

¿Sabies que...

a New Hampshire no pots moure els peus, el cap o qualsevol altra cosa per seguir el ritme de la música en un bar, un restaurant o un cafè?

La dada

759 milions d'euros, l'1,2% del PIB, és l'impacte que l'activitat econòmica del Barça ha suposat per a Barcelona segons un estudi de Deloitte.

Efemèride

21 de maig de 1844
Neix el pintor francès Henri Julien Félix Rousseau.

**SALUT**

Formació per a cuidadors de persones amb demència

Amb l'objectiu de cobrir una mancança que hi ha al país, com és la falta d'una formació específica per a professionals i cuidadors de persones amb deteriorament cognitiu, l'Associació Andorrana per la Malaltia d'Alzheimer, conjuntament amb la Universitat d'Andorra (UdA), el Servei d'Atenció i Intervenció Neuropsicològica i la Fundació Crèdit Andorrà, ha impulsat un conjunt de cursos que tindran lloc durant el mes de juny.

D'una banda, l'UdA oferirà un curs d'actualització en el tracte de les persones amb deteriorament cognitiu, com poden ser els malalts d'alzheimer, que va adreçat a professionals amb titulació universitària de l'àmbit de la sanitat o el social. El programa, de trenta hores, tindrà com a fil conductor la comunicació amb el pacient i oferir recursos perquè la persona afectada pugui seguir decidint



La presentació dels cursos. // T. M.

per ella mateixa. Anirà a càrrec de professionals experimentats de la Fundació Alzheimer Catalunya i tindrà lloc a l'UdA l'11, 18 i 25 de juny. El preu és de 240 euros (el 57% restant el finança Crèdit Andorrà).

D'altra banda, des del Servei d'Atenció i Intervenció Neuropsicològica i en col·laboració amb infermeres especialitzades s'oferirà un taller per a cuidadors (com ara del SAD) i un altre per a familiars i cuidadors no professionals. La primera formació tindrà lloc el

18 i 19 de juny i la segona el 15, 22 i 29 de juny a l'edifici Crèdit Centre. Seran gratuïtes. Les inscripcions es poden fer a la web de l'UdA, en el cas del curs per a professionals, i trucant a la FAAD en el cas dels tallers per a cuidadors. Hi haurà 40 places en cada cas.

El president de l'Associació Andorrana per la Malaltia d'Alzheimer, Pere Valls, va destacar la importància de les formacions per als familiars, ja que de vegades poden esdevenir més un problema que no un ajut o acaben amb problemes psicològics. També la directora de l'Escola d'Infermeria de l'UdA, Rosa Maria Mandicó, va exposar que aquest és un primer pas cap a un programa de formació a llarg termini sobre aquest tipus de malalties que s'està dissenyant.

Redacció // Andorra la Vella
@mes_andorra

DIVULGACIÓ

Mata aborda les tècniques per controlar l'estrès

A la vida hi ha situacions que generen estrès, pors o malestars. A través de tècniques de respiració i relaxació, però, aquestes circumstàncies es poden convertir perquè siguin tan poc angoixants com sigui possible. Així ho va indicar ahir Magda Mata, psicòloga clínica i màster en sofrologia caycediana, en una conferència organitzada per la Fundació Jacqueline Pradère.

Mata va destacar que una mica d'estrès és positiu però que cal fer atenció quan esdevé crònic i es tradueix, per exemple, en insomni, mal de cap o irritabilitat. Aquests trastorns es poden tractar amb ansiolítics però també hi ha altres tècniques que, tot i ser més llargues, permeten adquirir un control de les situacions. Una d'aquestes és la sofrologia caycediana, un mètode creat el 1960 sobre fonaments científics i que es basa en l'equilibri del cos i la



Un moment de la conferència. // T. M.

ment. Les tècniques, va exposar, han anat avançant des d'aleshores i fins i tot en l'actualitat es poden aplicar mètodes que abans duraven tres quarts o una hora en deu minuts i són igual d'eficaços. Mata va indicar que la sofrologia és com aprendre a tocar el piano; no n'hi ha prou amb llegir la partitura sinó que cal entrenament.

Per la psicòloga, la tècnica és totalment efectiva a l'hora d'afrontar situacions que no depenen de nosaltres.

Redacció // Andorra la Vella
@mes_andorra

SOLDEU

Acabament de les millores a la zona dels Espiolets

Ensisa preveu enllestir el projecte de millora de la zona de debutants del sector de Soldeu iniciat l'any 2014. Les obres previstes per a aquest 2015 van rebre aleshores l'avaluació desfavorable del departament de Medi Ambient i Patrimoni Natural, i durant l'hivern passat l'estació va adap-

tar l'actuació i les mesures en favor del medi ambient perquè poguessin rebre el vistiplau de l'administració.

Per aquest motiu, el projecte estarà ara a informació pública a partir d'avui i durant quinze dies hàbils. Les millores que Ensisa preveu impulsar a la zona dels

Espiolets consisteixen en la construcció d'un nou telecadira per a debutants avançats (el telecadira Planell de la Font). A més es realitzarà una actuació a la pista Gall de Bosc, modificant l'eix i ampliant-ne la plataforma.

Redacció // Andorra la Vella
@mes_andorra

FESTA DE LA JOVENTUT

Càsting de models per a la desfilada Soul Train

El servei de Joventut del Comú d'Andorra la Vella ha convocat un càsting per escollir joves que vulguin participar com a models en la desfilada Soul Train, organitzada en el marc de la Festa de la Joventut, que tindrà lloc els dies 12 i 13 de juny, amb la col·laboració de les blogueres andorranes @punkarrillas i @entretelasf. L'acti-

vitat consistirà en una passarel·la que s'instal·larà al parc Central i que servirà d'homenatge als anys 70 i 80. Els joves lluiran creacions de moda d'algunes botigues situades a la zona comercial de Prada Ramon, que col·laboren en la celebració de la festa.

Redacció // Andorra la Vella
@mes_andorra

XARXA VIÀRIA

Tall al carrer Babot Camp per treballs d'asfaltatge

El Comú de la capital ha informat que aquesta nit, entre les deu i les tres, una empresa especialitzada procedirà a l'asfaltatge d'un tram de voravia del carrer Babot Camp cantonada amb l'avinguda Meritxell. Durant les cinc hores de durada d'aquests treballs hi haurà alguns talls esporàdics de la circulació, mentre es procedeixi a la descàrrega d'alguns materials, tant al carrer

Babot Camp com a l'avinguda Meritxell. A més, entre les 22.30 i la mitjanit es tancarà un tram de l'avinguda Príncep Benlloch arran de l'emplaçament d'una grua de gran tonatge a la calçada, concretament a l'altura del número 36. Els vehicles es desviaran per la baixada del Molí o pel carrer Ciutat de Valls.

Redacció // Andorra la Vella
@mes_andorra

BONDIA

més!

LA VEU DEL POBLE, SA

S'afegeix a les mostres de condol per

Lluís Guinart Pallarols

avi del nostre company Enric Guinart