



## Contra l'edatisme

L'edat es converteix sovint en un filtre a través del qual, de manera massa exclusiva, interpretem les capacitats o l'estat d'una persona. Aquest fenomen és l'edatisme.

L'edatisme es manifesta especialment en relació amb la vellesa, associant-la de manera automàtica amb fragilitat o dependència, i pot adoptar moltes formes, sovint de manera subtil, amagat en el llenguatge o en actituds molt integrades. Per exemple, la infantilització en el tracte, o les actituds paternalistes, tractant una persona gran com si necessités sempre algú que decideixi què és el millor per a ella. També en suposicions generalitzades, com ara pensar que a partir d'una edat tothom és rondinaire, s'oblida de les coses, o no sap utilitzar la tecnologia.

El problema no es limita a l'àmbit interpersonal. També apareix en les institucions, que tracten la població de més de seixanta anys com si fos un col·lectiu homogeni i caduc. De fet, un informe recent apunta que les polítiques públiques i les normatives són, en general, el principal focus de discriminació que perceben les persones grans al nostre país.

Els valors que comporta l'edat (experiència, prudència, saviesa...) han estat elogiats, al llarg del temps per moltes societats humanes, però la societat actual els ha esborrat en gran part. És aquesta manca d'apreciació de valors positius el que ha desequilibrat la balança en benefici de les deficiències inherents a l'edat.

Combatre l'edatisme implica canviar la mirada sobre l'envelliment: qüestionar els tòpics negatius associats a l'edat i reconèixer els seus valors.

## DESTACATS



**A prop: No jubilis la memòria**



**Activa't: Gaudeix d'aquest estiu**



## Sant Miquel del Fai i Sant Quirze Safaja

Dimarts 16 de juny

### EXCURSIÓ



Sortirem en autocar cap a Sant Feliu de Codines (Vallès Oriental) per visitar l'Espai Natural de Sant Miquel del Fai, un indret espectacular i fresc, situat sobre la vall del Tenes i envoltat pels cingles de Bertí. Durant el recorregut descobrirem el monestir, l'església de Sant Miquel, construïda dins d'una balma al segle X, diverses coves i el gran salt d'aigua del riu Tenes. També passejarem per la plaça de l'Abadia i veurem la Casa del Priorat, un dels edificis gòtics més ben conservats del conjunt. Després de dinar en un restaurant de la zona, visitarem Sant Quirze Safaja, amb l'església sobre l'espadat de la Mola i un entorn natural ple de boscos, torrents i rierols.

**Lloc de trobada:**

Av. Diagonal, 357, Barcelona

**Hora de trobada:** 9:00 h \*

\*Una mica més tard del que és habitual

**Preu Servei Gent Gran:** 69 €**Preu no soci:** 74 €

## Beget: una joia del Ripollès

Dimecres 8 de juliol

### EXCURSIÓ ESTRELLA



Sortirem en autocar cap a La Garrotxa fins a arribar a Beget, un poble on sembla que el temps s'hagi aturat i cada racó és perfecte per a una fotografia. Passejarem pels seus carrers tortuosos, entre cases de pedra i antigues balconades de fusta, fins trobar l'església romànica de Sant Cristòfol, amb més de 900 anys d'història. El poble, com un pessebre vivent, convida a gaudir de miradors i paisatges únics. Després de dinar en un restaurant local, gaudirem de temps lliure abans de tornar a Barcelona, tancant una jornada plena de cultura, història i bellesa natural.

**Lloc de trobada:**

Av. Diagonal, 357, Barcelona

**Hora de sortida:** 8:00 h**Preu Servei Gent Gran:** 49€**Preu no soci:** 55 €

## Museu de les Aigües, visita i tertúlia

Dimarts 30 de juny

### MATINAL



Descobrirem el museu amb una visita guiada que ens permetrà entendre com es gestiona l'aigua, tant en el seu cicle natural com en el seu ús a les ciutats, i com aquest recurs essencial ha marcat la nostra història i la vida quotidiana. Passejarem entre enginyers hidràulics i coneixerem curiositats de les instal·lacions més emblemàtiques amb l'acompanyament de guies especialitzats. A més, participarem en el taller-tertúlia "La ploma d'aigua", un viatge que ens farà reviure com era la vida abans que l'aigua corrent arribés a les llars: els banys públics, els hàbits d'higiene i la petita gran revolució de poder obrir una aixeta a casa.

**Lloc de trobada:** Ctra. de Sant Boi, 4-6, Cornellà de Llobregat**Hora de trobada:** 10:15 h**Hora de visita:** 10:30 h**Com arribar - hi:** Rodalies R4, S4, L1 + Bus L85 (35' aprox)**Preu Servei Gent Gran:** 6 €**Preu no soci:** 8 €

## El Palau Nacional, Arquitectura i memòria

Dimarts 7 de juliol

### MATINAL



A través d'una visita guiada, explorarem els espais més singulars i emblemàtics del Palau Nacional, situant-nos en el context de la Barcelona dels anys vint i de l'Exposició Internacional del 1929. Coneixerem la història del Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC), creat el 1934, i les reformes que han modelat l'edifici fins avui. La visita inclou accés a zones habitualment tancades, com la Sala Sert, i a espais únics com les terrasses-mirador, el vestíbul, la sala oval, la cúpula i els terrats, amb vistes espectaculars de Barcelona. Una experiència cultural enriquidora d'una hora i mitja plena d'art i història.

**Lloc de trobada:** Palau Nacional, Parc de Montjuïc, Barcelona**Hora de trobada:** 9:45 h**Hora de visita:** 10:00 h**Preu Servei Gent Gran:** 6 €**Preu no soci:** 8 €

## Bagà: passat medieval i el llegat dels càtars

Dimarts 15 de setembre

### EXCURSIÓ



Sortirem de la nostra parada habitual en autocar fins a Bagà, al Berguedà, amb una breu parada en ruta per esmorzar. Allí explorarem aquesta enigmàtica vila medieval acompanyats d'un guia especialista, descobrint carrers, racons i llegendes que donen vida a la seva història. El recorregut a peu culmina al Centre Medieval i dels Càtars, on aprofundirem en qui eren els càtars, la seva relació amb Bagà i el llegat que van deixar. Una història plena de misteri, tragèdia però també esperança. En acabar, dinarem en un restaurant local i tornarem a Barcelona, finalitzant una jornada cultural plena d'història i emoció.

#### Lloc de trobada:

Av. Diagonal, 357, Barcelona

Hora de sortida: 08:00 h

Preu Servei Gent Gran: 76€

Preu no soci: 79 €

## La Barcelona de les editorials

Dimarts 29 de setembre

### MATINAL



A principis del segle XX, la zona de l'Eixample Esquerre acollia la seu de nombroses editorials que formen part de la nostra memòria col·lectiva. Els diccionaris Sopena, les aventures de Tintín o les col·leccions de Salvat són exemples d'obres que han marcat generacions i que van néixer aquí. Us proposem una passejada guiada per aquest Eixample cultural, rememorant una època d'intensa activitat, quan, segons diuen, el barri "feia olor de tinta". A més, tindrem l'oportunitat d'entrar a l'antiga seu de l'editorial Gustau Gili, l'emblemàtic edifici d'arquitectura racionalista concebut per acollir i representar la reconeguda editorial de llibres d'arquitectura, art i disseny.

Lloc de trobada: C/ Provença, 101 Barcelona

Hora de trobada: 10:15 h

Hora de visita: 10:30 h

Preu Servei Gent Gran: 17 €

Preu no soci: 19 €

\*Cal portar auriculars per a connectar-los a les radioguies

## No oblidis la teva memòria

Setembre i octubre

### TALLER



Fer-se gran no significa perdre la memòria ni la capacitat de recordar. Al contrari! amb l'edat, la nostra ment pot continuar creixent i millorant, sempre que li oferim l'estimulació adequada. Amb aquest objectiu, hem creat el taller "No oblidis la teva memòria", dissenyat per mantenir el teu cervell actiu i optimitzar la seva eficiència.

Aquesta activitat et permetrà aprendre tècniques i exercicis entretinguts per reforçar la memòria, millorar la concentració i activar totes les teves capacitats mentals, com l'atenció, l'orientació i el raonament. A través de jocs i activitats dinàmiques, entrenarem el cervell mentre gaudim d'un ambient agradable, social i estimulant. Un espai de confiança i sense pressions, on aprendre exercicis i estratègies útils per a tota la vida.

#### Per què apuntar-t'hi?

- Milloraràs la memòria i la concentració.
- Estimularàs el cervell de manera divertida i efectiva.
- Afavoriràs el benestar mental i emocional.
- Fomentaràs la socialització i la comunicació.

**Recorda:** fer-se gran és una oportunitat per continuar creixent i desenvolupar la millor versió de tu mateix o tu mateixa. Vine a gaudir d'aquest taller i descobreix tot el que pots aconseguir!

6 sessions, una cada setmana: dimecres 16, 23 i 30 de setembre i 7, 14 i 21 d'octubre

\* Places limitades

#### Lloc de trobada:

C/ Girona, 64-66. Barcelona. Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona

Hora taller: 10:00h a 11:30h

Preu Servei Gent Gran: 67 €

Durada: 1h 30'

Preu no soci: 77 €

\*El preu inclou les 6 sessions

# Torna el “No jubilis la memòria”, el campionat de dòmino dels sèniors de Barcelona

Ja és aquí el “No jubilis la memòria”, una iniciativa consolidada i molt esperada pels seus participants, que té com a objectiu conscienciar tant els sèniors com la societat en general sobre la importància de prevenir la pèrdua de memòria.

Una de les propostes de la Fundació Mutuam Conviure per assolir aquest objectiu és el clàssic i popular Campionat de Dòmino, que, a més de generar una trobada única entre sèniors de Barcelona, afavoreix l'exercici cognitiu i treballa habilitats com l'atenció, l'estratègia, l'anàlisi i, per descomptat, la memòria. A més, en ser una competició per parelles, també potencia el treball en equip.

El certamen està obert a prop d'un miler de persones de la ciutat, com els sèniors dels espais i casals de l'Ajuntament de Barcelona, la Generalitat de Catalunya i la Fundació “la Caixa”, així com els centres de Grup Mutuam i

altres institucions com Mutual Mèdica, el Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona, Clínicum i Vital Seguro.

Com a mutualista del Servei Gent Gran, et convidem a formar part d'aquest campionat. Si ets aficionat o aficionada al dòmino i tens un o una parella de joc, us podeu inscriure a la Gran Final, que tindrà lloc el dimarts 2 de juny a l'Auditori AXA de l'Illa Diagonal.

Durant la jornada podreu posar a prova les vostres habilitats i competir amb altres jugadors i jugadores de Barcelona, tot gaudint d'un ambient ple d'emoció i complicitat. Si us agrada aquest joc, no us ho podeu perdre!

**Inscripció oberta fins al 31 de maig.**

**Contacte:** Paula Navarro

**Tel.** 93 247 94 40 (ext. 5081) / 628 380 027

**paula.navarro@mutuam.com**

**Horari:** de dilluns a divendres, de 8 h a 15 h

 **HEM ESTAT A** **MUTUAM ACTIVA**

## Museu Terra



Aquest hivern hem combinat el recolliment propi de l'estació amb excursions i sortides matinals plenes d'història i connexió amb la natura: des dels paisatges i la memòria d'Extremadura fins a la descoberta de la Barcelona mèdica del passat, o gaudir d'una calçotada en bona companyia! Cada sortida ens recorda com n'és d'important continuar descobrint, aprenent i socialitzant. Mutuam Activa ens manté connectats al món. T'apuntes?

## Extremadura



## 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)

*\*Activitats per a persones autònomes (en cas de dubte, contactar amb Mutuam Activa)*

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.