

Què cal fer per inscriure-s'hi?

1. Reservar les activitats:

- Telefònicament al **93 380 09 60**
- Per e-mail a **mutuamactiva@mutuam.com**

Un cop confirmada la reserva, abonar l'import amb una transferència a:

MATINALS: IBAN: ES64 2100 8635 7402 0002 2600

EXCURSIONS O VIATGES: IBAN: ES06 2100 3978 1702 0009 0313

DINAR DE NADAL: IBAN: ES64 2100 8635 7402 0002 2600

Caldrà indicar el nom de les persones inscrites i el nom de la matinal, excursió o viatge triats. En el cas d'apuntar-se a un viatge, s'abonarà el 30% de l'import en el moment de fer la reserva i la resta un mes abans de la sortida. Per a la resta d'activitats, cal abonar-ne la totalitat en fer la reserva.

Les places i els seients seran assignats per ordre d'inscripció.

Grup Mutuam pot anul·lar una activitat si no s'arriba a un mínim de 25 places reservades.

Tots els viatges nacionals i internacionals inclouen una assegurança d'assistència sanitària bàsica per accidents i incidències durant el viatge. Les excursions d'un dia si es vol s'ha de contractar a part, en aquests casos es segueix el protocol d'actuació en cas d'incidència (avis al 112).

Penalitzacions en cas d'anul·lació

- Matinals i excursions: les anul·lacions s'han de comunicar al telèfon 93 380 09 60 o a l'adreça: **mutuamactiva@mutuam.com**.
- Si l'avis es fa a partir de 5 dies laborables abans de la data de l'activitat, no es retornarà l'import abonat.
- Viatges nacionals i internacionals: cal llegir les condicions descrites en el contracte entre la persona usuària i Integració de Viajes S.A. – CICMA1778.

Organització tècnica:

Integració de Viajes S.A. – CICMA1778

Cercle Club Vital

vital
seguro

Publicació trimestral Tardor 2024

Benvolguts assegurats i assegurades de Vital Seguro, encarant el final de l'estiu i amb menys hores de sol, us proposem una nova agenda d'activitats de cultura i lleure per gaudir aquesta tardor. L'activitat més destacada és el viatge de quatre dies a l'Alsàcia, coneixent diversos pobles amb història, encant, i mercats de Nadal. També trobareu una escapada de quatre dies a Cadis, i per entrar i sortir de casa, us proposem diferents sortides d'un dia: el Monestir de Vallbona de les Monges, Arbeca i la tradició de l'oli d'oliva verge extra, o la història del tèxtil del riu Ter. A més, podreu gaudir de matinals culturals molt interessants, com una visita guiada per Barcelona seguint la Ruta Cervantes, una ruta modernista a Sant Joan Despí, o un matí a La Pedrera per descobrir obres d'escultors del segle XX. En acabat, i malgrat que tot just estrenem la tardor, ja us avancem els detalls del Dinar de Nadal del Servei Gent Gran perquè aneu fent lloc a la vostra agenda.

Com sempre, recordeu que teniu el nostre Servei d'Orientació Social a la vostra disposició: un servei de consulta, ajuda i suport en situacions de fragilitat que poden sorgir amb l'edat.

DEPENDÈNCIA I ORIENTACIÓ SOCIAL Telf. 93 380 09 50

Les nostres professionals t'escolten. Truca'ns i explica'ns el teu cas

Sabem que amb l'edat poden sorgir dificultats:

- Si tens una persona dependent al teu càrrec
- Si necessites ajuda de confiança a casa
- Si després d'una intervenció quirúrgica necessites fer una convalescència
- Si vols que t'informem i t'ajudem en la tramitació de la Llei de la dependència i altres ajuts públics...

El **Servei d'Orientació Social** és un servei de consulta, ajuda i suport a les situacions de fragilitat que poden sorgir amb l'edat. T'escoltem i t'informem dels recursos públics i privats, dels serveis d'ajuda al domicili, dels apartaments amb serveis, de les residències, etc., perquè som professionals del sector de la gent gran, els hem visitat i sabem quins podem recomanar. A més, gaudiràs de descomptes en la contractació.



Per tenir memòria, cal exercitar-la. Mentalitza't!

Sempre ens han ensenyat que per estar bé físicament cal anar al gimnàs, menjar sa, i dormir bé. Però, què passa amb la ment? La memòria i les capacitats cognitives són essencials per mantenir l'autonomia i qualitat de vida a mesura que envellim, i malgrat això, sovint ens manca informació sobre com hem de cuidar-les.

Per això, parlem amb **Raquel Donoso**, educadora social de la Residència Mercat del Guinardó, qui des de fa més de 22 anys condueix els tallers de memòria de Grup Mutuam. Tal com ens explica "el cervell és com un múscul: quan més l'exercitem, millor funciona". Per això és important treballar-lo a totes les edats, *igual que ho fem amb el nostre cos*, però encara més a mesura que ens fem grans, ja que el cervell pateix canvis fisiològics i pot patir deficiències que hem de pal·liar.

Els tallers són programes estructurats en set sessions. Durant

aquest temps, a través d'exercicis individuals, grupals i deures per casa, els participants van creant l'**hàbit de cuidar la ment**, integrant rutines i pràctiques per continuar treballant després de finalitzar el taller.

Els exercicis estan enfocats a totes les habilitats cognitives: l'atenció, la concentració, les funcions perceptives, el llenguatge, el càlcul, l'orientació... A més, **les activitats sempre estan pensades per al dia a dia, ja que l'objectiu és ajudar les persones a mantenir una vida el més activa i autònoma possible.**

sessió pràctica gratuïta



No oblidis la teva memòria / Dimecres 6 de novembre

Coneix diferents mètodes per exercitar la memòria de forma divertida, així com l'atenció i la concentració, tan necessàries en el nostre dia a dia. No ho dubtis, apunta't a una activitat que combina l'oci i la salut, apoderant-nos per mantenir una vida plena i independent.

Lloc de Trobada: Apartaments Collserola.
Pg de la Vall d'Hebron, 159-169, Barcelona
Com arribar-hi: Metro L3, parada Mundet

Hora: 10,00 h
Preu assegurat: GRATUÏT
Preu acompanyant: GRATUÏT

vital
seguro

GRUPMUTUAM

OCI I VIATGES

Telf. 93 380 09 60

Aprofita ara que disposes de temps lliure i comparteix-lo amb gent com tu:

- Si vols viatjar amb companyia, seguretat i confiança...
- Si tens ganes de conèixer gent interessant amb vivències com les teves...
- Si vols passar-t'ho bé sense preocupar-te de res...

T'oferim una programació d'activitats pensades i organitzades per professionals que saben què vol i què necessita la gent gran. Sempre les fareu acompanyats d'un guia que coneix l'indret visitat i d'un professional de MUTUAM que coordina i dona suport als socis.



Alsàcia, pobles i mercats de conte de Nadal 26 al 29 de novembre

DIA 1: BARCELONA – BASILEA – FRIBURG – RIQUEWIHR

Sortida de Barcelona cap a Basilea, amb trasllat a Friburg des de l'aeroport. Friburg, situada a la Selva Negra, és una ciutat medieval que combina l'encant del passat amb la modernitat, ja que és considerada la capital de l'ecologia. Visitarem la imponent catedral i passejarem pels seus carrers empedrats, evitant els famosos Bächle, petits canals que travessen la ciutat. Acabada la visita dinarem a un restaurant i continuem cap a Riquewihr, població on ens allotjarem i una joia medieval a l'Alsàcia, famosa per les seves cases de fusta i cellers de vins com el Riesling i el Gewürztraminer.

El preu inclou:

- Vol anada i tornada Barcelona – Basilea – Barcelona
- Allotjament a l'Hotel Schoenenbourg 3*** a Riquewihr
- Pensió completa (primer servei: dinar dia 1 – últim servei: dinar dia 4)
- Visita amb guia local de Friburg, Colmar i Estrasburg
- Entrades a les Catedrals de Friburg i Estrasburg, Castell d'Haut-Koenigsbourg i visita a bodega típica amb degustació de vins alsacians
- Guia de l'agència i acompanyant de Mutuam durant tot el recorregut
- Assegurança bàsica de viatge
- Taxa d'estada als hotels
- Taxes d'aeroport (revisables fins el moment de l'emissió)
- Begudes als àpats, maleters i extres a l'hotel i/o restaurants
- Entrades, visites i guies no detallats anteriorment

DIA 2: COLMAR – EGUISHEIM

Esmorzar a l'hotel i sortida en autocar fins a Colmar, primera parada de la nostra ruta. Destacada per la seva història i per ser un centre vinícola medieval. Visita a la "petite Venise", la col·legiata de Sant Martí i la "Casa dels Caps". Gaudirem de temps lliure al mercat de Nadal local. A la tarda, visitarem Eguisheim, població considerada una de les més belles d'Europa i en la que Disney es va inspirar per crear la vila "La Bella i la Bèstia". Després, retorn a Riquewihr per a sopar i allotjament a l'hotel.

DIA 3: ESTRASBURG – OBERNAI

Després de l'esmorzar a l'hotel, visitem Estrasburg, amb la seva majestuosa catedral, el barri antic i el famós mercat de Nadal, el més antic de França. Estrasburg s'omple de llums i decoracions de Nadal, creant un ambient màgic. Després del dinar, anem a Obernai, un poble encantador als peus dels Vosges, on visitarem el centre històric, les muralles, les seves cases tradicionals. Al vespre, tornada a l'hotel per sopar i allotjament a les seves instal·lacions.

DIA 4: HAUT-KOENIGSBURG – RIBEAUVILLÉ – KAYSERBERG – BASILEA – BARCELONA

Comencem el dia amb una visita al castell d'Haut-Koenigsbourg, una joia medieval reconeguda per la seva reconstrucció. Seguim cap a Ribeauvillé, un poble amb un ric passat vinícola. Dinar i visita a Kayserberg, poble amb història dual franco-alemanya, carrers pintorescs i cases alsacianes. Des d'aquí, trasllat a l'aeroport de Basilea per volar de tornada cap a Barcelona, recollida d'equipatges i trasllat al nostre punt inicial.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 (cantonada Bailèn) Barcelona
Hora de trobada: 5.00 h (pot variar) **Hora de sortida avió:** 7.30 h (pot variar) **Preu assegurat:** 1.470 € **Preu acompanyant:** 1.570 € **Suplement individual:** 260 € **Assegurança de cancel·lació:** 29 €



matinal

Ruta Cervantes: El Quixot a Barcelona Dilluns 7 d'octubre

Us proposem una passejada guiada per Barcelona a través de la mirada de Miguel de Cervantes, qui, segons diu la tradició, va passar unes setmanes a la nostra ciutat l'estiu del 1610. La ruta, basada en el llibre 'Cervantes a Barcelona' de Martí de Riquer, transcorrerà per Ciutat Vella, visitant els espais que surten a la novel·la i que són coneguts de la nostra ciutat. Acabarem l'itinerari visitant la Sala Cervantina de la Biblioteca de CTN.

Lloc de Trobada: Passeig de Colon, 2 (al costat de Correus), Barcelona
Hora trobada: 10.15 h *Hora visita:* 10.30 h *Preu assegurat:* 15 €
Preu acompanyant: 18 €



excursió estrella

El llegat femení de Vallbona de les Monges i el Rector de Vallfogona Dijous 10 d'octubre

Sortida a l'hora indicada del nostre punt habitual cap a Lleida, amb una breu parada per esmorzar (no inclòs en el preu). Arribada a Vallbona de les Monges, per visitar el monestir que dona nom al poble. Després de la visita guiada, tindrem temps per descobrir productes locals, i dinarem a un restaurant de la zona. A la tarda, ens desplaçarem fins a Vallfogona de Riucorb on visitarem l'Espai d'Interpretació del Rector de Vallfogona abans de tornar cap a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 (cantonada Bailèn) Barcelona *Hora de sortida:* 08.00 h *Preu assegurat:* 45 € *Preu acompanyant:* 53 €

El preu inclou:

- Vol anada i tornada Barcelona - Jerez de la Frontera - Barcelona
- Autocar modern i confortable
- 3 nits d'estada en habitació doble o individual a l'hotel Hotel NH Avenida Jerez 4****
- Règim de pensió completa (primer servei: dinar dia 1 - últim servei: dinar dia 4).
- Visita amb guia local de Jerez de la Frontera, Cadis, El Puerto de Santa María i Arcos de la Frontera.
- Entrada a l'espectacle "Cómo bailan los Caballos Andaluces" a la Real Escuela de Arte Ecuestre.
- Entrades a la Catedral de Jerez de la Frontera, Castell de San Marcos i Basílica de los Milagros a El Puerto de Santa María, Església de Santa María i Torre a Arcos de la Frontera i a la Catedral de Cadis.
- Vaixell per recorregut des de Sanlúcar de Barrameda pel Guadalquivir fins a Doñana.
- Visita a celler de Sanlúcar amb degustació de mançanilla i dinar.
- Guia de l'agència i acompanyant de Mutuam
- Assegurança bàsica de viatge.

No inclòs al preu:

- Maleters, begudes i extres a l'hotel i/o restaurants
- Entrades, visites i guies no detallats anteriorment



nacional

Cadis, les joies de la Costa de la Llum 22 al 25 d'octubre

DIA 1: BARCELONA - JEREZ DE LA FRONTERA

Sortida cap a l'aeroport de Barcelona per volar a Jerez de la Frontera (Cadis). En arribar, trasllat en autocar a l'hotel, visita guiada per la ciutat i exhibició de ballet amb cavalls.

DIA 2: PARC NATURAL DE DOÑANA - SANLÚCAR DE BARRAMEDA

Ens dirigirem a Sanlúcar per fer un recorregut pel riu Guadalquivir i el parc natural de Doñana. Visita a un celler de mançanilla, passeig pel centre de la població i retorn a Jerez.

DIA 3: EL PUERTO DE SANTA MARIA - ARCOS DE LA FRONTERA

Sortida cap al Puerto de Santa María a una "freiduria" típica, i a la tarda, trasllat a Arcos de la Frontera per visitar el seu barri antic.

DIA 4: CADIS - JEREZ DE LA FRONTERA - BARCELONA

Esmorzar i trasllat a Cadis, la ciutat més antiga d'Occident, per conèixer del seu passat històric. Dinar a un restaurant i temps lliure per gaudir del passeig marítim.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 (cantonada Bailèn) Barcelona *Hora de trobada:* 8.45 h (pot variar) *Hora sortida avió:* 11.35 (pot variar) *Preu assegurat:* 855 € *Preu acompanyant:* 955 € *Suplement individual:* 140 € *Assegurança de cancel·lació:* 20€



matinal

Viure el Modernisme: Josep M Jujol a Sant Joan Despí Dimarts 5 de novembre

Josep Maria Jujol, conegut per la seva col·laboració en les obres d'Antoni Gaudí, va establir el seu "laboratori arquitectònic de proves" a Sant Joan Despí. Can Negre, una antiga masia del segle XVII, va ser reformada profundament per Jujol per a l'estiueig de Pere Negre. La Torre dels ous, coneguda localment com la Torre de la Creu, destaca per cinc cilindres de diferents mides i alçades.

Lloc de trobada: Edifici del Centre Jujol-Can Negre, situat a la Plaça Catalunya, s/n de Sant Joan Despí *Com arribar-hi:* Renfe R4; Metro L5 fins Cornellà + Tram T1; Bus X79 des de Diagonal *Hora trobada:* 10.15 h *Hora visita:* 10.30 h *Preu assegurat:* 10 € *Preu acompanyant:* 14 €



excursió

Tastem Catalunya: l'art d'elaborar l'or verge extra Dimarts 12 de novembre

Sortida a l'hora indicada des de Barcelona cap a Lleida, amb una breu parada per esmorzar durant la ruta (no inclòs en el preu). Continuarem cap a Arbeca, punt que concentrarà les nostres visites del dia. Iniciarem amb els Vilars, una fortalesa ilergeta del segle VIII, abans de la nostra era. Aquesta destacada per la seva muralla, les dotze torres, la barrera de pedres i el fossat de 13 metres d'amplada, un monument arqueològic únic a Catalunya. Continuarem amb un tast d'oli a l'Agrobotiga, que ofereix una experiència comentada sobre aquest producte de renom internacional. Abans de dinar explorarem la vila d'Arbeca, dinarem en un restaurant local i tornarem a Barcelona a l'hora acordada.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 (cantonada Bailèn) Barcelona *Hora sortida:* 7.30h *Preu assegurat:* 71€ *Preu acompanyant:* 76€



excursió

Paisatges de tardor. Un viatge al passat tèxtil per la vora del Ter Dimecres 4 de desembre

Sortida des de la nostra parada cap a Osona, amb parada en ruta per esmorzar (no inclòs en el preu). Pararem a Manlleu, població històricament molt lligada al riu Ter, que va ser protagonista del nostre passat industrial tèxtil al segle XIX. Iniciem el recorregut al Museu del Ter, mostrant maquinària antiga i una Fontaine de 1860. Després continuarem amb una guia històrica per la Colònia Rusiñol, incloent-hi els jardins, Cau Faluga, fàbrica de filatura i elements històrics com l'església. Finalment, dinarem en restaurant local i tornarem cap a Barcelona, a l'hora programada.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 (cantonada Bailèn) Barcelona *Hora de sortida:* 08.00 h *Preu assegurat:* 67 € *Preu acompanyant:* 72 €



matinal

Art en pedra: l'escultura moderna més significat del segle XX Dimarts 17 de desembre

La Pedrera ens presenta aquesta exposició que destaca l'obra en pedra d'escultors influents del segle XX com Jean Arp, Louise Bourgeois, Eduardo Chillida, Naum Gabo, Barbara Hepworth, Henry Moore, Isamu Noguchi i Jorge Oteiza. Amb més de mig centenar d'obres abstractes, es crea un diàleg profund amb La Pedrera. La visita guiada per un expert de la Fundació Catalunya La Pedrera permetrà explorar tots els detalls de l'exposició.

Lloc de trobada: La Pedrera. Passeig de Gràcia, 92 *Hora de visita:* 16.30 h *Preu assegurat:* 14 € *Preu acompanyant:* 17 €



dinar de Nadal

Dinar de Nadal del Servei Gent Gran 2024 Dijous 19 de desembre

Aquest any, volem retrobar-nos de nou per a celebrar el nostre dinar de Nadal i repetirem l'experiència de sortir fora de Barcelona en un entorn especial, idíl·lic. El lloc escollit és a les Caves-Hotel Mastinell, a Vilafranca del Penedès. Envoltats per vinyes i natura, podrem sorprendre's de la seva arquitectura que emula un conjunt d'ampolles de cava en rima i la seva teulada contruïda amb la tècnica de trencadís i que rendeix homenatge al gran geni Antoni Gaudí. Com sempre, gaudirem d'un menú nadalenc, sortejos, música i sorpreses amb la millor companyia. Apunta't al dinar de germanor per passar un dia de celebració i continuar sumant experiències!

Lloc de trobada: Av. Dr. Marañón, 34 (davant de la porta principal del Real Club de Polo de Barcelona). A 200 mts de la parada Zona Universitària, Metro L3. *Hora sortida:* 11.30h (pot variar) *Lloc dinar:* Cava & Hotel Mastinell. Ctra.de Vilafranca a Sant Martí Sarroca km 0,5 BP-2121, Vilafranca del Penedès *Hora dinar:* 13.00 h *Hora de tornada:* 17.00 h *Preu assegurat:* 69€ *Preu acompanyant:* 77€

