

## 38a Assemblea Ordinària del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Us recordem que el proper **dimecres 18 de novembre** tindrà lloc la celebració de la **38a Assemblea Ordinària del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**.

L'Assemblea, a més de ser l'òrgan sobirà del Col·legi, és el punt de participació i reflexió de tots els col·legiats, on es presentarà el Pla Estratègic i el pressupost per a l'any 2016.

A partir del dia 10 de novembre podeu demanar a la Secretaria del CFC la documentació que s'hi presentarà per sotmetre-la a la vostra valoració i coneixement. També la podeu sol·licitar a partir de la data indicada al correu electrònic [cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)

**Dia:** Dimecres, 18 de novembre de 2015  
**Lloc:** Seu del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
C/ Segle XX, 78 - 08032, Barcelona  
**Hora:** 20.00 h 1a convocatòria  
20.30 h 2a convocatòria

[Convocatòria XXXVIII Assemblea General del Col·legi](#)



## El CFC participa en el XIè Congrés de la SCBF

El proper 21 de novembre tindrà lloc la 11a edició del Congrés anual de la Societat Catalano-Balear de Fisioteràpia.

Com és habitual, es presentaran diverses taules de debat de gran interès i amb uns ponents experts en cadascun dels continguts. Entre d'altres, cal destacar la fisioterapeuta Mercè Blanquet amb la ponència *Dolor en la funció sexual de la dona*; un referent en l'àmbit del dolor com és el Sr. Eduardo Fondevila, que ens acostarà als *Indicis clínics de la presència del fenomen de Sensibilització Central en l'exploració física*, i el coordinador de la Comissió de Fisioteràpia Neuromusculosquelètica del CFC Sr. Marc Lari, que presentarà la comunicació *Abordatge manual dels punts gallet per al dolor*.

Més informació [aquí](#).



## Informació sobre els tràmits de sol·licitud d'ajuts, baixes i bonificacions col·legials

De cares al cobrament de la quota col·legial del proper mes de gener, volem informar a aquells col·legiats que es trobin en alguna situació especial o prevegin estar-ho (naixement o adopció, baixa col·legial, col·legiat no exercent i/o amb jubilació), que tenen a la seva disposició un **document** en el qual s'informa de com realitzar els diversos tràmits

per tal que l'import de la quota s'ajusti a la seva realitat personal i/o laboral i així evitar futures devolucions.

Si teniu algun dubte en relació a aquesta qüestió, us podeu posar en contacte amb l'Àrea Financera del Col·legi, al telèfon 93 207 50 29, ext. 103.

## Consells per a l'ús de les TIC al videoconsell d'octubre

D'acord amb l'*Enquesta sobre equipament i ús de tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a les llars* de l'IDESCAT, el 75,1% de la població de 16 a 74 anys era, al 2014, usuària habitual d'Internet. Dades de l'INE ens informen que entre els nens de 10 a 15 anys, el 58% disposa de mòbil i un 95% fa ús habitual de l'ordinador. Per aquest motiu hem volgut dedicar el nostre **videoconsell del mes d'octubre** a donar indicacions per fer ús de les TIC sense patir lesions.

Així doncs informem que cal tenir especial cura de tres parts del cos, les més afectades en l'ús de tauletes, telèfons mòbils i ordinadors:

- El coll: l'ús de pantalles visuals com tauletes i mòbils implica una posició forçada del coll; és millor col·locar la pantalla en una superfície plana per visualitzar-la i que permeti tenir el coll en posició neutra.

- Els polzes: són els més afectats a l'hora de redactar missatges de text i també en els jocs i això pot generar estrès a les articulacions, provocant una patologia per exigència desmesurada. Si es percep fatiga als dits, cal descansar o emprar mètodes alternatius d'escriptura.
- Els canells: l'ús repetit i perllongat del ratolí de l'ordinador pot generar diverses lesions a la mà i al canell. Per evitar-ho cal col·locar el teclat a un nivell inferior de l'alçada del colze, de manera que espatlles i els canells estiguin en una posició relaxada.

De la mateixa manera s'aconsella que cal descansar periòdicament així com realitzar exercicis d'elongació dels músculs flexors i extensors del canell i els dits.

## La Fundació Mutuam Conviure organitza una Jornada Sociosanitària centrada en les patologies dels sentits en la gent gran

El proper 17 de novembre, la Fundació Mutuam Conviure organitza la desena edició de la **Jornada Sociosanitària**, enguany centrada en les patologies dels sentits en la gent gran. Aquest acte, que tindrà lloc a l'Auditori del Col·legi Oficial de Metges de Barcelona, està pensada per actualitzar els coneixements sobre diferents àmbits del món de la geriatria i la gerontologia.

La Fundació Mutuam Conviure us convida a aquesta jornada d'informació, reflexió i debat. Després d'una

conferència il·lustrativa sobre la relació entre sentits i emocions de la mà del Dr. de Haro, el periodista Josep Corbella moderarà i portarà a debat les aportacions de professionals experts en els sentits de la vista, oïda, gust i olfacte. Serà interessant disposar dels avenços en aquesta matèria. Una jornada que, consolidada com a referent en trobades dels professionals de l'àmbit de la gerontologia, un any més, promet.

La inscripció és gratuïta i la podeu fer [aquí](#).

### JUNTA DE GOVERN

Degà: Manel Domingo Corchos, Vicedegana: Mònica Rodríguez Bagó, Secretari: Gabriel Liesa Vivancos, Vicesecretària: Eva Cirera Serrallonga, Tresorer: Ramon Aiguadé Aiguadé, Vocals: Juan José Brau Pérez, Eva Hernando Gimeno, Francesc Josep Rubí Carnacea, Marta Sala Ruiz, Patrícia Vidal Martí, Rafel Nadal Dolcet, Núria Coral Ferrer

### REDACCIÓ

Coordinació i redacció: Toni Orensanz, Redacció i correcció: Marta Bordas Manjón, Disseny i maquetació: Jordi Rodríguez Ramos, Fotografia: Arxiu del Col·legi, Redacció El Dit: comunicacio@fisioterapeutes.cat Administració: Marisa Cantarero Galiano

### SEU SOCIAL

c/Segle XX, 78. 08032 Barcelona Tel. 93 207 50 29 Fax. 93 207 70 22 [www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat) [cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat) DL: B-16050-2012, ISSN: 2013-7737

