

NOUS PROPÒSITS 2015



L'EXEMPLE DE 'DIA I' DEMOSTRA
QUE AMB VOLUNTAT ES PODEN
MANTENIR ELS PROPÒSITS

DEL 10 AL 15 DE GENER DE 2015



El Tot Mataró

www.totmataro.cat

NOUS PROPÒSITS 2015

En moltes cultures i tradicions s'associa el canvi d'any, el punt d'inflexió del calendari, el canvi de xifres, amb l'obertura de nous horitzons, noves etapes. Insatisfets i perfeccionables com som de mena, a més, acostumem a adornar aquests punts de canvi que depara el calendari amb una sèrie de reptes personals o col·lectius que volem complir. Passa cada any després de Nadal i en certa manera també cada setembre amb l'inici del curs lectiu i la rutina laboral general. Associem

l'inici d'una nova etapa a una sèrie de reptes i volem millorar com a

L'EXEMPLE DE 'DIA 1' DEMOSTRA QUE AMB VOLUNTAT ES PODEN MANTENIR ELS PROPÒSITS

persones, com a treballadors, com a familiars i com a tals ens proposem uns nous propòsits en pro d'una manera de viure més motivada, més relaxada o amb un altre sentit.

L'EXEMPLE DE DIA 1

Un exemple que no tots els nous propòsits d'any nou es perden al cap de poques setmanes és el bloc 'Dia 1' que s'ha publicat durant tot el 2014 a totmataro.cat i a Instagram. Es tractava d'una iniciativa de Tàctic per la qual durant tot un any es feia una fotografia de l'alba, la sortida del sol, amb perspectives i des de diferents localitzacions locals. Tot un any llevant-se a trenc d'alba: els propòsits es poden complir! ■



**MATRÍCULA
GRATUÏTA**

BASIC FACTORY

CAMI RAL 19, MATARÓ · T 937 575 900

- ▣ PÀRQUING GRATUÏT
- DUTXES GRATUÏTES
- NOVES RUTINES I NOVA SALA D'SPINNING

Quota des de **17,95€** al mes

Fitness Factory Club

CAMI RAL 39 - 41, MATARÓ · T 937 575 900

**200 CLASSES DIRIGIDES
A LA SETMANA**

Quota des de **29€** al mes

WWW.GIMNASIOMATARO.COM 



ET REALITZEM UNA ANALÍTICA PER NOMÉS

- Àcid úric
- Creatinina
- Glucosa
- H.D.L. Colesterol
- L.D.L. Colesterol
- Triglicèrids
- Bioquímica en orina
- Colesterol
- Gamma-G-T
- G.P.T.
- Hemograma complet (hemoglobina, plaquetes, fórmula leucocitària ...)
- Proteïna C reactiva
- Urea (azotèmia)

10€

Horari : 8.30h a 10h de Dilluns a Dissabte
Resultats en 5 dies

*Presentar anunci per poder realitzar la promoció

*En el cas que vulgui que un metge nostre li interpreti els resultats, la visita particular té un cost addicional de 30€

Medicina general • Traumatologia • Infermeria • Rehabilitació
Odontologia • Pediatria • Podologia • Cardiologia • Psicologia
Psiquiatria • Oftalmologia • Neurologia • Ginecologia
Urologia • Cirurgia gral. vascular • Otorrino

TAMBÉ REALITZEM:

certificats mèdics oficials, esportius, proves d'esforç, renovació carnet de conduir, armes, finença d'animals potencialment perillosos, grúes, nàutica...

TREBALLEM PER A LES PRINCIPALS MÚTUES

C. Miquel Biada, 119 · 08302 Mataró · T 93 741 44 00
www.meditrauma.com · medisalut@meditrauma.com

NOUS
PROPOSITS

2015

ANAR MÉS EN BICICLETRA

DEDICAR TEMPS A LA PARELLA

MENJAR BÉ



Els hàbits alimentaris de la gent gran i d'altres factors estan relacionats amb certes malalties cròniques, com les cardiovasculars, les neurodegeneratives, l'osteoporosi, el càncer, etc. Per això és important que la gent gran pari especial atenció a la seva alimentació, però també que cuidin la seva higiene bucal i que deixin de fumar. És important escollir correctament al mercat els

aliments adequats, així com tenir cura de la seva manipulació i conservació un cop a casa. Quan es fan dietes molt severes no s'obtenen tots els nutrients necessaris per a l'organisme, per això cal assegurar-se el consum d'energia diari adequat per mantenir el pes correcte i aportar prou nutrients.

És recomanable fer quatre àpats diaris però si no es té prou gana es

poden dividir els àpats en sis amb quantitats menors de menjar. S'ha de menjar amb moderació i incloure aliments variats a cada àpat, a més, cal menjar cada dia fruita, hortalisses i productes lactis descremats.

També és recomanable la ingesta de carns blanques i vermelles, però sense greix. S'han d'evitar els menjars saltejats i fregits, i disminuir el consum de sucre i de sal. ■

Un propòsit pel 2015
que el meu fill
aprengui anglès

10*
BEQUES

S'aplicarà un 25% dte. en el preu habitual presentant aquest anunci - Oferta no acumulable i només vàlida per a noves matrícules d'anglès

Matrícula gratuïta
+
Obsequi d'aquesta
memòria USB



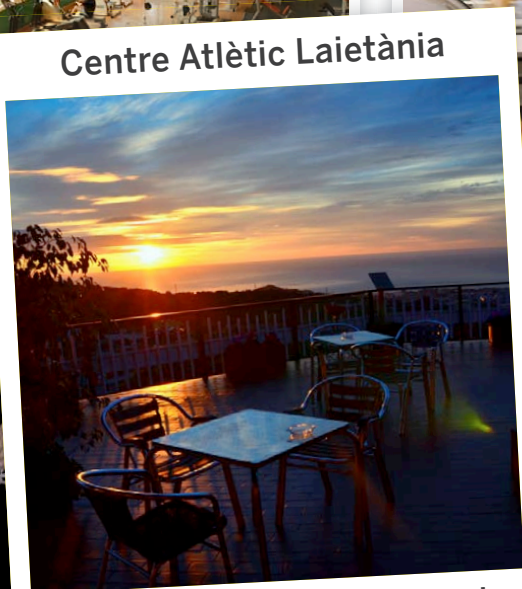
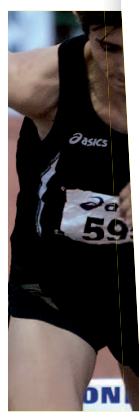
Formació de qualitat
a la teva acadèmia a Mataró!

- Cursos d'Anglès
- Classes de Reforç Escolar
- Tècniques d'estudi
- Informàtica
- Tutories
- Preparació proves de Selectivitat i Cicles Formatius
- Logopèdia



c/ iluro 64, baixos (Mataró) Telf. 937 573 113
www.teenscenter.es
info@teenscenter.es





Celebrem 40 anys d'un Complex pensat perquè gaudeixis complint els teus bons propòsits. Bon any!



40



descobreix el concurs de fotos a facebook.com/CentreAtleticLaietania



90è ANIVERSARI DEL LAIETÀNIA
40è ANIVERSARI DEL COMPLEX

UN COMPLEX QUE ES VIU TOT L'ANY I AMB LES MILLORS QUOTES DEL MARESME!

NOUS PROPOSITS

2015

CONVEIXER MON

DORMIR MÉS HORES



SER REGULARS

Segurament aquest "ser regulars!" passi desapercebut com a nou propòsit per aquest any acabat d'estrenar al costat d'altres més tòpics i més fàcils d'entendre com

anar al gimnàs, deixar de fumar, estalviar o aprendre una altra llengua. Però en la regularitat hi haurà la clau de l'èxit de tots els reptes i objectius que ens marquem ara

i per ser perseverants passarà tota opció que aquella meta que ara ens marquem encara tingui vigència al cap de dos o tres mesos. Si sabem el que volem, busquem-ho cada dia. ■

Escola de dansa
Aridance

¡ESTE AÑO SÍ QUE SÍ!

Si este año quieres ponerte en forma, aprender a bailar los estilos más nuevos del momento y así empezar a conseguir todos tus objetivos personales, éste es tu sitio. Ven y empieza bien el año

Ronda Mossèn Jacint Verdaguer 51, Mataró
M 659 414 598 / 930 133 085, aridance@gmail.com

MASTERCLASS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 10:00	DANSA	arts	GIM SUAU	YOGA	GIM SUAU
10:00 10:45	AERO-TONO	ZUMBA	STEP-TONO	ZUMBA	TONO
12:30 13:15	PILATES	DANCEHALL	PILATES	DANCEHALL	
13:15 14:00	TBC	pole	ZUMBA		
17:30 18:30	JAZZ	FUNKY	JAZZ	FUNKY	TEATRO
17:30 18:30	INICIACIÓ DANSA	INICIACIÓ DANSA	INICIACIÓ DANSA	JAZZ	
18:30 19:30	JAZZ II	HIP HOP II	JAZZ II	HIP HOP II	
18:30 19:30	HIP HOP I	pole	HIP HOP I		
19:30 20:30	DANCEHALL	ZUMBA	DANCEHALL	ZUMBA	TEATRO
19:30 20:30	STEP-TONO	pole	TBC	FUNKY	
20:30 21:30	SEXY STYLE	YOGA	SEXY STYLE	YOGA	HIP HOP III
20:30 21:30	ZUMBA	DANCEHALL	ZUMBA	FUNKY	PILATES

TWERK	15/01/15 19:30 - 20:30h 21:30 - 22:30h	5€
HIP HOP	16/01/15 19:30 - 21:00h	7€
DANCEHALL	19/01/15 19:30 - 20:30h	5€
SEXY STYLE	19/01/15 20:30 - 21:30h	5€

RESERVA TU PLAZA: 659 414 598 / 930 133 085
WWW.ARIDANCE.CAT

ANAR A LA PLATJA CADA DIA

PRESEJAR MÉS

NÚM. 1657
DEL 10 AL 15 DE GENER
www.totmataro.cat 2015

LEER CADA DIA UNA ESTONA

FER ELS DEURES AMB ELS FILLS

QUIROPRÀCTICA D'AJUDA

Després de festes amb els excessos dels dinars, reunions familiars, sopars, vacances dels nens, hem de posar el nostre cos a punt, tornar a la normalitat i com sempre els bons propòsits d'any nou: menjar sà, fer esport i cuidar la salut.

A Iluro Quiropractic t'ajuden per-

APROFITA LA QUIROPRÀCTICA PER ACONSEGUIR ELS TEUS PROPÒSITS DE MENJAR SÀ, FER ESPORT I CUIDAR LA SALUT. QUEDARÀS SORPRÈS AMB ELS RESULTATS.

què puguis complir les 3. Si tenim bona salut, ens trobarem millor anímicament. Volem gent optimista, feliç i sobretot gent sana.

Si vols formar part d'aquest grup, t'ajuden a complir els propòsits que t'has marcat. Aprofita l'oferta per fer un tastet de la Quiropràctica. ■



La Quiropràctica,
un estil de vida

TENS UNA COLUMNA?

Donem solucions a:

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



Tenim la
MILLOR OFERTA
de Mataró

1^a visita + informe
+ 1er ajust Quiropràctic

20€

C. TETUAN, 61, baix, Mataró T 937 574 368 · facebook.com/iluroquiopracitic

**NOUS
PROPOÏTS**

CALCULAR MILLOR LES DESPESSES

2015

FER MEDITACIÓ

RECICLAR I SER SOSTENIBLE

AQUEST ANY COMPLIRÉ!

Cada any nou, milions de persones es proposen iniciar algun canvi en les seves vides. Millorar professionalment, sentir-se millor, perdre pes, trobar l'amor, saber aprofitar millor el temps i gaudir més de la família, acostumen a ser alguns dels propòsits més comuns. Per aconseguir les metes fixades és elemental que l'individu busqui la seva veritable motivació.

Tanmateix, s'ha de saber si aconseguir aquest objectiu és important o superficial i preguntar-se com ens sentirem si no ho aconseguim i si no fem res per començar a fer-ho realitat. Per als reptes considerats inabastables, el més recomanable és dividir-los en objectius més petits que ajudin a anar aconseguint-los pas a pas.

Gran part dels canvis que es proposen no donen resultats, i la persona acostuma a pensar que no té cap responsabilitat en el fet de no aconseguir-ho, però per abastar els reptes cal prendre consciència de la responsabilitat d'un mateix.

LES RAONS

Les principals raons per les quals una persona no abasta els seus objectius són:

- Moltes vegades viu la vida però s'oblida de fixar-se un rumb.
- Té un objectiu però no actua per abastar-lo.
- Té un objectiu i actua, però davant un petit problema abandona.
- Té poca motivació o energia.

**EL QUE ÉS REALMENT
IMPORTANT, MÉS QUE EL
PROPOÏT, ÉS QUE LA MOTIVACIÓ
PER DUR-LO A TERME SIGUI
FERMA I REALMENT NOSTRA**

Rosa Garriga

centre de quiromassatge
i teràpies naturals

- REIKI -

**INICIACIÓ 1r NIVELL:
24 i 25 de gener**

www.rosagarriga.com

<http://rosagarriga-terapiasblogspot.com>
Prat de la Riba, 109 - 08301 - Mataró
Tel. 93 755 05 96 - Mòbil 658 98 63 08



**BATEC
MARESME**

ENTRENAMENT PERSONAL | OSTEOPATIA

www.batecmaresme.com | tel: 610 06 90 19



**NOUS
PROPOSMOS 2015**
APRENDRE ANGLÈS



**APRENDRE
ANGLÈS**

**DES DE
LA LLAR
D'INFANTS**

La Llar d'Infants Anca és l'única a Mataró que treballa amb anglès a partir d'aquella edat, de 0 a 3 anys, en què els infants més i millor poden conèixer una llengua diferent de la materna. Els seus alumnes aprenen la llengua referència mundial des de ben petits.

Anca té més de 10 anys d'experiència en la docència per a infants en edat preescolar, amb un programa d'aprenentatge personalitzat a cada infant, molt familiar, que prioritza un bon domini de la llengua anglesa. D'aquesta llar d'infants els alumnes en surten perfectament preparats per a una educació trilingüe.

En els 10 anys de vigència del programa educatiu de la Llar d'Infants d'aprenentatge anglès Anca, s'ha anat perfeccionant tot el mètode, que abasta àmbits com la psicologia, la intel·ligència emocional o la psicomotricitat. Les activitats d'aprenentatge són les habituals d'una llar d'infants, amb jocs i dinàmiques, però tot en anglès. El programa inclou treball musical.

TAMBÉ EN FRANCÈS

La Llar d'Infants Anca també incorpora l'aprenentatge en una quarta llengua com és el francès. D'aquesta manera el seu programa pedagògic també pot incloure aquesta llengua.

Llar d'infants
anca

centre educatiu bilingüe

L'única
**guarderia
anglesa** a Mataró

**OFERTA ESPECIAL
CURS 2015/16**

per **350€** al mes

*escolaritat + esmorzar
dinar+berenar*

*horari de 6:45 a 19:30h
(tot inclòs)*



Centre autoritzat:



Generalitat de Catalunya
**Departament
d'Ensenyament**

www.ancamataro.com

C/ Cretèil, 41 08304 Mataró

Tels. 93 790 75 53 - 617 567 331

**NOUS
PROPOSITS**

CALCULAR MILLOR LES DESPESSES

2015

FER MEDITACIÓ

RECICLAR I SER SOSTENIBLE

ESTALVIAR, COM?



Des que va començar la crisi, l'estalvi s'ha convertit en una màxima per a govern, empreses i, per descomptat, economies domèstiques. Afrontar les despeses sense quedar-nos a zero i mantenir un coixinet que pugui treure'ns d'una dificultat si, per exemple, puja de nou la factura de la llum és per a molts una completa odissea. Però cada cop hi ha més gent que torna a estalviar.

LES VACANCES, SOPARS, COMPRES I SORTIDES CONCENTREN GRAN PART DE L'ESTALVI

Segons les dades de Rastreator.com, mentre per un 34 per cent dels espanyols és gairebé impossible, un 66 per cent dels espanyols són capaços de guardar una mica de diners a final de mes. La qüestió està clara: saber quins són els seus trucs per no quedar-se a zero o en números vermells. Les respostes recollides en l'esmentat estudi recullen alguns dels nous hàbits que han adquirit els ciutadans per aconseguir estalviar. Entre els més importants, la disminució de la des-

pesa en oci o productes de consum accessoris, entesos com aquells que no són de primera necessitat.

Les vacances, les sortides nocturnes, els sopars en restaurants o la compra de roba i complements fora de temporada de rebaixes, són alguns dels "capritxos" als quals almenys un 70 per cent dels enquestats ha renunciat per aconseguir estalviar. L'espectacular pujada dels preus en la factura de la llum, la gasolina i l'alimentació, són, en gran manera, responsables que s'hagi reduït el consum d'altres béns i serveis. Situació que, a llarg termini, repercutirà en el sistema econòmic de manera negativa.



Centro de Terapias Manuales
www.ctmmataro.com

Quieres aprender Quiromasaje pero te quedaste sin plaza??
Quiromasaje Terapéutico
Nuevo horario de mañanas (6 meses, 200h)
Inicio en Febrero (consultar fechas)

Matrícula Abierta!!

Para más información: **Tel.**
C/Lauder, 90 **93.758.80.27**
Mataró
e-mail: ctm@ctmmataro.com

Centro premiado por la FENACO (Federación Española de Naturópatas)

Matemàtiques, comprensió lectora
concentració i autoconfiança

KUMON

15 DIES GRATUÏTS

ILURO, 39, MATARÓ · 93 798 22 33 · www.kumon.es

**NOUS
PROPOSITS**

2015

FER PETITES SORTIDES, MÉS SOVINT

FORMAR PART D'UNA ONG

BEURE MENYS I NOMES DE FORMA EXCEPCIONAL

CAL DEIXAR DE FUMAR

Cal deixar de fumar i com més aviat millor. Fumar mata i és una evidència estadística encara que l'estudi de l'aec-Catalunya contra el Càncer constata que la majoria dels universitaris catalans no relacionen l'hàbit de fumar com una causa clara de mortalitat. Tot i que són molt conscients dels perills del tabac, ja que més del 92% relacionen aquesta addicció amb problemes del sistema cardiovascular, cerebral, infeccions respiratòries i envelliment de la pell. No obstant això, segons l'estudi, més de la meitat dels joves consideren que les possibilitats de morir a causa del tabac no superen el 30% i només el 27% creu que els fumadors tenen un 50% més de possibilitats que els no fumadors de morir pels efectes del tabac.

Aquestes són algunes de les principals conclusions d'un estudi realitzat per l'aec-Catalunya contra el Càncer entre 2013 i 2014, entre estudiants universitaris de Catalunya. Un estudi que també posa de manifest la necessitat de conscienciar sobre la prevenció del càncer de pulmó entre la pobla-

LA MAJORIA DE JOVES ENCARA NO ASSOCIEN EL FUMAR A UNA CAUSA CLARA DE MORTALITAT

ció més jove ja que constata que la prevalença de consum de tabac entre els universitaris (25,6%) és molt semblant a la de la població en general de Catalunya (28,5%), segons dades de 2012 del Departament de Salut de la Generalitat.

La majoria de joves enquestats, amb una edat mitjana de 22 anys, consideren que les amistats són el factor més important a l'hora d'iniciar-se en el consum del tabac, mentre que només el 9,8% creu que es comença a fumar pel sabor o l'olor del tabac. De fet, el 91,4% asseguren tenir amics fumadors, un 39% té altres persones fumadores a casa seva i només el 12,8% afirma tenir una parella fumadora. Només el 34,2% dels universitaris catalans considera que l'addicció és el factor principal a l'hora de mantenir l'hàbit de fumar. El 45,6% creu que els que no deixen de fumar és perquè gaudei-

xen del tabac i el 20,1% perquè els ajuda a controlar l'ansietat.

Quant als factors decisius per deixar de fumar, el 70% assegura que el principal és que el tabac afecti la salut, mentre que només el 13% creu que es deixa de fumar per estalviar.

RESPIRA APP, L'APLICACIÓ PER DEIXAR DE FUMAR

Per ajudar a tots aquells que han decidit deixar de fumar, l'aec ha desenvolupat una aplicació mòbil anomenada Respira app. Es tracta d'una guia d'orientació i de suport dividida en quatre fases en les que la persona haurà de seguir una sèrie d'indicacions per avançar cap al seu objectiu: trencar amb el tabac definitivament. A banda, l'aplicació compta amb diferents apartats d'ajuda per aprendre a reduir l'ansietat, a relaxar-se, evitar les ganes de fumar, controlar l'augment de pes, prevenir les recaigudes, etc. I per a aquelles persones que necessitin una atenció més personalitzada, Respira app disposa d'accés directe al consultori de l'aec, on un professional donarà resposta als dubtes. ■

NOUS PROPOÏITS 2015



DEL 10 AL 15 DE GENER DE 2015



El Tot Mataró

www.totmataro.cat