Ca'n Granada tiene programadas unas fiestas de Navidad repletas de celebraciones y alegría

▶ El pasado 30 de noviembre tuvo lugar el inicio de los actos con el reparto de los calendarios de adviento y el montaje del árbol de Navidad.

REDACCIÓN. PALMA

■ La Navidad en Ca'n Granada se vive de una manera muy especial. Son muchos los actos que están previstos durante estas semanas para llenar de alegría y buenos momentos todos los rincones de la residencia, haciendo partícipes a sus vecinos .

Con el reparto de los calendarios de adviento a cada uno de los residentes, así como el montaje de la decoración del tradicional árbol de Navidad, el jueves 30 de noviembre se da el pistoletazo de salida a más de un mes de celebraciones. Quince días después, Ca'n Granada ha planificado una excursión para contemplar la decoración navideña de las calles de Palma y presenciar el tradicional encendido de luces.

El viernes, 22 de diciembre, será un día muy especial en Ca'n Granada. Se llevará a cabo el sorteo de una gran cesta de Navidad y durante la mañana tendrá lugar la visita de Papá Noel y el tradicional brindis de la copa de Navidad, con la actuación musical en vivo del grupo Ben Trempats, que hará las delicias de los residentes con sus tradicionales habaneras.

Para el 24 y 25 de diciembre no podía faltar la elaboración de los menús especiales para la cena de Nochebuena y la comida de Navidad. Para el día 26, la tradicional Segunda Fiesta en Mallorca, se servirá un aperitivo especial para todos los presentes.

Una residente de Ca'n Granada decorando el árbol de Navidad. CA'N GRANADA

Para despedir el año y dar la bienvenida a 2024, Ca'n Granada tiene prevista la celebración de una Fiesta de Nochevieja que tendrá su momento cumbre con las campanadas de las 00h, dando la bienvenida al año con las uvas de la suerte y brindando con cava. Al día siguiente, se celebrará la tradicional misa de Año Nuevo para, acto seguido, degustar un sabroso menú especial de año nuevo.

Por último, la siguiente fecha señalada en el calendario navideño será el Día de Reyes, cuando los vecinos del complejo residencial disfrutarán de un menú especial para comer, coronado con un sabroso roscón de Reyes.

Servicios y actividades

Estancias permanentes

El complejo Ca'n Granada está compuesto por 51 apartamentos independientes, en los que cada vecino tiene a su disposición un amplio conjunto de servicios, espacios y actividades a la carta (servicio de control médico y enfermería, comedor y room-service, actividades dirigidas -canto, baile, pilates, yoga, entrenamiento de memoria...-), para que pueda escoger aquel estilo de vida que encaje a la perfección con sus inquietudes y necesidades.

Estancias de recuperación

Ca'n Granada es el primer centro privado especializado en alojamiento con servicios sanitarios, destinados a la recuperación en periodos de convalecencia.

Dispone de programas especiales y a medida para que, mientras se disfruta de un alojamiento con todos los servicios, sean realizados aquellos cuidados y los oportunos tratamientos sanitarios para una mejor y más confortable recuperación.

MÁS INFORMACIÓN

Ca'n Granada
CAMÍ DELS REIS, 308. PALMA
T 971 90 22 02
W www.cangranada.com

Educar sobre la enfermedad cardiovascular

▶ La mortalidad por un primer infarto es un 20% veces superior en una mujer que en un hombre

EFE. MADRID

■ Los factores genéticos influyen en el riesgo de la enfermedad cardiovascular, pero se han observado riesgos específicos asociados al sexo femenino que lo hacen más vulnerable, y es que la mortalidad por un primer infarto en una mujer es hasta un 20% superior a la de un hombre.

En rueda de prensa, la fundadora del Movimiento Corazón de Mujer, la cardióloga Leticia Fernández-Freira, ha informado de que cada 60 segundos fallece una mujer en Estados Unidos por infarto o enfermedad cerebrovascular y cada seis minutos en Europa, pese a estas cifra la «buena noticia», ha dicho, es que el 80% de estas muertes se pueden prevenir.

Fernández-Freira ha explicado que las mujeres no reconocen los factores de riesgo asociados a la enfermedad cardiovascular como puede ser una menopausia precoz, trastornos durante el embarazo como la diabetes y la preeclampsia o el estrés, vinculado muchas veces al rol de cuidadoras. Y de forma generalizada, la mujer solo reconoce como factores de riesgo la hipertensión arterial y la obesidad.

Pese a esta incidencia superior, solo un 20% de las mujeres españolas está preocupada por su salud cardiovascular mientras que al 50% le inquieta más padecer un cáncer de mama.

La fundadora del Movimiento Corazón de Mujer ha apostado por trabajar en la educación a las pacientes y en la sintomatología que pueden tener para identificar un infarto, y formar a los profesionales para que sepan recomendar a las mujeres qué tienen que hacer. También plantean entrar en colegios y universidades e incluso en la industria para que las trabajadoras estén informadas.

Otra línea de trabajo es el estilo de vida fomentando el ejercicio físico rutinario, la alimentación saludable, e impulsar la divulgación. Además buscan inculcar la investigación y las alianzas con otras compañías para crecer a nivel nacional e internacional.