



**Nous  
Propòsits!**

**2020**  
2019

L'inici d'un nou any és la millor ocasió per marcar-nos nous objectius i també per començar a fer realitat totes les metes professionals i personals que volem assolir. El secret és planificar bé i mantenir sempre una actitud positiva.

**SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:**

el  
**tot**  
Número 1900

**MATARÓ** I MARESME

Any XXXVII ■ Del 10 al 16 de gener de 2020 ■ [www.totmataro.cat](http://www.totmataro.cat)

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



**tot** MATARÓ.CAT

 portalmataro.com

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

**TOT ESPORT.CAT**  
BARÇA DE NOUS ESPORTIVES DE CATALUNYA



# Nous Propòsits!

# 2020

L'inici d'un nou any és la millor ocasió per marcar-nos nous objectius i també per començar a fer realitat totes les metes professionals i personals que volem assolir. El secret és planificar bé i mantenir sempre una actitud positiva.



**AQUEST NADAL  
FES UN REGAL  
INOBLIDABLE**

Regala un curs  
d'anglès sistema  
**PREMIUM ENGLISH**

ANGLÈS PER A ADULTS  
Sistema Premium



The System with  
International Certification

L'únic sistema que **inclou** un  
dels **certificats** més reconeguts  
del món al final de cada nivell

93 796 01 25  
[www.ihes.com/mat](http://www.ihes.com/mat)



# El millor moment per aprendre anglès (o l'idioma que vulguis)



Aprendre llengües t'obre les portes a noves experiències personals i professionals

■ Juntament amb el mes de setembre, l'inici d'any és un dels millors moments per posar-te les piles i començar a estudiar un nou idioma. Anglès, francès, alemany, xinès o fins i tot rus són les llengües que t'obriran més portes de cara a viure noves experiències personals i, sobretot, professionals. I és que els idiomes són un requisit cada vegada més necessari per entrar a formar part d'una empresa o per desenvolupar al màxim les teves capacitats en el lloc de treball. De fet, el 34,7% de les ofertes de feina requereixen el coneixement d'alguna llengua estrangera, segons un informe publicat per Adecco amb dades del 2018.

## Els avantatges

Dominar dos o més idiomes té una infinitat d'avantatges, però el camí fins a arribar-hi també és molt beneficiós per a l'alumne. Per exemple, s'ha demostrat que aprendre una nova llengua ajuda a exercitar la memòria i l'atenció, augmenta la capacitat per resoldre problemes, estimula la capacitat de concentració i afavoreix el pensament reflexiu.

Tot i que es creu que la millor època per aprendre un idioma és la infància, qualsevol moment de la vida és bo per començar a anar a classes. En aquest sentit, és molt avantatjós fer-ho després de la jubilació: ajuda a mantenir la ment activa, enforteix la memòria, contribueix a la rapidesa cognitiva, i és l'excusa perfecta per sortir de

EL 29% DELS ESPANYOLS

VOLEN APRENDRE UN NOU

IDIOMA AQUEST 2020

casa, tenir més vida social i, fins i tot, fer un viatge a l'estranger. El plaer d'aprendre i la voluntat d'acostar-se a altres cultures també és un motiu de pes per als estudiants de llengües estrangeres. La majoria dels alumnes destaquen la utilitat dels idiomes per anar pel món i l'avantatge que suposa poder-se comunicar amb gent d'arreu del planeta.



## Els idiomes més demanats per treballar

1. Anglès
2. Xinès
3. Espanyol
4. Àrab
5. Alemany

## Fer més exercici, un clàssic que no passa de moda

Entre els propòsits d'Any Nou amb més èxit, posar-se en forma sempre ocupa les primeres posicions

■ Començar a fer exercici regularment és un dels propòsits d'Any Nou amb més èxit. Malgrat la predisposició i les ganes inicials, la rutina i l'estrès diari acostumen a fer minvar la motivació i a deixar enrere un objectiu que suposa grans beneficis per a la salut. Tanmateix, hi ha alguns trucs que ens poden ajudar a no abandonar abans d'hora, entre els quals hi ha buscar un punt de partida i progressar lentament i sistemàticament. En altres paraules, convé iniciar la rutina d'exercicis amb sessions no gaire intenses ni llargues, combinant l'entrenament de força amb el cardiovascular. Per exemple, es pot iniciar una marxa diària, que alterni diferents tipus d'intensitat, i es pot fer el mateix amb altres esports com el ciclisme i la natació. El més important és triar un dia i una hora, i crear un hàbit per poder ser constant.

En cap cas, el nostre propòsit ha d'anar acompanyat de massa pressió ni massa exigència. A més a més, ha de ser assolible, concret i ben definit. L'actitud també és important: sigues positiu i aconseguiràs el que vols.



**3ET**  
ESCOLA DE MÚSICA MODERNA

**CURS DE:  
PRODUCCIÓ MUSICAL**

Cant, guitarra, piano,  
bateria, baix,  
música electrònica,  
Compos...

**2020  
MATRÍCULA  
GRATUÏTA**

C/ Sant Joaquim, 71 · Mataró  
T. 937 550 965 / 635 813 710  
[3et@escola3et.com](mailto:3et@escola3et.com)

# Quan menys t'ho esperes

**tot**

# canvia



**tot**mataró.cat



# AUTO- ESCOLA **MaTaRó**

LA TEVA AUTOESCOLA  
DE CONFIANÇA AMB MÉS  
DE 30 ANYS A PROP TEU

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

Segueix-nos a:  

- |                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| - El Torrent 25-27          | 93 798 93 73 |
| - Desviament 4              | 93 798 60 53 |
| - Mare de Déu de la Cisa 57 | 93 798 48 97 |
| - Puig i Cadafalch 195      | 93 798 44 16 |
| - Músics Casado 15          | 93 790 45 45 |

**FES REALITAT  
EL TEU PROPÒSIT  
AQUEST 2020!**



# NOUS PROPÒSITS 2020!

## Converteix els bons propòsits en bons hàbits

Deixar de fumar. Anar al gimnàs. Aprendre idiomes. Menjar més sa. Aquests són alguns dels propòsits que molta gent es fa quan comença l'any, però, per què costa tant convertir-los en bons hàbits? A continuació, trobaràs alguns consells i eines perquè el camí no sigui tan difícil.



**TEÒRICA  
+ MATRÍCULA  
GRATIS!**

**TOT  
L'ANY**

**6  
HORES  
DIÀRIES**

**AMB  
PROFESSOR**

**CAP**  
MERCADERIA I VIATGES  
CERTIFICAT DE CONDUCTOR  
PROFSSIONAL

**CURSOS  
A.D.R.**  
CONDUCTOR PROFESSIONAL  
PERMIS DE TRÀILER

**TOTS ELS CARNETS  
PROFSSIONALS**  
Permis de Tràiler

## Diu adeu al tabac amb l'ajuda del teu mòbil



Deixar de fumar és un dels propòsits que es repeteixen any rere any. Si ja ho has intentat tot, prova sort amb les aplicacions mòbils

■ Qualsevol moment és bo per deixar de fumar, però amb l'arribada del nou any, moltes persones s'ho proposen de veritat. Després de provar amb xiclets, pegats i altres mecanismes més tradicionals, ara és el torn de les aplicacions mòbils. I és que el repte segurament és més senzill d'afrontar amb l'ajuda de la tecnologia.

La majoria d'aquestes aplicacions són fàcils d'utilitzar i mostren dades i estadístiques motivadores perquè comptabilitzis, entre altres coses, els diners

que t'has estalviat a mesura que redueixes el teu consum de tabac. A més a més, et posen en contacte amb una comunitat de persones que, com tu, volen deixar aquest vici tan nociu per a la salut.

### Les 3 aplicacions més recomanades

1. [Quitnow](#)
2. [Sober Time](#)
3. [SmokeFree](#)



**MUSICAL MATARÓ**

**AQUEST ANY NO TENS EXCUSA!**



C/ Sant Josep 37 Mataró  
T. 93 790 50 89



PIANO GUITARRA BAIX SAXO  
CLARINET BATERIA CANT  
COMBO



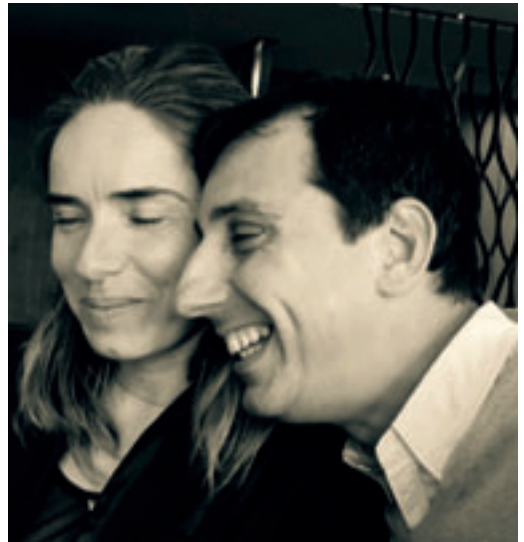
# El nostre bon propòsit és veure't somriure

Els experts d'Iluro Quiropràctic ofereixen un tracte personalitzat

## Publicitat

■ Durant vuit anys hem intentat que als nostres pacients, després de començar el tractament, els tornés el somriure a la cara, ja que és una de les coses que es perd quan un té dolor. Així és com ells ens fan sentir feliços i això ens ajuda a seguir fent les coses millor. Si fa temps que pateixes dolor i vols sentir-te millor només cal que ens truquis i de ben segur que et farem viure content altra vegada. El nostre propòsit és i serà sempre la felicitat de cadascun dels pacients del nostre centre. Contagia't dels nostres somriures!

Feliç Any Nou i no oblidis incloure en la teva llista de nous propòsits per al 2020 millorar la teva salut.





**La Quiropràctica a l'abast de tothom!**  
**No deixis de cuidar-te pel preu...  
 fora excuses!**

**Donem solucions a:**

- Mal de cap
- Migranya
- Hèrnia discal
- Escoliosis
- Cervicàlgia
- Lumbàlgies
- Vertigens
- Marejos
- Acúfens
- Correcció de postura

Treballem en sala privada

**OFERTES GENER:**

<p><b>1a visita + Ajust</b>  <b>Quiropràctic</b> [Preu normal 70€]</p>	29€	<p><b>1a visita + 2 Ajustos</b>  <b>Quiropràctics</b> [Preu normal 110€]</p>	49€
--	-----	--	-----

**TRUCA'NS ARA AL: 937 574 368**  
 C. TETUAN, 61, baix, Mataró · [facebook.com/iluroquiopractic](https://facebook.com/iluroquiopractic)



# Propòsits per començar el nou any amb il·lusió



Planteja't un repte diferent segons el mes de l'any que toqui

Text: CIDIE

■ Tancar l'any que acabem de passar, reflexionar sobre què ens ha aportat, què hem aconseguit i què hem deixat enrere, és a dir, acomiadar-lo i començar l'any amb nous objectius i metes, realistes, concrets i assolibles. Això ens ajudarà a iniciar l'any amb motivació, ganes i energia. A continuació, us oferim 12 propòsits saludables per a 12 mesos que també serviran per fomentar els valors en el nostre entorn.

## Gener: menja sa i de temporada

Triar un dia de la setmana per fer el menú setmanal pot esdevenir una activitat per fer en família. Escoltar què li agrada a cadascú, elaborar un menú variat i organitzar els àpats d'una forma sana i saludable ens ajudarà a comprar només el que es necessita i, per tant, fer un consum conscient i responsable.

## Febrer: fomenta la comunicació amb la família

Aprofita petits moments del dia a dia per establir vincles familiars. Un bon moment per fer-ho és



**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: yoga, 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 2020**

**Activitats 100% subvencionades:**

- Taller educatiu-emocional 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 Fatiga crònica.
- Grup de teràpia d'ansietat.

**Activitats parcialment subvencionades:**

- Grup de Relaxació dinàmica per a persones amb dolor crònic.
- Grup de Relaxació dinàmica per a persones amb diversitat funcional.

**Formació reconeguda pel departament de salut i/o ensenyament:**

- Curs Intel·ligència Emocional (inici 25 de gener de 2020).
- L'ordre com a fórmula de benestar als espais de l'aula (inici 18 de gener de 2020).

mentre som a taula, fent algun àpat junts. És el moment ideal per explicar com ha anat el dia, què ens preocupa, què ens ha agradat, etc. Compartir històries que ens ajudin a connectar amb els altres.

**Març: organitza una activitat setmanal en família**

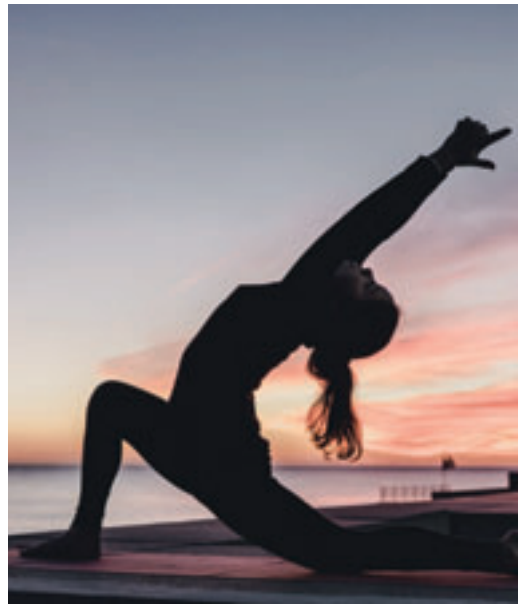
No cal gastar diners ni tampoc cal treure temps d'on no n'hi ha. Però tothom pot trobar una estona a la setmana per passar-ho bé amb els fills o la parella i forjar vincles. Ho podem fer a través d'un joc de taula, una pel·lícula, una activitat triada cada setmana per un membre diferent de la família, etc.

**Abril: troba moments per a tu**

És molt important cultivar la relació amb un mateix. Si nosaltres no ens cuidem, difícilment podrem cuidar l'altre amb qualitat. Busca un petit moment al dia per cuidar-te i estimar-te. Sempre podem trobar uns minuts per estar present amb un mateix.

**Maig: dedica temps a la parella**

No deixis que la rutina del dia a dia envaeixi el teu temps de parella. Focalitza l'atenció en la teva parella i dedica-li un espai al dia. Dur a terme una comunicació sana, compartir activitats o fomentar la intimitat ens pot ajudar a mantenir una relació sana i duradora. ➤



SI NOSALTRES NO ENS  
CUIDEM, DIFÍCILMENT  
PODREM CUIDAR LA RESTA  
AMB QUALITAT




Acceso ilimitado

de 6h a 24h - Todos los días

9'95€\*

IVA incluido  
el primer mes

El deporte 100% low cost

\* Contratación mínima de un día y 20€ de matrícula, 18,90€/mes



CAMÍ DEL MIG 75  
PASSATGE DE LA BÒBILA  
**MATARÓ**

638.414.644



VITA LIBERTÉ  
[www.vitaliberte.es](http://www.vitaliberte.es)

### ☞ Juny: viu aquí i ara

Comença la calor, els dies es fan més llargs i és un bon moment per estar en contacte amb la natura, cosa que ens ajuda també a connectar amb un mateix, oblidar els problemes del dia a dia i parar atenció en el que estem fent.

### Juliol: fomenta una comunicació sana

Aprendre a comunicar-nos tenint en compte la nostra comunicació no verbal. Els nostres gestos, mirades, el to de veu i la seva freqüència parlen i comuniquen. Observa què diuen i comuniquem els teus gestos i busca estratègies per fomentar una comunicació més adequada (parla amb un to de veu tranquil, mira als ulls, mantingues una posició corporal relaxada, etc.).

### Agost: fes una escapada

Aprofita aquest mes en què el ritme és més tranquil per pensar, per recapacitar, per desconnectar, per divertir-te amb amics o persones que fa temps que no veus, o simplement per no fer res i per deixar que els temps et porti.

### Setembre: prepara un calendari de tasques

Tots ajudem! Fem un calendari de tasques de convivència, rutines i hàbits que impliquin la col·laboració de tots els membres de la família, des dels més petits fins als més grans.

### Octubre: escolta el teu interior

Escolta el teu cos, intenta saber què necessita i prova de fer-li cas. Comença un nou curs i és un bon moment per iniciar alguna activitat, com ara ioga, un taller de creixement personal o un curs de mindfulness que



☞ **Quan comenci la calor i els dies s'allarguin, intenta desconnectar dels problemes del dia a dia i trobar moments per estar en contacte amb la natura**

ens ajudi a sentir-nos millor amb nosaltres mateixos.

### Novembre: ordena el teu espai

I així també ordenaràs la teva ment. És un bon moment per prendre consciència de tot allò que ens envolta i poder posar les coses a lloc, és a dir, per reorganitzar el nostre espai material, físic, emocional i mental.

### Desembre: agraeix i valora

Tanca l'any donant les gràcies a persones significatives que hagin fet alguna cosa positiva per tu. Pot ser un agraïment intern o també es pot verbalitzar i expressar a la mateixa persona. | CIDIE

## ANY NOU, APRENTATGES NOUS!

### Descobreix els nostres tallers

#### Taller de cinema amb Pere Vázquez

T'agrada el cinema i t'agradaria aprendre tot el procés per acabar rodant la teva pròpia pel·lícula?

Preu: 60€/mes

Adreçat a:

5è, 6è,

1er i 2on d'ESO

#### Taller de «Pensar-se com a artista» amb Teresa Pera

Taller de dibuix i pintura no només des de la part tècnica, sinó també conceptual.

Preu: 55€/mes

Adreçat a:

joves i adults

#### L'Escola taller de Joieria amb Carme Roher

L'Escola està oberta a tots els que volen iniciar-se o ampliar coneixements de joieria.

Preu: 60€/mes

Adreçat a:

joves i adults

**LA DESTILLERIA**  
ESPAI CULTURAL

Camí Ral, 282-284 · Mataró  
www.destilleria.com  
info@destilleria.com

**Truca'ns per més informació! 610 594 378**

The English Corner

The English Corner **MATRÍCULA OBERTA**

**NOUS CURSOS HORARIS FLEXIBLES**

- Exàmens a Cambridge.
- Cursos per a nens, adolescents i adults.
- Tramitació de subvencions i descomptes especials.

**MATARÓ**  
Ronda Alfons X El Savi, 15  
www.theenglishcorner.es  
T. 93 625 8182 · M 660 425 840

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

**importa tot**



**tot**



**Nous  
Propòsits!**

**2020**  
**2019**

**el tot** **MATARÓ**  
**i MARESME**

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



**tot** **MATARÓ**.CAT

 **portalmataro**.com

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

**TOTESPOR**.CAT  
BARÇA DE NOUS ESPORTIVES DE CATALUNYA