mutuament
SERVEI GENT GRAN número 19
2021
tardor

La música: una bona companyia

Alguns científics afirmen que les persones som éssers musicals. Les melodies utilitzen dreceres per arribar al nostre cervell i allà desencadenar nostalgia, coratge, por o alegria.

No és moment de seleccionar fragments musicals que desencadenin por, perquè la situació epidemiològica del món ja és prou preocupant. Tampoc sembla que hàgim de recòrrer a les marxes militars que, al llarg de la història, han excitat el valor de tantes tropes abans del combat. Tot fa pensar que pot ser el moment de connectar amb la placidesa i amb la màgia de tantes balades dolces o amb els concerts de corda o de flauta.

Cadascú té el seu propi repertori musical, des de música famosa de films, fins a òperes o cançons populars. Ens convé triar les melodies que ens donin serenor en aquests temps d'inquietud, que ens donin pau a l'esperit. Un exemple ben conegut és "What a wonderful world" de Louis Armstrong, que ens transporta al millor de la vida, encara que ens toqui conviure amb contratemps d'importància. Les cançons d'infantesa o les tradicionals de cada país també són una bona font de satisfaccions, com es demostra en tantes persones afectades de greus trastorns cognitius i que, no obstant això, són capaces de cantar aquestes cançons, perquè estan gravades al disc dur de la memòria.

Assistir a concerts és possible, però encara hi ha limitacions i cal prendre força precaucions. El millor, en les actuals circumstàncies, és gaudir de la música a casa i, si voleu facilitar que us arribi a l'ànima i no a l'ànima dels veïns, amb uns bons auriculars, tant si són amb fils com inalàmbrics. La música és una bona companyia que ens pot servir per relaxar-nos quan ens convingui i per sentir-nos més en pau.

DESTACATS

A prop: Mutuam Activa

Activa't: reprenem les sortides

ACTIVA'T

Aquesta programació queda subjecta a l'evolució de la pandèmia i a les mesures i recomanacions vigents del Departament de Salut

Un segle breu: Col·lecció MACBA
Dimecres 29 setembre

MATINAL

Comissariada per l'equip curatorial del MACBA, "Un segle breu" presenta obres destacades de la col·lecció pròpia del museu en un relat que es manté permanentment actualitzat. A través d'un recorregut cronològic des del 1929 fins avui, que explica la història des de la perspectiva de Barcelona i el seu context immediat, veurem com s'han anat succeint experiències canviants de l'art amb obres representatives de cada moviment, des de la Bauhaus a la performance, passant pel pop art, la psicodèlia o el minimalisme.

Lloc de trobada: plaça dels Àngels, 8
Hora de trobada: 10.45h
Hora visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 12€
Preu acompanyant: 15€

Monestirs Viatgers: necessitat o devoció?
Divendres 8 octubre

MATINAL

A inicis del segle XIX, amb la desamortització i la posterior caiguda de les muralles, molts dels convents i monestirs que poblaven Barcelona van desaparèixer. Però, on va anar a parar les seves esglésies? En aquesta ruta descobrirem dos convents gòtics que van viatjar pedra a pedra per convertir-se en parròquies gràcies a la demanda d'una burgesia elitista i plena de capricis. Visitarem aquestes joies del passat mentre fem una passejada pel cor de l'Eixample, on també tindrem l'oportunitat d'admirar edificis modernistes, vestíbuls senyorials i parlar de com vivia una classe social que, en la seva fal·lera per destacar, es va apoderar dels temples històrics de convents arruïnats.

Lloc de trobada: Rambla de Catalunya / Rosselló (cantó muntanya)
Hora de trobada: 10.45h
Hora visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 14€
Preu acompanyant: 16€

Casa Batlló: l'experiència 10D
Dimecres 10 novembre

MATINAL

Una espectacular visita immersiva a la icònica obra de Gaudí, Patrimoni Mundial de la UNESCO, per conèixer d'una manera diferent una obra mestra única. Amb l'ajuda de la tecnologia de realitat virtual més avançada podrem submergir-nos en la ment de Gaudí per viure el seu procés creatiu i veure com l'imaginari de l'artista i la història d'aquest màgic edifici cobren vida al nostre voltant. L'experiència serà més que completa gràcies als 2.000 m^2 nous d'exposició dissenyats per diversos artistes i a una audioguia intel·ligent que ens revelarà tots els secrets de la Casa Batlló en un relat èpic amb una emocionant banda sonora.

Lloc de trobada: Casa Batlló (passeig de Gràcia, 43)
Hora de trobada: 10.45h
Hora visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 35€
Preu acompanyant: 37€

Antoni Gaudí al Museu Nacional d'Art de Catalunya
Dimarts 23 novembre

MATINAL

25 anys després de la celebració de l'Any Gaudí, el Museu Nacional aborda amb aquest projecte una revisió crítica de l'obra de l'artista i arquitecte català. Gaudí no era el geni aïllat i incomprès que una gran part de la seva bibliografia ens ha donat a entendre, sinó que la seva obra es va desenvolupar, no solament en un context artístic i arquitectònic específic, local i internacional, sinó també dins d'un marc polític, ideològic i estètic concret. Ell va saber, com cap altre, interpretar el seu temps i plasmar els desitjos i les necessitats de la societat en la seva obra. Aquesta exposició pretén, doncs, allunyar-se dels tòpics coneguts per recórrer el Gaudí complexíssim que realitza la seva obra en un context múltiple.

Lloc de trobada:
MNAC (Palau Nacional, Parc de Montjuïc s/n)
Hora de trobada: 10.45h
Hora visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 12€
Preu acompanyant: 14€

L'Anoia: Cultura i patrimoni desconegut

La Llacuna, Santa Margarida i Vallbona d'Anoia

Dijous 28 d'octubre

El preu inclou:

- Autocar gran amb filtratge d'aire antivirus
- Grup reduït
- Audioguies
- Visita amb guia oficial de l'Oficina de Turisme
- Guia acompanyant de Mutuam

EXCURSIÓ

Anirem en autocar, amb una breu parada per esmorzar (no inclosa en el preu) fins al poble de La Llacuna, un dels més rics en patrimoni de la comarca de l'Anoia. A més dels jaciments arqueològics, la granja cistercenca d'Ancosa i el castell de Vilademàger, hi destaca el nucli emmurallat de la vila, que recorrerem tot descobrint els seus portals medievals, les torres de vigilància i l'esplèndida plaça porxada que és la Plaça Major, presidida per l'església de Santa Maria.

La jornada seguirà amb una visita al poble de Santa Margarida de Montbui i a l'església de Santa Margarida, que s'alça al bell mig de la plaça Major. L'element més destacable de l'exterior d'aquest edifici barroc amb elements renaixentistes és el seu imponent campanar, però les sorpreses més interessants s'amaguen al seu interior, com la volta estrellada del presbiteri o el mausoleu dels comtes de Plasència.

Després de dinar en un restaurant de la zona, ens desplaçarem fins a Vallbona d'Anoia per descobrir els orígens d'aquest poble que va anar creixent al voltant del camí ral i els seus hostals i coneixerem tots els secrets que amaguen els seus punts més emblemàtics. Un cop acabada la visita, començarem el viatge de tornada a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 **Preu acompanyant:** 60€
Hora: 08.00h

Els Ports de Beseit

Del 15 al 17 d'octubre

El preu inclou:

- Autocar gran amb filtratge d'aire antivirus
- Grup reduït
- Audioguies durant tot el viatge
- Pensió completa
- Totes las visites amb guies locals de les oficines de Turisme
- Guia acompanyant de Mutuam

ESCAPADA

DIA 1. BARCELONA – VALDERROBRES

Un cop arribem a Valderrobres després del viatge amb bus i una parada per esmorzar (no inclosa en el preu), distribuirem les habitacions i dinarem al restaurant de l'hotel. A la tarda farem la primera visita guiada, que ens portarà a descobrir els racons més interessants de la capital de la comarca del Matarranya. Creuarem el seu espectacular pont de pedra per endinsar-nos l'interessant conjunt històric i artístic que conforma el cor de la vila medieval.

DIA 2. ELS PORTS DE BESEIT – CALACEIT

Després d'esmorzar a l'hotel, ens desplaçarem a Beseit. Amb unes furgonetes especials per a aquesta activitat creuarem grans boscos de pins per descobrir un impressionat paisatge i la seva fauna. A més, des dels diferents miradors i si el temps acompanya, podrem veure el delta de l'Ebre, el mar Mediterrani i cims com el Penyagolosa i el Moncayo. Acabarem la visita de nou a Beseit, on gaudirem d'una estona de temps lliure per passejar pels seus captivadors carrerons. Tornarem a l'hotel per dinar i a la tarda visitarem Calaceit, que recentment ha estat declarat un dels pobles més bonics d'Espanya pel seu bell conjunt arquitectònic format per magnífiques construccions de pedra.

DIA 3. ALCANYÍS – BARCELONA

Començarem el nostre últim dia esmorzant a l'hotel i carregant l'equipatge a l'autocar per, després, posar rumb a Alcanyís. Un guia local ens acompanyarà en el nostre recorregut per conèixer el centre històric de la localitat. D'entre tots els interessants edificis que tindrem l'ocasió de conèixer, cal ressaltar l'ex-col·legiata de Santa Maria, la Llotja gòtica i la Casa Consistorial. Un cop acabada la visita, dinarem a un restaurant abans d'iniciar el trajecte de tornada a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora de trobada: 07.45h
Hora de sortida: 08.00h

Preu Servei Gent Gran: 448€
Preu acompanyant: 548€
Suplement individual: 32€
Assegurança de cancel·lació:18€

“El lloc tant me fa, el més important és sortir i trobar-te els companys i companyes de sempre”

Maria Rosa Ruiz-Carrillo, usuària de Mutuam Activa

Als seus 78 anys la Maria Rosa Ruiz-Carrillo no ha deixat d'obrir la farmàcia on treballa ni en temps de pandèmia. Una bona mostra del seu caràcter vital i inquiet, que l'empeny a no deixar escapar pràcticament cap de les activitats d'oci cultural i viatges per a sèniors de Mutuam Activa.

“A les primeres propostes que van sortir, jo ja m'hi vaig apuntar”, ens explica. La Maria Rosa fa gairebé tots els viatges llargs i sortides d'un dia que Mutuam Activa programa. Tot i que assegura que n'hi ha hagut molts de bonics, conserva un record especial dels que va fer a Nàpols i Capri, a Suècia i a Còrdoba. En valora tant la bona organització com la companyia: “L'ambient és molt maco i això és important. Ens ho passem molt bé, entre d'altres, perquè hi coincidim persones que ja ens hem trobat altres vegades”.

La Maria Rosa, com tothom, va veure la seva vida profundament alterada per la pandèmia i recorda que va portar molt malament l'aturada de l'activitat dels primers mesos. Al principi, li feia respecte obrir la farmàcia i els seus fills tampoc volien que ho fes. “Tot i així, quan vaig poder, vaig començar a anar-hi, prenent moltes precaucions”, relata. Afortunadament, gràcies a la vacunació, ara se sent més tranquil·la i, com diu, “sembla que tot torna al seu camí”.

“No he tingut por en cap moment“

Així doncs, no podia rebre amb més alegria la notícia que Mutuam Activa reprenia, a poc a poc, la seva activitat normal i, tot i que abans no acostumava a apuntar-se a gaires propostes matinals, ara hi va sempre que pot. “De vegades penso que el lloc tant me fa, que el més important és sortir i trobar-te els companys i companyes de sempre”, explica. Aquesta il·lusió, assegura, és compartida per

les persones amb qui ha coincidit de nou després de tants mesos i afegeix que, un cop vacunats, tothom està impacient per tornar a recórrer llargues distàncies.

Tot i que ella és una dona trempada de mena, afirma que no podia estar temerosa de tornar a les activitats de Mutuam Activa, perquè es porten a terme amb totes les mesures de seguretat. “No he tingut por en cap moment. Som grups reduïts, es fan en espais oberts i portem mascareta”, explica la Maria Rosa, que ha copsat l'estat d'ànim generalitzat: “Tothom està desitjant sortir. Ja estem vacunats i desitgem passar pàgina del que hem viscut”. Per això, espera que, passat l'estiu, es pugui reprendre tot tal com estava abans de la Covid.

HEM ESTAT A

Casa Tomàs Roger d'Enric Sagnier

Aquests últims mesos hem aprofitat la primavera i el bon temps per visitar algunes de les joies modernistes de la ciutat menys conegudes, com la Casa Tomàs Roger d'Enric Sagnier, i hem buscat l'ombra als jardins de la Tamarita, un frondós oasi ocult ple d'elements ornamentals.

Parc de la Tamarita

MUTUAM ACTIVA

Inscripcions a partir del 13 de setembre

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 las 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

Mutuam Activa aplica les mesures de seguretat recomanades pel Departament de Salut a totes les activitats.

Mesures d'obligat compliment per part dels assistents:

- Ús de la mascareta durant tota l'activitat.
- Manteniment de la distància mínima de seguretat.
- Mantenir els grups reduïts en totes les activitats.
- Ús recomanable del gel hidroalcohòlic.

Organització Tècnica: Integración de Viajes S.A. – CICMA1778