

# El Butlletí

 fundació  
agrupació



## Síndrome post vacances

Què és el síndrome post vacances?  
Síntomes i com prevenir-los.

Segueix-nos al nostre compte d'Instagram  
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)

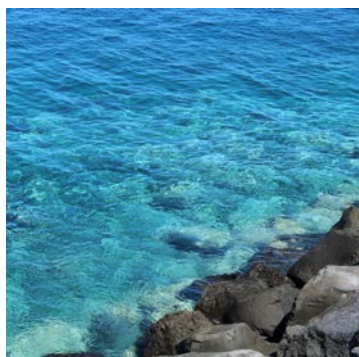


[#SOMFUNDACIO](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)

## Recepta de temporada

Podreu trobar una recepta fàcil de fer i adequada per aquesta època de l'any.

## ÍNDEX



Pàgina

# 03

### SÍNDROME POST VACANCES

Què és el síndrome post vacances? Com és pot evitar i quins són els símptomes?

Pàgina

# 04

### DIA MUNDIAL DE L'ALZHEIMER

El dia 21 de setembre és el Dia Internacional de l'Alzheimer. Explicarem què és i quins són els seus principals símptomes.



Pàgina

# 05

### RECEPTA: TRONCS DE CARBASSÓ FARCITS

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer, i saludable per a tota la família.

Pàgina

# 06

### PREGUNTES FREQUENTS I NOTICIES

En aquest espai us informarem del contacte de la Fundació i de les notícies actualitzades d'activitats de la Fundació.



## El Síndrome Post vacances

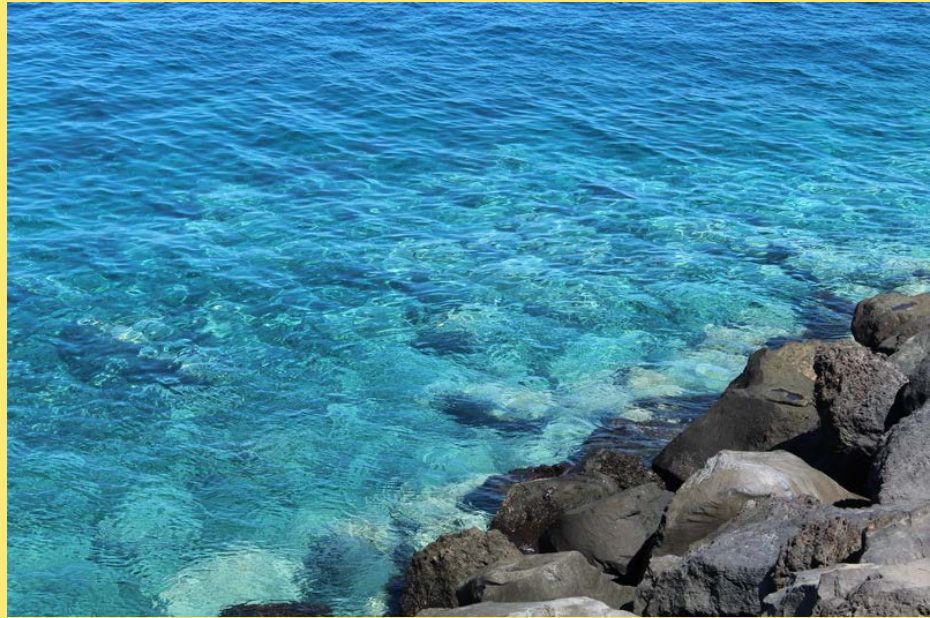
### Què es?

Sensació de falta d'energia, de motivació o tristesa que es genera al tornar a la feina després de les vacances d'estiu.



### Síntomes

- Apatia
- Cansament
- Falta d'energia
- Trastorn del son
- Nerviosisme
- Falta de concentració
- Estrès
- Ansietat
- Mal de cap i malestar general



### Com prevenir-lo?

- Ser positiu a l'hora de tornar a la rutina
- Tornar a casa uns dies abans
- Dividir els dies de vacances
- Abans de tornar a la rutina, llevar-se d'hora uns dies abans
- Prendre's amb calma la tornada a la rutina

## La malaltia de l'Alzheimer



### Què és l'Alzheimer?

La malaltia de l'Alzheimer és un tipus de demència que produeix la degeneració del cervell que va perdent neurones i connexions (sinapsis), acumula una proteïna anormal i mostra lesions característiques. És una malaltia progressiva, degenerativa del cervell i provoca deteriorament de la memòria, del pensament i de la conducta.



### Principals símptomes de l'Alzheimer

- Canvis de memòria que dificulten la vida quotidiana
- Dificultat per planificar o resoldre problemes
- Dificultat per a exercir tasques habituals a la casa, a la feina o en el seu temps lliure
- Desorientació de temps o lloc
- Dificultat per comprendre imatges visuals
- Nous problemes amb l'ús de paraules en la parla o escrites
- Col·locació d'objectes fora de lloc
- Disminució o manca del bon judici
- Pèrdua d'iniciativa per prendre part a la feina o en les activitats socials
- Canvis en l'humor o la personalitat

### Causes de Demència

Hi ha més de 50 malalties que són la causa de la demència. Les més freqüents són:

- Malaltia de l'Alzheimer
- Demència Vascular o d'infarts múltiples provoca infarts cerebrals. Acostuma aparèixer de forma sobtada. Els símptomes depenen de l'àrea del cervell afectat
- Demència mixta (Alzheimer i vascular), es produeix quan es tenen els dos tipus de demència alhora
- Demència de Cossos de Lewy, malaltia neurològica degenerativa que causa al·lucinacions, deliri, problemes de moviment i alteracions cognitives
- Demència frontal-temporal, afecta principalment la personalitat i la parla

## Recepta del mes: troncs de carbassó farcits



### *Ingredients per a 4 persones*

- 4 carbassons mitjans
- 1 ceba
- 1 porro
- 200 g de xampinyons frescos
- 50 g de pernil curat
- 1 ou
- Oli d'oliva verge
- 1 pessic de nou moscada
- 1 pessic de julivert
- 1 cullerada sopera de formatge ratllat parmesà
- Pebre
- Sal
- 4 gambes



### *Elaboració*

- Bullir l'ou.
- Netejar, trossejar i picar els xampinyons, la ceba i el porro. Reservar-ho.
- Netejar els carbassons, tallar-los en tres trossos de la mateixa mida i posar-los a bullir durant uns set minuts. Han quedar forts i sencers.
- Deixar refredar i buidar, deixant una cavitat per al farciment.
- Reservar el carbassó extret.
- En una paella amb oli, saltar a foc lent la ceba, els xampinyons i el porro.
- Cinc minuts després, afegir-hi una mica de julivert i el pernil ben picat i deixar-ho coure uns minuts més.
- Condimentar-ho amb pebre, nou moscada i una mica de sal.
- Afegir-hi la resta del carbassó reservat i l'ou dur, molt picat.
- Barrejar bé i omplir els troncs de carbassó amb la barreja saltejada.
- Afegir el formatge ratllat per sobre i posar al forn uns deu minuts.
- Servir, a cada plat, tres trossos de carbassó en posició vertical i adornar-los amb una gamba i una mica de julivert.

*Que aprofiti!*

# *Preguntes freqüents i activitats*



## COM PUC ESTAR INFORMAT/DA DE TOTES LES ACTIVITATS?

Pots subscriure't al Butlletí enviant un correu electrònic a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es)



## TENIU XARXES SOCIALS?



## COM PODEM ENVIAR ELS NOSTRES DUBTES?

Enviant un correu electrònic a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es).