



Envelliment actiu: una bona prevenció de la demència

No podem girar-nos d'esquena al fet que, segons l'Organització Mundial de la Salut, el 2030 hi haurà més de 75 milions de persones afectades per la demència a tot el món. L'allargament de l'esperança de vida és el factor que explica el creixement d'aquesta síndrome que té implicacions tant a nivell personal com familiar i col·lectiu. És per això que la seva prevenció s'ha convertit en un repte que hem d'afrontar com a societat però també individualment.

Des de la vessant mèdica, ja s'han fet grans esforços que s'han traduït en avenços importants. Hi ha, però, una part d'aquesta partida contra la demència que ens toca a cadascun de nosaltres i que es juga en el terreny de la prevenció. Els experts recomanen com a millor tècnica, en aquest sentit, mantenir el cos sa. Això inclou, d'una banda, una dieta sana i equilibrada que potencii les capacitats cognitives i ajudi a prevenir, entre d'altres, patologies relacionades amb la demència de tipus vascular. D'altra banda, practicar activitats que contribueixin a mantenir en forma el nostre cos, però també el nostre cervell. Així, és important fer esport, però també potenciar el desenvolupament mental, mantenint una vida social activa i desafiant el cervell amb reptes motivadors, com exercicis de raonament (mots encreuats, sudokus, etc.), conversa, jocs de taula, balls de saló, etc.

Conscients de tot això, des de la Fundació Mutuam Conviure, ens hem proposat sensibilitzar les persones grans sobre el paper que elles mateixes tenen en la prevenció de la demència celebrant, cada any, la gran jornada 'No jubilis la memòria'. Un lema que cal que apliquem cada dia per viure millor. ■

DESTACATS



A prop



Activa't



Hem estat a



Som Mutuam

Servei d'Orientació Social: les nostres professionals l'escolten.
Truqui'ns i expliqui'ns el seu cas: **902 555 667**

Sabem que amb l'edat poden sorgir situacions amb dificultats que cal anar superant:

- Si té una persona dependent al seu càrrec
- Si necessita ajuda de confiança a casa
- Si després d'una intervenció quirúrgica necessita fer una convalescència
- Si vol que l'informem i l'ajudem en la tramitació de la Llei de la dependència i altres ajuts públics...

Pel fet de ser **mutualista del Servei Gent Gran** disposa d'un **Servei d'Orientació Social** pensat per ajudar-lo a resoldre situacions com aquestes. Truqui'ns i l'escoltarem i assessorarem per trobar la solució, pública o privada, que millor s'adapti a la seva situació personal i familiar. Coneixem totes les residències i supervisem els serveis abans de recomanar-los. A més, pel fet de ser mutualista, gaudirà de descomptes en la contractació.

Serveis d'ajuda domiciliària (empresa amb professionals especialitzats):

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

Recursos residencials:

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

Altres recursos:

- Ajuts tècnics i adaptacions de la llar
- Ortopèdies i audíofons



Retorn a les competicions als 91 anys

Johanna Quaas, la gimnasta de competició més gran del món, va impressionar el passat mes de juny els jutges del Festival Internacional de Gimnàstica de Berlín en demostrar el seu domini en les barres paral·leles. Als 91 anys i 5 anys després d'haver-se retirat, aquesta menuda àvia alemanya va demostrar amb girs i tombarelles que l'artritis no formava part del seu dia a dia i va aconseguir el quart lloc entre competidores que podrien ser les seves netes. ■

Directius de Mutuam assisteixen a la presentació de Pla Nacional d'Urgències

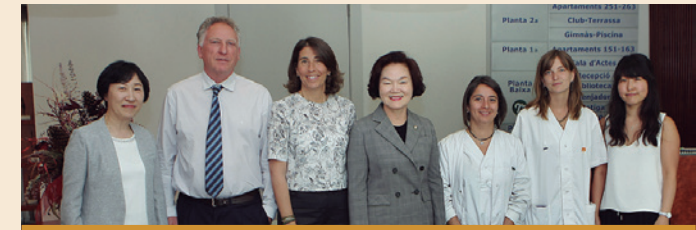
Els doctors Francesc Brosa i Josep Ballester, respectivament, director general i director de l'Àrea Sanitària del Grup Mutuam, van assistir a la presentació, per part del conseller de Salut, Antoni Comín, del Pla Nacional d'Urgències de Catalunya. Aquest té per objectiu garantir una atenció continuada integrada i de qualitat, en el lloc més adequat a cada moment, i en coordinació entre els diferents dispositius assistencials d'atenció continuada. En el cas de Mutuam, el pla afecta als centres socio-sanitaris, als equips de suport d'atenció domiciliària i als Equips d'Atenció Residencial. ■

Els casals de Gent Gran Sant Martí i Mossèn Clapés, guanyadors del 'No jubilis la memòria'

La 13a edició de la Gran Final del 'No jubilis la memòria' va atraure, el passat 13 de juny, 160 persones amb ganes de competir i passar-ho bé. L'Auditori Axa, a l'Illa Diagonal, va acollir aquesta jornada organitzada per la Fundació Mutuam Conviure (FMC) que és el colofó, després de mesos de preparació, de la Champions Dòmino de Mutuam i la Dancing Country Mutuam. En aquesta ocasió, van participar en les competicions 55 casals i 2.143 persones.

Una parella del Casal de Gent Gran Sant Martí, de la Generalitat, es va endur el primer premi de la competició de dòmino: una estada de 3 dies a Mallorca per a 4 persones. El segon premi va ser per a una parella del Casal de Gent Gran Joan Casanelles, de l'Ajuntament de Barcelona, i el tercer, per a una del Col·legi de Metges de Barcelona. Pel que fa a la competició de country, els guanyadors van ser el grup del Casal de Gent Gran Mossèn Clapés, de l'Ajuntament de Barcelona, que es va emportar un cap de setmana per a 12 persones a l'Spanish Event que se celebra a Calella. El segon i tercer premi van ser, respectivament, per a Esplai Sant Lluís, de l'Obra Social La Caixa, i per al Casal de Gent Gran Taulat - Can Saladrigas, de l'Ajuntament de Barcelona.

La jornada va incloure un emotiu homenatge a Agustí Montal, president de Grup Mutuam durant 12 anys, que ens va deixar el passat 22 de març. Especialment per a l'ocasió, Antoni Trilla, membre de la Comissió Tècnica Assessora de la FMC, va entrevistar Josep Maria Fusté, que va ser jugador del FC Barcelona en l'època en què Montal n'era el president. ■



Una diputada sud-coreana visita el Centre Mutuam Collserola

El Centre Residencial Mutuam Collserola va rebre, el passat 25 de maig, la visita de Jong Pil Yoon, infermera amb àmplia experiència professional i membre de l'Assemblea Nacional de Corea del Sud, un òrgan equivalent al Congrés dels Diputats espanyol. Aprofitant la seva participació al Congreso del Consejo Internacional de Enfermeras, la política va voler conèixer l'abordatge de diferents aspectes de la dependència i la sanitat en el sistema català. ■



Grup Mutuam publica la Memòria d'activitats de 2016

Amb l'objectiu de donar a conèixer la tasca que fem i d'acord amb el nostre compromís de transparència, Grup Mutuam acaba de publicar la Memòria d'activitats de l'any 2016 per primer cop en un format més àgil i entenedor per a tots els seus públics. En aquest document corporatiu, s'hi recullen les descripcions dels diferents serveis que oferim i dels recursos de l'Entitat, així com els principals indicadors de resultats. Podeu consultar-ne la versió digital a la web de Mutuam: www.mutuam.cat ■



Manuel Croissier amb la seva dona, M. Luisa Querol, i Silvia Aguerri, del Servei d'Orientació Social Grup Mutuam

“Quan vaig arribar als Apartaments Collserola, vaig trobar-me de nou amb la vida que volia”

Manuel Criossier. 77 ANYS

Als 74 anys es resistia, enamorat de la seva feina com a arquitecte, a jubilar-se. Era una persona activa i totalment autònoma que poc podia imaginar que un ictus li canviaria la vida de forma sobtada. Tres anys després, en Manuel ha recuperat gran part de la mobilitat que va perdre, però en aquest temps ha hagut de transitar per un bon nombre de centres fins trobar la llar que necessitava d'acord amb unes noves necessitats. Fa més d'un any que viu, junt amb la seva dona, als Apartaments Collserola. **“Quan vaig arribar aquí, vaig trobar-me de nou amb la vida que volia”,** recorda. Quan va patir l'ictus, en Manuel va estar ingressat durant un mes i mig a l'Hospital de Sant Pau. D'allà el van derivar cap a l'Hospital Socio-sanitari Mutuam Güell perquè fes la convalescència, ja que, tal i com

recorda, no se sostenia dret. Així va començar un periple amb parades a l'Institut Guttman, a l'Hospital de l'Esperança i al Centre Mutuam Collserola, on va restar uns quatre mesos.

“En valoro la llibertat, la individualitat i la tranquil·litat”

Poc a poc, i després d'una gran tasca de rehabilitació en tots ells, es va anar recuperant i va veure clar que necessitava un lloc on viure en què pogués combinar l'atenció que requeria amb l'autonomia i la intimitat que desitjava. **“Tan aviat vaig saber que quedava lliure un apartament, vaig venir cap aquí”,** explica, i afegeix que **“el canvi va ser meravellós”.**

De la vida als Apartaments Collserola, en valora “la llibertat, la individualitat i la tranquil·litat”, així com el fet de poder estar sempre en companyia de la seva dona o el de poder sortir i entrar cada cop que ho vol. També destaca la importància de poder disposar d'un professional dedicat només a ell quan fa les sessions de rehabilitació a la Unitat d'Estimulació Neurològica del propi centre. La rutina quotidiana del Manuel, a més de tot allò que comporta el procés de recuperació, inclou moltes de les activitats que portava a terme quan vivia a casa seva: treballar una mica, assistir a conferències, llegir, viatjar i passejar per Gràcia, el seu barri. Així doncs, reconeix que l'adaptació a la nova llar, tant d'ell com de la seva dona, ha estat total. ■



MUNICH
14-18 OCTUBRE



El preu inclou:

- Trasllat a l'aeroport
- Pensió completa
- Hotel 4*
- Sopar especial amb menú bavarès
- Entrades a visites i monuments
- Visita amb guia local a les ciutats indicades al programa
- Guia de l'agència i acompanyant de MUTUAM

Dia 1. BARCELONA - MUNICH

Sortida de la nostra parada habitual per anar a l'aeroport de Barcelona. Tràmits de facturació i embarcament en vol amb destinació Munich. Arribada i trasllat al centre de la ciutat per iniciar una visita panoràmica amb guia local que ens ajudarà a situar-nos i descobrir els principals monuments i atractius de la ciutat: els Jardins del Palau de les Nimfes, la Vila Olímpica, la Maximilianstrasse, la Marienplatz amb l'edifici de l'ajuntament, la cerveseria Hoffbrau, etc. Finalitzada la visita, ens traslladarem fins a l'hotel on ens allotjarem durant la nostra estada a Munich.

Dia 2. FUSSEN

Sortida amb direcció a la població de Fussen. Aquí trobem el Castell de Neuschwanstein, més conegut com el "Castell del Rei Boig". Situat en un marc incomparable, va servir de model a Walt Disney per crear el castell de "La Bella Dorment". Farem una visita amb guia local de l'interior de l'edifici per conèixer la vida del rei i admirar els bells paisatges que des d'allà es poden contemplar. Dinar a un restaurant de la població i visita del Castell de Linderhof. Ordenat construir

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora de presentació: 10.45h
Preu Servei Gent Gran: 1.345€

Preu acompanyant: 1.445€
Suplement individual: 225€
Assegurança de cancel·lació: 24€

per Ludwig II de Baviera, era la residència habitual de la família i és un bell exemple d'arquitectura bavaresa. Tornada a Munich acabades les visites i temps lliure fins a l'hora del trasllat a una típica cerveseria del centre de la ciutat, on gaudirem d'un menú bavarès envoltats de l'ambient de la taverna.

Dia 3. SALZBURG

Sortida per creuar la frontera amb Àustria i arribar a Salzburg, la ciutat de Mozart. Durant la visita a peu per la ciutat, podrem veure la casa on va néixer el famós compositor, així com altres monuments importants de la ciutat: el carrer de Getreidegasse i la Catedral. Per suposat, degustarem la famosa xocolata de Mozartkugeln. Amb un ascensor, pujarem fins al Castell de la ciutat, on gaudirem, a més de la visita interior, d'interessants vistes. Dinar a un restaurant de la ciutat i tornada per carretera a Munich per continuar gaudint de la ciutat.

Dia 4. ROTHENBURG OB
DER TAUBER – NUREMBERG

Trasllat per carretera a Rothenburg ob der Tauber, per a una visita de la ciutat medieval millor conservada de tota Alemanya i on

sembla que el temps no hagi passat. Després de la visita, dinar a un restaurant i continuació de la ruta fins arribar a Nuremberg. Capital ideològica del III Reich i una de les ciutats medievals millor conservades d'Europa fins a la II Guerra Mundial, preserva l'encant d'anys enrere, amb les seves construccions característiques. Farem una part de la visita en autocar i l'altra a peu per l'interior de la fortalesa, de la qual cal destacar l'església de Sant Sebalt, la plaça del mercat, amb la font, l'Ajuntament i la magnífica vista de les teulades de la ciutat des del Palau Imperial.

Dia 5. MUNICH - BARCELONA

Visita matinal al Palau de Nymphenburg, construït com a residència d'estiu per la família Wittelsbach, del qual cal destacar els seus espectaculars i extensos jardins artístics. Acabada la visita, tornarem al centre de Munich per passejar i conèixer el mercat més conegut de la ciutat: el Viktualienmarkt. Aquí trobarem infinitat de colorits productes, com fruites, formatges, flors i altres aliments. Dinar a un restaurant i, en acabar, trasllat a l'aeroport per fer tràmits de facturació per embarcar-nos en vol amb destinació Barcelona.

Coves de Benifallet i
passejada en llagut per l'Ebre
Dijous 28 SETEMBRE



© TijisB



Sortida de la nostra parada habitual amb direcció a Tarragona i les Terres de l'Ebre. En ruta, parada per esmorzar (no inclòs al preu).

Arribada a Benifallet i visita de les conegudes coves de la població, un conjunt de galeries format per sis grutes, de les quals únicament dues són visitables. Gràcies al guia que ens acompanya, durant el recorregut descobrirem la sorprenent i excepcional bellesa de l'espai interior. La primera de les coves, anomenada Meravelles i descoberta el 1968, ens mostrarà nombroses estalactites i estalagmites, així com grans columnes en els seus 510 metres de recorregut visitable. La segona cova, la del Dos, amb un recorregut d'aproximadament la meitat de la primera, és coneguda per la gran sala on es troben impressionants formacions en forma de columnes i banderoles.

Des de les coves ens traslladarem fins a la vora del riu Ebre, a la mateixa població de Benifallet, per embarcar en un Llagut, una embarcació tradicional que ens passejarà per les aigües del riu al seu pas per la vila.

Finalitzada la visita matinal, anirem fins a Tortosa. Havent dinat, breu passejada pel barri medieval de la ciutat, abans d'iniciar la tornada per l'autopista del Mediterrani amb direcció a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora: 07.30h
Preu Servei Gent Gran: 35€
Preu acompanyant: 40€

Secrets del tren
de Sarrià
Divendres 6 OCTUBRE

M



Seguim descobrint allò que no veiem normalment dels espais quotidians que tenim sota nostre. Ja fa més de 150 anys que circula el tren entre Barcelona i Sarrià. Des d'aquella meitat del segle XIX fins avui, la ciutat i el tren han anat teixint una història de complicitat.

Des de les andanes, vestíbuls i trens d'FGC anirem revivint els orígens i, alhora, fixant-nos en els vestigis que encara avui es conserven. I ho completarem amb la visita a dos espais que normalment romanen tancats al públic: l'Espai de la Llum i l'Espai Albert Vilalta, que recull i documenta bona part de la història del Tren de Sarrià i les altres línies d'FGC.

Lloc de trobada: Font de Canaletes a La Rambla
Hora de trobada: 10.45h
Hora visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 17€
Preu acompanyant: 19€

Besalú medieval i els Volcans
de la Garrotxa
Dijous 26 OCTUBRE



© Danny Hevla

Arribada a Besalú i inici d'una visita guiada que ens descobrirà els indrets més interessants de la població. Descobrirem l'essència medieval passejant pel call jueu, la resta del centre històric i l'església de Sant Pere i veient un audiovisual sobre la seva història.

Ens desplaçarem fins a Santa Pau, on es troba l'estació del Carrilet dels Volcans, una reproducció de l'antic tren que feia el trajecte Olot – Girona, amb què farem un recorregut per quatre dels volcans de la zona.

Finalitzada la visita, al migdia, anirem fins al poble de Santa Pau. Havent dinat, passejarem per aquesta petita població que conserva tot el seu encant als carrers empedrats i les cases porticades. Visitarem el castell del segle XIII i la Plaça Major.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora de trobada: 08.00h
Preu Servei Gent Gran: 53€
Preu acompanyant: 57€

Superordinador Marenostrum

Dimarts 31 OCTUBRE



El MareNostrum és el superordinador més potent d'Espanya i un dels més potents d'Europa. Està ubicat dins de las instal·lacions de “Barcelona Supercomputing Center”, a la Torre Girona.

S'utilitza per a la investigació del genoma humà, l'estructura de les proteïnes, el disseny de nous medicaments i projectes d'enginyeria en la indústria. El seu ús està disponible per a la comunitat científica nacional i internacional. Des de la fundació, uns 3.000 projectes de recerca externs han passat pel centre. La participació en projectes de recerca competitiu li ha permès créixer del mig centenar inicial de col·laboradors als més de 300 actuals.

Lloc de trobada: Carrer de Jordi Girona, 29-31

Hora visita: 11.00h

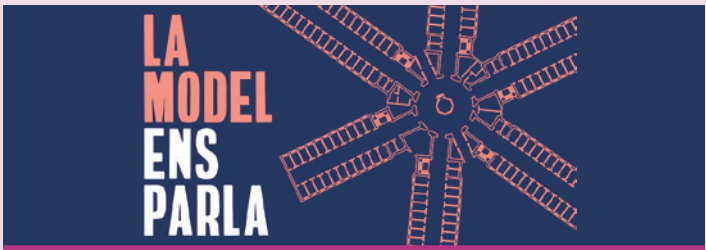
Hora de trobada: 10.45h

Preu Servei Gent Gran: 10€

Preu acompanyant: 12€

La Model ens parla

Divendres 10 NOVEMBRE



La visita es formula com una experiència i com un recorregut de coneixement i aprenentatge. Es fa en grup sobre un itinerari preconcebut.

Així, d'una banda, es podrà veure alguns dels elements emblemàtics de la presó, com ara: el pati d'accés, els cancells i el passadís d'accés.

D'altra banda, es podrà visitar l'exposició '13 històries de la Model', situada a la 5a galeria. L'exposició presenta 13 moments i 13 persones o col·lectius emblemàtics de la història de la presó i de la seva vinculació a la història de la ciutat i del país. Cadascun d'ells s'associa amb una data i un context o una temàtica, per exemple, el president Companys, Ferrer i Guàrdia, Puig Antich o el Vaquilla.

Lloc de trobada: Entença, 155

Hora de trobada: 11.45h

Hora de visita: 12.00h

Preu Servei Gent Gran: 10€

Preu acompanyant: 12€

Navarra, Vall de Roncal

3-5 NOVEMBRE



El preu inclou:
Pensió completa
Autocar modern i comfortable
Hotel 3*** a Javier
Entrades al Castell de Javier,
Monestir de Leyre i al Palau
Reial d'Olite
Guia de l'agència i acompanyant
de MUTUAM

Dia 1. BARCELONA - JAVIER

Sortida amb direcció a Pamplona, fins arribar a Javier, on es troba l'hotel. A la tarda visitarem el Castell de Javier. Data del segle X, amb diverses reformes durant els següents segles, fins el segle XVI, en què va ser destruït parcialment. Més tard anirem fins al Monestir de Leyre que, al peu del Camí de Santiago i amb impressionants vistes sobre el riu Aragó, l'embassament de Yesa i la serra de Leyre, és un dels monestirs més importants de la Península Ibèrica. Mitjançant un recorregut guiat a la Cripta, el Pati de l'Hostatjaria, l'Església i la Porta Speciosa, descobrirem l'art i la història d'aquest monument. Finalitzada la visita assistirem als vespres de tarda, cants gregorians dels monjos que habiten al monestir.

Dia 2. VALL DE RONCAL

Sortida amb direcció a la Vall de Roncal. Amb un passeig per la petita població de Burgui, descobrirem un preciós pont medieval, carrers empedrats i cases baixes amb façanes de pedra. També visitarem la ruta dels oficis amb reproduccions de raiers, carbonera o glacera. Finalitzarem la visita amb una degustació de formatge DO Roncal. Continuarem a la vall coneixent la població que li dona nom. Vila amb interessants construccions típiques pirenaïques, de les quals cal destacar l'església de Sant Esteve o les diferents cases com la Casa Sanz o la Casa Gamba. Visitarem la casa del músic Julián Gayarre, actualment convertida en museu. Més tard anirem fins a Isaba, d'on calen destacar les interessants vistes i paisatges.

Dinarem a un restaurant i a la tarda iniciarem la tornada, aquesta vegada per la Vall de Salazar, fent una breu parada a Otsagabia, una de les viles més belles i millor conservades de Navarra, i al mirador del Congost d'Arbayún, on trobem una de les majors colònies d'aus de Navarra.

Dia 3. JAVIER - OLITE - BARCELONA

Sortida amb direcció a Olite, ciutat que encara conserva l'estructura medieval. Als seus carrers trobarem nombrosos palaus renaixentistes i barrocs, però també vestigis de l'època en què va ser seu dels reis navarresos, com el Palau Reial d'Olite. Complementarem la visita al Castell amb la visita del Museu del Vi. Finalitzades les visites, dinarem a un restaurant proper i continuarem la ruta fins a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39

Hora de trobada: 07.00h

Preu acompanyant: 329€

Hora de trobada: 07.00h

Suplement individual: 53€

Preu Servei Gent Gran: 279€

Assegurança cancel·lació: 15€

Colònia Güell i Taller d'orgues

Dijous 16 NOVEMBRE



Arribada a Santa Coloma de Cervelló, població on es troba la Colònia Güell. Aquesta antiga colònia industrial dedicada al tèxtil va ser ideada per Eusebi Güell i projectada per Antoni Gaudí. Gràcies a una interessant visita guiada, descobrirem una obra única del mestre del modernisme.

Havent dinat, anirem fins a la població del Papiol. Aquí es troba el taller d'orgues de Gerhard Grenzing, qui als anys setanta el va crear després de formar-se als millors tallers europeus. Actualment compta amb un equip de 18 persones que treballen en la construcció, reparació i restauració d'orgues, alguns tant destacats com els de Santa Maria del Mar, el Palau de la Música o el de Saint Michel et Gudule a Brussel·les.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39

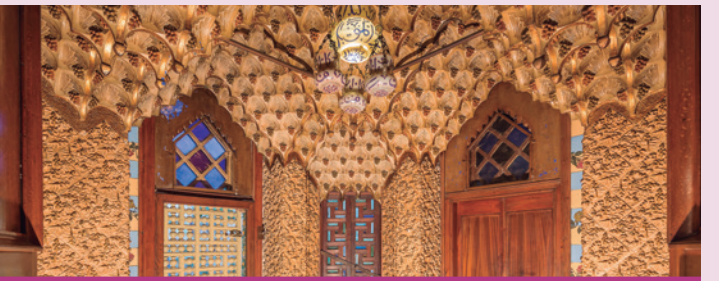
Hora: 10.00h

Preu Servei Gent Gran: 59€

Preu acompanyant: 63€

Casa Vicens

Divendres 24 NOVEMBRE



La Casa Vicens va ser construïda entre l'any 1883 i el 1885 com a casa d'estiueig projectada per un jove Gaudí de 31 anys per al senyor Manel Vicens i Montaner (1836-1895). La casa té com a suport las tradicions constructives catalanes, de les quals fa interpretacions inesperades, a la vegada que hi incorpora, també de manera personal, elements decoratius i simbòlics.

Més enllà de ser un dels punts de partida de l'obra gaudiniana, a la Casa Vicens, l'arquitecte crea una obra innovadora i original que es diferencia del que s'havia construït anteriorment a Catalunya.

Lloc de trobada: Carrer de les Carolines, 20

Hora visita: 11.00h

Hora de trobada: 10.45h

Preu Servei Gent Gran: 18€

Preu acompanyant: 22€

MUTUAM ACTIVA

El Servei de Gent Gran prepara les sortides especialment per als seus mutualistes

Telèfon d'informació d'activitats i viatges: 902 444 622 / Organització tècnica: Central de Viajes S.A. - GC - 11MD

- Què haig de fer per inscriure'm?**
- Fer la reserva de les activitats:**
 - Presencialment al c/ Ausiàs Marc, 39 el dia de les Inscripcions
 - Telefònicament al **902 444 622**
 - Abonar l'import de les sortides fent una transferència als següents comptes de La Caixa segons la tipologia de l'activitat:**

CIRCUITS I EXCURSIONS
IBAN ES11 2100 8631 9102 0005 5513

MATINALS O TALLERS
IBAN ES64 2100 8635 7402 0002 2600

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

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:

Comunicació de l'anul·lació

- En cas d'anul·lació s'ha de comunicar de dilluns a divendres en horari d'oficina (de 9 a 14h) 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 Gen Gran, és FESTIU.

Inscripcions presencials: dilluns 12 de setembre a Ausiàs Marc, 39, de 09.00 a 13.45 h.

A partir d'aquest dia es poden fer inscripcions per telèfon trucant al: **902 444 622**



Amb **Mutuam Activa**, no hem parat de voltar i descobrir territoris i cultures ben diversos. Ens han captivat tant les verdes esplanades esquitxades de molins de vent d'**Holanda** com el dinamisme gairebé frenètic de **Londres** i l'encant que impregna qualsevol ciutat de la **Toscana**. També ens han sorprès els contrastos culturals que poden contenir petits països com **Suïssa** o **Bèlgica** o la forta presència d'episodis dramàtics de la història que hem trobat a **Guernica** o **Berlín**. Aquesta tardor seguirem explorant nous indrets en bona companyia!