mutuament
SERVEI GENT GRAN número 5
2018
primavera

Sortim de casa per viure la cultura

La cultura és llegir un llibre o escoltar un disc d'un concert. També ho és pintar un quadre, fer una figura de fang o tocar el piano. Tot això ho podem fer a casa. Però una part de la cultura es produeix fora. Sortir ens convé per mantenir el contacte i prendre el pols al món exterior. Avui et proposem sortir per viure la cultura. Afortunadament, vivim en un país on podem gaudir d'una àmplia i variada oferta que fa difícil que algú no trobi alguna cosa que el o la complagui. Sens dubte, Barcelona té uns equipaments i una agenda cultural que ni tan sols els més àvids culturetes poden seguir, però el cert és que la majoria de municipis ofereixen també suficients possibilitats com per no avorrir-nos. La tercera edat és una etapa vital en què la cultura pren una major rellevància per a moltes persones. En general, disposem de més temps lliure per gaudir-ne i podem fer-ho, moltes vegades, en uns horaris que ens permeten evitar les aglomeracions. A més, alguns equipaments, com museus o teatres, fan descomptes als majors de 65 anys. Els mesos més freds són ideals per aprofitar l'oferta dels espais tancats. És el moment, doncs, de visitar les exposicions que acullen els museus, ateneus i centres cívics i culturals dels nostres municipis. Molts d'ells ofereixen accés gratuït el primer diumenge de cada mes i n'hi ha que es poden visitar sense entrada, com per exemple el Centre de la Imatge la Virreina i el Palau Robert, a Barcelona. Molts compartiran que hi ha poques coses millors per a una tarda d'hivern que gaudir d'una obra de teatre, un musical o un concert. Tampoc en això ens podem queixar de la quantitat i la diversitat d'espectacles que tenim a l'abast. El problema, de vegades, és escollir. En aquests casos, sempre són eines interessants, a més de la premsa en paper, les webs que recullen crítiques i seleccions que ens ajudin a destriar. En aquesta línia, en podem destacar Time Out (timeout.cat) i Butxaca (butxaca.com), però n'hi ha moltes més. A més, sempre ens queda el boca-orella, que sovint és la via més fàcil d'arribar a allò que realment val la pena de la vida cultural de la ciutat. ■

DESTACATS

A prop

Activa't

Hem estat a

Actualitat

Servei d'Orientació Social: les nostres professionals l'escolten. Truqui'ns i expliqui'ns el seu cas **NOU TELÈFON: 93 380 09 50**

Sabem que amb l'edat poden sorgir situacions amb dificultats que cal anar superant:

- Si té una persona dependent al seu càrrec
- Si necessita ajuda de confiança a casa
- Si després d'una intervenció quirúrgica necessita fer una convalescència
- Si vol que l'informem i l'ajudem en la tramitació de la Llei de la dependència i altres ajuts públics...

Pel fet de ser **mutualista del Servei Gent Gran** disposa d'un **Servei d'Orientació Social** pensat per ajudar-lo a resoldre situacions com aquestes. Truqui'ns i l'escoltarem i assessorarem per trobar la solució, pública o privada, que millor s'adapti a la seva situació personal i familiar. Coneixem totes les residències i supervisem els serveis abans de recomanar-los. A més, pel fet de ser mutualista, gaudirà de descomptes en la contractació.

Serveis d'ajuda domiciliària (empresa amb professionals especialitzats):

- Serveis d'atenció a la persona: higiene personal, cures, mobilitzacions, acompanyaments, servei domèstic, fisioteràpia, podologia, perruqueria, etc.
- Serveis d'atenció a l'entorn: neteja de la llar, preparació d'àpats, neteja i cura de la roba, compres, etc.

Recursos residencials:

Residències Assistides, Apartaments amb serveis per a la gent gran, Hospitals Sociosanitaris, Hospitals de Dia, Centres de Dia.

Altres recursos:

- Ajuts tècnics i adaptacions de la llar
- Ortopèdies i audiòfons

Glòria Mataró i Ramon Parera viatgen amb Mutuam

"Amb els viatges de Mutuam, saps que en situacions complicades sempre trobes aixopluc"

Glòria Mataró 74 ANYS
Ramon Parera 80 ANYS

Aquesta parella de viatgers infatigables han visitat ja cinquanta-vuit països i només els queda Oceania per poder dir que han trepitjat tots els continents. Amb aquesta inquietud per recórrer món, sumar anys no podia esdevenir un llast sinó una oportunitat per viatjar d'una forma diferent. Va ser això el que els va portar a Mutuam Activa, el servei d'oci, viatges i lleure per a gent sènior, en què tot està organitzat per no haver de preocupar-se de res.

Ja coneixien el Grup Mutuam i participaven en els seus tallers de memòria quan, fa uns sis anys, es van interessar per l'agenda d'activitats i sortides. El primer viatge al qual es van apuntar va ser a Berlín. "De seguida ens vam començar a sentir molt bé als viatges de Mutuam Activa i hi vam conèixer molta gent amb una edat i uns interessos similars", recorda el Ramon. Des de llavors, s'han apuntat a un munt de sortides internacionals, però també a escapades d'un o dos dies per gaudir dels racons més interessants del nostre país. "Vas a llocs on segurament no se t'ocorreria anar sol", explica el Ramon rememorant la visita a Prats de Lluçanès.

"Hem conegut molta gent amb una edat i uns interessos similars"

De viatjar amb Mutuam Activa, valoren molt la companyia de la resta del grup, sobretot als vespres, ja recollits a l'hotel, però també la seguretat que els dona. "En situacions complicades, sempre trobes aixopluc", assegura la Glòria, que subratlla la qualitat humana de la Montse, la coordinadora del Grup Mutuam, que els acompanya en tot moment i davant de qualsevol adversitat. Així mateix, destaca la cura dels organitzadors a l'hora d'escollir els guies: "Es nota que es busca gent que transmet, que et fa viure el que expliquen". Després d'esmentar molts dels viatges que han fet amb Mutuam, la inquieta parella no deixa passar l'oportunitat de fer saber a la seva organitzadora el seu interès per conèixer les capitals bàltiques. ■

La Fundació Mutuam Conviure lliura els seus Premis de Recerca

La Fundació Mutuam Conviure té com un dels seus principals objectius la promoció de la recerca per millorar l'assistència a les persones grans, amb malalties cròniques i complexes o en situació de dependència. Per aquest motiu, cada any convoca els Premis de Recerca en Geriatria i Gerontologia Clínica. El lliurament dels guardons de la 17a edició va celebrar-se el passat 15 de novembre al Col·legi de Metges de Barcelona, en el marc de la 12a Jornada Sociosanitària de la Fundació. Entre un total de 24 propostes, el jurat va escollir un projecte sobre atenció geriàtrica en els serveis d'urgència hospitalaris, presentat per un equip d'investigadors de l'Institut de Recerca de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, i un sobre malaltia tromboembòlica en malalts de càncer, presentat per professionals de l'equip PADES Sants de Grup Mutuam. Totes dues propostes han rebut una dotació de 6.000 euros per portar a terme la recerca. D'altra banda, el jurat va voler lliurar un accèssit, dotat amb 3.000 euros, a un projecte sobre multimorbiditat, presentat per professionals de la Corporació Sanitària Parc Taulí, el Parc Sanitari Salut Mar i el Consorci Hospitalari de Vic. ■

La Residència Vila-seca i l'assessor de la Fundació Mutuam Conviure Antoni Salvà reben Premis ACRA

Grup Mutuam va rebre un important reconeixement en la darrera edició del lliurament dels prestigiosos Premis ACRA (Associació Catalana de Recursos Assistencials), que va celebrar-se el passat 22 de novembre al Palau de Pedralbes. La Residència Vila-seca va fer-se amb aquesta distinció en la categoria de millora de la qualitat en l'atenció a la dependència i promoció de l'autonomia personal gràcies al seu treball *"Conviu" unitat de convivència: un canvi en l'atenció*. Les unitats de convivència, dissenyades en base al "model de llar", constitueixen una resposta a les demandes de les persones grans que necessiten més ajuda i el seu funcionament es basa en el respecte i la consideració de les seves preferències. La Residència Vila-seca és precisament un dels centres pilot dins de la nostra entitat en la implementació d'aquest model.

Per la seva banda, el doctor Antoni Salvà, membre de la Comissió Tècnica Assessora de la Fundació Mutuam Conviure i coordinador del Comitè de recerca del Grup Mutuam, va rebre el Premi ACRA a la millor trajectòria i aportació professional per la seva contribució a la medicina. Salvà és doctor en Medicina interna i Màster en Gerontologia clínica i ha estat, entre d'altres coses, co-director del Pla Director Sociosanitari del Departament de Salut i director de la Fundació Salut i Envelliment de la UAB, càrrec que ocupa actualment. ■

Mutuam celebra el seu 23è Dinar de Nadal

Entre els mutualistes del Servei Gent Gran, els residents dels apartaments Agustí Montal i dels apartaments Güell i els càrrecs de comandament del Grup Mutuam, 101 persones es van trobar el 13 de desembre a l'Hotel Crowne Plaza de Barcelona per dinar plegades i donar la benvinguda a les festes nadalenques. Els comensals van gaudir d'un gustós menú nadalenc, precedit d'un original aperitiu i arrodonit amb neules i turrons. Després d'unes paraules del president Josep Arqués en record i reconeixement a Agustí Montal, que va morir el passat 22 de març havent exercit dotze anys com a president de l'entitat, es va brindar pel nou any. Tot seguit, hi va haver l'actuació musical del Trio Angelitos Negros, que va amenitzar amb un repertori variat una trobada en què les ganes de compartir i de celebrar la feina ben feta van estar molt presents. ■

ACTIVA'T

MALTA
7-11 DE MAIG

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora de presentació: 08.30h
Preu Servei Gent Gran: 1.195€

Preu acompanyant: 1.295€
Suplement individual: 190€
Assegurança de cancel·lació: 24€

El preu inclou:

- Trasllat al aeroport
- Pensió completa
- Hotel 4*
- Visita La Valetta, Medina, Ruta de las Tres Ciutats històriques
- Visita Illa de Gozo
- Sopar especial de comiat
- Guia de l'agència i acompanyant de MUTUAM

Sortides, també, des de Palma de Mallorca. Preu a consultar

Dia 1. BARCELONA – MALTA
Sortida amb autocar fins a l'aeroport de Barcelona. Embarcament en vol cap a Malta. Arribada i trasllat amb autocar al centre de La Valetta per dinar i visitar la ciutat i els seus canals. Es tracta d'una magnífica ciutat fortalesa construïda pels Cavallers de l'Ordre de Sant Joan, tot i que abans havia estat governada per fenicis, grecs, cartaginesos, romans, bizantins i àrabs. Amb 320 monuments catalogats, és la capital amb major concentració d'història del món. Acompanyats d'un guia, descobrirem els indrets més interessants de la part antiga i visitarem els jardins Upper Barraca amb esplèndides vistes sobre les fortificacions i els profunds ports de Marsamxett i Grand Harbour.
Ens traslladarem fins a la població de St. Julians, on es troba l'hotel, per sopar.

Dia 2. MDINA – RABAT– MOSTA
Esmorzar a l'hotel i sortida amb direcció Mdina, l'anomenada "ciutat del silenci", un dels més bells conjunts arquitectònics de l'illa. Antiga capital, dominada per la fortalesa medieval, està formada per estrets carrers envoltats d'edificis patricis, esglésies barroques, convents, palaus... Descobrirem diferents estils arquitectònics gràcies a la riquesa que els pobles que han habitat l'illa hi han deixat.
Sortida de Mdina per la porta grega amb direcció a Rabat per visitar les catacumbes cristianes i, més tard, els penya-segats de Dingli.
Dinar a un restaurant i a la tarda trasllat a Mosta per visitar l'església i els jardins de Sant Antoni. Tornada a l'hotel.

Dia 3. SENGLEA – COPISCUA – VITTORIOSA – MARSAXLOKK – TARXIEN
Esmorzar a l'hotel i sortida per visitar l'anomenada ruta de les Tres Ciutats Històriques. Començarem per Vittoriosa, la ciutat que els cavallers que van arribar a Malta van triar com a llar i base d'operacions per la seva proximitat amb la fortalesa de Sant'Angelo. Després veurem Senglea, una petita ciutat fortificada de només 200 m2 que domina el cap del mateix nom. Continuarem la ruta fins a Copiscua per visitar el Fort de Verdala i la magnífica Col·legiata. Dinar a un restaurant i a la tarda visita al pintoresc poble marítim de Marsaxlokk. De tornada, farem una parada a Tarxien per conèixer els vestigis de la civilització que habitava l'illa en l'edat del coure.

Dia 4. GOZO
Esmorzar a l'hotel i sortida amb vaixell fins a l'illa de Gozo. Allà visitarem els temples de Ggantija a Xaghra, construïts entre el 3.600 i el 2.400 a.C. A continuació, visitarem Victoria, el centre geogràfic i comercial de l'illa, una fortalesa medieval amb nombrosos bastions defensius que daten del segle XVII.
Dinar a un restaurant tradicional i a la tarda trasllat a la badia d'Xlendi, amb impressionants penya-segats, i a Dwera, per contemplar l'anomenada finestra blava. Embarcarem de nou al ferri que ens ha de portar a Cirkewwa. Trasllat amb autocar fins a l'hotel per sopar.

Dia 5. PALAZZO PARISIO – NAXXAR – BARCELONA
Esmorzar a l'hotel i sortida per visitar el Palazzo Parisio, construït el segle XVIII i situat al centre del pintoresc poble de Naxxar. Després, passejada pels antics carrers de Naxar i trasllat a l'aeroport per embarcar en el vol de tornada a Barcelona. Arribada i trasllat amb autocar.

Sarrià... vents, torrents, torres i convents
Dijous 1 MARÇ

Documentada ja al segle X amb el nom de Sirriano i vila independent fins al 1921, el barri de Sarrià és una barreja d'un passat històric de vinyes i camps, amb les reformes del XIX. En destaquen, els Jesuïtes de Sarrià, edifici d'en Joan Martorell; el Mercat, del 1911 i restaurat el 2007; l'Església de Sant Vicenç de Sarrià, documentada al segle XIII; la seu del Districte, antiga Casa de la Vila, de 1896, la Pastisseria Foix, una placeta que per trobar-la s'ha de buscar... Aquests són alguns dels llocs que visitarem en aquesta ruta, fent un passeig per carrers entranyables i coneixent la seva història i anècdotes.

Lloc de trobada:
Jardins Jesuïtes de Sarrià
Hora de trobada: 09.45h

Hora visita: 10.00h
Preu Servei Gent Gran: 10€
Preu acompanyant: 12€

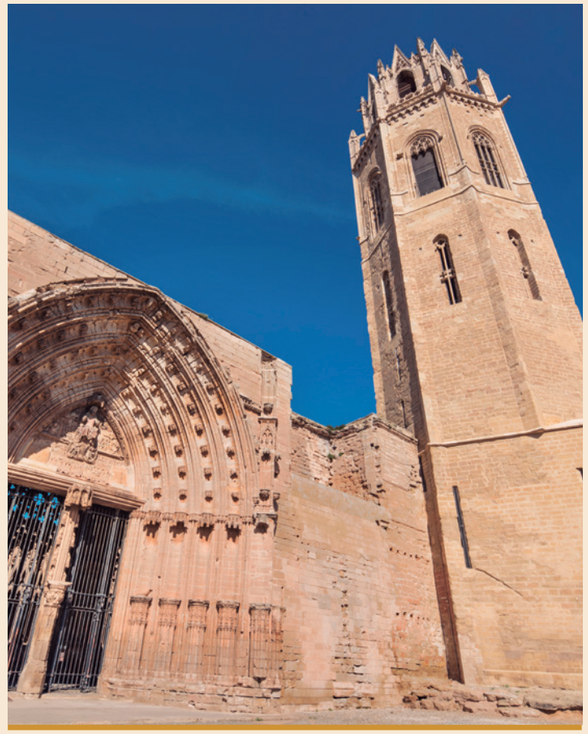
Pavellons Güell: l'empremta modernista a Pedralbes
Divendres 23 MARÇ

Situats al barri de Pedralbes, els Pavellons Güell són l'obra que Antoni Gaudí va fer com a resposta a un dels encàrrecs del seu gran mecenes, Eusebi Güell. Construïts entre 1884 i 1887, tenen un aire oriental, que recorda a vegades l'art mudèjar. En aquesta sortida, visitarem els pavellons, que consten de cavallerissa, picador i porteria, i també el jardí de l'antiga Finca Güell. A més, podrem observar màquines i estris de construcció de l'època, entre els quals destaca una espectacular grua utilitzada en la construcció de la Pedrera, i visionarem el documental Modernisme i Societat.

Lloc de trobada:
Av. Pedralbes, 7
Hora de trobada: 12.00h

Hora visita: 12.15h
Preu Servei Gent Gran: 11€
Preu acompanyant: 13€

Lleida: una ciutat i dos catedrals
Dijous 15 MARÇ



Sortida amb autocar cap a Lleida, amb parada per esmorzar (no inclòs en el preu).

Arribada i visita dels dos edificis d'arquitectura religiosa més importants de la ciutat. Us heu preguntat perquè Lleida té dues catedrals? Durant la guerra dels Segadors la Seu Vella va ser utilitzada com a hospital i magatzem d'armes. L'any 1707, en el marc de la guerra de successió, fou tancada al culte per ordre de Felip V i convertida poc després en caserna militar.

Es va construir llavors la Catedral de Santa Maria Assumpta de Lleida. Situada al bell mig de la ciutat, és un elegant edifici d'estil barroc amb tendència al classicisme academicista. Tot i les diferents destruccions i espolis que ha patit, la Seu Nova conserva importants conjunts artístics i decoratius, com les pintures murals, els vitralls o els ornaments litúrgics. S'hi venera també la Mare de Déu del Blau, una imatge de l'escultor Jordi Safont (1447), restaurada el 1989 i objecte de devoció per part dels lleidatans. La imatge de la Mare de Déu de Montserrat, molt més recent, és obra de Josep Obiols.

Al migdia, un cop finalitzades les visites, dinarem a un restaurant. Després gaudirem d'una estona de sobretaula i temps lliure i tornarem cap a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora: 08.00h

Preu Servei Gent Gran: 59€
Preu acompanyant: 64€

Escapada al Gers (França)
20-22 ABRIL

El preu inclou:
- Pensió completa
- Autocar modern i confortable
- Hotel 3*** a Auch
- Entrades i visites detallades al programa
- Guia de l'agència i acompanyant de MUTUAM

DIA 1. BARCELONA – AUCH– CONDOM – LARRESSINGLE

Sortida amb direcció a la frontera amb França. Continuació per Narbonne i Toulousse fins al departament del Gers i a la seva capital: Auch. Dinar a l'hotel abans de sortir amb autocar per visitar la població de Condom. Coneguda internacionalment per la producció d'armanyac, passejarem pels seus estrets i encantadors carrers fins arribar a la catedral de Saint-Pierre, una autèntica joia amagada del gòtic francès. També visitarem una coneguda bodega d'armanyac. Abans de tornar, farem una parada a Larressingle, la vila fortificada més petita de França, que encara conserva intacta la muralla del segle XIII. Tornada a l'hotel per sopar.

DIA 2. FLARAN – CHÂTEAU DE MONLUC– LECTOURE – LA ROMIEU

Esmorzar a l'hotel i sortida cap a Flaran per visitar la seva abadia cistercenca, una meravella arquitectònica amb una bellíssima església del s. XIII, claustres del s. XIV i una interessant exposició permanent sobre arquitectura local. Continuarem la ruta fins a Château de Monluc, bressol del conegut aperitiu Pousse-Rapière que tindrem oportunitat de degustar abans de dinar a un restaurant de la zona.
A la tarda anirem fins a Lectoure per passejar pels carrers d'aquesta vila artística, abans de traslladar-nos a La Romieu per visitar la Col·legiata i el Claustre del S. XIV, declarats com a Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO. Al vespre, tornada a l'hotel per sopar.

DIA 3. FOURCÈS – SÉVIAC – BARCELONA

Esmorzar a l'hotel i sortida per visitar la vila de Fourcès, on descobrir una de les fortificacions més curioses de la regió. De distribució circular, amb arbres al centre envoltats de cases i altres construccions totalment blanques, recorden l'estil dels pobles d'Andalusia.
Continuarem amb la visita de la vila gal·loromana de Séviac. Després dinarem i iniciarem la ruta per carretera que ens ha de portar de tornada a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora: 07.00h
Preu Servei Gent Gran: 398€
Preu acompanyant: 448€
Suplement individual: 51€
Assegurança de cancel·lació:18€

Vila-rodona i Vallbona de les Monges
Dijous 12 ABRIL

Anirem fins a la població de Vila-rodona per fer una interessant visita al seu celler cooperatiu, d'estil modernista. Començarem pels exteriors de l'edifici i més tard descobrirem les zones d'elaboració i envelliment de vi i cava, per finalitzar amb la degustació d'alguns dels seus millors productes.

Continuació de la ruta fins a Vallbona de les Monges, el monestir més important de la branca femenina del Císter a Catalunya. Fundat el segle XII, ha estat objecte de nombroses reformes al llarg del temps, encara que bàsicament conserva els esquemes generals de l'ordre. Actualment encara hi viuen monges i és un actiu centre espiritual i cultural. Un cop acabem la visita ens desplaçarem fins a un restaurant per dinar. Després, iniciarem la tornada.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora: 08.00h
Preu Servei Gent Gran: 50€
Preu acompanyant: 55€

Una passejada pel gòtic (MNAC)
Dijous 3 MAIG

La visita a la col·lecció de Medieval gòtic del Museu Nacional d'Art de Catalunya ens permetrà fer un recorregut pels primers noms propis de l'art català. Als segles XIII-XV trobem els pintors Jaume Huguet, Lluís Dalmau, Bernat Martorell i Lluís Borrassà, i escultors com Jaume Cascalls i Pere Sanglada. Val la pena conèixer també d'aquesta època el moble litúrgic, amb especial atenció al retaule, l'escultura, el pergamí i les peces decoratives.

Lloc de trobada: MNAC
Hora de trobada: 10.45h
Hora de visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 12€
Preu acompanyant: 16€

Activitat de més d'un dia · Activitat matinal · Activitat de dia complet · Activitat estrella

Borsa de Barcelona
Dijous 17 MAIG

A la segona meitat del segle XIX, apareixen societats mercantils de gran dimensió que necessiten sumes de capital elevades. Apareix així la necessitat de disposar d'un mercat de capitals apropiat. La primera època de la Borsa de Barcelona, amb documentació estadística de preus i canvis, arrenca el 1830, però des de llavors funcionament i instal·lacions s'han transformat profundament. Una visita a l'edifici actual ens submergirà en el món dels brokers i ens permetrà observar un vídeo wall que mostra en temps real els moviments del mercat.

Lloc de trobada:
Passeig de Gràcia, 19
Hora trobada: 12.15h
Hora visita: 12.30h
Preu Servei Gent Gran: 10€
Preu acompanyant: 12€

Parc Art: art contemporani a l'aire lliure i visita al Monestir de Sant Feliu
Dimecres 23 MAIG

Sortida amb direcció a Girona, amb parada per esmorzar (servei no inclòs al preu). Continuació fins a Cassà de la Selva, població on es troba una de les exposicions d'art més impressionants i curioses de Catalunya: el Parc Art. Una interessantíssima mostra escultòrica, dissenyada pel paisatgista Manel Pradell, envoltada d'estanys, parterres i inspiradors racons. Acabada la visita, ens traslladarem fins a la propera població de Sant Feliu de Guíxols, on visitarem el màxim exponent patrimonial de la vila: el Monestir Benedictí. Al migdia, anirem fins a un restaurant de la zona per dinar. Després d'una estona de sobretaula i temps lliure, iniciarem la tornada.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc 39
Hora trobada: 08.00h
Preu Servei Gent Gran: 40€
Preu acompanyant: 45€

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

Telèfon d'informació d'activitats i viatges: **93 380 09 60** / Organització tècnica: Central de Viajes S.A. - GC - 11MD

Què haig de fer per inscriure'm?

1. Fer la reserva de les activitats:
   - Presencialment al c/ Ausiàs Marc, 39 el dia de les Inscripcions
   - Telefònicament al **93 380 09 60**
2. Abonar l'import de les sortides fent una transferència als següents comptes de La Caixa segons la tipologia de l'activitat:

- **CIRCUITS I EXCURSIONS**
  IBAN ES11 2100 8631 9102 0005 5513
- **MATINALS O TALLERS**
  IBAN ES64 2100 8635 7402 0002 2600

En cas d'un circuit, s'ha d'abonar un 25% del seu import. Per a la resta d'activitats, cal abonar-ne la seva totalitat.

Confirmació i lloc de seient:

Els seients seran assignats per rigorós ordre d'inscripció (*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 (de 9 a 14h) al 93 380 09 60
- 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 Gen Gran, és FESTIU.

Inscripcions presencials: dilluns 19 de febrer a Ausiàs Marc, 39, de 09.00 a 13.45 h.

NOU TELÈFON! 93 380 09 60

HEM ESTAT A

Salzburg

Siena

Castell Olite

Sevilla

Nymphenburg

Aïnsa

Tren dels Llacs

Amsterdam

Riu Ebre

Restaurant de Canet de Mar

Munic

Sempre amb la bona companyia de Mutuam Activa, els darrers mesos hem recorregut un munt d'indrets, hem après les històries que s'amaguen en paratges sovint propers, hem assaborit gastronomies amb gust molt local i hem conegut viatgers que segur que ens acompanyaran en properes aventures. Tant al castell dels reis de **Navarra** com a les ciutats centre-europees, hem descobert un llegat arquitectònic impressionant. No ens han deixat millor record, però, que l'entranyable viatge amb el Tren dels Llacs ni les viles del **Pirineu aragonès** o la sempre romàntica **Siena**. Qui no voldria tornar-hi sempre?