



La primera i desitjada llum

Fa uns mesos no sabíem si riure o plorar amb el "Tot anirà bé" que els estaments públics utilitzaven com un bombardeig repetitiu. No és que haguéssim perdut l'esperança, però el temor –i en alguns casos, el dolor davant la pandèmia era massa gran per poder sentir-nos animats amb l'eslògan oficial.

Dies i dies amb una situació general molt complicada i també amb moltes situacions personals extremes. No tot ha anat bé. Força gent ens ha deixat i molta gent ha emmalaltit i encara en pateix les conseqüències. La comunitat científica s'ha fet perdonar la poca credibilitat durant la pandèmia amb l'esforç impagable de crear unes vacunes eficaces. I ho ha fet en un temps rècord: en menys de deu mesos.

Ara sembla que està a punt de sortir el sol. Estem a l'alba. Aquella claror blavosa que precedeix l'aparició del gran astre que ens il·lumina. No hi ha sol encara, però ja intuïm el seu escalf. Falta molt per refer tot el teixit econòmic malmès, però s'inicien projectes il·lusionants.

El Servei Gent Gran de Mutuam vol participar en aquesta represa i animar els seus amics i amigues iniciant un conjunt d'activitats presencials. Fa més d'un any que no ha estat possible veure'ns cara a cara i ara es tracta de vèncer resistències i, conservant moltes precaucions, oferir algunes iniciatives matinals, que tobareu detallades a l'interior.

Bona sortida del sol!

DESTACATS



A prop



Activa't

Gran visita a la Catedral de Barcelona “una mirada diferent”.

M

Inclou visita als terrats

Dijous 25 MARÇ



A càrrec d'Elvira Font i Llupià, historiadora de l'art.

La Catedral de Barcelona, una gran desconeguda, plena d'art, història i arquitectura. El seu origen el trobem al segle IV i ha arribat als nostres dies mantenint el màxim esplendor del gòtic català. En visitarem el cor, la capella del Sant Crist de Lepant, la Cripta, el claustre i el museu. També aprofitarem per pujar als terrats (amb ascensor), des d'on no només gaudirem de les millors vistes de Barcelona, sinó que veurem de prop el Cimbori i els campanars finament treballats.

Lloc de trobada: davant de la Porta de la Catedral (Pla de la Seu s/n)
Hora de trobada: 10.45h
Hora visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 15€
Preu acompanyant: 17€

La ruta dels senyors del cotó i del tèxtil

M

Dimarts 11 MAIG



A càrrec d'Elvira Font i Llupià, historiadora de l'art.

Farem una ruta guiada pels dominis dels senyors del cotó i del tèxtil de la Barcelona del segle XIX. Mai hauràs pogut imaginar tanta riquesa, tant poder i tanta bellesa com el que hi havia darrere de la indústria tèxtil i cotonera: grans edificis, grans històries i una esplèndida arquitectura enmig de Barcelona. Visitarem llocs “amagats” i sorprenents i parlarem de l'evolució i declivi de la indústria més rica del nostre país visitant espais que ens parlen del seu poder. En aquesta sortida podràs entendre l'urbanisme de Barcelona i també els clans que hi havia a la ciutat al segle XIX.

Lloc de trobada: Gran Via 633 cantonada amb Roger de Llúria - banda de muntanya
Hora de trobada: 10.45h
Hora visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 13€
Preu acompanyant: 16€

Descobrint la Diagonal: “Art a flor de pell”

M

Divendres 16 ABRIL



A càrrec d'Elvira Font i Llupià, historiadora de l'art.

La Diagonal de Barcelona és una de les artèries de la ciutat més passionants, un lloc de pas però poc coneguda pel que fa a la seva arquitectura, història i art. En aquesta ruta de 2h (amb descans) plena de bellesa i a la llum del matí, gaudirem d'un passeig ple de sorpreses i entrarem a molts llocs per viure plenament la seva història. En coneixerem les façanes, històries de les famílies que hi han viscut, l'urbanisme -podrem descobrir les joies més boniques del modernisme i del noucentisme-, vestíbuls senyorials, esglésies sorprenents i plenes d'art i simbologia, icones de la burgesia d'inicis del segle XX. Els més grans arquitectes van deixar la seva petjada a la Diagonal, que és art a flor de pell.

Lloc de trobada: Roger de Llúria, 124, xamfrà entre Diagonal i Còrsega (davant cafeteria BAUMA)
Hora de trobada: 10.45h
Hora visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 13€
Preu acompanyant: 16€

Taller virtual: Treballem les nostres funcions cognitives



Tots els dijous del 29 ABRIL a l'11 JUNY



La memòria es una capacitat complexa que cal conèixer, per detectar i no preocupar-se quan apareixen les distraccions habituals associades a l'edat. Durant aquestes sessions la treballarem i et donarem eines per millorar el teu dia a dia.

- Sessions de treball interactives i grups reduïts.
- Docent: psicòloga del Grup Mutuam.
- Suport tècnic: Abril Rovelo, del Grup Mutuam.
- Adreçat a: tots els Sèniors i majors de 65 anys amb un nivell cognitiu dins la normalitat.
- Calendari i horari: del 29 d'abril a l'11 de juny, els dijous de 10.30 a 11.45 (7 sessions d'1.15h de durada).
- Lloc: Plataforma Zoom.

Preu Servei Gent Gran: 60€ **Preu acompanyant:** 80€

Taller virtual: Acompanyament emocional



Tots els dimecres del 7 ABRIL al 12 MAIG



Un espai d'escolta, de reflexió i on compartir entre totes i tots els participants les experiències viscudes en primera persona.

Durant aquest taller ens endinsarem en el món de les emocions que aquesta època de pandèmia ens han originat, un conjunt de sentiments desconeguts per a nosaltres amb els quals ens hem vist obligats a viure i als quals ens hem hagut d'adaptar.

Us hi esperem!

6 sessions d'1.30h de durada a càrrec de la Cristina Paez, treballadora social dels equips d'Atenció Psicosocial (EAPS) de Mutuam.

Hora inici taller: 11.00h **Preu:** gratuït

MUTUAM ACTIVA

El Servei Gent gran prepara les activitats especialment per als seus mutualistes

Inscripcions a partir del 15 de març

Què cal fer per inscriure-s'hi?

1. Fer la reserva de les activitats:
 - Telefònicament al **93 380 09 60**
 - Per e-mail, a **mlopezbrea@mutuam.com**
2. Abonar l'import de las activitats fent una transferència, indicant el nom, al compte de La Caixa:

ES64 2100 8635 7402 0002 2600

Com funcionen les activitats virtuals (no presencials)?

1. Totes les activitats es portaran a terme mitjançant la plataforma Zoom.
2. Reserva l'activitat trucant al 93 380 09 60 o bé escrivint a **mlopezbrea@mutuam.com**.
3. Un cop confirmada la reserva, durant les 48 hores posteriors, rebiràs un correu electrònic amb l'enllaç de connexió i unes instruccions d'ús de la plataforma.
4. Aniràs rebent periòdicament recordatoris d'assistència virtual.
5. El dia de l'activitat, t'hauràs de connectar a partir de l'enllaç facilitat amb l'ordinador, tablet o mòbil, per poder gaudir d'aquesta experiència cultural des de casa.
6. Tindràs a la teva disposició en tot moment el suport de l'Abril Rovelo. Truca'ns al **93 380 09 60**.

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.
- Mutuam Activa garanteix la devolució íntegra dels imports abonats en cas que l'activitat s'anul·li a causa de les restriccions sanitàries.

IMPORTANT MESURES COVID:

Mutuam Activa aplica a totes les seves activitats els protocols i les mesures de seguretat recomanats pel Departament de Salut de la Generalitat a causa del SARS-CoV-2. Així mateix, es respecta la normativa vigent del PROCICAT.

Les sortides seran en **grups reduïts** i els guies utilitzaran mascareta i radioguies i mantindran el distanciament apropiat. També hi haurà unes mesures d'obligat compliment per part dels assistents:

- Ús de mascareta durant tota l'activitat.
- Manteniment d'1,5 - 2 metres de distància mínima entre els participants.
- Ús recomanable del gel hidroalcohòlic.

«He trobat a faltar el contacte amb els meus “inseparables” viatgers»

Montse López-Brea, responsable de Mutuam Activa

Cara visible de Mutuam Activa, Montse López-Brea és qui capitaneja des de fa 15 anys el servei de viatges i activitats culturals per a sèniors del Grup Mutuam, que engega motors de nou després de la frenada en sec que va provocar la Covid.

Com has viscut aquests mesos d'aturada? Diguem que com tothom. No els he viscut bé... Ningú ens prepara per a aquestes coses. Aturar els motors de Mutuam Activa no ha estat agradable, però després de la tempesta sempre ve la calma, i jo soc una persona pacient i positiva de mena.

Què és el que més has trobat a faltar? N'he trobat a faltar tantes! Com sempre, parlaré des del cor: he trobat a faltar el contacte amb els meus “inseparables viatgers”, les llargues converses, les seves carícies, els nostres atacs de riure, les seves mirades tendres... i, per sobre de tot, la seva estimació.

Has mantingut el contacte amb ells?

I tant! Hem fet llargues xerrades telefòniques i ens ha anat molt bé. Aquests mesos no he tingut gaire bona salut i ells sempre han estat al meu costat, donant-me els seus savis consells. Quin exemple, ells m'han cuidat a mi!

I què t'han transmès de com viuen ells la situació? No cal ni dir que el que més han trobat a faltar és viatjar i estar tots plegats, ja que han creat un vincle molt fort.

Per què heu decidit reprendre la programació presencial i com s'ha adaptat?

Després d'un any sense activitat, aquest és el moment de continuar. Poc a poc, las coses van millorant i el lleure va agafant forma gràcies a totes las mesures que el sector posa al nostre abast. En la visites matinals, farem grupets reduïts i els guies utilitzaran radioguies per poder respectar el distanciament adequat. Mutuam Activa aplicarà totes las mesures recomanades pel Departament de Salut.



Què pot aportar a les persones participants aquest apropament a la “normalitat”? Doncs els aportarà alegria. Com que tots tenim moltes ganes de tornar a estar actius, això serà el granet de sorra que ens fa falta per aixecar-nos pel matí amb més optimisme i ganes de fer coses.

Quines són les propostes que els heu preparat? He fet una agenda d'activitats petita però molt atractiva i engrescadora per redescobrir la ciutat. Com a novetat, dos tallers virtuals. En el primer, treballarem les funcions cognitives i, en el segon, ens endinsarem en el món de las emocions. És un taller d'acompanyament emocional que a mi em té el cor robat.

Per finalitzar només vull dir als usuaris de Mutuam Activa que estic segura que tindrà el seu suport i que, com sempre, podrà sentir el seu afecte. Moltes ganes de tornar a abraçar-vos amb el ulls!

«El tipus de consultes no ha canviat gaire, però sí la urgència de les famílies que ens truquen»

Tamara Koyik, Servei d'Orientació Social de Grup Mutuam

Tamara Koyik és una de les professionals del Servei d'Orientació Social de Grup Mutuam, des d'on dona suport a famílies de persones grans o dependents, un col·lectiu que ha viscut la pandèmia amb unes necessitats i limitacions específiques.

Què és el Servei d'Orientació Social? La nostra tasca consisteix a orientar i recomanar diferents serveis i recursos socials a les famílies que tenen una persona gran o dependent al seu càrrec en funció de les seves necessitats.

Quin tipus de situacions us trobeu més sovint? Les casuístiques són diferents, però les persones que ens truquen tenen en comú la necessitat de ser escoltades i d'expressar l'angoixa que els provoca el fet que algú a qui estimen comenci a perdre capacitats per gestionar el dia a dia. Nosaltres intentem donar-los una solució, recomanant els serveis i recursos adequats a cada situació. Però, més enllà d'això, oferim sensibilitat i un suport emocional a la persona que ha assumit el rol de cuidadora.

Com ha afectat la situació de pandèmia a les persones grans?

La pandèmia va fer que tots haguéssim de canviar els nostres hàbits a l'hora de relacionar-nos, també les persones grans, que han hagut d'adaptar-se a una nova realitat en què s'han trobat més soles per les limitacions. Aquest aïllament n'ha accelerat en molts casos el deteriorament físic i/o cognitiu i ha fet que perdessin autonomia.

Quines són les consultes que us han fet més freqüentment des de l'inici de la pandèmia?

El tipus de consultes no ha canviat gaire, però sí la urgència de les famílies que ens truquen. L'accés als recursos socials de la xarxa pública (places residencials, cuidadors en el domicili, etc.) s'ha vist en molts casos endarrerit; la pandèmia ha frenat els ingressos en residències i ha provocat el tancament temporal dels Centres de dia i això ha fet que els cuidadors en el domicili fossin en molts casos l'única alternativa. En aquest context, accedir a una ajuda a casa amb totes les garanties de seguretat enfront la Covid ha estat una prioritat, tal i com ens hem trobat



en la gestió de les trucades al nostre servei.

Com us han afectat la por de les famílies i les mesures per evitar contagis? Les famílies ens arribaven amb moltes preguntes sobre com es gestionava la Covid en els diferents recursos. Vam haver de donar-hi resposta adaptant-nos en tot moment a les novetats i als canvis de protocols. Per una banda, les restriccions d'accés a les residències van provocar que moltes famílies ens fessin consultes sobre quan podrien tornar a veure els seus familiars si els ingressaven, i ha estat imprescindible atendre-les amb transparència. Per l'altra, la predisposició a rebre un ajut extern a casa es va veure afectada per la por. La confiança necessària per obrir la porta a una treballadora del Servei d'Ajuda a Domicili s'ha sostingut en la professionalitat de la gestió, en la formació de les professionals que presten l'atenció i en les garanties de protecció que oferim. En aquest sentit, formar part d'un gran grup ens ha permès disposar des d'un inici d'informació actualitzada i equips de protecció.