

tot Sèniors

Aprèn com seguir cuidant la teva salut física i mental

Arribar a la tercera edat no vol dir tancar-se a casa i deixar de fer les coses que més t'agraden.

■ Envelleir de forma activa és possible i, de fet, molt recomanable. Aprofita el temps i no deixis enrere les teves aficions, tingues cura de la teva imatge i aprèn a treure partit de les noves tecnologies de forma responsable. Recorda que la solitud és també perjudicial per a la gent gran, així que no perdís de vista les relacions amb familiars, amics i coneguts, persones que poden fer-te el camí més agradable i, sobretot, més amè.



SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:

el
tot
Número 1891

MATARÓ I MARESME

Any XXXVIII ■ Del 8 al 14 de novembre de 2019 ■ www.totmataro.cat

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT

 portalmataro.com

FOSBURY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOT ESPORT.CAT
BARCELONA DE NOUS ESPORTISTES DE CATALUNYA

tot Sèniors

Aprèn com seguir cuidant la teva salut física i mental

Arribar a la tercera edat no vol dir tancar-se a casa i deixar de fer les coses que més t'agraden.

■ Envelleir de forma activa és possible i, de fet, molt recomanable. Aprofita el temps i no deixis enrere les teves aficions, tingues cura de la teva imatge i aprèn a treure partit de les noves tecnologies de forma responsable. Recorda que la solitud és també perjudicial per a la gent gran, així que no perdís de vista les relacions amb familiars, amics i coneguts, persones que poden fer-te el camí més agradable i, sobretot, més amè.



Farmàcia i Ortopèdia
M. P. Roca i Albero
Més de 30 anys al teu servei.

- ORTOPÈDIA • HOMEOPATIA
- DIETÈTICA • DERMOFARMÀCIA
- FÒRMULES MAGISTRALS • ANÀLISIS EN SANG
- **FEM ORTOPÈDIA A MIDA**

C/Nou, 1 - La Riera, 78
Mataró
T. 93 790 19 57
ortopediamproca@hotmail.com

Dilluns a Divendres:
8.30 h - 20.30 h
Dissabtes:
9.00 h - 13.30 h
17.00 h - 20.30 h

Si portes aquest anunci tindràs fins a un **-10%** dte. en productes d'ortopèdia

La inversió en adaptació funcional de la llar s'amortitza en menys de 9 mesos



És una de les conclusions d'un estudi elaborat per la Universitat de Barcelona

■ Adaptar les llars a les persones grans o en situació de dependència propicia l'estalvi en les necessitats de suport a aquest col·lectiu, segons conclou un estudi elaborat per la Universitat de Barcelona.

L'informe apunta que les intervencions que es realitzen tenen un cost mitjà d'entre 650 i 700 euros en el cas de productes de suport, mentre que els arranjaments de la llar suposen entre 2.300 i 2.400 euros, uns imports que s'amortitzen de mitjana entre els set i els nou mesos següents (calculat en termes de la reducció en necessitats d'ajuda de terceres persones com ara serveis d'atenció domiciliària o cuidadors). "Aquesta xifra, sumada als beneficis emocionals per a la persona, denota la importància d'invertir en aquest tipus de servei", assenyalava l'estudi.

En aquesta línia, la investigació indica que el 82,3% dels beneficiaris han declarat sentir-se més autònoms després de les intervencions dutes a terme, i un 97,3% considera que la intervenció efectuada els ha servit per sentir-se més segurs a casa. | Social.cat / AMIC



CLÍNICA DENTAL MARMOL

més que una clínica

Més de 16.500 pacients

Primera visita
GRATUÏTA



Dr. Pablo Marmol. Col. núm. 3244

NOVEMBRE -10% dte.
PER A MAJORS DE 65 ANYS

Implants dentals:

Cirurgia guiada per ordinador

Més de 15.000 implants col·locats.

Estètica dental:

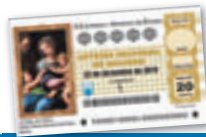
Carilles lumineers, fundes...

Dissenyem digitalment el teu somriure.

Ortodòncia:

Invisible, estètica, brackets...

Blanquejament dental.



DÈCIM DE NADAL DE REGAL*

Per cirurgia implantològica o ortodòncia Invisalign.

*Un per pacient



Hospital de Mataró:

Carretera Cirera 230 · Soterrani 1, Lletre H
T 93 799 28 68



Mataró Centre:

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

info@marmolclinicadental.com | www.marmolclinicadental.com |  



Widex Enjoy, la gamma d'audiòfons més econòmica

Al centre auditiu Aural acaben de rebre l'última novetat que ha presentat l'empresa danesa d'audiòfons Widex: Enjoy.

► Fa un any, Widex va revolucionar el sector amb audiòfons amb intel·ligència artificial, que aprenen a partir de les preferències auditives de cada usuari. Un canvi de paradigma, similar al que hi va haver fa 20 anys, amb l'aparició dels audiòfons digitals, que van revolucionar el sector. Amb Enjoy, ara Widex renova tota la seva gama d'audiòfons econòmics implementant-hi prestacions que fins ara només oferien els audiòfons de gammes superiors: connectivitat directa amb el telèfon mòbil, audiòfons recarregables, velocitat de processament quasi triplicada... I les milliores venen sense augmentar significativament el preu.

AQUESTA
TARDOR
L' AUDICIÓ ES
MÉS NATURAL

Des de
795€

Millor **so**
Més **petit**
Totalment **automàtic**

PROVA'L
2 SETMANES
GRATIS

Aural
Centres Auditius Professionals

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

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

Un gran equip, més de 30 anys al seu servei



SOLUCIONS D'ACCÉS I MOBILITAT | ACCESSOS AUTOMÀTICS

www.portesiluro.com



 SALVAESCALERAS ILURO

www.salvaescalerasiluro.com

SOLUCIONS D'ACCÉS I MOBILITAT


- Cadires i plataformes salvaescales.
- Cadires i plataformes pujaescales.

CONSTRUCCIÓ, INSTAL·LACIÓ I AUTOMATITZACIÓ DE TOTA MENA DE PORTES

Automatitzem la seva porta amb el mecanisme més adequat i funcional



VISITI LES NOSTRES DELEGACIONS I EXPOSICIONS A:

- Mataró: Ronda Països Catalans 35 ·  GRATUÏT · T. 937 551 011
- Sabadell: Avda. Rafael Casanova 5 · T. 935 668 213
- Blanes: Josep Carner, 3 · T. 657 870 472
- Vic (Gurb): C. Barcelona, 25 · T. 672 176 786



Millorar les teves capacitats cognitives i emocionals és possible

Un estudi de la Fundació Vella Terra, Grup VL i Imentia mostra una influència positiva de l'aplicació Imentia en persones grans amb deteriorament cognitiu lleu.

► Fundació Vella Terra ha presentat els primers resultats després de la implementació de l'app Imentia en diverses de les seves residències. Dins d'aquest treball conjunt, dut a terme el gener del 2018, es va obrir una línia de recerca que tenia com a objectiu demostrar, mitjançant un estudi clínic, l'efectivitat d'aquesta eina per facilitar la detecció precoç de disfuncions cognitives associades a les demències mitjançant diferents exercicis.

Un cop realitzat l'estudi en sis residències de Fundació Vella Terra i Grup VL, amb la participació d'un total de 70 usuaris, els resultats estadístics conclouen que Imentia aconsegueix que persones amb trastorns afectius, depressió i ansietat millorin el seu estat emocional en els primers sis mesos d'utilitzar l'aplicació. Tot això es tradueix en una

MULTIMÒBIL
ACCESORIS I TECNOLOGIA MÒBIL



**Baixada Santa Anna 4
Mataró
T. 937 909 389**

- **XIAOMI**
REDMI A3
REDMI MI 9T...
- **SAMSUNG**
GALAXY A50
GALAXY NOTE 10...
- **I MOLTS MÉS**
També disposem de bicicletes i patinets elèctrics.

RESERVA EL TEU XIAOMI NOTE 10



Xiaomi Qicycle
Bicicleta Elèctrica



major puntuació en les escales que valoren aspectes relacionats amb l'estat d'ànim: s'observen més guanys de relacionar-se amb els altres, una millor gestió de les emocions i els conflictes, menys rigidesa mental, una disminució estadística significativa en el tractament d'ansiolítics i una disminució dels pensaments negatius.

Concretament, el 50% de la setantena d'usuaris que van participar en l'estudi van mostrar puntuacions més baixes en els indicadors que valoren l'ansietat. I això, a més, es correspon amb una disminució significativa del tractament farmacològic en el grup d'usuaris que va rebre les sessions Imentia.

La valoració dels experts

La neuropsicòloga i coordinadora de projectes de vida de la residència i centre de dia Sant Martí, Míriam Sorribas, resum la principal conclusió a la qual han arribat amb l'estudi. "El fet de sentir-se acompanyats a l'hora d'exercitar les seves capacitats i de tenir una guia per part del terapeuta permet que els usuaris puguin reflexionar sobre el contingut dels exercicis i els seus resultats i facilita la millora afectiva d'aquestes persones", explica.

D'altra banda, la coordinadora del projecte assegura que "l'aplicació els incentiva a treballar en processos cognitius superiors responsables i de gestió de les àrees afectives o emocionals".

Així mateix, Sergio Osuna, director executiu de Fundació Vella Terra, opina: "Aplicacions com Imentia ens donen una visió de les infinites possibilitats que ofereixen les noves tecnologies a les persones grans a l'hora de retardar o frenar els símptomes d'aquelles que pateixen una deterioració cognitiva lleu".

i

Què és i què fa la Fundació Vella Terra?

Fundació Vella Terra és una entitat sense ànim de lucre que, des del seu origen, ha centrat la seva activitat en l'atenció a persones en situació de dependència. En concret, està especialitzada en la gestió de recursos assistencials per a gent gran, persones amb diversitat funcional, intel·lectual i física, així com persones en situació de vulnerabilitat a les quals donen suport a través de l'entitat tutelar.

En total, més de 450 treballadors formen part de la fundació. L'any 1975, es va inaugurar la primera residència per a la tercera edat, a Arenys de Munt, coneguda amb el nom de Sant Martí. Des d'aleshores, segons afirma l'entitat, la seva raó de ser és "aportar experiència, esforç i coneixements per a la millora de la qualitat de vida de les persones en situació de dependència". Per a més informació, consulteu el seu lloc web: www.fundaciovellaterra.org.



LAIA
RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

Quan entris a la nostra residència,
volem que hi entris amb totes les teves...

IL·LUSIONS

- Situada al centre de Mataró.
- Servei de centre de dia amb transport.
- Places privades i concertades amb la Generalitat.

C/ Miquel Biada, 45.
08302 Mataró (Barcelona)
Tel. 93 758 81 88
www.residencialaia.com

Benvingut a casa teva GRUP 







El procés del dol: com podem gestionar la pèrdua?

Quan una persona no és conscient d'una pèrdua o reprimeix la tristesa que aquesta pèrdua comporta, apareixen diferents mecanismes de defensa que poden arribar a bloquejar el procés de dol, cosa que el pot convertir en crònic o patològic

El dol és el procés psicològic que tots experimentem davant la vivència d'una pèrdua. La paraula, de fet, prové de dos vocables d'origen llatí: d'una banda, "dolus", que significa "dolor", i de l'altra, "duellum", que vol dir "desafiament".

Al llarg de la nostra vida, les persones hem d'afrontar diferents pèrdues, que varien segons la seva intensitat, duració o moment d'aparició. Alguns d'aquests processos els vivim de forma conscient i amb un fort impacte emocional; d'altres passen quasi desapercebuts i és per aquesta raó que sovint els identifiquem com simples experiències negatives i, quan en traiem algun aprenentatge, fins i tot positives.

Dit això, una pèrdua també es pot considerar un projecte que no s'ha dut a terme. Per tant, el procés de dol pot arrencar fruit de diverses causes: a tall



**BENESTAR PSICOLÒGIC
i EMOCIONAL**

Vine a conèixer-nos!
C/ Pintor Velazquez, 66, Mataró
psicologia@cidie.es
T 937 960 916
www.cidie.es

- Psicologia, Psicopedagogia, Logopèdia.
- Espai benestar: Ioga, Mindfulness i Tallers de Creixement personal.
- Servei d'assessorament en l'organització d'espais.
- Màsters i Postgrau en Intel·ligència Emocional (consulta la nostra web).

Activitats trimestre 2019

Activitats 100% subvencionades:

- Taller educatiu-emocional: pèrdues personals per infants de 7-10 anys.
- Grup d'habilitats emocionals i socials per superar l'estrès diari.
- Grup de teràpia per a persones amb Fibromiàlgia i Sd Fàtiga crònica.

Activitats parcialment subvencionades:

- Grup de Relaxació dinàmica per a persones amb dolor crònic.
- Grup de Relaxació dinàmica per a persones amb diversitat funcional.
- Taller "Com ordenar i organitzar la cuina aquest Nadal" (12 de novembre 18:30 a 20:30 h).

Formació reconeguda pel departament de salut i/o ensenyament

- Curs "Nocions bàsiques de psicopatologia. Com identificar signes d'alerta" (inici 9 de novembre).
- Curs "Intel·ligència Emocional" (inici 25 de gener de 2020).
- Curs "L'ordre com a fórmula de benestar als espais de l'aula" (inici 18 de gener de 2020).



El dol és el procés psicològic que tots experimentem davant la vivència d'una pèrdua

d'exemple, pot ser causat per la pèrdua d'un ésser estimat, d'un animal de companyia, d'un desig, d'un objectiu, d'alguna capacitat física o funció cognitiva, o davant d'una separació o divorci.

Les conseqüències negatives de reprimir les nostres emocions

Cada emoció té una funció diferent i va lligada a una necessitat bàsica que, quan no es satisfà, pot generar sentiments de malestar a llarg termini. Podem dir que la pèrdua està vinculada a la tristesa i l'experiència emocional a l'hora de fer front a una pèrdua és el que anomenem "elaboració del procés de dol".

En alguns casos, quan la persona no és conscient d'aquesta pèrdua o reprimeix aquesta tristesa, apareixen diferents mecanismes de defensa que bloquegen el procés i poden convertir-lo en crònic o patològic.

Com es pot gestionar el dol?

1. Accepta els fets i reconeix la realitat actual en "l'aquí i l'ara".
2. Expressa els sentiments pendents a l'objecte de comiat, siguin positius o negatius.
3. Si no pots acomiadar-te en el moment, fes una cerimònia o ritual de l'adeu.
4. Fixa el temps de dol que necessites.
5. Rep el present, centra't en el moment actual i pensa que està ple de possibilitats. | CIDIE



Serveis d'Atenció a les Persones

CENTRE DE DIA

Assistencial Estimulador Terapèutic

Activitats adaptades de manteniment físic i cognitiu.

Servei de menjador.

Servei d'higiene i dutxa.

Infermeria i Fisioteràpia.

Servei de transport adaptat.

Tracte personalitzat.

Atenció centrada en la persona.

PRESSUPOST ADAPTAT SEGONS NECESSITATS



SERVEIS D'ATENCIÓ DOMICILIÀRIA

Suport i ajuda per a persones amb dependència.

Acompanyaments.

Servei d'estimulació física i cognitiva.

 **93 757 37 06**

Ptge. Lluís Gallifa, 10-16 (entre Llauder i Castaños) · **MATARÓ**
www.mapserveis.org · mapserveis@mapserveis.org



La reivindicació dels cabells blancs ha arribat

Per a moltes dones, el gran repte comença quan veuen sortir les primeres canes i han de decidir si es tenyeixen els cabells o se'ls deixen al natural

Sèniors: Bellezaactiva.com / AMIC

■ S'ha acabat! Res de canosos interessants i dones amb cabells blancs descuidades! Encara que les reivindicacions feministes avancen amb èxit en la nostra societat, la dona continua molt més pressionada que l'home pel procés d'envelliment. La voluntat de parar el temps per sentir-se atractiva i visible porta moltes dones a amagar els cabells blancs amb tint. No obstant això, és el moment de reivindicar els cabells blancs com a manifestacions pròpies del meravellós procés que suposa envellir, és a dir, passar el temps i estar viu.

Quines atencions necessiten els cabells blancs?

El gran repte comença quan comencen a sortir els primers cabells blancs: és el moment de plantejar-te si tenyir la cabellera amb tonalitats grises per aconseguir un acabat uniforme o deixar que la transformació sigui natural i progressiva. En qualsevol cas, posem sobre la taula un parell de consells

perquè el cabell gris llueixi encara més:

- **Fes servir cosmètics antigroc:** per evitar que la cabellera canosa adquireixi tonalitats groguenques és important utilitzar cosmètics amb tonalitats violetes per garantir la permanència del color i evitar la degradació cromàtica.
- **Hidrata't molt els cabells:** amb el temps, la fibra capil·lar perd la seva capacitat de retenir l'aigua, de manera que el cabell es veu més ressec. Per això, és imprescindible tractar la cabellera canosa amb cosmètics capil·lars molt hidratants com, per exemple, l'oli de coco. |AMIC



Una realitat incòmoda

Fa uns mesos, la marca de cosmètics Pantene es va proposar reivindicar amb la seva campanya "El poder de las canas" la bellesa dels cabells blancs en qualsevol persona. Per fer-ho, ens plantejava una realitat incòmoda (i injusta). I és que, segons el seu estudi, 7 de cada 10 espanyoles pensa que dur cabells blancs les fa semblar envellides i fins i tot descuidades. Tanmateix, sobta que 3 de cada 4 dones trobin atractius els homes amb cabells blancs.



CURTO
ORTOPÈDIA

60 ANYS DONANT QUALITAT DE VIDA

- Especialistes en la 3a edat.
- Assessorament gratuït.
- Ajudes a la mobilitat.
- Ajudes en la vida diària.
- Ajudes al bany.
- Tot tipus scooters, caminadors.






C/ Lepant 26 · Mataró

T 937 963 301 · www.ortopediacurto.com

Centre dispensador de:



CatSalut

Cirurgia cataracta i presbícia

Primer centre integral del Maresme en la correcció visual per làser

A L'AVANTGUARDA DE LA TECNOLOGIA

amb nous mètodes de diagnosi
per donar la màxima qualitat
assistencial.

INTERVENCIONS A MATARÓ SENSE DESPLAÇAMENTS.

Atenció personalitzada abans i
després de la cirurgia.
Més de 25 anys d'experiència.



Clinica Badia d'Oftalmologia

Dr Miquel Badia i Sala

ÀMPLIA EXPERIÈNCIA

i pioners en facoemulsificació.

Consulteu sense compromís:

937 904 994

937 906 090

Canvis generacionals

Tradicionalment el cycle vital d'una persona, amb moltes petites variacions, era repetit pels seus descendents. Des d'una perspectiva de gent gran, els nostres fills van tenir una joventut molt semblant a la nostra.

Aquesta situació, però, no es produeix en els nostres nets, els quals enceten una nova cultura, la de les noves tecnologies, cosa que produeix una clara ruptura en el cycle vital tradicional.



■ Històricament es considera que hi ha hagut tres models diferents d'adquirir coneixement: inicialment, els pares ensenyaven els seus fills; després, es va passar a una situació en què pares i fills aprenien de manera conjunta, i, finalment, s'ha arribat a la situació actual, en què els pares aprenen dels seus fills. Els avis també cal que tinguin això en compte i aprenguin dels seus nets, si volen continuar estant al dia.

Per a la gent gran es fa difícil entendre i adaptar-se a aquesta nova cultura que trenca molts motlles de la cultura tradicional, en què la gent gran ho sap tot. La realitat, però, és que aquests motlles no serveixen, han quedat obsolets i encara que es faci difícil assimilar-ho, la gent gran ha d'intentar fer tot el possible per acceptar-los.

El mateix succeeix en la nova i llarga edat sènior que configura un nou cycle vital amb una esperança de vida cada vegada més alta i totalment desconeguda per les generacions anteriors. El moviment sènior constata que la societat del segle XXI, caracteritzada pels canvis de tota mena, afecta tota la població, però sobretot la gent gran, que encara no ha trobat el paper històric que li pertoca assumir.
| Josep Aracil i Xarrié / AMIC

Ruptura entre avis i nets

Mentre que els fills van tenir una joventut molt semblant a la nostra, aquesta situació no es produeix en el cas dels nets, considerats veritables nadius digitals.

Dra. Rosa M^a Ros

clínica dental

“ Volem ser el teu odontòleg de referència des de l'exercici honest de la nostra professió. ”

Carrer Pujol, 9 · Mataró · T 93 853 74 14

HORARI

Dilluns, dimarts i dijous de 9:00 a 13:00 i de 15:00 a 20:00h
 Dimecres de 9:00 a 20:00h
 Divendres de 9:00 a 19:00h



Dra. Rosa M. Ros



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 conèixe'ns:

Truca al: 93 753 36 56

o entra a: www.residenciabellaire.cat

C/ Eucaliptus 16. Urb. Sant Crist - Cabrils

Centre col·laborador



Generalitat
de Catalunya



Les xarxes socials: un antídot contra la solitud?

Gairebé la meitat de les persones més grans de 65 anys utilitza Facebook i WhatsApp per combatre la sensació d'aïllament. Aquesta és la principal conclusió d'un estudi presentat al 21è Saló de les Persones Grans de Catalunya, celebrat al mes de juny a Barcelona.

» Segons l'informe, Internet comença a ser una de les eines essencials que la gent gran té al seu abast per connectar-se amb el seu entorn. Concretament, els resultats asseguren que el 44% dels majors de 65 anys veu en l'ús de les xarxes socials la via perfecta per no sentir-se sols. Una altra de les conclusions que destaca l'estudi és que més del 30% de les dones d'entre 65 i 75 anys pensen que el sentiment de soledat no té res a veure amb l'edat. En canvi, la majoria de persones més grans de 75 anys sí que ho creuen.

Amb tot, les persones grans que gaudeixen d'un envelleiment actiu, amb unes bones relacions socials i salut, tenen menys percepció de soledat. En aquesta línia, més dones que homes participen en les activitats del seu entorn i tenen una xarxa relacional més variada. | Social.cat / AMIC

ANGLÈS PER A ADULTS (55+)


Aquest és el teu curs si...

- t'agrada viatjar i poder-te comunicar
- tens família a l'estranger
- et vols relacionar amb persones d'altres països
- vols aprendre còmodament amb gent de la teva edat



AULES SÈNIOR DE MATARÓ D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA CURS 2019-2020

AL CARRER D'EN PUJOL, 15-17

HISTÒRIA DE CATALUNYA Sr. Josep M. Guañabens	Dimarts	de 5 a 6	
CATALÀ Sr. Josep M. Guañabens	Dimarts	de 10 a 12	
HISTÒRIA DE L'ART Sr. Josep M. Guañabens	Dijous	de 5 a 6	
CANT CORAL Sr. Josep M. Guañabens	Dijous	de 6 a 7	
SESSIÓ MUSICAL Sr. Emili Castells	Dijous	de 3/4 d'11 a 1/4 d'1	
TALLER DE MEMÒRIA (2 semestres)	Dilluns	de 10 a 2/4 de 12	1r semestre 2n semestre
SEITAI Sra. Anna Pons	Dimarts i dijous	de 2/4 de 10 a 2/4 d'11	
DIVULGACIÓ MÈDICA Sr. Josep M. Guañabens	Dimarts	de 6 a 7	
INFORMÀTICA i TELEFONIA MÒBIL (trimestral)	De dilluns a dijous (2 hores setmanals)	de 2/4 de 10 a 2/4 de 12	1r trimestre 2n trimestre 3r trimestre
PINTURA i DIBUIX Sr. Manuel Prieto	Dilluns Dimarts Dimecres (4 hores setmanals)	10 a 12 o de 4 a 6 10 a 12 o de 4 a 6 10 a 12 o de 4 a 6	  
LECTURA COMENTADA	Terçer divendres de cada mes	de 2/4 de 6 a les 7	

CONFERÈNCIES D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA


Totes les conferències es faran el dimecres, de 6 a 1/4 de 8

AL FOMENT MATARONÍ (Carrer nou, 11)

DONES: «La NO HISTÒRIA de les dones»	Dia 13 de novembre	Sra. Assumpta Montellà i Carlos. Historiadora. Escriptora.
LLIBRES: «60è aniversari de Club Editor»	Dia 20 de novembre	Sra. Maria Bohigas i Sales. Traductora i editora.
ECONOMIA: «L'economia social i el Cooperativisme com eines de transformació»	Dia 27 de novembre	Sr. Eloi Serrano i Robles. Doctor en Història econòmica per la UAB. Director de la Càtedra d'Economia Social de Tecnocampus.
HISTÒRIA LOCAL: «La Juliana, el tresor mataroní de l'Armada Invencible»	Dia 4 de desembre	Sr. David Revelles i Soler. Escriptor.
MÚSICA: «Puccini, l'apoteosi de la melodia»	Dia 11 de desembre	Sr. Xavier Chavarria i Talarn. Advocat, locutor i redactor de <i>Catalunya Música</i>
NADAL: «Nadal neules, torrons i massapà»	Dia 18 de desembre	Sr. Joan Rosàs i Reverte Historiador.



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

 *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


la vostra llar

Centre acreditat per la Generalitat



Generalitat de Catalunya
Institut Català d'Assistència
i Serveis Socials

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

importa tot



tot Sèniors

Aprèn com seguir
cuidant la teva
salut física i mental

el
tot MATARÓ
i MARESME

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.cat

 portalmataro.com

FOSBUXY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOT ESPORT.CAT
BARÇA DE NOUS ESPORTS DE CATALUNYA