



Paisatges magnífics, ben a prop de casa

Els més impacients ja ho tenen. D'altres potser encara ni han començat. Però, qui més qui menys, uns mesos abans de l'arribada de l'estiu, tots comencem a preparar algun viatge o sortida per escapar de la ciutat i la rutina. Ara bé, qui diu que cal agafar un avió per enlluernar-nos amb bonics paisatges o descobrir patrimoni interessant?

Afortunadament, vivim en un racó del món que ens permet gaudir de grans i ben variats atractius naturals, arquitectònics i gastronòmics amb petits desplaçaments, de manera que és fàcil canviar d'entorn uns quants cops durant l'estiu (i al llarg de l'any!). Ben conegudes són les imatges de postal que ens ofereixen algunes poblacions de la Costa Brava, però potser no tant els singulars paisatges del Delta de l'Ebre, una visita imprescindible no només per als amants de la platja sinó també dels bons arrossos.

Quan el que busquem és la muntanya, qui es pot resistir a les espectaculars vistes que ofereixen els Pirineus? Des de l'impressionant relleu del Parc Nacional d'Aigüestortes a la marcada personalitat que conserva la Vall d'Aran, els atractius d'aquesta zona són inqüestionables. Tanmateix, no són menys interessants altres indrets muntanyosos, com el Montsant, un emblema del Priorat, o els Ports de Tortosa – Beseit, amb una fauna i flora ben exòtiques.

Als qui gaudeixen del patrimoni i l'arquitectura, no cal dir que Catalunya té molt per oferir. Seguir la petjada del romànic ens pot dur al Monestir de Sant Pere de Rodes, a la Catedral de Santa Maria d'Urgell o a la Vall de Boí, seguir la del gòtic, al Castell de Montsoriu o a Vilafranca del Penedès, i la del modernisme, més enllà de la turística Barcelona, a les poc massificades Reus, Olot, Canet, la Garriga o Caldes de Malavella, entre d'altres. En definitiva, tenim la sort de viure en un territori divers que ens posa fàcil fer petites grans escapades. ■

DESTACATS



A prop



Activa't



Hem estat a



Actualitat

Servei d'Orientació Social: les nostres professionals l'escolten. Truqui'ns i expliqui'ns el seu cas **NOU TELÈFON: 93 380 09 50**

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 audiòfons



Els participants de la Champions Dòmino i el Dancing Country Mutuam comencen a competir

S'acaben d'obrir les inscripcions per participar en la Champions Dòmino Mutuam i el Dancing Country Mutuam, dues competicions organitzades per la Fundació Mutuam Conviure per sensibilitzar sobre la necessitat de mantenir la ment activa amb l'objectiu de prevenir el deteriorament cognitiu i, en especial, de la memòria. Casals i sèniors comencen ja a preparar-se per a les fases classificatòries, que culminaran, el mes de juny, en les dues grans finals que se celebraran en el marc de la 14a Jornada "No jubilis la memòria". Per primer cop, els guanyadors de les dues categories s'enduran a casa el rebatejat trofeu 'Agustí Montal', en homenatge a l'ex president de Grup Mutuam i impulsor del campionat de dòmino. Durant les properes setmanes, cada grup dels diferents casals o entitats que participa al Dancing Country prepararà una coreografia que serà valorada per un jurat de Mutuam que haurà d'escollir-ne les cinc que arribaran a la Gran Final el dia 12 de juny a l'Auditori Axa, de l'Illa Diagonal. Per la seva banda, els casals i centres cívics que participen en la Champions Dòmino organitzaran a les seves instal·lacions lligues internes, d'on sortiran les parelles que competiran en el gran esdeveniment del juny.

Si voleu participar en la fase classificatòria del campionat de dòmino que se celebrarà el 30 de maig als Apartaments Agustí Montal Mutuam Collserola, encara sou a temps d'inscriure-us-hi trucant al 93 380 09 50. ■



Grup Mutuam fa una donació de material informàtic a una ONG boliviana

Grup Mutuam ha col·laborat amb una donació de material en el projecte d'informatització escolar que porta a terme a Bolívia l'organització no governamental Fe y Alegria, que treballa en el moviment d'Educació Popular Integral i Promoció Social. El lliurament d'un total de 82 pantalles planes i 24 tablets s'ha fet a l'abril en el marc de les accions de responsabilitat social de l'entitat i mitjançant la Fundació Banc de Recursos. ■



La Fundació Mutuam Conviure organitza una Jornada de Recerca per compartir coneixements

La Fundació Mutuam Conviure va celebrar el passat 21 de març al Palau Macaya de Barcelona la seva primera Jornada de Recerca. La iniciativa ha nascut amb la voluntat de compartir les experiències i coneixements dels professionals i d'exposar els resultats dels projectes guanyadors dels Premis de Recerca que atorga l'entitat per tal de millorar l'assistència a persones grans i/o en situació de dependència i a malalts crònics. La jornada, va durar tot el matí i hi van assistir 120 professionals. En la primera part, després de la introducció institucional que van fer el director general de Grup Mutuam, Francesc Brosa, i el coordinador del Comitè de Recerca de l'entitat, Antoni Salvà, diversos professionals van exposar experiències destacades en l'àmbit de la recerca dins del grup. La segona part va servir perquè els investigadors dels projectes que van aconseguir els Premis de Recerca de 2016 expliquessin els resultats obtinguts. ■



Victoria Linares, usuària, i Sonia Gañán, coordinadora de Serveis d'atenció a domicili de Grup Mutuam.

"Quan la interina va agafar vacances, Mutuam a casa em va facilitar ràpidament una treballadora coneguda per fer la suplència"

Victoria Linares 82 ANYS

La Victoria i el seu marit Félix, farmacèutics jubilats, mantenen des de fa anys un vincle amb Mutuam a casa que ha anat evolucionant amb els canvis que s'han produït a les seves vides. Després que la treballadora que havien tingut durant molt de temps com a interina marxés, van contractar-hi un servei de neteja de la llar. La Victoria assegura que sempre en van estar satisfets: 'si hem canviat, ha estat per circumstàncies nostres, com que hem marxat temporades al poble del meu marit'. Explica que abans de tornar a Barcelona trucava a Mutuam perquè enviessin el servei de neteja a casa per trobar-la llesta. 'Una vegada vaig tenir una necessitat urgent i em vaig sorprendre de la rapidesa amb què van respondre. Semblava que tinguessin la treballadora esperant darrere de la porta', recorda rient.

La situació es va complicar amb l'Alzheimer del Félix. 'Fa prop de dos anys que va començar a necessitar un suport més continuïtat', explica la Victoria. Llavors va demanar a Mutuam a Casa que l'ajudessin a trobar algú que s'ocupés de les tasques de la llar i li donés suport per atendre'l. Els va explicar quines eren les circumstàncies i quin tipus de persona necessitava. 'Em van presentar dues candidates, que ja venien molt ben seleccionades, i vaig escollir qui creia que podia encaixar millor a casa', relata. Així, ara tenen una treballadora que viu amb ells i assegura que s'hi han avingut molt.

"Amb Mutuam a casa, saps que hi ha una organització al darrere que respon"

'M'ajuda molt en les tasques de la llar, sobretot en les de més esforç físic, però també a donar-li conversa a ell', explica. Reconeix que l'avantatge principal que li ha ofert el servei d'ajuda domiciliària de Mutuam és la tranquil·litat. 'Perquè, de qui et pots fiar per obrir-li les portes de casa teva? Amb Mutuam a casa, saps que hi ha una organització al darrere que respon'. Un altre aspecte que també valora molt és la continuïtat del servei: 'quan la persona interina va agafar el seu mes de vacances, em van facilitar ràpidament una treballadora coneguda per fer la suplència. A més, es van ocupar de la paperassa i jo em vaig desentendre de tot'. Per això, la Victoria conclou la conversa amb un 'tant de bo els hagués descobert abans!'. ■



700 persones conformen ja el "club de centenaris" de Barcelona

Les dades oficials assenyalen que a la capital catalana hi viuen ja 700 persones que han assolit els 100 anys. De totes elles, un 80 per cent són dones, un percentatge que, amb lleugeres variacions, es reproduceix a nivell mundial. El centenari que ha fet arribar el club als 700 membres ha estat José Pérez Pulido. Nascut a Segòvia, va arribar a Catalunya amb 19 anys per controlar la frontera a Núria. Com és habitual amb les persones que fan 100 anys, la Generalitat i l'Ajuntament de Barcelona l'han homenatjat i li han lliurat la medalla centenària. ■

BULGÀRIA

19-23 DE JUNY

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora de presentació: 12.45h
Preu Servei Gent Gran: 1.025€

Preu acompanyant: 1.125€
Suplement individual: 140€
Assegurança de cancel·lació: 24€

El preu inclou:

Trasllat a l'aeroport
 Pensió completa
 Hotel 4*
 Visita amb guia local de Sofia,
 Plovdiv i Monestir de Rila
 Entrades visites i monuments
 Guia de l'agència i acompanyant
 de MUTUAM
 Sortides, també, des de Palma
 de Mallorca. Preu a consultar



Dia 1. BARCELONA – SOFIA

Sortida amb autocar fins a l'aeroport de Barcelona. Embarcament al vol amb destinació Sofia. Arribada, recollida d'equipatges i trasllat al centre de la capital del país per visitar, amb autocar, el centre històric de la ciutat. Serà un primer contacte per conèixer els principals atractius de la ciutat. La ruta amb autocar finalitzarà a l'hotel, on soparem.

Dia 2. SOFIA

Després d'esmorzar comencem la visita a peu pel centre històric de la ciutat de Sofia. A mans d'un/a guia local, descobrirem els indrets més emblemàtics, com la Plaça d'Sveta Nedelia, la rotonda de Sant Jordi, el Teatre Nacional, la Plaça Batenberg, el Palau Reial, l'antiga Basílica de Santa Sofia, l'església de Sant Nicolau i, com no, la Catedral d'Alexandre Nevski.

Després de dinar, ens dirigirem al parc natural Vitosha, on descobrim els rius de pedra, fenomen natural únic de la regió. Temps lliure a l'hotel i trasllat al restaurant per sopar.

Dia 3. PLOVDIV

Esmorzar a l'hotel i sortida en direcció a Plovdiv, la ciutat més antiga de Bulgària. Visitarem, amb guia, el centre històric de la ciutat i recorrerem el seu barri renaixentista amb edificis construïts entre els segles XVIII i XIX. Continuarem amb la visita del teatre romà i les esglésies de Sant Constantí i Santa Helena.

A la tarda, visita del Monestir de Bachkovo, un dels centres religiosos ortodoxos més importants del país, amb data del 1083. Una curiosa construcció de grans dimensions, amb dos patis interiors amb una església a cadascun. Anirem a Sofia per sopar i tornarem a l'hotel.

Dia 4. MONESTIR DE RILA

Esmorzar a l'hotel i sortida per visitar el Monestir de Rila, construït al cor de les muntanyes amb el mateix nom, a la part occidental del país. Fou fundant durant el segle X pel monjo Ivan Rilski, del qual expliquen que va viure santament a l'interior d'un arbre tallat en forma de taüt. Des dels seus inicis ha estat, històrica-

ment, el centre impulsor de la cultura nacional búlgara. Visitarem el monestir, el museu i l'antiga cuina. Després de dinar anirem a Sofia per gaudir d'una estona de temps lliure abans de sopar a l'hotel.

Dia 5. SOFIA – BARCELONA

Esmorzar a l'hotel i sortida amb autocar per desplaçar-nos fins el Museu Nacional d'Història, on s'exposen importants mostres del Tresor dels Tràcis. També visitarem un dels atractius arquitectònics, artístics i religiosos més importants de Bulgària: l'Església de Boyana, Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO. A l'hora indicada, dinar i trasllat a l'aeroport internacional de Sofia per realitzar tràmits de facturació i embarcament en el vol que ens ha de portar de tornada a Barcelona. Arribada, recollida d'equipatges i trasllat amb autocar al nostre punt de trobada habitual.

Universitat Pompeu Fabra

Dimecres 30 MAIG



El campus de la Ciutadella de la Universitat Pompeu Fabra compta amb un patrimoni artístic i cultural molt ric, fruit de les creacions d'artistes contemporanis amb projecció internacional. Descobrirem l'edifici del dipòsit d'aigües, construït per Josep Fontserè i calculat per l'aleshores estudiant d'arquitectura Antoni Gaudí i Cornet, on gaudirem del joc visual que ens regalen els 100 pilars que configuren el laberint d'arcs de 14 metres d'alçària.

Lloc de trobada:
 Ramon Trias Fargas, 25 - 27
 (edifici Roger de Llúria,
 Campus de la Ciutadella)

Hora de trobada: 10.45h
Hora visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 11€
Preu acompanyant: 13€

Parlament de Catalunya

Dimarts 12 JUNY



Sabíeu que el Parlament de Catalunya és un dels més antics del món? I que es va construir com a arsenal de la ciutadella militar de Barcelona? Aquestes són algunes de les curiositats amb les quals ens podem trobar durant la visita al Palau. Un guia especialista ens acompanyarà pels espais més emblemàtics, ens descobrirà la història de l'edifici que data del segle XVIII, i ens explicarà les funcions del Parlament i la tasca dels 135 diputats que representen el poble de Catalunya.

Lloc de trobada:
 Parc de la Ciutadella, s/n
Hora de trobada: 12.45h

Hora visita: 13.00h
Preu Servei Gent Gran: 10€
Preu acompanyant: 12€

El Món de Pau Casals

Amb visita a l'estudi d'Apel·les Fenosa

Dijous 7 JUNY



© Fundació Pau Casals

Sortida amb autocar en direcció al Baix Penedès, amb una breu parada per esmorzar (no inclòs en el preu).

Una ruta per la vida d'un dels millors violoncel·listes de la història ens porta al Vendrell. Per conèixer el món de Pau Casals, viatjarem, a través d'un recorregut virtual que ens duu des de la seva Casa nadiua, on coneixerem l'ambient familiar i humil en el qual Pau Casals va viure els primers anys de la seva infància, passant per l'òrgan barroc de l'església del Vendrell, que Pau Casals va començar a tocar quan tenia nou anys, fins a la visita a la Vil·la Casals, la seva casa d'estiueig, ara convertida en un magnífic i modern museu, on reviuem els moments més emocionants de la vida del famós violoncel·lista.

Al migdia, un cop finalitzades les visites, anirem a dinar. A la tarda, anirem a conèixer la Fundació Apel·les Fenosa, ubicada a la residència i estudi d'estiu de l'artista, un edifici del segle XVI amb un bell jardí mediterrani. Descobrirem una important col·lecció d'escultures originals en terracota i guix, així com una selecció de bronzes monumentals creats pel gran artista català. Acabada la visita tornarem cap a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora: 08.00h

Preu Servei Gent Gran: 58€
Preu acompanyant: 63€

Les Cavallerisses de la Guàrdia Urbana de Barcelona

Divendres 6 JULIOL



Els cavalls de la Unitat Muntada de la Guàrdia Urbana de Barcelona viuen a l'edifici de la Galeria de Màquines de l'Exposició Universal de Barcelona del 1888. La visita a les cavallerisses és una oportunitat d'apropament entre els ciutadans i la policia, en la qual es podran constatar valors de respecte, civisme i tinença responsable dels animals que l'habiten. A més, es podrà contemplar la construcció modernista de la façana principal – mirant al parc de la Ciutadella - i la part anterior de les naus, que estableixen un curiós diàleg amb els cavalls.

Lloc de trobada: Carrer de Wellington, 1 (Al costat de l'entrada del Zoo del carrer Wellington)	Hora de trobada: 10.45h Hora visita: 11.00h Preu Servei Gent Gran: 12€ Preu acompanyant: 14€
--	---

Visita al Palau de la Música

Divendres 14 SETEMBRE



En una de les zones més boniques de Barcelona, al Barri de Sant Pere, es troba el Palau de la Música Catalana. Aquesta perla arquitectònica del modernisme català es va construir entre el 1905 i el 1908 per l'arquitecte modernista Lluís Domènech i Montaner. A l'any 1995, va ser declarada Patrimoni Mundial de l'UNESCO. És per tots aquests motius que val la pena sumar-se a aquest recorregut, on visitarem, amb un guia acompanyant, la façana del Palau, el Foyer, la Sala Lluís Millet, la sala d'assaig de l'Orfeó Català, el Petit Palau i la Sala de Concerts, entre d'altres.

Lloc de trobada: Carrer Palau de la Música, 4-6 Hora de trobada: 10.45h	Hora de visita: 11.00h Preu Servei Gent Gran: 14€ Preu acompanyant: 16€
---	--

El Ruc Català

Dijous 12 JULIOL



Sortida en direcció al Berguedà. En ruta farem una breu parada per esmorzar (no inclòs al preu).

Arribarem a la petita població d'Olván, on es troba la Finca Fuïves. Allà ens rebrà el Joan, un expert veterinari i criador que va crear aquesta granja de Guarans per conservar l'espècie. Passejarem pels camins de Fuïves per veure de ben a prop més d'un centenar de guarans. Mentrestant, el Joan ens explicarà les característiques pròpies de la raça i altres curiositats.

La visita continua amb l'entrada a la masia, una típica casa pairal catalana anterior al segle X. Seguidament, també a la masia, visitarem l'ecomuseu amb una interessant col·lecció d'eines del camp. Després de dinar, ens dirigirem cap a Gironella per visitar l'antiga Farmàcia Homs, fundada el 1877. Encara se'n conserva l'espai de dispensació amb tot el mobiliari, la decoració pictòrica original i una col·lecció de pots de ceràmica blanca amb els símbols de farmàcia: la serp i la copa.

Després de la visita iniciem la tornada a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 Hora: 08.00h	Preu Servei Gent Gran: 35€ Preu acompanyant: 40€
--	---

Casa Coll i Regàs a Mataró

Capella dels Dolors i Museu Municipal

Dijous 20 SETEMBRE



Sortida en direcció a Mataró. En ruta farem una breu parada per esmorzar (no inclòs al preu).

Arribarem a Mataró, la vila natal de Josep Puig i Cadafalch, on visitarem les obres del reconegut arquitecte, com l'interior de la Casa Coll i Regàs, tot un símbol de la ciutat, d'estil modernista. També viatjarem al Barroc amb la visita a la Basílica de Santa Maria.

Després de dinar, visitarem el Museu de Mataró, on es troba l'exposició de Josep Puig i Cadafalch, que ens permetrà conèixer la vida d'un autèntic home de lletres que va ser reconegut com a arquitecte, historiador, arqueòleg, urbanista i polític, i que va arribar a ser president de la Mancomunitat de Catalunya.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc 39 Hora trobada: 09.00h	Preu Servei Gent Gran: 60€ Preu acompanyant: 65€
---	---



MUTUAM ACTIVA

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

Telèfon d'informació d'activitats i viatges: 93 380 09 60 / Organització tècnica: Central de Viajes S.A. - GC - 11MD

Què haig de fer per inscriure'm?

- 1. Fer la reserva de les activitats:**
 - Presencialment al c/ Ausiàs Marc, 39 el dia de les Inscripcions
 - Telefònicament al **93 380 09 60**
- 2. 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.

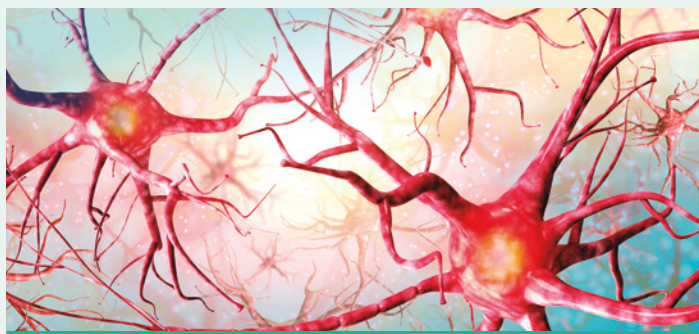
Confirmació i lloc de seient:

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*).

TALLER DE MEMÒRIA

3r Nivell taller de memòria vivencial

4 OCTUBRE - 8 NOVEMBRE



A mesura que ens fem grans, la memòria ens pot començar a fallar, però nos us espanteu, hi ha tècniques que ajuden a reforçar-la i estimular-la. Precisament iniciem una nova edició de Taller de Memòria vivencial. El programa es durà a terme durant 6 sessions de 2 hores en 6 setmanes consecutives. Es faran 5 sessions a l'aula i 1 sessió en un equipament cultural on "viurem l'experiència" de recordar.

Per demanar més informació i/o reservar plaça, cal trucar al 93 380 09 60. Els grups són reduïts i les places són limitades.

Lloc de trobada: Centre Collserola (passeig Vall d'Hebron, 169)	Hora de taller: 11.00h a 13.00h Preu Servei Gent Gran: 50€ Preu acompanyant: 70€
--	---

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 93 380 09 60
- 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: dimarts 22 de maig a Ausiàs Marc, 39, de 09.00 a 13.45 h.

NOU TELÈFON! 93 380 09 60



HEM ESTAT A



Estrasburg



Alsàcia



Gorges de la Jonte

De la mà de Mutuam Activa, descobrim les ciutats més interessants i els paratges més bells d'Europa, sempre amb un guiatge de qualitat que aporta un valor afegit a les experiències. Els viatges pel vell continent ens han deixat imatges inoblidables com les dels paisatges espectaculars d'**Alsàcia**, els emblemàtics canals dels **Països Baixos** o **Venècia**, els gorgs salvatges de les **Cevenes** i el **Tarn** o l'impressionant **Llac dels Quatre Cantons** a Suïssa. Però també ens han traslladat a antigues civilitzacions mitjançant llegats arqueològics com els de **Pompeia** i **Empúries**. Us animeu a la propera descoberta?

Empúries



Holanda



Llac dels Quatre Cantons



Benifallet



Mirador Gorges de Tarn



Pompeia



Pont de Rialto



França