

Benvolguts assegurats i assegurades de Vital Seguro, acabant el que ha estat un hivern dels de debò, amb temperatures ben fredes, us presentem una bona i variada programació d'activitats d'oci i cultura per a la propera primavera, que creiem que us sorprendran i us engrescaran.

La cirereta d'aquesta edició és el circuit al Tirol de cinc dies al maig, a banda d'una interessantíssima escapada a La Rioja de tres dies i excursions a Cardona, la Cerdanya i Sitges. No ens podem oblidar de la selecció habitual de matinals, que us faran el dia diferent, amb alternatives tan variades com una visita guiada als estudis de TV3, al Jardí Botànic, al barri del Guinardó i una visita teatralitzada a la Casa de la Seda. Tot plegat, sense sortir de Barcelona. Poques excuses aquesta primavera per no inscriure's a res i complicat haver de triar, oi?

No oblideu que teniu sempre a la vostra disposició 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 dona suport als socis.



El Tirol austríac Del 15 al 19 de maig

El preu inclou:

- Trasllat de Mutuam a l'aeroport
- Bitllet d'avió
- Règim de pensió completa
- Hotel 4*
- Autocar modern i confortable
- Visites amb guia local durant tot el recorregut
- Entrades i trasllats a visites detallades
- Guia de l'agència i acompanyant de Mutuam
- Assegurança bàsica de viatge

dels més bells d'Europa, per fer-hi una visita guiada. Després agafarem un dels trens cremallera a vapor més antics del món encara en funcionament, el ferrocarril d'Achensee, i recorrerem els Alps tirolesos fins a la costa sud del llac Achensee. Dinarem a Pertisau, un petit poble al cor d'una reserva de gran valor ecològic, i, a la tarda, navegarem en vaixell pel llac Achensee. El final del recorregut serà a Achenkirch, des d'on iniciarem la tornada a Innsbruck.

DIA 4: KITZBÜHEL – ZELL AM ZEE – CASCADES DE KRIMML

Després d'esmorzar anirem a Kitzbühel, ciutat famosa per ser el lloc de trobada de la *jet set* a l'hivern, on tindrem temps lliure per gaudir del magnífic ambient, i a

Zell am See, un dels pobles turístics més coneguts de la regió. De tornada, ens dirigirem cap a les cascades de Krimml, que figuren entre les més boniques dels Alps i a les quals arribarem després d'una curta caminada entre boscos i paisatges meravellosos. Tornarem a l'hotel per sopar.

DIA 5: INNSBRUCK – MUNIC – BARCELONA

Havent esmorzat, ens dirigirem a Wattens per iniciar la visita al Món de Cristall d'Swarovski, un lluent laberint que ha enamorat fins avui més de deu milions de visitants. Després anirem a Munic, on dinarem a una cerveseria típica bavaresa i farem una visita a la ciutat olímpica per descobrir agradables racons i, per descomptat, la Marienplatz, amb el famós carilló. Ens traslladarem a l'aeroport de Munic per tornar a casa.

DIA 1: BARCELONA – MUNIC – HALL IN TIROL – INNSBRUCK

Sortida de l'Aeroport de Barcelona cap a Munic. Des d'allà ens desplaçarem fins a Innsbruck en autocar. De camí, ens aturarem a la coneguda població de Hall in Tirol, antiga ciutat de la sal, fundada per miners, i visitarem el seu ben conservat barri medieval, el més gran del Tirol. Acabada la visita, ens traslladarem a l'hotel, on soparem.

DIA 2: INNSBRUCK

Havent esmorzat, farem una visita a la ciutat, que ens permetrà descobrir-ne els principals atractius. També anirem fins al famós turó de Bergisel per visitar el Tirol Panorama Museum, on es troba la pintura panoràmica gegant Riesenrundgemälde, de 1.000 m². Acabada la visita, dinarem i disposarem de la tarda lliure per continuar descobrint la ciutat. Soparem al restaurant de l'hotel.

DIA 3: TRATZBERG – ACHENSEE – PERTISAU – ACHENKIRCH

Esmorzarem a l'hotel i sortirem cap al castell de Tratzberg, un

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora:* 5.00 h (pot variar) *Preu assegurat:* 1.825 € *Preu acompanyant:* 1.925 € *Suplement individual:* 365 € *Assegurança de cancel·lació:* 24,50 €



Mines de sal de Cardona, vila medieval

Dijous 16 de març

Al Parc Cultural de la Muntanya de Sal de Cardona, coneixerem la gran influència de l'activitat minera a la comarca. Visitem l'exposició de l'antiga Mina Nieves i passejarem per les seves galeries. Dinarem al centre de Cardona i després gaudirem de temps lliure per passejar per la vila medieval, un reguitzell de carrerons amb molta història.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora:* 8.00 h *Preu assegurat:* 65 €
Preu acompanyant: 70 €



Visita guiada a TV3

Dijous 23 de març

Una visita divulgativa que ens permetrà accedir als espais de treball on els i les professionals de Televisió de Catalunya fan possible, cada dia, la programació de servei públic que lidera les audiències a Catalunya.

Lloc de trobada: Estudis TV3 (C/ de la TV3, s/n, Sant Joan Despí) *Com arribar-hi:* Bus L46, L11, E30 i 157 o Tramvia T3 (parada Hospital Sant Joan Despí - TV3) *Hora trobada:* 9.45 h *Hora visita:* 10.00 h *Preu assegurat:* 12 € *Preu acompanyant:* 17 €



La Rioja

Del 14 al 16 d'abril

DIA 1: BARCELONA - LOGROÑO

Arribarem en tren a Logroño i després de dinar a l'hotel farem un recorregut pel centre històric acompanyats d'un guia local. En acabat, gaudirem de temps lliure per tastar vins i pintxos abans de tornar a l'hotel a sopar.

DIA 2: NÁJERA - SANTO DOMINGO DE LA CALZADA - SAN MILLÁN DE LA COGOLLA

Visitem el majestuós monestir de Santa María la Real a Nájera i Santo Domingo de la Calzada, una població amb una important història medieval. Dinarem i anirem a San Millán de la Cogolla per visitar el monestir de Yuso, conegut com "el Escorial de La Rioja". Tornarem a Logroño i gaudirem de temps lliure fins a l'hora de sopar.

DIA 3: LOGROÑO - ELCIEGO - LAGUARDIA - BARCELONA

Ens dirigirem a la Rioja Alavesa per anar a Elciego, on admirarem l'edifici de les bodegues Marqués de Riscal, dissenyat per Frank Gehry. Visitem la vila medieval de Laguardia i una bodega. Havent dinat, tornarem a Logroño per agafar el tren.

Lloc de trobada: Estació de Sants (passadís central davant oficina atenció al client ADIF) *Hora sortida:* 8.15 h *Preu assegurat:* 590 € *Preu acompanyant:* 690 € *Suplement individual:* 80 € *Assegurança de cancel·lació:* 18 €

El preu inclou:

- Bitllets de tren
- Hotel 4* a Logroño en règim de pensió completa
- Entrades i visites detallades al programa
- Autocar modern i confortable
- Visita guiada i degustació a una bodega DOP Rioja
- Guia de l'agència i acompanyant de Mutuam
- Assegurança bàsica de viatge



Sitges, Cau Ferrat i Museu Maricel

Dimarts 28 de març

Farem una passejada per descobrir l'obra d'alguns dels més destacats arquitectes modernistes. Entrarem al Museu Cau Ferrat, que va ser la casa-estudi de Santiago Rusiñol, i al Museu Maricel, que té un impressionant mirador sobre el mar i una mostra excel·lent d'art que va des del romànic fins al modernisme. Després de dinar, tornarem cap a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora:* 9.00 h *Preu assegurat:* 40 €
Preu acompanyant: 45 €



Jardí Botànic de Barcelona

Dijous 20 d'abril

Aquest impressionant jardí té com a funció preservar i donar a conèixer plantes mediterrànies de tot el món, així com documentar el patrimoni natural de Catalunya i promoure el respecte per la natura. Farem una passejada per l'espai que ens permetrà descobrir la vegetació de les cinc regions del món amb clima mediterrani.

El Jardí Botànic disposa de cinc exposicions permanents que ens poden ajudar a comprendre millor el nostre entorn natural i el seu impacte en les nostres vides.

Lloc de trobada: Jardí Botànic de Barcelona (C/ Dr. Font i Quer, 2)

Hora trobada: 10.15 h *Hora visita:* 10.30 h *Preu assegurat:* 13 €

Preu acompanyant: 15 €



Guinardó, història d'un bandoler

Divendres 28 d'abril

Descobrirem aquest barri barceloní al qual dona nom el torrent de la Guinarda. El Guinardó és un indret amb molta història, fins i tot amb llegendes. Entre elles, les que fan referència als bandolers i, en especial, a Perot Rocaguinarda, que diuen que va ser amic de Cervantes i que és esmentat a la segona part del Quixot. Farem un tomb pel parc del Guinardó, amb jardins projectats per Forestier (1916) i Nicolau Rubió i Tudurí (1920), per arribar a la mítica font del Cuento.

Lloc de trobada: Pl. del Nen de la Rutilla (Av. Verge de Montserrat)

Hora trobada: 10.45 h *Hora visita:* 11.00 h *Preu assegurat:* 14 €

Preu acompanyant: 16 €



Visita teatralitzada a la Casa de la Seda

Divendres 5 de maig

La Casa de la Seda és l'única casa gremial a Barcelona oberta al públic. Amb més de 300 anys d'història, la seva elegància i solemnitat reflecteixen l'esplendor històrica i la representació social que els gremis que la integraven van assolir durant el segle XVIII.

En la visita, recorrerem la Casa de la Seda de la mà del Jordi Teixidor, el net d'un dels agremiats més pintorescs, i compartirà amb nosaltres tot el que mai es va explicar sobre la casa i els misteris de la seda. Preparats per descobrir un món desconegut de la manera més divertida?

Lloc de trobada: Casa de la Seda (C/ Sant Pere Més Alt, 1) *Hora tro-*

bada: 10.45 h *Hora visita:* 11.00 h *Preu assegurat:* 20 € *Preu acompanyant:* 25 €



Tren Groc de la Cerdanya

Dimecres 31 de maig

Sortida cap a la Jonquera, amb parada per esmorzar (no inclòs en el preu). Agafarem el Tren Groc que, ideat per unir Vilafranca de Conflent amb Latour de Carol i apropar així la Cerdanya a la Catalunya Nord, s'ha acabat convertint en un dels ferrocarrils més emblemàtics d'Europa. Durant el trajecte, gaudirem d'espectaculars paisatges en cotes altes dels Pirineus, ja que el tren supera desnivells considerables. Finalitzarem el recorregut a Mont-Louis. Des d'allà, ens desplaçarem amb autocar fins a Osseja, on farem una breu passejada pels carrers del poble. Després anirem a Bellver de Cerdanya, on dinarem i gaudirem de temps lliure fins que iniciem la tornada.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora:* 6.30 h *Preu assegurat:* 69 €

Preu acompanyant: 74 €

Inscripcions a partir del 8 de març

Què cal fer per inscriure-s'hi?

1. Reservar les activitats:

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

2. Un cop confirmada la reserva per la responsable de Mutuam Activa, abonar l'import de les activitats fent una transferència, indicant-hi el nom de les persones que hi inscriviu i la matinal, l'excursió o el viatge, al compte de La Caixa:

MATINALS

IBAN: ES64 2100 8635 7402 0002 2600

EXCURSIONS O CIRCUITS

IBAN: ES06 2100 3978 1702 0009 0313

Penalitzacions en cas d'anul·lació

Comunicació de l'anul·lació:

- Les anul·lacions s'han de comunicar de dilluns a divendres entre les 9 i les 14 h al 93 380 09 60 o a **mutuamactiva@mutuam.com**.
- Si l'anul·lació es comunica a partir de 5 dies laborables abans de la data de l'activitat, no hi haurà devolució de l'import que s'hagi abonat.

Organització tècnica:

Integració de Viajes S.A. – CICMA1778

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 al domicili, dels apartaments amb serveis, de les residències, etc., perquè som professionals del sector de la gent gran, els hem visitat i sabem quins podem recomanar. A més, gaudiràs de descomptes en la contractació.



"Convido tothom a fer voluntariats, perquè som éssers socials i vivim en comunitat"

L'Àstrid Garcia té 34 anys i ja en fa 10 que va començar a col·laborar com a voluntària al Centre Assistencial Mutuam La Creueta, a Sabadell. Al llarg d'aquest temps, ha acompanyat tres persones usuàries a fer sortides per la ciutat i ha compartit temps de qualitat amb elles.

• Quan vas començar a fer de voluntària i per què?

Vaig començar fa uns deu anys i en la decisió de ficar-m'hi va tenir molt a veure la pèrdua dels avis amb qui vaig créixer. M'agradava molt estar amb la meua àvia i les seves amigues i, d'alguna manera, volia recuperar aquest contacte amb la gent gran. Vaig fer una entrevista amb l'educadora social del centre i vaig començar el voluntariat.

• Què t'aporta acompanyar persones grans?

M'agrada molt l'experiència. En el dia a dia, si no tens a prop persones d'aquesta edat, no t'hi relaciones. En el meu cas no la tenia i la volia. Per a mi, l'experiència del voluntariat és enriquidora per a les dues bandes.

• Què creus que aporta a l'Àngels, la resident que acompanyes actualment, aquest voluntariat?

A banda de poder sortir del centre, el fet de poder estar amb gent jove. Tot i que ella té força família, quan sortim, ja no és una més en un grup, sinó que estem només les dues i anem on ella vol i parlem de les coses que li venen de gust.

• On aneu o quines coses feu quan esteu juntes?

Normalment, anem a passejar pel centre de Sabadell. Durant les festes de Nadal, vam anar a veure el pessebre, la Fira de Santa Llúcia... O, si no, prenem alguna cosa i parlem de la nostra vida. L'objectiu, sobretot, és sortir i prendre l'aire.

• Quan us trobeu?

Un cop per setmana, un parell d'hores o tres. En el meu cas, per fer-ho compatible amb la feina, hi vaig els divendres.

• Què ha de tenir una persona que es plantegi fer un voluntariat d'aquest tipus?

Sobretot, ha d'agradar-li la gent gran. És important que la persona voluntària tingui capacitat d'escolta i d'empatia. La resta surt sol.

• Creus que t'ha canviat d'alguna manera l'experiència?

Sí, tot i que ja era molt conscient de la situació de la gent gran en la societat actual, ara encara en soc més. He après el valor que tenen aquestes sortides i el fet de poder estar en contacte amb altres persones.

• A qui recomanaries un voluntariat amb gent gran?

La meua motivació és purament personal. Ara bé, la gent que està fent estudis en l'àmbit de l'atenció a les persones o la intervenció social estaria molt bé que fessin un voluntariat d'aquest tipus. De fet, jo convido tothom a fer-ne, encara que no sigui amb persones grans, perquè som éssers socials i vivim en comunitat. La petita aportació que cadascú hi pot fer és important.

Si vols dedicar part del teu temps a persones que estan soles als centres del Grup Mutuam, informa-te'n: **truca al 93 380 09 70 o escriu-nos a informacio@mutuam.com**.