

Què cal fer per inscriure's

En cas d'un circuit, abonar un **25%** del seu import.
Per a la resta d'activitats, cal abonar la seva totalitat.

Us podeu inscriure trucant al **902 444 622**,
i fent una transferència a "La Caixa" segons l'activitat:

CIRCUITS I EXCURSIONS

IBAN: ES11 2100 8631 9102 0005 5513

MATINALS O TALLERS

IBAN: ES64 2100 8635 7402 0002 2600

Inscripcions presencials el 22 de febrer:

de 9.00 a 13.45 h a Mutuam (C/ Ausiàs Marc, 39 baixos,
Barcelona). A partir d'aquest dia es poden fer les inscripcions
per telèfon.

Confirmació i lloc de seient: Els seients seran assignats
per rigorós ordre d'inscripció. **MUTUAM** es reserva el dret
d'anul·lar una activitat en el cas que no s'arribi a un mínim de
25 places.

Penalitzacions en cas d'anul·lació:

- En cas d'anul·lació s'ha de comunicar de dilluns a divendres
en horari d'oficina al 902 444 622.
- 11 dies feiners* abans de la data de sortida.
- Entre 6 i 10 dies feiners* abans de la data de sortida.
- A partir de 5 dies feiners* abans de la data de sortida.

Percentatge de penalització:

- 5% de l'import total (es retorna un 95%).
- 25% de l'import total (es retorna un 75%).
- 100% de l'import total (NO HI HA DRET A DEVOLUCIÓ).
- * Feiners: de dilluns a divendres. Dissabte, per al Servei Gent
Gran, és FESTIU.

Organització tècnica: Central de Viajes S.A.-GC-11MD

DEPENDÈNCIA I ORIENTACIÓ SOCIAL

Telf.902 555 667

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

**Ja saps que amb l'edat poden sorgir situacions amb
dificultats que cal anar superant:**

- Si tens una persona dependent al teu càrrec
- Si necessites ajuda de confiança a casa
- Si vols que t'ajudem amb la tramitació de la Llei de la
Dependència i altres ajuts públics
- Si necessites adaptar casa teva per fer-la més còmode
i accessible.

El **Servei d'Orientació Social** és un servei d'ajuda, consulta
i suport que ha estat pensat per facilitar-te a gestionar amb
tranquil·litat aquestes situacions, mitjançant un equip de
treballadores socials, especialitzades en tenir cura de les
persones grans i/o dependents i les seves famílies.

**Truca'ns i t'escoltaran i assessoraran amb l'objectiu de
trobar aquella solució pública o privada que millor s'adapti a
la teva situació personal i familiar.**

El **Servei d'Orientació Social** us ofereix un ampli ventall de
recursos gestionats per professionals de confiança.

Serveis d'ajuda domiciliària: empresa amb professionals especialitzats

- Serveis d'atenció a la persona: higiene personal, cures,
mobilitzacions, acompanyaments, servei domèstic,
fisioteràpia, podologia, perruqueria...
- Serveis d'atenció a l'entorn: neteja de la llar, preparació
d'àpats, neteja i cura de la roba, compres...

Recursos residencials:

Residències Assistides, Apartaments amb serveis per a la
gent gran, Hospitals Socio-sanitaris, Hospitals de Dia, Centres
de Dia.

Altres serveis:

- Ajuts tècnics i adaptacions de la llar
- Ortopèdies i audiòfons
- Assistència jurídica



Per gentilesa del Col·legi de Periodistes, gaudiràs de descomptes i de tracte preferent en la contractació de la majoria de serveis privats.

- Gent Gran • Dependència • Apartaments • Hospitals socio-sanitaris • Residències •
- Centres de dia • Professionals per cuidar les persones a casa • Ajuts tècnics • Adaptacions de la llar •

Cercle Sènior

Publicació trimestral

Primavera 2016



Col·legi de Periodistes
de Catalunya

Al Col·legi de Periodistes de Barcelona ens agrada la gent gran i ens agrada saber de les vostres necessitats i inquietuds.
Per això, us volem agrair la confiança que heu dipositat en nosaltres durant tants anys posant al vostre abast un ampli ventall de
proposades per gaudir del temps lliure i per ajudar-vos a solucionar als reptes que hem d'afrontar quan ens fem grans.

Cercle SÈNIOR us ofereix trimestralment un programa d'activitats de lleure i oci que podreu consultar a la secció
Oci i Viatges, on trobareu sempre una excursió/activitat destacada. També podeu consultar el servei de consultoria social
a la secció **Dependència i Orientació social** que us ajudarà a solucionar els reptes que afrontem amb l'edat, amb l'ajuda
d'un equip de treballadores socials.

OCI I VIATGES

Telf.902 444 622

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 que coordina i dona suport als
Col·legiats.



El preu inclou:

- Pensió Completa
- Trasllat a l'aeroport
- Creuer pel Danubi amb sopar
- Entrada ballet Anyegin a l'Òpera Nacional d'Hongria
- Sopar especial Restaurant Callas a l'Avinguda Andrássy
- Entrades visites i monuments
- Guia de l'agència i acompanyant de MUTUAM i guies a destinació

INTERNACIONAL: Budapest, del 6 al 10 de maig

Dia 1 Barcelona – Budapest

Visita de la zona moderna de Pest. Per l'Avinguda Andrássy,
envoltada d'increïbles palaus neorenaixentistes, arribarem fins a
la plaça dels Herois on trobarem un enorme obelisc.

Dia 2. Budapest

Visita a la part antiga: Buda. A l'altiplà del turó del Castell, es
troba el Bastió dels Pescadors i ben a prop l'església de Nostra
Senyora, on tradicionalment s'havien coronat els reis hongaresos.
Propera parada, l'Hospital de la Roca, instal·lat en un sistema de
coves durant el setge de la ciutat. Visita al Parlament i al monument
d'homenatge a les víctimes de la Segona Guerra Mundial. Temps
lliure i després assistirem a una obra a l'Òpera Nacional d'Hongria.

Dia 3. Esztergom – Visegrad – Szentendre

Visita a poblacions properes a Budapest. Començarem amb
Esztergom, primera capital del país i, durant segles, la seu de
la Cort Reial i dels més alts dignataris eclesiàstics. La Basílica
d'Esztergom és l'església més gran d'Hongria i conserva obres
d'art de gran importància. Continuarem cap a Visegrad, una
fortalesa medieval que ofereix una increïble panoràmica del

Danubi. Dinar en un restaurant i trasllat a Szentendre, ciutat
barroca amb monuments de l'art eclesiàstic ortodox.

Dia 4. Gödöllő – Parc d'equitació de Lázár

Partida cap a Gödöllő per visitar el palau començat a construir
cap al 1735. Des de 1945, va ser utilitzat per l'exèrcit roig i com
a casa de beneficència. El Gran Saló de Gala i les habitacions
Reials presenten l'Hongria monàrquica. Al migdia, trasllat al
Parc d'Equitació Lázár. Creat pels germans Lázár, campions
mundials d'hípica, hi trobem l'ambient més característic dels
poblats hongaresos. Tornada a Budapest, temps lliure i sopar
en un vaixell restaurant.

Dia 5. Budapest – Barcelona

Visita amb un guia a la Basílica de Sant Esteve. D'estil neoclàssic,
durant la segona guerra mundial molts documents importants i
obres d'art hi van ser emmagatzemats i es van aconseguir salvar.
Anirem passejant pel comercial carrer Váci fins al mercat central.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 **Hora de presentació:** 08.00 h
Preu Col·legiat: 1.095,00 € **Preu acompanyant:** 1.195,00 €
Suplement individual: 217,00 € **Assegurança de cancel·lació:** 22,00 €



matinal

Palauet Casades dijous, 3 de març

Pau Casades i Espoy es trasllada a Barcelona i es converteix ben aviat en un jove emprenedor de la fabricació d'estampats. L'any 1882 encarrega al mestre d'obres Antoni Serra i Pujals la construcció de la seva casa en uns terrenys de l'Eixample. L'any 1923, l'Il·lustre Col·legi d'Advocats de Barcelona compra el Palau Casades per convertir-lo en la nova seu.

Lloc de trobada: Mallorca, 283 *Hora de trobada:* 10.45 h
Hora de visita: 11.00 h *Preu Col·legiat:* 14,00 € *Preu acompanyant:* 16,00 €



excursió

Museu Dalí i Museu del Joguet a Figueres dijous, 17 de març

L'objecte surrealista més gran del món ocupa l'edifici de l'antic Teatre Municipal, on veurem diverses col·leccions integrades per més de 4.000 obres de Salvador Dalí. Després, accedirem a un edifici annex, remodelat per l'arquitecte Òscar Tusquets, per descobrir una desconeguda faceta del genial artista: les joies. Dinarem en un restaurant i després ens traslladarem fins el Museu del Joguet de Catalunya, que ens transportarà a altres temps a través de peces úniques

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora:* 08.00 h
Preu Col·legiat: 53,70 € *Preu acompanyant:* 57,70 €



taller

“Que l'edat sigui un èxit”, 22 de març - 19 abril

Fer-se gran amb èxit va molt lligat als processos adaptatius que cada persona posa en marxa per mantenir el seu benestar. Amb aquest esperit us hem preparat un taller amb les eines necessàries per poder anar fent anys de manera activa i saludable. Consta de cinc sessions de dues hores. Truqueu al 902 444 622 per reservar la plaça o per resoldre qualsevol dubte que tingueu. Places limitades.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora:* d'11.00 a 13.00 h
Preu Col·legiat: 50,00 € *Preu acompanyant:* 70,00 €



escapada

El preu inclou:

- Pensió completa
- Hotel Mestre (Pont de Suert)
- Visita Pont de Suert i Ruta del Romànic a la Vall de Boí
- Entrada esglésies Ruta del Romànic
- Vehicles 4x4
- Guia especialista de natura per PN i guia acompanyant de Mutuam
- Visita formatgeria artesana amb degustació

Aigüestortes i la Vall de Boí, 1 i 2 d'abril

Dia 1: Barcelona – El Pont de Suert – La Vall de Boí

Al Pirineu lleidatà, visitarem la població medieval de Pont de Suert passant per la Plaça del Mercadal, el Palau Abacial, l'Església Vella i la Plaça Major. A la tarda, farem una visita guiada a la Vall de Boí i iniciarem la “Ruta del Romànic Català”, declarat patrimoni de la humanitat.

Dia 2: El Pont de Suert – Parc Nacional d'Aigüestortes – Benavarrí – Barcelona

Taxis 4x4 ens portaran fins al cor del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Acompanyats d'un guia de natura, descobrirem alguns dels indrets més interessants. Després anirem a Benavarrí per visitar un obrador artesà de formatges, veurem el procés d'elaboració i en tastarem els productes. Dinarem de tornada.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora de trobada:* 07.00 h
Preu Col·legiat: 169,00 € *Preu acompanyant:* 210,00 €
Suplement individual: 20,00 € *Assegurança de cancel·lació:* 10,00 €

Redescobrim la Plaça Reial, dimecres, 6 d'abril

Inaugurada l'any 1848, la Plaça Reial ha estat un dels espais més emblemàtics de la ciutat, punt de trobada per a moltes generacions de barcelonins. La plaça atresora una història apassionant i un miler d'anècdotes amb personatges com Dalí, el mag Fructuós Canonge o el pintor Ocaña. Acompanyats d'un guia, farem un recorregut per entendre Barcelona.

Lloc de trobada: Plaça Reial *Hora de trobada:* 10.45 h
Hora de visita: 11.00 h *Preu Col·legiat:* 15,00 € *Preu acompanyant:* 18,00 €



matinal



taller



excursió estrella



matinal



excursió



matinal

2n Nivell del Taller de memòria vivencial 20 d'abril - 27 de maig

A mesura que ens anem fent grans, la memòria ens pot començar a fallar, però hi ha tècniques que ajuden a estimular-la. Iniciem una nova edició del Taller de Memòria vivencial, de 6 sessions de dues hores. Se'n faran cinc a l'aula i una en un equipament cultural, on “viurem l'experiència” de recordar participant en les seves activitats. Truqueu al 902 444 622 per a més informació o reservar la plaça.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora:* d'11.00 a 13.00 h
Preu Col·legiat: 50,00 € *Preu acompanyant:* 70,00 €

Prades, la Vila Vermella, dijous, 21 d'abril

Coneguda com la Vila Vermella pel color de la roca amb què es van construir les seves muralles i cases, hi descobrirem la Plaça Major porticada, on es concentra el més interessant del seu patrimoni. Dinarem un menú típic en un restaurant tradicional. Després anirem fins al Centre d'Interpretació de les Muntanyes de Prades.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora:* 08.00 h
Preu Col·legiat: 30,00 € *Preu acompanyant:* 35,00 €

Antiga Editorial Montaner i Simon, Cafè i paraules de l'editorial, divendres, 13 de maig

Visita guiada a l'antiga editorial Montaner i Simon, seu de la Fundació Antoni Tàpies, que es troba en un edifici de Lluís Domènech i Montaner. Actualment, la Fundació és un museu i centre cultural dedicat principalment a la vida i l'obra del pintor català. Acabarem amb una breu tertúlia.

Lloc de trobada: Fundació Antoni Tàpies (Aragó, 255)
Hora de trobada: 10.45 h *Hora de visita:* 11.00 h
Preu Col·legiat: 10,00 € *Preu acompanyant:* 15,00 €

El Cap de Creus, dijous, 19 de maig

A Cadaqués iniciarem un recorregut per descobrir el Parc Natural del Cap de Creus des del mar. Durant la primera part, descobrirem illes i illots amb morfologies de bestiar imaginari. Continuarem cap a la mar d'Avall endinsant-nos a Sa Cova de s'Infern i la Cala Fredosa. Visitarem també diverses cales fins arribar a Portlligat. Vorejant l'Illa de s'Arenella tornarem a Cadaqués, on dinarem.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora:* 08.00 h
Preu Col·legiat: 48,50 € *Preu acompanyant:* 52,50 €

Parc Cervantes, Descobrint el Roserar, dimecres, 25 de maig

El parc té més de 10.000 rosers amb unes 300 varietats de roses que fan un gran efecte de color. Hi ha també una gran quantitat d'arbres fruiters i nombroses plantes aromàtiques. A l'entrada de la carretera d'Esplugues, podem veure la gran pèrgola.

Lloc de trobada: Entrada al Parc, al costat de la taquilla de pagament
Hora de trobada: 10.45 h *Hora de visita:* 11.00 h
Preu Col·legiat: 12,00 € *Preu acompanyant:* 15,00 €

HEM ESTAT A... Polònia

Vam arribar, enmig de boira, pluja i fred, a una Polònia pintada de tardor. A Varsòvia vàrem gaudir d'un recorregut per la Ciutat Vella i la Ciutat Nova, amb passejada pel Parc Reial Lazienki i una visita al Museu Frédéric Chopin. De camí a Cracòvia, vam reviuir el patiment per l'ocupació alemanya. El tercer dia, ens vam endinsar 125 metres sota terra per veure Wieliczka, les Mines de Sal, i vam gaudir d'un concert. Finalment, vam visitar el parc natural de “Tatra”.

Una destinació que no oblidarem mai!

