Cercle Club Vital

vital seguro

Publicació trimestral **Hivern 2027**

Benvolguts/es assegurats i assegurades, quan arriba el fred, ve de gust gaudir de la calidesa de la llar, però també trobar moments per sortir a explorar nous indrets i experiències en bona companyia. La selecció d'activitats que hem preparat té aquesta finalitat.

La proposta estrella és una escapada de cinc dies al nord de Portugal, per descobrir les vinyes i els paisatges de la vall del Douro, pobles amb història, una gastronomia excel·lent i la bellesa de la costa atlàntica. També us proposem tres excursions ben diferents a Catalunya: Peralada i els seus voltants, el Vendrell, on conflueixen música i art, i una ruta que resseguеix les petjades de Jacint Verdaguer fins a Vinyoles.

I, com sempre, no hi faltaran les nostres matinals, per descobrir racons i històries a prop de casa: la Barcelona herètica, la mansió de Julio Muñoz i el Moco Museum, amb una mirada a l'art contemporani. Us hi esperem!

Us recordem que també teniu a la vostra disposició el Servei d'Orientació Social, que ofereix assessorament, ajuda i suport per afrontar situacions de fragilitat que poden sorgir amb els anys.



Animals de companyia i gent gran

Compartir la vida amb un animal de companyia pot tenir un significat molt especial durant la vellesa. La companyia d'un gos o un gat, les estones de joc, les passejades si és un gos, o, simplement, la presència de l'animal a casa poden aportar afecte, benestar i una rutina que dona sentit al dia a dia. A més, tenir-ne cura pot afavorir l'activitat física i mantenir viu el vincle amb l'entorn. En una etapa en què les relacions socials poden canviar, aquests vincles esdevenen especialment valuosos, tot i que no substitueixen la necessitat de relacionar-se amb altres persones.

Ara bé, estimar un animal també vol dir assumir-ne les necessitats. Alimentar-lo, passejar-lo, portar-lo al veterinari i garantir que estigui ben cuidat requereix temps, energia i recursos econòmics. I què passa quan, amb el pas dels anys, la salut empitjora, la mobilitat es redueix o les circumstàncies personals canvien? Allò que abans formava part de la rutina pot convertir-se en una dificultat, malgrat que l'afecte continuï intacte.

Davant d'aquestes situacions, poder comptar amb ajuda és fonamental. El suport de la família i de l'entorn proper, així com la col·laboració de protectores i programes d'acollida, pot facilitar alternatives que tinguin en compte les necessitats de la persona i de l'animal. Detectar les dificultats a temps permet buscar solucions sense haver d'esperar que la situació es torni insostenible i ajuda a prevenir els lamentables casos d'abandonament, que es donen tan sovint al nostre país.

DESTACATS



A prop: Servei d'Orientació Social



Activa't: Gaudeix d'aquest hivern

Barcelona Herètica: templers, càtars i bruixes

Dimecres 20 de gener

MATINAL



Descobreix una Barcelona fascinant, plena de misteris, llegendes i històries poc conegudes. En aquesta visita guiada recorrerem els carrers on els templers van establir el seu poder al segle XII, coneixent el seu ascens i tràgica caiguda. Visitarem l'interior de la capella del Palau del Temple, un tresor romànic i un dels espais més desconeguts de la ciutat. També descobrirem la petjada dels càtars, valdesos, criptojueus i altres dissidències perseguides per la Inquisició. Parlarem d'Ignasi de Loiola, acusacions d'heretgia i persecució de dones acusades de bruixeria. Una ruta per descobrir la cara fosca de la Barcelona medieval, entre fogueres, conspiracions i secrets amagats.

Lloc de trobada: Porta principal Catedral de Barcelona
Hora de trobada: 10:00h
Preu assegurat: 17€
Preu no assegurat: 19€
Hora de visita: 10:15h

El preu de l'entrada a la Capella no està inclosa. Preu donatiu: 1€. S'abonarà el mateix dia.

Viu Peralada

Dijous 28 de gener

EXCURSIÓ



Sortida amb autocar des de la nostra parada habitual cap a l'Alt Empordà, amb una parada per esmorzar (no inclòs). Arribarem a Peralada per descobrir, en una visita guiada, els principals elements patrimonials i personatges històrics de la vila: el call jueu, la resclosa del comte, l'antic hospital i la casa natal de Ramon Muntaner. Visitarem també el Claustre Romànic de Sant Domènec, del segle XII, únic vestigi d'un antic convent d'agustins, amb columnes i capitells d'escenes bíbliques i profanes. Al Museu de la Vila coneixerem Ramon Muntaner, la Peralada medieval i el patrimoni de l'Empordà. Dinar en un restaurant cèntric i tornada a Barcelona a l'hora indicada.

Lloc de trobada: Av. Diagonal, 357, Barcelona
Hora de sortida: 8:00 h
Preu assegurat: 77€
Preu no assegurat: 81 €

La Mansió de Julio Muñoz Ramonet, testimoni de la burgesia barcelonina

Dilluns 25 de gener

MATINAL



Descobreix una de les grans finques senyorials de la Barcelona del segle XX. Projectada per l'arquitecte Enric Sagnier i envoltada dels jardins dissenyats per Jean-Claude-Nicolas Forestier, conserva bona part de l'esplendor de la burgesia barcelonina. Durant la visita recorrerem els seus salons i espais més representatius i coneixerem la història dels propietaris, des dels marquesos d'Alella fins a Julio Muñoz Ramonet, un dels personatges més controvertits de la postguerra. Parlarem del seu llegat, dels llargs processos judicials i de la singular història de la seva col·lecció d'art. Una visita que combina arquitectura, història, art, poder, curiositats i anècdotes sorprenents en un palau habitualment inaccessible durant molts anys.

Lloc de trobada: C/ Muntaner, 282. Barcelona
Hora de trobada: 10:15h
Hora de visita: 10:30h
Preu assegurat: 9 €
Preu no assegurat: 11 €

Moco Museum, un referent de l'art contemporani a casa nostra

Dimarts 23 febrer

MATINAL



Barcelona és una ciutat plena d'art i, sovint, tenim ben a prop espais que encara no coneixem. És el cas del Moco Museum, un museu que atrau visitants d'arreu del món i que ofereix una bona oportunitat per fer de turista a casa. Fundat el 2016 per Kim i Lionel Logchies, el Moco Museum presenta art modern, contemporani i digital, amb artistes com Andy Warhol, Keith Haring, KAWS, Basquiat, Yayoi Kusama o Banksy. En aquesta visita guiada coneixerem alguns d'aquests grans creadors i ens centrarem especialment en Banksy, conegut pel seu art urbà, la ironia i la crítica social. Una joia ben a prop de casa.

Lloc de trobada: C/ De Montcada, 25 Barcelona
Hora de trobada: 10:45 h
Hora de visita: 11:00 h
Preu assegurat: 19 €
Preu no assegurat: 22 €

Entre el Douro i l'Atlàntic, l'essència del Nord de Portugal

Del 8 al 12 de febrer

INTERNACIONAL



Inclòs en el preu:

- Vol d'anada i tornada Barcelona–Oporto
- Autocar modern i confortable per als trasllats i visites
- 4 nits en habitació doble o individual a l'Hotel Catalonia Porto 4* o similar
- Pensió completa (des de dinar del dia 1 fins al dinar del dia 5)
- Visita guiada a Oporto, Guimaraes, Braga i Coïmbra
- Entrades a la Catedral d'Oporto, el Santuari del Bom Jesus, la Universitat de Coïmbra i Portugal dos Pequenitos
- Ruta en vaixell pel Duero a Oporto
- Dinar especial amb degustació de vins a la Vall del Duero
- Guia de l'agència i acompanyant de Mutuam durant tot el recorregut.
- Assegurança bàsica de viatge
- Taxes hoteleres locals

No inclòs en el preu:

- Maleters, begudes i extres a l'hotel i/o restaurants
- Entrades, visites i guies no detallats anteriorment

DIA 1: BARCELONA – OPORTO

Vol Barcelona–Oporto. Visita de Ribeira, Pont de Louis I, Santa Catarina, estació de São Bento, església de Sant Francesc i avinguda dels Aliats. Dinar. Visita de Castelo Queijo, Sant Joan Baptista, centre històric, Torre dos Clérigos i Catedral. Creuer en rabelo pel Duero fins a la desembocadura, amb vistes als ponts i a Vila Nova de Gaia. Sopar i allotjament.

DIA 2: GUIMARAES – BRAGA

Esmorzar i visita de Guimaraes, ciutat natal del primer rei de Portugal: castell medieval , capella de Sant Epíleg i Palau dels Ducs de Bragança. Dinar. A Braga, visita del centre històric, la catedral més antiga d'Europa i el Santuari de Bom Jesus. Retorn a Oporto, sopar i allotjament.

DIA 3: AMARANTE – VILA REAL – VALL DEL DOURO

Esmorzar i ruta per la Vall del Douro, famosa per les vinyes en terrasses i el vi d'Oporto. Visita d'Amarante, població medieval i porta d'entrada a la vall, i Vila Real, amb cases senyorials dels segles XVI-XVIII. Dinar en una Quinta amb productes locals i degustació de vins. Retorn a Oporto, sopar i allotjament.

DIA 4: COÏMBRA – PORTUGAL DOS PEQUENITOS

Esmorzar i visita guiada de Coïmbra, ciutat històrica i universitària. Recorregut pel patrimoni cultural i religiós i visita de la Universitat, Patrimoni Mundial de la UNESCO: Biblioteca Joanina, Capella de São Miguel i Sala dos Capelos. Dinar. Visita de Portugal dos Pequenitos, amb monuments i cases regionals portugueses en miniatura. Retorn a Oporto, sopar i allotjament.

DIA 5: AVEIRO – COSTA NOVA – BARCELONA

Esmorzar i visita d'Aveiro, amb canals, cases art nouveau i construccions de colors de Beira Mar. Dinar. Retorn cap a Oporto per la Costa Nova, amb parades a les esglésies de Cortegaça i Válega i a la Capella do Senhor da Pedra, construïda sobre les roques de l'Atlàntic. Trasllat a l'aeroport, vol a Barcelona i retorn al punt habitual.

Lloc de trobada:
Av. Diagonal, 357 Barcelona
Hora de trobada: 05:00h*
Hora sortida avió: 07:10h*
*pot variar

Preu assegurat: 1.475€
Preu no assegurat: 1.575€
Suplement individual: 220€
Assegurança de cancel.lació: 25 €

El Vendrell: Música i Art amb Audició d'orgue

Dijous 25 de febrer

EXCURSIÓ



Sortida amb autocar des de la nostra parada habitual cap a Tarragona, amb parada per esmorzar (no inclòs). Al Vendrell, capital del Baix Penedès, descobrirem una població històricament vinculada al pas, la cultura i el comerç. Visitarem la Casa Museu Apel·les Fenosa, un palauet renaixentista del segle XVI que fou residència i taller d'estiu de l'artista, amb sales d'exposició i jardí d'escultures. Coneixerem també la Casa Nadiua de Pau Casals, descobrint la seva infantesa, joventut i trajectòria musical. A l'església de Sant Salvador coneixerem la relació de la família amb el temple i gaudirem d'una magnífica audició d'orgue barroc exclusiva per a nosaltres. Dinar, sobretaula, temps lliure i tornada a Barcelona.

Lloc de trobada:
Av. Diagonal, 357, Barcelona
Hora de sortida: 08:00 h

Preu assegurat: 83€
Preu no assegurat: 86€

Resseguint les petjades de Jacint Verdaguer

Dimecres 3 de març

EXCURSIÓ ESTRELLA



Sortida amb autocar cap a la Catalunya Central, amb parada per esmorzar (no inclòs). Arribarem a Vinyoles, primera parada de la ruta dedicada a descobrir les petjades de Jacint Verdaguer. Farem un recorregut a peu per conèixer la seva estada a la vila, visitarem l'església romànica del segle XII i, a través dels seus diorames, descobrirem la vida de Mossèn Cinto. Complementarem la visita amb el temple de Sant Esteve, d'estil gaudinià, i la Casa Museu del Voltreganès, amb una col·lecció etnològica, sala d'art i recursos audiovisuals sobre el món rural tradicional. A les Masies de Voltregà visitarem el Santuari de la Gleva, on Verdaguer va escriure bona part de la seva obra. Dinar i tornada a Barcelona.

Lloc de trobada:
Av. Diagonal, 357, Barcelona
Hora de sortida: 08:00 h

Preu assegurat: 49€
Preu no assegurat: 55€

Cuidar un familiar: quines ajudes tens al teu abast?

Cuidar una persona gran o en situació de dependència és una mostra d'estima i compromís, però també pot comportar una gran càrrega física, emocional i econòmica. Per això, és important saber que no cal afrontar aquesta responsabilitat en solitari: hi ha serveis i ajudes que poden facilitar les cures i millorar el benestar de tota la família.

Quines ajudes pots demanar?

Hi ha diferents recursos per adaptar l'atenció a les necessitats de cada família. Entre els serveis assistencials destaquen l'ajuda a domicili, que ofereix suport en les tasques quotidianes; la teleassistència, per demanar ajuda en cas d'emergència; els centres de dia, que proporcionen atenció especialitzada i afavoreixen el descans familiar, i els serveis residencials, tant temporals com permanents.

També existeixen ajudes econòmiques per a cuidadors i cuidadores no professionals, així com prestacions vinculades a serveis d'atenció acreditats. A més, en determinades circumstàncies, es poden valorar mesures laborals que facilitin la conciliació de la vida professional i familiar.

Com pots accedir-hi?

El primer pas és sol·licitar el reconeixement de la situació de dependència. Els serveis socials municipals poden orientar-te sobre els tràmits, la documentació necessària i els recursos disponibles. Un cop valorat el grau de dependència, es poden estudiar les ajudes i els serveis més adequats per a cada situació.

A Mutuam t'ajudem a trobar el suport que necessites.

El nostre Servei d'Orientació Social t'assessora i t'orienta perquè coneguis els recursos disponibles i puguis prendre les millors decisions per a tu i la teva família.

Truca'ns al 93 380 09 70 i t'ajudarem a trobar el millor camí per cuidar amb més tranquil·litat.



HEM ESTAT A



Aquest estiu hem descobert dos racons molt especials de Catalunya: Beget, amb els seus carrers, paisatges i encant medieval, i Sant Miquel del Fai, un espai espectacular entre cingleres, salts d'aigua i patrimoni. Dues excursions per gaudir de la natura, descobrir nous indrets i, sobretot, compartir bons moments. Perquè cada sortida és una oportunitat per conèixer, aprendre i gaudir en bona companyia. I això és el que volem continuar fent amb les properes excursions de Mutuam Activa. T'hi apuntes?



MUTUAM ACTIVA

Què cal fer per a inscriure-s'hi?

Reservar les activitats:

- Telefònicament al **93 380 09 60**
- Per correu electrònic a **mutuamactiva@mutuam.com**

Matinals: ES64 2100 8635 7402 0002 2600 (Titular: MUTUAM. Mutualitat de Previsió Social. Concepte: nom i matinal)

Excursions i viatges: ES06 2100 3978 1702 0009 0313 (Titular: Integracion Agencia De Viajes Sa. Concepte: nom i excursió)

**Activitats per a persones autònomes (en cas de dubte, contactar amb Mutuam Activa)*

En el cas d'apuntar-se a un viatge, s'abonarà el 30% de l'import en el moment de fer la reserva i la resta un mes abans de la sortida. Per a la resta d'activitats, cal abonar-ne la totalitat en fer la reserva.

Les places i els seients seran assignats per ordre d'inscripció.

El Grup Mutuam es reserva el dret d'anul·lar una activitat si no s'arriba a un mínim de 25 places reservades.

Tots els viatges nacionals i internacionals inclouen una assegurança que inclou l'assistència sanitària bàsica per accidents o incidències produïdes durant el viatge.

Les excursions d'un dia, no inclouen cap assegurança. Si es vol es pot contractar a part i el seu cost oscil·la entre 3€ i 5€ per excursió; en el cas de que es vulgui contractar, cal contactar amb Mutuam Activa. Recordem que si es necessita assistència mèdica l'equip de guies segueix el protocol d'actuació, avisant al 112.

L'organització es reserva el dret de modificar horaris, itineraris o altres aspectes de l'activitat per causes de força major, incidències sobrevingudes o circumstàncies imprevistes.

Penalitzacions en cas d'anul·lació

- Matinals i excursions: les anul·lacions s'han de comunicar al telèfon 93 380 09 60 o a l'adreça: **mutuamactiva@mutuam.com**
- Si l'avís es fa a partir de 5 dies laborables abans de la data de l'activitat, no es retornarà l'import abonat.
- Viatges nacionals i internacionals: cal llegir les condicions descrites en el contracte entre la persona usuàriai Integración de Viajes S.A. – CIC –MA1778.

Organització Tècnica: Integración de Viajes S.A. - CICMA1778