



El valor del silenci

Vivim en una societat que batega a un ritme frenètic i en què constantment rebem inputs a través dels nostres sentits, dels quals l'oïda no n'és excepció. Com a conseqüència d'això, el soroll ens envolta la major part del dia i, tot i que els estudis demostrin que això constitueix una agressió al nostre rendiment cognitiu, ens hi hem acostumat tant que l'absència de so fins i tot ens incomoda.

Tal i com explica Michel Le Van Quyen en la seva obra 'Cervell i silenci', a diferència d'altres sentits, l'oïda, per la seva funció d'alerta en cas de perill, no podem desconnectar-la mai. Moltes persones passen el dia permanentment exposades a un volum sonor excessiu com alienes als problemes de salut que se'n poden derivar, com ansietat i estrès, patologies del sistema cardiovascular, trastorns del son o lesions irreversibles de l'oïda.

En aquest context, no és estrany que molts veiem en el silenci, essencial per regenerar el nostre cervell, una eina terapèutica. Tant el silenci d'una tarda a casa amb la soledat desitjada i sense música ni cap conversa, com l'acompanyament d'alguns sons suaus d'efecte tranquil·litzador. Entre aquests, destaquen els que ens procura un passeig per la natura, que no només ens ajuden a relaxar-nos i recarregar les reserves sinó que disminueixen els nivells de depressió i afavoreixen la creativitat. Cal recuperar la idea del naturalista americà Henry David Thoreau, segons la qual escoltar la natura ens situa davant nosaltres mateixos. Per això, qualsevol de nosaltres, quan es refugia en un racó tranquil, és capaç de descobrir pensaments i sentiments que la voràgine diària ens fa inaudibles.

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 audiòfons



“És un descans la confiança que tinc en Mutuam Collserola”

Teresa Navarro, 90 anys. Usuària de la Residència Mutuam Collserola.

Quan se li pregunta per l'edat, a la Teresa li agrada dir que va néixer l'any de l'Exposició Universal i observar la cara d'un interlocutor a qui els càlculs no li quadren davant la joialitat d'aquesta barcelonina. Amb el seu marit Ramon, van viure durant molts anys a Santa Coloma de Gramenet, on tenien una fàbrica de licors. “Ell sempre al capdavant del negoci i jo, com les dones d'aleshores, mig pas enrere”, recorda. Subratlla que tota la vida han compartit els mateixos principis i també la idea que quan es fessin grans anirien a viure a un lloc on estiguessin ben atesos. En aquest sentit, ja coneixien l'experiència de la mare de la Teresa, que havia estat en una residència i veien l'opció amb bons ulls.

Va ser fa tres anys, quan la salut del Ramon va començar a deteriorar-se, que van decidir buscar un lloc on viure que els pogués oferir l'atenció que necessitava. Van demanar consell a persones de l'entorn i el boca-orella els va guiar cap als Apartaments de Mutuam

Collserola. La Teresa recorda amb satisfacció el moment en què, acompanyada de la seva filla, va visitar-ne un: “obro la porta i veig tot aquell verd...”. A la sortida, només va fer falta creuar-se una mirada amb la seva filla per saber que estaven d'acord que aquell era el lloc on volien viure. I així va ser com la parella va residir durant un parell d'anys als apartaments assistits de Grup Mutuam, un període del qual guarden un molt bon record.

Tanmateix, un temps després, el Ramon va començar a tenir problemes cognitius i requeria més control i supervisió mèdica. Llavors, va passar un període en què va combinar l'estada als apartaments amb l'ús d'un Centre de Dia. Quan la situació va empitjorar, des de Mutuam Collserola, se'ls va oferir una nova solució. Dins de la Residència del Grup, a tocar dels Apartaments, se'ls va condicionar un petit habitatge amb un dormitori i un saló-menjador però amb tots els recursos residencials: control de medicació, d'alimen-

tació i d'higiene. Gràcies a això, van poder mantenir un estil de vida gairebé com el que tenien als apartaments però amb la supervisió assistencial que necessitaven. Per a quan el Ramon cognitivament estigui pitjor i necessiti més controls, ja tenen previst adaptar l'entorn perquè estiguin més separats i la Teresa pugui descansar.

“Estem molt bé i hem tingut molta sort de poder estar aquí”, diu l'entrevistada, que assegura que el seu marit té la mateixa opinió. Un dels aspectes que la resident valora més és la possibilitat de portar a terme nombroses activitats: gimnàstica, tallers de memòria, cinema, bingo... “En faig totes les que m'ofereixen i protesto quan no n'hi ha cap”, explica rient. La resident resumeix en una frase la tranquil·litat de què pot gaudir actualment: “és un descans la confiança que tinc en el centre perquè em puc desentendre de moltes coses”.

El Servei Gent Gran celebra el Dinar de Nadal del seu 25è aniversari



Mutualistes del Servei Gent Gran de Mutuam, residents dels Apartaments Agustí Montal Mutuam Collserola i representants de les entitats a qui Mutuam presta serveis, acompanyats dels càrrecs directius del Grup Mutuam, van celebrar l'11 de desembre el dinar de Nadal del Servei Gent Gran. Amb motiu del seu 25è aniversari, en aquesta ocasió es va escollir com a emplaçament l'Hotel Palace Barcelona, on un total de 114 persones van brindar pel Nadal i van tancar l'any d'activitats d'aquest servei de Mutuam que integra un Servei d'Orientació Social i un d'Oci Cultural i Lleure per a sèniors.

El president del Grup, Josep Arqués, va brindar per aquesta trajectòria de 25 anys i va desitjar a tothom un bon Nadal. El trio musical La Chattea Trio va animar l'esdeveniment amb un variat repertori musical mentre els comensals arrodonien l'àpat amb torrons, neules i cafès. No hi va faltar el tradicional lliurament d'obsequis a les parelles de mutualistes més destacades per la seva fidelitat i simpatia, així com el sorteig entre els mutualistes d'un viatge de cap de setmana a Madrid per a dues persones. Així mateix, durant l'acte es va fer un reconeixement i menció especial a Lolita Prats, una usuària de 102 anys que en fa 15 que viu als Apartaments Agustí Montal Mutuam Collserola.

La Fundació Mutuam Conviure lliura el Premis de Recerca en Atenció Socio-sanitària

En el marc de la 14 Jornada Socio-sanitària, la Fundació Mutuam Conviure va lliurar el passat 13 de novembre els Premis de Recerca en Atenció Socio-sanitària, que volen donar un impuls a projectes promoguts en aquest àmbit tant per equips de professionals de Grup Mutuam com per equips de qualsevol altres servei o centre de Catalunya.

Antoni Salvà, secretari del Jurat, va anunciar els projectes guanyadors d'aquesta 19a convocatòria. En la categoria restringida a professionals de Grup Mutuam, va ser el projecte 'Efectes de la intervenció psicològica sobre la freqüentació de serveis d'atenció primària dels cuidadors de malalts crònics', presentat per l'EPAC (Equip Psicològic d'Atenció a la Cronicitat) de Mutuam Girona, el que va rebre la distinció dotada amb 6.000 euros. En la categoria de professionals externs, es va premiar el projecte 'Delirium i factors pronòstics de rehabilitació funcional en una unitat socio-sanitària', de l'Institut Universitari Pere Mata de Reus.



El Grup Mutuam organitza un acte per als empleats que es jubilen



La Direcció General de Grup Mutuam, en col·laboració amb la de Recursos Humans, va organitzar el novembre un acte de comiat per als empleats que es van jubilar durant el 2019. Hi van assistir 10 ex-treballadors, acompanyats dels amics i familiars amb qui van voler compartir el moment.

La celebració va tenir lloc al Centre Collserola de Grup Mutuam. Diversos representants de la Direcció de l'entitat van oferir parlaments en què van destacar la trajectòria de tots ells, van agrair-los el compromís i la professionalitat i els van encoratjar a gaudir dels avantatges de no estar subjecte a una relació laboral i a adoptar bons hàbits per a una jubilació feliç. Una part de la celebració es va destinar a recordar anècdotes divertides o entranyables, que les pròpies directores i companys dels protagonistes havien aportat prèviament. Abans de tancar l'acte amb un lunch, es va lliurar als protagonistes un rellotge de polsera i un escrit de comiat.

El Tirol Austríac

14 - 18 MAIG

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora de presentació: 10.00h
Hora de sortida: 10.15h
Preu servei gent gran: 1.645€

Preu acompanyant: 1.745€
Suplement individual: 345€
Assegurança de cancel·lació: 24€



El preu inclou:

Trasllat a l'aeroport
Pensió completa
Hotel 4*
Visita amb guia local durant tot el recorregut
Entrades i trasllats a visites detallades
Guia de l'agència i acompanyant de MUTUAM

Dia 1. BARCELONA – MUNIC – INNSBRUCK

Trobada a l'hora indicada per traslladar-nos fins a l'aeroport de Barcelona i embarcar en el vol que ens ha de portar fins a Munic. Recollida d'equipatges i inici de la ruta per carretera fins a Innsbruck en autocar. Un cop arribem tindrà lloc una visita panoràmica de la ciutat que ens permetrà descobrir els seus principals atractius: els Jardins del Palau de les Nímfes, la Vila Olímpica, l'Ajuntament, la Maximilianstrasse, la Marienplatz... Acabada la visita, trasllat a l'hotel, sopar i allotjament.

Dia 2. INNSBRUCK – TRATZBERG – ACHENSEE – PERTIGAU

Sortida per visitar el Castell de Tratzberg. Per arribar ho farem desplaçant-nos amb el Tratzberg Express, un trenet que ens portarà des de la base de la muntanya fins a la porta del Castell, on tindrà lloc la visita guiada. Després ens traslladarem a Jenbach, on començarem un insòlit recorregut amb un dels trens cremallera a vapor més antics del món i que encara està en funcionament, el ferrocarril d'Achensee. Aquest recorregut ens portarà a través dels Alps Tirolesos fins a la costa sud del Llac Achensee on ens estarà esperant l'autocar per

traslladar-nos a Pertisau. En aquest petit poble, al cor d'una reserva de gran valor ecològic, tindrà lloc el dinar. A la tarda, tornarem a canviar de mitjà de transport per navegar amb vaixell per les aigües verd maragda del Llac Achensee. Final del recorregut a Achenkirch, punt des d'on iniciarem la tornada a Innsbruck per sopar i descansar a l'hotel.

Dia 3. KITZBÜHEL – ZELL AM ZEE – CASCADES DE KRIMML

Esmorzar a l'hotel. Sortida cap a Kitzbühel, ciutat famosa per ser el lloc de trobada de la Jet Set a l'hivern i on tindrem temps lliure per gaudir del seu magnífic ambient, continuarem el nostre recorregut fins a Zell am See, un dels pobles turístics més prestigiosos i coneguts de la regió. Gaudirem d'una estona de temps lliure en aquesta encantadora població situada a la vora del Llac Zell i dinarem en un restaurant. De tornada ens dirigirem cap a les cascades de Krimml, les quals figuren entre les més boniques dels Alps. Necessitarem calçat còmode. Després d'una curta caminada entre boscos i paisatges meravellosos, podrem veure aquestes cascades que en tres salts d'aigua aconsegueixen baixar 380 metres d'alçada, amb 10.000 litres per segon, sent les més ca-

baloses de tota Europa. Tornada a l'hotel per sopar i allotjament a les seves instal·lacions.

Dia 4. WATTENS – HALL IN TIROL

Esmorzar a l'hotel i sortida amb direcció a Wattens, per iniciar la visita al Món de Cristall d'Swarovski, un lluent laberint que ha enamorat fins avui a més de deu milions de visitants d'arreu del món. Continuarem el nostre recorregut fins arribar a Bergisel, on visitarem el Museu Tirol Panorama. Al migdia, tornada a Innsbruck per dinar i, a la tarda, trasllat a la coneguda població de Hall in Tirol, antiga ciutat de la sal, on visitarem el seu ben conservat barri històric medieval. Finalitzada la visita, tornada a l'hotel, sopar i allotjament.

Dia 5. INNSBRUCK – MUNIC – BARCELONA

Esmorzar a l'hotel i a primera hora del matí sortida amb direcció Munic. Arribada a la capital de Baviera i visita de la ciutat olímpica per descobrir bells jardins, agradables racons i, com no, la Marienplatz, amb el nou i el vell ajuntament, amb el famós carilló. Dinar a un restaurant i trasllat a l'aeroport internacional de Munic per realitzar els tràmits de facturació i embarcament en el vol que ens ha de portar de tornada a Barcelona.

Teatre Nacional de Catalunya

Divendres 28 de FEBRER



L'edifici del Teatre Nacional de Catalunya va ser projectat per Ricardo Bofill i es va començar a construir l'any 1991 sobre uns terrenys cedits per l'Ajuntament de Barcelona. La visita a les seves instal·lacions ens portarà a conèixer des dels vestíbuls i les diferents sales, fins als seus racons més desconeguts, que habitualment es troben tancats al públic, com els camerinos, els magatzems, les sales d'assaig, els tallers i la zona de darrere l'escenari. D'aquesta manera, podrem descobrir el fascinant i complex món del teatre des de dins.

Lloc de trobada:
Pl. De les Arts, 1
Hora de trobada: 10.45h

Hora visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 10€
Preu acompanyant: 12€

Seminari de Barcelona

divendres 20 de MARÇ



Elies Rogent va ser un dels arquitectes més importants de la seva època i es va convertir en un dels mestres d'Antoni Gaudí. Entre les seves obres destaquen l'Edifici Històric de la Universitat de Barcelona, el Museu de Cera i el Seminari de Barcelona. Acompanyats d'un guia expert, gaudirem d'un recorregut pels espais de més interès d'aquest edifici que va ser una peça clau en la construcció de la imatge de Barcelona i el seu Eixample, i en coneixerem aspectes històrics, arquitectònics i artístics.

Lloc de trobada: Carrer de la Diputació, 231
Hora de trobada: 10.15h

Hora de visita: 10.30h
Preu Servei Gent Gran: 10€
Preu acompanyant: 12€

Presa de Canelles

Dijous 12 de MARÇ



Sortida direcció Lleida i Osca, amb una breu parada per esmorzar (no inclòs al preu), cap a l'embassament de Canelles, que està situat al tram final del riu Noguera i és el més gran de Catalunya amb 680 m³. La seva presa, de 152 m d'alçada, ha estat durant molts anys la segona més alta d'Europa. Un cop allà, visitarem la planta hidràulica i coneixerem de primera mà com darrere d'un acte tan simple com prémer un interruptor s'hi amaga un món desconegut per a la majoria de nosaltres.

Després ens endinsarem a la Cova Negra de Tragó, que es va descobrir durant les obres d'impermeabilització de la presa juntament amb la del Gat i la de la Tortuga, que es trobaven enllaçades formant un laberint quilomètric. Aquestes dues van ser completament tapades amb formigó per evitar les fuites, però de la Cova Negra de Tragó se'n va salvar un tram que ara es pot visitar.

En acabar, dinarem a un restaurant de la zona, i després d'una estona de sobretaula iniciarem la tornada.

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

Preu Servei Gent Gran: 57€
Preu acompanyant: 62€

Penelles: Museu a l'aire lliure

Dijous 2 d'ABRIL



Sortida cap a Penelles (Lleida) amb una breu parada per esmorzar (no inclòs al preu) per visitar el seu museu a l'aire lliure. Aquesta població conserva una rica arquitectura vestida amb més de 70 pintures murals creades en el marc del festival GarGar que se celebra cada primavera. Es tracta d'una iniciativa per difondre la cultura artística al món rural que ha fet de Penelles tot un referent i que ha aconseguit implicar la seva població en l'elaboració de diferents creacions artístiques. Acompanyats d'un guia especialitzat, seguirem una ruta que ens portarà a descobrir els murals més destacats i interessants.

Finalitzada la visita a Penelles ens traslladarem fins a la veïna població de Balaguer per visitar el Santuari del Sant Crist i gaudir de les meravelloses vistes del riu Segre i de la comarca de la Noguera que es divisen des de la seva ubicació privilegiada.

Al migdia, anirem al restaurant reservat per a l'ocasió i, en acabar, iniciarem la tornada a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39

Hora: 08.00h

Preu Servei Gent Gran: 57€

Preu acompanyant: 62€

Ports de Beseit

del 17 al 19 d'ABRIL



El preu inclou:
Autocar modern i confortable
Pensió completa Hotel 4*
Ruta amb vehicles especials pels ports de Beseit, entrades i visites detallades al programa
Guia de l'agència i acompanyant de MUTUAM

Dia 1. BARCELONA – ALCAÑIZ
Sortida amb direcció a Tarragona i Terol. En ruta, parada per esmorzar (no inclòs) i continuació fins arribar a la comarca del Baix Aragó. Arribada a Alcañiz i distribució d'habitacions a l'hotel on realitzarem la nostra estada, dinar al seu restaurant i a la tarda inici d'una visita guiada que ens portarà a descobrir els racons més interessants d'aquesta població típica aragonesa.

Dia 2. ELS PORTS DE BESEIT – CALASEIT
Esmorzar i sortida per carretera fins arribar a Beseit. Gràcies a unes furgonetes preparades per realitzar aquesta activitat iniciarem un recorregut que ens ajudarà a creuar els grans boscos de pins, i a descobrir-ne la fauna i l'impressionant paisatge. Des dels diferents miradors, i si la climatologia acompanya, podrem veure el Delta de l'Ebre, la Mar Mediterrània, el Moncayo i, fins i tot, els Pirineus. Tornada a Calaseit per dinar a un restaurant i conèixer els estrets carrerons que conformen el seu complex entramat urbà.

Dia 3. VALDERROBRES – BARCELONA
Després d'esmorzar a l'hotel, carregarem l'equipatge i sortirem amb direcció Valderrobres, capital del Matarranya. Creuant l'espectacular pont de pedra ens endinsarem en el cor de la vila per visitar l'interessant conjunt històric i artístic que proposa. Carrers empedrats i cases medievals, l'ajuntament renaixentista, el Castell o l'església de Santa Maria la Major són només alguns dels molts atractius que descobrirem durant la passejada que tindrà lloc a aquesta vila medieval. Acabada la visita dinarem a un restaurant abans d'iniciar la tornada a Barcelona, amb breus parades en ruta per descansar.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39

Hora de presentació: 07:45h

Hora de sortida: 08:00h

Preu Servei Gent Gran: 365€

Preu acompanyant: 465€

Suplement individual: 50€

Assegurança de cancel·lació: 18€

Gerri de la Sal

Dimecres 29 d'ABRIL



Sortida cap al Pallars Sobirà amb una breu parada per esmorzar (no inclòs al preu). Arribarem primer a Gerri de la Sal on visitarem les salines i l'Alfolí, per descobrir el procés de producció, transformació, emmagatzematge i comercialització de la sal. La visita serà només pel seu exterior perquè l'interior està tancat al públic.

Després visitarem el monestir benedictí de Santa Maria, d'estil romànic i el més singular i important de la comarca. En acabar, ens traslladarem a Sort, on dinarem i gaudirem de temps lliure per passejar per la vila i comprar loteria a la coneguda administració La Bruixa d'Or.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39

Hora: 07:30h

Preu Servei Gent Gran: 35€

Preu acompanyant: 40€

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 **17 de febrer**
 - 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.

Museu Olímpic i de l'Esport

Divendres 8 de MAIG



El Museu Olímpic i de l'Esport és un equipament únic a Europa on podrem conèixer les diferents disciplines i modalitats del món dels esports olímpics i paralímpics, així com els seus protagonistes. A més, descobrirem esports minoritaris i de nova creació. Es tracta d'un espai interactiu amb una avançada tecnologia que inclou instal·lacions multimèdia i simuladors que creen una veritable experiència única i ens permeten posar-nos a la pell dels esportistes més destacats de la història.

Lloc de trobada:AVINGUDA DE L'ESTADI, 60

Hora: 10:45h

Hora de visita: 11:00h

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



HEM ESTAT A

Palau de la música



Trani



Manresa



Fàbrica Anís del Mono



Ajuntament de barcelona



Castell Gala-Dalí



Eslovàquia



Còrdova



Benifallet



Écija



Estocolm



La màgia del viatge no es troba en recórrer milers de quilòmetres ni en trepitjar paisatges exòtics, sinó en descobrir nous paratges i les històries que amaguen i en fer-ho en bona companyia i sense preocupacions. Per això, Mutuam Activa combina cada trimestre sortides internacionals amb una gran oferta de propostes de proximitat, que ens permeten conèixer l'arquitectura de casa nostra, institucions rellevants i edificis emblemàtics que ens fan viatjar a moments històrics imprescindibles per entendre qui som. De la mà d'experts, cada sortida esdevé una lliçó inoblidable!