

SALUT

UNA BONA
COMUNICACIÓ
DE PARELLA

Si volem gaudir d'una bona salut de parella, cal que el nostre company o companya sàpiga què ens agrada i com ho volem. Ell o ella ha d'estar informada del moment que vivim, perquè no sempre sentim, ni volem, ni vivim el mateix: la nostra vida és una successió d'etapes i cada una té les seves peculiaritats pròpies. A tots ens agrada que ens respectin, que ens vulguin, que comptin amb la nostra opinió, que ens valorin com a persones en tota la nostra dimensió: com a treballadors o treballadores, com a fills o filles, com a pares o mares, com a amants, com a amics o amigues... etc.

Es per tot això que cal evitar certes actituds com:

1. Esperar que la meua parella endevini el que vull i necessito, que s'avanci als meus desigs abans que jo els formulï, que renunciï a la seva vida personal i em col·loqui al centre de la seva existència, que em proporcionï la meua felicitat.

2. Responsabilitzar-la de les meves frustracions, del fet que el que obtinc de la meua vida de parella no es correspon amb les meves expectatives, i que els canvis que he hagut d'introduir a la meua vida no es veuen compensats.

3. Renunciar a formular les nostres queixes, necessitats i desigs. Hem de negociar els canvis necessaris d'una forma clara, concisa i directa.

4. La ironia, el sarcasme, la crítica destructiva, el crit, la desqualificació o el desdeny en dirigir-nos a l'altra persona. La familiaritat no es pot convertir en grolleria o falta de respecte. Les discussions han de tenir un cert protocol: tot es pot dir amb correcció i respecte a l'altre.

5. Relegar les relacions sexuals a un pla secundari. Són imprescindibles per al manteniment del compartir, de la confidencialitat i la il·lusió. La manca d'aquestes relacions corporals provoquen el desànim i l'apatia en la comunicació de la parella.

La relació de parella és cosa de dos, però de dos que sumen. Per tant, comença per un mateix i és per això que ens hem de prestar cura física i anímica, fer de la nostra existència una vida plena de situacions, experiències noves i sensacions que ens permetin aportar molta riquesa a la nostra relació de parella. Cadascú té la seva pròpia vida i la parella és l'expressió de dues vides que s'uneixen per sumar, per aportar l'una a l'altra.

*Núria Villanueva Rey.
Psicòloga. Mediadora familiar.*

REUMATOLOGIA

Dr. SANTIAGO BARTRONS

Exconsultor del servei de
reumatologia de
Policlínica del Vallès

- Malalties òssies i degeneratives
- Tractament del dolor

Nova consulta al C/ Girona, 50
Granollers Hores convingudes
Tel. 93 848 07 50

NEUROLOGIA

Dr. MIGUEL SANCHEZ ROMERA

Ex-jefe del servicio de Neurología
de Policlínica del Vallès

- Dolor de cabeza
- Vértigos
- Epilepsia
- Parkinson
- Alzheimer y otras demencias
- Trombosis cerebral
- Ansiedad
- Depresión
- Trastornos del sueño
- Esclerosis múltiple
- Neuralgias
- Ciática, etc...
- Y otras enfermedades del sistema Nervioso.

C/Anselm Clavé, 37 4º, Granollers
Tel. 93 879 65 25
Tardes a horas convenidas

UROLOGIA

Dr. CORTADELLAS

Urologia i Andrologia

Planificació familiar:

VASECTOMIA

Hores convingudes

c/ Girona, 6, 3r
Tel. 93 870 11 00 - 93 870 66 92
GRANOLLERS

PSICOLOGIA

PSICÒLOGA
MERTXE BAREA I ANGLÈS

- Ansietat, Estrés, Depressió
- Problemes de parella
- Problemes de comunicació
- Relaxació
- Inseguretat, Autoestima

Tel. 93 870 54 80 - 687 552 152
C/de Pinós, 1. 4t. (Cant. C/Girona)
08400 Granollers

PSICOLOGIA

PILAR RIERA I GARCÍA

Nº col·legiat 8676

Infància - Adolescència i Adults

- Teràpies individualitzades
- Ansietat, depressió
- Problemes d'autoestima
- Habilitats socials

PARKING GRATUÏT
amb accés directe a consulta
Tel. 93 879 49 62
C/ St. Jaume, 16-26 - Desp. 302

GABINET DE PSICOLOGIA

GABINET DE
PSICOLOGIA

Tractament, Orientació i Prevenció.

Teràpia individual
Teràpia de parella
Psicologia escolar
Logopèdia
Sexologia
Psicomotricitat
Tècniques d'aprenentatge
Relaxació

Tel. 93 870 03 08
c/ Girona, 15, 1a planta
08400 GRANOLLERS

¿ Sufres...

- Dolores de espalda, de cervicales, ciática.
- Tensiones musculares
- Cadera desequilibrada
- u otros malestares?

la isla

Marianne Amport,
Plaza de la Iglesia 6, 1º 1ª
08400 Granollers
Tel. 93 879 24 40

La vostra llar
residències d'avisLlar- Residència
per a Gent Gran

Centre Col·laborador de la Generalitat

Ronda del Carril, 78

La Garriga

Telef. 93 8714794

(B)^b SERVEISSERVEI D'ATENCIÓ
DOMICILIÀRIA

- GERIATRIA • CANGURS
- NETEJA

C/Roger de Flor, 31 Bis
08400 Granollers
Tel. 93 879 52 02 - Fax 93 860 08 10
www.bbserveis.com

GERIATRIA

HOTEL CONGOST

Llar-Residència per a gent Gran

Centre d'acolliment diürn

"per a viure bé, no hi ha edat"

CENTRE RECONEGUT PER
LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Ctra. de Ribes, 45
08590 El Figaró (Barcelona)
Tel. 93 842 93 69*
Fax 93 842 91 61

PSICOLOGIA-MEDIACIÓ

Núria Villanueva Rey

Psicòloga col·legiada 8720

- Psicologia, psicoteràpia

Assessorament.
Teràpia d'adults, de parella i familiar.

- Mediació familiar

Separació i divorci.
Intergeneracional.
Empresa familiar.

Tel. 610 25 51 57 Hores convingudes
Mare de Deu de Núria, 21, bx. D
08400 Granollers
www.nuriavillanueva.es

PSICOTERAPIA

Carles Pujol

METGE
PSICOANALISTA

Tel. 629 37 17 86
HORES CONVINGUDES
c/ Rec, 3 2n 3a - Granollers

ALÈRGIA

Centre de diagnòstic
Alergològic

Dr. NAVARRO ARIAS

Infantil - Adults

Asma Rinitis
Eczema Urticària

Granollers: Av. Sant Esteve, 9, 2n
Tel. 93 879 11 77
Mollet: c/ Fivaller, 3, 1r
Tel. 93 593 50 14

Centro Médico
Blancafórt

C/ Mina, 7-08530 La Garriga
e-mail: cmb@balnearioblancafórt.com
web: centromedicoblancafórt.com



Dra. Neus Tomas Benedicto

Directora Centro Médico

Medicina Estética

Dra. Mariona Gummà

Nutrición

Dra. Lourdes Aloy

Medicina Estética

Dra. Irene Muntasell

Homeopatia

Dra. Rosana Negre

Vascular

Maribel Franco

Micropigmentación

MEDICINA ESTÉTICA

- Mesoterapia facial
- Implantes faciales
- Peeling químicos
- Dermoabrasión
- Trat. Toxina botulínica
- Microdermopigmentación
- Mesoterapia corporal
- Remodelación corporal (LPG)

NUTRICIÓN Y ADELGAZAMIENTO

- Dietas
- Test de intolerancia alimentaria

MEDICINA VASCULAR

- Esclerosis de varices
- Laser Nd: YAG

TRATAMIENTOS LÁSER

- Fotorejuvenecimiento
- Lesiones vasculares
- Fotodepilación
- Lesiones pigmentadas

HOMEOPATÍA

Gran Hotel Balneari
Blancafórt

GRUPO
VICENTE MUÑOZ-POMER

GRUPO
VICENTE MUÑOZ-POMER

VISITA INFORMATIVA GRATUITA Tel. 93 861 92 02