

Benvolguts/es assegurats i assegurades, amb la primavera arriba un nou cicle d'activitats per gaudir de la cultura, la natura i la companyia. Aquesta temporada us proposem moltes descobertes. En les matinals, explorarem la història jueva de la ciutat de Barcelona, coneixerem la història dels artistes catalans a París al Museu Picasso, i passejarem per la jardineria experimental del Parc del Centre del Poblenou. A més, aprofundirem en "El secret d'envellir bé" en una xerrada que combinarà reflexió i consells pràctics. Les excursions ens portaran a descobrir la màgia medieval de Castellfollit de la Roca i Sant Joan de les Fonts, així com els Tresors del Baix Empordà. A la Terra Alta gaudirem d'un tast de vins a la Catedral del Vi, el celler modernista més bell de Catalunya situat a Pinell del Brai, i d'un menú del xef Fran López, guardonat amb estrella Michelin. Per als més viatgers, proposem una ruta literària per Sòria i una escapada a Eslovènia, mosaic de colors i paisatges. A més, a banda d'oferir oci i cultura, recordem que teniu a la vostra disposició el Servei d'Orientació Social, un espai de suport i ajuda per fer front a situacions de fragilitat.

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 assegurats/des.



Eslovènia, mosaic de colors i paisatges

Del 24 al 28 de maig

DIA 1: BARCELONA - VENÈCIA (AEROPORT) - PIRAN - LJUBLJANA

Sortida des de Barcelona per volar a Venècia i, després, trasllat amb autocar a Eslovènia. Arribarem a Piran, un poble mariner amb influències veneçianes, on passejarem pels seus carrers, places i esglésies, gaudint de les vistes al mar. Després de dinar, continuarem cap a Ljubljana, amb allotjament i sopar a l'hotel.

DIA 2: LJUBLJANA

Esmorzar i visita guiada a Ljubljana, coneguda per les seves zones verdes, el riu Ljubljanica i el seu ric patrimoni arquitectònic. Veurem llocs com el Pont del Dragó, l'Església Franciscana i la Catedral. Després, pujarem amb funicular al seu Castell per gaudir de les vistes de la ciutat. A la tarda, farem un creuer pel riu i tindrem temps lliure.

Inclòs en el preu:

- Vol d'anada i tornada Barcelona - Venècia - Barcelona
- Autocar modern i confortable per a realitzar la ruta detallada
- 4 nits d'estada en habitació doble o individual a l'hotel Eurostars U 4**** o similar al centre de Ljubljana
- Règim de pensió completa (primer servei: dinar dia 1 - últim servei: dinar dia 5)
- Visita amb guia local de Ljubljana i Zagreb
- Entrades al Castell de Bled, Funicular de Ljubljana, Muralles de Piran, Gorges de Vintgar, Coves de Postojna i Castell de Predjama
- Vaixells per recorreguts pel riu Ljubljanica i al Llac Bled
- Guia de l'agència i acompanyant de Mutuam durant tot el recorregut
- Assegurança bàsica de viatge
- Taxes hoteleres locals

No inclòs en el preu:

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

DIA 3: ZAGREB

Sortida cap a Zagreb, Croàcia, per visitar la ciutat alta, amb llocs històrics com l'església de Sant Marc, la Catedral i la famosa plaça Trg Bana Josipa Jelacica. Després de dinar, temps lliure i tornada a Ljubljana per sopar i allotjar-nos.

DIA 4: BLED - GORGES DE VINTGAR

A l'esmorzar, sortim cap a Bled per visitar el castell, gaudir de les vistes i fer una passejada en vaixell fins a l'illa de Bled, amb l'església barroca de Santa Maria. A la tarda, visitarem les Gorges de Vintgar, un impressionant paratge natural.

DIA 5: POSTOJNA - PREDJAMA - VENÈCIA (AEROPORT) - BARCELONA

Esmorzar i sortida cap a les Coves de Postojna, amb un recorregut en trenet elèctric i a peu per aquestes coves subterrànies. Continuarem fins a Predjama per veure el mític castell incrustat a la roca. Després de dinar, retornarem a l'aeroport de Venècia per volar de tornada a Barcelona, on finalitzarà el nostre viatge.

Lloc de trobada: Av. Diagonal, 357 Barcelona

Hora de trobada: 04:45 h (pot variar)

Hora sortida del avió: 06:35 h (pot variar)

Preu assegurat: 1.795 €

Preu no assegurat: 1.895 €

Suplement individual: 325 €

Assegurança de cancel·lació: 25 €



Tots els secrets de la Barcelona jueva: Històries del Call

Dimarts 18 de març

Fa dos mil anys, la comunitat jueva va deixar una marca inesborrable al barri Gòtic. Aquesta ruta guiada et transporta al Call Major i Menor per conèixer la vida, els costums i els rituals dels jueus barcelonins, així com el seu paper clau en l'estudi de la càbala i el Talmud. Visitarem la Sinagoga Major, testimoni d'èpoques de prosperitat i episodis tràgics, com els avalots de 1371, o la persecució de la Inquisició. Una experiència fascinant per reviuir la història amagada i la memòria d'una Barcelona única!

Lloc de trobada: Plaça Sant Jaume. Barcelona.

Hora de trobada: 10.15 h Hora de visita: 10:30 h

Preu assegurat: 17 € Preu no assegurat: 19 €**

**El preu inclou l'entrada a la Sinagoga*



De Montmartre a Montparnasse (1889-1914).

Artistes catalans a París.

Dimarts 25 de març

El Museu Picasso ens presenta aquesta exposició única, que reuneix obres de Rusiñol, Casas, Nonell, Lluïsa Vidal, Sunyer i altres grans creadors que, com Picasso, van viure l'efervescència artística del París de principis del segle XX. Aquesta visita guiada ens transporta a la capital mundial de l'art modern, un espai d'experimentació i llibertat creativa on els artistes catalans van deixar la seva empremta. Pintura, música i altres disciplines convergeixen en aquesta mostra fascinant que celebra l'esperit avantguardista i la cerca de nous camins artístics d'aquells que van fer història a la Ciutat de la Llum.

Lloc de trobada: c/ Montcada, 17, Barcelona

Hora de trobada 16:00 h Hora de visita: 16:15 h

Preu assegurat: 17 € Preu no assegurat: 19 €



Encant medieval: Castellfollit de la Roca i Sant Joan de les Fonts

Dijous 27 de març

Sortida cap a la Garrotxa, amb parada per esmorzar (no inclòs). La primera visita serà a Sant Joan de les Fonts, al cor de la zona volcànica, on recorrerem en tren turístic indrets com el monestir benedictí, el Pont Medieval i les tres colades de lava. Després, continuarem cap a Castellfollit de la Roca, un poble singular construït sobre una cinglera basàltica de 50 metres d'alçada. Passejarem pels seus carrers fins al mirador de Sant Salvador, amb vistes espectaculars. Dinarem en un restaurant local i, a la tarda, tornarem a Barcelona. Una jornada plena de natura, història i paisatges únics!

Lloc de trobada: Av. Diagonal, 357. Barcelona

Hora de sortida: 08:00 h

Preu assegurat: 74 € Preu no assegurat: 79 €



Tresors del Baix Empordà:

Ullastret, Peratallada i Matajudaica


Dimarts 29 d'abril

Sortida cap al Baix Empordà amb parada per esmorzar (no inclòs). Visitarem Ullastret, la ciutat ibèrica més gran de Catalunya, amb muralles, temples i carrers que van fer d'ella una gran capital dels indicetes als segles IV-III aC, amb un fort lligam comercial amb Empúries. Continuarem a Peratallada, joia medieval amb carrers empedrats, muralles i un castell-palau que preserva l'essència feudal. Després de dinar, visitarem Matajudaica, una petita vila amb encant, construïda al voltant de l'església que corona un puig. Finalitzarem el viatge tornant al punt de trobada, a Barcelona, després d'una experiència única de patrimoni històric i cultura.

Lloc de trobada: Av. Diagonal, 357. Barcelona

Hora de sortida: 08:00 h

Preu assegurat: 50 € Preu no assegurat: 55 €



nacional

Inclòs en el preu:

- Autocar modern i confortable per realitzar la ruta detallada al programa
- 4 nits d'estada en habitació doble o individual a l'hotel Alfonso VIII de Sòria 4****
- Règim de pensió completa (primer servei: dinar dia 1 - últim servei: dinar dia 5)
- Visita amb guia local de Sòria, San Esteban de Gormaz, El Burgo de Osma i Tarazona
- Entrada al Monestir de San Juan de Duero
- Guia de l'agència i acompanyant de Mutuam durant tot el recorregut
- Assegurança bàsica de viatge
- Taxes hoteleres locals

No inclòs en el preu:

- Begudes als àpats no indicats anteriorment, maleters i extres a l'hotel i/o restaurants
- Entrades, visites i guies no detallats anteriorment

De l'Arquitectura de l'Imperi a l'Operacion provincial de Soria. Fotografia: Gormaz (1910)

"Sòria, rere les passes dels poetes" Del 7 al 11 d'abril

DIA 1: BARCELONA - SÒRIA

Iniciem la ruta per carretera, amb parades per esmorzar i descansar. A l'arribada, dinar a l'hotel i visita de la ciutat amb guia, explorant tresors romànics com San Juan de Rabanera, palaus renaixentistes i el barri antic.

DIA 2: SAN ESTEBAN DE GORMAZ - EL BURGO DE OSMA - CALATAÑAZOR

Visitarem San Esteban de Gormaz, amb els seus carrers medievals emmurallats. Continuació a El Burgo de Osma, per dinar i descobrir llocs com la Catedral i el Pont Romà. De tornada a l'hotel, parada al poble medieval de Calatañazor.

DIA 3: LA LAGUNA NEGRA - VINUESA - MOLINOS DEL DUERO

Seguirem les passes de la ruta d'Antonio Machado l'any 1910, començant a la Laguna Negra, un paisatge enigmàtic, després passeig per Vinuesa i, a la tarda, visita a Molinos del Duero, poble amb gran interès patrimonial.

DIA 4: SÒRIA: SAN SATURIO - SAN JUAN DE DUERO - EL MIRÓN

Una jornada per explorar les joies que envolten la ciutat, com l'ermita de San Saturio, San Juan de Duero i Nuestra Señora del Mirón, amb panoràmiques úniques sobre el Duero. Després de dinar, tarda lliure a Sòria.

DIA 5: SÒRIA - TARAZONA - BARCELONA

Tomada amb parada a Tarazona, població monumental amb un ric llegat històric. Dinar i retorn a Barcelona. Una experiència plena de cultura, paisatges i història!

Lloc de trobada: Av. Diagonal, 357. Barcelona

Hora de trobada: 07:00 h (pot variar)

Preu assegurat: 780 € *Preu no assegurat:* 880 €

Suplement individual: 95 € *Assegurança de cancel·lació:* 20 €



matinal

Explorant el Parc del Centre del Poble Nou Dimecres 30 d'abril

Descobreix el parc dissenyat per Jean Nouvel, inaugurat el 2008, acompanyat d'una guia experta. Aquest espai únic fusiona art conceptual, lleure i funcionalitat, amb un enfocament innovador de jardineria. La vegetació és la gran protagonista, amb més de 22.000 exemplars entre arbres, arbustos, cactus i plantes. El parc està protegit per una espectacular tanca de buguenvíl·lees, creant un paisatge modern de bellesa natural.

Lloc de trobada: Av. Diagonal 130, Barcelona

(una de les entrades del Parc, al costat de la taquilla)

Hora de trobada: 09:45 h *Hora de visita:* 10:00 h

Preu assegurat: 15 € *Preu no assegurat:* 18 €



xerrada

Recerca Gerontològica
Formació Continuada
Promoció de la salut
Obra social

Xerrada: El secret d'envellir bé. Dimarts 6 de maig

Envellir no hauria de ser un obstacle per gaudir d'una vida plena i saludable. Tot i que cada persona envella de forma diferent, hi ha pràctiques comunes que podem posar en marxa per mantenir-nos actius, autònoms i amb qualitat de vida. Tot això ens explicarà el Dr. Vilardell, metge, catedràtic i autor del llibre "Envellir bé", entre d'altres. No ho dubtis, apunta't a una xerrada que ens pot ajudar en el camí de la vellesa activa.

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

Hora de trobada: 10:15 h *Hora xerrada:* 10:30 h

Preu assegurat: GRATUÏT *Preu no assegurat:* GRATUÏT



excursió

Menú

- 4 entrants diferents en format degustació
- Rap al romesco
- Postres de la casa
- Pa, vi modernista blanc, vi modernista negre i aigua
- Cafès

Imatge cedida pel Consell Comarcal de la Terra Alta

Tastem Catalunya: Gastronomia a la Catedral del Vi a la Terra Alta

Dijous 15 de maig

Sortirem cap a les comarques del sud de Tarragona fins a Pinell de Brai, on descobrirem la "Catedral del Vi". Aquesta construcció és considerada el celler cooperatiu modernista més bell de Catalunya. Projectada per Cèsar Martinell, l'edifici és una obra d'art que combina bellesa arquitectònica i funció. Visitarem el celler actiu, amb les seves arcades i el molí d'oli, i finalitzarem amb una degustació de vi i d'oli. Després, dinarem a l'antiga Nau de les Olives, amb un menú de cuina de qualitat, dirigit pel xef Fran López.

Lloc de trobada: Av. Diagonal, 357. Barcelona

Hora de sortida: 07:30 h

Preu assegurat: 84 € *Preu no assegurat:* 88 €

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

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 (avís 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'avís 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

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 confinança 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 gratuït 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.



Potenciant el benestar emocional de la gent gran

Anna Escolà és psicòloga especialitzada en psicooncologia i neuropsicologia, i ha dedicat els últims 20 anys de la seva carrera al Grup Mutuam, consolidant-se com una figura destacada en l'àmbit de les cures paliatives i la convalescència. Parlem amb ella sobre la soledat no desitjada en aquests processos.

En què es basa el teu abordatge amb els pacients que atens?

Els EAPS treballem amb persones que tenen malalties oncològiques o cròniques complexes i avançades, sovint en situació de final de vida. El nostre acompanyament es centra a detectar les necessitats de cada persona, respectant les seves decisions, perquè puguin fer un tancament de vida i tenir una bona mort.

Quins consells donaries a les persones grans que viuen soles per evitar l'aïllament i mantenir la salut emocional?

La clau és identificar quin tipus de soledat experimentem. Pot ser social (quan han perdut el seu entorn), emocional (quan, malgrat estar acompanyats, se senten sols) o existencial (quan han perdut el sentit de la vida). Per combatre la soledat social i emocional, recomano participar en programes comunitaris, activitats locals i mantenir connexions amb l'entorn. També és fonamental explorar noves passions i aficions que aportin sentit i alegria a la vida.

Quins riscos i signes d'alarma cal tenir en compte pel que fa a la salut emocional de les persones grans que viuen soles?

Des del punt de vista psicològic, un signe d'alarma és la retirada social, que pot indicar un deteriorament cognitiu. És important estar atents a aquests canvis i buscar suport professional. Un exemple d'iniciativa és el programa "Radars", de l'Ajuntament de Barcelona, que busca identificar persones grans que, de cop i volta, desapareixen de l'entorn social. Cal ser

conscients que moltes persones grans viuen soles, sigui perquè ho han triat o perquè no tenen ningú.

Com podem millorar la comunicació amb les persones grans i comprendre millor les seves necessitats emocionals?

La clau és preguntar i escoltar amb empatia, evitant infantilitzar-los i establint una connexió genuïna. No podem donar per fet que sabem què necessiten; cal oferir-los l'espai perquè s'expressin. Una comunicació efectiva requereix temps i paciència.

"És important tenir objectius i petits projectes per mantenir la motivació i el sentit de la vida."

Per acabar, quins consells generals oferiries als familiars i cuidadors per millorar la qualitat de vida i el benestar emocional de les persones grans?

Mantenir relacions significatives, connectar amb fonts de sentit i fomentar hàbits saludables són aspectes essencials. També cal planificar el futur amb temps i recórrer a recursos comunitaris i professionals quan sigui necessari. El més important és respectar que la persona gran pugui decidir com vol viure. Això passa per oferir espais de reflexió que els ajudin a prendre decisions conscients i alineades amb els seus valors. En definitiva, tots marxarem algun dia, i la millor manera de fer-ho és amb consciència i amb un sentit clar de com volem afrontar aquest procés.