



L'amistat: una bona medecina

Pot semblar desmesurat afirmar que la millor inversió de futur que hom pot fer sigui un pla de pensions afectiu. Però no ho és pas tenint en compte que molts estudis epidemiològics han posat de manifest que la quantitat d'amics està relacionada amb la qualitat de vida i la longevitat. Així que, per molt racionals que siguem els humans del segle XXI, continuem tenint necessitats humils i simples, com la constant ànsia d'afecte i suport que només algunes persones ens poden proferir.

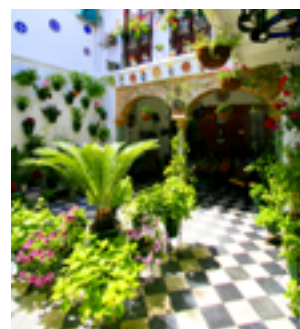
Algunes amistats i familiars certament importants per a nosaltres són el que podríem anomenar 'el tresor de la vida'. En aquest sentit, cal diferenciar les persones que la genètica ha posat al nostre costat –la família biològica– i les que acabem triant al llarg de la vida: els amics. Arribats a aquest punt, quina seria l'essència de l'amistat? Segurament la majoria coincidiríem que, a banda de la relació d'afecte, hi ha també un component de voluntat personal i un component d'afinitat, que Sant Agustí al segle IV anomenava 'entusiasme compartit'.

Sigui quina sigui la composició de l'amistat, el que sí és evident és que estar envoltat de persones que t'aprecien al llarg de la vida és bàsic per a l'ésser humà. Per això, ara que s'acosten dates de moltes trobades, què hi pot haver més tranquil·litzador que seure a taula envoltats de cares amigues?

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 **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 audíofons



“En els Apartaments de Mutuam, et sents lliure i acollit alhora”

Josep Vila, 91 anys, resident dels Apartaments Agustí Montal, Mutuam Collserola

Nascut a Sabadell, però veí des de fa dècades de la ciutat de Barcelona, en Josep va arribar fa més de dos anys als Apartaments Mutuam Collserola acompanyat de la seva dona. La decisió de deixar casa seva va venir motivada per l'estat de salut d'ella i l'elecció del centre, per les referències del seu fill. “Ell és psicogeriatra i ens va dir que l'únic lloc per a gent gran que li agradava eren aquests apartaments”, explica.

Així va ser com van arrencar una nova etapa en un dels 52 apartaments amb serveis de Grup Mutuam a Barcelona. De l'arribada, en recorda la bona acollida de companys i personal però també el procés d'adaptació que van necessitar, ja que va ser un canvi amb què no comptaven. Malgrat això, de seguida s'hi van sentir a gust. “Tant que encara tenim el nostre pis i no hi tornem mai”, revela en Josep. Inquiet i sociable, assegura que el més impor-

tant de la seva nova llar és que pot conviure amb altres persones i revela que, “amb el 99% dels companys”, s'hi entén molt bé.

Explica com al Club –l'espai social dels apartaments– celebren aniversaris i sants i hi organitzen, de forma autònoma, tota mena d'activitats, com competicions de petanca o sessions de cinema. En el moment de l'entrevista, en Josep tot just acaba de gestionar amb la Plataforma per la Llengua l'inici de classes de català gratuïtes als apartaments. Aquest actiu resident gaudeix també planificant sortides amb els companys, tal i com explica just abans de marxar cap a un recital de poesia. “Lloguem un autocar i marxem de calçotada, de xat-nada o a fer una excursió fora de Barcelona”, assenyala.

En Josep és, sens dubte, un bon exemple del perfil de persona que més partit treu a l'alt

nivell d'independència que ofereix aquest tipus d'opció residencial. Entra i surt quan vol, i valora molt positivament el fet de tenir una parada de metro just al costat que li permet anar a activitats culturals o a dinar en un restaurant. “En aquests apartaments, et sents lliure i acollit alhora”, resumeix.

El resident no s'oblida d'assenyalar altres avantatges que li ofereix la seva llar actual: “si tens qualsevol problema, aquí s'ocupen de solucionar-te'l”. Aquesta tranquil·litat que es deriva de poder-se desentendre de moltes qüestions domèstiques contribueix a una millora de la qualitat de vida, però en Josep destaca altres factors que fan que la seva dona i ell s'hi sentin a gust, com la netedat, l'amabilitat en el tracte o el fet de poder escollir el menú setmanal. Com a conclusió, en Josep sintetitza en una frase la seva experiència als Apartaments Collserola: “aquí, ens ho passem bé”.

La cura de les persones amb demència avançada és la protagonista de la 3a Jornada Residencial



La cura de les persones amb demència avançada va protagonitzar la 3a Jornada Residencial de la Fundació Mutuam Conviure, celebrada el 3 d'octubre a l'Auditori del Col·legi Major Sant Jordi de Barcelona. L'acte, que s'emmarca en l'aposta de l'entitat per la formació continuada dels professionals, va reunir 190 persones.

La primera conferència va ser a càrrec de la vicedegana del Col·legi de Treball Social de Catalunya, Marga Garcia, que va abordar qüestions com la relació entre identitat i edat o la importància del vincle dels treballadors socials amb les persones a qui atenen. La segona, la va impartir Elena Fernández, psicòloga i gerontòloga d'Alzheimer Catalunya Fundació. Sota el desafiant títol ‘Com deu ser viure amb demència avançada?', la ponent va apuntar que els professionals havien de connectar amb les persones amb demència des de les sensacions i emocions pròpies.

A banda dels parlaments institucionals, protagonitzats pel director general, Francesc Brosa, i el director de l'Àrea Residencial, Anton Molas, hi va haver també una taula d'experiències en què diverses professionals de Grup Mutuam van exposar les eines que havien utilitzat als seus centres per arribar a connectar amb aquest perfil de residents.



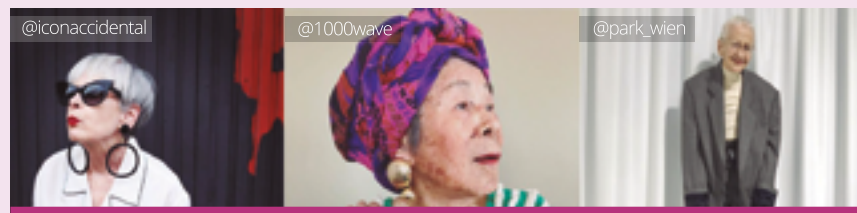
La Fundació Mutuam Conviure lliura un Premi de Recerca

En el marc de la Jornada Residencial, Josep Arqués, president del Grup Mutuam, va lliurar un dels seus Premis de Recerca en l'àmbit d'atenció a la dependència al projecte ‘L'estimulació basal, un pas més cap al Model d'Atenció Centrada en la Persona'. El treball ha estat presentat per un equip de professionals de la Residència Vila-seca de Grup Mutuam format per Fernanda Farnos i Marta Bellón. Dotat amb 6.000 euros, aquest guardó té com a objectiu contribuir a fomentar la innovació, la millora continuada en l'atenció a la dependència i la promoció de l'autonomia personal en l'àmbit residencial.



Grup Mutuam reforça el seu compromís amb l'RSC

Grup Mutuam acaba de posar en marxa un projecte per donar un nou impuls a les seves accions de Responsabilitat Social Corporativa (RSC) amb l'assessorament de l'empresa especialitzada en sostenibilitat Lavola. Amb aquesta iniciativa, l'entitat vol dotar d'ordre i coherència la tasca que s'està fent actualment en aquest àmbit, posar-la en valor i incorporar-hi nous objectius que s'integraran en el pla estratègic de l'entitat. Les dues primeres fases del projecte, que es porten a terme aquest any, serviran per aprofundir en els coneixements d'RSC i per elaborar un informe de diagnòstic. En les següents, que es desenvoluparan l'any vinent, l'entitat preveu fixar uns objectius i establir un pla d'acció.



Instagramers de més de 60 anys demostren que l'estil no té edat

Ni les xarxes socials ni les últimes tendències en moda són patrimoni del jovent. Així ho demostren un seguit d'influencers d'Instagram que, amb més de 60 anys i cansades de l'omnipresència de referents joves, han aconseguit milers de seguidors als seus comptes mostrant els seus retrats amb més estil. Amb 97 anys, l'austriaca Ernie Stollberg posa davant la càmera lluint peces de diferents firmes de moda. I es que, des que la botiga online Park Wien li va oferir ser la seva model, no ha deixat d'acumular seguidors fins als 47.500 actuals i de rebre ofertes de marques. Emiko Mori, en canvi, es mostra fidel únicament a les creacions de la seva néta, la dissenyadora Chinami Mori. Als seus 95 anys, utilitza les fotografies per reivindicar la seva identitat mitjançant la moda. En el cas de Lyn Slater, també coneguda com Accidental icon, el fet de no trobar dones madures que la inspirassin la va impulsar a compaginar la docència amb la nova faceta d'influencer. Amb 64 anys i 635.000 seguidors, protagonitza campanyes de firmes com Mango.

CÒRDOVA
Del 30 de NOVENBRE
al 3 de DESEMBRE

Lloc de trobada: Estació de Sants (al costat del centre d'atenció al client d'ADIF)
Hora de presentació: 07.15h
Preu Servei Gent Gran: 770 €

Preu acompanyant: 870€
Suplement individual: 170 €
Assegurança de cancel·lació: 24€



El preu inclou:
Bitllets tren AVE
Classe turista
Hotel NH Amistad de Córdoba 4*
Superior (al centre històric)
Pensió completa
Visita amb guies locals
Entrades visites i monuments
Guia de l'agència i acompanyant de Mutuam

Dia 1. BARCELONA – CÒRDOVA – CENTRE HISTÒRIC I MESQUITA/CATEDRAL

Trobada a l'estació de Sants de Barcelona per agafar el tren AVE amb destinació a Còrdova. En arribar, ens traslladarem en autocar a l'hotel i dinarem al seu restaurant. A la tarda, visitarem la ciutat acompanyats d'un guia local. Començarem per conèixer la Mesquita/Catedral, el monument més important de l'occident islàmic. La seva història resumeix l'evolució de l'estil Omeia a Espanya, a més dels estils gòtic, renaixentista i barroc de la construcció cristiana. Més tard anirem fins a la Sinagoga, situada al call, que va ser ocupada fins a l'expulsió definitiva dels jueus de la ciutat. A més, el guia complementarà la visita amb explicacions i anècdotes de bells indrets de la ciutat. Al vespre, tornada a l'hotel per sopar.

Dia 2. CÒRDOVA – RUTA DELS PATIS I ALCÁZAR DE LOS REYES CRISTIANOS

Esmorzarem i sortirem cap al centre, on coneixerem l'interior dels típics "Patios Cordobe-

ses": espais privats, magníficament decorats amb nombroses plantes i flors, amb fonts, finestres de colors, reixes de forja... Descobrirem alguns dels premiats durant el festival que se celebra al maig. Acabada la visita, molt a prop, visitarem l'Alcázar de los Reyes Cristianos, a la vora del Guadalquivir. Monument de caràcter militar construït per Alfons XI l'any 1328, és un conjunt de magnífics jardins i patis de tradició mudèjar. Restes romanes i visigodes conviuen amb les d'origen àrab en aquest majestuós monument. Finalitzat el matí de visites, tornarem a l'hotel per dinar i gaudirem de la resta de la tarda lliure per passejar per Còrdova, descobrir els seus animats carrers i degustar les conegudes tapes. Soparem a l'hotel.

Dia 3. ÉCIJA – ALMODÓVAR DEL RÍO

Després d'esmorzar, ens traslladarem a la població d'Écija, una joia de l'arquitectura que descobrirem tot coneixent els aspectes més significatius de la seva història i patrimoni. Un itinerari guiat per carrers de diferents etapes arquitectòniques ens portarà al Palau de Justícia,

la Plaça d'Espanya i els Miradors, el Convent de Santa Florentina i el Palau de Peñaflores. Després, dinarem a un restaurant de la població i ens traslladarem fins a Almodóvar del Río per visitar el seu espectacular castell. Un emocionant viatge en el temps que ens transportarà a l'edat mitjana. Les torres, els merlets, les masmorres, el pati d'armes o la capella hexagonal ens permetran conèixer les arrels de la història d'Andalusia. Acabada la visita, tornarem a Còrdova, on disposarem de temps lliure.

Dia 4. CÒRDOVA – MEDINA AZAHARA – BARCELONA

Havent esmorzat, ens traslladarem als afores per visitar l'antiga ciutat de Medina Azahara, recentment declarada per la UNESCO Patrimoni de la Humanitat. Allà passejarem entre les seves runes, que ens ajudaran a descobrir com era la forma de vida de l'antiga ciutat palatina que Abd-al Rahman III va fer construir a peus de la Sierra Morena. Finalitzada la visita, tornarem a l'hotel per dinar i, en acabar, ens dirigirem cap a l'estació per agafar el tren AVE de tornada.

La recentment restaurada Casa Batlló



Dimecres 27 de NOVENBRE



La restauració d'un dels edificis més reconeguts d'Antoni Gaudí, que ha implicat més d'un centenar de persones i que es va planificar durant dos anys, no només ha servit perquè la impressionant façana recuperés tot el seu esplendor. Els minuciosos treballs han tingut com a recompensa la descoberta del revestiment original de la Planta Noble.

Lloc de trobada: Passeig de Gràcia, 43
Hora de trobada: 10:45h
Hora visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 20€
Preu acompanyant: 25€

25è ANIVERSARI DEL DINAR DE NADAL



Dimecres 11 DESEMBRE



Amb motiu de l'assoliment de la 25a edició, enguany volem donar al Dinar de Nadal del Servei Gent Gran organitzat per Grup Mutuam un caire més especial que mai. Avui, aquest dinar s'ha convertit, fruit de la seva llarga trajectòria, en un punt de trobada ineludible, ja que vosaltres doneu sentit a la nostra entitat i al Servei Gent Gran. Per això, voldríem compartir amb tots vosaltres aquest acte, que celebrarem a l'Hotel Palace Barcelona. Us hi trobareu una bona selecció de música en directe, sortejos, un menú nadalenc i molt bona companyia per encetar plegats aquesta època de l'any. Us hi esperem a tots.

Lloc de trobada: Hotel Palace Barcelona (Gran Via Corts Catalanes, 668)
Hora: 13.30h
Com arribar-hi: Metro L2 Tetuan, L3 Passeig de Gràcia o bus V17 Gran Via/Llúria
Preu Servei Gent Gran: 65€
Preu acompanyant: 70€

Castell de Godmar i Sant Jeroni de la Murtra



Dijous 19 de DESEMBRE



Sortida cap a Badalona, on visitarem el Castell de Godmar, també conegut com a Cal Comte, una propietat amb molta importància històrica i un gran patrimoni. Construït a sobre d'una antiga casa romana, es divideix en tres clares fases de diferents estils arquitectònics. La propietat és la mateixa des del segle XV i té la particularitat d'haver tingut alcalde propi fins a mitjans del segle XIX, un privilegi concedit pel rei Jaume II.

Continuarem amb la visita d'una altra joia de la ciutat, el Monestir de Sant Jeroni de la Murtra. A la Serralada de Marina, trobem aquest edifici gòtic fundat l'any 1416 per l'ordre dels jerònims, que el van habitar fins al 1835. En l'actualitat és una propietat privada considerada un recinte de solitud i silenci. Hi descobrirem un interessant claustre de dos pisos i les diferents dependències, així com l'abundant decoració escultòrica, encara policromada.

Finalitzades les visites, ens traslladarem fins al centre de Badalona per dinar. Després d'una estona de sobretaula, iniciarem la tornada.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora: 09.00h
Preu Servei Gent Gran: 51€
Preu acompanyant: 56€

Monestir de Santa Maria de Valldonzella

Divendres 10 DE GENER



Situat al peu de la muntanya del Tibidabo, es tracta d'un monestir de monges de l'Orde del Cister. Va ser construït gràcies a l'auxili dels fidels durant el segle XIII i, durant les dècades següents, els reis i la cort s'hi van hostatjar sovint en entrar o sortir de Barcelona. Va ser destruït durant la Guerra de Successió. L'edifici actual va ser construït el 1913 per Bernardí Martorell i Puig en l'estil que avui coneixem com modernisme català i que es fa palès en l'exterior de maons vistos.

Lloc de trobada: Carrer del Cister, 41-45	Hora visita: 11.00h
Hora de trobada: 10.45h	Preu Servei Gent Gran: 10€
	Preu acompanyant: 12€

Museu Palau Mercader

Divendres 31 de GENER



Construït entre el 1864 i el 1869 per ordre de l'aleshores comte de Bell-lloc, el Palau de la família Mercader constava de la masia i de 48 hectàrees. El seu Museu conté més de 3.000 objectes que són avui un gran exponent de la forma de vida i de les afinitats culturals i artístiques d'un llinatge aristocràtic del segle passat.

Lloc de trobada: Carretera de l'Hospitalet, s/n – Cornellà (Parc de Can Mercader)	Hora de trobada: 10.45h
Com arribar-hi: Metro Línia 5, estació Sant Ildefons	Hora visita: 11.00h
	Preu Servei Gent Gran: 12 €
	Preu acompanyant: 14 €

Arenys de Mar

Dijous 23 de GENER



Sortida cap al Maresme, amb breu parada de camí per esmorzar (no inclòs al preu).

A Arenys de Mar, gaudirem d'un dia d'interessants visites. Començarem per conèixer els dos principals museus de la població: el Museu Marés de la Punta, situat a l'interior de l'antic Hospital de Sant Jaume (s. XVII), i el Museu Mollfulleda de Mineralogia, a l'interior de l'antiga Escola Nàutica d'Arenys.

Seguirem amb la visita de l'església de Santa Maria, que conserva al seu interior un espectacular retaule de Pau Costa, màxim exponent del barroc català. Després anirem al Cementiri Municipal, que acull mausoleus realitzats per destacats escultors catalans com Venanci Vallmitjana, Josep Llimona o Frederic Marès. El poeta Salvador Espriu, enterrat aquí, el convertí en el mític cementiri de Sinera. En aquest mateix espai podrem veure l'antiga sala d'autòpsies, amb un audiovisual en què es mostra el passat patrimonial de la vila.

Sense sortir de la vila d'Arenys, ens traslladarem a un restaurant per dinar. Després anirem fins al port, construït a principis del segle XX, on tindrem l'oportunitat de veure com tornen els quillats i les barques per participar de la subhasta de les 16.00 h.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39	Preu Servei Gent Gran: 40€
Hora: 09.00h	Preu acompanyant: 45€

Valls, km 0 del món casteller

Dijous 13 de FEBRER



Sortida cap a Tarragona fins arribar a Valls, considerada la ciutat bressol dels castells. Gràcies a una interessant visita descobrirem els orígens i la història d'aquests i coneixerem els seus valors convertits en art tot visitant el monument als Xiquets de Valls. Passarem per la Plaça del Blat, el quilòmetre zero del món casteller, i visitarem el local d'una de les colles castelleres. Complementarem l'excursió amb una visita a la Sala Gòtica de Ca Segarra i el Refugi Antiaeri de la Plaça del Blat per conèixer una part molt important de la història compresa entre 1931 i 1979. En acabar, anirem a dinar a un restaurant dels afores.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc 39	Preu Servei Gent Gran: 53€
Hora: 08.00 h	Preu acompanyant: 58€

MUTUAM ACTIVA

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

Telèfon: 93 380 09 60

Què cal fer per inscriure-s'hi?

Fer la reserva de les activitats:

Telefònicament, al 93 380 09 60

Per e-mail, a mutuamactiva@mutuam.com

Presencialment, al c/ Ausiàs Marc, 39, el 11 de novembre

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 el cas d'un circuit, cal abonar el 25% de l'import en el moment de la reserva i el 75% restant a partir del dia que s'obren les inscripcions. Per a la resta d'activitats, cal abonar-ne la totalitat en el moment de la reserva.

Centre Logístic Amazon

Divendres 21 de FEBRER



El gegant de les compres online va obrir un dels seus centres fa alguns mesos al Prat de Llobregat. Durant la visita guiada podrem conèixer l'equip humà que fa possible que les comandes arribin a temps i descobrirem tota la innovació i la tecnologia que hi ha en les diferents etapes del procés que arrenca amb un clic, des de l'emmagatzematge a la recoll·lecció per a l'enviament.

Lloc de trobada: Av. de les Garrigues, 2-12 (el Prat del Llobregat)	Hora de trobada: 11.30h
Com arribar-hi: Metro Línia 9S, parada Mas Blau.	Hora de visita: 11.45h
	Preu Servei Gent Gran: 10€
	Preu acompanyant: 12€

Confirmació i lloc de seient:

Les places i 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:

Per a matinals i excursions

Les anul·lacions s'han de comunicar de dilluns a divendres en horari d'oficina (de 9 a 14h) al 93 380 09 60. S'hi aplicaran les següents penalitzacions:

- Anul·lant 11 dies feiners abans de la data de sortida: 5% de l'import total (se'n retorna el 95%)
 - Anul·lant entre 6 i 10 dies feiners abans de la data de sortida: 25% de l'import total (se'n retorna el 75%)
 - Anul·lant a partir de 5 dies feiners abans de la data de sortida: 100% de l'import total (no hi ha dret a devolució)
- Són dies feiners de dilluns a divendres. Dissabte, per al Servei Gent Gran, és FESTIU.

Per a circuits nacionals i internacionals

Llegiu condicions descrites en el contracte entre mutualista i Central de Viatges.
Organització tècnica: Central de Viatges S.A.-GC-11MD



Museu de la xocolata



Nitra



Bratislava

Parc científic



Castell Bra



Ajuntament de Barcelona

Malignum Castrum



Malta



Saint-Guilhem-le-Désert



Santa Maria de Gualter



Reus

Entrem a l'hivern amb noves propostes de Mutuam Activa per seguir creixent. Perquè el fred no ens pren les ganes de viure noves experiències, de descobrir nous paratges o de rememorar viatges anteriors, però sobretot de compartir bons moments com els que ja omplen el nostre àlbum col·lectiu de records. Des de la muntanyosa Eslovàquia a les tòrrides costes malteses i sense oblidar el ric patrimoni que tenim més a prop, hem gaudi dels contrastos sempre aprenent de l'expertesa dels guies locals i amb la seguretat que ens ofereix la companyia de Mutuam. I tu, et quedaràs a casa?