



tot Salut

És precisament quan ens trobem en un punt d'inflexió del calendari com el final de l'estiu que, irremeiablement, hem de pensar en com estem, com ens trobem i, sobretot, com podem tenir més cura de nosaltres i dels nostres. És l'hora de tornar a col·locar la salut al centre de la nostra vida.

SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:



MATARÓ i MARESME

Any XXXVII ■ Del 21 al 27 de setembre de 2018 ■ www.totmataro.cat

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT



portal mataró com

FOSBURY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOT ESPORT.CAT
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA



tot

Salut

És precisament quan ens trobem en un punt d'inflexió del calendari com el final de l'estiu que, irremeiablement, hem de pensar en com estem, com ens trobem i, sobretot, com podem tenir més cura de nosaltres i dels nostres. És l'hora de tornar a col·locar la salut al centre de la nostra vida.

PowerLift



www.powerlift.es

**LA SOLUCIÓ
FÀCIL I ECONÒMICA
PER PUJAR I
BAIXAR ESCALES**

**Truca'ns ara!
Telèfon gratuït
900 908 103**



Osteopatia i Salut
Montserrat Cabré

L'OSTEOPATIA

l'ajuda que necessites

ESPECIALISTES EN OSTEOPATIA PEDIÀTRICA I SÒL PÈLVIC

NOU SERVEI:

- **Dietètica i nutrició**
- **Osteopatia per a adults** (ciàtica, migranyes, bruxisme)
- **Osteopatia pediàtrica** (lactants i nens)
- **Fisioteràpia** (massatges, drenatge limfàtic)
- **Reeducació del sòl pèlvic** (incontinències, prolapses)
- **Grups dirigits per fisioterapeutes** (hipopressius, higiene postural)



- Preparació del part.
- Traumatismes.
- Posició durant l'embaràs.
- Control dels nadons.
- Migranyes i mals de cap .
- Lesions esportives.
- Trastorns del son.
- Alteracions cicle menstrual.
- Dolors musculars.

DIA 5 D'OCTUBRE 18H FEM UNA CONFERÈNCIA SOBRE LA FISIOTERÀPIA DEL SÒL PÈLVIC

A càrrec d'Estefania Casas, núm. col·legiada 5852. Especialitzada en sòl pèlvic.

PLACES LIMITADES!

 Per a més informació, truca o vine al nostre centre



C/ Sant Joaquim, 32 · Mataró

T. 93 790 61 73

 637 509 776

www.montserratcabre.es



BENESTAR EMOCIONAL PER A UNA BONA SALUT MENTAL

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2013), el concepte de salut mental es defineix com un "estat complet de benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions i malalties"



Quan una persona gaudeix d'una bona salut emocional té una millor salut mental i física, mostra una actitud més conscient davant les seves pròpies capacitats, cerca nous coneixements, és capaç de gestionar l'estrès diari, és més activa i productiva a la feina o acadèmicament i té una mirada optimista davant la vida.

En canvi, quan ens falta salut emocional tenim dificultats per gestionar les nostres emocions davant de situacions estressants (experiències traumàtiques, separacions, pèrdues, etc.) i, per tant, tenim més probabilitat de patir malalties psíquiques i físiques. Un estudi publicat el 2010 indica que el 24,6% de les dones i el 14,7% dels homes de l'Estat espanyol presenten problemes de salut mental i, com a conseqüència, més dificultats per dur a terme

activitats de la vida diària (la majoria amb limitacions greus) i mantenir relacions socials.

No podem tenir una bona salut mental si no tenim salut emocional, ja que totes dues són elements clau per gestionar les nostres pròpies emocions i conflictes, ens ajuden a identificar i a comprendre el que ens passa, a pensar amb claredat i a detectar emocions en els altres com una forma de creixement individual i social.

Concretament, les persones amb molta intel·ligència emocional tenen amb un grau més alt de satisfacció vital, més qualitat i quantitat de relacions socials, més èxit acadèmic i laboral i més conductes prosocials. Una elevada IE proporciona competències per afrontar situacions estressants. De fet, reparar els estats emocionals negatius, allargar els positius i experimentar amb claredat les emocions és un potent predictor d'ajustament psicològic (Lizeretti, 2012). Davant d'això podem concloure que la promoció i protecció de la salut mental ha d'anar vinculada a un treball de les habilitats emocionals com a via per assolir una adequada competència emocional. Intervencions orientades al desenvolupament de la intel·ligència emocional podrien contribuir a fer més eficaços els tractaments psicològics i de la millora de la salut tant mental com física.



Centre d'Investigació, Formació i Desenvolupament de la Intel·ligència Emocional
FUNDACIÓ RAMÓN ROSAL

Atenció Psicològica i Psicoteràpia: adults, nens i adolescents:

- Grup de teràpia per a persones amb fibromiàlgia (activitat 100% subvencionada).
- Grup de relaxació dinàmica per a persones amb dolor crònic (activitat parcialment subvencionada).

Servei de Psicopedagogia: Logopèdia, Reeducacions i Tècniques d'estudi:

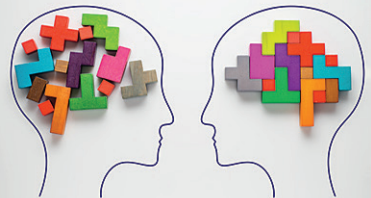
- Taller d'educació emocional i valors a través del joc per a infants.

Formació: Màsters i Postgrau en Intel·ligència Emocional en l'àmbit social i/o de la salut. **ÚLTIMES PLACES:**

- Curs bàsic d'Intel·ligència emocional (9a edició).

Benestar i Salut: Ioga, Mindfulness i Tallers de Creixement personal:

- Xerrada "L'ordre com a fórmula de benestar", 26 de setembre (activitat gratuïta).
- Curs d'ordre i organització aplicat a la nostra habitació i a la nostra cuina. *Inici 3 d'octubre.*



No dubtis a consultar la nostra web: www.cidie.es
Vine a conèixer-nos!
 C/ Pintor Velázquez, 66
 psicologia@cidie.es / T 937 960 916

Canviar de "MÚTUA" és fàcil

T'esperem a ISSA!

- Centre mèdic propi al cor de Mataró
- Centres de prestigi de Barcelona
- Els millors especialistes

Truca'ns 937 902 214

3 mesos
GRATUÏTS

*



ISSA, la "mútua" d'aquí
amb més cobertures
que les de fora

www.clinicaissa.com

Carrer Nou, nº46 - 08301 Mataró
937 902 214

info@clinicaissa.com



*Per noves contractacions fetes abans del 31 de desembre de 2018

COM AFECTA ELS NENS LA TORNADA DE LES VACANCES?

S'acaben les vacances d'estiu i amb això arriba la imminent entrada al nou curs escolar. Per a moltes famílies és moment de restablir horaris i rutines



És l'hora d'anar a dormir aviat, d'aixecar-se al dematí amb la motxilla preparada, de tenir les feines fetes i deixar-ho tot ben organitzat. Tornen a establir-se les normes a casa!

Socors!

Molts nens senten una sensació de malestar iangoixa en aquesta època de l'any. Serà fàcil el nou curs?, m'agradarà la nova professora?, seguiré tenint els meus amics?, com seran els exàmens?, aprovaré el curs?, em posaran molts deures?... Aquestes preocupacions poden generar canvis en el seu estat d'ànim i poden tenir repercussions (estar més sensibles i irritables). No és fàcil per als fills, ni per als pares, compaginar tota aquesta dinàmica de canvi des d'una tranquil·litat absoluta, ni molt menys.

QUATRE CONSELLS:

- Restabliu els horaris progressivament.
- Escolteu i parleu amb els vostres fills sobre el que els preocupa.
- Reforceu les seves habilitats per afrontar noves situacions amb exemples superats del passat.
- Feu-los entendre els aspectes positius de tenir una rutina establerta.

Sara Almeda és psicòloga (Col. núm. 18993) especialitzada en clínica infantojuvenil d'ESPAI BLAU-ESPAI TERAPÈUTIC MARESME.

ESPAI
TERAPÈUTIC
MARESME



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

TREBALLEM AMB "MÚTUES"

93 790 22 14

espaiterapeuticmaresme.com

Des de 1972
cuidant la
seva salut

UNITAT DE MEDICINA ESPORTIVA

La medicina de l'esport és una branca que estudia la fisiologia de l'esportista i els problemes derivats de la pràctica esportiva realitzada de forma inadequada.

És una eina molt important de prevenció i assessorament per a les persones que practiquen esport i per aquelles que utilitzen l'activitat física per la millora de la seva qualitat de vida.

- REVISIONS MÈDIQUES ESPORTIVES.
- PROVES D'ESFORÇ.
- TRAUMATOLOGIA ESPORTIVA.
- FISIOTERÀPIA ESPORTIVA.
- PODOLOGIA ESPORTIVA.
- ECOGRAFIA CARDÍACA I OSTEOMUSCULAR.
- DIETISTA I ASSESSORAMENT NUTRICIONAL.
- PSICOLOGIA ESPORTIVA.



www.rehastet.com/esport
esport@rehastet.com · 93 758 98 05



SERVEIS CENTRALS: Camí de la Geganta, 31-37 • 08302 Mataró
Tel.: 93 758 98 05 · fax 902 25 12 25 · centremedic@rehastet.com

REVISIÓ BÀSICA

Inclou la visita mèdica i les exploracions següents:

- Història Clínica.
- Anamnesi.
- Exploració física completa
- Exploració cardiorespiratòria.
- Exploració podològica.
- Electrocardiograma de repòs.
- Espirometria.
- Informe mèdic on s'inclou la valoració i anàlisi final dels resultats obtinguts.

REVISIÓ AVANÇADA

Inclou la visita mèdica i les exploracions següents:

- Història Clínica.
- Anamnesi.
- Exploració física completa
- Exploració cardiorespiratòria.
- Exploració podològica.
- Electrocardiograma de repòs.
- Espirometria
- Prova d'esforç
- Informe mèdic on s'inclou la valoració i anàlisi final dels resultats obtinguts.

El més important, la teva salut

L'ALZHEIMER PODRIA TENIR CURA D'AQUÍ A 10 ANYS

Fa deu anys, el 2008, Mataró va començar a caminar per l'Alzheimer. Avui hi ha investigadors que apunten que, d'aquí una dècada, podria haver-hi una cura



El neurocirurgià britànic Joseph Jebelli apunta en el seu nou llibre 'En pos de la memòria' (Biblioteca Buridan) que l'Alzheimer podria tenir cura preventiva d'aquí una dècada. Una dada revolucionària si es té en compte que es diagnostica un nou pacient cada quatre segons al món i que la malaltia afecta, només a Occident, el 10% de la població més gran de 65 anys.

"L'objectiu ara és diagnosticar-lo abans i tractar-lo per evitar danys al cervell", apunta Jebelli. No és l'únic que comença a dissecionar les entranyes d'una malaltia que afecta 90.000 persones a Catalunya i 800.000 al conjunt de l'Estat.

L'oxigenació de la sang

La clau, assenyalen experts com el professor i neurocientífic Diego Redolar, és l'oxigenació de la sang. Per aquest motiu és tan important, a l'hora de prevenir la malaltia degenerativa, fer exercici i fugir de l'estrès. "Hi ha certs hàbits que ajuden a fer que el nostre

cervell sigui més resistent a l'atac de la malaltia i en retarden l'aparició dels símptomes", apunta Redolar al seu llibre 'El cerebro cambiante' (Editorial UOC). Per als neurobiòlegs, l'objectiu ara és continuar investigant per avançar en el diagnòstic i incidir en els primers estadis de l'Alzheimer. Descobrir com, amb hàbits i pràctiques senzilles i saludables com l'esport, es pot incidir sobre la plasticitat neuronal (la capacitat intrínseca del sistema nerviós de modificar la seva estructura per desenvolupar noves capacitats i adaptar-se als canvis). I conscienciar la població dels seus efectes positius.

Continuar conscienciant

Un objectiu que no dista del que busquen pacients i famílies: "Continuar conscienciant i sensibilitzant la gent sobre aquesta malaltia neurodegenerativa", tal com s'explica des de Mataró Camina per l'Alzheimer. La iniciativa mataronina segueix amb la finalitat de recaptar fons per a totes aquelles famílies que pateixen els efectes de la malaltia.

SENT ACTIU
CENTRE DE DIA PER A LA GENT GRAN



Provi i compari entre les millors marques d'audiòfons, exclusivament a ONAcústica



Belton

WIDEX

signia

ReSound

oticon

PHONAK

Audiòfons 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.

Rda. General Prim 67- 69
Telf: 93 799 98 92



www.onacustica.net



QUIN ÉS L'ÒRGAN MÉS GRAN DEL COS?

Si diem que s'estén per tot el cos, que mesura aproximadament 2 metres quadrats i que pesa uns 5 kg, potser ja et fas una idea de quin és, oi?

Si encara tens algun dubte, podem dir que la seva funció més vital és la de protegir-nos, com una barrera, del medi que ens envolta: del sol, la contaminació... És a dir, de qualsevol agent exterior que ens pugui afectar. Doncs sí, **estem parlant de la pell.**

Els professionals que ens dediquem a cura de la pell n'estudiem tres capes importants. **L'epidermis:** és la part més superficial i és on trobem l'estrat corni i els melanòcits que pigmenten la pell, i que en alguns casos ens produeixen les antiestètiques taques. **La dermis:** aquesta segona capa de teixit és més profunda i és rica en col·lagen i elastina, proteïnes que aporten consistència i elasticitat a aquest gran òrgan. La dermis és unes 30 vegades més gruixuda que l'epidermis i el 80% està composta d'aquestes

proteïnes, que tenen com a funció principal la humectació natural de la pell, conservant l'aigua i la hidratació. **La hipodermis:** és la capa més profunda i s'hi troba el teixit adipós, on s'acumula el greix. És un teixit més lax que ens proporciona flexibilitat en el moviment del cos. És ric en vasos circulatoris, terminacions nervioses, regulació tèrmica...

A partir d'aquí us podríeu preguntar: si la pell ja té aquestes proteïnes naturals, quin és el motiu de l'aparició de les arrugues, l'envelliment, la pèrdua de lluminositat i la flaccidesa? La resposta és la deterioració biològica natural d'aquesta cadena d'aminoàcids i proteïnes. A causa de l'edat biològica ja no treballen igual i necessiten ser estimulades per seguir mantenint la seva funció.

Hi ha altres factors que acceleren aquest procés d'envelliment cel·lular. L'excés d'exposició solar, el fum del tabac, una nutrició pobra en verdures i fruites i l'estrès emocional són algunes de les causes que acceleren el procés. Amb tot això, ja tens més informació per lluir una pell més lluminosa, amb una sensació de tibantor i reafirmació, perquè cada vegada que et toquis i et miris et sentis i et vegis una pell fresca, clara i rejuvenida.

COM? A KORR

A Korr portem 25 anys cuidant, acariciant, estímulant i relaxant aquest òrgan, el més gran i extens del cos. Nosaltres tenim la tecnologia més avantgardista, que combinem amb els principis actius més innovadors per rejuvenir aquestes tres capes tan importants que tots tenim.

Mònica Almirall, Korr



CLÍNICA DENTAL
 Dra. Ingrid Camps · Dr. Daniel Sanchez
www.clinicadentalcs.com

- 1a VISITA + DIAGNÒSTIC + RADIOGRAFIES DIGITALS GRATUÏTES.
- ESPECIALISTES EN IMPLANTOLOGIA I ORTODÒNCIA.
- ORTODÒNCIA SENSE BRACKETTS:

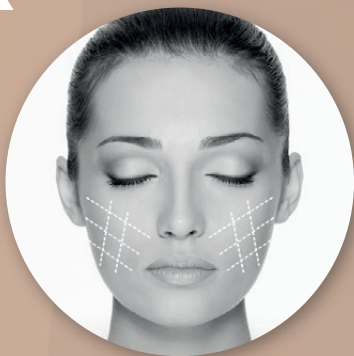


Atenem mútua Aliança-Mataronina



Camí Ral, 157 | 08301 Mataró | Tel. 93 790 65 25 | M. 618 218 320

K O
R R



Pristine

MICRODERMABRASIÓ
amb puntes de diamant

Elimina
taques
i arrugues

Exfoliació i
rejuveniment
de la pell



+
CooLifting

Augment de
col·lagen
(correcció arrugues)

Lifting en
5 minuts



*Combinació de dos sistemes facials
contra els signes de l'envelliment*

Depilació Làser

— LightSheer® DUET™ —

El millor Làser de Diode



Suport mèdic per:

REFERENCE MEDICAL

Les evidències garanteixen els seus resultats!

S'aconsegueix una depilació: ○ Efectiva ○ Duradora ○ Permanent

CLINICA DENTAL SPA
des de 1932



SOMRIU SENSE COMPLEXES

El centre de referència en
ortodòncia invisible a Mataró

Sistema
 invisalign®



Dr. Spa



Dra. Manté



Dra. González

En què ens diferenciem?

- No prenem mides amb pastes, utilitzem el nou captador digital ITERO ELEMENT2.
- Tots els dentistes de la clínica som Invisalign Providers.
- Visitem tots els dies i ens adaptem a l'horari del pacient.
- Màxima puntualitat.
- Més de 15 anys d'experiència utilitzant el sistema Invisalign.
- Més de 1.000 casos tractats.
- Qualificació Diamond i Platinum Elite.
- Fem finançaments personalitzats.

Descompte de
200€
al presentar
aquest val

Consultar condicions a la clínica



CLÍNICA DENTAL SPA
www.clinicadentalspa.com
www.ortodonciainvisalign.cat

La Riera 24-26, 1a
Mataró
937 901 667



 **invisalign®**
**1.000 PACIENTS
TRACTATS
DES DE 2005**





COM EVITAR LA SÍNDROME POSTVACACIONAL

Entre un 30% i un 35% dels treballadors poden patir, durant la tornada a la feina, diferents alteracions de l'estat d'ànim

Els francesos en diuen 'rentrée', una paraula que defineix, per si sola, la tornada a l'escola o a la feina després d'un període de descans, normalment les vacances d'estiu. Però, en realitat, el mot s'ha convertit ja en un concepte que expressa molt més que la tornada a la rutina. Es tracta quasi d'un estat d'ànim, d'un esdeveniment cultural i social. I, contràriament al que passa en altres països, no té una connotació negativa, sinó que comporta la il·lusió pel començament de nous projectes.

A Espanya, en canvi, els mitjans en diuen "síndrome postvacacional". Segons les estimacions fetes per l'empresa de treball temporal Adecco, entre un 30% i un 35% dels treballadors poden patir, durant la tornada a la feina, irritabilitat, apatia, mal de cap o alteracions del son. Aquests canvis poden ser especialment significatius en les dones, el col·lectiu que pateix més aquest trastorn adaptatiu (en cap cas es tractaria d'una patologia). La raó és la pressió que reben per haver de compatibilitzar

responsabilitats familiars i laborals. Així, s'anomeni de la manera que s'anomeni, tornar del període vacacional requereix un cert temps d'adaptació i, per fer-lo més suportable, els experts recomanen seguir algunes pautes que ajuden el cos a reajustar-se i adaptar-se de nou a la rutina. Recollim els cinc consells més útils per adaptar-se a aquest canvi i entrar amb energia a la tardor.

Definir la nova etapa

És importat preparar la tornada amb temps perquè l'estrès no s'apoderi de la situació. Definir què necessitem per tornar a la feina i assenyalar quins aspectes es poden millorar. Identificar quins aspectes no van funcionar durant l'anterior etapa i anticipar-se als canvis redueix l'estrès i ajuda a establir una rutina més saludable.

No esperar fins a l'últim dia

Els experts fins i tot recomanen avançar el despertador



Dr. Saltor
Pediatria

Cuidem de la salut
50
Anys
dels teus fills

Centre mèdic pediàtric privat i concertat amb les principals mútues

C/ Nou, 10 baixos · Mataró · T. 93 755 54 50 · www.drsaltor.com

uns deu minuts els primers dies, per així tenir marge de maniobra. Les vacances fan que ens relaxem i és important ser-ne conscient i tornar a la rutina amb temps suficient per encarar, amb calma, la primera setmana. Preparar el que necessitarem l'endemà la nit abans o donar-se marge per esmorzar o arribar tranquil·lament a la feina evitaran el possible estrès associat a la tornada.

Donar-se temps i marge

Un cop al lloc de treball o a l'escola, també és important no voler abastar-ho tot el primer dia. Establir fites assequibles i coordinar bé la setmana: no cal fer-ho tot les primeres hores. Segons experts, com ara el psicòleg Àngel Rull, "l'estrès apareix per la brusquedat amb la qual trenquem amb les vacances i ens incorporem de nou al dia a dia. Per això cal suavitzar la transició cuidant-nos, respectant els nous ritmes i anticipant la tornada".

Rutina vol dir rutina

Cal definir bé els horaris als quals ens volem adaptar. Per tornar a la rutina cal que n'hi hagi una de definida i saludable. Establir horaris de feina, activitats i alimentació i intentar sortir-ne el mínim possible contribuirà a un bon funcionament.

Positivisme i descans

Els experts apunten que cal encarar la nova etapa amb il·lusió i optimisme i, sobretot, descansar. Dedicar alguna hora extra a dormir farà que donem al nostre cos el descans que necessita durant les èpoques de canvi. I, un cop adaptats, es recomana centrar l'atenció en els aspectes positius i els nous projectes.




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®** L U M I N E E R S®

Mejoramos su presupuesto manteniendo nuestra CALIDAD

Síguenos en

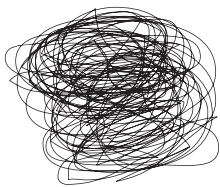
facebook 

facebook.com/marmolclinicadental

 **Más info en nuestra web:**

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**



Qui no ha necessitat mai ajuda?

MARIA LÓPEZ I MULET

PSICÒLOGA - PSICOTERAPEUTA
MINDFULNESS - EMDR

COL-LEGIADA 16.875 - TEL. 667 611 501
CARRER D'EN PALMEROLA 12, 1º 1ª 08302 MATARÓ

Farmàcies

24h (obertes dia i nit)

M.R. COLLEFORN

Rda. O'Donnell, 13 937 579 293

Obertes tot l'any de 9 a 22h

- R. SUBIRATS** Blay Parera, 35 937 96 1721
LA RIERA 10 La Riera, 10 937 901 058
VISTA ALEGRE C/ Almeria, 77 937 985 008
R. Ma DE LA PEÑA Rambla, 16 937 902 024
J.A.SORIANO Sebastián Elcano, 2-4 937 579 025
PARC CENTRAL Rda. Alfons X, 18 937 961 491
Ma I. SIMON laborables: 9 a 21h. festius: 9 a 14h
 Av. J. Recoder, 62 937 984 300
MR RUIZ-CARRILLO (dl-dv 9 a 21. Ds. 9 a 13,30)
 Rda. Rocablanca, 1 937 985 969
A. ALFONSO - M.L. COS (festius no)
 Av. d'Àmerica, 33 937 903 104
MONTANER PICART (DI a ds. de 8 a 21)
 Riera, 57 937 901 030
CORONA - SUBIRANA 9 a 20,30. Ds. 9-13,30
 Pg. R. Berenguer, 75 937 579 093
P. ROCA DI a Dv 9 a 21. Ds. 9 a 13,30 i de 17-20,30
 c. Nou, 1 937 901 957
S. LÓPEZ DI a Dv: 9 a 21h. Ds.: 9 a 14h
 Rda. F. Mistral, 26-28 937 998 048
M.A. VIA DI a Dv: 8,30 a 20,30. Ds. 8,30 a 14,30
 Ctra. de Mata, 43 937 901 828
M. FERRÉ DI a Dv 9 a 21. Ds. 9 a 14
 Rda. Pres. Macià, 61-63 937 411 666

Obertes de 9 a 13,30h i de 16,30 a 20,30h. Ds 9 a 13,30h

- H.BERTRAN** c. Gatassa, 10 937 982 915
J.P. VENTURA c. Siete Partidas, 79 937 905 418
T. COLL Sant Cristòfor, 1 937 960 908
C. YAÑEZ Camí Ral, 110 937 904 369
M.A. MAJORAL Irlanda 17, cant. Boixa 937 984 947
M. MASJUAN Rda. Dr. Ferran, 28 937 986 915
J. PLANA Pl. de Cuba 937 985 550
M.C. SAÑES Creu Roja, 3 937 989 706
SPÀ SERRA Sant Valentí, 43 937 416 262
R. SPA Pl. Santa Maria, 3 937 901 043

- A.L. VILARDELL**
 Av. Puig i Cadafalch, 256 937 982 550
M. OLIVÉ Av. Gatassa, 71 937 984 955
SUBIRANA Rosselló, 43 937 577 054
E. BARREDA c. Alemanya, 6 937 573 421
YAZBECK Rda. Rocablanca, 65 936 767 683

Obertes de dilluns a dissabte

- EL TORRENT** DI a Ds de 9 a 14 i de 16 a 21
 c. Torrent, 7 937 987 004
E. COLL DI a Ds de 9 a 13,30 i de 16,30 a 20,30
 Sant Josep, 30 937 904 340
A. RUIZ-CARRILLO DI a Dv de 9 a 14 i de 16,30 a 20,30. Diss de 9 a 14. c. Alarcón, 41 937 501 517
L.M. SERRANO DI a Dv de 9 a 14 i de 16 a 20,30.
 Diss alterns 9 a 13,30.
 Rda. O'Donnell, 102 937 980 343
ROMANCES DI a Dv de 9 a 13,30 i de 16,30 a 20,30. Ds. de 9 a 14h.
 Av. President Tarradellas, 34 935 361 662
P. FARRÉ DI a Dv de 9 a 14 i de 16,30 a 21. Ds. de 9 a 14h c. Esteve Albert, 43 937 578 491
C.I. DE LA PEÑA DI a Dv de 9 a 14 i de 16,30 a 21. Ds. 9 a 14h. Via Europa, 92-B 937 995 540



EMDR

CURACIÓ EMOCIONAL

Ansietat · Estrès
Pors · Depressió
Fòbies · Addiccions
Inseguretat
Somatitzacions

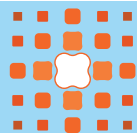
Nova i poderosa **Psicoteràpia global** per alliberar la ment i el cos d'emocions negatives i experiències traumàtiques



Miquel Pérez Pallejà
Psicòleg-Psicoterapeuta

NOVA ADREÇA:

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



DENTAL 2

clínica dental

ORTODONCIA
60€
/MES
Braquets Metàlics
SIN ENTRADA

EMPASTES **45€**

HIGIENE **35€**

CORONA
CERÀMICA **200€**

T 937 985 592 · Riera de Cirera, 24 bxs · Mataró
www.clinicadental2.com · dental2mataro@gmail.com

LLOGUER CONSULTA COMPARTIDA AL CENTRE DE MATARÓ

IDEAL PER A PSICÒLEGS,
PSIQUIATRES,
PSICOPEDAGOGS,
LOGOPEDES...

T. 667 611 501
carrer d'en Palmerola, 12
Mataró



twitter.com/totmataro
@totmataro



dr. Pere Pérez Peña

centres d'aplicacions **làser**

medicina interna . medicina làser

www.drpereperez.es

Tractament del dolor amb làser

artrosis, 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

Cicatrius queloides

Làser

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

Eliminació de varius

crioesclerosis 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

EL PRIMER AUDIÒFON AMB INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

El Centre Auditiu Aural de Mataró convida les persones amb pèrdua auditiva a provar el nou Widex Evoke, que aprèn de l'experiència de l'usuari



La intel·ligència artificial està totalment present en les nostres vides. I de múltiples maneres. Hi ha intel·ligència artificial en els resultats que ens apareixen quan fem alguna cerca a Google, quan traduïm textos per Internet o quan el navegador de nostre 'smartphone' ens presenta rutes

Això és possible gràcies al 'machine learning', és a dir, a les tècniques que faciliten que les màquines "apreguin" a partir de dades que nosaltres mateixos anem introduint-hi. Fins ara, però, ningú no havia aconseguit aplicar el 'machine learning' a l'àmbit de l'audiologia. Ho ha aconseguit Widex, que acaba de presentar els audiòfons Widex Evoke, uns nous audiòfons totalment revolucionaris que ja



El nou Widex Evoke, ja disponible al Centre Auditiu Aural

estàn disponibles al Centre Oficial Aural de Mataró.

El nou Widex Evoke inclou opcions interactives perquè l'usuari pugui triar com vol sentir-hi a qualsevol lloc on sigui. L'audiòfon va aprenent quines són les necessitats i les preferències de l'usuari. A més, l'audiòfon envia al núvol les dades anònimes de tots els usuaris del món per oferir cada vegada una millor audició a cadascun d'ells. Són audiòfons, a més, sense piles, connectats al mòbil (les trucades se senten directament) i controlables des d'una app. Miniordinadors per a l'audició, en definitiva.

WIDEX EVOKE™

L'AUDICIÓ EVOLUCIONADA





EL PRIMER AUDIÒFON AMB INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

El primer audiòfon que incorpora machine learning: Aprèn de les preferències i experiències de l'usuari i de milions d'usuaris de tot el món per proporcionar una millor audició.



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


la vostra llar

Centre acreditat per la Generalitat



Generalitat de Catalunya
**Institut Català d'Assistència
i Serveis Socials**

L'ESPECIALITZACIÓ EN PERSONAL DE RESIDÈNCIES

La Fundació Vella Terra organitza una sessió tècnica el 4 d'octubre per a la qual ja estan obertes les inscripcions on-line



La Fundació Vella Terra, propietària de Can Boada, El Mirador i Laia, tres de les residències de gent gran de referència a la comarca, organitza el dijous 4 d'octubre a la residència El Mirador una sessió tècnica sobre l'especialització en PCC i MACA en residències

temàtica. A ningú se li escapa que amb el progressiu envelliment de la població, l'especialització d'aquest tipus adquireix, cada dia, més importància.

Es tracta d'una jornada més que recomanada per a tots els professionals sanitaris que treballen en l'àmbit residencial, hospitalari o sociosanitari. També, òbviament, per a persones interessades en aquesta

Durant els últims anys ha anat augmentant de manera progressiva la complexitat sanitària dels usuaris de les residències de gent gran. Aquest augment de complexitat obliga a iniciar un procés d'adaptació dels serveis per donar cobertura, amb garanties, a aquestes noves necessitats. S'han de repensar els



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 d'infermeria les 24h.
- 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

Venint a casa teva GRUP 





La residència El Mirador acollirà la jornada

equipaments i instruments que s'utilitzen, les competències professionals, els circuits de comunicació i treball, els processos de final de vida, etc. Estem preparats? Què hem de fer per preparar-nos?

avançada (MACA) en residències de gent gran i es proposa reflexionar sobre diferents vies per abordar l'especialitat, tant a nivell formatiu com comunitari.

La resposta a aquestes preguntes i aquest plantejament és l'eix temàtic de les jornades tècniques organitzades per la Fundació Vella Terra. Aquesta sessió pretén que els assistents coneguin l'especialització en pacient crònic complex (PCC) i amb malaltia crònica

La jornada va dirigida a professionals sanitaris, especialment d'infermeria, que desenvolupin la seva activitat professional en l'àmbit residencial, hospitalari o sociosanitari, i a gent interessada



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

LA DEPILACIÓ MÈDICA LÀSER MASCULINA

El que has de saber sobre un dels tractaments més demanats en homes



Motius per utilitzar aquest tractament

Per raons de salut, higiene, comoditat, estètica...

Quines zones del cos es poden tractar?

Totes les zones corporals es poden tractar sempre que no hi hagi alguna patologia: el coll, les cames, l'esquena, el tòrax, els glutis....

Quines zones són les més sol·licitades?

Des del punt de vista estètic, la zona facial (pòmuls,

orelles, nas, entrecella...), sense oblidar les aixelles, els braços i sobretot les mans. Els esportistes s'inclinen més per cames (sobretot a l'hora d'aplicar-se cremes i portar peces ajustables), esquena, pit, abdomen. Pel que fa a les zones íntimes genitals i els glutis, és més un tema de salut, higiene i sexual, ja que són zones on fàcilment el pèl s'enquistia i infecta.

Conclusió

La depilació mèdica làser en homes és un tractament eficaç i amb resultats definitius que cada dia té més demanda.

DEPILACIÓ MÈDICA LÀSER | TRACTAMENT POSTPART
CAVITACIÓ | NUTRICIÓ | DIETÈTICA

IMMAT

INSTITUT MÈDIC ESTÈTIC MATARÓ

SEGURETAT EFICÀCIA CONFIANÇA

Camí Ral, 377 entl. 1a
Mataró (Pl. Santa Anna)
Tel. 93 755 02 65 · 637 462 922
info@immatmataro.com

www.immatmataro.com



Centre autoritzat núm. E087



TRACTAMENTS FACIALS

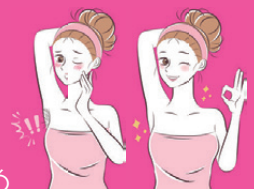
- Farciments d'àcid hialurònic
- Rejuveniment facial
- Fils tensors
- Bòtox + Mesoteràpia
- Piling químic
- Endermologia facial

TRACTAMENTS CORPORALS

Teràpia subdèrmica LPG, cavitació, ultrasons, mesoteràpia, nutrició i dietètica

DEPILACIÓ MÈDICA LÀSER

POSAT EN MANS DE PROFESSIONALS.
RESULTATS VISIBLES DES DE LA PRIMERA SESSIÓ



Assegurances de salut al teu abast

www.aliancamataro.com

DES DE 24€ AL MES



ALIANÇA MATARÓ
més enllà d'una mútua





tot Salut

el **tot** MATARÓ
i MARESME

Grup de comunicació **eltot.cat**



tot MATARÓ.CAT

 portalmataro^{com}

FOSBUXY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOTESPORT.CAT
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA