



Una aposta necessària per l'optimisme

L'optimisme és clau per viure la vellesa amb benestar. Així ho assenyalen alguns estudis, tot i que per a molts no sigui cap gran revelació. De fet, s'ha parlat profusament dels beneficis d'afrontar la vida amb una mirada positiva i veiem com els llibres d'autoajuda envaeixen les llibreries per donar resposta a persones àvids d'una existència feliç.

L'optimisme és una manera de viure, de desenvolupar la quotidianitat, de relacionar-nos. És centrar l'atenció en els aspectes positius, les oportunitats, les forteses. És també, per contraposició, una dosi de despreocupació de determinades amenaces, moltes vegades existents únicament a la nostra ment i no en la realitat.

Tanmateix, l'optimisme no pot convertir-se en conformisme per tot el que ens passa, en una actitud autocomplaent que ens impedeixi la cerca d'una millora en alguns aspectes de la nostra vida o entorn. Ben al contrari, ha de ser una eina contra la resignació o la visió negativa de la vida.

Cultivar pensaments, actituds i emocions positives i estimulants ens ha d'ajudar a somiar, a plantejar-nos reptes i a perseverar per assolir-los. Però, sobretot, ens ha de donar força per encarar els contratemps que sorgeixen en aquest camí. Perquè ser optimista no és ser ingenu ni menystenir les dificultats, sinó imaginar-nos un futur assequible per seguir avançant.

Així doncs, deixem d'anticipar-nos a les desgràcies i preocupar-nos per tot, que això ens resta l'energia vital necessària per construir, i envoltem-nos de confiança i també de sentit de l'humor. No oblidem que aquest plantejament va totalment a favor nostre.

DESTACATS



A prop: Consells essencials per conservar la medicació a casa



Activa't: Gaudeix d'aquest hivern

Barcelona mèdica. Vuit segles d'històries de cirurgians, metgesses i científics

Dimecres 21 de gener

MATINAL



Descobreix Barcelona a través de la seva història mèdica i sanitària en una ruta guiada plena de curiositats i anècdotes. Visitarem hospitals medievals com l'antic hospital de la Santa Creu, actual Biblioteca Nacional de Catalunya, o la capella de Sant Llàtzer. Reviurem moments intensos com el setge de 1714 des del punt de vista mèdic i ens endinsarem en la trajectòria de figures com Santiago Ramón y Cajal, Premi Nobel, i de les primeres metgesses d'Espanya, Dolors Aleu i Martina Castells, entrant i visitant durant 1 hora la Reial Acadèmia de Medicina. Vine a recórrer el passat científic, mèdic i humanista de la ciutat.

Lloc de trobada: Plaça de Sant Agustí (Carrer de l'Hospital)
Hora de trobada: 9:45 h **Preu Servei Gent Gran:** 20 €
Hora de visita: 10:00 h **Preu no soci:** 23 €
 *El preu inclou l'entrada a la Reial Acadèmia de Medicina.

L'Hospital de Sant Sever, Col·lecció Casacuberta Marsans

Dimecres 28 de gener

MATINAL



Fundat el 1412 per mossèn Jaume Aldomar per acollir clergues malalts sense recursos, l'Hospital de Sant Sever és un edifici renaixentista amb segles d'història. Ampliat al segle XVI i en ús fins al 1913, conserva la seva emblemàtica façana del 1562 i espais que evocuen el seu passat. Després d'haver estat residència i comerç, l'edifici ha estat rehabilitat per l'estudi d'arquitectura Garcés - De seta - Bonet, que n'ha recuperat la memòria i l'essència. Avui, acull la Col·lecció Casacuberta Marsans, transformant l'antiga església i dependències eclesiàstiques en un entorn únic on patrimoni i art dialoguen per oferir una experiència cultural singular.

Lloc de trobada: C/ De la Palla, 21
Hora de trobada: 10:45 h **Preu Servei Gent Gran:** 19 €
Hora de visita: 11:00 h **Preu no soci:** 23 €

Extremadura, un viatge al cor del patrimoni mundial

Del 2 al 6 de febrer

NACIONAL



Foto: Turismo província de Càceres

DIA 1: BARCELONA - MADRID - CÀCERES

Viatjarem en tren d'alta velocitat fins a Madrid, i d'allí en autocar fins a Càceres, on es troba el nostre hotel. Després de dinar, visitarem amb un guia local el seu centre històric: un conjunt urbanístic medieval i renaixentista patrimoni de la humanitat, que impressiona per la seva extensió i bona conservació.

DIA 2: VALL DEL JERTE - PLASENCIA

Recorregut paisatgístic fins a la Vall del Jerte. Pujarem fins a Piornal, població típica extremeña i la més alta de la regió. Al migdia ens traslladarem fins a la monumental població de Plasència on gaudirem dels seus carrers i visitarem l'interior de la Catedral, joia arquitectònica de la ciutat.

DIA 3: MÉRIDA

A Mérida tenia lloc l'antiga Emèrita Augusta, una de les ciutats més brillants i importants de l'Imperi Romà, de la que coneixerem el seu llegat, com el pont romà, el teatre i l'amfiteatre. Dinar a un restaurant i tarda lliure per descobrir la ciutat.

DIA 4: MONESTIR DE YUSTE - GARGANTA DE LA OLLA - PARC NACIONAL DE MONFRAGÜE

Coneixerem el Monestir de Yuste (s. XV) i el conjunt històric de Garganta de la Olla (construccions i cases senyoriales). A la tarda, tornarem a Càceres creuant el Parc Nacional de Monfragüe per gaudir del seu paisatge amb diferents parades.

DIA 5: MONESTIR DE GUADALUPE - TRUJILLO - MADRID - BARCELONA

Visitarem el Monestir de Santa Maria de Guadalupe, patrimoni de la humanitat, que alberga el Museu dels Brodats i el de Pintura i Escultura (obres de Zurbarán, Goya o El Greco). Després coneixerem Trujillo, històrica vila medieval i renaixentista. Dinar, trasllat a Madrid i tren a Barcelona.

Lloc de trobada: Estació de trens de Sants, Barcelona
Hora de trobada: 07:45 h*
Hora sortida tren: 08:25 h*
 *pot variar

Preu Servei Gent Gran: 975 €
Preu no soci: 1.075 €
Suplement individual: 150 €
Assegurança de cancel·lació: 20 €

Inclòs en el preu:

- Tren d'alta velocitat anada i tornada.
- Autocar modern i confortable per realitzar la ruta.
- 4 nits d'estada en habitació doble o individual a l'hotel seleccionat Gran Hotel Don Manuel 4**** o similar.
- Règim de pensió completa (primer servei: dinar dia 1 - últim servei: dinar dia 5).
- Visita amb guia local de Càceres i Mérida.
- Entrades i visita a: Plasència, Museu del Jarramplas, Monestir de Yuste, PN de Monfragüe, conjunt arqueològic de Mérida, església de Santa Maria de Trujillo i Monestir de Guadalupe.

- Radioguies.
 - Guia de l'agència i acompanyant de Mutuam durant tot el recorregut.
 - Assegurança bàsica de viatge
 - Taxes hoteleres locals
- No inclòs en el preu:**
- Maleters, begudes i extres a l'hotel i/o restaurants
 - Entrades, visites i guies no detallats anteriorment

Museu Terra i calçots a l'Espluga de Francolí

Dimecres 11 de febrer

EXCURSIÓ



Ens desplaçarem a l'Espluga de Francolí (Tarragona) en un viatge per conèixer l'antiga pagesia i degustar exquisits productes tradicionals. En aquesta població trobem un dels museus etnològics més reconeguts internacionalment: el Museu Terra. Més de 5.000 metres quadrats per conèixer com era la vida rural a Catalunya abans de la revolució industrial, i un gran jardí etnobotànic dedicat a preservar els coneixements ancestrals sobre plantes i productes de l'hort. Després, visitarem l'obrador d'Especialitats Cobo, una empresa familiar històrica de productes com carquinyolis o ametllats. I per acabar, gaudirem d'una bona calçotada, amb un menú complet i d'allò més tradicional!

Lloc de trobada:

Av. Diagonal, 357, Barcelona
Hora de sortida: 08:00 h

Preu Servei Gent Gran: 88€

Preu no soci: 92 €

Casa Bloc, una joia de l'arquitectura racionalista

Dimarts 24 de febrer

MATINAL



La Casa Bloc és un símbol de l'arquitectura racionalista a Barcelona i una visita imprescindible per entendre la innovació social i urbanística dels anys trenta. Construïda per oferir habitatge digne a les classes treballadores, destaca pel minimalisme, la funcionalitat i la llum natural dels seus espais. Declarada bé d'interès cultural l'any 1992, es troba al barri de Sant Andreu i conserva l'Habitatge 1/11, restaurat amb el seu aspecte original per mostrar la vida quotidiana de l'època. Una joia del racionalisme català que encara sorprèn per la seva modernitat i la vigència de les seves idees arquitectòniques i socials.

Lloc de trobada: Xamfrà del Passeig de Torras i Bages i el Carrer de l'Almirall Pròixida

Hora de trobada: 10:45 h

Hora de visita: 11:00 h

Preu Servei Gent Gran: 10 €

Preu no soci: 13 €

Llegendes, pedres i silencis a Montfalcó i Sant Ramon Nonat, a la Segarra

Dimecres 18 de febrer

EXCURSIÓ



Sortirem en autocar direcció a la Segarra per descobrir el Santuari de Sant Ramon Nonat, antic convent mercedari del segle XIII amb una llegenda captivadora, una magnífica portalada i un retaule barroc d'extraordinària bellesa. La ruta continua fins a Montfalcó Murallat, vila closa del segle XI envoltada per una muralla de vuit metres que conserva la seva estructura original, amb carrerons, cisterna, forn comunal i l'església de Sant Pere. Després de dinar en un restaurant de la zona, reprendrem el camí de tornada a Barcelona, després d'una jornada plena d'història, tradició i patrimoni.

Lloc de trobada:

Av. Diagonal, 357, Barcelona
Hora de sortida: 08:00 h

Preu Servei Gent Gran: 72 €

Preu no soci: 77 €

Història i Serenitat: D' Os de Balaguer al Monestir de les Avellanes

Dijous 05 de març

EXCURSIÓ ESTRELLA



Una sortida plena d'història ens porta a Os de Balaguer, a terres lleidatanes, on visitarem dos espais emblemàtics. Primer, el Malignum Castrum, un imponent castell medieval amb torre cilíndrica del segle XIII, muralles, portals i un gran casal fortificat. Acompanyats d'un guia, coneixerem la seva història i el paper defensiu que va tenir al llarg dels segles. Tot seguit, ens endinsarem al Monestir de Santa Maria de Bellpuig de les Avellanes, un conjunt amb claustre romànic del segle XII i església gòtica del XIV, que conserva l'encant d'un passat espiritual i arquitectònic de gran bellesa, on també ens hi quedarem a dinar al seu restaurant.

Lloc de trobada:

Av. Diagonal, 357 Barcelona
Hora de sortida: 08:00 h

Preu Servei Gent Gran: 49 €

Preu no soci: 54 €

Consells essencials per conservar la medicació a casa

La manera com guardem els medicaments pot influir molt en la seva eficàcia i, sobretot, en la nostra seguretat. Per això, és important adoptar alguns hàbits senzills que ens ajudin a tenir-ne cura.

1. Escollir bé el lloc d'emmagatzematge

Cal guardar els medicaments en un espai fresc i sec, protegits de la calor i de la humitat. Un armari o calaix tancat, lluny de la cuina, el bany o els radiadors, és una bona opció.

2. Conservar sempre els envasos originals

Els envasos contenen informació essencial, com la dosi i la data de caducitat. Transvasar les pastilles a altres pots pot provocar confusions i errors.

3. Vigilar la temperatura

Alguns fàrmacs requereixen fred i s'han de guardar a la nevera. Cal seguir sempre les indicacions del prospecte o del farmacèutic.

4. Protegir-los dels nens i mascotes

Els medicaments han d'estar en llocs segurs, fora de l'abast i de la vista dels més petits i dels animals domèstics, per la seva seguretat.

5. Revisar regularment la caducitat

És recomanable comprovar de tant en tant els medicaments que tenim a casa i retirar els que estiguin vençuts o que ja no utilitzem. Prendre medicació caducada pot resultar perillós.

6. Demanar consell al farmacèutic

En cas de dubte sobre com conservar un medicament concret, la farmàcia és el lloc de confiança on resoldre preguntes.

Adoptar aquests hàbits ajuda a garantir que la medicació mantingui tota la seva eficàcia i contribueix a cuidar la nostra salut i benestar dia a dia. Un petit gest que pot marcar una gran diferència.



HEM ESTAT A

El Maestrat



Quin verd tan intens a Castellar de n'Hug, quants secrets s'amaguen al barri del Clot, quanta història al Palau de Justícia de Barcelona! Sigui en sortides matinals, excursions o escapades, a la família de Mutuam Activa no deixem mai de compartir vivències, enfortint els vincles i acumulant bons records.

I aquest hivern, a què t'apuntes? Posat el barret i surt amb nosaltres a fer salut i cultura!

El Clot de la Mel



MUTUAM ACTIVA

Què cal fer per a inscriure-s'hi?

Reservar les activitats:

- Telefònicament al **93 380 09 60**
- Per correu electrònic a mutuamactiva@mutuam.com

Matinals: ES64 2100 8635 7402 0002 2600 (Titular: MUTUAM. MUTUA DE PREVISIO SOCIAL. Concepte: nom i matinal)

Excursions i viatges: ES06 2100 3978 1702 0009 0313 (Titular: Integracion Agencia De Viajes Sa. Concepte: nom i excursió)

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.

Tots els viatges nacionals i internacionals inclouen una assegurança que inclou l'assistència sanitària bàsica per accidents o incidències produïdes durant el viatge.

Les excursions d'un dia, no inclouen cap assegurança. Si es vol es pot contractar a part i el seu cost oscil·la entre 3€ i 5€ per excursió; en el cas de que es vulgui contractar, cal contactar amb Mutuam Activa. Recordem que si es necessita assistència mèdica l'equip de guies segueix el protocol d'actuació, avisant al 112.

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. - CIC -MA1778.