mutuament
SERVEI GENT GRAN número 27
2023
tardor

L'alegria dels ritmes actuals

A Mutuam vam inaugurar l'estiu celebrant el "No jubilis la memòria", un certamen que, a banda de fomentar l'envelliment actiu i saludable, sempre aconsegueix que tots els qui hi assistim passem una gran estona. En el concurs de ball en línia, el grup del Casal de Gent Gran Pati Llimona ens va captivar amb la seva coreografia al ritme de "Coti x Coti" del grup mataroní The Tyets. Tant els ballarins com la major part del públic superàvem els seixanta-cinc anys i vam aplaudir entusiàsticament l'elecció de la cançó, el fenomen juvenil del moment.

Grups de moda com Oques Grasses, Stay Homas i els mateixos The Tyets o solistes com Miki Nuñez i Suu es caracteritzen per les seves melodies festives i alegres i per transmetre missatges plens optimisme, que conviden a gaudir del moment, plantar cara a l'adversitat o celebrar la vida en companyia d'amistats i familiars. Alguns, fins i tot, aposten per la música tradicional a l'hora de crear èxits com 'Coti x Coti', una sardana moderna. La Rosalia n'és un altre exemple. La cantant s'ha convertit en una estrella internacional fent gala d'un repertori d'allò més variat, amb propostes que van des del flamenc fins a l'avantguarda, passant pels sons més comercials. "Milionària", una de les seves cançons més escoltades, és un homenatge a la rumba catalana, amb un estil fresc i divertit.

La música és un llenguatge universal, capaç de transmetre emocions poderoses. La passió i l'energia que els joves artistes catalans injecten en les seves cançons, s'encomana i ens pot enganxar a qualsevol edat, portant-nos en una aventura sonora que ens farà descobrir altres formes d'expressió. Però la música és, per damunt de tot, un mitjà per connectar amb els altres. Compartir cançons i artistes amb fills, filles, nets i netes ens durà molts moments de diversió i complicitat, però a més també servirà per obrir diàlegs entre generacions, conèixer noves perspectives i comprendre millor els joves del nostre entorn.

DESTACATS

A prop: de viatge amb Mutuam Activa

Activa't: gaudeix de les activitat de tardor

“A Mutuam Activa ens impregnem d’allò que agrada als sèniors”

Després de més de 25 anys, Mutuam Activa coneix molt bé què busquen les persones sèniors a l’hora de viatjar i sap com oferir-los una programació adequada a les seves necessitats i expectatives. Ens ho explica la Glòria Galceran, responsable del servei de viatges i oci cultural per a gent gran de Grup Mutuam. A més, ens recomana algunes sortides per aquesta temporada. Si t’engresca el que llegeixes, contacta amb Mutuam Activa al 93 380 09 60 o a mutuamactiva@mutuam.com

Com és l’oferta de Mutuam Activa?
Cada trimestre oferim un gran ventall d’activitats de lleure per a persones majors de 65 anys. Les propostes combinen cultura, gastronomia i paisatge, així que tothom pot trobar quelcom que li agradi. Per exemple, el viatge que vam fer a Navarra i al País Basc francès va ser espectacular; i el del Tirol, ja ni t’explico! Sempre ens ho passem molt i molt bé.

Quin és ser el perfil d’usuari?
En general, són persones molt interessades en la cultura i acostumades a viatjar. Són usuaris que busquen propostes a mida i també molt agraïts. Quant a edat, la mitjana se situa entre els 70 i els 85 anys, però hem arribat a anar a Logronyo amb dues persones de 90. El més important és sentir-se bé i tenir-ne ganes.

Per què recomanaries a les persones sèniors viatjar?
Viatjar fa que les persones surtin i es relacionin i això és molt valuós. Una de les principals motivacions del programa és fomentar l’envelliment actiu, no només físicament sinó també a escala emocional. Gaudir de les sortides, tenir-ne ganes, aprendre, sentir curiositat per conèixer llocs i gent nova suma en aquest sentit. A més, és important ser conscients que fer anys no significa haver d’abandonar les nostres aficions o deixar de fer coses. Potser no som capaços de fer-ho tot com abans, però hi ha altres maneres. Nosaltres el que volem és promoure això.

I com ho aconseguiu? És a dir, quins són els trets distintius de Mutuam Activa respecte a altres agències o opcions per viatjar?
Primer, que tot està fet pensant en els usuaris, perquè tinguin el que necessiten i se sentin bé. Ens impregnem molt d’allò que agrada als sèniors, els escoltem i ens adaptem als seus ritmes. La companyia i el bon ambient que es creen són una altra característica que ens defineix. I també la seguretat que oferim a les persones que viatgen amb nosaltres. Ens encarreguem de tota l’organització, així elles poden gaudir sense preocupacions. A més, intentem acompanyar molt els usuaris, especialment els nous. Moltes vegades venen sols i al principi pateixen, però el grup sempre els acull de meravella. Des de l’equip també fem un procés d’adaptació perquè tot encara sigui més fàcil.

Així, no hem de tenir reserves a l’hora de venir sols?
Ni de bon tros! Crec que el primer que ha de fer qualsevol persona que tingui dubtes és trucar-nos. Els explicarem bé què fem, com ho fem... Després, només és qüestió de provar-ho! I he de dir que la gran majoria repeteix

Què creus que les persones sèniors valoren més de Mutuam Activa?
L’acompanyament, sens dubte. I també que és un servei molt personalitzat. Després de cada sortida els enviem fotografies, els demanem l’opinió per millorar... Els usuaris se senten acompanyats i informats en tot moment. Hi ha un ambient molt familiar i això és meravellós.

Parlem de les activitats que venen. Quines són les que recomanes especialment?
Aquesta tardor tenim una programació fantàstica i plena de sortides que no es poden perdre. El viatge a Croàcia és preciós i el farem en una molt bona època. L’escapada a Màlaga també serà increïble. És una ciutat que ha canviat molt en els últims anys així que qui cregui que la coneix segur que descobrirà coses noves. Veurem la platja, farem rutes culturals i menjarem molt bé. També tinc moltes ganes de l’excursió a la Cartoixa d’Escaladei i Siurana. Aquella és la meva terra i em té el cor robat, però és que, a més, podrem veure les últimes restauracions que s’han fet a la cartoixa, que són magnífiques.

Per acabar, què diries a qui ens pugui estar llegint per animar-lo a viatjar amb Mutuam Activa?
Que Mutuam Activa és acompanyament i no hi ha res millor que sentir-se acompanyat quan anem fent anys i volem continuar sent actius. Provar-ho val molt la pena!

Una mirada sobre la Model
Dimarts 3 d'octubre

MATINAL

Descobreix un dels edificis més imponents de la Barcelona del 1900 i coneix els detalls de la seva controvertida història amb aquesta interessant visita guiada. A través d'un complet recorregut a través dels patis, les galeries, les cel·les i la sala panòptica, que centralitza un conjunt de gran valor arquitectònic i patrimonial, podràs conèixer les idees que van inspirar la construcció de la Model. Parlarem del fet carcerari des de diferents punts de vista i de com aquests van anar evolucionant durant un període d'importants canvis socials i polítics.

Lloc de trobada: c/ Entença, 155
Hora de trobada: 10.15 h
Hora de visita: 10.30 h
Preu Servei Gent Gran: 7 €
Preu acompanyant: 9 €

Tresors del Priorat: la cartoixa d'Escaladei i Siurana
Dimarts 10 d'octubre

EXCURSIÓ

Sortirem en direcció al cor del Priorat i farem una parada per esmorzar (no inclòs en el preu) abans d'arribar a la cartoixa d'Escaladei. Fundada el 1194, va ser la primera cartoixa de la Península i va arribar a assolir una gran esplendor fins que, al segle XIX, es va produir un procés d'abandonament i profunda degradació del conjunt. El 1989 van començar les obres de restauració, que han tret a la llum part de la seva magnificència. Des del 2021, la recuperació avança a passos de gegants. Així, podrem visitar indrets com el claustre major, les cel·les i l'església per submergir-nos en la vida eremita, marcada per un silenci únicament trencat pel mormol de l'aigua. Acabada la visita, ens desplaçarem a Cornudella per dinar i completarem la jornada amb un passeig pel poblet medieval de Siurana, un espectacular mirador sobre el Priorat.
**Dificultat mitja per a persones amb mobilitat reduïda*

Lloc de trobada: c/ Ausiàs Marc, 39
Hora de trobada: 6.45 h
Hora de sortida: 7.00 h
Preu Servei Gent Gran: 69 €
Preu acompanyant: 74 €

Colors i olors als jardins de Can Buxeres
Dijous 26 d'octubre

MATINAL

Farem una visita guiada pels pintorescos jardins de Can Buxeres de l'Hospitalet de Llobregat, construïts durant la primera dècada del segle XX en una finca destinada originalment a l'explotació agrària. El recorregut ens permetrà entendre el procés de transformació d'una antiga casa pairal a una de senyorial i observar bona part del miler d'arbres de 48 espècies diferents que s'hi troben. També recordarem la història i els antics paisatges rurals del Baix Llobregat, que tant contrasten amb la urbanització produïda a partir de finals del segle XX.
**Dificultat baixa*

Lloc de trobada: jardins de Can Buxeres (ctra. Esplugues, 1, l'Hospitalet de Llobregat), a la sortida del metro
Com arribar-hi: metro L1 vermella parada Rambla Just Oliveras (sortida av. de Can Serra)
Hora de trobada: 10.15 h
Hora de visita: 10.30 h
Preu Servei Gent Gran: 15 €
Preu acompanyant: 18 €

Tardor entre vinyes a l'Alt Penedès
Dimecres 8 novembre

EXCURSIÓ

Durant el trajecte en direcció al Penedès podrem gaudir del paisatge ple de colors que ofereix la vinya en aquesta època de l'any, una barreja de marrons, vermells i grocs digna d'admirar. Farem una breu parada per esmorzar (no inclòs en el preu) abans d'arribar a Avinyonet del Penedès, on visitarem el monestir de Sant Sebastià dels Gorgs. Datat del segle XI, conserva un curiós campanar romànic i un claustre amb capitells de gran valor. A més, està situat en un entorn ple d'encant, tot envoltat de vinyes. En acabar, visitarem les instal·lacions d'un celler de referència a escala internacional i tastarem alguns dels vins i licors que s'hi elaboren. Al migdia dinarem en un restaurant de la zona i en acabar, tornarem a Barcelona.

Lloc de trobada: c/ Ausiàs Marc, 39
Hora de trobada: 7.45 h
Hora de sortida: 8.00 h
Preu Servei Gent Gran: 66 €
Preu acompanyant: 72 €

Màlaga, el sol que mai s'apaga

Del 14 al 17 de novembre

NACIONAL

El preu inclou:

- Bitllets de tren AVE en classe turista Barcelona – Màlaga – Barcelona
- 3 nits a l'Hotel MS Maestranza 4**** o similar amb règim de pensió completa
- Dinars als restaurants (primer servei: dinar dia 1 - últim servei: dinar dia 4)
- Autocar modern i confortable
- Visita amb guia local a Màlaga, Ronda i Ruta Picasso
- Entrades als monuments detallats al programa
- Guia de l'agència i acompanyant de Mutuam
- Assegurança bàsica de viatge

DIA 1: BARCELONA – MÀLAGA

Ens trobarem a l'estació de Sants per agafar l'AVE que ens portarà a Màlaga. Un cop allà, dinarem a l'hotel i visitarem la ciutat amb un guia local que ens en descobrirà els racons i monuments més interessants d'aquesta ciutat oberta al mar, com la catedral de l'Encarnació i l'Alcazaba. Tornarem a l'hotel per sopar i descansar.

DIA 2: RONDA- SETENIL DE LAS BODEGAS

Després d'esmorzar, sortirem direcció a la Serrania de Màlaga per visitar Ronda, una de les ciutats monumentals més belles i antigues d'Espanya. Passejarem per carrers plens d'història i coneixerem alguns dels seus símbols com la plaça de toros i el pont nou. Acabada la visita, dinarem en un restaurant i ens traslladarem a Setenil de las Bodegas per explorar aquesta pintoresca població. Havent tornat a Màlaga, soparem a l'hotel.

DIA 3: ANTEQUERA - CENTRE POMPIDOU

Esmorzarem a l'hotel i ens posarem en marxa cap a l'interior de la província per gaudir d'un dels principals atractius culturals i històrics de la zona: el Conjunt arqueològic dels dòlmens d'Antequera. Amb la companyia de guies especialistes coneixerem el megalitisme, un fenomen cultural propi del neolític caracteritzat per la realització de construccions fetes amb grans blocs de pedra. En acabar, tindrem temps lliure per passejar pel centre d'Antequera i descobrir aquesta monumental ciutat d'interior. Al migdia tornarem a Màlaga per dinar en un conegut *xiringuito* de la platja i visitar el Centre Pompidou, que compta amb obres dels principals artistes dels segles XX i XXI, com Bacon, Giacometti, Miró i Kahlo. Després, disposarem de temps lliure fins a l'hora de sopar a l'hotel.

DIA 4: MÀLAGA – RUTA PICASSO – BARCELONA

Havent esmorzat a l'hotel, iniciarem la Ruta Picasso, que ens portarà a descobrir la vida i obra de l'artista. Començarem per la seva casa natal, avui convertida en un interessant espai museístic, per després visitar el Museu Picasso, que alberga més de 200 obres del genial pintor de les vuit dècades que va estar en actiu. Tindrem una estona de temps lliure abans de dinar i tornar a Barcelona.

Lloc de trobada: estació de Sants (passadís central davant d'atenció al client d'ADIF)
Hora de trobada: 7.30 h
Hora de sortida tren: 8.00 h

Preu Servei Gent Gran: 890 €
Preu acompanyant: 990 €
Suplement individual: 275 €
Assegurança de cancel·lació: 20 €

MUHBA Bon Pastor: Viure a les Cases Barates (1929-2010)

Dijous 30 de novembre

MATINAL

El MUHBA Bon Pastor és un espai museístic dissenyat dins d'una desena de les antigues Cases Barates d'aquest barri de Sant Andreu, un magnífic exponent de l'evolució de la ciutat des del punt de vista de l'habitatge i la cohesió social. A través d'una visita guiada, coneixerem la seva història, sabrem com es vivia a les Cases Barates, com era el seu interior i perquè la seva disposició propicià una activitat social i política pròpies.
Dificultat baixa

Lloc de trobada: c/ de Barnola, 13
Hora de trobada: 9.45 h
Hora de visita: 10.00 h

Preu Servei Gent Gran: 12 €
Preu acompanyant: 14 €

Viure el Modernisme: Reus, Modernisme i vermut

Dimarts 12 desembre

EXCURSIÓ ESTRELLA

Continuem commemorant l'any del Modernisme; aquesta vegada, a Reus. Situada entre les muntanyes de Prades i la Costa Daurada, la ciutat amaga un dels llegats culturals més impressionants de Catalunya, ja que ha vist créixer figures d'importància universal, com Antoni Gaudí i Marià Fortuny. En el nostre recorregut descobrirem la Casa Navàs, l'Institut Pere Mata i la Casa Gasull, obres de Domènech i Montaner, i botigues centenàries plenes d'història. Després, coneixerem el Museu del Vermut, on degustarem aquesta beguda tan vinculada a la ciutat i dinarem en el seu restaurant. Abans de marxar, visitarem l'exposició "Ara toca festa" sobre la Festa Major de Sant Pere.

Lloc de trobada: c/ Ausiàs Marc
Hora de trobada: 7.45 h
Hora sortida: 8.00 h

Preu Servei Gent Gran: 45 €
Preu acompanyant: 52 €

Dinar de Nadal del Servei Gent Gran 2023

Dijous 14 desembre

DINAR DE NADAL

Aquest desembre reprenem el tradicional Dinar de Nadal del Servei Gent Gran després de tres anys d'aturada obligada a causa de la pandèmia. L'ocasió mereix una celebració molt especial i, per primer cop, sortirem de Barcelona per oferir-vos una vetllada única en un entorn immillorable: el Castell Jalpí d'Arenys de Munt. Com sempre, us espera un menú nadalenc en un entorn acollidor i la millor companyia. Sortejos, regals, música i moltes sorpreses, no hi faltaran! Comptem amb vosaltres per brindar de nou amb tota la família del Servei Gent Gran.

Lloc de trobada: c/ Ausiàs Marc, 39
Hora de sortida: 12:00 h (pot variar)
Lloc dinar: Castell Jalpí, ctra. d'Arenys de Munt s/n
Hora dinar: 13.00 h
Hora de tornada: 17.00 h
Preu Servei Gent Gran: 65 €
Preu acompanyant: 72 €

Croàcia i la Costa Dàlmata

Del 17 al 21 d'octubre

INTERNACIONAL

El preu inclou:

- Vols Barcelona – Split i Dubrovnik – Barcelona
- 2 nits d'estada a Split i 2 nits a Dubrovnik en hotel de 4****
- Règim de pensió complerta
- Autocar modern i confortable
- Visita amb guia local a Dubrovnik, Split i Trogir
- Telefèric al mont Srd
- Ferri a l'illa de Korcula
- Guia de l'agència i acompanyant de Mutuam durant tot el recorregut
- Assegurança bàsica de viatge

DIA 1: BARCELONA – SPLIT
Des del punt de trobada habitual, un autocar ens portarà fins a l'aeroport del Prat per agafar el nostre vol a Split, a la Costa Dàlmata. Després d'acomodar-nos a l'hotel, visitarem la ciutat de la mà d'un guia local, que ens ensenyarà tresors de l'època romana com el palau de Diocleció, patrimoni de la humanitat per la UNESCO, i el temple de Júpiter. Tornarem a l'hotel per sopar i descansar.

DIA 2: SPLIT – TROGIR
Esmorzarem a l'hotel i sortirem cap a Trogir, una vila mediterrània fundada pels grecs el segle III aC. El seu singular traçat urbà, amb el centre històric ubicat a una petita illa de poc més d'1 km², i la rellevància d'alguns edificis renaixentistes i barrocs, han convertit aquesta població en un dels principals punts d'interès cultural del país. Dinarem en un restaurant de la ciutat i després disposarem de temps lliure per passejar, anar de compres o descansar fins que tornem a l'hotel per sopar.

DIA 3: SPLIT – KORČULA – DUBROVNIK
Després d'esmorzar, carregarem les maletes a l'autocar que ens portarà fins al port per agafar un ferri a Korčula, considerada l'illa més verda del Mediterrani. Visitarem la seva capital, lloc de naixement de Marco Polo, per admirar un dels enclavaments medievals més ben conservats del sud d'Europa i el poble de Lumbarda, on dinarem i degustarem especialitats locals de peix. De nou a l'autocar, anirem fins a Dubrovnik, la ciutat on passarem les dues pròximes nits.

DIA 4: DUBROVNIK – ILLES ELÀFITES
Esmorzarem a l'hotel i en acabar visitarem la ciutat de Dubrovnik, batejada com "perla de l'Adriàtic" i declarada patrimoni de la humanitat per la UNESCO. Amb la companyia d'un guia local, descobrirem els seus carrers empedrats, escoltarem històries i llegendes i coneixerem els seus edificis més destacats. A la tarda, després de dinar, emprendrem un recorregut en vaixell per les illes Elàfites, un arxipèlag d'illots amb escarpats penya-segats i vegetació típicament mediterrània. Durant el recorregut degustarem un aperitiu d'especialitats locals i farem escala a Šipan, l'illa més gran i lloc d'estiueig de l'aristocràcia de Dubrovnik. Tornarem a la ciutat per sopar a l'hotel

DIA 5: DUBROVNIK – BARCELONA
Havent esmorzat, anirem fins al mont Srđ, on pujarem amb funicular per contemplar Dubrovnik des d'un punt totalment diferent. Des d'aquest bell mirador podrem apreciar la ciutat emmurallada, les illes que l'envolten i la costa de Dalmàcia, que s'estén a banda i banda de la zona fortificada. Ens traslladarem a l'aeroport i, un cop arribats al Prat, un autocar ens recollirà per portar-nos al centre de Barcelona.

Lloc de trobada: c/ Ausiàs Marc, 39
Hora de trobada: 9.00 h (pot variar)
Hora de sortida avió: 11.25 h
Preu Servei Gent Gran: 1.599 €
Preu acompanyant: 1.699 €
Suplement individual: 450 €
Assegurança de cancel·lació: 25 €

HEM ESTAT A

El Guinardó

El Tirol

Durant l'últim trimestre, els i les sèniors de Mutuam Activa hem explorat els verds paisatges plens de bellesa del Tirol i ens hem submergit en la cultura i la història de La Rioja, terra de vins. També ens hem sorprès descobrint alguns dels indrets més singulars de la ciutat de Barcelona, com el Jardí Botànic, la Casa de la Seda i el barri del Guinardó.
A punt per gaudir de més aventures amb Mutuam Activa? No et perdis la programació per als mesos vinents!

Jardí Botànic

La Rioja

Casa de la Seda

MUTUAM ACTIVA

Què cal fer per a inscriure-s'hi?

1. Reservar les activitats:
   - Telefònicament al **93 380 09 60**
   - Per correu electrònic a **mutuamactiva@mutuam.com**

Un cop confirmada la reserva, abonar l'import amb una transferència a:

Matinals: ES64 2100 8635 7402 0002 2600
Excursions i viatges: ES06 2100 3978 1702 0009 0313

Caldrà indicar el nom de les persones inscrites i el nom de la matinal, excursió o viatge triats.

En el cas d'apuntar-se a un viatge, s'abonarà el 30% de l'import en el moment de fer la reserva i la resta un mes abans de la sortida. Per a la resta d'activitats, cal abonar-ne la totalitat en fer la reserva.

Les places i els seients seran assignats per ordre d'inscripció.

El Grup Mutuam es reserva el dret d'anul·lar una activitat si no s'arriba a un mínim de 25 places reservades.

Penalitzacions en cas d'anul·lació

- Matinals i excursions: les anul·lacions s'han de comunicar al telèfon 93 380 09 60 o a l'adreça: **mutuamactiva@mutuam.com**.

  Si l'avís es fa a partir de 5 dies laborables abans de la data de l'activitat, no es retornarà l'import abonat.
- Viatges nacionals i internacionals: cal llegir les condicions descrites en el contracte entre la persona usuària i Integración de Viajes S.A. – CICMA1778.