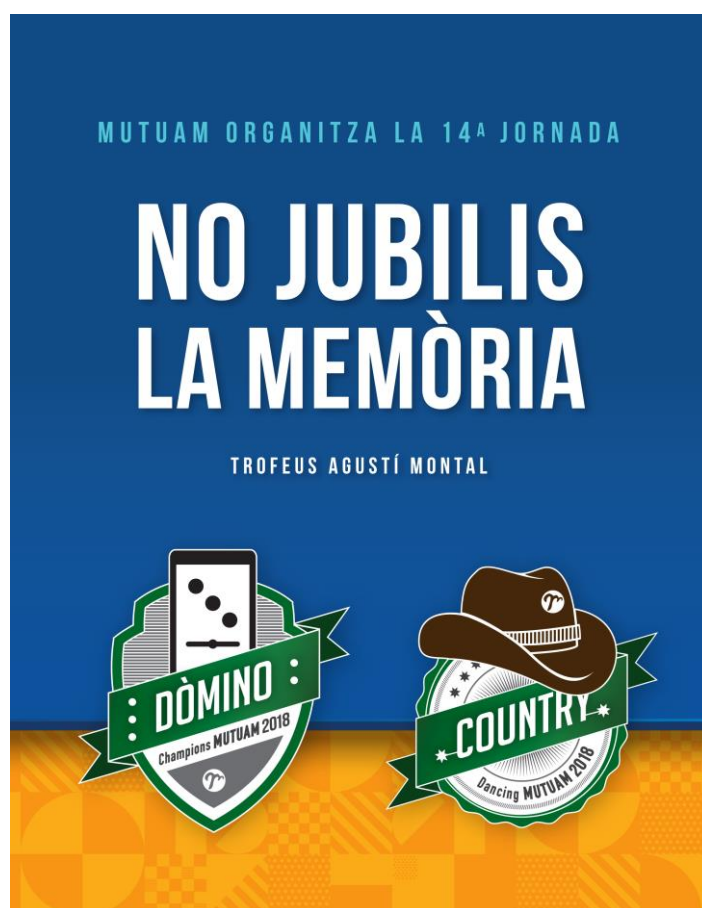




No jubilis la memòria



Barcelona, març 2018

Antecedents de la Jornada

MUTUAM és una Mutualitat de Previsió Social, entitat sense ànim de lucre que des de la seva fundació l'any 1905 pertany a l'àmbit de l'economia social a Catalunya, amb experiència en l'atenció social i sanitària de la gent gran i les seves famílies.

Una de les línies de treball que es desenvolupa des de Mutuam és la prevenció de la pèrdua de les capacitats cognitives, entre elles, la memòria.

Fa ja 14 anys que organitzem des de la nostra fundació, la **Fundació Mutuam Conviure**, la Jornada **'No jubilis la memòria'** amb l'objectiu de conscienciar a la societat de la importància de fer-ne prevenció.

Originalment, la jornada matinal es celebrava en un espai emblemàtic de Barcelona, on les neuropsicòlogues de MUTUAM feien treballar les funcions cognitives a prop de 300 persones. Es van arribar a celebrar a les ciutats de Barcelona, Girona i Tarragona.

Des de l'any 2010, aquesta jornada va esdevenir en la **Champions Dòmino Mutuam**, el campionat de dòmino més gran entre la gent gran de Barcelona, i des de l'any 2012, es va celebrar simultàniament un concurs de ball en línia, la **Dancing Country Mutuam**, pensat per aconseguir una major participació femenina.

Participació a l'alça

L'any passat van participar al campionat de dòmino 1.314 persones de 67 casals, centres i associacions de gent gran. Les fases classificatòries van fer-se als mateixos casals i van arribar 106 persones a la gran final.

Al Country hi varen participar 829 persones de 34 casals i van arribar a la final 54 ballarins.

La Gran Final va tenir lloc a l'auditori AXA el dia 13 de Juny en una jornada festiva però de treball intens de les funcions cognitives.

Les entitats que hi van participar són: casals de l'Ajuntament de Barcelona, Generalitat de Catalunya, Obra social La Caixa, Casal de l'Avi Barça, casals d'Assistència Sanitària, seccions sèniors dels col·legis professionals de Farmacèutics, Metges, Advocats i Economistes, Clínicum, Vital Seguro, Mutual Mèdica i mutualistes i residents de recursos residencials del Grup Mutuam.

Dòmino i Country: una bona combinació per treballar la memòria

L'èxit de participació de les jornades anteriors, tant de Dòmino com de Ball en línia ens anima a seguir apostant per aquesta jornada, i per això repetim i us convidem a participar a la 14a convocatòria.

Dòmino i funcions cognitives?

El Dòmino és el joc de taula més popular entre la gent gran, amb una tradició de més de mil anys. Si bé un dels factors que influeix en l'èxit de les partides és l'atzar, també ho és l'ús d'una bona estratègia de joc, memoritzant les fitxes i les jugades. El dòmino activa les funcions cognitives de l'atenció, memòria, planificació de l'estratègia i potencia la socialització.

... i què ens aporta el Ball en línia?

Avui el country s'ha convertit en una de les danses més populars entre la gent gran. La coordinació, concentració, memorització de les passes, ritme musical i el treball en equip, són alguns dels ingredients que fan del ball en línia una de les opcions més complertes per prevenir la pèrdua de les funcions cognitives:

- Fa treballar la memòria, la concentració i la capacitat de resposta física a estímuls cerebrals.
- Potencia el sentit del ritme, l'oïda musical, l'expressió corporal, la seguretat i l'autoestima d'un mateix.
- Millora la coordinació, la mobilitat i l'autocontrol, potenciant la socialització.

Organització dels Campionats

“Champions Dòmino Mutuam”

La modalitat del Joc del dòmino que juguem és la tradicional. Aquesta modalitat es juga molt a Catalunya i és la més utilitzada en els tornejos internacionals de dòmino.

Es juga per parelles. La partida es compon de diferents mans i acaba quan una de les parelles arriba o supera els punts establerts (300) o passats 50 minuts de joc.

Implicarem de nou el màxim nombre de persones pel campionat, amb parelles representants de les principals entitats amb xarxes de casals, centres cívics i clubs/associacions de gent gran de la ciutat de Barcelona.

Obrirem un període d'inscripció dels casals que vulguin participar. Després, la responsable de Mutuam, coordinadora del campionat i experta en competicions de dòmino es posarà en contacte amb els responsables dels casals per explicar el campionat i el reglament.

Distribuïrem tot el material necessari, pòsters, jocs de dòmino i documentació, per dur a terme les fases classificatòries.

Durant el mesos d'abril i maig, cada casal o entitat celebra aquestes lligues internes, amb la supervisió i seguiment per part de Mutuam.

D'aquesta lliga interna en sortirà una parella finalista de cada casal o entitat que competirà a la **Gran Final de la Champions Dòmino Mutuam**.



“Dancing Country Mutuam”

El country, associat al món del western, sempre s’ha ballat amb música de pel·lícules, tot i que per enganxar noves generacions, ara es balla amb tot tipus de música. Avui, aquesta afició no entén d’edats i es balla en línia executant moviments que solen ser simples i repetitius amb ritmes regulars.



Al igual que en el campionat de Dòmino, contactarem amb els casals de gent gran de la ciutat per convidar-los i animar-los a participar. Un cop confirmada la seva participació a l’organització, rebran les bases. Cada grup de cada casal o entitat s’haurà de preparar una coreografia de màxim 2 minuts de durada.

Durant el mesos de març, abril i part de maig els grups dels casals podran preparar la seva coreografia, que enviaran gravada en vídeo a Mutuam i serà avaluada per un jurat.

Només 5 grups passaran a la **Gran Final de la Dancing Country Mutuam**.

Calendari previst

A primers de març s’obren les inscripcions que es tancaran el 27 d’abril.

Champions Dòmino Mutuam

- 27 Abril_ Tancament inscripcions
- 18 Maig_ Tancament Fase classificatòria
- 12 Juny_ Gran final

Dancing Country Mutuam

- 27 Abril_ Tancament inscripcions
- Març, Abril i part Maig_ Assajos
- 11-14 Maig _ Termini màxim recepció vídeos per valorar
- 24 Maig_ Comunicació 5 grups finalistes
- 12 Juny_ Gran Final

“La Gran Final ”

La final del campionat de dòmino i country tindrà lloc el dimarts **12 de Juny** al llarg del matí, a l'**Auditori AXA** (Illa Diagonal), i finalitzarà amb un lunch per a tots els assistents.

Premis Agustí Montal

Champions Dòmino Mutuam

- Hi haurà un trofeu per les tres primeres parelles guanyadores de la Gran Final
- A banda, la parella guanyadora rebrà de premi, 4 estades de cap de setmana en un indret de Catalunya o Balears.

Dancing Country Mutuam

- Hi haurà un trofeu pels 1r, 2n i 3r classificats
- Pel grup guanyador, està pendent de determinar el tipus de premi que se'ls lliurarà.

Persones de referència de Mutuam

- **Coordinació campionats Dòmino i Country**
Abril Rovelo 93 247 94 40 ext. 5078
Mòbil 630 25 49 67 abril.rovelo@mutuam.com
- **Coordinació projecte “No Jubilis la memòria”**
Meritxell Aymamí 93 247 94 40 ext. 5071 maymami@mutuam.com
- **Direcció projecte “No Jubilis la memòria”**
Marian Pérez 93 247 94 40 ext 5070 marian.perez@mutuam.com