

Publicació trimestral Tardor 2022

Benvolguts assegurats i assegurades de Vital Seguro, encarant la fi de l'estiu, ja a quatre passes de la tardor i amb temperatures més agradables, us hem preparat una àmplia agenda d'oci i aventura, que inclou matinals interessantíssimes per Barcelona, com l'exposició immersiva sobre Dalí, una visita a l'aeroport de Barcelona i una visita a la Maternitat.

Us convidem també a prendre nota de les excursions previstes a Organyà i a la zona de Guardiola de Berguedà i Bagà, combinant-les en el calendari amb dues magnífiques escapades d'alguns dies a Sant Martí de Canigó i al sud de la península, fins on ens desplaçarem amb AVE per conèixer Jaén, Úbeda i Baeza.

Recordeu que teniu a la vostra disposició durant tot l'any el Servei d'Orientació Social per ajudar-vos a solucionar reptes i situacions que poden anar sorgint amb l'edat.

OCI I VIATGES

Telf. 93 380 09 60

Aprofita ara que disposes de temps lliure i comparteix-lo amb gent com tu:

- Si vols viatjar amb companyia, seguretat i confiança...
- Si tens ganes de conèixer gent interessant amb vivències com les teves...
- Si vols passar-t'ho bé sense preocupar-te de res...

T'oferim una programació d'activitats pensades i organitzades per professionals que saben què vol i què necessita la gent gran. Sempre les fareu acompanyats d'un guia que coneix l'indret visitat i d'un professional de MUTUAM que coordina i dóna suport als socis.



Jaén, Úbeda i Baeza: El Triangle d'or De l'1 al 6 de novembre

El preu inclou:

- Bitllet de tren AVE en classe turista
- 5 nits d'estada l'hotel Ciudad de Baeza 4****
- Autocar modern i confortable
- Règim de pensió completa
- Begudes incloses als àpats (aigua i vi)
- Visita amb guia local
- Entrades i visites Basílica de Santa Maria a Úbeda.
- 2 guies acompanyants (Mutuam i agència de viatges)
- Assegurança bàsica de viatge

DIA 1: BARCELONA – CÒRDOVA

Sortirem en tren AVE des de Sants cap a Còrdova. Després de dinar visitarem el centre històric de la ciutat acompanyats d'un guia local. Després iniciarem la ruta per carretera fins a Baeza, on es troba el nostre hotel.

DIA 2: BAEZA – VISITA ALMAZARA

Havent esmorzat, farem una visita guiada a peu per Baeza, un impressionant conjunt històric i monumental declarat Patrimoni de la Humanitat. Al migdia visitarem una almazara elaboradora d'oli i dinarem al seu restaurant. Més tard, ens mostraran sobre el terreny dades sobre el cultiu de l'olivera. Tornarem al molí i descobrirem els tipus d'oli que elaboren, els degustarem i aprendrem a identificar-ne els aromes i matisos.

DIA 3: ÚBEDA - LINARES

Ens traslladarem fins a Úbeda, ciutat d'estil renaixentista per la qual passejarem acompanyats d'un guia i entendrem per què s'ha considerat Patrimoni de la Humanitat. Envoltada de muralles, amb nombroses esglésies i destacats palaus renaixentistes, la ciutat gira al voltant de la Plaça de Vázquez de Molina.

Tornarem a l'hotel a dinar i en acabar ens desplaçarem fins a Linares, que conserva vestigis de l'antiga ciutat ibera de Cástulo i un interessant centre històric.

DIA 4: JAÉN

Després d'esmorzar anirem cap a la capital provincial, integrant de l'anomenat "triangle renaixentista", i en descobrirem el gran llegat

arquitectònic, cultural i històric. La imponent Catedral de l'Assumpció, d'estil renaixentista, és sense cap mena de dubte el monument més destacat. Acabat el recorregut tornarem a l'hotel i tindrem la tarda lliure.

DIA 5: BAÑOS DE LA ENCINA – ANDÚJAR

Visitarem una joia desconeguda: Baños de la Encina. Es tracta d'una petita població de l'interior de la Serra d'Andújar, declarada recentment com un dels pobles més bonics d'Espanya. Té un encant especial gràcies a una història mil·lenària i a un ric patrimoni artístic. Al voltant de la Plaça Major es concentra gran part dels edificis monumentals, com el Castell de Burgalimar. Després de dinar, visitarem Andújar que, creuada pel Guadalquivir, conserva un interessant centre històric. Tornarem a Baeza per sopar.

DIA 6: BAEZA – ALMAGRO – CIUDAD REAL – BARCELONA

Després d'esmorzar agafarem l'autocar per anar a Almagro, una població que destaca per molts atractius històrics i artístics, però sobretot per la Plaça Major, originàriament plaça d'armes, posteriorment de mercat i finalment un famós "corral de comèdies". Després de dinar, anirem a l'estació de Ciudad Real per agafar l'AVE de tornada.

Lloc de trobada: Estació de Sants (passadís central davant del centre d'atenció al client d'ADIF) *Hora presentació:* 07.45 h (pendent confirmar horari) *Hora sortida:* 08.30 h *Preu Assegurat:* 975 € *Preu acompanyant:* 1.075 € *Suplement individual:* 120 € *Assegurança de cancel·lació:* 24 €



matinal

Museu de Ceràmica La Rajoleta i Can Tinturé

Dijous 22 setembre

A Esplugues de Llobregat visitarem dos equipaments museístics. D'una banda, "La Rajoleta", l'antiga fàbrica de ceràmica Pujol i Bausis, on farem un circuit que comprèn la part exterior i l'exposició permanent. De l'altra, Can Tinturé, el primer museu monogràfic de rajola de mostra de l'Estat espanyol.

Lloc de trobada: Museu Can Tinturé *Adreça:* Carrer l'Església, 36 (Esplugues de Llobregat) *Hora trobada:* 10.15 h *Hora visita:* 10.30 h *Preu Assegurat:* 14 € *Preu acompanyant:* 16 €



excursió

Castell de la Floresta

Espai Macià i Cal Pauet a les Borges Blanques

Dimarts 4 octubre

Sortida en direcció a Les Garrigues, amb parada en ruta per esmorzar (no inclòs en el preu). Visitarem la Floresta, un petit llogaret amb un castell declarat Bé Cultural d'Interès Nacional. Més tard, anirem a Les Borges Blanques, on visitarem Cal Pauet. Després de dinar coneixerem l'Espai Macià.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora:* 08.00 h *Preu Assegurat:* 58 € *Preu acompanyant:* 63 €



escapada

Sant Martí del Canigó

Del 7 al 9 d'octubre

DIA 1: BARCELONA – VERNET LES BAINS
– VILLEFRANCHE DE CONFLENT

Sortida fins a Vernet les Bains, on ens instal·larem les dues nits següents. Dinarem a l'hotel abans de sortir a visitar la veïna Villefranche de Conflent, una bella població medieval emmurallada.

DIA 2: MONT LOUIS – SANT MIQUEL DE CUIXÀ

Veurem una de les fortaleses de defensa més imponents de França: Mont Louis. També coneguda com el Bastió dels Pirineus i ideada per Vauban l'any 1679, la ciutadella militar forma part del Patrimoni Mundial de la UNESCO.

Després de dinar, visitarem l'Abadia de Sant Miquel de Cuixà, enclavament neuràlgic de l'espiritualitat del Rosselló.

DIA 3: SANT MARTÍ DEL CANIGÓ – BARCELONA

Sortirem amb autocar en direcció a Sant Martí del Canigó. A bord de vehicles especials 4x4 pujarem fins a la històrica Abadia, situada en ple cor del Pirineu rossellonès. Va ser fundada al segle XI per Guifré, Comte de la Cerdanya, i cantada per l'insigne poeta Jacint Verdaguer.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora presentació:* 06.30 h *Hora sortida:* 06.45 h *Preu Assegurat:* 399 € *Preu acompanyant:* 499 € *Suplement individual:* 62 € *Assegurança de cancel·lació:* 21 €

El preu inclou:

- Autocar modern i confortable
- 2 nits d'estada a l'hotel Princess 3***
- Règim de pensió completa
- Entrades i visita amb guia local
- Vehicles 4x4 per accedir a l'Abadia
- 2 guies acompanyants (Mutuam i agència de viatges)
- Assegurança bàsica de viatge



matinal

Dalí cibernètic - Viatge immersiu per la ment d'un geni

Dimecres 26 octubre

Farem un recorregut emocionant per les obres més reconegudes d'aquest artista des d'una perspectiva completament nova. L'univers poètic i oníric dalinià es troba amb projeccions de gran format, instal·lacions interactives, hologrames, realitat virtual i intel·ligència artificial.

Lloc de trobada: IDEAL (Centre d'Arts Digitals). Doctor Trueta, 196-198 (entre Llacuna i Roc Boronat). *Com arribar-hi:* Metro L4 (parada Llacuna) o bus 6, V25. *Hora trobada:* pendent *Hora visita:* pendent *Preu Assegurat:* 20 € *Preu acompanyant:* 25 €

excursió estrella



Monestir de Sant Llorenç i Bagà

Dimarts 15 novembre

Sortida cap a Guardiola de Berguedà, amb breu parada per esmorzar (no inclòs en el preu). En aquesta població trobarem el Monestir de Sant Llorenç, un antic refugi benedictí que té el seu origen en el segle X i que s'ha vist afectat per nombrosos esdeveniments naturals i bèl·lics, com terratrèmols i atacs, que el van malmetre gairebé fins a la desaparició. Gràcies a un ambiciós projecte de restauració se'n va aconseguir recuperar l'aspecte original, de dimensions impressionants.

Dinarem a Bagà, població medieval amb importants fets històrics i inici del camí dels bons homes.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora:* 08.00 h. *Preu Assegurat:* 40 €
Preu acompanyant: 50€

matinal



Visita Aeroport de Barcelona

Dimecres 23 novembre

La visita comença amb una breu presentació que es duu a terme al Centre Cultural Aeronàutic. A continuació es farà un recorregut en autocar per la zona propera a les pistes (tour d'1h per visualitzar la zona d'hangar, el servei de salvament i extinció d'incendis, els senyalers, les torres de control, etc.). Per finalitzar, visitarem la zona del SATE (sistema automatitzat de transport d'equipatges).

Lloc de trobada: Aeroport Barcelona (Centre Cultural Aeronàutic, a l'hangar d'Iberia) *Com arribar-hi:* Aerobús A2 (Plaça Catalunya fins a la Terminal 2 i caminar 10 minuts) *Hora trobada:* 10.45 h
Hora visita: 11.00 h *Preu Assegurat:* 12 € *Preu acompanyant:* 16 €

excursió



Organyà - Els orígens de la llengua catalana

Dimarts 29 novembre

Sortida cap a Organyà, amb breu parada per esmorzar (no inclòs en el preu). Visitarem aquesta petita vila que manté un barri antic dels més ben conservats de la comarca. Hi veurem cases de pedra amb balconades de fusta on encara podem trobar blat de moro penjat per assecat-se, així com arcs medievals i restes de l'antiga muralla. L'edifici més important és la Col·legiata de Santa Maria de la qual únicament es conserva l'església. A l'interior de la seva sagristia es van trobar les Homilies d'Organyà, considerades el primer text escrit conegut en català. Actualment només s'hi pot veure una fidel reproducció.

Acabat el dinar aprofitarem per visitar El Vilar de Cabó, un poblet tranquil, de petits carrerons amb cases de pedra ben conservades i una petita església típica pirinenca amb al cementiri a tocar.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora:* 08.00 h. *Preu Assegurat:* 57 €
Preu acompanyant: 63 €

matinal



Nascut el 1900: La Maternitat

Dijous 1 desembre

Dins d'aquest complex assistencial construït a finals del segle XIX, visitarem els jardins, que constitueixen un espai on el visitant pot gaudir de l'ambient de tranquil·litat pel qual van ser creats, i l'Arxiu General de la Diputació de Barcelona, l'òrgan encarregat de custodiar, conservar, organitzar i seleccionar tota la documentació generada per la Diputació Provincial de Barcelona des de 1812.

Lloc de trobada: Travessera de les Corts, 131 (reixa d'accés)
Hora trobada: 09.45 h *Hora visita:* 10.00 h *Preu Assegurat:* 14 €
Preu acompanyant: 16 €

Inscripcions a partir del 12 de setembre

Què cal fer per inscriure's?

- Reservar les activitats:**
 - Telefònicament al 93 380 09 60
 - Per e-mail a mlopezbrea@mutuam.com
- Abonar l'import de les activitats fent una transferència, indicant el nom, al compte de La Caixa:**

MATINALS

IBAN: ES64 2100 8635 7402 0002 2600

EXCURSIONS O CIRCUITS

IBAN: ES06 2100 3978 1702 0009 0313

Organització tècnica: Integración de Viajes S.A. – CICMA1778

Comunicació de l'anul·lació: de dilluns a divendres, de 9 a 14h, al 93 380 09 60 o a mlopezbrea@mutuam.com

Penalitzacions en cas d'anul·lació:

- 11 dies feiners* abans de la data de sortida: 5% de l'import del viatge.
- Entre 6 i 10 dies feiners* abans de la data de sortida: 25% de l'import total del viatge.
- A partir de 5 dies feiners* abans de la data de sortida: no hi ha devolució.

AVÍS COVID: apliquem les mesures de seguretat recomanades pel Departament de Salut

- **Imprescindible passaport Covid.**
- Ús de la mascareta durant tota l'activitat.
- Manteniment de la distància mínima de seguretat.
- Grups reduïts en totes les activitats.
- Ús recomanable del gel hidroalcohòlic.

*Feiners: de dilluns a divendres.

DEPENDÈNCIA I ORIENTACIÓ SOCIAL Telf. 93 380 09 50

Les nostres professionals t'escolten. Truca'ns i explica'ns el teu cas

Sabem que amb l'edat poden sorgir dificultats:

- Si tens una persona dependent al teu càrrec
- Si necessites ajuda de confiança a casa
- Si després d'una intervenció quirúrgica necessites fer una convallescència
- Si vols que t'informem i t'ajudem en la tramitació de la Llei de la dependència i altres ajuts públics...

El **Servei d'Orientació Social** és un servei de consulta, ajuda i suport a les situacions de fragilitat que poden sorgir amb l'edat. T'escoltem i t'informem dels recursos públics i privats, dels serveis d'ajuda en el domicili, dels apartaments amb serveis, de les residències, etc., perquè som professionals del sector de gent gran, els hem visitat i sabem quins podem recomanar. A més, gaudiràs de descomptes en la seva contractació.



Confort, compromís i professionalitat en la cura de les persones, les claus del Centre Assistencial Mutuam Collserola

Noemí Sech és infermera de professió i, des de fa un parell d'anys, directora del Centre Assistencial Mutuam Collserola.

- **Què és Mutuam Collserola?** Mutuam Collserola és un complex residencial, que inclou un centre assistencial i apartaments amb serveis per a gent gran.
- **Com són les persones que hi viuen?** Gràcies a l'estructura, els serveis i la multidisciplinarietat de l'equip professional podem cuidar de persones amb necessitats diferents segons el seu grau de dependència física o cognitiva. En el cas de la Residència, són persones dependents i que necessiten suport per viure.
- **Quines característiques té l'espai?** És un edifici modern i amb espais amplis i lluminosos, que ofereix confort i possibilitats de mantenir-se actius als residents, molt ben comunicat en transport públic i situat al costat del nostre hospital de referència, la Vall d'Hebron.
- **Del model assistencial, què en destacaries?** Treballem sota el paradigma de l'Atenció Centrada en la Persona, que es basa en posar en el centre la qualitat de vida i la planificació de les cures de la persona. Quan la persona ingressa se li fa una Valoració Geriàtrica Integral i, a partir d'aquí, s'elabora el pla individualitzat d'atenció. El

nostre model també incorpora el benestar de les famílies, a qui oferim suport grupal a nivell psicològic.

- **En quines activitats poden participar les persones usuàries?** Oferim un programa d'activitats a nivell de rehabilitació, fisioteràpia i teràpia ocupacional, fem sessions de gimnàstica adaptada i sortides a l'exterior.
- **Quins valors diferencials veus al Centre Mutuam Collserola?** Principalment, que disposem d'atenció mèdica presencial 12 hores al dia de dilluns a divendres i d'atenció de l'equip d'infermeria les 24 hores del dia. A això, hi afegiria que ens agrada cuidar i que hi apliquem una mirada que té molt en compte la singularitat de cada persona i de cada família.
- **Si haguessis de destacar tres conceptes del centre, quins serien?** El compromís de l'equip en la cura de les persones, la professionalitat i els espais amplis lluminosos.

Contacte Mutuam Collserola: 93 361 39 00 / silvia.aguerri@mutuam.com