



# SÈNIORS

Aquesta setmana ens aturem en la nostra gent més veterana. Sèniors perquè no són gent gran ni volen estar en la tercera edat. Una part de la societat cada cop més important demogràficament amb necessitats, circumstàncies i serveis especialitzats.

**SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:**



# MATARÓ

i MARESME

Any XXXVII ■ Del 4 al 10 de maig de 2018 ■ [www.totmataro.cat](http://www.totmataro.cat)

Grup de comunicació [eltot.cat](http://eltot.cat)



**tot** MATARÓ.CAT

 portalmataró.com

**FOSBURY**  
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

**TOTESPORT.CAT**  
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA

**tot**

# SÈNIORS

Aquesta setmana ens aturem en la nostra gent més veterana. Sèniors perquè no són gent gran ni volen estar en la tercera edat. Una part de la societat cada cop més important demogràficament amb necessitats, circumstàncies i serveis especialitzats.

## LA SOLUCIÓ A LES PATOLOGIES OCULARS

Els Filtres per a Patologies Visuals, una solució molt a l'abast de tothom

Reduir l'enlluernament per fotosensibilitat i augmentar el contrast visual és possible amb l'ús de filtres terapèutics: els Filtres per a Patologies Visuals

**Aquests filtres, a més, es poden muntar en una ullera o en un clip-on amb diversos models**



## *Pateixes Glaucoma, Degeneració*

Si tens alguna d'aquestes malalties i la teva visió amb ulleres no et permet realitzar les tasques habituals (llegir, veure la televisió), vine a visitar-nos i t'informarem sobre les ajudes de Baixa Visió que millor s'adaptin a la teva necessitat.

*Som especialistes en BAIXA VISIÓ*

**Ò**  
optica matoró

La Riera 21· Mataró  
Tel. 93 796 26 05

**ÒPTICA  
GATASSA**

Ramón Berenguer 112  
Tel. 93 798 57 35



**E**ls filtres per a patologies visuals són idonis per a les persones que pateixen alguna patologia ocular. Suprimeixen el 100% dels rajos UVB i pràcticament la totalitat dels rajos UVA, i sobretot combaten els efectes molestos de la llum blava, tant la solar com l'emesa per fluorescents, ordinadors i televisors. L'ús de filtres terapèutics augmenta el contrast visual i redueix l'enlluernament en cas d'alta fotosensibilitat.

Per tal de compensar les alteracions, a Òptica Mataró disposen de filtres per cuidar la visió, aconseguint millorar la qualitat visual i, per tant, la qualitat de vida.

### Un augment de la sensibilitat

La llum blava, a causa de la longitud d'ona curta,

**Per tal de compensar les alteracions, a Òptica Mataró disposen de filtres per cuidar la visió, aconseguint millorar la qualitat visual i, per tant, la qualitat de vida.**

té la peculiaritat de dispersar-se en totes les direccions, fet que provoca les molèsties mencionades per enlluernament, pèrdua de contrast i formació d'imatges paràsites. En els ulls sans, la molèstia és mínima, però en el que pateixen patologies, la sensibilitat a aquests rajos augmenta, provocant així una alteració de l'Agudesa Visual, pèrdua d'estereopsis i disminució de contrastos.



## Macular, Retinosi Pigmentària?

*Quan unes ulleres no són suficient ...*



### **TELESCOPI A ULLERES**

*Per visió de lluny*

*Distància de 40 cm a l'infinit*



### **MICROSCOPI A ULLERES**

*Per visió de prop i lluny*

*Telescopi + Lents d'aproximació*



### **LUPA MUNTADA A ULLERES**

*Per visió de prop*

*Distància menor de 40 cm*

*Per a activitats com: Llegir · Veure la televisió · Cuinar · Usar l'ordinador · Cosir · Anar al cinema ...*

## CONSELLS PER A DECIDIR RESIDÈNCIA

Jordi Pageo Puig, director Residència-Centre de Dia Bellaire (Cabriels)

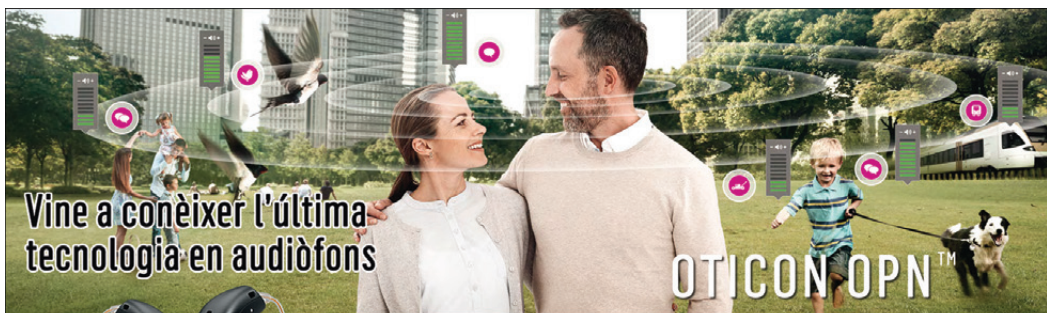


La primera pregunta que ens hem de fer és, quin és la millor opció per a l'avi i per això hem de decidir si posem una cuidadora a casa, volem que vagi a un centre de dia o bé a la residència per un internament definitiu.

**J**o sóc dels que promou els serveis fora de casa més que la de la figura del cuidador, ja que considero que els resultats que es poden obtenir són més ràpids i de més qualitat sobre l'assistència a la persona, a no ser que hi hagi una necessitat

específica en el seu tractament i hagi estat prescrit per un metge. La solució passa per saber detectar correctament les necessitats de la persona i el seu entorn familiar.

[Segueix a la següent pàgina.](#)



Vine a conèixer l'última tecnologia en audïfons

OTICON OPN™



en exclusiva a  
**ONACÚSTICA**

L'audïfon que obre un món a la seva audició. Amb totes les nostres garanties.

**Audïfons a partir de 360€.**

Fins a 5 anys de garantia (depenent de marca i model).

4 anys de piles gratuïtes. Tota la nostra garantia d'adaptació.



OpenSound Navigator



Bellaire, és un centre geriàtric privat i col·laborador que des del 1989 ofereix serveis residencials permanents, temporals i de centre de dia per a la gent gran, tots els dies de l'any.

Des de llavors, la nostra missió ha estat l'atenció directa i continuada a la persona, transmetent valors que ens distingeixen com l'acollida, el compromís i la proximitat amb els residents i les seves famílies.



Residència  
assistida



Centre  
de dia



Estades  
temporals

**Vine a coneixe'ns:**

Truca al: **93 753 36 56**

o entra a: **[www.residenciabellaire.cat](http://www.residenciabellaire.cat)**

C/ Eucaliptus 16. Urb. Sant Crist · Cabrials

Centre col·laborador



Generalitat  
de Catalunya

**La decisió sempre és difícil de prendre, però és una situació nova que cal acceptar i valorar les necessitats concretes dels nostres avis per triar la solució més adequada.**

Si ens decidim per un centre de dia, opció molt recomanada, serà com tornar una altra vegada al col·legi i els beneficis poden arribar molt ràpidament, gràcies a la rutina diària de les activitats que s'hi fan, siguin de cognició (tallers de memòria, treballs manuals, musicoteràpia...) o bé funcionals (gimnàstica, exercicis amb fisioterapeuta o de psicomotricitat).

Aquesta solució és idònia quan existeix un deteriorament tipus cognitiu com l'alzheimer, o físic, com l'atròfia muscular i volem mantenir l'estructura familiar conciliant la vida i les nostres responsabilitats amb la persona que va al centre.

Òbviament, com que és un servei complementari a la residència, ens permet observar el dia a dia de l'avi o àvia en aquell entorn i facilitar l'entrada definitiva quan no hi hagi més remei.

Altra cosa és com decidir el centre més adequat,

ja que existeixen diverses titularitats i modalitats.

La meua experiència recomana "guiar-nos" pel que percebem en la visita per conèixer el centre i després valorar positivament els seus serveis, com per exemple: si tenen o no centre de dia i quins tipus de places tenen.

La diferència rau en si són places privades, que només poden optar a les ajudes de la Llei de la Dependència o també si tenen places públiques gestionades directament per l'ICASS amb importants subvencions econòmiques per a poder beneficiar-nos. Molt important: Cal preguntar sempre sobre aquesta qüestió per conèixer totes les vies i no tenir sorpreses.

La decisió sempre és difícil de prendre, però és una situació nova que cal acceptar, i valorar les necessitats concretes dels nostres avis per triar la solució més adequada.



**CAN BOADA**  
RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

*Màxima Qualitat de Vida*

c/ Pirineus 9-13, Mataró · T. 937 411 139



- Places de residència col·laboradores i privades
- Centre de Dia amb horaris personalitzats
- Unitat d'atenció Psicogeriàtrica
- Assistència Mèdica 24 hores
- Rehabilitació i Fisioteràpia

- Activitats psicoestimulatives
- Tallers ocupacionals
- Cuina pròpia / dietètica
- Bugaderia pròpia



**CAFRANC**  
TECNOLOGIA AL SEU SERVEI



C. Cuba, 46 baixos | Mataró | 937 963 001 | [www.cafranc.com](http://www.cafranc.com)  
VISITES CONCERTADES DE DILLUNS A DIVENDRES



Ampliem el servei de professionals per oferir un millor servei de podologia.

REVISIONS • EXPLORACIÓ DE LA MARXA AMB PLATAFORMA DE FORCES • PLANTILLES.

Cadires elèctriques • Scooters • Llits elèctrics • Domòtica • Salvaescales • Plataformes • Elevadors verticals  
Reparacions i Manteniment • Taller propi • Muntatge i Servei Post-venda

## MANTENIM LES OFERTES DEL 2017

**Sterling Little Gem 2**

Abans

~~1.550€~~ **1.150€**



**Sterling Pearl**

Abans

~~1.950€~~ **1.550€**



**Sterling S 425**

Abans

~~2.300€~~ **1.900€**



**Sterling Sapphire 2**

Abans

~~1.800€~~ **1.400€**

Gaudeixi de la seva llibertat, **ARA ÉS EL MOMENT!**

## XARXES SOCIALS A LA TERCERA EDAT

Les percepcions i utilitats que es poden treure



En la tercera edat, quan concorren, amb l'aïllament, elements psicopatològics i factors socioculturals, l'ús de Facebook, Twitter, blogs, pot ser vital. Així ho confirmava un programa/investigació australiana, consistent a ensenyar a persones grans a utilitzar aplicacions, que confirmava que els social media poden ajudar a reduir els sentiments d'aïllament i soledat.

Connecting Older Adults, de la Universitat de Sidney, ensenyava a utilitzar Twitter, Facebook i Skype, fent un seguiment durant sis mesos. Aquests són alguns resultats: Després de realitzar la formació, de només 6 hores de durada, els alumnes canviaven la visió i actitud cap a les tecnologies, començaven a veure-les com bastant utilitzables.

- S'obtenien també beneficis mesurables en termes d'alleugeriment de la soledat i compromís social. En paraules dels participants, s'havien tornat a sentir part de la comunitat, alleugerint la depressió i la sensació d'aïllament.
- Després de la formació passaven a utilitzar-se les xarxes socials cada dia.
- Skype es valorava especialment, per comunicar-se amb familiars que vivien lluny.
- Facebook s'utilitzava per enviar arxius grans de vídeos i fotos i per mantenir el contacte.



**EL MIRADOR DE MATARÓ**  
RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

*Benvingut a casa teva*

GRUP

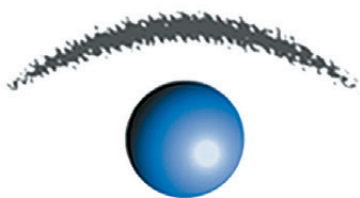


Urbanització Can Quirze  
C/ Capcir, 90, Mataró (Barcelona)  
**Tel. 93 790 15 36**  
[infomirador@grupvl.es](mailto:infomirador@grupvl.es)

- ✓ Unitat de Rehabilitació Intensiva (URI).
- ✓ Centre de dia adaptat a les teves necessitats.
- ✓ Servei d'ajuda a domicili.
- ✓ Places de residència col·laboradores i privades.
- ✓ Centre de dia amb transport adaptat.
- ✓ Apartaments especials per a matrimonis.
- ✓ Estadets temporals.
- ✓ Atenció integral i personalitzada.
- ✓ Pàrquing gratuït per a familiars i clients.
- ✓ Equip professional multidisciplinari.
- ✓ Serveis complementaris.
- ✓ Menjador per a famílies.
- ✓ Servei de rehabilitació.
- ✓ Unitat de demències.
- ✓ Terrasses i jardins.







## Clínica Badia d'Oftalmologia

### Doctor Miquel Badia i Sala

Actualment disposem  
d'atenció directa en:

- Oftalmologia general
- Cirurgia de glaucoma
- Oftalmologia infantil
- Segment anterior  
(còrnia, cataracta, presbícia)
- Cirurgia de retina
- Cirurgia refractiva
- Cirurgia llagrimal i annexes
- Optometria, contactologia
- Unitat de teràpia i rehabilitació visual
- Unitat de Baixa Visió
- Proves complementàries
- Urgències oftalmològiques
- Urgències infantils

*Dr. Miquel Badia*

*D.O.O. Alicia Echevarria*

*Dr. Josep Navero*

*D.O.O. Lourdes Garcia*

*Dra. Laura Pelegrín*

*T.O. Edgar Paredes*

*Dra. Anouska Rombouts*

*D.I. Natàlia Jiménez*


*Dra. Tizana Marchino*



Consulteu sense compromís:

**937 904 994**

**937 906 090**

C. Barcelona, 12-14, 3r 08301 MATARÓ   
info@clinicabadia.com - www.clinicabadia.com



Disseeny: capgròs

## CLAUS PER A UNA BONA SALUT

Recomanacions per sentir-se actius i sans tot i el pas del temps



Una alimentació saludable ha d'incloure: varietat de fruita fresca, vegetals de color verd fosc com l'espinaç, vegetals de color taronja i també diferents tipus de llegums, aliments amb elevat contingut en calci, productes de grans integrals com pans, cereals, galetes, arròs i pasta, carns magres, pollastre i altres aus de corral, ous, fruits secs.

A més hem de recalcar la importància de l'activitat física. Aquesta ajuda a enfortir els músculs de manera que com més exercici es faci, menys esforç costarà estar actiu, a més ajudarà a la prevenció de caigudes. L'activitat física també és recomanable per mantenir una bona salut mental, recentment un estudi ha demostrat que les persones que fan exercici físic de manera regular, tenen més facilitat per prendre decisions.

Hi ha certes coses que poden fer-se per mantenir-se més sans i actius en la tercera edat, per exemple, una dieta saludable i equilibrada, no fumar, no beure, realitzar visites periòdiques al metge... Hi ha estudis que demostren que una dieta equilibrada en la tercera edat ajuda a reduir el risc d'osteoporosi, hipertensió arterial, malalties cardíaques i alguns tipus de càncer.

**L'exercici més recomanat és la marxa, fer uns 30 minuts al dia al ritme que ens puguem permetre**

## CENTRE DE DIA MATARÓ

FERRAN CAÑETE "Professionals a l'atenció de les persones"

TENIM PLACES PÚBLIQUES I PRIVADES



### SERVEI D'ATENCIÓ A DOMICILI

El servei d'Ajuda a Domicili és un servei comunitari de caràcter social que a través de personal qualificat i supervisat, ajuda a nivell preventiu, educatiu i assistencial a famílies i a persones amb dificultats per a mantenir o restablir el seu benestar físic, social i afectiu, i intentar que puguin continuar en el seu medi natural (a la seva llar), mentre això sigui possible i convenient.

**C. del Tennis 33 (urb Can Quirze) · MATARÓ**

T 93 790 79 41 · M 637 409 419 · [www.centredediamataro.net](http://www.centredediamataro.net)



**ACCESOS AUTOMÀTICS**  
**TOT EN PORTES I AUTOMATISMES**

[www.salvaescalerasiluro.com](http://www.salvaescalerasiluro.com)



Construcció, instal·lació i automatització de tota mena de portes

**Automatitzem la seva porta amb el  
mecanisme més adequat i funcional**



**Un gran equip, més de 30 anys al seu servei**



[www.portesiluro.com](http://www.portesiluro.com)

**VISITI LES NOSTRES EXPOSICIONS A:**

Ronda Països Catalans 35, Mataró · **P** GRATUÏT  
Avda. Rafael Casanova 5 · Sabadell



Sabadell:  
**935 668 213**

Mataró:  
**937 551 011**

Blanes:  
**657 870 472**

## VOLS UNA PROVA GRATUÏTA D'AUDIÒFONS?

Aural és distribuïdor dels audiòfons de més qualitat del mercat, els Widex



Al Centre Auditiu Aural de Mataró han constatat una realitat: bona part de les reticències que mostren els usuaris a portar audiòfons s'esvaeixen quan proven uns audiòfons Widex i s'adonen de com podrien sentir-hi amb audiòfons. Per això ofereixen als usuaris una prova d'audiòfon gratuïta i sense compromís. Tenen comprovat que sentir-hi amb uns audiòfons Widex és una experiència que sorprèn i meravella a les persones amb pèrdua auditiva.

I és que els audiòfons Widex disposen de les prestacions més modernes que garanteixen el so més pur i nítid del mercat. Permeten gaudir del millor so en

qualsevol situació, faciliten que l'usuari estigui sempre connectat al seu iPhone, a bobines, telèfons o a la televisió i possibiliten el control i la personalització de l'audició a través d'una app instal·lada al mòbil. Audiòfons d'última generació que porten incorporades les tecnologies més modernes i que tenen molt poc a veure amb les antigues pròtesis auditives. L'objectiu és donar les màximes facilitats a les persones que comencen a perdre audició. Això sol succeir a partir dels 60 anys, una edat en què encara es tenen moltes coses a fer i molt temps de vida per fer-les. Per això és important millorar l'audició per millorar el benestar i la qualitat de vida.

### Revisions auditives gratuïtes

Per contribuir a això al Centre Auditiu Aural de Mataró també practiquen revisions auditives gratuïtes i recomanen a les persones, sobretot als majors de 60 anys, que es revisin l'oïda per tractar de frenar a temps alguns processos de deteriorament de la capacitat auditiva.

## Il·lumina la teva audició



3 anys  
de  
Piles  
gratuïtes



Audiòfons  
des de



Finançament  
fins a  
36 mesos

# 695€



**Aural**  
Centres Auditius Professionals

Plaça de Cuba, 2. Mataró  
T. 937 573 282

CENTRE OFICIAL **WIDEX**  
AUDIÒFONS D'ALTA DEFINICIÓN



*La Residència i Centre de dia  
a Mataró al costat del mar*



Grup  
la vostra llar

**Ambient familiar, acollidor i atenció personalitzada als residents.**

**Més de 7 propostes diàries d'activitats i teràpies:**

Estimulació cognitiva, psicomotricitat, taller creatiu, fisioteràpia, manualitats, bingo, teràpia amb gossos, aquateràpia, sortides a la platja, taller de cuina, posa't guapa, etc..


**La millor relació qualitat/preu en assistència geriàtrica de Mataró.**

**Disponibilitat de transport per als usuaris de centre de dia.**

C/. Tordera núm. 8, Mataró

T. 93 799 91 44

**PÀRQUING GRATUÏT**

 Bus 2,4 i 8.

[www.lavostrallar.com](http://www.lavostrallar.com)

  
*la vostra llar*

Centre acreditat per la Generalitat



Generalitat de Catalunya  
Institut Català d'Assistència  
i Serveis Socials

## PRENEN MENYS MEDICAMENTS A LA RESIDÈNCIA

La millora d'hàbits saludables i la nutrició afavoreix el control de malalties



Un estudi realitzat per l'Associació Catalana de Recursos Assistencials (ACRA) conclou que un 6,2% dels ancians de les residències geriàtriques redueixen el consum de medicaments. La principal causa d'aquesta disminució, segons l'estudi, és la millora d'hàbits saludables i de la nutrició, ja que sobretot es detecta la reducció en les malalties freqüents en la tercera edat que depenen més de l'alimentació. La reducció es dona principalment en les persones que prenen menys medicació.

L'estudi, realitzat entre 2012 i 2015 a un miler d'usuaris de 21 centres de deu comarques rurals i urbanes, ha determinat que al cap d'un any d'institucionalització hi ha una reducció mitjana del 6,2% de persones que consumeixen un medicament específic entre tots els fàrmacs estudiats i, en conseqüència, un manteniment de la qualitat de vida dels usuaris. S'han estudiat una quarantena de principis actius dividits en deu grups terapèutics molt habituals en la gent gran, com els que tracten les trombosis, la diabetis, les demències o els problemes cardíacs, a més d'ansiolítics, antipsicòtics o diürètics, entre altres.

El fenomen de la polimediació és una realitat emergent i relativament poc estudiada entre la gent gran, i està íntimament relacionat amb dos fenòmens de salut preocupants: la medicació inapropiada o innecessària. Com a mínim, un 70% de la gent de més de 65 anys consumeix un fàrmac i un 20%, més de tres. Els fàrmacs tenen un benefici en el control de nombrosos problemes de salut de la gent gran, però la polimediació, entesa com un consum mínim de tres o quatre fàrmacs de forma habitual, representa un factor de risc que cal considerar seriosament atès que pot ser una causa de iatrogènia. Per altra banda, aquesta disminució en el consum de medicaments té un impacte positiu i directe sobre la despesa farmacèutica en aquest sector de població.

Assistència Domiciliària  
per a les Persones Grans  
i amb Dependència

**ASISTED**

ASISTED MARESME  
c/Barcelona, 12-14, 2n 1<sup>a</sup>  
Mataró  
T. 937 906 115  
www.asisted.com



CLÍNICA DENTAL  
**MATARÓ-DENT**

QUE L'EDAT  
NO SIGUI UN  
PROBLEMA PER  
A LA TEVA BOCA

*tenim solucions*

**IMPLANTS · PRÒTESIS · HIGIENE BUCAL...**

C. Miquel Biada, 107 · Mataró · T 930 000 225 · M 627 041 291

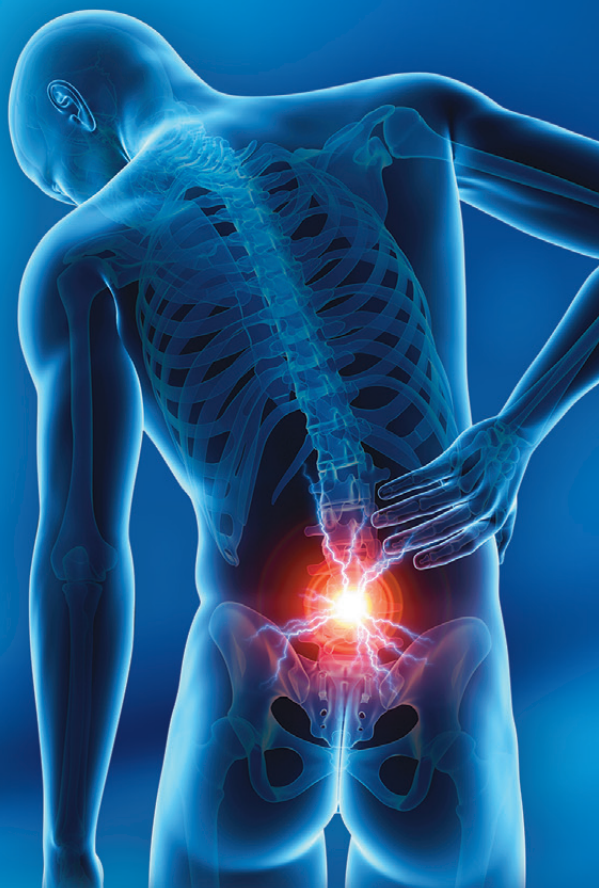


# INSTITUTO DE TRAUMATOLOGÍA BARCELONA

En **Mataró y Llavanes** y ahora también en  
**Clínica Sagrada Familia** → **937 906 347**

- Centro médico concertado con la mayoría de mútuas
- Visitas privadas
- Traumatología
- Ortopedia
- Medicina Regenerativa (Factores de crecimiento)
- Clínica del dolor: Tratamientos ambulatorios
- Columna vertebral: Hernia discal y artrosis
- Podología
- Estudio de la marcha
- Plantillas
- Medicina deportiva
- Osteopatía
- Fisioterapia y rehabilitación
- Pilates terapéutico
- Laboratorio de Análisis Clínico

**NUEVAS ESPECIALIDADES DE  
UROLOGÍA Y OFTALMOLOGÍA  
EN MATARÓ Y LLAVANES**



**CENTRE ACREDITAT PER LA GENERALITAT DE CATALUNYA**

Departament de Sanitat i Seguretat Social · Direcció General de Recursos Sanitaris

Centro Médico Registrado apto para los tratamientos con factores de crecimiento (PRP)

**MATARÓ**

C/Colón nº 63 · 08301

**937 906 347**

Todos los días

de lunes a viernes

de 9 a 20H

**LLAVANES**

C/Sant Joan nº 12 · 08392

**93 795 24 24**



# 937 906 347

[www.agrupacionmedica.com](http://www.agrupacionmedica.com)

[www.itraumabarcelona.com](http://www.itraumabarcelona.com)

# DAVANT L'ALZHEIMER I LA DEMÈNCIA SENIL

La importància de conèixer els símptomes i característiques



L'Alzheimer cada cop afecta a més persones grans

L'Alzheimer i la demència senil són dues de les malalties neurodegeneratives més corrents i esteses. Moltes famílies hi han de conviure i és per això que convé conèixer de fit les seves característiques per actuar-hi en conseqüència.

## Què és la demència senil?

Pèrdua progressiva de les funcions cognitives, memòria, pensament abstracte, judici, llenguatge, capacitat per realitzar tasques complexes, identificació i reconeixement de subjectes i objectes, elaboracions mentals objectives i canvis de personalitat, conservant intactes els mecanismes d'alerta i el nivell de consciència.

## La malaltia d'alzheimer

És la causa més freqüent de demència irreversible en adults. És un tipus de lesió cerebral orgànica. La seva deterioració intel·lectual progressa gradualment des de l'amnèsia fins a la incapacitat total. Es caracteritza per una atròfia cerebral i un excessiu nombre de cabdells neurofibril·lars i plaques neurítics al còrtex cerebral.

## El tractament

Existeixen fàrmacs que maquillen

**ESPAI  
TERAPÈUTIC  
MARESME**



- ⊗ Psiquiatria adults
- ⊗ Psicologia adults
- ⊗ Psiquiatria infanto-juvenil
- ⊗ Psicologia infanto-juvenil
- ⊗ Logopèdia
- ⊗ Avaluacions clíniques
- ⊗ Neuropsicologia
- ⊗ Reeducacions
- ⊗ psicopedagogia

**93 790 22 14**

**espaiterapeuticmaresme.com**



TREBALLEM AMB "MÚTUES"



els símptomes o que retarden lleugerament el deteriorament, però no existeix cap tractament curatiu eficaç per a aquestes malalties, actualment. No obstant això, com a cuidadors podem fer moltes coses per frenar una mica l'accelerat progrés de deterioració intel·lectual i per millorar la qualitat de vida d'una persona amb demència, sigui quina sigui la seva tipologia.

### Tractament no farmacològic

És important simplificar la comunicació verbal amb el malalt: parlar-li amb frases curtes, deixant-li temps perquè processi la informació i mirant-li a la cara. Evitar la realització de canvis en l'entorn, encara que és necessari adaptar-lo per evitar accidents.

Es recomana mantenir al màxim els hàbits socials del malalt, mantenir activitat física i mental mitjançant una correcta estimulació i aconseguir una adequada nutrició i hidratació. També evitar l'ús de fàrmacs innecessaris i amb efectes secundaris, corregir defectes sensorials.

### Com comunicar-nos amb una persona amb Alzheimer?

És recomanable escollir paraules senzilles, frases

curtes i utilitzar un to de veu amable i tranquil. Evitar parlar-li com si fos un bebè o parlar d'ella com si no estigués allí. També reduir distraccions i sorolls ajuden a la persona a concentrar-se en el que se li està dient,

Dir a la persona pel seu nom, assegurant-se abans de parlar que ella li està parant atenció.

Permetre que es prengui el temps suficient per respondre. Anar amb compte de no interrompre-la. Si la persona amb l'E. d'Alzheimer està esforçant-se per trobar una paraula o comunicar un pensament, tractar amablement de proporcionar-li la paraula que està buscant. Tractar de presentar les preguntes i instruccions d'una manera positiva.

**A Espai Terapèutic Maresme són especialistes en diagnòstic diferencial per sospita de malaltia degenerativa i el seu subtipus (Alzheimer, Cossos de Lewy, demència de tipus vascular, demència mixta, etc).**

**MONBLANC**  
clínica dental

*"Busquem un tracte personal i que el pacient se senti còmode i informat"*

Dr. Lluís Vallverdú // Dra. Carlota Muñoz



núm. registre sanitari: E08573731

**ORTODÒNCIA PER A NENS I ADULTS**



Convencional Autoligable Estètica Invisible

**IMPLANTS DENTALS**



CLÀSSIC 219€ Titani  
ALTA GAMMA 597€ Titani  
PREMIUM 765€ Titani+Zirconi  
1 i 2 del mercat

3 OPCIONS MÀXIMA QUALITAT

Disposem de servei propi de Radiologia en 3D (CBCT)

Especialistes en atenció a infants amb **patologies especials**



Plaça de les Tereses, 12 · 08302 Mataró (Barcelona)  
93 790 32 99 / 608 21 88 77  
info@clinicadentalmonblanc.com

## UNA NOVA MAR DE GRANS

L'Escola Vela Mataró inicia un programa per avis i nets plegats



**S**eixanta-tres avis i àvies, amb la seves netes i nets, van poder gaudir d'aquest esport compartint una sortida de navegació a vela. La ventut, per la seva banda, també va poder practicar a més a més la navegació en caiac. L'Alcalde David Bote va poder saludar i gaudir de l'excel·lent ambient i compartir l'experiència amb tothom. Aquest programa de l'Escola Vela Mataró compta amb el suport de l'ajuntament. Pretén apropar el mar a les persones més grans amb l'eslògan de "la mar no té edat". Pels més joves fer un primer tastet que els animi a seguir fent una activitat nàutica a l'aire lliure tant positiva per al seu desenvolupament personal, cognitiu i físic.

Per a les persones grans, l'Escola de vela ara proposa tres tipus diferents d'activitats absolutament accessibles, adequades a l'edat i pensades per a conservar i estimular el cos i la ment. L'objectiu és la pràctica, un cop per setmana, durant una hora, de forma regular o puntualment de La Veladolça, el Pàdelioga, o el gymnauc/gymplatja.

El passat cap de setmana es va celebrar una nova iniciativa de l'Escola Vela Mataró emprent la iniciativa d'un programa especial per als sèniors. Es tracta del programa "La Mar de grans" que va començar diumenge passat i que proposa una jornada de vela especial per a gent de la tercera edat. L'Alcalde David Bote no es va voler perdre aquest debut.



# EMDR

## CURACIÓ EMOCIONAL

Ansietat · Estrès  
Pors · Depressió  
Fòbies · Addiccions  
Insegurerat  
Somatitzacions

Nova i poderosa **Psicoteràpia global** per alliberar la ment i el cos d'emocions negatives i experiències traumàtiques

**Miquel Pérez Pallejà**  
Psicòleg-Psicoterapeuta

**NOVA ADREÇA:**  
c/Sant Benet, 43. 1º 3ª - MATARÓ · Telf. 652 411 143



L'Escola de Vela de Mataró es proposa tres tipus d'activitats accessibles i adequades a l'edat, pensades per conservar i estimular el cos i la ment

# Aparells Ortopèdics curto



**58 ANYS DONANT QUALITAT DE VIDA**

C/ Lepant 26 · Mataró  
www.ortopediacurto.com  
T 937 963 301





# dr. Pere Pérez Peña

centres d'aplicacions **làser**

medicina interna . medicina làser

[www.drpereperez.es](http://www.drpereperez.es)

## Tractament del dolor amb làser

artrosi, lumbàlgies, tendinitis, epicondilitis, genolls...

## Medicina interna

## Dietes personalitzades

diabetis, hipertensió, obesitat, cel·lulitis...

## Medicina estètica

farciment (relleno) d'arrugues i llavis

**Mesoteràpia** infiltracions per a la cel·lulitis

**Peelings** salicílic i despigmentant

**Rejuveniment facial**

**Cicatris** queloides

## Làser

eliminació de berrugues, cuperosi, queratosi, aranyes vasculars, taques, varius i tatuatges

## Eliminació de varius

crioesclerosi i làser

## Eliminació de tatuatges

amb Làser Spectra

## Depilació mèdica làser

facial i corporal, per a l'home i la dona

*Hores convingudes*

Camí de la Geganta, 119, entl. 3a - 08302 MATARÓ - Tel. 93 796 43 57

Plaça Europa, 4, 2n 2a - 25700 LA SEU D'URGELL - Tel. 93 796 43 57

[drpereperez@hotmail.com](mailto:drpereperez@hotmail.com)

## LLIBERTAT I AUTONOMIA AMB ESCÚTER ELÈCTRICA

Descobrim els avantatges i utilitats de desplaçar-se amb aquesta moto per a les persones amb dificultats de mobilitat



Es tracta d'un aparell semblant a una motocicleta amb la qual no es pot circular per la carretera, sinó que té categoria de vianant, i la qual permet moure's com qualsevol persona que camini pel carrer. A més, aquest aparell es pot entrar a l'interior d'un cotxe per als desplaçaments llargs i interurbans i, d'aquesta manera, pot ser traslladat amb comoditat.

### Moure's amb independència

En Jep Alcalde fa més de dos anys que compta amb una moto d'aquestes característiques per a la seva vida diària. "Fins aleshores em desplaçava amb bastó o crosse, però va arribar un dia que ja no en tenia prou", explica Alcalde. Per això es va comprar aquest aparell que li permet moure's per Mataró amb total llibertat, "de forma independent i sense necessitar

Algunes persones amb problemes de mobilitat han descobert en les escúters elèctriques la solució perfecta per a fer vida normal i desplaçar-se amb total llibertat.

**"Mataró sembla dissenyada a vista de les persones sense dificultats de mobilitat i no és còmode pels que anem sobre rodes**

## ORTOPÈDIA XXI MATARÓ



**PROMOCIÓ  
MAIG I JUNY**

**10%**  
dte.

**EN CADIRES  
ELÈCTRIQUES  
I SCOOTERS**



**ORTOPÈDIA XXI MATARÓ**

Avda. Gatassa, 22, 08303 MATARÓ  
Tel.: 93 757 90 81 ☎ 660 114 878

**ORTOPÈDIA XXI SANT JAUME**

Pi. Bernat II, 10 - 16, 08370 CALELLA  
Tel.: 93 769 76 68 ☎ 682 398 908



ningú que m'ajudi". Ha pogut experimentar que aquesta escúter és garantia de llibertat i autonomia, dos elements que, si no, haurien estat difícils conservar per a ell. És per això que la recomana "tant a la gent gran, com a aquells que tenim dificultats funcionals", explica.

Des de la seva experiència, Alcalde ha detectat que Mataró "està dissenyada a vista de les persones sense dificultats de mobilitat i no és còmode pels que anem amb cadira de rodes o amb aquesta escúter". Segons relata, les llambordes d'alguns passos de zebra són molestes i alguns carrers tenen un pas de zebra sense la rampa per pujar i baixar de la vorera. És per això que espera que les administracions en prenguin consciència i arreglin aquests trams que dificulten els desplaçaments còmodes de les persones amb mobilitat reduïda.




**CLÍNICA DENTAL MARMOL**  
 ESPECIALISTAS EN IMPLANTOLOGÍA,  
 ORTODONCIA Y ESTÉTICA DENTAL  
*más que una clínica*



**IMPLANTE  
 DENTAL**

**490€**

 **agrupació**

**-10%** **DESCUENTO  
 ADICIONAL EN  
 TODOS LOS  
 TRATAMIENTOS**


- Atendemos todas las mutuas.
- Consulta y presupuesto sin cargo.
- Financiación a su medida.
- Sedación.
- Más de 15.000 implantes colocados.

 **invisalign®** LUMINEERS®

**Mejoramos su presupuesto  
 manteniendo nuestra CALIDAD**

Síguenos en  
**facebook** 

[facebook.com/marmolclinicadental](https://facebook.com/marmolclinicadental)

 **Más info en nuestra web:**  
[www.marmolclinicadental.com](http://www.marmolclinicadental.com)

**Mataró:** Camí Ral, 377 Entlo. 2ª (Pl. Sta. Anna) | **T 93 755 30 95**  
**Premià de Mar:** C/ L'Eixample 80, (Pl. Sardana) | **T 93 751 77 42**

## LA MAREA PENSIONISTA SEGUEIX EN PEU DE GUERRA

Dilluns es van manifestar a Mataró reclamant un canvi de sistema



Tenen clar que no hi haurà pensions dignes, sense un sou digne de totes les persones adultes que treballen i que, per tant, cal demanar un canvi de sistema que beneficiï tothom. “Ens mou tenir una pensió justa, però també volem que els nostres fills i néts visquin amb un sou digne”, relata un dels membres de la Marea.

Per a aconseguir tots aquests canvis, des de la Marea Pensionista Mataró-Maresme tenen clar que cal que tota la societat s'impliqui en la lluita perquè no es tracta només de canviar les pensions, sinó de canviar el sistema. És per això que fan una crida a persones de totes les edats a participar de les mobilitzacions que organitzen.

### Una maniobra electoralista

Els membres de la Marea Pensionista també van destacar durant la manifestació de dilluns 30 d'abril que el pacte del PP i el PNV d'apujar les pensions un 1.6% és només una manera d'aconterar als jubilats. De fet, denuncien que es tracta d'una maniobra electoralista que espera guanyar més vots de cara a les eleccions de l'any vinent però que no solucionarà el problema amb el qual es troben els pensionistes. “Després tornarem a estar igual perquè el 0,25% anual segueix vigent”, expliquen els membres de la Marea.

Des de la Marea Pensionista Mataró-Maresme ho tenen clar: no deixaran de manifestar-se al carrer fins que el govern estatal compleixi una sèrie de mesures que millorin la seva situació. Tot i que les seves demandes passen per una pensió mínima de més de 1.000 euros per cada jubilat o que les pensions estiguin contemplades dins els pressupostos de l'Estat, l'eix de les seves demandes és canviar el sistema des de la base.

**Rebutgen la promesa del PP  
d'apujar les pensions un 1.6%,  
la qual qualifiquen de maniobra  
electoralista**

**SENT ACTIU**  
CENTRE DE DIA PER A LA GENT GRAN

importa el **què**,  
el **quan**,  
el **qui**,  
el **com**  
i el **perquè**:

**importa tot**





# SÈNIORS

---



Grup de comunicació [eltot.cat](http://eltot.cat)

