

Invertir en el nostre futur significa gaudir d'una tercera edat més activa i saludable

ESPECIAL SÈNIORS



L'última etapa vital ha de ser la més feliç



SÈNIORS



L'esport millora la sensació de benestar i la percepció de més mobilitat



DEL 26 DE JUNY AL 2 DE JULIOL DE 2015
www.totmataro.cat



El Tot Mataró

ESPECIAL SÈNIORS



DEL 26 DE JUNY AL 2 DE JULIOL DE 2015

www.totmataro.cat

L'última etapa vital ha de
ser la més feliç

CENTRE DE SERVEIS DENTALS MATARÓ

Dra. Sandra Zea · Col. núm. 5652
Prevenir... millor que curar

www.centredeserveisdentals.com

**Servei a domicili a persones
3^a edat o disminuïts**

Una nova odontologia!

Analitzem la seva boca per a saber el risc de càries

- Mínima intervenció · Anàlisi del PH de la saliva
- Anàlisi de microorganismes a la boca



President Companys, 41 - baix · T 93 758 64 10 · Mataró ·  CENTRE DE SERVEIS DENTALS MATARÓ · M 662 020 209

LOVAL

Residència geriàtrica
i centre de dia

www.residencialoval.com



De 10:00hs a 13:00hs
**4 DE
JULIOL**
PORTES
OBERTES

Vine a conèixer-nos!

c/ Clòsens, 66 · Tel. 93 792 83 08
- SANT ANDREU DE LLAVANERES



Sindreu

farmàcia-ortopèdia

C. Barcelona, 26, Argentona



GABINET DEL PEU

- Plantilles
- Silicones podals
- Complementes



AJUDES TÈCNIQUES

- Cadires de rodes
- Caminadors i bastons
- Ajudes per el bany i la llar



VASCULAR

- Mitges i productes de compressió
- Prevenció i tractament de problemes vasculars



GABINET D'AUDIOLOGIA

- Valoració a nivell d'audició
- Adaptació d'audiòfons
- Taps de bany a mida



ORTOPÈDIA ESPORTIVA

- Suplementació nutricional
- Òrtesi per l'esport
- Embenats esportius. Tapping



ATENCIÓ FARMACÈUTICA

- Controls analítics
- Assessorament nutricional
- Deshabitució tabàquica
- Seguiment alteracions psicològiques
- Risc cardiovascular



SPD

- Servei personalitzat de dosificació



ALTRES SERVEIS

- Fórmules magistrals (elaboració pròpia)
- Medicina natural
- Dermocosmètica

Horari continu: De dilluns a divendres de 9 a 20:30h
i dissabtes de 9 a 14h

L'Aiguagim, cada cop amb més adeptes

El nombre de sèniors als gimnasos va en augment



L'aiguagim (gimnàstica a l'aigua) es practica, generalment en piscines on es fa peu, amb l'aigua a l'alçada de la cintura i seguint el ritme de la música. Com que un cos mitjà submergit a l'aigua pesa un 75% menys es poden fer amb facilitat salts, girs, etc., sense gairebé cansar-se. Però, com que a l'aigua es té 10 vegades més resistència que fora els moviments són més suaus, i s'evita així el risc de patir lesions. A més, la tempera-

L'aiguagim és un dels exercicis preferits, pel seu caràcter i facilitat d'execució

tura de l'aigua de la piscina (entre 25 i 28 °C) actua com a relaxant muscular i la pressió de l'aigua com a vasodilatador afavorint el reg sanguini. Abans de començar a fer aiguagim cal fer un escalfament

perquè augmenti progressivament la temperatura corporal i la freqüència cardíaca.

A continuació es fan exercicis de força i de resistència muscular, i, després, es baixa gradualment l'activitat física per arribar a la calma i acabar amb exercicis de relaxament i un darrer estirament. Els exercicis poden ser de baix impacte, tenint els peus sempre recolzats al terra de la piscina i fent moviments de desplaçaments, o d'alt impacte mitjançant salts, on els peus perden contacte amb el terra; o també sense impacte, quan el cos està surant amb el nivell de l'aigua fins el coll. Els exercicis d'aiguagim són ideals per a persones de la tercera edat o per a aquelles que han sofert una lesió articular o muscular, però també per a aquells que volen continuar fent exercici durant l'estiu.

Residència Geriàtrica

LAIA

T. 937 588 188

www.residencialaia.com

C/ Biada 45, 08302 MATARÓ



La Residència Laia està situada al centre de Mataró

Estades permanents, Estades temporals
Centre de dia, amb transport a domicili
Places temporals de respir.

Qualitat tècnica i humana al servei de les persones grans.
Per sentir-se segur, confortable i acompanyat.

VINGUI A VEURE'NS



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



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

La higiene dental en la tercera edat

És important rentar-se les dents almenys dos cops al dia



La higiene bucal durant la tercera edat és més delicada que en qualsevol altra etapa de la vida per prevenir malalties doloroses i la pèrdua de peces dentals. Per això, convé rentar-se les dents almenys dues vegades al dia, utilitzant un raspall suau i pasta dental amb fluor. I per acabar, utilitzar un antisèptic bucal antibacterià. També és aconsellable l'ús de fil

És bàsic utilitzar un raspall suau i pasta dental específica, amb fluor

dental almenys una vegada al dia. Però si la vostra dentadura no està en bones condicions, actual-

ment la tecnologia us ofereix molts avanços que passen totalment desapercebuts:

- Corona o funda: cobreixen les peces dentals danyades per protegir-les i evitar que es fracturin. Es poden fabricar amb material semblant a les dents naturals.
- Implants: són peces de titani que es fixen al maxil·lar inferior o superior i serveixen com a suport per a dents artificials.
- Ponts: s'utilitzen per reemplaçar una o més peces dentals, cobrint l'espai que han deixat.
- Dentadura postissa: pot cobrir parcialment o completament la dentadura pròpia i és amovible. Es fabrica amb resina acrílica, encara que en moltes ocasions inclou parts de metall. ■

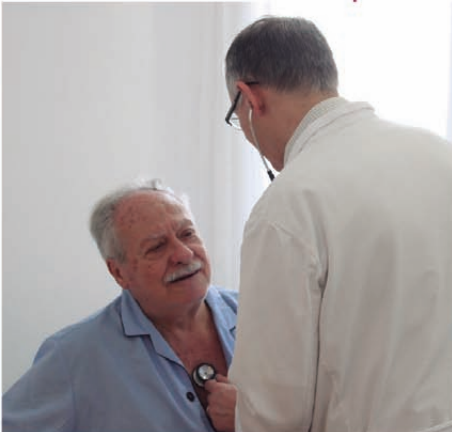


Hestia
Maresme

L'atenció a les necessitats de les persones grans és la nostra vocació.

VINE! ET CUIDEM!

Assistència sociosanitària privada



SERVEIS:

- Metge 24 hores.
- Equip d'infermeria 24 hores.
- Fisioteràpia.
- Recuperació de les Activitats Instrumentals i Bàsiques per la Vida Diària.
- Teràpia ocupacional.

TIPOLOGIES D'ASSISTÈNCIA:

- Llarga estada.
- Convalescència.
- Descans vacacional.
- Alzheimer i altres demències.
- Cures pal·liatives.

C/Lepant, 13 -21
08301 Mataró

Tel.: 93 116 52 79

www.hestiamaresme.org
hestiamaresme@hestiamaresme.org



Hestia
Alliance
Senior Care

CATARACTES

Les cataractes són una patologia que pot comprometre la salut visual de la persona que les pateix. Avui dia, existeixen tractaments fiables i segurs per corregir aquest defecte de visió tan comú.

Imaginem-nos que l'ull és com una càmera fotogràfica. En ella existeixen unes lents per enfocar les imatges de l'exterior sobre la pel·lícula sensible o retina. En l'ull humà aquestes lents les forma, en primer terme, la còrnia, que és el lenticle més extern. A l'interior de l'ull, darrera del diafragma que forma l'iris, es troba la segona lent anomenada cristal·lí. Aquesta lent s'encarrega de variar l'enfoc per poder veure-hi nítids els objectes situats a diferents distàncies. La pèrdua de transparència del cristal·lí es coneix amb el nom de cataractes.

Causes i símptomes

Els símptomes més freqüents són:

- La visió es torna borrosa
- Enlluernament a la llum.
- Canvis freqüents en la graduació de les ulleres
- Necessitat de llum més intensa per poder llegir.
- Empitjorament de la visió nocturna.
- Desdoblament de la imatge en un ull.
- Esvaïment dels colors amb tendència a engroguir.

La causa més freqüent de formació de cataractes està relacionada amb l'**envelliment** de l'ull. Però també les poden causar:

- **Herència:** Predisposició familiar.
- **Lesions** en els ulls, com traumatismes o infeccions greus.
- **Malalties generals**, com la diabetis.
- **Alguns medicaments.** Corticoides, etc..
- **Exposició raigs UVA-UVB**, infrarojos.

Consulteu sense compromís:

937 904 994 - 937 906 090



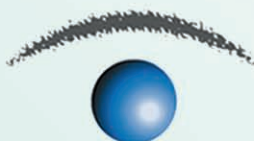
Quin és el tractament?

La cirurgia és l'única forma de tractament. L'operació dependrà dels símptomes i del grau de duresa que adquireixin aquestes cataractes.

LA CIRURGIA DE LA CATARACTA CONSISTEIX EN ELIMINAR EL MATERIAL DEL CRISTAL·LÍ ALTERAT

Tècnica quirúrgica

En essència, la cirurgia de la cataracta consisteix a eliminar el material del cristal·lí alterat, i substituir-lo per un material sintètic que compleixi la missió del cristal·lí natural. Actualment, per aconseguir aquesta finalitat es realitza la tècnica quirúrgica que es coneix amb el nom de **facoemulsificació del cristal·lí** amb implantació de lents intraoculars, que a més de corregir la cataracta pot corregir la miòpia, la hipermetropia, l'astigmatisme i la presbícia que tenia l'ull prèviament.



Clínica Badia d'Oftalmologia
Doctor Miquel Badia i Sala

C. Barcelona, 12-14, 3r 2a - Mataró
e-mail: info@clinicabadia.com
web: www.clinicabadia.com

La cura del cuidador

Important i oblidada

En la cura diària de la gent gran poques vegades es tenen en compte la cura de la salut física i mental del cuidador. Només tendim a utilitzar l'ajuda que ens proporcionen aparells enfocats a minorar el mal estat

Hi ha ajudes perquè el desgast físic del cuidador no acabi amb la seva salut

o mala evolució de les patologies del pacient però mai per mante-

nir al cuidador en plena salut. Per al benestar mental hi ha més informació i més alternatives on recolzar-se en els centres sanitaris, institucions, etc però hi ha un gran desconeixement de les ajudes tècniques que existeixen per tal que el desgast físic del cuidador, no acabi amb la seva salut.

És bo buscar opcions de lloguer d'alguns aparells que tenen un alt cost. Per desgràcia, mai se sap el temps que es podrà requerir el seu ús.



RESIDÈNCIA - LLAR

SANT MARC

L'atenció personalitzada, professional i amb el tracte familiar que estava buscant al **centre de Mataró.**

CENTRE ACREDITAT PER LA GENERALITAT DE CATALUNYA

**DISPONIBILITAT DE PLACES I PREUS ASSEQUIBLES
AL CENTRE DE DIA DISPONIBILITAT DE PLACES PÚBLIQUES**

Telf: 93 796 20 49 / 607 028 749 · Camí Ral, 357 - Mataró
residenciasantmarc@hotmail.com



Uneix-te a
l'odontologia moderna!
CLÍNICA DENTAL

PROMOCIÓ ESPECIAL MAJORS DE 65 ANYS

10% dte. Addicional en:

- Pròtesis completes
- Esquelètics
- Implants

OFERTA FINS A FINAL DE JULIOL

Dr. Jordi Daunis i Dra. M^a José Trueba · M 653 990 200
Camí Ral, 127 baixos · Mataró · T 937 419 112 · www.loudent.es · clinicaloudent@yahoo.es



**Les ajudes tècniques
ja que és una inversió
directa en el benestar i
salut del cuidador**

Per tenir sota control aquest important desgast, seria bo seguir recomanacions d'especialistes.

A les farmàcies i ortopèdies pots trobar molts d'aquests aparells, i n'hi ha que tenen molta rellevància per alleugerir la vida diària com són les grues domiciliàries o bé els

llits hospitalaris amb carro elevador, que faciliten molt la feina dels canvis, higiènes i transferències als pacients enllitats que no tenen força per ajudar ni aguantar-se. Així el cuidador no es sobrecarrega amb unes feines que ha de fer diàriament i que en molts casos ha de suportar un pes molt important.

Aquests aparells amb elevada funcionalitat molts cops tenen un alt cost també. Seria bo trobar on et donessin opcions com el lloguer, ja que per desgràcia mai se sap el temps que pot durar el seu ús.

Depenent de l'estat del pacient també val la pena valorar la compra d'aquestes ajudes tècniques, ja que és una inversió directa en el benestar i salut del cuidador. ■



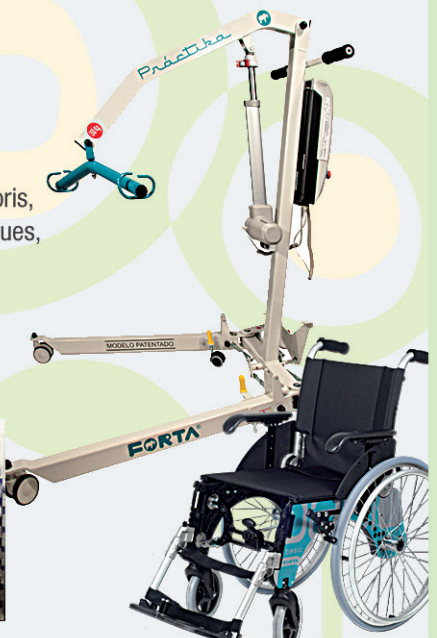
EL Torrent, 7
08302 Mataró
tel. 93 798 7004

www.farmaciae torrent.cat
silviavidal@farmaciae torrent.cat

P clients, màxim 15 min. Gratuït.

VENDA I LLOGUER

- Organització de medicaments
- Coixins, matalassos d'aire, colzeres, taloneres, etc
- Caminadors, bastons, cadires multifuncionals, discs giratoris, taules de transferència, cadires de rodes, cadires elèctriques, scooters, grues, puja escales, llits amb plans mòbils...



GRUP



El Grup VL és una entitat col·laboradora de la Fundació Vella Terra, que conjuntament han treballat al servei de les persones grans des de fa quatre dècades, sempre enfocades a millorar la vida de les persones en situació de dependència i risc d'exclusió social. Amb aquesta darrera incorporació ja són més de 1500 les persones usuàries dels serveis del Grup VL i la Fundació Vella Terra,



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

- 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
- Psicomotricitat i gimnàstica integral
- Assistència de treballador social
- Unitat d'atenció a enllitats permanents
- Assistència al terminal
- Suport espiritual
- Cuina pròpia / dietètica
- Bugaderia pròpia

Fundació



VELLA TERRA

que gestionen 6 centres de l'ICASS per a gent gran, 5 centres privats i l'entitat tutelar de la Fundació que assisteix a més de 150 persones incapacitades. Aquesta tasca, desenvolupada amb criteris de personalització, rigor i professionalitat, avala la confiança que sempre han dipositat en la nostra entitat tant el Departament de Benestar Social i Família com els propis particulars.



EL MIRADOR DE MATARÓ

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

C/ Capcir, 90 (Urb. Can Quirze) - MATARÓ
93 790 15 36 - www.residenciaelmirador.es

- Places de residència col·laboradores i privades
- Centre de dia amb transport adaptat
- Apartaments especials per a matrimonis
- Estades temporals i caps de setmana
- 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

NOVA UNITAT DE REHABILITACIÓ INTENSIVA (URI)

L'única unitat d'aquest tipus disponible dins el sector, compta amb els equipaments més innovadors i d'última generació en l'atenció al pacient geriàtric, i amb els professionals especialitzats en aquest servei rehabilitador.

Exercici físic en la tercera edat

No s'ha d'associar l'edat sènior a un sedentarisme abusiu



Portar a terme una activitat física amb certa regularitat i amb una intensitat determinada pot retardar el deteriorament del sistema nerviós encarregat de rebre, transportar i organitzar els missatges responen a determinats estímuls, com per exemple ensopegar amb algun obstacle. L'exercici aportarà, a més, entre altres beneficis, la disminució de la percepció del dolor, l'ansietat i millora de la capacitat de concentració i atenció.

L'esport millora la sensació de benestar i la percepció de més mobilitat

El condicionament físic disminueix el greix corporal i augmenta la massa muscular. També millora el metabolisme dels sucres i greixos. Alguns estudis han demostrat que les activitats com caminar, córrer o anar amb bicicleta afavoreixen l'augment de la massa òssia en els

ancians i en casos d'osteoporosi senil. A més, la persona gran que participa en activitats físiques amb certa regularitat millora la seva sensació de benestar i la percepció de més mobilitat. La resposta a l'exercici es veurà evidenciada en el sistema cardiovascular. Després d'un entrenament fet de la manera adequada, la freqüència cardíaca, és a dir, el nombre de contraccions del cor per minut, disminueix, i la tensió arterial té també tendència a baixar. ■



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

O
optica mataró

La Riera 21· Mataró
Tel. 93 796 26 05

**ÒPTICA
GATASSA**

Ramón Berenguer 112
Tel. 93 798 57 35

ACTIVITATS

7è Certamen de les arts dels casals de la gent gran

Acte de lliurament de guardons del 7è Certamen de les arts dels casals de la gent gran, i inauguració exposició de les obres participants.
Dimarts 7 juliol | 19h | Foment Mataroní (C. Nou, 11. Mataró)

CASALS

Associació de gent gran la Gatassa. Av. de La Gatassa, 25. Mataró. Telf: 93.757.87.30.

• **Excursions.** • **Ball** cada dimecres a les 16,30h, amb música seleccionada de CD, a la Sala del Bar. • **Activitats:** Pintura a l'oli. Puntetes coixí. Coral. Petanca. Informàtica. Grup Play Back. Grup de Teatre Gatassa.

Associació de gent gran Pla d'en Boet. c/Juan

Sebastián Elcano, 6. Mataró. Telf.: 93.702.29.16.
• **Ball:** diumenges de 17h a 20h. Música en viu. • **Bingo:** divendres de 17 a 18h. • **Cursos.** Sevillanes: dill 17,30 a 19,30h. Manualitats: dill 15,30 a 17,30h. Tai Txi: dill i dij 17,30 a 19h. Patchwork: dimt 16 a 18h. Ball de saló: dimt 17,30 a 19h. Informàtica: dij 10 a 11,30h. Català: dij 15,30-17,30h. Sardanes: dij 19 a 20h. Ball de línia: div 18 a 19h.

UDP. Casal de gent gran Les Santes-Escorxador.

c/ Florida Blanca, 118. Mataró. Telf: 93.790.36.72.
• **Sopar-Ball,** penúltim dissabte de cada mes, a les 20,30h. • **Activitats:** Tai-Txi (Dilluns i dimecres matí). Mandalas (Dimarts). Patchwork (dilluns i dimecres), Labors i manualitats (Dimecres). Mitja, ganxet i puntetes de coixí (dilluns tarda). Exercicis de relaxació (Dimarts i divendres). Petanca (Dill, dmt, dimc i div). Bingo (Dijous tarda). Ping-pong (Dimarts i divendres matí). Informàtica (dilluns, dimarts i divendres). Play Back (dijous matí).

Casal de gent gran de Cirera. Rda. Frederic Mistral, 3-5. Mataró. Tel.: 93.799.79.67.

• **Ball,** cada diume-nge de 18 a 21h (horari estiu). • Català escrit i parlat (divendres) • Gimnàstica (dilluns i dimecres) • Informàtica (de dilluns a dijous, matí i tarda) • Patchwork (divendres) • loga (dilluns i dimecres) • **Ball en línia** (dilluns) • Petanca (de dilluns a divendres) • Ple i ratlla (dimarts 17-19h). • Pilates (dilluns i dimecres) • Jocs de taula: billar, cartes, domino.

Associació de gent gran de Rocafonda/Palau. c/ Colombia, 55. Mataró. 93.169.51.66.

• Petanca, jocs cartes, dòmino, escacs i billar. • Jocs d'entreteniment, dijous. • Ball, dissabte. • Coral • Excursions mensuals. • Català, Informàtica, Manualitats, Sudokus, Escacs, Coral.

Associació Gent Gran dels Molins. c/ Mare de Deu dels Angels,

16. Mataró. Telf: 93.757 17 99. Patchwork, dilluns 10:30 a 12:30h. • Manualitats, Dilluns 16:30 a 18:30h. • Ple i ratlla, dimecres de 16 a 18h.

Casal de gent gran Jaume Terradas. c/ Argentona, 59. int. 93.757.99.52. Mataró.

• **Ball,** diumenges de 17 a 20h al local Iris. • "Juguem tots", cada dimecres a les 16h. • **Melè de petanca,** cada diumenge del mes, de 10 a 13h.

Casal de la gent gran del Parc de Mataró. c/ Corregiment, 28. Mataró. Telf: 93.757.13.17.

• **Ball:** diumenges i festius de 17 a 20h. • **Caminades:** dimarts, 8h. • **Cursos i tallers:** Puntetes de coixí, modisteria, country, balls de saló, pintura, dibuix, taller memòria, havaneres, tai-txi, relaxació, ioga, anglès. Informàtica: photoshop, imatge digital i powerpoint. • Petanca i jocs de taula.

Casal gent gran de l'Havana. Camí Ral, 163. Mataró. Telèfon: 93.169.67.47.

• **Activitats Matins:** Gimnàstica de Manteniment. Gimnàstica Passiva. Internet. Informàtica. Patchwork. Tai-Txi. • **Activitats Tardes:** Centres de Flors. Curs de Ball de Saló. Labors. Petanca. Country. Ping-Pong. Pintura i Dibuix. Pintura sobre Roba.

Per enviar informació

email: agenda@totmataro.cat

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 ...

Hàbits sans en la tercera edat

Fer cas a les recomanacions nutritives augmenta la qualitat de vida



sentit, diverses dades epidemiològiques relacionen l'alimentació i altres factors amb certes malalties cròniques. Per portar una alimentació saludable, cal tenir en compte:

- Escollir els millors aliments del mercat i tenir cura de la seva manipulació i conservació a la llar.
- Assegurar-se de consumir la quantitat de calories adequada. Les dietes molt restringides no cobreixen tots els requeriments nutricionals.
- Fer quatre àpats diaris o, si no es té prou gana, fer sis àpats però amb menys quantitats.

- Menjar amb moderació i incloure aliments variats en cada àpat.
- Menjar diverses peces de fruita i hortalisses cada dia.
- Consumir lactis descremats diàriament.
- Menjar carn vermella i carn blanca, però, abans de cuinar-la cal retirar el greix visible.
- Evitar els saltejats i els fregits, així com moderar el consum de sucre i de sal.
- Beure abundant aigua potable durant tot el dia. ■

Sovint la gent gran pateix problemes nutricionals, i les seves conseqüències són més greus que en altres edats. En aquest

CAMBIE SU BAÑERA POR PLATO DE DUCHA



PRESUPUESTO PERSONALIZADO
SIN COMPROMISO

PLATO DE DUCHA A MEDIDA ANTIDESLIZANTE Y ANTIBACTERIAS

Grifo termostático + kit de ducha.
Asa de 25cm - rinconera jabonera.
Mampara de cristal templado.
Azulejos creando zona de ducha.
Mano de obra especializada.

PLATO DE PORCELANA (RESBALA) 3m2 de azulejo. Mano de obra



395€

MATARÓ GRES REFORMAS 93 799 71 69



BUCALIS
CLINICA DENTAL

- ✓ MENGES BÉ?
- ✓ PARLES BÉ
- ✓ RIUS AMB CONFIANÇA?

A Bucalis ja hem solucionat
aquests problemes
ara et toca a tu ✓

T 937 414 006

C/ Argentona, 65 baixos, Mataró

Lavabos adaptats

Evitar accidents és fàcil si repensem el nostre quarto de bany segons les necessitats



En casos de persones de la tercera edat o amb mobilitat reduïda per fractures, deteriorament físic, artrosi, artritis, discapacitats, etc., és fonamental adaptar el bany per facilitar-ne l'ús i a més evitar possibles accidents. A més, els cuidadors o assistents veuran que se'ls facilita la seva feina, i es poden ocupar d'altres cures que milloraran la qualitat de vida de tots dos. Per això es

Un lavabo plenament adaptat, amb materials aïdents, facilitarà la vida

pot instal·lar des d'un passamà, inodors o aixetes automàtiques, eliminar esgraons, etc.

Però convé que un especialista analitzi les barreres del bany i

l'adapti a les nostres necessitats. Hi ha empreses que es dediquen específicament als sectors geriàtrics, sanitaris i de discapacitats, en les quals podeu trobar sistemes integrals de dutxa especials per a discapacitats i tercera edat.

També disposen d'altres productes com mampares, barres de suport, alguns seients, taulers, grues, etc. En un bany adaptat hi ha certes mesures que s'han de respectar: L'inodor ha de tenir les mesures adequades i estar instal·lat a una altura i posició que no suposi cap obstacle.

El lavabo ha de disposar d'aixetes accessibles, i també de les mesures i col·locació idònies. La dutxa, preferiblement ha de ser amb seient abatible i una zona seca, i en cas de ser necessari, adequada a l'ús amb cadira de rodes. ■

SIPUC i BON-ÚS subministrament d'ajudes tècniques noves i d'ocasió



Bon - Ús

Material d'ocasió
www.bon-us.cat

CONTACTE:
 607 97 80 05
ccommaresme@gmail.com
jordi.canal@comparfarm.com

SIPUC

WWW.SIPUC.CAT
 SUPORT I PREVENCIÓ PER L'USUARI I EL CUIDADOR

Quiropràctica per a persones grans

Una opció recomanable

Per els que no volen resignar-se a veure disminuïda la seva qualitat de vida amb el pas del temps i volen afegir no només més anys de vida sinó també més vida als seus anys, la quiropràctica pot donar-los aquest suport que busquen.

Aquesta edat, el cos es fa més delicat i amb un metabolisme general més lent i fràgil. Un esquelet més feble, tolera pitjor que un adult més jove l'agressivitat dels fàrmacs i de la cirurgia. Necessita un enfocament més conservador, sense efectes secundaris, que respecta la fisiologia natural en lloc d'alterarla, que s'adapta a les necessitats individuals de cada persona, com només la quiropràctica pot oferir a un pacient.

Com que actua alliberant el sistema nerviós de les interferències que poden produir-se per causes mecàniques en la columna vertebral, la quiropràctica no ajuda només a la recuperació de les funcions locomotores, més mobilitat,



Invertir en el nostre futur significa gaudir d'una tercera edat més activa i saludable

sinó que pot ajudar a l'organisme de la persona gran a tornar a un millor nivell de vitalitat i de salut en general.

Beneficia a problemes d'osteoporosis, artrosis, artritis, sedentarisme, sobrepès, etc. El benefici més gran en els ajustos quiropràctics és a conseqüència de la cura quiropràctica de manteniment a llarg termini: una vida

prèvia de revisions i ajustos periòdics és la millor preparació per a una tercera edat plena i activa. La quiropràctica dóna l'oportunitat a què les persones grans no renunciïn a mantenir la seva activitat i puguin seguir gaudint de la vida quotidiana millorant l'autonomia.

Molta gent sol associar la quiropràctica a una tècnica agressiva per a les persones grans, però és justament el contrari. La quiropràctica té un enfocament més conservador que altres tractaments amb medicació o la cirurgia, i a més sense efectes secundaris. La cura quiropràctica respecta la fisiologia natural, adaptant-se a les necessitats individuals de cada persona. ■



ja tenim
3
anys!

Oferta
aniversari

1^a visita
+ informe
+ 1er ajust
Quiropràctic

25€



T 937 574 368
C. TETUAN, 61, baix, Mataró
[facebook.com/iluroquiopracctic](https://www.facebook.com/iluroquiopracctic)



Avis, pares, néts i besnéts

El rol familiar dels sèniors

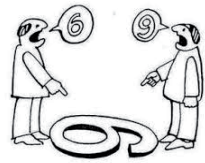
L'augment de l'esperança de vida també ha permès que generacions diferents convisquin durant més temps. Les persones grans són com el ciment que solidifica el mur. Uneixen pares, fills, néts i besnéts i són capaços d'escoltar i tractar amb totes les generacions"

En aquest sentit la gent gran juga un rol social i de suport familiar: fer de cangur dels néts per estalviar-se l'escola bressol o anar-los a buscar a l'escola per permetre la conciliació laboral d'uns pares que no es poden permetre reduccions de jornada. El problema és quan els fills deleguen massa en els avis la cura i l'educació dels néts. Tot i que la cura dels fills menors de tres anys recau majoritàriament en la mare, segons un estudi del CIS, la segona opció ja és l'àvia, per davant del pare. ■



Centre de serveis mèdics i teràpies naturals a Mataró

Exclusiu a MATARÓ fins al 13 de juliol
teràpia individual massatge ALMA
impartit per el mestre Tsuyoshi Sonoyama



Miquel Pérez

- Psicologia Clínica
- EMDR / Hipnosis Clínica

Javier Bobadilla

- Acupuntura
- MTC / Kinesiologia

Mercè Mestre

- Mass. Ayurvèdic / Reiki
- Coherència Cardíaca

Clara Arcos

- Fisioteràpia
- Massatge i Reflexo Tailandesa

Elena Roselló i Irene Fabregat

- Coach
- Programació Neurolingüística

Anna Obón Serra

- Dietètica i Nutrició
- Control de pes / Dietoteràpia

Silvia Vives

- Terapeuta Manual
- Shiatsu



Ecografia Emocional 4D



Coneix el teu nadó i guarda els seus moviments a temps real.
Podràs ensenyar el seu primer vídeo quan creixi.



C/ Gravina 6, local 3, Mataró (dins del passatge)

93 790 62 98 / 626 786 335

info@alteasaludintegral.com

www.alteasaludintegral.com



ESPECIAL

SÈNIORS

DEL 26 DE JUNY AL 2 DE JULIOL DE 2015



El Tot Mataró
www.totmataro.cat