

CONNEXIONS

El cervell ens connecta amb qui som

Coincidint amb el mes del Dia Mundial de l'Alzheimer, estrenem Connexions parlant del cervell: de com cuidar-lo i de com acompanyar quan alguna cosa canvia.

DESCOBREIX EL
PROGRAMA

NEUROGYM

Connectem amb l'ANNA
RUÍZ, neuropsicòloga de
l'AVAN

L'AVAN continua avançant
amb dues noves propostes.



avan
neurologia

Connexions que inspiren

LA HISTÒRIA DE
LA ISABEL I L'ANTONIO



Setembre sempre és un mes especial.

Després de l'estiu, reprenem activitats, retrobem persones, iniciem nous projectes i tornem a omplir les nostres seus de vida. És un moment que ens convida a mirar endavant, però també a recordar per què fem el que fem cada dia.

Aquest setembre estrenem Connexions, un nou espai des d'on volem compartir les històries, les persones, el coneixement i els projectes que, d'una manera o d'una altra, formen part de la comunitat AVAN.

Cada primer dimarts de mes el trobaràs al teu correu. No només per compartir el que fem, sinó també el que aprenem, les històries que ens inspiren i les persones que donen sentit a la nostra feina.

I no és casual que aquesta primera edició arribi al setembre. Coincidint amb el Dia Mundial de l'Alzheimer, ens ha semblat el millor moment per començar a parlar del cervell, però sobretot de les persones que conviuen cada dia amb una afectació neurològica i de tot allò que les ajuda a continuar avançant.

Setembre també és tornar a l'escola. I per a moltes famílies és un moment en què apareixen preguntes sobre l'aprenentatge, la comunicació, l'atenció o el desenvolupament dels seus fills. També aquí volem ser a prop: escoltant, orientant i acompanyant les famílies quan alguna cosa preocupa, encara que no sempre sigui fàcil saber què està passant.

Desitjo que Connexions es converteixi en un espai on entendre una mica més, descobrir noves mirades i sentir que formes part d'una comunitat que acompanya, aprèn i avança plegada.



Directora general de la Fundació AVAN



EN PORTADA

El cervell ens connecta amb qui som

Poques vegades pensem en el cervell. És present quan recordem una cara, mantenim una conversa, ens emocionem amb una cançó, aprenem alguna cosa nova o fem una passejada sense adonar-nos-en.

Ens permet recordar, comunicar-nos, moure'ns, prendre decisions, crear vincles i relacionar-nos amb el món que ens envolta. En definitiva, és una part essencial del que som.

Sovint, quan una afectació neurològica altera alguna d'aquestes funcions descobrim fins a quin punt el cervell és present en tot allò que fem. Per això, parlar del cervell és parlar de qualitat de vida, d'autonomia, de recerca, d'acompanyament i de neurorehabilitació.

Aquest setembre, coincidint amb el Dia Mundial de l'Alzheimer, volem posar el cervell al centre de la conversa. Entendre què passa quan la memòria i altres funcions comencen a canviar, però també mirar més enllà de la malaltia: la persona, els vincles, les emocions i tot allò que continua formant part de la seva vida.

Cuidar el cervell al llarg de la vida

Més enllà de les afectacions neurològiques, cuidar el cervell també és mirar cap al futur. És mantenir-lo actiu, estimular-lo, aprendre coses noves, compartir experiències i continuar posant-lo en moviment al llarg de tota la vida.

La bona notícia és que el cervell continua tenint capacitat per aprendre, adaptar-se i crear noves connexions al llarg de tota la vida.

Amb aquesta mirada, reprenem el Neurogym, el programa de l'AVAN pensat per mantenir el cervell actiu i treballar funcions com la memòria, l'atenció, el llenguatge o el raonament mitjançant activitats adaptades i guiades per professionals especialitzats. A més d'estimular les capacitats cognitives, el programa afavoreix les relacions socials i el benestar emocional dels participants.

Abans de començar una nova edició del programa, hem organitzat una sessió tastet gratuïta perquè qualsevol persona interessada pugui conèixer-ne el funcionament, resoldre dubtes i descobrir si s'adapta a les seves necessitats.

NEURO GYM

AVAN SANT CUGAT

Dimarts, a partir del 6 d'octubre

Grup 1: de 9:45h a 11:15h

Grup 2: d'11:30h a 13h

AVAN TERRASSA

Dimarts, a partir del 6 d'octubre

Grup 1: de 16h a 17:30h

Grup 2: de 16:30h a 18h

AVAN SABADELL

Sessió de tastet gratuïta

21 de setembre de 16h a 17h

Programa Neurogym

Del 19 d'octubre al 21 de desembre

Dimecres de 15:30h a 17h

AVAN RUBÍ

Dimecres, a partir del 7 d'octubre

De 10:30h a 12h

Més informació del NeuroGym

[fent click aquí](#)

CONNECTEM AMB

ANNA RUIZ

Neuropsicòloga de l'AVAN

"Entrenar el cervell és molt més que treballar la memòria."

Quan sentim a parlar d'estimulació cognitiva, moltes persones pensen en exercicis de memòria. Què és realment el Neurogym?

El Neurogym és un programa d'estimulació cognitiva que ens permet treballar diferents capacitats i mantenir el cervell actiu. No es tracta només de memòria: posem en joc l'atenció, el llenguatge, el raonament i altres funcions cognitives a través de reptes i estratègies diferents.



I és un programa per a tothom?

Està pensat per a persones autònomes, que no presenten deteriorament cognitiu i que volen mantenir el cervell actiu. Persones amb ganes de plantejar-se nous reptes i incorporar l'estimulació cognitiva de manera regular.

Què és el que més et sorprèn de les persones que hi participen?

Moltes arriben amb una certa recança, sense saber ben bé què es trobaran o pensant que potser el programa no els fa falta. El més interessant és veure el clic que fan quan descobreixen tot el que poden continuar treballant i com, a poc a poc, ho comencen a notar en petites coses del seu dia a dia.

Què li diries a algú que encara no s'ha decidit a provar el Neurogym?

Jo li diria que vingues. No perquè senti que li fa falta, sinó perquè cuidar el cervell també pot formar part de la nostra rutina, igual que cuidem altres aspectes de la salut. I fer-ho en grup, compartint i passant una bona estona, és també una manera de cuidar-nos.



La tornada a l'escola també ens dóna pistes

Li costa seguir el ritme de la classe?

Té dificultats per expressar-se o entendre algunes indicacions?

Li costa mantenir l'atenció o organitzar-se?

Observem dificultats en la lectura, l'escriptura o altres aprenentatges?

Li costa relacionar-se amb altres infants o gestionar algunes situacions quotidianes?

L'inici de curs comporta canvis de rutines, nous aprenentatges i noves exigències. I és sovint en aquest moment quan algunes famílies comencen a preguntar-se si determinades dificultats formen part del procés d'adaptació o si convindria consultar-les.

No cal tenir un
diagnòstic per
demandar orientació.

Al Petit AVAN podem escoltar què està passant, valorar les necessitats de l'infant i orientar la família sobre si cal algun tipus d'acompanyament.

Davant del dubte,
podem parlar-ne.

Demana una *primera
visita gratuïta aquí.*

[Coneix el Petit AVAN](#)



Al 2025 el Petit AVAN va atendre 92 infants i va fer,
entre d'altres, 511 sessions de neuropsicologia, 683 de logopèdia
i 822 de teràpia ocupacional.

L'AVAN CONTINUA AVANÇANT

Aquest setembre incorporem dues noves propostes

Perquè cada persona necessita una resposta diferent.

*Cuidar també
és saber com
ajudar amb
seguretat*

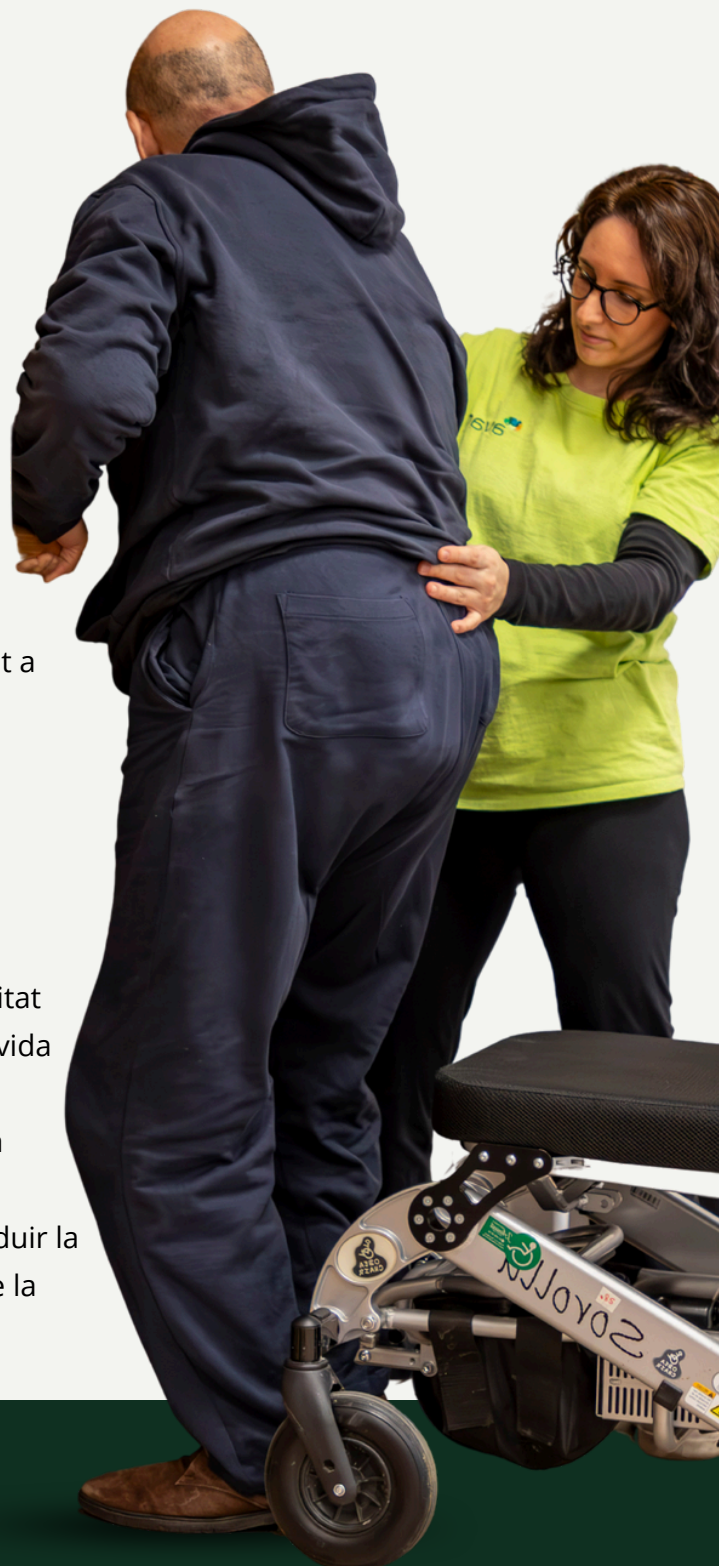
NOU SERVEI D'ASSESSORAMENT EN MOBILITZACIONS I TRANSFERÈNCIES

Mobilitzar o ajudar a fer una transferència forma part del dia a dia de moltes persones cuidadores. Fer-ho correctament no només afavoreix el benestar i l'autonomia de la persona atesa, sinó que també ajuda a prevenir lesions i sobrecàrregues físiques.

Per aquest motiu, aquest setembre posem en marxa un nou servei de fisioteràpia adreçat a familiars i persones cuidadores, amb assessorament personalitzat i adaptat a cada situació.

El servei permetrà:

- Aprendre tècniques de mobilització i transferències.
- Millorar la funcionalitat en les activitats de la vida diària.
- Afavorir l'autonomia de la persona atesa.
- Prevenir lesions i reduir la sobrecàrrega física de la persona cuidadora.



Seu de l'AVAN Sabadell

Dijous de 15h a 16h

45€ per sessió

Cal cita prèvia

Més informació i reserves [fent click aquí.](#)



Quan el vincle també forma part de la teràpia

NOVA PROPOSTA DE TERÀPIA ASSISTIDA AMB ANIMALS

Seu AVAN Sabadell
Inici 24 de setembre
Sessions d'1 hora
Grups de fins a 6 participants
23 € per sessió

15.00 h · Grup 1
16.00 h · Grup 2
17.00 h · Grup de joves
i adolescents

La voluntat és
consolidar
aquesta activitat
i oferir-la amb una
periodicitat
quinzenal.

Per a més informació i
inscripcions fes
[click aquí](#).

Després de la bona acollida del tastet realitzat abans de l'estiu, aquest setembre posem en marxa una nova activitat de zooteràpia adreçada a les persones usuàries de l'AVAN.

La teràpia assistida amb animals incorpora la interacció amb l'animal com a part de l'activitat terapèutica, amb l'objectiu de treballar aspectes físics, cognitius, emocionals i socials d'una manera motivadora i significativa.

Les sessions es realitzaran en grups reduïts per garantir una atenció personalitzada i adaptar les activitats a les necessitats de cada participant.

AQUEST SERVEI AVIAT
ESTARÀ DISPONIBLE A
L'AVAN DE TERRASSA!



“És l'amor de la meva vida.”

La Isabel i l'Antonio fa més de quaranta anys que comparteixen la vida.

Una demència frontotemporal els ha canviat el camí, però no el vincle que han construït durant tots aquests anys.

“Tal com està, ella no pot passar sense mi; però és que jo tampoc puc passar sense ella.”



Fa més de quaranta anys que la Isabel i l'Antonio comparteixen la vida. Han construït una família, han vist créixer una filla, han gaudit dels seus tres néts i han imaginat junts la jubilació.

Avui continuen caminant plegats. Però el camí és diferent. Fa uns anys, a la Isabel li van diagnosticar una demència frontotemporal i, des d'aleshores, l'Antonio s'ha convertit en el seu principal cuidador.

Quan convius amb una afectació neurològica, la vida canvia. Les rutines, els plans i fins i tot les aficions passen sovint a un segon pla. L'Antonio ho resumeix amb una frase molt senzilla: cuidar són 24 hores al dia.

Quan van arribar a l'AVAN, van començar també a trobar espais que els permetien continuar compartint experiències i, alhora, recuperar una mica de temps per a ells mateixos.

Un d'aquests espais és ANEM en Parella, el programa de lleure pensat perquè les parelles puguin tornar a gaudir juntes d'activitats i sortides, amb els suports necessaris perquè la cura no ocupi tot el temps compartit.

*“És un bany de realitat.
A vegades intentes minimitzar el problema i allà
t’adones de la situació.
Però també t’ajuda a entendre que no estàs sol.”*

Per a l'Antonio, l'experiència ha estat “una meravella”.

També han participat en CUIDEM, les vacances terapèutiques de l'AVAN. Uns dies que permeten a les persones amb afectacions neurològiques gaudir d'activitats adaptades i, alhora, ofereixen a les famílies un temps de descans.

Per a l'Antonio, la primera experiència va significar també descobrir que no estaven sols.

La malaltia ha canviat moltes coses. Però quan l'Antonio torna a buscar la Isabel a l'AVAN, ella encara el reconeix i el rep amb el mateix “Nen” de sempre.

Algunes connexions canvien.
D'altres continuen sostenint-nos.

*“Parles amb altres persones i veus que el
seu problema és com el teu o fins i tot
més gran. I això ajuda.”*



Els programes de lleure de l'AVAN

Els programes de lleure de l'AVAN ofereixen espais perquè les persones amb una afectació neurològica i les seves famílies continuïn compartint experiències, fomentin les relacions socials i disposin també de moments de descans i respir.

AQUEST SETEMBRE

CUIDEM, programa de vacances terapèutiques. Del 21 al 25 de setembre

ANEM, el 19 de setembre farem una paella a l'AVAN de Sabadell.

ANEM EN PARELLA, el 26 de setembre farem una visita guiada a l'Església de Sant Pere de Terrassa i anirem a dinar a prop.

Més informació a avan.cat/lleure

AQUEST MES A L'AVAN

Setembre

19

ANEM

Nova sortida del programa de lleure.
Farem una paella a la seu de l'AVAN de Sabadell.

21

Dia Mundial de l'Alzheimer

Durant el mes compartirem continguts i recursos per entendre millor la malaltia i acompanyar les persones que hi conviuen i les seves famílies.

Descobreix-los a avan.cat/setmanadeltcervell

Sessió tastet gratuït de Neurogym

A la seu de l'AVAN de Sabadell, de 16h a 17h.

21-25

CUIDEM, vacances terapèutiques

A l'Hotel GHT Oasis Park & Spa **** a Lloret de Mar per a persones amb afectació física i/o cognitiva sense deteriorament cognitiu greu.

24

Zooteràpia

Primera sessió de la nova activitat de Zooteràpia a la seu de l'AVAN de Sabadell

26

ANEM en parella

Visita guiada a l'Església de Sant Pere i dinar a Terrassa per fomentar espais de relació, complicitat i convivència entre parelles.

TAMBÉ ET POT INTERESSAR

Ajuts PUA 2026

Ja es poden sol·licitar els ajuts PUA 2026 per a persones amb discapacitat.

La convocatòria inclou ajuts per a productes de suport, mobilitat i transport, adaptacions de la llar, comunicació i autonomia personal, entre d'altres. També es poden sol·licitar per determinades despeses realitzades durant els anys 2024 i 2025.

El termini finalitza el **2 d'octubre a les 14 h.**

[Consulta els requisits i tota la informació aquí.](#)

SOPAR SÒLIDARI

DE LA FUNDACIO AVAN

Reserva la teva plaça a
avan.cat/soparsolidari

2 D'OCTUBRE
20:00H
MASIA LA TARTANA

Ajuda'ns a fer possible el primer exoesquelet de
neurorehabilitació de l'AVAN.

Un, dos, dret. Comptem amb tu.



Amb el suport de



Més connectats que mai

A l'AVAN utilitzem diferents canals perquè puguis rebre la informació que més t'interessa en cada moment.



InfoAVAN. Informació personalitzada sobre activitats, programes i serveis segons els teus interessos.

Xarxes socials. El dia a dia de l'AVAN, campanyes, activitats, fotografies i continguts que compartim amb la nostra comunitat.

AVAN Connexions. La nostra revista digital mensual, amb entrevistes, reportatges, històries i continguts de divulgació.

Canal de WhatsApp. Per conèixer les principals novetats de la setmana de manera ràpida i directa. Disponible molt aviat.

LA CONNEXIÓ DEL MES

*"Parles amb altres
persones i veus que
el seu problema és
com el teu o fins i tot
més gran.*

I això ajuda."

ANTONIO,
marit de la Isabel.

A l'AVAN creiem que
les connexions
també cuiden.

Ens retrobem al
pròxim número de
Connexions.

RECUPERAR, AVANÇAR, VIURE

WWW.AVAN.CAT