

A VITAL SEGURO ens agrada molt la gent gran i ens agrada saber de les vostres necessitats i inquietuds.

Per això, us volem agrair la confiança que heu dipositat en nosaltres durant tants anys posant al vostre abast un ampli ventall de propostes per gaudir del temps lliure i per ajudar-vos a solucionar els reptes que hem d'afrontar quan ens fem grans.

A la secció **“Oci Viatges”** trobareu una amplia agenda trimestral d'activitats perquè gaudiu del vostre temps lliure i trieu allò que més us vingui de gust fer a preus molt especials.

A la secció **“Dependència i Orientació Social”** teniu informació sobre el servei que us ajudarà a solucionar els reptes que afrontem amb l'edat, amb l'ajuda d'un equip de treballadores socials.

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'ofereim 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.



LA PROVENÇA del 16 al 21 de juny

Dia 1. BARCELONA – NÎMES – AIX-EN-PROVENCE

Sortirem en autocar fins arribar a Nîmes. Després de dinar visitarem el seu centre històric, del qual cal destacar la plaça del mercat, la muralla, la Maison Carrée i, per descomptat, l'amfiteatre romà, que veurem per dins. Després, seguirem la ruta fins a arribar a Aix-en-Provence, on ens esperarà el nostre hotel.

Dia 2. VALENSOLE – RIEZ

Creuarem la plana de Valensole per descobrir els famosos camps de lavanda de la Provença, que floreixen a l'estiu. Ens endinsarem en una propietat on ens explicaran com es cultiva i, a la tarda, visitarem la petita ciutat de Riez, que conserva un notable patrimoni romà i medieval.

Dia 3. AVIGNON

Ens desplaçarem a Avignon i coneixerem la seva ciutat vella, que conserva intacte l'aspecte d'una vila medieval. Durant la visita guiada, ens submergirem en la seva interessant història i veurem edificis com el Palau dels Papes, una de les construccions gòtiques més grans i importants d'Europa.

Dia 4. LES BAUX DE PROVENCE – SAINT RÉMY DE PROVENCE

Visitarem Les Baux-de-Provence, un petit poble que, per a molts, és el més bonic de tota la regió gràcies a l'encant dels seus carrerons,

El preu inclou:

- Autocar modern i confortable
- Hotel Le Galice Centre Ville 4****
- Pensió completa
- Entrades al Palau dels Papes d'Avignon, a la finca de lavanda, i entrades als monuments i museus que visitarem
- 2 guies (Mutuam i Agència de viatges)
- Assegurança bàsica de viatges

places i comerços d'artesanía i als 22 monuments històrics protegits que alberga. Després visitarem Saint-Rémy-de-Provence per descobrir una altra població que es caracteritza pel seu encant.

Dia 5. GORDES – ROUSSILLON

Coneixerem la població de Gordes, que destaca per les seves típiques cabanyes de pedra seca i per tenir un ric i variat patrimoni cultural. Continuarem la jornada visitant el municipi de Roussillon, i seguidament realitzarem una de les famoses rutes de la lavanda pels camps que envolten l'Abadia de Senanque. També visitarem el Museu de la Lavanda per acabar de descobrir tots els secrets d'aquesta flor.

Dia 6. AIX EN PROVENCE - UZÈS - PONT DU GARD - BARCELONA

L'última parada del nostre recorregut ens portarà a Uzès, una ciutat medieval tan desconeguda com interessant construïda entre oliveres i vinyes. Allà naixia l'aqüeducte romà que portava aigua del riu Gardon a Nîmes i del qual se'n conserva l'espectacular Pont du Gard, de 49 arcs i envoltat d'un bell paisatge, que també visitarem abans d'emprendre el viatge de tornada a Barcelona

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 Hora de trobada: 06.15 h
Hora de sortida: 06.30 h Preu Assegurat: 1.230 €
Preu Acompanyant: 1.330 € Suplement individual: 400,00 €
Assegurança cancel·lació: 20,00 €



excursió

Món Sant Benet dijous, 17 de març

Després d'una parada per esmorzar (no inclòs al preu) arribarem a Sant Fruitós de Bages per visitar un indret ple de màgia: el Món Sant Benet. Un conjunt històric únic a Catalunya on trobem un monestir medieval del segle X, que descobrirem gràcies a uns espectaculars recursos tècnics, a pocs metres d'un innovador centre internacional d'investigació del sector alimentari, la Fundació Alicia, on experimentarem amb les percepcions dels sentits. Acabarem la jornada visitant la resta d'atractius del recinte, com l'exterior del monestir, els horts ecològics i la casa d'estiueig del pintor modernista Ramon Casas.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora de trobada:* 08.00h
Preu Assegurat: 69,00 € *Preu Acompanyant:* 74,00 €



matinal

Frida Kahlo, la vida d'un mite (visita guiada exclusiva per a Vital Seguro) dimarts, 29 de març

Aquesta exposició immersiva ens portarà a fer un viatge per la vida d'una de les artistes més influents de la història, Frida Kahlo. Coneixerem la personalitat d'una dona plena de força, rebeldia i talent i avançada al seu temps gràcies a una innovadora proposta que explora la biografia de l'artista a partir de col·leccions de fotografies històriques, pel·lícules originals, objectes de col·leccionista i moltes sorpreses més.

Lloc de trobada: IDEAL (Centre d'Arts Digitals). Doctor Trueta, 196
Com arribar-hi: Metro L4 (Llacuna). Bus 6, V25
Hora de trobada: 12.15 h *Hora de visita:* 12.30 h
Preu Assegurat: 20,00 € *Preu Acompanyant:* 25,00 €



excursió

Presa de Canelles dimecres, 6 d'abril

Visitarem l'embassament de Canelles, el més gran de Catalunya, i la presa del mateix nom que, amb 152 metres d'alçada, ha estat durant molts anys la segona més alta d'Europa. A l'interior de la planta hidràulica veurem el complex sistema que s'amaga darrere d'un gest tan simple com prémer un interruptor i, a la cova Negra de Tragó, descoberta durant les obres d'impermeabilització de la presa, ens submergirem en el passat a través d'una ruta per la Sala Neolítica, la Sala d'Estalactites i Columnes, les Cascades i el Pou.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora de trobada:* 08.00 h
Preu Assegurat: 59,00 € *Preu Acompanyant:* 64,00 €



matinal

Seminari de Barcelona divendres, 6 de maig

Elias Rogent, reconegut arquitecte i mestre de Gaudí, dissenyà tant l'Edifici Històric de la Universitat de Barcelona, a la plaça Universitat, com el Seminari Conciliar de la ciutat. En aquesta visita ens apropem a la seva figura i coneixerem una obra clau per a la construcció de la imatge de Barcelona i del seu Eixample que, malgrat atresorar un patrimoni excepcional, és una gran desconeguda per als veïns de la ciutat.

Lloc de trobada: Diputació, 231
Hora de trobada: 10.45 h *Hora de visita:* 11.00 h
Preu Assegurat: 12,00 € *Preu Acompanyant:* 14,00 €

escapada

El preu inclou:

Pensió completa
Autocar
Hotel 3*** a Jaca
Entrades i visites
detallades al programa
2 guies acompanyants
(Mutuam i Agència de
viatges)



Pirineu Aragonès 27-29 d'abril

DIA 1. BARCELONA – JACA Arribada a Jaca on farem una visita guiada pels racons més interessants d'aquesta població típica pirinenca. Durant el recorregut coneixerem el seu centre històric de gran interès cultural i artístic, del qual cal destacar la Catedral i la Ciutadella.

DIA 2. LA VALL DEL TENA: SALLENT DE GÁLLEGO, PANTICOSA I BIESCAS Sortida cap a la vall del riu Tena. Començarem a Sallent de Gállego, un poble de postal, i a continuació, anirem a Panticosa, on tindrem l'oportunitat de conèixer alguns dels atractius principals d'aquesta típica població muntanyenca. Havent dinat, ens dirigirem a Biescas

DIA 3. LOARRE – BOLEA – BARCELONA Visitarem l'imponent Castell de Loarre. A la població veïna de Bolea coneixerem un dels tresors més ben guardats: la Col·legiata de Bolea i el magnífic retaule del seu altar major. Havent dinat, iniciarem la tornada a Barcelona,

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora de trobada:* 06.45 h *Hora de sortida:* 07.00 h *Preu Assegurat:* 344,00 € *Preu Acompanyant:* 445,00 € *Suplement individual:* 50,00 € *Assegurança cancel·lació:* 18,00 €

matinal



Teatre Nacional de Catalunya divendres, 20 de maig

La construcció del Teatre Nacional de Catalunya, un edifici projectat per Ricardo Bofill, va revitalitzar un barri que requeria una profunda transformació urbanística. En aquesta visita guiada podrem conèixer moltes de les instal·lacions d'aquest teatre emblemàtic, des de les diferents sales, fins als seus racons més desconeguts com els camerinos, els magatzems, la part de darrere de l'escenari, les sales d'assaig i els tallers.

Lloc de trobada: plaça de les Arts, 1 *Hora de trobada:* 11.15 h *Hora de visita:* 11.30 h *Preu Assegurat:* 12,00 € *Preu Acompanyant:* 14,00 €

matinal



Les Perles del Barri de Sant Andreu del Palomar divendres, 10 de juny

En aquest passeig descobrirem l'ànima de Sant Andreu del Palomar, un poble que conserva tot el seu encant. La capella dels Segadors i la parròquia de Sant Andreu, la fàbrica Fabra i Coats, Can Mazantini, la "Casa de la Bomba" del general Prim i l'església de Sant Pacià són alguns dels elements que veurem en aquest recorregut per unes places i carrers que conserven comerços centenaris i edificis modernistes que ens ajudaran a conèixer millor el nostre passat

Lloc de trobada: Plaça d'Orfila *Hora de trobada:* 10.15 h *Hora de visita:* 10.30 h *Preu Assegurat:* 15,00 € *Preu Acompanyant:* 17,00 €

excursió estrella



Molló Parc: Parc de fauna pirinenca i visita de Camprodon dimarts, 31 de maig

Al Molló Parc, un centre de fauna situat al bosc, els animals viuen en un règim de semi llibertat. Durant la visita caminarem entre animals típics de les muntanyes dels Pirineus, com cabirols, daines i cérvols, i veurem com s'alimenten, descansen, es relacionen o tenen cura de les seves cries. A la tarda, anirem a Camprodon per fer un recorregut pels seus elements més emblemàtics, com el pont de pedra, el monestir de Sant Pere i l'antiga fàbrica de galetes Birba.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora de trobada:* 08.00 h *Preu Assegurat:* 43,00 € *Preu Acompanyant:* 50,00 €

Inscripcions a partir del 3 de març

Què cal fer per inscriure's?

1. Reservar les activitats:

- Telefònicament al 93 380 09 60
- Per e-mail a mlopezbrea@mutuam.com

2. 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@mututam.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 convalescència
- 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.



'La relació és de tanta confiança que molts usuaris desitgen que arribi la treballadora per gaudir de la companyia'

Sonia Gañan i Nati Sanmartín, coordinadores del servei d'ajuda domiciliària Mutuam a Casa

Una pandèmia que ha convertit les nostres llars i bombolles de convivència en el refugi més segur no sembla el context més fàcil per a un servei que es basa en introduir un ajut extern al domicili. La llarga experiència de la **Sonia** i la **Nati** en la coordinació de **Mutuam a Casa**, però, els ha permès lidiar amb les dificultats, i el servei s'ha adaptat als nous condicionants per seguir oferint a les persones dependents i les seves famílies la confiança de sempre.

Malgrat això, és inevitable que de vegades emergeixin reticències davant la contractació d'un servei d'atenció domiciliària, tot i ser evident les millores que aporta a la qualitat de vida de la persona receptora. 'La principal barrera amb què ens trobem són els dubtes inicials del futur usuari o usuària,' explica la Sonia, però els professionals tenen les seves pròpies estratègies per trencar el gel i guanyar-se de seguida la confiança

del nou usuari. En aquest sentit, expliquen, la selecció del treballador o treballadora que prestarà un servei determinat es fa d'una manera molt acurada i personalitzada, tenint en compte fins i tot aspectes com el caràcter de la persona a qui s'atendrà.

Després de tants anys al capdavant de **Mutuam a Casa**, saben que les reticències inicials s'esvaeixen aviat. De fet, diu la Nati, en els casos de serveis de més hores o que fa anys que duren 'la relació és de tanta confiança que molts usuaris desitgen que arribi la treballadora per gaudir de la companyia.' I recorda una frase que els diuen molt: 'si ho haguéssim sabut, us hauríem trucat abans.'

Contacte Mutuam a Casa: 93 380 09 50

vital
seguro

 GRUPMUTUAM