

El Butlletí

 fundació
agrupació



Síndrome postvacaciones

¿Qué es el síndrome postvacaciones?
Síntomas y cómo prevenirlos.

Síguenos en nuestra
cuenta de Instagram
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)

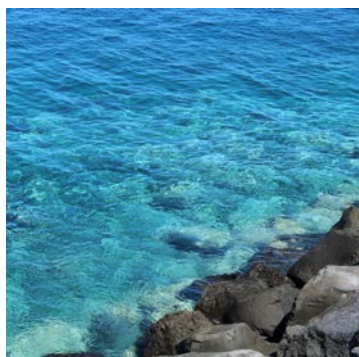


#SOMFUNDACIO

Receta de temporada

Podréis encontrar una receta fácil de hacer y adecuada para esta época del año.

ÍNDICE



Página

03

SÍNDROME POSTVACACIONES

¿Qué es el síndrome postvacaciones? Como se puede evitar y cuáles son los síntomas?

Página

04

DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

El día 21 de septiembre es el Día Internacional del Alzheimer. Explicaremos qué es y sus principales síntomas.



Página

05

RECETA: TRANCOS DE CALABACÍN RELLENOS

En este espacio podréis encontrar una receta muy fácil de hacer, y saludable para toda la familia.



Página

06

PREGUNTAS FRECUENTES Y NOTICIAS

En este espacio os informaremos del contacto de la Fundació y de las noticias actualizadas de actividades de la Fundació.



El Síndrome Postvacaciones

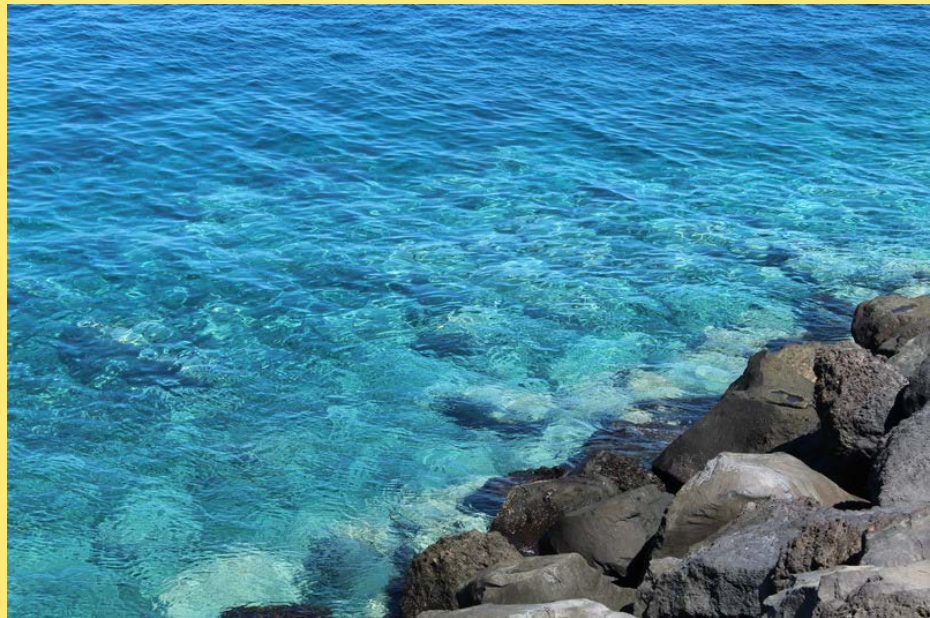
¿Qué es?

Sensación de falta de energía, de motivación o tristeza que se genera al volver al trabajo tras las vacaciones de verano.



Síntomas

- Apatía
- Cansancio
- Falta de energía
- Trastorno del sueño
- Nerviosismo
- Falta de concentración
- Estrés
- Ansiedad
- Dolor de cabeza y malestar general



¿Cómo prevenirlo?

- Ser positivo a la hora de volver a la rutina
- Volver a casa unos días antes
- Dividir los días de vacaciones
- Antes de volver a la rutina, levantarse temprano unos días antes
- Tomarse con calma la vuelta a la rutina

La enfermedad del Alzheimer



¿Qué es el Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer se define como un tipo de demencia que produce la degeneración del cerebro que va perdiendo neuronas y conexiones (sinapsis), acumula una proteína anormal y muestra lesiones características. Es una enfermedad progresiva, degenerativa del cerebro y provoca deterioro de la memoria, del pensamiento y de la conducta.



Principales síntomas sobre el Alzheimer

- Cambios de memoria que dificultan la vida cotidiana
- Dificultad para planificar o resolver problemas
- Dificultad para desempeñar tareas habituales en la casa, en el Trabajo o en su tiempo libre
- Desorientación de tiempo o lugar
- Dificultad para comprender imágenes visuales
- Nuevos problemas con el uso de palabras en el habla o escritas
- Colocación de objetos fuera de lugar
- Disminución o falta del buen juicio
- Pérdida de iniciativa para tomar parte en el trabajo o en las actividades sociales
- Cambios en el humor o la personalidad

Causas de Demencia

Hay más de 50 enfermedades que son la causa de la demencia. Las más frecuentes son:

- Enfermedad de Alzheimer
- Demencia Vascular o de infartos múltiples, provoca infartos cerebrales. Suele aparecer de forma repentina. Los síntomas dependen del área del cerebro afectado
- Demencia mixta (Alzheimer y vascular), se produce cuando tienen los dos tipos de demencia a la vez
- Demencia de Cuerpos de Lewy, enfermedad neurológica degenerativa que causa alucinaciones, delirio, problemas de movimiento y alteraciones cognitivas
- Demencia frontal-temporal, afecta principalmente a la personalidad y al habla

Receta del mes: troncos de calabacín rellenos



Ingredientes para 4 personas

- 4 calabacines medios
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 200 g de champiñones frescos
- 50 g de jamón curado
- 1 huevo
- Aceite de oliva virgen
- 1 pellizco de nuez moscada
- 1 pellizco de perejil
- 1 cucharada sopera de queso rallado parmesano
- Pimienta
- Sal
- 4 gambas



Elaboración

- Hervir el huevo.
- Limpiar, trocear y picar los champiñones, la cebolla y el puerro. Reservar.
- Limpiar los calabacines, cortarlos en tres trozos del mismo tamaño y ponerlos a hervir durante unos siete minutos. Deben de quedar fuertes y enteros.
- Dejar enfriar y vaciar, dejando una cavidad para el relleno.
- Reservar el calabacín extraído.
- En una sartén con aceite, saltear a fuego lento la cebolla, los champiñones y el puerro.
- Cinco minutos después, añadir un poco de perejil y el jamón bien picado y dejar cocer unos minutos más.
- Sazonar con pimienta, nuez moscada y un poco de sal.
- Agregar el resto del calabacín reservado y el huevo duro, muy picado.
- Mezclar bien y rellenar los troncos de calabacín con la mezcla salteada.
- Agregar el queso rallado por encima y poner al horno unos diez minutos.
- Servir, en cada plato, tres trozos de calabacín en posición vertical y adornarlos con una gamba y un poco de perejil.

¡Que aproveche!

Preguntas frecuentes y actividades



¿CÓMO PUEDO ESTAR INFORMADO/DA DE TODAS LAS ACTIVIDADES?

Puedes suscribirte al Boletín enviando un correo electrónico a fundacio@agrupacio.es

¿TENÉIS REDES SOCIALES?



¿CÓMO PODEMOS ENVIAR NUESTRAS DUDAS?

Enviando un correo electrónico a fundacio@agrupacio.es.