



Al gener, tanca la porta i encén el braser

Ei! ..., ja som al 2025. Anem deixant enrere el pare Nadal, el tió, el pessebre, bons àpats i retrobaments familiars.

Gener ens torna a la realitat diària. Una mica costa amunt..., però amb l'embranchida que portem i la reserva de calories, de ben segur que el superarem.

Si en algun moment us flaqueja l'energia, ja sabeu que compteu amb l'ajut del Casal. Per aquest any 2025, estem preparant un seguit d'activitats que ens faran passar moltes bones estones junts.

No hem perdut el rastre de l'estrella !

El dia 21 de gener es celebra el dia internacional de l'abraçada

Les abraçades generen confiança, combaten l'estrès i són medicina natural per al nostre cos.

De fet, diferents especialistes expliquen que quatre abraçades al dia tindrien prou efecte per afavorir la salut emocional i física d'una persona. La durada d'aquestes abraçades per notar-ne els efectes ha de ser de com a mínim sis segons: amb aquest breu moment, l'*oxitocina* —l'hormona de la felicitat— arriba al cervell i hi desperta sentiments d'afecte i confiança. Però existeix l'abraçada perfecta? Us passem a continuació,

UNA PETITA FITXA TÈCNICA DE L'ABRAÇADA

Estalvia't fer una abraçada curta, no aportaràs gaire a l'altra persona. - L'abraçada perfecta ha de durar entre 5 i 10 segons. - Relaxa't, la posició dels braços no és determinant. - Posats a fer abraçades, fes-ne quatre al dia, les necessàries per als adults. - Si tens criatures, rega-la'n 12! - Si s'allarga més de deu segons, pot incomodar. Recorda que una abraçada ha de ser voluntària.

l'agenda

Dimecres 8

INICI DE TOTES LES ACTIVITATS ORGANITZADES PER L'ASS. VIURE I CONVIURE

Dissabte 11, a les 5 de la tarda

BALL DE TARDA amb la músic ELISABETH

Dissabte 18, a les 5 de la tarda

BALL DE TARDA amb el músic ANDREU

Dimecres **15**, a les **5** de la tarda

CONFERÈNCIA - *Medicina i Salut* **COM EVITAR TENIR UN INFART**

Les malalties cardiovasculars són la primera causa de mort als països desenvolupats, i dins de les mateixes, l'infart agut de miocardi n'és un dels principals culpables. L'infart agut de miocardi es produeix a causa d'una ràpida i brusca obstrucció d'una artèria coronària ja prèviament afectada.. Si el pas de la sang per l'artèria no és recuperat les hores següents, aquesta part del cor es necrosa i deixa de funcionar. Hi ha una sèrie de mesures per evitar que l'artèria coronària que pot ser la causant d'un infart es vagi afectant amb el temps. Entre les principals mesures estan evitar o controlar els coneguts factors de risc: el tabaquisme, la diabetis, el colesterol elevat, l'obesitat, la pressió arterial alta i l'estrès.

A càrrec de **Àngel Cequier Fillat**. *Especialista en Cardiologia(UB), Doctor en Medicina i Cirurgia (UB), Clinical and Research Fellowship. Montreal Heart Institute.Canadà. Professor titular de Cardiologia (UB).*

Dimecres **22**, a les **5** de la tarda

CONFERÈNCIA - *Taules de debats* **PARAULES DE L'ANTIGA SAVIESA: MODISMES, SENTÈNCIES, REFRANYS**

Els refranys i frases fetes tenen un origen que no sempre coneixem; d'alguns en sabem la procedència: el fet històric o la facècia que els va generar; d'altres en descobrim l'origen clàssic (llatí) o la semblança o paral·lelisme amb altres llengües modernes (per exemple, l'anglès). La conferència és també una breu història de la paremiologia catalana.

A càrrec de **Carles Riera**. *Doctor en filologia catalana.*

Hem de veure món...

Demaneu informació a la Secció de viatges o a la nostra pàgina web www.aggiuireiconviure.cat

Del 31 de març al 5 d'abril (Barcelona-Madrid amb AVE)

EXTREMADURA.- Parc nacional de Monfragüe amb creuer fluvial pel Tajo, Càceres, Trujillo, Mèrida, Zafra, Guadalupe, Toledo amb espectacle final de viatge.

Del 23 al 27 d'abril

HONGRIA és un dels 15 destins turístics més populars del món

Budapest, Hallokö, Gödöllö, Szentendre, Györ



Del 22 de maig al 4 de juny 14 DIES TOT INCLÒS espectacular !!!

VIETNAM i CAMBODJA - Hanoi, badia de Halong, Hue, Da nang, vol a Saigon, túnels de Cu Chi, Siem Reap, Can Tho, Angkor, Kampong... (nit de creuer a la badia de Halong, sobrevol amb hidroavió a la badia de Halong, temples d'Angkor, entrada als túnels de Cu Chi, visita al Pont d'or, i molt més)

Del 13 al 21 de juny

9 DIES TOT INCLÒS

AZERBAIYAN i GEÒRGIA Demana informació **no t'ho perdís!!!**

En preparació: Bretanya francesa, El Perigord, Selva negra, estades a la platja i muntanya