada pas del procés.



Entrevista a **ANTONIO RAMA** ENTRENADOR DEL **FRAIKIN BM GRANOLLERS**



Com veus l'equip aquest any?

Veig un equip molt jove, però amb molt de talent. És un grup amb molta il·lusió i ganes de fer-ho bé. Encara han de créixer i evolucionar, i tant de bo tinguin el temps necessari per desenvolupar-se i rendir al màxim.

Cada temporada marxen la meitat dels jugadors, molts d'ells peces clau, però sempre seguiu allà a dalt. I tu hi tens un pes important en aquests resultats. Quines són les claus per aconseguir mantenir sempre aquest alt nivell?

"Les claus per mantenir el nivell, penso, són el llegat de la feina feta durant molts anys i l'experiència dels jugadors de la base. Aprenen dels veterans, que els fan sentir com a casa des dels primers dies, i això els transmet el valor de ser competitius."

Molts dels jugadors que marxen són formats a la pedrera del club. Com explicaries la gran qualitat dels jugadors que surten del BM. Granollers?

La pedrera del Granollers ha demostrat, al llarg de molts anys, que té una història profundament lligada al club. La feina social, formativa i competitiva que s'hi fa és un model que funciona. En els darrers anys, un nombre molt elevat de jugadors han arribat al màxim nivell, i això diu molt de l'estructura, de la història i de la manera de treballar del club. Tothom hi posa el seu granet de sorra perquè els jugadors que acaben marxant siguin competitius a escala mundial.

Sou uns fixes a competició europea, cosa que fa uns anys era impensable. Quines diferències us trobeu entre els equips de la lliga espanyola i els de fora?

Solen ser equips físicament més forts, amb jugadors més grans i més potents. El nostre avantatge és que, tàcticament i a nivell de sistema, preparem els partits per sumar forces de la millor manera possible i trobar els punts febles dels rivals. Això requereix molta feina, i que els jugadors siguin intel·ligents i disciplinats, perquè si anem a l'1 contra 1 no hi arribem. Hem de buscar les situacions més idònies perquè el nostre joc s'adapti al màxim al dels altres equips.



Tu vas jugar aquí durant tota la teva formació, vas començar entrenant equips de la base, i finalment vas fer el salt al primer equip. Creus que és important aquest aprenentatge per estar al capdavant de l'equip?

Penso que haver estat tota la vida al club i haver passat per totes les categories em dona un coneixement molt profund de com funciona l'equip. Això m'ajuda en el dia a dia, a entendre com arriben els jugadors i també a conèixer la visió que es té des de fora. És, sens dubte, un valor afegit haver-hi estat 12 anys —entre segon i primer entrenador del primer equip— i formar part del club des dels 11 anys com a jugador.

Això també et dona una visió del club des de moltes òptiques. Com el veus ara mateix?

Penso i espero que el club es trobi en un moment de transició. Esportivament, fa temps que fem les coses bé, però arrosseguem aspectes que, com a club, s'han de corregir. Crec que encara podem fer un pas endavant i que, amb una mica més de suport econòmic, podríem fer un salt esportiu encara més qualitatiu.

En els últims anys, l'handbol ha canviat molt la manera de jugar-se. Com creus que ha sigut aquest canvi i a què creus que és degut?

El tipus de joc ha canviat molt. Ha evolucionat cap a un esport molt més ràpid: abans els atacs eren pausats i entre un gol i un altre podien passar molts minuts, mentre que ara el ritme és frenètic. Físicament, és molt exigent pel volum de partits i per la intensitat que es demana. Els equips i els jugadors es preparen cada vegada millor i poden aguantar més minuts a un nivell més alt, i per això

també les convocatòries són més nombroses. A escala de sistema i tàcticament, en alguns aspectes el joc pot ser més ric, però és sobretot en l'exigència física i en el ritme de partit on s'ha fet un salt molt gran respecte de fa uns anys.

I la base? La veus ben proveïda de jugadors per nodrir el primer equip les temporades vinents?

La base té moltes coses positives: el fet de ser tan competitiu, de poder competir tant i d'estar en una zona amb tants equips de nivell que ens exigeixen constantment. Igual que el primer equip, crec que podem continuar millorant i treure encara millors generacions. Tenim una base amplíssima i un planter en què els jugadors, des que arriben, ja comencen a destacar, formant part de les seleccions espanyola i catalana. Quan se'ls crida per jugar amb els equips sèniors, arriben amb molta ambició, ganes de millorar i la voluntat de convertir-se en professionals.

La Mútua acaba de renovar l'acord de col·laboració amb el BMG. Com valors el suport de les entitats granollerines cap al club?

El suport i el suport de les entitats granollerines, especialment d'una entitat com la Mútua, tan arrelada a la ciutat, al territori i al club, és indispensable. Sense els espònsors i els col·laboradors, els clubs no podríem fer la feina que estem fent. Aquesta relació és clau per continuar creixent.



Actualitat Mútua:

Servei de Teledermatologia

Nou servei de teledermatologia: rapidesa i proximitat

Davant la creixent demanda de consultes en dermatologia, La Mútua de Granollers ha posat en marxa un nou servei de Teledermatologia que permet atendre les persones mutualistes d'una manera més àgil i accessible.

Aquest nou servei ofereix nombrosos avantatges: comoditat, rapidesa i prevenció. Permet detectar per part del nostre equip mèdic precoçment alteracions cutànies com taques, pigues o erupcions, sense esperes ni desplaçaments innecessaris. A més, afavoreix el seguiment de pacients amb malalties cròniques de la pell, optimitzant els recursos sanitaris i el temps dels professionals.

Com funciona aquest servei?

- El servei de teledermatologia permet fer una consulta dermatològica a distància, mitjançant l'enviament d'imatges de la pell i un qüestionari amb la informació Clínica rellevant.
- El nostre equip de dermatòlegs revisarà el vostre cas, us donarà un informe via correu electrònic amb indicacions de tractament o depenent del diagnòstic, us assignarà una visita presencial en el cas de sigui necessari.

La teledermatologia s'ha consolidat en els darrers anys com una eina segura, eficient i altament resolutiva, especialment útil en la detecció precoç d'alteracions cutànies i en el seguiment de tractaments.

Amb aquest nou servei, La Mútua respon a l'alta demanda de visites dermatològiques i posa la tecnologia al servei d'una atenció més ràpida, accessible i eficient, mantenint el compromís amb la qualitat assistencial i la proximitat. Per a més informació trucà's al telèfon **93 870 80 99** o contacta amb nosaltres a través del mail: **recepcio@mutua.org**



Nou producte assegurador: Assistència en viatge/La Mútua Decessos

Assegurances al servei de les persones

Amb la voluntat d'oferir una protecció més àmplia i adaptada a les necessitats actuals, La Mútua de Granollers incorpora dues noves assegurances que reforcen el seu compromís amb la tranquil·litat i el benestar de les persones mutualistes.

La nova assegurança de decés "La Mútua Decessos" està concebuda com un suport real a les famílies en moments difícils. Més que una cobertura econòmica, és una ajuda pràctica i emocional que permet gestionar amb serenitat tots els tràmits i despeses derivades d'una defunció.

Alhora, la nova assegurança d'assistència en viatges ofereix cobertura davant qualsevol imprevist durant les vacances o desplaçaments, tant dins com fora del país. Des d'assistència mèdica fins a pèrdues d'equipatge o cancellacions, garanteix que el viatge sigui l'únic que et sorprengui.



Nous professionals: Director mèdic en funcions, Dr. Jordi Jimeno



estat més justos de metges dermatòlegs hem pogut seguir oferint un accés ràpid a l'especialitat mitjançant aquesta solució tecnològica que permet als pacients ser tractats per metges especialistes que no eren presencialment al nostre centre sinó a Barcelona.

Quina opinió té de La Mútua en general?

Sempre m'ha cridat l'atenció de manera molt positiva l'arrelament tan important que té la nostra entitat al territori, i també el sentit de pertinença que La Mútua genera entre els seus socis, aquest orgull de formar part de La Mútua. Crec que ambdues coses són essencials per entendre la nostra força.

També veig com un tret diferencial la facilitat de comunicació entre el soci i l'entitat, molt diferent de les grans asseguradores nacionals, molt més impersonals. M'agrada i penso que és un gran valor nostre a preservar.

I com veu La Mútua en els anys vinents?

El potencial de la Clínica del Carme és enorme. Tenim projecte i tenim idees, tots hem de treballar junts per tirar-los endavant i continuar millorant cada dia.

La incorporació de nous metges és un dels grans reptes de tots els centres, i per descomptat també ho és per nosaltres. Hem d'aconseguir que el prestigi de Clínica del Carme ens faciliti aquesta tasca, doncs fer les coses bé a nivell assistencial és la clau de l'èxit.

També hem de continuar incorporant noves tecnologies, que ens ajudin tant a fer cada vegada més fàcil l'accés als tràmits, com també que complementin la tasca dels nostres metges. L'accessibilitat i la qualitat assistencial han de ser els fonaments de l'atenció que donem als nostres socis, i hem de fer servir totes les eines al nostre abast per fer-ho possible.



Dr. Jimeno, faci'ns cinc cèntims del camí que ha fet fins a arribar a La Mútua

Vaig néixer al Bages fa cinquanta anys. Em vaig especialitzar com a metge de família a l'hospital de la Vall d'Hebron, i aviat vaig marxar a Londres a exercir uns anys. Allà vaig introduir-me al món de la gestió sanitària, un camp molt complex i poc agraït, però cabdal perquè tot funcioni bé. L'any 2011 vaig tornar a Catalunya, on des de llavors he treballat al sector assegurador i de prestació de serveis privats de salut.

Un sector, el de la "salut" que ha estat sotmès a grans canvis en els darrers anys...

Si, l'any 2020, l'any de la COVID, va ser un punt d'inflexió, una sacsejada tant a nivell de sanitat pública com també pels hospitals privats, que van patir molt al no poder realitzar cap mena d'activitat quirúrgica programada durant aquell temps. El procés de canvi continu s'ha accelerat molt a tot el sector des de llavors. A més, la generació de metges que ha portat el gruix del pes de l'atenció als malalts els darrers anys està arribant al final de la seva vida professional en bloc, sense que hi hagi un reemplaçament clar, ja que no hi ha prou metges joves que s'incorporin al sector privat. Això obligarà a organitzar-nos millor i reinventar-nos: haurem de ser capaços de fer el mateix amb menys metges. Tot un repte.

Aquí és on entren en joc les noves tecnologies?

Sens dubte. Aquí a La Mútua en tenim ja un exemple en el servei de Teledermatologia: els mesos que hem

Llançament del nou web i App a partir del primer trimestre del 2026

La Mútua de Granollers estrenarà durant el primer trimestre del 2026 un nou lloc web i una APP per facilitar el tràmit de les autoritzacions.

El nou web suposarà un salt endavant tant en imatge com en funcionalitat, amb un enfocament molt més clar cap a la contractació d'assegurances. S'hi incorporarà una nova calculadora de preus perquè l'usuari pugui conèixer la seva quota al moment, així com un accés directe al quadre mèdic oferint una experiència més intuïtiva i directa, i orientada a l'usuari.

A més, el nou espai reforça el nostre compromís amb el territori sota el concepte **"Som el teu referent a la comarca"**, on expliquem que som la mútua de salut de confiança per a famílies i empreses amb cobertura a tot el territori. La nova web reflecteix els nostres serveis mèdics i assistencials—propis i concertats—així com l'àmplia cartera d'assegurances que anem incorporant a poc a poc, la nostra voluntat és sempre oferir atenció personalitzada i plans adaptats a totes les necessitats.

Paral·lelament, llancem una **APP exclusiva** per facilitar la gestió de les autoritzacions, això permetrà a l'usuari fer la gestió des del seu mòbil d'una manera senzilla, directa i àgil.



Estigues atent/-a: disponibilitat per a dispositius iOS i Android i aprofita aquesta nova eina per tenir el control des del teu dispositiu mòbil.

Nova Ressonància Magnètica



Nou aparell de ressonància al CEMAV

Al CEMAV, el centre de referència en diagnòstic per imatge del territori, la Mútua de Granollers dona un pas més en la seva aposta tecnològica amb la instal·lació de la ressonància magnètica 3 Teslas MAGNETOM Lumina. Aquest aparell, és el més avançat en escàners d'alta resolució: permet imatges d'alta qualitat amb menor temps d'exploració gràcies a la combinació de tecnologies com la BioMatrix, Deep Resolve i fluxos de treball optimitzats.

Amb diàmetre d'escàner ampli (70 cm) i major camp de visió, aquesta ressonància facilita un entorn més còmode per al pacient —especialment per a persones amb mobilitat reduïda o que pateixen claustrofòbia— i redueix la necessitat de repeticions d'escàner per moviment.

La instal·lació d'aquesta tecnologia permet a la Mútua oferir diagnòstics més precisos en neurologia, ortopèdia, oncologia i altres especialitats, alhora que reforça el seu compromís amb un servei d'imatge d'avantguarda al servei de la comunitat.

Més enllà de la tecnologia pròpiament, aquest nou equip reflecteix l'estratègia de la Mútua de mantenir-se al capdavant de la innovació assistencial, invertint tant en maquinària com en qualitat humana per garantir una experiència de tractament més eficaç, ràpida i agradable.

Les jubilacions i noves incorporacions a La Mútua de Granollers

Aquest 2025, diversos professionals de la casa culminen la seva trajectòria a La Mútua de Granollers després d'anys de dedicació, vocació i servei a les persones. Des de la institució, volem expressar el nostre més sincer agraïment per la seva implicació, professionalitat i per totes les generacions de pacients i companys que han acompanyat al llarg de la seva carrera.

Jubilacions

CARME ROVIRA SERRAT (Jubilació el 30/12/24): Després de 45 anys de dedicació, la seva trajectòria ha estat una figura clau en l'àrea de Recursos Humans, exercint com a Cap del Servei de Personal amb rigor i sensibilitat. La institució li expressa el seu sincer agraïment per tota una vida de compromís i servei.

M. TERESA BRUACH VILA (Jubilació el 17/3/25): després de 8 anys de dedicació. Diplomada en Infermeria, ha treballat al Servei de Quiròfan amb rigor i professionalitat. Li agraïm la seva tasca i li desitgem una jubilació ben merescuda.

MARIA ANGEL LORENTE MORENO (Jubilació el 3/5/25): després de 42 anys de dedicació a la casa. Com a tècnica de laboratori, ha estat un suport essencial per al servei durant dècades. Agraïm profundament la seva trajectòria i li desitgem una jubilació plena.

LAURA GORCHS GELIS (Jubilació el 31/10/25): després de 43 anys de trajectòria, ha estat una peça indispensable al Laboratori, tant a la recepció com en tasques tècniques, sempre amb dedicació i professionalitat. Li fem arribar el nostre agraïment sincer i els millors desitjos per aquesta nova etapa.

Noves incorporacions

Aquest any també donem la benvinguda a nous professionals que s'incorporen a La Mútua de Granollers per reforçar els nostres serveis i continuar avançant cap a una atenció sanitària excel·lent, moderna i propera.

- **German Dario Quesada Gonzalez:** Cardiologia
- **Hector Rios:** Dermatologia
- **Raul Garcia Herraiz:** RRHH
- **Gemma Alvarez Piñol:** Traumatologia
- **Carlos Armenteros Ramos:** Sio
- **Jordi Vazquez Arumi:** Quiròfan
- **Jordi Jimeno Mollet:** Director mèdic
- **Helena Austrich Comerma:** Quiròfan
- **José Carlos Moreno Fuentes:** Administració
- **Tais Madeleidy Maco Flores:** Medicina General
- **Yanina Soledad Oliva:** Endocrina
- **Marta Ochoa Lopez:** Infermeria Urgències
- **Cynthia Gabriela Garcia Loayza:** Planta Hospitalització
- **Ana Maria Garrido Cano:** Planta Hospitalització
- **Xènia Parrilla Lara:** Admissions

Consells mèdics: La veu és vida

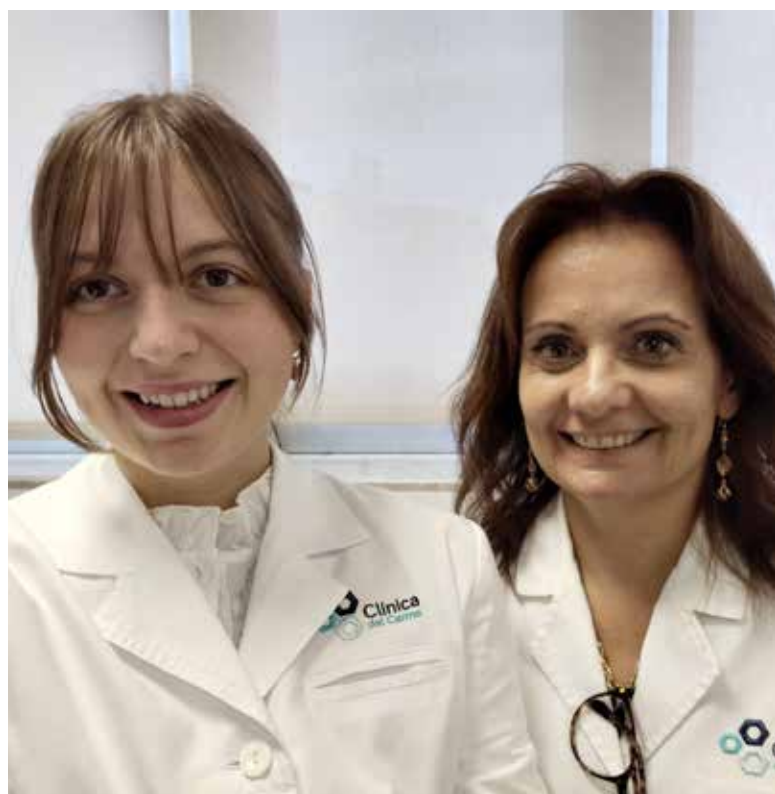
La veu és molt més que un simple so. Podríem definir-la, des d'una perspectiva anatòmica i fisiològica, com el resultat del contacte entre els plecs vocals quan l'aire passa pels pulmons. Però aquesta visió és només una petita part d'una realitat molt més complexa i significativa.

La veu és un reflex directe del nostre estat de salut. Més enllà del moviment dels plecs vocals i del flux respiratori, la veu neix d'una idea, d'una intenció comunicativa generada pel cervell. Sense aquesta intenció, no hi ha veu possible.

Determinades patologies com els nòduls o pòlips vocals, la paràlisi d'un plec vocal, l'edema de Reinke o la presbifonia, entre d'altres, poden afectar la nostra veu de manera significativa. Sovint, és precisament la veu qui ens dona el primer senyal d'alarma que alguna cosa no funciona com deuria.

Per això, cal entendre cada patologia a fons, revisar i modificar hàbits quotidians, adoptar rutines d'higiene vocal, ser conscients de com l'alimentació influeix en la nostra veu i valorar l'impacte del nostre estat emocional i mental en el nostre hàbit fonatori. Tots aquests aspectes que formen part de la nostra vida sense adonar-nos-en, també formen part del món de la veu.

Tenir cura de la veu és cuidar-nos. Perquè la veu és expressió, és identitat, és connexió.



Ingrid Creus, Neurologopeda i Cap del Servei.
Abril Mateu, Logopeda especialista en veu.

Novetats CEMAV:

CEMAV Dental



Els seus personatges preferits... a la seva ortodòncia

A Cemav Dental sabem que cuidar el somriure dels nostres fills pot ser molt més que un tractament: pot ser una experiència plena d'illúsió. I ara, gràcies a la nova ortodòncia infantil amb els personatges preferits de Disney i Marvel, això és possible.

Somriures amb màgia

Com a pares i mares, tots volem que els nostres fills visquin qualsevol procés de salut amb tranquil·litat i entusiasme. Però quan parlem d'ortodòncia, molts nens hi arriben amb por, vergonya o desgana. Per això, a Cemav Dental hem apostat per una ortodòncia que transforma la manera de viure aquest tractament: uns alineadors transparents que incorporen els personatges més estimats de Disney i Marvel —com l'Elsa, en Spider-Man, l'Iron Man o en Mickey Mouse— per convertir el tractament en una aventura divertida.

Més que un aparell, una experiència positiva

Aquesta ortodòncia infantil, pensada especialment per a nens i adolescents, utilitza tecnologia d'alineadors transparents adaptats a la seva edat. Permet corregir la posició de les dents, millorar l'oclusió i guiar el creixement de la mandíbula de manera suau i còmoda.

Però el que realment la fa diferent és que els petits la viuen amb il·lusió. Ja no és "he de portar un aparell", sinó "porto l'aparell de l'Elsa!" o "tinc el meu Spider-Man al somriure!". I aquesta diferència emocional és clau: un nen motivat és un nen constant, i això garanteix millors resultats.

Beneficis per als pares:

1. Més col·laboració i menys resistència. Quan els nens senten que l'ortodòncia forma part del seu món, la porten amb orgull. Això facilita el seguiment, la higiene i les revisions.

2. Tractament en el moment adequat. Actuar durant el creixement permet corregir hàbits, alinear dents i afavorir un desenvolupament facial equilibrat, reduint futurs tractaments més complexos.

3. Comoditat i estètica. Els alineadors són transparents, suaus i extraïbles, cosa que fa que siguin més còmodes que els brackets tradicionals i pràcticament invisibles.

4. Confiança i autoestima. Veure's bé, sentir-se bé i, a més, portar un aparell amb el seu heroi o princesa preferits, reforça l'autoestima i la seguretat personal dels més joves.

Una nova manera de cuidar el seu somriure

A Cemav Dental, el nostre equip especialitzat en ortodòncia infantil acompanya cada nen i família amb un seguiment proper i personalitzat. Ens assegurem que cada pas del tractament sigui entenedor, còmode i positiu.

Els alineadors amb personatges de Disney i Marvel no només alineen dents: alineen emocions. Fan que els nens es comprometin amb el procés, que es responsabilitzin de la seva cura i que visquin l'experiència amb alegria. I per a vosaltres, pares i mares, això significa menys lluites, més col·laboració i, sobretot, la satisfacció de veure'ls somriure sense por ni inseguretats.

Un regal per al futur

Invertir en una bona ortodòncia és molt més que buscar un somriure bonic. És cuidar la salut bucodental, millorar la respiració, la masticació i la confiança personal del vostre fill o filla. I si, a més, podem aconseguir-ho amb il·lusió i un toc de màgia... per què no?

Perquè a Cemav Dental creiem que un somriure feliç comença amb emoció, i que els petits herois i princeses de casa es mereixen viure aquest procés amb la mateixa alegria amb què miren les seves pel·lícules preferides.

Cemav Dental — Sempre innovant, sempre somrient.



Premi Postal de Nadal

Concurs de dibuix de La Mútua



Campanya de Donació de Sang 2025

**TOCA
DONAR**

Mútua Granollers

Dilluns 9 de juny 2025

**TOCA
REBRE
VIDA**

78 persones es van apropar a la campanya
70 persones van donar sang
9 persones van fer la seva primera donació
210 pacients se'n podran beneficiar

Salut/  BANC DE SANG
I TEIXITS

donarsang.gencat.cat
93 557 35 66
 donarsang

A l'ESPAI ho tenim tot per portar un estil de vida saludable



ESPORT · WELLNESS · PÀDEL

7.000m² DE SALUT I BENESTAR

FITNESS - PÀDEL - ACTIVITATS DIRIGIDES - ENTRENAMENTS PERSONALS
ESTUDI PILATES REFORMER - CURSETS DE NATACIÓ - SPA
PISCINA INTERIOR I EXTERIOR - LUDOTECA - CAFETERIA/RESTAURANT
PÀRQUING - NUTRICIONISTA - MASSATGE ESPORTIU - ACUPUNTURA
CENTRE DE BELLESA - TOVALLOLA INCLOSA A LA QUOTA

 Passeig conca del Besòs, 12 Granollers  www.espaiwellness.com  info@espaiwellness.com

 602 251 442

 938 618 704

 @espaiwellness