

La Fundació Agrupació Mútua desarrolla actividades de prevención de la salud para niños, gente mayor y personas con discapacidad

- **Convoca los Premios de Investigación dotados con 45.000 euros para proyectos de investigación y otorga 65.000 euros en ayudas a entidades para acciones de mejora de la calidad de vida de los tres colectivos**
- **Organiza Talleres de autobiografía, de memoria, de nuevas tecnologías, gincanas infantiles de la dieta mediterránea y jornadas de prevención cardiovascular, el glaucoma o el cáncer colorrectal**

En el año 1993, la primera mutua catalana de salud, Agrupació Mútua, crea una fundación para llevar a cabo acciones que motiven y ayuden a desarrollar un verdadero sentido de solidaridad y de humanismo práctico. De este modo nace la Fundació Agrupació Mútua con un objetivo claro: la prevención de la salud como una responsabilidad individual pero también colectiva y dirigida a toda la población.

En esta línea y desde su creación, la fundación desarrolla actividades y acciones tanto para los más de 365.000 socios asegurados como para el resto de la sociedad. Trabaja en las áreas de la infancia, la gente mayor y las personas con discapacidad mediante la prevención de la salud desde diferentes ejes, como por ejemplo la alimentación, la actividad física y psíquica o las relaciones sociales.

Así, la Fundació Agrupació Mútua desarrolla programas y actividades sociales de carácter preventivo que favorecen la promoción de la autonomía personal.

Actividad mental para los más mayores

La Fundació tiene diferentes talleres para la actividad mental de los socios asegurados de la mutua de más edad. Una de las novedades de 2011 es el **Taller de juegos**, impartido por el especialista en juegos Oriol Ripoll, que dará herramientas a los abuelos para jugar con sus nietos y recuperará juegos de hace décadas.

La segunda novedad es el **Club de lectura**: seis sesiones con el escritor Jordi Llavina donde se debatirán diferentes libros. La iniciativa pretende promover la lectura y, a través de ella, fomentar la comunicación, el debate, los nuevos conocimientos adquiridos y la creatividad.

También para los más mayores, la Fundació pone en danza por segundo año consecutivo el **Taller de autobiografía**, una oportunidad para profundizar en el conocimiento personal y ejercitar la mente a través de la escritura.

Además, se organizan los **Talleres de memoria**, donde afloran estrategias y técnicas para la autonomía en la vida diaria. Y se desarrollan **Cursos de nuevas tecnologías**, para coger rodaje con el ordenador e internet.

Y fruto de la adhesión de la Fundació a la Carta Europea de la Seguridad Vial, en 2010 se pusieron en marcha los **Cursos de seguridad vial** "Muévete seguro", para minimizar los riesgos como conductores o peatones ante la pérdida de capacidad auditiva, visión, movilidad, memoria, reflejos, atención y otros aspectos como la medicación.

Actividad física: Rutas saludables y Espacios lúdicos

Para fomentar la actividad física, la Fundació Agrupació Mútua realiza la señalización de **Rutas saludables** en diferentes municipios. Se trata de itinerarios para la población adulta sedentaria y con riesgo cardiovascular. Badalona, Tarragona, Reus, Vilanova i la Geltrú, Lleida y Olot ya disponen de estos circuitos saludables, de entre 2 y 4,5 kilómetros.

Hay que destacar también la creación de **Espacios lúdicos**, parques para prevenir y disminuir los efectos producidos por la inactividad y el envejecimiento, al mismo tiempo que ejercitan capacidades que con la edad se van perdiendo, como la motricidad, el equilibrio y la coordinación. El objetivo es mejorar la calidad de vida de la gente mayor, a pesar de que el

equipamiento es también idóneo para personas con discapacidad y niños. Tarragona y Zaragoza, Girona y Palma ya tienen su Espacio lúdico.

La prevención sale a la calle

En plazas, mercados, escuelas, equipamientos deportivos... la Fundació Agrupació Mútua organiza a lo largo del año varias jornadas de prevención. Una de ellas son las **Jornadas de prevención del glaucoma**, celebradas en Barcelona, Palma de Mallorca, Teruel, Mataró, Reus, Tarragona, Girona, Lleida y Figueras. De manera gratuita, un oftalmólogo mide la presión intraocular y se reparten folletos informativos sobre la enfermedad, que no presenta síntomas y es causa de ceguera.

Las **Jornadas de prevención cardiovascular** son otro de los acontecimientos más concurridos. Un circuito de pruebas y talleres gratuitos permiten detectar el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, se celebran conferencias y se da la posibilidad a los asistentes de participar en espacios cardiosaludables donde se trabajan aspectos como el estrés, el hábito de fumar o la actividad física. Se han realizado en: Tarragona, Lleida, Sabadell, Barcelona y Palma.

La Fundació Agrupació Mútua organiza también las **Jornadas de prevención del cáncer colorrectal**. Contiene talleres de alimentación para confeccionar menús sanos y equilibrados y difunde información para disminuir el riesgo de tener esta enfermedad. Ya han tenido lugar en Girona, Reus y Sabadell.

Los niños y la dieta mediterránea

Para los más pequeños, la Fundació Agrupació Mútua realiza las **Gincanas de la dieta mediterránea** en las escuelas catalanas. Se trata de circuitos de pruebas con juegos, manualidades y talleres de cocina donde los niños aprenden a cuidar la alimentación y a hacer comidas saludables. Hay que recordar que la dieta mediterránea es Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

Otra actividad es el **Juego de los hábitos saludables**: después de hacerse en diferentes escuelas catalanas, se lleva este 2011 a centros de Palma de Mallorca. Consiste en un juego virtual para niños de entre 8 y 12 años con tres historias en las que el niño tiene que ayudar a conseguir buenos hábitos saludables gestionando la alimentación, la actividad física y las relaciones sociales.

Una nueva iniciativa para promocionar los hábitos saludables, especialmente la alimentación y la actividad física, serán las colonias dirigidas a hijos de socios de Agrupació de 8 a 14 años.

Ayudas a entidades

La Fundació celebra cada año una convocatoria de ayudas a entidades para proyectos de intervención con gente mayor, infancia y personas con discapacidad. Este año y coincidiendo con El Año de la Investigación del **Alzheimer**, los proyectos de la categoría gente mayor tendrán que tener como eje principal la atención a las personas afectadas por la enfermedad del Alzheimer y otras demencias. La dotación económica es de 20.000 euros para el año 2011.

En cuanto al área de la infancia, también dotada con 20.000 euros, la finalidad es premiar los proyectos que tengan como eje principal la **promoción de hábitos saludables entre la población infantil**. En el ámbito de las personas discapacitadas, se destinan 25.000 euros y se buscan proyectos que promocionen el **deporte adaptado** o que tengan como eje la **incorporación al mundo laboral** de este colectivo.

Premios de Investigación

Además de la convocatoria de ayudas, la Fundació otorga los **Premios de Investigación**, divididos en tres categorías dotadas de 15.000 euros cada una. En el ámbito de gente mayor, se premia la investigación a la creatividad en diferentes ámbitos geriátricos: enfermedades o deterioros de especial incidencia en la vejez, alimentación y dietética, actividad física, hábitat y otros equivalentes.

En el ámbito de la infancia, se premia un proyecto de investigación de base científica que se quiera llevar a cabo sobre prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades y accidentes en el ámbito de la infancia.

En el ámbito de la discapacidad, el premio es para un proyecto que favorece y promueve la autonomía de las personas con discapacidad o trastorno mental severo y que promueva la inclusión social y laboral.

Además, la Fundació otorga **becas de estudio** a socios de Agrupació Mútua y a sus familiares, para posgrados y másteres. Como apoyo a la innovación y a la educación, se destinan 30.000 euros anuales.

Programa Respiro

Por otro lado, la Fundació dispone del **Programa Respiro** para personas mayores y personas con discapacidad. Se dirige a socios y familiares de socios que se hacen cargo de la cura de un familiar que, por su situación física/psíquica, necesita atención permanente.

Consiste en ofrecer una ayuda económica de mil euros para facilitar un ingreso temporal de un mes en un centro residencial de la tercera edad o bien en un centro residencial para personas discapacitadas, con el objetivo de conseguir, así, un descanso familiar. La Fundació invierte 13.000 € este 2011 en el Programa Respiro.

Institut de l'Envelliment

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, la Fundació Agrupació Mútua quiere profundizar en el conocimiento de todo lo relacionado con el hacerse mayor a través de la participación en el Institut de l'Envelliment. Esta es una fundación privada donde la Fundació Agrupació Mútua, junto con la Universitat Autònoma de Barcelona y su fundación, promueven actuaciones para los nuevos cambios demográficos.

El Institut investiga y facilita la difusión de conocimientos para favorecer un envejecimiento activo, crea espacios de participación con la gente mayor, ofrece formación especializada y analiza los servicios asistenciales para la gente mayor. En definitiva, genera un espacio de reflexión y de debate multidisciplinario sobre el envejecimiento, los condicionamientos sociales y del entorno, el mantenimiento de la autonomía funcional, la dependencia, etc.

La colección Envejecimiento saludable

Dentro de la colaboración con el Institut de l'Envelliment, durante el año 2010, la Fundació Agrupació Mútua ha editado el libro *Información y consejos para promover la alimentación saludable en las personas mayores*, una publicación divulgativa que busca promocionar hábitos alimentarios saludables para ayudar a la población a envejecer con buena salud y prevenir y evitar la aparición de ciertas enfermedades.

En el acto de presentación del libro en el Institut d'Estudis Catalans, intervino el presidente del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona y patrón de la Fundació Agrupació Mútua, Miquel Vilardell.

Esta publicación es el tercer volumen de la colección *Envejecimiento saludable*, después de: *Información y consejos para promover la actividad física entre las personas mayores* (2009) e *Información y consejos para la prevención de la dependencia* (2008).

Haciendo red, la Fundació Agrupació Mútua también realiza otras actividades en colaboración con entidades sociales, como la Fundación ECOM, la Fundación Pere Tarrés, Amics de la Gent Gran o AFOPA (Aulas de formación para gente mayor). De estas sinergias nacen actos dirigidos también a prevenir la dependencia.

El Patronato

El presidente de la Fundació Agrupació Mútua es Josep Lluís Vilaseca. Vilaseca ha dedicado su vida a temas relacionados con el deporte y ha sido parte importante de la sociedad catalana. Cruz Sant Jordi (2002), ha presidido Agrupació Mútua (1997-2006), ha sido diputado en el Parlament por CiU (1995-1997), secretario general de Deporte de la Generalitat (1980-1995), vicepresidente del Comité Organizador Olímpico de Barcelona'92,

directivo del FC Barcelona durante la presidencia de Agustí Montal Costa (1969-1977), miembro de la Comisión de Disciplina de la UEFA (1995-2007), miembro del Jurado de los Premios de la Fundación Príncipe de Asturias (en la actualidad) o presidente del Tribunal español del arbitraje deportivo del Comité Olímpico español.

Completan el Patronato de la Fundació:

Vicepresidente

Jordi Vidal Cairat

Gerente (no patrón)

Imma Playà Pujols

Tesorero

Josep Verde Aldea

Secretaria

M^a Montserrat Serrallonga Sivilla

Vocales

Joan Arnau Canalias
Antoni Castillo Nebra
Assumpta Estrada Roca
M. Clara Forteza Albet
Sergio Gago Rodríguez
Albert Gasulla Anglà
Miquel Martínez Martín
Fernando Montenegro Neira
Josep O. Panyella Cortés
Joaquim Torres Martí
Javier Vergés Roger
Miquel Vilardell Tarrés

La sede

La sede de la Fundació Agrupació Mútua se encuentra en C. Pau Claris, 102, 5º 2ª, de Barcelona.

Contacto con los medios de comunicación: Agrupació Mútua, Mireia Sabartés, 647 57 36 30 (msabartes@ecofirma.es)