

CBN



CLÍNICA BOFILL
ProActive Health

025

Juliol 2024



OBSTETRÍCIA I GINECOLOGIA 8

*Cirurgies Ginecològiques
Avançades: Salut i benestar
per a la dona*

PROCTOLOGIA 11

*Combatent les
Hemorroides: consells i
tractaments essencials*

UROLOGIA 12

*Litotripsia extracorpòria per
ones de xoc (LEOC)*



*Pep
Oliveras*

**Gerent del Taller l'Art
Cristià a Olot**

Índex

NOTÍCIES BOFILL	03
ENTREVISTA Pep Oliveras Gerent del Taller l'Art Cristià a Olot	04
OBSTETRÍCIA I GINECOLOGIA Cirurgies Ginecològiques Avançades: Salut i benestar per a la dona	08
PROCTOLOGIA Combatent les hemorroides: consells i tractaments essencials	11
UROLOGIA Litotripsia extracorpòria per ones de xoc (LEOC)	12
MEDICINA DE FAMÍLIA Medicina de família propera i humanística	14
LABORATORI Infeccions de transmissió sexual	17
CONEIX LA NOSTRA GENT "L'equip de la Clínica Bofill Olot és la clau del nostre èxit"	18
ODONTOLIGIA Implants Dentals: la solució definitiva per a un Somriure Saludable	22
ACTIVITATS CÀTEDRA La Càtedra Dr. Bofill llança el Club dels Amics de la Càtedra	24
TRANSFORMADORS SOCIALS Mas Ferriol: Un espai de recuperació integral a la naturalesa	28
ENTRETENIMENT	30

Editorial

És tan cert que la gent no treballa pensant en els reconeixements, com que quan els rep, sent orgull per la feina feta. I aquests últims mesos hem rebut un parell de guardons: Premi Valors pel Cercle d'Empresaris de Girona i, com a empresa solidària, per l'Associació d'Empresaris i Emprendors de Girona, reconeixements que parlen de la proximitat de la nostra entitat amb el teixit cultural i empresarial de Girona, així com del compromís amb la seva societat.

Altrament, i com sempre es diu, però no per això deixa de ser veritat, el mèrit és de totes les persones treballadores i col·laboradores que creuen en aquest projecte, així com del suport incondicional de la propietat de la clínica, l'Institut Magdalena Aulina, que dona sentit a aquest projecte no només sanitari sinó també en valors, fent possible totes aquestes fites.

Per això, continuem presentant-vos persones del nostre equip; en aquest número hem anat fins a Olot, el nostre centre més novell, i hem parlat amb la seva coordinadora, la Marta. Al mateix temps, seguim posant èmfasi en tècniques innovadores i en la creació d'equips de gran nivell.

Sabem que hem de continuar en aquesta línia, així com que tenim moltes coses a millorar, però com deia, al final, una mica de reconeixement pel camí, només ha de fer que donar-nos més força per continuar pedalant.

Moltes gràcies a tots per la vostra implicació i compromís!

Raul Ortega, Adjunt Direcció del Grup Clínica Bofill.



Notícies breus



Clínica Bofill va participar al Festivalot 2024

Durant l'1 i 2 de juny, la Clínica Bofill ha estat present amb un estand al Festivalot 2024, un esdeveniment dedicat a la música i les activitats familiars que ha atret centenars de visitants. La clínica ha contribuït amb diverses activitats educatives i informatives que han tingut una gran acollida entre els assistents.

Durant el festival, els més petits van tenir l'oportunitat de participar en tallers interactius on van poder experimentar el paper de metges, fomentant així l'interès per la salut i la medicina des de ben joves. A més, es van dur a terme diverses xerrades dirigides als pares i mares, on es van abordar temes rellevants sobre la salut familiar, proporcionant consells pràctics i informació valuosa.

Una vegada més, Clínica Bofill demostra el seu compromís amb la comunitat i la seva aposta per l'educació en salut.

Clínica Bofill, guardonada amb el Premi Valors pel Cercle Empresarial de Girona

En un acte de celebració social, la Clínica Bofill va rebre el Premi Valors durant el 3r sopar benèfic del Cercle Empresarial de Girona, en suport al Banc dels Aliments.

El gerent Juan Ortega va recollir el premi, que reconeix la contribució de la clínica en promoure valors socials. Va dedicar el guardó al personal de la clínica i va destacar el programa de responsabilitat social corporativa. Aquest reconeixement subratlla l'impacte positiu de la clínica tant en l'àmbit local com en l'internacional.



Dr. Pere Vila i Vila rep la Medalla de l'Esport Gironí

El Dr. Pere Vila i Vila, especialista en medicina de l'esport, ha estat recentment reconegut per la seva destacada trajectòria en l'esport i la medicina a les Medalles de l'Esport de les Comarques Gironines. Aquest guardó posa en relleu la seva dedicació envers la salut i el rendiment esportiu, contribuint significativament al benestar d'esportistes a la Clínica Bofill i elevant els estàndards de la medicina esportiva.

Veure el vídeo de l'entrega:



Veure el vídeo:



EL Taller l'Art Cristià

Es tracta d'un taller únic al món, un taller artesà d'imatgeria religiosa i figures de pessebre amb més de 140 anys d'antiguitat i que una part s'ha convertit en museu.

Bona tarda Pep, podries explicar-nos una mica la història del taller d'Art Cristià i el paper del Museu dels Sants?

El Museu dels Sants d'Olot es va inaugurar l'any 2007, però l'activitat artesanal que mostra es remunta al 1880. El museu es troba en un edifici d'estil neogòtic, que va ser el primer taller d'imatgeria religiosa fundat per Joaquim i Maria Vayreda i Josep Berga, i a l'hora era la residència de la família Vayreda.

Aquesta iniciativa va suposar una sortida professional per a molts dels alumnes de l'Escola d'Art d'Olot, ja que els estudiants de l'escola eren els artistes que treballaven al taller. A dia d'avui, es manté la tradició.

Han passat artistes reconeguts?

Si, han passat escultors modernistes com Rafael Atché (creador de l'estàtua de Colón a Barcelona), els germans Llimona, Venanci Vallmitjana, Joan Baptista, Miquel Blay... se'ls hi encarregaven unes peces i s'inclouien en la col·lecció. Des del 1880 fins al 1910 només existia un únic taller però a finals dels anys 1910, van començar a crear-se tallers fins arribar a ser, després de la postguerra, 45 tallers donant feina a més de 1500 persones de manera directa.

Actualment quantes persones sou?

A dia d'avui som 17 (diu entre riallades). Tot això té un procés. Entre els anys 40-60 va ser el moment d'auge de creació, però a partir dels 60, va començar el declivi, primer amb la normativa del Concili Vaticà II, que va promoure la simplificació de la decoració de les esglésies, evitant excessos i centrant-se en elements que realment ajudessin a la devoció. A partir d'aquí la gent va interpretar que s'havien de treure els sants de les esglésies i van començar a tancar tallers. A partir dels anys 80, amb la irrupció del mercat asiàtic, les figures religioses d'ús domèstic van començar a competir. El nostre producte artesanal, amb un alt cost de mà d'obra i qualitat, no va poder competir en preu i va significar més tancaments de tallers.

Quina és la vostra principal missió avui dia, perquè no es tracta d'un producte competitiu...?

La nostra missió és preservar i difondre aquesta tradició artesanal que és una part fonamental del patrimoni cultural d'Olot i la Garrotxa. Per això vam fer un conveni amb l'ajuntament del municipi, en el qual nosaltres traspasàvem l'edifici a canvi que es fes un museu de la imatgeria religiosa d'Olot i que alhora es podés veure de manera interactiva com es treballa actualment en aquests tallers. Així

fem justícia als artesans i a les seves peces, fent veure que el preu s'ho val.

I és precisament això què fa singular el taller del museu d'altres centres artesanals?

Exacte. El que fa únic el nostre taller és que no només és un lloc d'exposició, sinó també un taller en funcionament on els visitants poden veure en directe el procés de creació d'imatges religioses, figures de pessebre, i altres elements de farandula olotina. Utilitzem tècniques tradicionals com l'emmotllatge i el retoc manual, que es poden veure a la planta -1 del museu. Això ofereix una experiència immersiva i educativa als nostres visitants.



“Hi ha sants d'Olot repartits per tot el món i amb el projecte WikiSants volem saber quants n'hi pot haver”



He llegit als mitjans que l'església de Sant Esteve d'Olot està recuperant els sants de la façana, hi teniu alguna cosa a veure?

L'església de Sant Esteve, forma part del patrimoni cultural d'Olot i està recuperant la seva antiga façana. Els Amics de Sant Esteve han iniciat un projecte de recollida per reinstal·lar les figures dels tres sants desaparegudes: Sant Esteve, Santa Sabina i Sant Valentí. Aquestes figures, col·locades a principis del segle XIX, van ser destruïdes durant la Guerra Civil. Malgrat la restauració del 2020, la façana encara no ha recuperat el seu aspecte original fins que no estiguin les 3 figures. Aquesta setmana passada va sortir Sant Esteve del nostre taller. Una estàtua creada a través d'un esbós original d'en Joan Ferrés i confeccionada pel taller d'Art Cristià d'Olot. Té 3 metres d'alçada, feta amb fibra de vidre, armada amb acer i per donar pes a la peça s'han posat unes pedres dolomítiques a l'interior.



Podeu veure el vídeo en aquest QR:

Per acabar, quins són els vostres plans de futur? Com feu per apropar el públic més jove?

Disposem d'una zona dedicada a la faràndula olotina, amb gegants i cabeçuts, molt freqüentada per la mainada.

Volem seguir expandint les nostres col·leccions i oferir més tallers interactius, com per exemple "L'aprenent". A través d'unes ulleres de realitat virtual pots experimentar immersivament el treball d'un artesà del taller d'Art Cristià, on la persona pot recrear tots els passos necessaris per fer una peça d'imatgeria religiosa: emmotllar, desemmotllar, retocar i pintar. Es tracta d'una experiència diferent que introdueix al visitant en el món de les escultures i l'art, sobretot pensat per als més joves.

En aquesta línia també fa temps que existeix un Escape Room al Museu dels Sants d'Olot, per apropar als joves (i no tan joves) al museu.



D'altra banda estem treballant en projectes de digitalització per fer accessible el nostre arxiu a un públic més ampli. A més, continuarem amb la nostra missió de promoure i preservar l'artesania tradicional, assegurant-nos que aquesta part essencial del patrimoni d'Olot continuï viva per a les futures generacions, és el cas del WIKISANTS (wikisants.com).

Wikisants, és una plataforma digital, impulsada per l'Art Cristià d'Olot, que recull la imatgeria feta als tallers de sants olotins que es troben repartits dins i fora del territori. La plataforma és una web col·laborativa que permet inventariar, catalogar i visitar, fruïnt d'experiències immersives, les imatges religioses i els espais on s'ubiquen en aquest moment. D'aquesta manera, no només està pensada per ser visitada, sinó també per fomentar la participació dels usua-

ris i afavorir el diàleg i l'intercanvi social de comunitats amb interessos relacionats amb les imatges dels tallers d'Olot (acadèmia, col·leccionisme, art, religió, turisme, etc.).

Un projecte que encara no ha vist la llum, però aviat ho farà és una nova línia de negoci, productes destinats a l'interiorisme i decoració. Posem al servei d'aquests professionals els nostres tallers, així que de manera artesanal poden crear les seves obres a través de la nostra tècnica de pasta de fusta, el mateix material que es fan els sants, un material biodegradable i sostenible, per fugir de materials més artificials i tòxic com les resines, fibres de vidres, etc.. Es tracta, però, d'una barreja de tradició i modernitat, ja que suma a les tècniques de la imatgeria religiosa els nous processos tècnics com ara la mecanització 3D, la digitalització...

Podries explicar-nos més sobre les diferents seccions del museu i què poden esperar els visitants de cada una d'elles?

És clar. El museu es divideix en diverses seccions. A la Sala de models a la Planta 0, es pot veure un magatzem de peces. A la Planta -1, els visitants poden veure el procés d'emmotllatge i retoc. A la Planta 0 també es troben les àrees de pintura i decoració, així com una secció dedicada a la cultura popular i la imatgeria festiva. A la Planta 1, tenim una exposició de sants d'Olot i l'espai on Marià Vayreda va viure i treballar. Finalment, a la Planta 2, es poden veure figures de pessebre, i també tenim espai per una sala d'exposicions temporals i per realitzar cursos o tallers. Recentment s'ha utilitzat per un curs de vitralls.

Quina relació us uneix amb la Clínica Bofill, que està situada al costat del museu?

La relació amb la Clínica Bofill és molt positiva i es pot descriure com una relació de bon veïnatge. El fet d'estar a l'edifici annex ha permès establir un vincle estret entre ambdues institucions. Crec que la presència de la Clínica Bofill és fonamental per a la comunitat, ja que proporciona serveis de salut essencials que eren molt necessaris a la zona.

A més, la seva presència ha contribuït significativament a la rehabilitació del barri, dotant-lo d'un rentat de cara molt necessari. La zona ha experimentat una millora notable en termes d'infraestructures i serveis, cosa que ha beneficiat tant als residents com als visitants.



L'assortidor de cervesa que ens mostra d'una coneguda marca Belga és un bon exemple d'aquesta nova via.



Cirurgies Ginecològiques Avançades: Salut i benestar per a la dona

Sabies que la cirurgia ginecològica pot millorar la qualitat de vida de moltes dones?

A la Clínica Bofill, ens dediquem a oferir solucions avançades per a la salut integral de la dona. Des de tractaments mínimament invasius fins a cirurgies complexes, les nostres ginecòlogues estan aquí per acompanyar-te en cada pas del camí cap a la salut i el benestar.



**DRA. VERÒNICA MÁRQUEZ,
DRA. MIREIA ABELLÁN
I DRA. SANDRA TUDELA**

Especialistes en

Obstetrícia i Ginecologia

A la Clínica Bofill, oferim una àmplia gamma de procediments quirúrgics ginecològics posant el focus en l'excel·lència i l'atenció personalitzada. El nostre objectiu és proporcionar solucions efectives i mínimament invasives per millorar la salut i el benestar de les nostres pacients. A continuació, presentem algunes de les principals cirurgies que realitzem, des d'afeccions benignes fins a malalties malignes:

Cirurgia Benigna i Maligna de Mama:

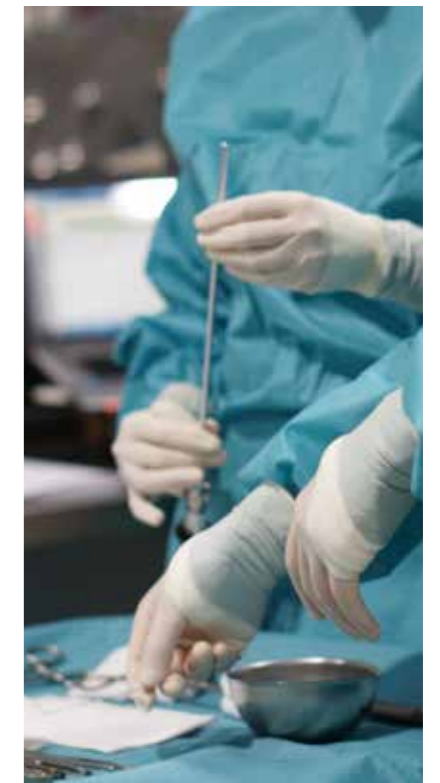
Les cirurgies mamàries són essencials tant per al tractament de lesions benignes com malignes. En el cas d'afeccions benignes, com els fibroadenomes, realitzem reseccions conservadores per alleujar símptomes i prevenir complicacions. Per al càncer de mama, oferim procediments avançats com la mastectomia i la tumorectomia, a més de la cirurgia reconstructiva, assegurant un atenció integral que inclou tant la salut física com emocional de les nostres pacients.

Histerectomies

La histerectomia és una intervenció comuna per tractar una varietat de problemes ginecològics. Aquesta cirurgia consisteix en l'extirpació de l'úter i, en alguns casos, pot incloure l'extracció dels ovaris i les trompes de Fal·lopi. Alguns casos es realitzen a través d'una incisió a l'abdomen, altres poden realitzar-se mitjançant laparoscòpia. Els nostres avançats mètodes quirúrgics asseguren una recuperació més ràpida i menys dolorosa.

Laparoscòpia

La laparoscòpia és una tècnica quirúrgica mínimament invasiva que utilitzem per diagnosticar i tractar diverses afeccions ginecològiques, podem realitzar histerectomies, exèresis de quists d'ovaris, entre d'altres. A través de petites incisions i l'ús d'una càmera especialitzada, la laparoscòpia permet una visualització clara dels òrgans interns, reduint el temps de recuperació i el risc de complicacions en comparació amb la cirurgia oberta tradicional.



Histeroscòpia

L'histeroscòpia és una tècnica mínimament invasiva que fem per al diagnòstic i tractament de problemes intrauterins. Mitjançant la introducció d'un histeroscopi a través del coll uterí, podem visualitzar directament l'interior de l'úter. Aquesta tècnica és fonamental per tractar pòlips endometrials, miomes submucosos, malformacions i septes uterins i per realitzar

biòpsies dirigides. L'histeroscòpia es realitza generalment de forma ambulatoria, permetent a les nostres pacients reprendre les seves activitats diàries ràpidament.

Cesària

La cesària és una intervenció quirúrgica que realitzem en situacions on per motius mèdics les condicions no són òptimes per a un part vaginal. Aquest

procediment es realitza mitjançant una incisió a l'abdomen i a l'úter per garantir l'extracció segura del bebè. A la Clínica Bofill, les pacients poden estar acompanyades durant les cesàries, es respecta el vincle mare-nadó durant tot el procés, respectant les preferències i les necessitats de cada mare, i assegurant un entorn segur i controlat per al naixement.

El nostre equip de ginecòlogues està compromès amb l'actualització constant dels seus coneixements i habilitats per oferir les tècniques més avançades i segures. Entenem que cada pacient és única, per això personalitzem cada pla de tractament per satisfer les necessitats individuals, assegurant un enfocament holístic que considera tant la salut física com el benestar emocional.

A la nostra clínica, la salut i el benestar de les nostres pacients són la nostra prioritat. Continuem dedicant-nos a oferir tractaments quirúrgics d'alta qualitat, minimitzant riscos i optimitzant resultats. Si necessites més informació sobre els nostres serveis o desitges reservar cita, no dubtis a contactar-nos. Estem aquí per ajudar-te a cada pas del camí cap a una vida millor.

“ Sense cap mena de dubte,
tinc la millor assegurança de salut.

A la Mútua no m'han posat mai
cap entrebanc,
m'han acompanyat en cada pas
i m'han facilitat tots els tràmits.

Gairebé sempre he pogut
anar al metge que he volgut,
quan he volgut i on he volgut.

Saben escoltar,
entenen les meves preocupacions
i aquesta proximitat
fa que tot sigui més senzill. //

Cristina Rodríguez
Mutualista

Informa't



 **MGC** *mútua*

La **Mútua** dels **Mutualistes**

Ronda St. Antoni M. Claret, 28. 17002 **Girona** - T. 972 41 42 30

La Rutlla, 15. 17600 **Figueres** - T. 972 67 72 79 | Pg. Bisbe Guillamet, 4. 17800 **Olot** - T. 972 27 35 58

COLOPROCTOLOGIA. CIRURGIA GENERAL I DE L'APARELL DIGESTIU

Combatent les hemorroides: consells i tractaments essencials

Popularment conegudes com a morenes o “almorranas”, les **hemorroides** es desenvolupen quan els **plexes hemorroidals**, uns coixinets vasculars a la submucosa del canal anal formats per venes, arterioles i teixit connectiu, s'engruixen i descendeixen cap a l'exterior de l'anus, en diversos graus (del I al IV). En altres casos, les hemorroides són directament externes, sota la pell de l'anus.

Causes:

- Restrenyiment o diarrea crònica.
- Dificultat defecatòria amb esforç excessiu.
- Posició incorrecta al WC
- Dieta pobre en fibra, deficient hidratació, abús d'ingesta d'alcohol.
- En la gestació, succeix a causa de l'augment de pressió constant dins la pelvis.

Síntomes més freqüents:

- Sagnat anal fresc, al finalitzar la defecació o bé en el paper a l'eixugar-se. Les hemorroides internes poden sagnar sense produir dolor.
- Protrusió a través del canal anal (prolapse), és a dir, una part del teixit hemorroidal surt cap a l'exterior del canal anal. Això pot causar molèsties, prurit (picor) o dolor a la persona afectada.
- Dolor agut per trombosi del teixit prolapsat (coàgul dins l'hemorroide); es forma un nòdul dur, que pot adquirir un color morat fosc o negre i arribar a trencar-se, provocant sagnat.

Tractaments:

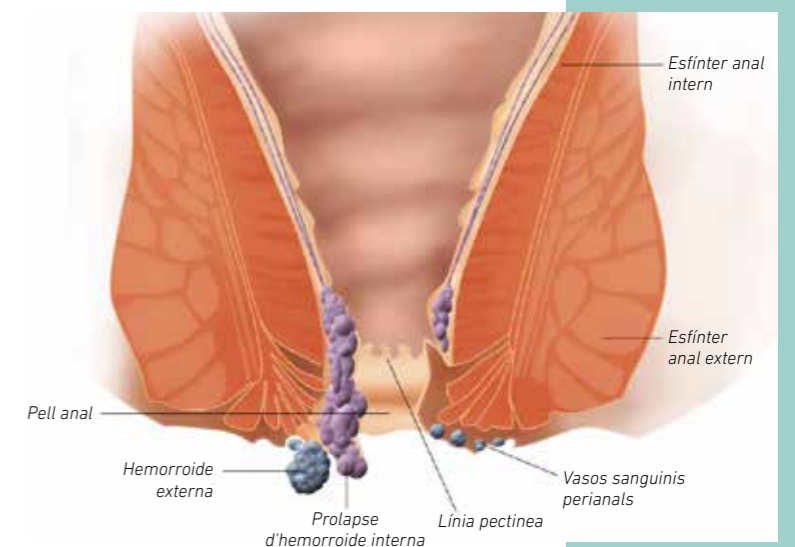
- La majoria d'hemorroides amb símptomes lleus no precisaran tractaments invasius.
- Correcció d'hàbits dietètics: ingesta abundant de fibra, beure 2 l/aigua.
- Estil de vida saludable: evitar el sedentarisme, exercici moderat i freqüent.
- Corregir la posició al WC per evitar l'esforç defecatori excessiu; pot ajudar utilitzar una banqueta per elevar els peus, imitant la posició “a

la gatzoneta” (“en cuclillas”), per obrir l'angle anorectal i facilitar l'evacuació.

- Per a les molèsties agudes existeixen moltes pomades antihemorroidals; la majoria porten cortisona tòpica, per la qual cosa, el tractament ha de ser el més breu possible.
- Le hemorroides persistents i més simptomàtiques poden requerir tractaments invasius.

Actualment hi ha múltiples opcions tècniques depenent del grau, la mida i el número d'hemorroides (lligadura hemorroidal, esclerosi, anopèxia mecànica, hemorroidectomia, lligadura arterial hemorroidal, radiofreqüència,...).

És important ser cautelosos amb els tractaments “miracle” que prometen resultats definitius, sense dolor i sense risc. És crucial confiar en el proctòleg, qui podrà recomanar el tractament més adequat per a cada cas específic.



DR. RAMON MASVIDAL

Cirurgia General

i de l'Aparell Digestiu.

Coloproctologia

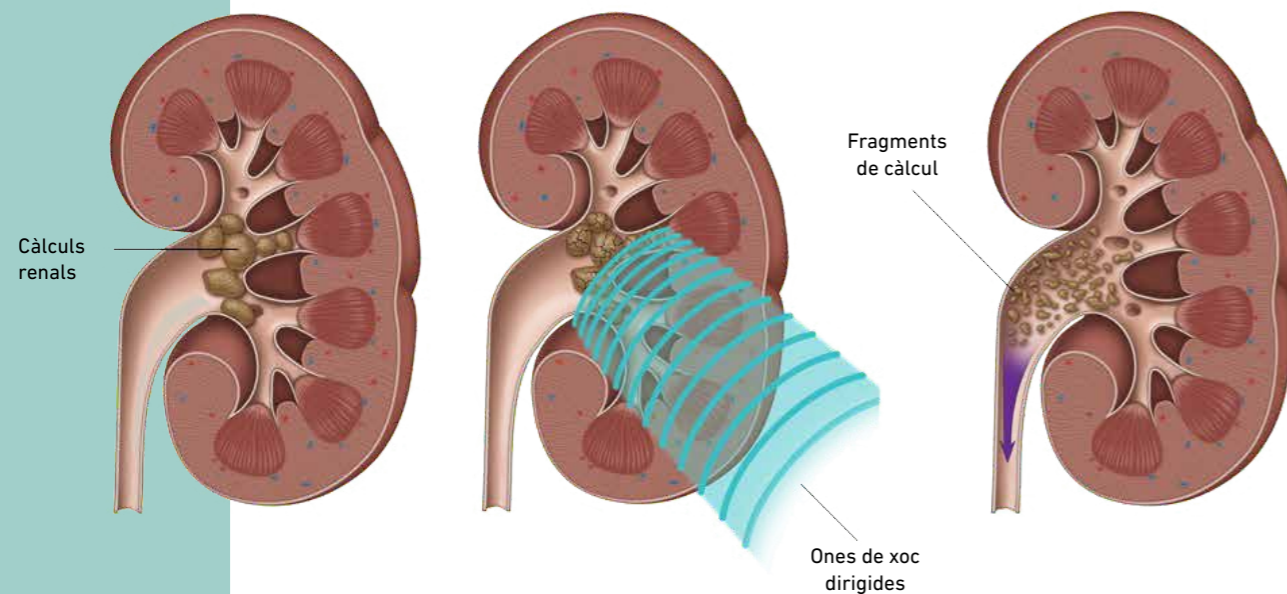
Litotripsia extracorpòria per ones de xoc (LEOC)

És un procediment terapèutic físic per tractar la litiasis urinària (terme mèdic per designar els 'càlculs' o 'pedres' en el ronyó), únic a la província de Girona.

Com funciona?

La litotripsia extracorpòria per ones de xoc, a partir d'ara LEOC, és un tractament no invasiu basat en l'emissió d'unes ones de xoc acústiques o sonores emeses per diferents fonts d'energia (electrohidràuliques, electromagnètiques, piezoelèctriques, etc)

Aquestes ones es propaguen per l'aigua corporal i convergeixen en un punt focal on es localitza la màxima energia. L'impacte d'aquesta energia sobre el càlcul aconsegueix que aquest es fragmenti i que els petits elements resultants siguin eliminats a través de l'orina.



La LEOC és un procediment ambulatori i es realitza mitjançant sedació-analgèsia; això permet que la reincorporació del pacient al treball sigui en poc temps, ja que evitem una cirurgia oberta.

La LEOC es realitza a través d'equips de litotripsia d'última tecnologia ubicats a la Clínica Bofill. L'equip INTEGRA incorpora una única font d'ones de xoc electromagnètica posicionada verticalment, una taula de tractament, un fluoroscopi de raigs X i un ecògraf en una unitat integrada supercompacta. Una consola proporciona el control i les funcions de processament d'imatge.



Primers pacients

Els primers pacients tractats a la Clínica Bofill Girona Centre mitjançant aquesta nova tècnica d'ones de xoc han estat dos homes que presentaven litiasi renouretral i ambdues intervencions van resultar satisfactòries. A les poques hores tots dos pacients van ser donats d'alta.

El Grup Clínica Bofill ha incorporat el primer sistema de litotripsia extracorpòria a la província de Girona

Avantatges del tractament:

- No és necessari una intervenció quirúrgica.
- El tractament és ambulatori, d'una duració aproximada de 40 minuts, la qual cosa permet que no sigui necessària l'hospitalització.
- Per norma general no és necessària l'anestèsia general, es tracta amb sedació-analgèsia.
- Es pot utilitzar en pacients amb patologia cardíaca.

És imprescindible consultar amb el metge especialista (uròleg) per determinar la idoneïtat d'una o altra indicació terapèutica.



Medicina de família propera i humanística

La medicina de família com a eix vertebrador de la medicina i cirurgia.



DR. XAVIER URETA BOIXADERA

Medicina de Família i

Comunitària.

Professor associat de

la Universitat de Girona.

Gerent de Giromèdic.

A Giromèdic complim 25 anys. Durant aquest període hem presentat tres eixos principals per als nostres pacients per oferir una atenció mèdica global: especialitats mèdiques, centre de reconeixements mèdics i la medicina de família.

A l'actualitat gaudim de professionals de primer nivell en l'atenció mèdica especialitzada i la medicina de família com a especialitat bàsica i organitzativa de salut. El Dr. Josep M^a Figuerola, la Dra. Marina Donatiu, la Dra. Anna Escobar i jo mateix, Dr. Xavier Ureta, configurem l'atenció primària al nostre centre, juntament amb el servei d'infermeria amb la Sra. Anna Martín, Sra. Cristina Feixas i la cap de servei Sra. Remei Pérez, que conformen l'equip amb caràcter i consulta pròpia. El servei d'administració configurat per la Sra. Paula Sureda, Sra. Pilar Díaz, i la cap d'administració, Sra. Anna Cano, ofereixen un tracte proper i personalitzat del qual estem n'estem especialment orgullosos.

L'especialitat de Medicina de Família és la més bonica i propera, no tan sols perquè et dona l'oportunitat d'entrar en el nucli familiar atenent a l'infant, a l'adult i a la gen gran del mateix nucli familiar sinó també per poder fer de coordinador de la medicina, planificador de salut, pont amb altres especialitats i per resoldre, en un primer moment, la gran i immensa majoria de problemes mèdics del dia a dia de les famílies, siguin quins siguin amb rigor i proximitat.

I així és com ho hem entès a Giromèdic des del primer dia. La nostra ambició ha estat sempre poder ser fidels a les necessitats de les famílies des d'un prisma altament professionalitzat i íntim amb la complicitat del que està al teu costat en els moments que ho necessites.

El món de la sanitat és complex, i sovint ho descobrim quan més la necessitem. La figura del metge o metgessa de família és la façana del sistema de salut, de tot el sistema de salut, per tant entendre això des del punt de vista del professional és acceptar que cal oferir els nostres

coneixements amb vocació de servei i proximitat. Cal que el metge o metgessa es mostri sempre abastable i proper per generar aquell lligam tan especial i únic que és la **confiança**.

Ja són molt anys a Giromèdic oferint confiança tan bé com sabem per projectar seguretat als nostres pacients. Sigui quin sigui l'àmbit, dolència, intensitat o gravetat cal que sempre es trobi una resposta del professional que estigui a l'alçada d'aquest vincle tan especial.

L'acompanyament és un altre pilar en la nostra atenció mèdica. El consell curatiu o preventiu quedaria orfe sense l'acompanyament. Els nostres professionals han integrat el seguiment i suport en tots els actes mèdics del centre començant amb la infermeria, medicina de família i especialitats.

I per últim l'empoderament. La visió de la medicina de família ha canviat en els darrers anys per deixar de ser una consulta estàtica en què el metge o metgessa es limita a donar consells mèdics i l'usuari es limita a escoltar-los. A Giromèdic creiem en l'empoderament del pacient fent-lo participar en el seu procés de tractament i curació, començant per una àmplia comunicació i seguint amb una complicitat per part del pacient, que ha de comprendre i participar activament en el seu procés curatiu. La medicina de família no només són fàrmacs i consells, són canvis d'hàbits, canvis de dieta, canvis de pes, canvis de gestió del temps, canvis d'actituds davant la dolència, realitzar exercici o treballar el nostre benestar emocional. En aquest sentit el nostre servei d'infermeria juga un paper fonamental amb visites de tractament i seguiment sobre hàbits, dietes i activitats del pacient realitzant una tasca de suport integrada a la consulta del metge o metgessa de família que complementa i suplementa l'acció mèdica augmentant l'empoderament del pacient per participar en les solucions als seus problemes de salut. Així mateix, els nostres dos psicò-

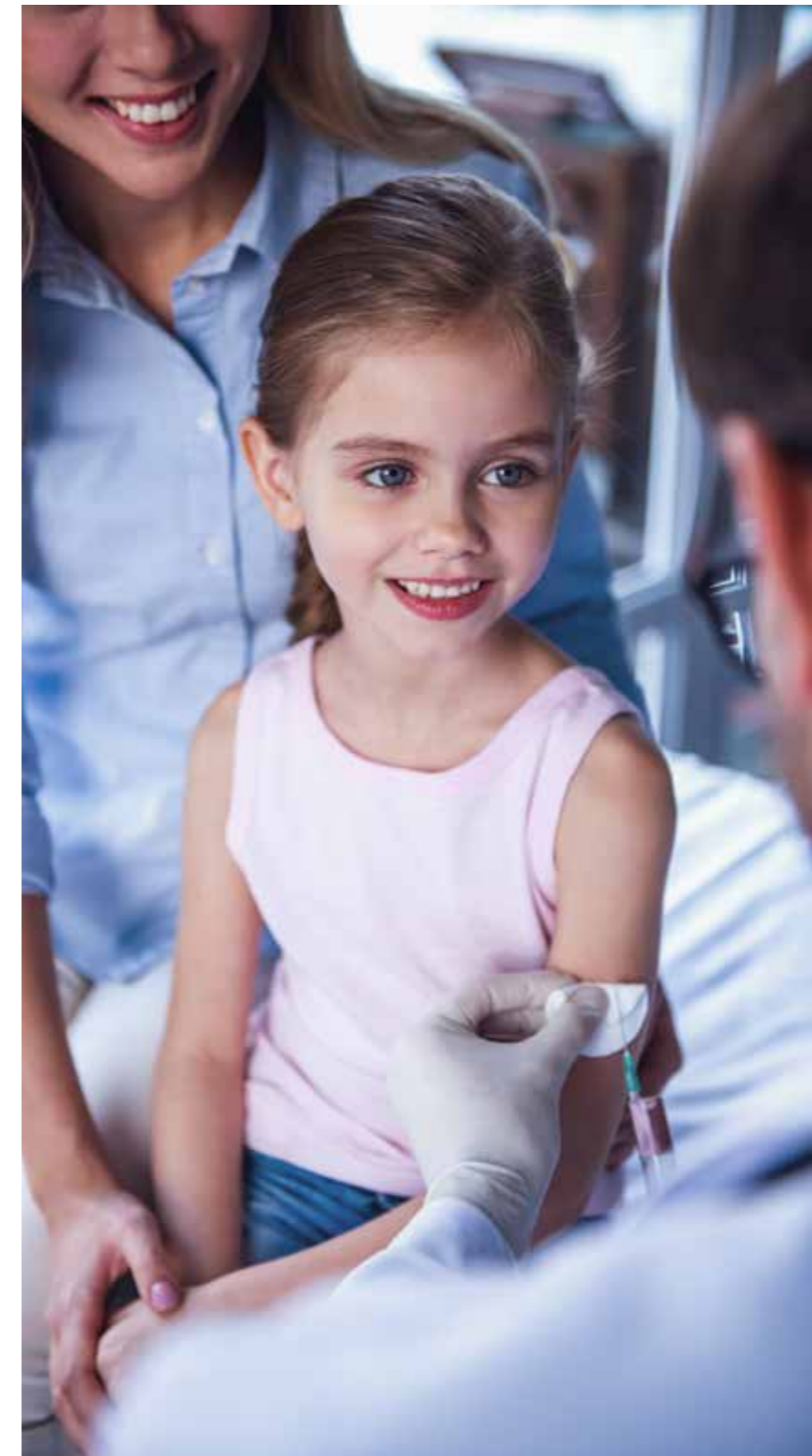
legs Sr. Pere Clavero i Sr. Abel Muñoz, tanquen el cercle per a l'abordatge d'aquells aspectes emocionals que afecten a la nostra salut i sense els quals no som capaços de millorar.

Avui en dia costa trobar la figura del metge o metgessa de família fora de l'entorn del sistema públic sanitari, on s'agrupen una majoria de grans professionals de l'especialitat. A Giromèdic estem orgullosos de poder oferir

aquest vessant diferent i a l'hora integrat amb els nostres amics i companys dels sistema públic sanitari des d'un punt de vista col·laboratiu i amb l'única finalitat que el nostre pacient comú pugui tenir una atenció integrada per millorar el seu estat de salut.

No són bons moments per a la Medicina de Família, ja que veiem com els companys recent llicenciats escullen altres especialitats abans que Medi-

cina de Família deixant places MIR (Metge o metgesses Interns Residents) desertes a l'hora d'escolir. Jo els animaria a apostar per l'especialitat més bonica i humanística que podran trobar i amb la il·lusió que en un futur puguem seguir gaudint del nostre metge o metgessa de família de confiança. A Giromèdic hi posarem el nostre gra de sorra. No ho dubteu.



QUADRE MÈDIC GIROMÈDIC:

Metges de família:

- Dr. Josep M^a Figuerola
- Dra. Marina Donatiu
- Dra. Anna Escobar
- Dr. Xavier Ureta

Infermeria:

- Sra. Anna Martín
- Sra. Cristina Feixas
- Sra. Remei Pérez
(Cap de servei)

Psicologia:

- Sr. Abel Muñoz
- Sr. Pere Clavero

Administració:

- Sra. Paula Sureda
- Sra. Pilar Díaz
- Sra. Anna Cano
(Cap d'administració)

Cadires salvaescales

Còmodes, pràctiques
i molt segures!



La millor solució per pujar les escales!

Amb VALIDA tot són avantatges:

- ✓ Instal·lació ràpida i sense obres
- ✓ Per a totes les escales
- ✓ Pressupost sense compromís

AQUEST MES

DESCOMPTE
MOLT ESPECIAL*

(si ens dius "BOFILL")

¡VALIDA t'ho posa fàcil!

*Promoció no acumulable a altres descomptes.

Valida[®]
Viu el món sense barreres!

Truca'ns ara!
900 414 000
www.valida.cat

LABORATORI

Infeccions de transmissió sexual

Les infeccions de transmissió sexual (ITS) són infeccions que es contagien generalment d'una persona a una altra, en la majoria dels casos a través del contacte sexual vaginal, anal o oral, amb o sense protecció (sent aquesta darrera situació la més freqüent). No obstant això, també es poden transmetre per altres vies com la sang o de mare a fill durant l'embaràs o el part.

Recordeu aquell anunci que deia: "Póntelo, póntelo". Han passat ja 35 anys d'aquella polèmica campanya i aquest any Sanitat n'ha iniciat una de nova per intentar frenar l'augment dels casos ITS amb el missatge: "Habla, infórmate, protégete".

No teniu la sensació que les ITS han deixat de ser un tema de preocupació social? Hi ha suficient educació sexual? La realitat és que ens

trobem en un nou context sexual i afectiu, especialment dels adolescents, que ha fet que durant els darrers anys s'hagi confirmat un augment significatiu en el nombre de casos declarats als sistemes de vigilància a nivell estatal i europeu. Si ens referim a les dades de Catalunya, l'any 2019 es declaren un total de 17.974 ITS. L'any 2020, en plena expansió de la pandèmia Covid-19, hi ha una baixada important dels casos però el 2021 es retorna a nivells pre-pandèmics amb un increment fins arribar a les 19.866 ITS notificades (Font d'informació: CEEISCAT).

El fet que la majoria de les ITS siguin invisibles i/o asimptomàtiques implica la necessitat de conscienciació social del problema i de reforçar la prevenció i detecció precoç.

Dona	Home	Ambdós
Canvis en el flux vaginal	Secreció uretral	Lesions a la boca
Alteracions o lesions a la vulva	Disúria	Erupció cutània
Dolor al baix abdomen	Alteracions/lesions pell genital	Astènia intensa
Disúria	Signes a regió perianal o anal	Pèrdua de pes
Alteracions al cicle menstrual	Dolor/tumefacció testicular	Febre
Pèrdues sang vaginal anòmales		Augment ganglis limfàtics
Disparèunia		Dolors articulars
		Dolor als genitals

Realitzar una detecció precoç resulta fonamental per instaurar un tractament adequat i prevenir nous contagis. Als centres Synlab disposem de proves per al diagnòstic complet de les ITS fent ús de tècniques que inclouen l'amplificació d'àcids nucleics, la detecció d'antígens o anticossos i el cultiu cel·lular a partir de mostres d'orina, sang i frotis genital per realitzar el diagnòstic d'infeccions per:

Clamídia	VIH	Micoplasmosis
Gonorrea	Hepatitis B	Ureaplasma
Sífilis	Hepatitis C	Tricomoniasis

T'assessorem en un aspecte molt important en aquest tipus d'infeccions com és el nombre mínim de dies que han de transcórrer des que s'ha estat exposat a un possible contacte de risc per garantir la fiabilitat dels resultats i et donarem una visió integral del teu estat de salut sexual per a la teva absoluta tranquil·litat.



RAFA MÉNDEZ PASTOR

Biòleg - direcció tècnica de

Synlab Girona

<
Taula: Presència de signes o símptomes clínics

SYNLAB

SYNLAB BOFILL

C/ de Sant Antoni Maria Claret, 20. 17002 Girona - 972 21 70 82
De dilluns a divendres, de 7.15 a 20 h - Dissabtes de 7 a 13 h

SYNLAB JAUME I

Gran Via de Jaume I, 65, baixos. 17001 Girona - 972 21 08 03
De dilluns a divendres, de 7 a 14.30 h

LÍDER EUROPEU EN DIAGNÒSTIC MÈDIC



"L'equip de la Clínica Bofill Olot és la clau del nostre èxit"

Marta Juanola, coordinadora del centre de salut d'especialitats mèdiques a Olot

Hola, Marta. Pots parlar-nos una mica de la teva trajectòria professional i de com vas arribar a ser coordinadora d'aquest centre?

Des dels 23 anys treballava com a administrativa mèdica a l'hospital d'Olot en diferents especialitats; tot i que portava a terme varietat de tasques, tant a arxius, com a urgències, com a l'administració de compres, comptabilitat, recepció... per circumstàncies personals, al saber que Clínica Bofill obria un centre nou al municipi, vaig presentar-me per obtenir un lloc de

feina. Després de 6 mesos com a recepcionista em van proposar el lloc de treball de coordinador de centre i vaig acceptar encantada. Ara ja porto gairebé 3 anys i estic molt contenta.

Quins reptes trobes en la teva tasca com a coordinadora?

Els reptes són diversos i molt dinàmics, però destacaria principalment tres àrees. Primer, i el més important, és donar un bon servei al pacient, amb un tracte de proximitat i personalitzat. Segon, la retenció de talent és un desafiament



continu, ja que mantenir un equip de professionals altament qualificats i motivats és essencial per a la qualitat del servei que oferim. Finalment, adaptar-se ràpidament a les novetats tecnològiques i integrar-les de manera efectiva en els nostres serveis per millorar l'atenció al pacient també és un repte constant.

Quins serveis ofereix al centre i com assegureu una atenció personalitzada?

Oferim una àmplia gamma de serveis, des del servei d'urgències mèdiques de dilluns a divendres de 9 a 20h, fins a obstetrícia i ginecologia, cirurgies ambulatories, tractament del dolor, dermatologia, endocrinologia, reumatologia, etc. Cal destacar que disposem d'un centre de Fisioteràpia i Rehabilitació, i un SYNC Olot, un espai que ofereix una atenció especialitzada a infants i adolescents de 0 a 18 anys amb dificultats en el desenvolupament cognitiu i diversitat funcional.

Com aconseguiu una atenció tan personalitzada i de qualitat per a cada pacient?

En tots els serveis, la nostra prioritat és l'atenció personalitzada, la qual cosa aconseguim a través dels nostres equips, que col·laboren en aquesta fita. Personalment estic molt contenta amb el nostre equip. Es podria dir

que el nostre equip de Clínica Bofill Olot és clau per al nostre èxit. Saben empatitzar amb el pacient, i tenen en compte que cada persona necessita el seu temps, s'ha d'escoltar activament el pacient i intentar ajudar-lo sempre que estigui a les nostres mans, i en cas que no, derivar-lo allà on pugui trobar la solució al seu problema.

Hi ha noves especialitats o ampliacions de serveis previstes al centre?

Actualment, estem en el procés de desenvolupar i integrar l'especialitat d'Oftalmologia, ja que respon a una

demanda emergent de la nostra comunitat. Estem planificant incorporar serveis avançats, però encara no es pot anunciar....shhhh.

Quins són els reptes més grans als quals s'enfronta el centre ara?

Un dels nostres reptes més grans és gestionar la gran demanda de serveis especialitzats mentre mantenim un alt nivell de qualitat. També és important adaptar-nos a les noves tecnologies i retenir professionals qualificats, cosa que sempre requereix atenció.





Pots parlar-nos d'alguna innovació tecnològica recent al centre?

Una de les nostres innovacions més destacables és l'App de la Clínica Bofill, que permet als pacients fer l'arribada al centre de manera electrònica, sense passar per la recepció. Aquesta tecnologia no només facilita un procés més ràpid i eficient al moment d'arribar, sinó que també ajuda a reduir el temps d'espera i millora la gestió del flux de pacients. A més, els pacients poden utilitzar l'App per programar o anul·lar cites mèdiques, descarregar analítiques, justificants de visites mèdiques, informes d'urgències i consultar els resultats de proves diagnòstiques...etc.

Ha tingut bona acceptació la nova funcionalitat de l'App de fer l'arribada al centre de manera digital?

La veritat és que sí. Ara que hem introduït una nova mútua que accepta aquesta tecnologia, s'ha notat que la gent està contenta amb el sistema perquè funciona correctament. No totes les mútues accepten aquesta admissió digital, però les persones que ho han provat repeteixen. Esperem que poc a poc totes les mútues acceptin aquest sistema.

Quina seria l'especialitat més demandada a Olot?

Crec que el servei d'urgències funciona molt bé, ja que sense cita prèvia, si tens un problema de salut lleu o moderat, un tipus d'urgència ambulatoria, pots venir de dilluns a divendres de 9 a 20 h al centre i un metge atindrà el teu problema de salut. En alguns casos la primera atenció es fa al centre, però segons la gravetat del cas es deriva on sigui més adient.

Finalment, quins consells donaries als residents de la vostra àrea per mantenir una bona salut?

Recomano, a part d'adoptar un estil de vida saludable amb una dieta equilibrada, exercici regular, i revisions mèdiques periòdiques, fomentar la conscienciació sobre la importància del benestar mental juntament amb el físic. Per tant, gaudiu de la vida, no penseu en coses dolentes que ja venen soles, i que espero que no em necessiteu, però si és el cas, aquí estaré per ajudar-vos en tot el possible. Molta Salut!

TU POTS

Assegurança de Salut.
Al teu costat perquè puguis viure-ho tot.



FIATC
PARTNER DE SALUT



Implants Dentals: la solució definitiva per a un Somriure Saludable



Si has perdut una o diverses dents, saps que aquesta situació pot afectar tant l'estètica com la teva salut bucodental. La bona notícia és que els implants dentals representen la solució més eficaç i provada clínicament per reemplaçar aquestes dents perdudes. A Dental Bofill, estem a l'avantguarda d'aquestes innovacions, oferint tractaments mínimament invasius que garanteixen resultats duradors i una experiència còmoda per als nostres pacients.



DR. EDGAR DANÉS

Cap d'odontologia
de la Clínica Bofill

Per què triar Implants Dentals?

La pèrdua dental no només afecta el teu somriure, sinó que també pot causar problemes funcionals com dificultat per mastegar, sobrecàrrega dental i muscular, desplaçament de dents adjacents, i pèrdua d'os maxil·lar. Estudis mostren que, després de l'extracció d'una dent, es pot perdre fins a un 35% de l'os circumdant en el primer any. Reemplaçar les dents perdudes amb implants dentals no només soluciona aquests problemes, sinó que també preserva l'estructura òssia i dental circumdant.

Tecnologia i Experiència al teu Servei

A Dental Bofill, utilitzem els protocols més avançats tecnològicament per simplificar el procés de col·locació d'implants dentals, reduint les molèsties i accelerant la recuperació. El nostre equip especialitzat realitza un estudi exhaustiu per assegurar-se que cada implant es col·loqui amb precisió, mantenint l'estructura de la teva mandíbula i evitant una major pèrdua òssia.

A més, el nostre laboratori dental permet personalitzar i modificar les teves pròtesis segons

les teves necessitats, moltes vegades **en un sol dia** gràcies al nostre sistema de **càrrega immediata**. Aquest enfocament no només proporciona un valor estètic instantani, sinó que també restaura les teves funcions orals normals ràpidament.

No només això; ara, amb el nou escàner intraoral Primescan (el millor del mercat), ja no t'hauràs de preocupar per les mides amb la pasta tan incòmoda de sempre. Amb un escanejat digital, podrem disposar de la teva boca en 3 dimensions i poder planificar els tractaments amb una gran precisió i estètica exclusives.

Factors clau per a un tractament exitós

La quantitat de visites necessàries per al teu tractament dependrà de diversos factors:

- La teva salut general
- Nombre de dents perdudes
- Qualitat i densitat òssia
- Quines dents s'estan reemplaçant

Per garantir la màxima precisió i minimitzar complicacions, a Dental Bofill utilitzem programari de cirurgia guiada. Aquesta tecnologia avançada permet planificar digitalment la col·locació exacta dels implants, assegurant una angulació i profunditat perfectes. Amb això, no només reduïm el risc d'errors, sinó que també fem que el procediment sigui menys invasiu i més ràpid.

Una experiència sense dolor i ràpida recuperació

Entenem que la perspectiva d'una cirurgia dental pot ser intimidant. Per això, oferim opcions d'anestèsia avançada i tècniques d'odontologia del son, fent que el procediment sigui el més còmode possible. En la majoria dels casos, els nostres pacients es recuperen en una setmana o menys, llestos per gaudir del seu nou somriure.

Compromís i Suport Constant

A Dental Bofill, ens comprometem a oferir-te un suport complet abans, durant i després del teu tractament. El Dr. Danés, el nostre responsable d'Odontologia, assegura: "Ens enorgulleix garantir que cada pas del teu tractament sigui el més delicat i indolor possible.



Volem que la teva experiència sigui fàcil i plaent de principi a fi."

Consulta'ns!

No dubtis a contactar-nos a la nostra clínica Dental de Migdia Girona o en qualsevol dels nostres centres mèdics.

A Dental Bofill, estem preparats per respondre totes les teves preguntes i oferir-te el millor assessorament per al teu tractament amb implants dentals. Serà un plaer servir-te i ajudar-te a recuperar el teu somriure!



Reserva la teva cita al **604 23 33 05** (Trucada o WhatsApp)
Ens trobaràs al carrer Migdia 130 de Girona



La Càtedra Dr. Bofill llança el Club dels Amics de la Càtedra

La Càtedra Dr. Bofill, una entitat reconeguda per la seva dedicació a la promoció de les ciències i les humanitats, ha introduït una nova i emocionant iniciativa: el Club dels Amics de la Càtedra. Aquesta proposta busca crear una comunitat vibrant d'amants de la cultura que comparteixen el seu entusiasme per l'art i les activitats culturals.

En què consisteix el Club dels Amics de la Càtedra?

El Club dels Amics de la Càtedra Dr. Bofill està format per persones apassionades per l'art i la cultura, que dediquen el seu temps lliure a participar en una àmplia gamma d'activitats i viatges culturals. Els membres d'aquest club tenen l'oportunitat de conèixer altres persones amb interessos similars, creant vincles significatius mentre gaudeixen de descomptes i avantatges exclusius.

Entre els beneficis que ofereix el club, els socis poden gaudir de descomptes en cursos, conferències, visites guiades, viatges culturals, sopars literaris, cicles de cinema, presentacions de llibres i exposicions. A més, hi ha activitats que són exclusives per als membres del club, garantint una experiència única i enriquidora.



Activitats realitzades curs 2023-2024

Aquest any, el Club d'amics ha organitzat una sèrie d'activitats que han captivat l'interès dels membres. Entre les més destacades es troben:



Concert de Cambra Orquestra Gonçal Comellas

Aquest concert va ser l'acte d'inauguració del curs 2023/24, oferint una actuació memorable que va encantar al públic.

Obra de teatre + col·loqui

La mujer que escribió sola: Aquesta representació teatral va incloure un col·loqui posterior, permetent una interacció enriquidora entre els assistents i els creadors amateurs de l'obra.



Curs de Pintura Barroca (I i II)

Dedicats a l'obra de Velázquez, aquests cursos es van dur a terme cada dimarts a l'Auditori COMG, oferint una immersió profunda en l'art barroc.

Viatge Cultural a Madrid - Toledo - Salamanca

Aquest viatge va permetre als participants explorar la riquesa cultural d'aquestes ciutats històriques, visitant museus i galeries amb obres mestres del barroc, complementant el Curs de Pintura Barroca en veure en directe les obres de Velázquez, el Greco i altres artistes.



ACTIVITATS CÀTEDRA



Exposició XEMENEIES, EL CEL DE GAUDÍ

Aquesta exposició va celebrar l'obra del famós arquitecte català Antoni Gaudí amb la visió del Dr. Secundí López-Pousa, destacant les seves innovadores creacions.



Exposició Llum

L'expressió de l'aquarel·la pel Dr. Nezar: Una mostra que va explorar l'art de l'aquarel·la a través de la visió única del Dr. Nezar.



A
Alicia Furtià
ADVOCADA

Sabem el que necessites i et volem ajudar.

Uneix-te al Club!

El Club dels Amics de la Càtedra Dr. Bofill és una iniciativa que crea una comunitat activa i apassionada per l'art i la cultura. Amb una àmplia gamma d'activitats i avantatges exclusius, aquest club és una oportunitat única per aprofundir en el món cultural i compartir aquesta passió amb altres persones. No et perdis l'oportunitat de formar-ne part i gaudir d'experiències úniques. Consulta la programació del pròxim curs i descobreix tot el que el Club dels Amics de la Càtedra Dr. Bofill té per oferir-te. Podreu trobar més informació a www.clubcatedra.com.



 Càtedra de Ciències i Humanitats Dr. Bofill
Universitat de Girona

ÀREES DE PRÀCTICA

Alicia Furtià – Advocada especialista en dret de família i dret de la infància.

Professora associada a la Universitat de Girona, Departament de Dret Civil.
Membre de la SCAF i de l'AEFA.

Treballem amb rigor, professionalitat, màxima dedicació i un ferm compromís d'aconseguir el millor acord per als nostres clients.



EXPLICA'NS EL TEU CAS

CONTACTA AMB NOSALTRES


Crta. Barcelona, 5 1r 1b
Girona


Tel. 972 51 82 31
Mòb. 605 19 35 75


Dilluns a divendres
De 09-14h i 16-19h

www.aliciafurtia.com



Mas Ferriol: Un espai de recuperació integral a la naturalesa

La recuperació comença aquí.

Mas Ferriol és un centre residencial, de caràcter privat, especialitzat en el tractament d'addiccions (alcohol, cocaïna, marihuana i altres drogues) i salut mental (depressió, trastorns de personalitat, TDAH, abusos, patologies duals i tota mena de crisi personals - dol, separacions, trastorns per estrès posttraumàtic, etc.-). Es tracta d'una masia rural restaurada, ubica-

da a Sant Miquel de Campmajor (Girona), en un entorn privilegiat i en plena natura per oferir la tranquil·litat necessària per a superar l'addicció i recuperar el benestar físic i psicològic. És l'únic centre a Espanya que ofereix un ingrés individualitzat, amb exclusivament 7 places per tal de garantir un tractament 100% personalitzat i molta privacitat.



Tractament Personalitzat i Metodologia eficaç

Mas Ferriol destaca per la seva metodologia rigorosa i eficaç en el tractament de les addiccions i de salut mental. Cada pacient rep teràpies individuals diàries, supervisades per un equip de professionals experimentats. A més, es realitza un seguiment exhaustiu amb la família de cada pacient per assegurar una visió completa de la situació.

Expertesa en Salut Mental i Addiccions

Sota la direcció del Dr. Xavier Fàbregas, amb més de 38 anys d'experiència en el sector, Mas Ferriol és reconeguda com un referent en el tractament d'addiccions a Catalunya.

L'equip humà està compost per experts en diferents àmbits de la salut mental, garantint un enfocament integral i personalitzat per a cada pacient.



Teràpies Avançades i Suport Familiar

Amb una gamma completa de teràpies presencials i, si cal, també online, Mas Ferriol adapta el tractament a les necessitats individuals de cada pacient. A més, ofereix teràpies familiars per ajudar les famílies a comprendre i gestionar millor els problemes relacionats amb la salut mental i les addiccions dels seus éssers estimats.

Equip Multidisciplinari: Compromís amb la Recuperació Integral

Mas Ferriol és fortament reconeguda pel seu equip multidisciplinari, de 13

persones, dedicat al tractament de les addiccions. Dirigit per un metge especialitzat i amb el suport de psicòlegs i socioterapeutes experts en addiccions i en salut mental, el centre assegura un enfocament holístic i integrador en cada pas del procés terapèutic. Cada membre de l'equip porta una extensa formació acadèmica en Medicina, Psicologia i Educació social, amb una profunda experiència en el camp i un compromís continu amb la millora i l'actualització dels seus coneixements.



Contacta amb Mas Ferriol

Per a aquelles persones que necessitin ajuda per superar una addicció o altres problemes de salut mental, Mas Ferriol ofereix un entorn segur i acollidor. Pots contactar amb ells trucant al **872 213 970** o enviant un correu electrònic a info@masferriol.com.

Sant Miquel de Campmajor (Girona)

ENTRETENIMENT

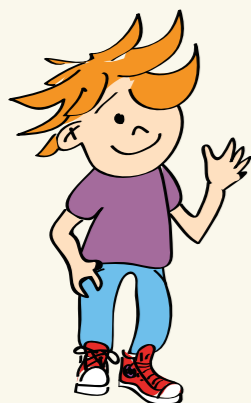
Sopa de lletres

**TROBA
LES 16 PARAULES
SOBRE VALORS O
EMOCIONS:**

- BELLESA
- TENDRESA
- TREBALL
- COMPRESIÓ
- ALEGRIA
- PARTICIPACIÓ
- AMISTAT
- CONVIURE
- SILENCI
- RIURE
- HARMONIA
- IDEES
- PACIÈNCIA
- SERENITAT
- AMOR
- RESPECTE

C	O	M	P	R	E	N	S	I	O	T	N	G	O	H	A	A
T	C	V	W	Q	H	S	E	P	H	L	I	T	K	X	F	M
Y	O	A	S	X	Z	F	E	A	A	L	E	G	R	I	A	I
U	N	R	E	O	C	Y	C	R	R	Y	C	K	Y	R	Z	S
S	V	O	I	Q	J	A	A	T	E	E	E	W	R	E	G	T
A	I	H	A	R	M	O	N	I	A	N	S	T	H	Z	R	A
E	U	L	D	L	T	S	Y	C	I	C	I	P	J	K	U	T
O	R	W	E	Q	B	B	Y	I	E	T	E	T	E	E	O	O
R	E	S	T	N	H	R	K	P	E	R	X	Y	A	C	G	U
I	I	N	O	E	C	A	Q	A	E	E	Z	Y	M	T	T	M
B	Q	U	J	U	N	I	S	C	S	B	A	E	O	A	T	E
O	E	S	R	G	A	D	P	I	U	A	K	M	R	P	L	A
S	U	L	Q	E	D	W	E	O	I	L	F	J	E	Y	I	G
Q	P	T	L	Q	X	V	P	E	U	L	G	J	K	H	H	A
P	A	C	I	E	N	C	I	A	S	F	V	H	O	X	E	Z
A	M	N	G	Q	S	Y	S	U	P	A	W	R	J	I	H	Q
A	A	O	T	A	I	A	R	I	Q	U	I	H	N	O	Z	A

Sudokus



Nivell mitjà

		3			8	4		
		4				3	7	9
	5		4		7			
		8	6				4	2
9			2					3
		2			5		9	
3		6						
7			5					4
8				9	3	1	2	

Nivell alt

6			1					8
7								5
						1		9
			6	9				
1					3	5	6	
3		8						1
5								3
		2	7	8				
					2			8



FUSTERS DES DE 1943

TOT FUSTA

EXPERTS EN REFORMES I REMODELACIONS

- ✓ Mobildari a mida
- ✓ Reformes de cuines i banys
- ✓ Dissenys d'interior
- ✓ Tancaments a mida
- ✓ Fusteria personalitzada



SOBRE NOSALTRES

Experts en reformes i remodelacions per a clíniques i llars. Materials de primera qualitat i equip altament qualificat. Aconsegueix el resultat que desitges amb TOT FUSTA.

DEMANA PRESSUPOST: 972 42 25 09

totfusta.info@gmail.com|
Ens trobaràs al carrer Alfred Nobel, s/n -17160 - Anglès

Materials de 1a qualitat

PRODUCTES D'ELEVADA CONCENTRACIÓ
ENVASATS EN BAG IN BOX

www.ambisist.com
972 245 454



CLÍNICA BOFILL
ProActive Health

Al teu costat

**Treballem amb la
convicció col·lectiva
d'oferir la màxima
qualitat assistencial i
atenció tant als nostres
pacients, com als seus
acompanyants.**



GRUP CLÍNICA BOFILL

www.clinicabofill.net

**CLÍNICA BOFILL
GIRONA CENTRE**

Rda. St. Antoni Maria Claret, 20
17002 GIRONA
Tel. 972 20 43 50

CLÍNICA BOFILL PLATJA D'ARO

Avd. S'Agaró amb
c. Santiago Rusiñol, s/n
17250 PLATJA D'ARO
Tel. 872 598 000

CLÍNICA BOFILL FIGUERES

C. Sant Llàtzer, 4
17600 FIGUERES
Tel. 872 550 999

**CLÍNICA BOFILL
GIRONA MIGDIA**

C. Migdia, 130-132
17003 GIRONA
Tel. 972 221 104

CLÍNICA BOFILL OLOT

Carrer Marià Vayreda, 12
17800 Olot
Te. 972 62 45 33

**CLÍNICA BOFILL
JULI GARRETA**

C. Juli Garreta, 1, 2n C-D
17002 GIRONA
Tel. 972 20 08 04A