



Melodies que guareixen l'esperit

DESTACATS

La música ens mou, ens desperta records i sentiments i té capacitat tant per fer-nos brollar les llàgrimes com per arrencar-nos un somriure. Qui no s'ha emocionat amb el so d'una tenora, després de temps sense sentir-lo? O amb el cant coral dels Cors de Clavé, home que fa més de cent anys ja havia descobert que cantar és regenerador? Som molts els que cantem sota la dutxa, fent les tasques domèstiques o mentre conduïm. Però per què és un hàbit que ens fa sentir bé? Des de la medicina i la psicologia, s'han investigat les causes dels beneficis en la psique i el cos del cant, i cada cop aquest s'utilitza més per al tractament pal·liatiu del dolor i per mitigar l'ansietat i la depressió. En un estudi portat a terme per la Universitat d'Hèlsinki, es va posar de manifest que persones amb demència moderada milloraven la seva memòria de treball i el seu estat d'ànim després de rebre lliçons de cant o per tocar un instrument.

A banda de la seva utilitat com a eina d'intervenció en malalties greus, els musicoterapeutes assenyalen que elevar la veu fa que la persona se senti més segura d'ella mateixa i que cantar estimula l'autoconsciència i el contacte amb els altres. Més coneguts per als que cantem són altres beneficis com l'alleujament de les tensions o l'alliberament d'endorfines.

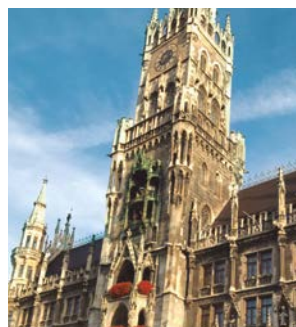
Vist així, no creieu que les bones melodies poden convertir-se en aliades per a una bona qualitat de vida?



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 **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



Mutuam busca voluntaris per acompanyar persones en procés de final de vida

En el marc del projecte "Al final de la vida, un somriure acompanya", el Grup Mutuam busca captar voluntaris per acompanyar persones en fase de malaltia avançada al Barri de Gràcia de Barcelona. Es tracta d'una iniciativa que l'Obra Social "la Caixa" ha confiat als Equips d'Atenció Psicosocial (EAPS) de l'entitat mutualista a la ciutat. El programa està dirigit a persones que viuen en situació d'aïllament físic i social i pretén crear una xarxa de voluntariat i ajudar a sensibilitzar la població. Després d'una entrevista amb la coordinadora del projecte, el voluntari rep la formació necessària. Les psicòlogues de l'equip supervisen la tasca portada a terme pel voluntariat. Per a més informació sobre aquesta iniciativa, les persones interessades poden contactar amb la coordinadora Noelia Fernández mitjançant el telèfon 630675775 o l'adreça de correu electrònic noelia.fernandez@mutuam.com.

La Residència Vila-seca inicia un servei d'ajuda en el domicili a Tarragona

Mutuam casa, el servei d'ajuda en el domicili del Grup Mutuam, va ampliar la seva activitat a principis d'abril cap al Camp de Tarragona. L'empresa, acreditada per la Generalitat de Catalunya, té 22 anys d'experiència cuidant persones grans i dependents en els domicilis de Barcelona i rodalies. La presència del Grup en el territori tarragoní, gestionant des de fa 15 anys la Residència i Centre de dia Vila-seca, va impulsar la decisió.

Mitjançant una entrevista amb la treballadora social, s'estudia cada cas, es defineixen els serveis i es proposa el professional més adequat a les necessitats de cada persona. Les persones interessades poden posar-se en contacte amb la coordinadora de Tarragona, Laura Félix, al número 877 99 02 77 o al correu electrònic laura.felix@mutuam.com, en horari de dilluns a divendres de 9h a 17.30h.



El tracte personalitzat i la vocació dels professionals, claus de l'èxit de Mutuam a Casa

Sonia Gañan i Nati Sanmartín, Servei d'Atenció Domiciliària de Grup Mutuam

Sonia Gañan pot presumir de conèixer bé el Servei d'Atenció Domiciliària de Grup Mutuam, Mutuam a casa, ja que n'és la coordinadora des que es va fundar, fa ja 22 anys. Nati Sanmartín, en canvi, és ajudant de coordinació des de 2008, però, en el seu cas, a més, té coneixement d'aquests tipus de serveis des d'una altra vessant, "vaig ser treballadora familiar d'un ajuntament durant molts anys abans d'arribar aquí", recorda.

La Sonia i la Nati mantenen sempre un tracte proper i continuat tant amb els usuaris com amb els treballadors i vetllen perquè les dues parts de la relació estiguin satisfetes. "Substituí el treballador per un altre tant si és l'usuari com si és ell mateix qui no està a gust", assegura la Nati. Els setanta treballadors en plantilla estan contractats en règim general i en les condicions que estableix el conveni laboral vigent. "Els professionals se senten segurs, perquè saben que no perdran la feina si agafen vacances o la baixa", afirma la Nati.

Els treballadors i treballadores de Mutuam a Casa destaquen per la vocació de servei i pel fet que la seva feina es fonamenta en els principis de respecte, dignitat i foment de l'autonomia de la persona atesa. A la motivació del personal i al bon servei, també hi contribueixen la formació i el suport que els ofereix l'empresa.

"Amb Mutuam a Casa, l'usuari no s'ha de preocupar de res, nosaltres ho organitzem tot"

Mutuam a casa ofereix una atenció integral i de qualitat a persones dependents i a persones en processos aguts, crònics o de final de vida sense que hagin de deixar el seu entorn. La porta d'entrada a l'atenció domiciliària és el Servei d'Orientació Social de Grup Mutuam, en què de forma individualitzada valoren les necessitats físiques, psíquiques i socials de les persones i les seves famílies. A

més, com a empresa acreditada per la Generalitat, qui contracti els serveis i compleixi amb els criteris establerts en la Llei de la Dependència podrà sol·licitar una subvenció.

Els professionals tenen perfils diversos, tant a nivell d'aptituds com de caràcter, i són la Sonia i la Nati qui s'encarreguen de trobar, entre els treballadors disponibles o contractant-ne de nous, aquell que millor s'emmotlli a les necessitats que l'usuari manifesta: "No tothom serveix per a qualsevol cas", admeten les responsables del SAD. Així mateix, el servei s'adapta a l'evolució de les necessitats dels usuaris: "és àgil quan hi ha un canvi en les demandes".

Una altra de les característiques de Mutuam a Casa és que s'hi poden contractar serveis de llarga durada, però també de temporals. En definitiva, conclou la Sonia, "l'usuari no s'ha de preocupar de res, nosaltres ho organitzem tot".



Comencen les competicions de la Champions Dòmino i el Dancing Country

S'inicien les jornades classificatòries de la Champions Dòmino i el Dancing Country, les competicions que organitza la Fundació Mutuam Conviure amb l'objectiu de sensibilitzar i conscienciar sobre la necessitat de mantenir la ment activa per prevenir la demència. Ambdues competicions culminaran el proper 19 de juny, quan es celebraran les respectives grans finals en el marc de la 15a jornada "No jubilis la memòria", a l'Auditori AXA de l'Illa Diagonal de Barcelona. Durant les properes setmanes, les entitats que prenen part en la competició de ball prepararan les seves coreografies, d'entre les quals el jurat de Mutuam escollirà les cinc que es donaran cita a la gran final. Així mateix, els centres participants en la competició de dòmino organitzaran lligues internes, d'on sortiran les parelles que competiran el proper 19 de juny. La Fundació Mutuam va escollir el ball country i el dòmino com a activitats pels seus efectes en la prevenció de la pèrdua de les funcions cognitives.



Celebrem el 10è aniversari dels EAR

Els Equips d'Atenció Residencial (EAR) de Mutuam celebren el seu 10è aniversari el proper 5 de juny, amb un acte commemoratiu a l'Auditori Centre Caixa Fòrum. Els EAR són dispositius d'atenció sanitària formats per metges i infermers especialitzats en geriatría que treballen en coordinació amb els Equips d'Atenció Primària i el personal sanitari de les residències per millorar l'atenció a la gent gran en règim d'internament residencial. El dispositiu té com a objectiu oferir a les persones que viuen a residències els mateixos serveis que rebrien per part de l'atenció primària en cas de viure en el seu domicili. Després d'una dècada de continu creixement, a l'any 2019, els EAR de Mutuam disposen de més de 80 professionals, col·laboren amb més de 300 residències i ajuden a millorar la qualitat de vida de 18.000 persones, tractant cada cas de manera individualitzada, per determinar quins recursos són els més adients i efectius en cada situació. L'excel·lent feina dels professionals dels EAR de Mutuam ha permès reduir el nombre de derivacions evitables als serveis d'urgències i facilitar l'alta precoç d'un gran nombre de pacients.

ESLOVÀQUIA

20-24 JUNY

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39

Hora de presentació: 06.45h

Preu Servei Gent Gran: 1.145€

Preu acompanyant: 1.245€

Suplement individual: 160€

Assegurança de cancel·lació: 24€



El preu inclou:

Trasllat a l'aeroport

Pensió completa

Hotel 4*

Visita amb guia local a Viena i Bratislava

Sopar menú gastronomia local a Pezinok (capital de la regió del vi)

Entrades i visites a monuments

Guia de l'agència i acompanyant de Mutuam

Dia 1. BARCELONA – VIENA – BRATISLAVA

Sortida de la parada habitual amb autocar fins a l'aeroport de Barcelona per agafar el vol cap a Viena. A l'arribada, ens traslladarem al centre per dinar en un restaurant i després iniciarem una visita per una de les ciutats imperials europees més belles que ens portarà per la Ringstrasse, el Teatre nacional, el Museu de Belles arts, el monument a Maria Teresa, el Parlament, el Palau imperial, l'Ajuntament i el Palau de Hofburg, entre d'altres. Visitem també els jardins de Belvedere i caminarem pel nucli antic per conèixer-ne el barri jueu, la Plaça dels Herois i la Catedral de Sant Esteve. Finalitzada la visita a Viena, iniciarem la ruta per carretera fins a Bratislava, on ens allotjarem en un hotel.

Dia 2. BRATISLAVA

Després d'esmorzar, visitarem a peu i amb autocar, i amb la companyia d'un guia local, aquesta ciutat, centre cultural i econòmic del país. Hi descobrirem, en primer lloc, el Palau de Grasalkovich, el barri de Palisady, el Castell de Bratislava i el Monument Slavin. Més tard, a peu pel centre històric, coneixerem la Catedral de Sant Martí, la Casa de l'Òpera, el Palau Primacial i la Plaça Major, entre d'altres. Dinarem en un restaurant i a la tarda visitarem

el Castell Devin, uns dels edificis més antics d'Eslovàquia i l'indret on es va situar el “teló d'acer” durant l'època comunista. Gaudirem de temps lliure per passejar o descansar fins que ens trasludem al Café Stefanka, un dels restaurants més coneguts de la ciutat.

Dia 3. RUTA DELS CÀRPATS

Al matí, iniciarem l'anomenada ruta del vi dels Càrpats amb la visita a la petita població d'Svaty Jur i al Castell de Pedra Vermella, un dels més bells del país i que conserva intacte l'esperit medieval. Al seu pati, hi podrem veure una exhibició amb falcons i altres aus de caça. Dinarem en un restaurant a la vora del castell i continuarem amb la ruta per visitar la ciutat de Modra, amb edificis destacables fruit de la riquesa generada per la comercialització de vi. Aquí visitarem també una manufactura de ceràmica “majolika”, típica d'Eslovàquia. La ruta finalitzarà amb la visita a Pezinok, capital de la regió del vi, on soparem un menú propi de la gastronomia local maridat amb vins de la zona. Finalitzat el sopar, tornarem a Bratislava.

Dia 4. NITRA – PIESTANY – CACHTICE – TRNAVA

Havent esmorzat, sortirem cap a Nitra, la ciutat més antiga del país. Allà en visitarem el centre

històric, la ciutat alta i baixa i la catedral de Sant Emeram. També tindrem oportunitat de degustar la beguda típica eslovaca, l'hidromel. Continuarem amb la ruta fins a Cachtice per visitar-hi el castell, famós per haver estat propietat d'Erzsébet Báthory. També coneguda com la “comtessa sagnant”, va ser condemnada a no sortir del castell acusada de l'assassinat de més de 600 noies a causa de la seva obsessió per la bellesa. Més tard, dinarem en un restaurant de Piestany, la ciutat balneària per excel·lència del país, i continuarem fins a Trnava, també coneguda com la “petita Roma” per la riquesa arquitectònica del seu centre històric. Un cop l'haguem visitat, tornarem a Bratislava.

Dia 5. BRATISLAVA – KITSEE – VIENA – BARCELONA

Ens dirigirem en autocar cap a la petita vila austríaca de Kitsee. Després de conèixer-la i per emportar-nos-en un dolç record, visitarem la seva coneguda fàbrica de xocolata, on degustarem alguns productes. Continuarem la ruta fins a l'aeroport de Viena, on agafarem el vol cap a Barcelona. Des del Prat, un autocar ens traslladarà a la nostra parada habitual.

Casa Manuel Rocamora

Divendres 31 MAIG



El col·leccionista d'art i pintor Manuel Rocamora va adquirir com a residència un palauet isabelí de la segona meitat del segle XIX ubicat al barri barceloní del Putxet i no hi va fer gairebé cap canvi. Allà va viure acompanyat d'una cuinera, un xofer, un jardiner i una minyona i, en el seu saló, rebia cada dia una visita vinculada al món cultural i intel·lectual que tant el fascinava. Amb la visita a la residència, que es manté pràcticament igual a com la tenia, podrem veure part de la seva col·lecció de mascarons de proa i obres de Modest Urgell i Ramon Martí Alsina.

Lloc de trobada:

carrer Ballester, 12

Hora de trobada: 10.45h

Hora visita: 11.00h

Preu Servei Gent Gran: 13€

Preu acompanyant: 16€

Palau de Justícia

Divendres 14 JUNY



Ubicat al Passeig Lluís Companys, el Palau de Justícia de Barcelona va ser construït entre 1887 i 1908 amb l'objectiu d'ubicar en un sol edifici els jutjats i l'audiència. Josep Domènech i Estapà i Enric Sagnier Villavecchia van ser els arquitectes escollits per la Diputació de Barcelona per dissenyar-lo però possiblement l'edifici no hauria estat catalogat com a Bé Cultural d'Interès local sense la gran aportació d'escultors com els germans Agapit i Venanci Vallmitjana, Eduard Alentorn, Rafael Atché, Miquel Blay, Pere Carbonell, Manel Fuxà i Francesc Pagès i Serratosa, que en van decorar l'exterior.

Actualment, acull la Presidència i les sales del Tribunal Superior de Justícia de Catalunya, la Fiscalia del TSJC, l'oficina i les sales del Jutjat i les seccions d'apel·lacions penals.

Lloc de trobada: Arc de Triomf de Barcelona (pg. Lluís Companys)

Hora de trobada: 10.45h

Hora de visita: 11.00h

Preu Servei Gent Gran: 15€

Preu acompanyant: 18€

Hostalric Medieval

Dijous 6 JUNY



Sortirem del nostre punt habitual cap a Girona i farem una parada per esmorzar (no inclòs en el preu) durant el trajecte. En arribar a Hostalric, població declarada Bé d'Interès Nacional, descobrirem un dels llegats monumentals més notables de l'època medieval catalana.

Començarem el nostre viatge en el temps amb la visita al Castell, situat sobre una roca basàltica. L'antic castell dels vescomtes de Cabrera mantenia el control sobre el camí ral entre Girona i Barcelona. Gràcies a la visita guiada i als audiovisuals que es projecten a l'interior, tindrem l'oportunitat de conèixer les diverses transformacions que va patir a partir del segle XVII per adaptar-se a les estratègies de defensa de l'època moderna. Des del castell anirem fins al recinte medieval i en coneixerem la muralla, les torres, la cova del Relliguer, l'església i el Portal de les Hortes, entre d'altres.

Finalitzades les visites matinals ens traslladarem al restaurant per dinar. Després d'una estona de descans i sobretaula, iniciarem la tornada.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39

Hora: 08.00h

Preu Servei Gent Gran: 50€

Preu acompanyant: 55€

Museu de la Xocolata

Divendres 5 JULIOL
(esmorzar xocolata amb melindros)



Impulsat pel Gremi de Pastissers de Barcelona, el Museu de la Xocolata és un equipament dinàmic que ens permetrà descobrir l'evolució d'aquest producte des dels seus orígens i arribada a Europa, al segle XV. El museu es troba ubicat a l'antic Convent de Sant Agustí i està dividit en vuit àmbits que ens ofereixen la possibilitat de resseguir el procés complet d'elaboració de la xocolata, conèixer les principals màquines amb què es treballa o degustar i comprar les millors especialitats amb ànima de cacau.

Lloc de trobada: carrer Comerç, 36
Hora de trobada: 10.45h
Hora visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 11€
Preu acompanyant: 14€

Festes de la Mercè: Origen i Ideologia

Divendres 13 SETEMBRE



Amb motiu de la proximitat de les Festes de la Mercè, farem aquesta ruta en què coneixerem la relació cultural de Barcelona amb la seva patrona. L'itinerari pel nucli antic de la ciutat amb un guia especialitzat ens aproximarà a la història d'aquesta verge, des dels particulars miracles que obrà al segle XIII fins al seu nomenament com a Patrona al segle XIX, en moments de fraccionament social a causa del fort moviment anticlerical que es consolidava en la ciutat. En aquest sentit, reflexionarem sobre els missatges simbòlics en les festes cíviques i populars en èpoques d'important inestabilitat política i social, però també de com es viuen actualment aquestes celebracions.

Durant el recorregut, no oblidarem tampoc la història del Barri de la Mercè, des de l'època dels romans a la conversió de la zona en àrea residencial de famílies benestants.

Lloc de trobada: Plaça George Orwell / cantonada carrer Carabassa
Hora de trobada: 10.45h
Hora de visita: 11h
Preu Servei Gent Gran: 15€
Preu acompanyant: 18€

La Vila Closa d'Altafulla I visita al Castell del Catllar

Dijous 11 JULIOL



Sortirem en autocar des de la nostra parada habitual cap a la província de Tarragona i, després d'una breu parada per esmorzar (no inclòs en el preu), arribarem a Altafulla. Allà recorrerem l'anomenada Vila Closa, el centre històric emmurallat, incloent els racons més emblemàtics i l'església de Sant Martí, un conjunt de gran valor monumental. La visita continuarà amb un agradable passeig pel front marítim, per descobrir-hi el singular barri de les Botigues de Mar. Totalment diferent a la Vila Closa, ens ofereix una bona perspectiva del mar, que té una gran influència en aquesta vila costanera i la seva gent.

Després, anirem amb autocar fins a un restaurant de la zona per dinar. A la tarda, ens desplaçarem fins a la població del Catllar per visitar-ne el castell, una fortificació de frontera del segle XI situada al Baix Gaià. Acompanyats d'un guia, en coneixerem les dependències, com era la vida dins del castell, com es defensaven, el pou de gel, etc. La visita es complementarà amb la visualització d'un audiovisual i una exposició de maquetes.

A l'hora indicada, tornarem cap a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora de trobada: 08.00h
Preu Servei Gent Gran: 50€
Preu acompanyant: 55€

Monestir de Santa Maria de Gualter

Dijous 19 SETEMBRE



Partirem de la nostra parada habitual cap a la Baronia de Rialb per visitar-hi el Monestir de Santa Maria de Gualter, on els Comptes d'Urgell van contribuir a reunir un important patrimoni. Es tracta d'un conjunt arquitectònic format per una església monàstica de planta basilical, on s'hi aprecia la grandesa i bellesa de l'estructura, i un recinte claustral. Actualment, es troba en fase de restauració progressiva a causa de l'explosió d'un polvorí durant la guerra civil.

Acabada la visita, ens traslladarem a la Torre de Rialb per contemplar el Dolmen dels Tres Pilars, situat al costat de l'església de Santa Eulàlia de Pomanyons, una construcció funerària que pertany al neolític o principis de l'època dels metalls. Després anirem a Ponts per dinar.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora: 8:00h
Preu Servei Gent Gran: 40€
Preu acompanyant: 45€



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 del taller de memòria vivencial



Del 3 d'OCTUBRE al 21 de NOVEMBRE



A mesura que ens anem fent grans, la memòria ens pot començar a fallar. No us espanteu, però, que hi ha tècniques que ajuden a reforçar-la i estimular-la. Precisament, iniciem una nova edició del Taller de Memòria vivencial. El programa es durà a terme en 8 sessions d'una durada de 2 hores en 8 setmanes consecutives. Si hi esteu interessats, truqueu al 93 380 09 60 per demanar més informació, reservar-hi la plaça o resoldre qualsevol dubte que tingueu. Els grups són reduïts i les places limitades.

Lloc de trobada: Centre Collserola (passeig Vall d'Hebron, 169)
Hora del taller: d'11 a 13h
Preu Servei Gent Gran: 60€
Preu acompanyant: 80€

INSCRIPCIONS PRESENCIALS: dimarts 21 de maig a Ausiàs Marc, 39, de 09.00 a 13.45 h.

TELÈFON: 93 380 09 60



Casa Rull, Reus



Alemanya



La Haia

Gers



Verona



Italia

Praga



Venècia



Terrassa

La cultura és, sense dubte, el que més ens mou als sèniors de Mutuam Activa. Les ganes de descobrir patrimoni, resseguir moments clau de la història i conèixer l'obra o els orígens de personatges il·lustres ha guiat moltes de les nostres visites. A Catalunya, ens hem endinsat en edificis modernistes espectaculars com la Masia Freixa i la Casa Rull potencia el coneixement, com el Parc Científic de Barcelona. Així mateix, hem creuat fronteres per visitar llocs impregnats de cultura i art com Venècia, Pompeia o Praga.



Parc Científic de Barcelona



Pompeia