

## Temps de lleure

El Servei Gent Gran prepara les sortides especialment per als seus mutualistes

Telèfon d'informació d'activitats i viatges:  
**902 444 622**

### Què cal fer per inscriure's:

Cal abonar un mínim del 25% de l'import per als circuits, i la totalitat per a la resta de sortides mitjançant:

- Venint al c/Ausiàs Marc, 39 el dia de la inscripció.
- Trucar, inscriure's i fer una transferència al núm. de compte de MUTUAM Activa de "la Caixa":  
**2100-8635-74-0200022600**

### Confirmació i lloc de seient:

L'ordre d'inscripció a l'activitat és el criteri que preval a l'hora de distribuir els llocs de seient en espectacles i sortides en autocar.  
*MUTUAM es reserva el dret d'anul·lar una activitat en el cas que no s'arribi a un mínim de 25 places.*

### Penalitzacions en cas d'anul·lació:

#### Comunicació de l'anul·lació

- **En cas d'anul·lació s'ha de comunicar de dilluns a divendres en horari d'oficina al 902 444 622.**
- 11 dies feiners\* abans de la data de sortida.
- Entre 6 i 10 dies feiners\* abans de la data de sortida.
- A partir de 5 dies feiners\* abans de la data de sortida.

#### Percentatge de penalització

- 5% de l'import total (es retorna un 95%).
- 25% de l'import total (es retorna un 75%).
- 100% de l'import total (NO HI HA DRET A DEVOLUCIÓ).

\* **Feiners:** de dilluns a divendres. Dissabte, per al Servei Gent Gran, és FESTIU.

## Inscripcions presencials el 12 de novembre: de 9.00 a 13.45 hores

A partir d'aquest dia es poden fer inscripcions per telèfon trucant al 902 444 622

— <b>Monestir Sant Pere de Rodes i Llançà</b>	dijous, 29 de novembre
— <b>Matinal: Palau de Justícia</b>	dimarts, 4 de desembre
— <b>Dinar de Nadal</b>	dimecres, 12 de desembre
— <b>Castell de Subirats i Museu de l'Esperanto</b>	dijous, 20 de desembre
— <b>Matinal: Casa Manuel Rocamora</b>	dimarts, 15 de gener
— <b>El Món de Pau Casals i Calçotada</b>	dijous, 24 de gener
— <b>Matinal: Torre Bellesguard</b>	divendres, 1 de febrer
— <b>Balneari Sicília (Jaraba de Aragón)</b>	de l'11 al 15 de febrer
— <b>La Ruta de Martí i Pol</b> ★	dimecres, 20 de febrer

## Monestir de Sant Pere de Rodes i Llançà

dijous, 29 de novembre



Sortida de les nostres parades habituals amb direcció a l'Alt Empordà. En ruta, esmorzarem (no inclòs en el preu).

Tot seguit continuarem fins a arribar al Monestir de Sant Pere de Rodes, antiga abadia benedictina al terme municipal del Port de la Selva. Té un temple considerat com una obra excepcional i única dintre de l'arquitectura religiosa medieval. El temple suposa la coronació de l'evolució arquitectònica iniciada al segle X, la seva nau incorpora la volta de canó i conserva les grans columnes clàssiques del romànic posterior. A més, està situat en un indret privilegiat per contemplar magnífiques vistes de la Costa Brava.

Finalitzada la visita al monestir, anirem fins al centre de la població de Llançà on gaudirem d'una estona de temps lliure per passejar abans de dinar.

Al migdia anirem fins a un restaurant de la població. En acabar de dinar i d'una agradable sobretaula, iniciarem la tornada als nostres punts de sortida i donarem per acabat un magnífic dia d'excursió per l'Empordà.

#### Lloc de trobada:

Ausiàs Marc, 39

#### Hora:

08.00 h

#### Preu Servei Gent Gran:

42,90 €

#### Preu acompanyant:

47,90 €

## MATINAL

### Visita al Palau de Justícia dimarts, 4 de desembre



El Palau de Justícia de Barcelona és un edifici centenari que va ser construït el 1908 al passeig de Lluís Companys per ubicar en un sol edifici els jutjats i l'audiència. Els arquitectes del projecte van ser Josep Domènech i Estapà i Enric Sagnier Villavecchia. El Palau de Justícia va ser, després de la Universitat de Barcelona, un dels primers edificis públics de la ciutat concebut amb caràcter monumental.

La visita guiada ens mostrarà l'accés principal, l'escala d'honor i les grans dependències públiques, on destaca la Sala dels Passos Perduts, decorada amb pintures murals de Josep Maria Sert. El programa decoratiu de l'exterior del palau consta de 48 figures relacionades amb el dret, 22 relleus amb temes jurídics i històrics, un grup (*Moisès amb les Taules de la Llei*) situat en el coronament del frontispici, d'Agustí Querol, i una gran figura de 4 metres que representa la Justícia, d'Andreu Aleu. El Palau de Justícia acull la Presidència i les sales del Tribunal Superior de Justícia de Catalunya (TSJC), la Fiscalia del TSJC, l'oficina i les sales del Jutjat i les seccions d'apel·lacions penals.

**Lloc de trobada:**

Palau de Justícia (entrada pel Carrer Almogàvers)

**Adreça:**

Passeig de Lluís Companys, 14-16

**Hora presentació:**

09.30 h

**Hora visita:**

10.00 h

**Preu Servei Gent Gran:**

10,00 €

**Preu acompanyant:**

14,00 €

## DINAR DE NADAL

### Real Club de Polo de Barcelona dimecres, 12 de desembre

De nou, aquest any celebrarem el dinar de Nadal de MUTUAM amb la vostra companyia al restaurant del Real Club de Polo de Barcelona. La banda sonora d'aquest gran dia vindrà de la mà del Cor Voxalba.

Esperant que gaudiu d'un dinar de Nadal especial, reserveu la vostra plaça per rebre com cal aquestes festes.

**Menú**

*Copa de benvinguda*

*Sopa de tomàquet amb llagostins*

*Costellam de xai amb salsa de romaní*

*Volcà de xocolata amb coulis de maduixa*

*Cafès, torrons, polvorons i neules*

Bon profit i bones festes!

**Lloc de trobada:**

Real Club de Polo de Barcelona

**Adreça:**

Av. Marañón, 17-31

**Com arribar-hi:**

Metro L3. Bus 7, 54, 67, H6 (antic 74), 75

**Hora:**

13.30 h

**Preu Servei Gent Gran:**

60,00 €

**Preu acompanyant:**

70,00 €

## EXCURSIÓ

### Castell de Subirats i Museu de l'Esperanto dijous, 20 de desembre



Sortida a primera hora del matí amb direcció al Penedès. En ruta farem una breu parada per esmorzar (no inclòs en el preu). Continuació i arribada a Subirats, capital de la vinya del Penedès, municipi que comprèn diversos nuclis poblacionals. Nosaltres centrarem la visita a l'element més conegut del territori: el Castell de Subirats. Una visita guiada a les instal·lacions reconstruïdes d'aquest castell que des del segle X ha estat un dels baluards de defensa més importants de la Marca del Penedès.

La visita del Castell, i també del Santuari de la Font Santa que es troba en el seu interior, així com el seu museu i la visualització d'un audiovisual, serà completada pels més valents amb una passejada per la muralla i la zona militar. Aquesta zona, visitable des de fa poc temps, ofereix una visió diferent del conjunt, magnífiques vistes i està habitada per un ramat de cabres que s'encarreguen de la conservació de l'entorn evitant el creixement de l'herba a la zona.

Complementarem la matinal amb la visita del Museu de l'Esperanto de Sant Pau d'Ordal. Una petita però interessant exposició que recull textos, manuscrits, etiquetes, fulletons, rotlles de pel·lícules i història en general sobre l'esperanto. Finalitzada la visita, ja al migdia, anirem fins a un restaurant de la zona on dinarem. Havent dinat, i després d'una agradable sobretaula, iniciarem la tornada als nostres punts de sortida.

**Lloc de trobada:**

Ausiàs Marc, 39

**Hora:**

09.00 h

**Preu Servei Gent Gran:**

41,95 €

**Preu acompanyant:**

45,95 €

## MATINAL

### Casa Manuel Rocamora dimarts, 15 de gener

Palauet isabelí on va viure el col·leccionista i mecenes Manuel Rocamora, nascut a Barcelona el 1892. Conegut per la donació de més de 4.000 peces d'indumentària que va fer a l'Ajuntament de Barcelona per a la creació del Museu Tèxtil i de la Indumentària, en la seva residència es conserven més de vint col·leccions d'art: Ramon Casas, Manolo Hugué, Vallmitjana, ceràmica d'Alcora, indumentària, mascarons de proa, nines i autòmats...

L'edifici ha estat objecte d'una profunda rehabilitació, gràcies a la qual ha recuperat el seu esplendor original. El jardí de la casa és un agradable racó romàntic amb altes palmeres i un estany central. Gran part del seu mobiliari pertany als segles XVIII i XIX, i està distribuït entre les diferents estances.

S'hi exposen peces tan singulars com la maqueta original en bronze del monument a Cristòfor Colom de Barcelona, o el mòbil d'*Els Quatre Gats* realitzat per Picasso per a la taverna modernista homònima. La biblioteca es compon de cinc mil volums que versen sobre matèries com ara literatura, art, música i història.

**Lloc de trobada:**

Casa Manuel Rocamora

**Adreça:**

Ballester, 12

**Hora presentació:**

10.45 h

**Hora visita:**

11.00 h

**Preu Servei Gent Gran:**

12,00 €

**Preu acompanyant:**

16,00 €



## EXCURSIÓ

### El món de Pau Casals i Calçotada dijous, 24 de gener

Sortida a l'hora acordada de la nostra parada habitual amb direcció al Baix Penedès. En ruta farem una breu parada per esmorzar (no inclòs en el preu).

Continuació fins a arribar a la capital comarcal, el Vendrell, on descobrirem el món de Pau Casals a través d'un recorregut virtual que ens duu des de la seva casa natal, on coneixereu l'ambient familiar i humil en el qual Pau Casals va viure els primers anys de la seva infància, passant per l'òrgan barroc de l'església del Vendrell, que Pau Casals va començar a tocar quan tenia nou anys, fins a la visita a la Vil·la Casals, la casa d'estiueig, ara convertida en un magnífic i modern museu, on reviu els moments més emocionants de la vida del famós violoncel·lista.

Finalitzat aquest matí de visites anirem fins a la zona de l'Alt Camp per dinar en un restaurant reconegut per les seves calçotades.

Havent dinat i després d'una agradable sobretaula, gaudirem de temps lliure per passejar pel barri històric de la població abans d'iniciar la tornada al nostre punt de sortida i finalitzar, així, un interessant dia d'excursió.

**Lloc de trobada:**

Ausiàs Marc, 39

**Hora:**

08.00 h

**Preu Servei Gent Gran:**

48,90 €

**Preu acompanyant:**

53,90 €

## MATINAL

### Visita Torre Bellesguard i Xocolatada divendres, 1 de febrer



La Torre Bellesguard, també coneguda com a Casa Figueras, és una casa projectada per Antoni Gaudí i Cornet i construïda entre 1900 i 1909. Antoni Gaudí va rebre l'encàrrec de Maria Sagués, vídua de Jaume Figueras, i va començar el projecte l'any 1900. Al lloc escollit hi havia les restes d'un palau del segle XV que l'últim rei de la dinastia catalana, Martí l'Humà, havia adoptat com a residència estival l'any 1410. El nom 'bell esguard' provindria de la bella vista que el rei tenia des d'aquest indret. Aquest origen medieval va ser usat per Gaudí com a element d'inspiració, escollint l'estil neogòtic català com a vincle d'homenatge.

En visitarem el jardí, les restes del castell del rei Martí, se'n explicaran els motius de la façana i també l'interior. Per acabar la visita s'oferirà una degustació de xocolata.

**Lloc de trobada:**Plaça Bonanova  
(davant l'església)**Adreça:**

Bellesguard, 16-20

**Hora presentació:**

10.30 h

**Hora visita:**

11.00 h

**Preu Servei Gent Gran:**

18,00 €

**Preu acompanyant:**

21,00 €

## A L'HIVERN FEM SALUT

Hotel Balneari Sicília 4\*\*\*\* Jaraba de Aragón (Saragossa)

de l'11 al 15 de febrer



Si voleu gaudir d'un hivern diferent, amb totes les comoditats i mimant-vos saludablement, no dubteu de fer aquesta estada de quatre nits a l'Hotel Balneari Sicília. Modernes instal·lacions i un ambient acollidor creen una atmosfera tranquil·la perfecta per a les teràpies termals del balneari. La temperatura constant de les aigües termals és de 34°C. Aquestes aigües mineromedicinales estan classificades com a oligometal·liques de mitjana mineralització, càlciques, magnèsiques, bicarbonatades mixtes i lleugerament radioactives.

Les instal·lacions termals disposen d'una piscina activa amb jacuzzi, cascada cervical, natació contracorrent i hidromassatge. L'Aquagym té aparells de gimnàstica aquàtica: step, bicicleta, escalador, abdominals, rem... També hi ha un gimnàs cardiovascular i de musculació amb espatlles, footing, bicicletes, step, peses, etc.

El tractament termal està basat en aigua mineromedicinal en beguda, banys de bombolles i rajos termals o inhalacions i dutxes circulars (dues o tres tècniques diàries més l'aigua beguda, sempre sota prescripció mèdica). Es pren diàriament, excepte el dia d'entrada. Cada dia es fan els diversos serveis

que el metge prescriu per a les diferents afeccions a tractar. L'estada inclou les visites al metge de reconeixement, i el seguiment i control. També inclou l'ús de la piscina termal en horari de matí, així com diferents sessions de relax a la piscina termal coberta. Aquestes sessions de piscina seran programades per l'equip mèdic.

Les habitacions estan completament equipades amb bany, calefacció, telèfon i TV. A més, l'hotel disposa de salons socials, sales de TV i de lectura. Bar cafeteria amb terrassa coberta, capella, piscina termal amb aquagym, gimnàs, piscina exterior i pista de tennis. Saló d'activitats per a nens. 80.000 m<sup>2</sup> de jardins i bosc. I cada planta comunica directament amb la galeria de bany.

No inclou tècniques complementàries com parafangs, quiromassatges o tècniques individualitzades de l'aparell respiratori o d'estètica.

### Inclòs:

- Autocar Barcelona – Jaraba de Aragón – Barcelona
- Guia acompanyant per als trajectes d'anada i tornada
- 4 nits d'estada en règim de pensió completa amb aigua i vi
- Habitació doble amb bany
- 3 tècniques diàries sota supervisió mèdica a escollir: cura hidropònica, canals flebotònics, cambra de sal, tonificació, termes d'aromes, teràpia aquàtica amb exercicis dirigits, cova termal activa...
- Accés cova termal amb jacuzzi, cascades cervicals, natació contracorrent, seqüencials d'esquena... a sota d'una cova natural amb sortida a cel obert
- Utilització lliure de barnús i tovalloles

### No inclòs:

- Altres serveis d'spa, relax o bellesa (a contractar directament a l'hotel)
- Qualsevol altre servei no especificat en l'apartat anterior

#### Lloc de trobada:

Ausiàs Marc, 39

#### Hora:

08.00 h

#### Preu Servei Gent Gran:

410,00 €

#### Preu acompanyant:

460,00 €

#### Preu habitació individual:

98,00 €

#### Assegurança de cancel·lació:

9,00 €

## EXCURSIÓ ESTRELLA



### La Ruta de Martí i Pol dimecres, 20 de febrer

Sortida des dels nostres punts d'origen habituals amb direcció a la comarca d'Osona. En ruta farem una breu parada per esmorzar (no inclòs en el preu).

Continuació i arribada a Roda de Ter, població natal del poeta, escriptor i traductor català Miquel Martí i Pol. Iniciarem una ruta que ens permetrà entendre l'obra d'aquest reconegut artista per mitjà dels indrets que més el van influenciar durant la seva vida: la casa on va néixer, La Blava (la fàbrica on va treballar), la casa on va viure i on va passar els darrers dies... entre d'altres indrets relacionats amb les seves vivències i que van inspirar el poeta.

Acabada la ruta literària, ja al migdia, dinarem en un restaurant de la zona.

Després d'una agradable sobretaula, iniciarem la tornada als nostres punts de sortida i finalitzarem aquest interessant dia d'excursió.



© catalafelvalo

**Lloc de trobada:**

Ausiàs Marc, 39

**Hora:**

08.00 h

**Preu Servei Gent Gran:**

35,00 €

**Preu acompanyant:**

41,00 €

## PRÒXIMAMENT

### Taller de Memòria

No us perdeu el proper Taller de Memòria que estem preparant per al mes de febrer.

Si sovint no recordeu on heu deixat les claus, si us presenten algú i de seguida n'oblideu el nom, si entreu en una habitació i no sabeu ben bé què hi anàveu a fer...

A mida que ens anem fent grans la memòria ens pot començar a fallar, però no us hi amoïneu més del compte, existeixen tècniques que ajuden a reforçar-la i estimular-la.

És per això que realitzarem una nova edició del Taller de Memòria per a tots aquells que comenceu a adonar-vos que us passen aquestes i d'altres situacions similars, on us ensenyarem tècniques per practicar i estimular la memòria.

Més informació al 902 444 622.

