

Benvolguts assegurats i assegurades de Vital Seguro, amb la proximitat de l'estiu us acostem diferents alternatives per gaudir de l'època estival enmig de fresques matinals per Barcelona: una visita modernista a Sant Pau, el Monestir de Pedralbes, l'exposició de frescos de Carracci al MNAC i el cor del barri d'Horta. Tot plegat combinat amb tres magnífiques excursions d'un dia que us animem a fer amb la millor companyia: un dia a la comarca de l'Urgell, una visita a Ulldecona, per les Terres de l'Ebre, i una visita a la Vila medieval de Ceret, al peu dels Pirineus. Recordeu que durant tot l'any teniu a la vostra disposició el Servei d'Orientació Social per ajudar-vos a solucionar reptes i situacions que poden anar sorgint amb l'edat.



Cuidem la nostra imatge

L'ull humà tarda només dècimes de segon a catalogar una persona desconeguda: l'edat, el nivell social aproximat, l'encant...

Quan ens fem grans, el nostre cos es fa menys atractiu i la nostra manera de caminar o de moure'ns és més feixuga. Això és imparable. Però, en canvi, la manera com ens arreglem pot ser més cuidada, sensible i encertada que mai. Per tant, hauríem de tenir molt present que una manera intel·ligent de vestir-nos o de tallar-nos el cabell és més imprescindible que en edat juvenil, perquè pot ajudar a compensar l'efecte ineluctable del deteriorament del cos.

Quan els homes i les dones ens arreglem, es produeix una certa metamorfosi positiva de la persona. I aquest efecte no va solament adreçat a l'exterior, ens pot ajudar també a millorar el nostre ànim. Per tant, a incrementar el nostre benestar emocional.

No estem parlant de cap exaltació de les aparences, de cap acceleració insensata dels nostres canvis de vestuari. Estem parlant de contribuir a millorar el nostre to vital i a fugir de veure'ns "caducats". Fins i tot, quan ens arreglem, fem un favor a tot el col·lectiu de gent gran, perquè contribuïm a esvaïr el concepte de persones que ja no es cuiden. Estrenem amb alegria algun vestit nou o algun complement. Ara hi ha moda a preus molt raonables. Els homes que facin el favor de no posar-se la mateixa americana de vint anys enrere. Les dones que llueixin unes sabates d'estil, encara que siguin amb talons limitats.

Això contribuirà a alegrar el nostre ànim i també el dels altres!

DESTACATS



A prop: Antoni Trilla, epidemiòleg



Activa't: preparats per viatjar?

Recinte modernista de Sant Pau

Dimarts 14 de juny

MATINAL



Després d'un ambiciós procés de rehabilitació, el Recinte Modernista de Sant Pau, obra de l'arquitecte Lluís Domènech i Montaner, s'ha convertit en un nou espai de referència de Barcelona. A finals del segle XIX, el creixement demogràfic i els avenços de la medicina van fer necessària la construcció d'aquest edifici per a l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. Després de més de vuit dècades d'activitat, es va traslladar a unes noves instal·lacions construïdes en l'extrem nord del conjunt arquitectònic. Això va permetre la restauració dels pavellons històrics, declarats Patrimoni Mundial per la UNESCO.

Lloc de trobada: C. Sant Antoni Maria Claret, 167 (al costat de las taquilles)
Hora de trobada: 10.45 h
Hora visita: 11.00 h
Preu Assegurat: 16 €
Preu acompanyant: 18 €

Monestir de Pedralbes

Divendres 8 juliol

MATINAL



Pertanyents a l'ordre de les clarisses, els edificis del Monestir de Santa Maria de Pedralbes conformen un notable conjunt monumental gòtic. Va ser fundat per la Reina Elisenda de Montcada el 1326 que, gràcies a l'elecció de la seva neboda com a abadessa, va poder configurar-lo segons els seus desitjos. La visita inclourà també l'exposició «Els tresors del monestir», una col·lecció única d'obres d'art, mobiliari i objectes litúrgics i seculars aplegats al llarg dels segles per la comunitat de monges.

Lloc de trobada: Baixada del Monestir, 9
Hora de trobada: 10.45 h
Hora visita: 11.00 h
Preu Assegurat: 14 €
Preu acompanyant: 18 €

Carracci: La Capella Herrera (MNAC)

Dimecres 7 setembre

MATINAL



Els primers anys del segle XVII, l'artista bolonyès Annibale Carracci es va comprometre amb el noble banquer espanyol Juan Enríquez de Herrera a pintar al fresc la capella de la seva família a l'església de Sant Jaume dels Espanyols de Roma. L'artista va concebre tot el conjunt i va iniciar el disseny de tots els cartrons preparatoris. A causa d'una malaltia, va haver de delegar el projecte en Francesco Albani. Durant la dècada de 1830, els frescos es van enviar a Espanya. Ara tenim la possibilitat de conèixer-los junt amb una selecció de dibuixos atribuïts a Carracci o al seu taller i a la taula de l'altar de Santa Maria de Montserrat.

Lloc de trobada: Museu Nacional de Catalunya (MNAC)
Hora de trobada: pendent
Hora visita: pendent
Preu Assegurat: 16 €
Preu acompanyant: 18 €

Les bugaderes d'Horta

Dimarts 27 setembre

MATINAL



Farem una visita guiada de dues hores pel cor d'Horta i coneixerem històries sorprenents. Després anirem al carrer Aiguafreda, amb pous, safarejos i bugaderes, per veure el lloc on les dones de bon matí rentaven la roba per als senyors de Barcelona. El cor d'Horta amaga grans històries, de la petita burgesia i d'un gran proletariat.

Lloc de trobada: Plaça d'Eivissa
Hora de trobada: 10.45 h
Hora visita: 11.00 h
Preu Assegurat: 14 €
Preu acompanyant: 16 €

Un dia a l'Urgell: Verdú i el Laberint de Blat de Moro de Castellserà

Dijous 14 juliol

EXCURSIÓ ESTRELLA



Sortida de la nostra parada habitual, amb breu parada en ruta per esmorzar (no inclòs en el preu) fins arribar a una de les joies del patrimoni històric i artístic de la comarca de l'Urgell: Verdú. Hi coneixerem la seva història mentre fem una passejada pel seu nucli antic, acompanyats d'un guia local, i descobrirem per què és la vila dels "sillons", els ceramistes, la verema i el vi. El recorregut passa per tots els carrers emblemàtics del nucli antic, arriba al castell i a dos dels seus temples més característics: l'església de Santa Maria i la Casa-Santuari de Sant Pere Claver.

Finalitzada la visita anirem fins a una població propera per dinar. Després anirem a Castellserà on trobarem una activitat de llarga tradició a països com els Estats Units o França, però innovadora a casa nostra: un laberint de blat de moro. Una experiència d'allò més divertida apta per a totes les edats.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 **Preu Assegurat:** 45 €
Hora: 08.00 h **Preu acompanyant:** 50 €

Ulldecona: Museu a l'aire lliure d'oliveres mil·lenàries

Dijous 30 de juny

EXCURSIÓ



Sortida cap a les Terres de l'Ebre, amb breu parada per esmorzar (no inclòs en el preu), per descobrir uns monuments vius esculpits pel pas del temps: les oliveres mil·lenàries. A Ulldecona visitarem un museu a l'aire lliure on es pot gaudir d'un paratge especial format també per construccions de pedra seca i algun garrofer.

Després descobrirem el centre històric, que conserva nombroses construccions de diferents èpoques, com l'Església de Sant Lluç, diverses cases senyoriales i tot un seguit de construccions barroques del S. XVII – XVIII. Dinarem a un restaurant.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 **Preu Assegurat:** 57 €
Hora: 08.00 h **Preu acompanyant:** 62 €

Ceret: Vila medieval i refugi d'artistes

Dijous 15 setembre

EXCURSIÓ



Sortida de la parada habitual, amb parada per esmorzar (no inclòs en el preu) cap a Ceret, un municipi amb nombroses restes medievals que combinen a la perfecció amb el llegat de la revolució industrial. Artistes com Picasso, Matisse o Chagall la van triar per viure-hi a temporades. Podrem conèixer algunes de les seves obres visitant el Museu d'Art Modern, renovat recentment. Dinarem a un restaurant i ens dirigirem a Oceja, una vila on es van allotjar molts refugiats de la guerra civil. Passejarem pels seus carrers i visitarem l'interior de l'antiga església.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 **Preu Assegurat:** 62 €
Hora: 08.00 h **Preu acompanyant:** 67 €

“Amb les mesures de protecció, es tracta d'aplicar-hi seny i prudència”

Antoni Trilla, cap del Servei de Medicina Preventiva i Epidemiologia de l'Hospital Clínic i membre de la Comissió Tècnica Assessora de la Fundació Mutuam Conviure



En una formació va referir-se a la situació actual amb la frase de Churchill 'no estem al principi del final, sinó al final del principi'. Crec que estem al final de la primera part, la més dura de la pandèmia, però difícilment aquesta tindrà un final sobtat en què direm 's'ha acabat'. Probablement ens estem acostant a una coexistència amb el virus, que evidentment ens farà patir, però d'una manera més tolerable.

Creu que tindrem un estiu tranquil? A l'estiu es donen dues circumstàncies que, en principi, fan més controlable la Covid-19. D'una banda, fem molta més vida a l'aire lliure i ventilem més i, de l'altra, pugen la temperatura i la humitat. Així doncs, tot i que la transmissió segueix existint, estarem en una situació més tranquil·la que a la tardor i l'hivern, sempre que no hi hagi un canvi important en la variant del virus.

Amb les vacunes que s'estan subministrant, podríem fer front a noves variants? Amb la tecnologia nova que s'hi ha fet servir, la recerca, el desenvolupament i la part industrial de les vacunes ha fet un salt espectacular. Això farà possible que puguem adaptar de forma relativament fàcil les vacunes actuals a noves variants.

Quines mesures de protecció recomanaria a la gent gran que mantingués? Per exemple, jo que tinc 65 anys si m'hagués de reunir en un espai tancat amb 30 desconeguts me la posaria. En canvi, si sortim a passejar sols pel carrer o seiem en un lloc allunyats de la resta de persones, no cal portar-la. Al final, es tracta d'aplicar-hi seny i prudència i de ser conscient que cadascú ho portarà a la seva manera.

Com valora la conscienciació que s'ha fet? Hi ha hagut molta incertesa i fins i tot s'han

llançat missatges contradictoris. Quan hi ha una crisi de salut pública, hem de tenir en compte que les veritats no són mai absolutes i que el que tolera pitjor la gent són les incerteses. Malgrat tot, la resposta ha estat positiva i la societat ha acceptat de bon grat un seguit de restriccions que mai ens les hauríem imaginat.

Vostè com ha portat convertir-se en una figura mediàtica? No crec que sigui una figura mediàtica, però al carrer, de tant en tant, sí que em pregunten 'vostè és el doctor Trilla, oi?' i quan dic que sí em donen les gràcies. És molt agradable que me les donin, sobretot pensant que segurament ho fan veient-me com una de les cares de milers de professionals sanitaris que estaven fent la feina cada dia.

HEM ESTAT A



Castell d'Òdena

Aquesta primavera, amb Mutuam Activa, hem tingut una generosa ració de propostes per saciar les nostres ànsies de cultura, natura i descoberta de patrimoni. Els viatges més llargs ens han portat a descobrir les viles medievals i els camps de lavanda de la Provença i la riquesa històrica i paisatgística del Pirineu aragonès.

Les excursions ens han permès gaudir d'espais màgics, com el Món Sant Benet, o d'infraestructures espectaculars, com la Presa de Canelles. I, com no, la capital catalana ha estat escenari de grans trobades amb companys i companyes. No us perdeu el que vindrà!

Parc Eòlic de Rubió



OCI I VIATGES

Inscripcions a partir del 27 de maig

Què cal fer per inscriure-s'hi?

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: ES64 2100 8635 7402 0002 2600

Excursions: 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.
- 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.

AVÍS COVID

Apliquem les mesures de seguretat recomanades pel Departament de Salut a totes les activitats.

Mesures recomanades:

- Ús de la mascareta durant tota l'activitat.
- Manteniment de la distància mínima de seguretat.
- Ús recomanable del gel hidroalcohòlic.