

Què cal fer per inscriure's

En cas d'un circuit, abonar un 25% del seu import. Per a la resta d'activitats, cal abonar la seva totalitat.

Us podeu inscriure trucant al 93 380 09 60, i fent una transferència a "La Caixa" segons l'activitat:

CIRCUITS I EXCURSIONS

IBAN: ES11 2100 8631 9102 0005 5513

MATINALS O TALLERS

IBAN: ES64 2100 8635 7402 0002 2600

Inscripcions presencials el 12 de setembre:

de 9.00 a 13.45 h a Mutuam (C/ Ausiàs Marc, 39 baixos, Barcelona).

A partir d'aquest dia es poden fer les inscripcions per telèfon.

Confirmació i lloc de seient: Els seients seran assignats per rigorós ordre d'inscripció. **MUTUAM** es reserva el dret d'anul·lar una activitat en el cas que no s'arribi a un mínim de 25 places.

Penalitzacions en cas d'anul·lació:

- En cas d'anul·lació s'ha de comunicar de dilluns a divendres en horari d'oficina al 902 444 622.
- 11 dies feiners* abans de la data de sortida.
- Entre 6 i 10 dies feiners* abans de la data de sortida.
- A partir de 5 dies feiners* abans de la data de sortida.

Percentatge de penalització:

- 5% de l'import total (es retorna un 95%).
 - 25% de l'import total (es retorna un 75%).
 - 100% de l'import total (NO HI HA DRET A DEVOLUCIÓ).
- * Feiners: de dilluns a divendres. Dissabte, per al Servei Gent Gran, és FESTIU.

Organització tècnica: Central de Viajes S.A.-GC-11MD

Cercle Club Vital

vital
seguro

Publicació trimestral Tardor 2018

A VITAL SEGURO ens agrada la gent gran i ens agrada saber de les vostres necessitats i inquietuds.

Per això, us volem agrair la confiança que heu dipositat en nosaltres durant tants anys posant al vostre abast un ampli ventall de propostes per gaudir del temps lliure i per ajudar-vos a solucionar els reptes que hem d'afrontar quan ens fem grans.

A la secció **"Oci Viatges"** trobareu una amplia agenda trimestral d'activitats perquè gaudiu del vostre temps lliure i trieu allò que més us vingui de gust fer a preus molt especials.

A la secció **"Dependència"** teniu informació sobre el servei d'orientació social que us ajudarà a solucionar els reptes que afrontem amb l'edat, amb l'ajuda d'un equip de treballadores socials.

DEPENDÈNCIA I ORIENTACIÓ SOCIAL

Telf. 93 380 09 50

Les nostres professionals t' escolten. Truca'ns i explica'ns el teu cas

Sabem que amb l'edat poden sorgir dificultats:

- Si tens una persona dependent al teu càrrec
- Si necessites ajuda de confiança a casa
- Si després d'una intervenció quirúrgica necessites fer una convalescència
- Si vols que t'informem i t'ajudem en la tramitació de la Llei de la dependència i altres ajuts públics...

El **Servei d'Orientació Social** és un servei de consulta, ajuda i suport a les situacions de fragilitat que poden sorgir amb l'edat. T'escoltem i t'informem dels recursos públics i privats, dels serveis d'ajuda en el domicili, dels apartaments amb serveis, de les residències, etc., perquè som professionals del sector de gent gran, els hem visitat i sabem quins podem recomanar. A més, gaudiràs de descomptes en la seva contractació.

"Valoro molt la fraternitat que hi ha entre nosaltres. No m'he discutit mai amb ningú"

Marisa Fernández 95 anys

Vídua des dels 72 anys, la Marisa s'havia acostumat a viure sola, però el pis que tenia se li feia gran. Per això, quan el seu fill es va mudar a Cardedeu, va decidir que no volia continuar allà. 'Estava fent un cafè amb un conegut i, sense pensar-m'ho gaire, li vaig oferir vendre-li el pis i ell va acceptar', recorda. Va començar llavors a informar-se sobre les residències, algunes de les quals no s'adaptaven a la seva situació perquè només hi acceptaven matrimonis. Li van parlar dels Apartaments Collserola i va anar a veure'ls. 'Volia un lloc tranquil i quan em van ensenyar aquest apartament, em va agradar i vaig dir que m'hi quedava', relata la Marisa. Explica que s'hi va endur només tres coses: 'no volia res antic, així que vaig fer venir el meu decorador perquè ho posés modern i al meu gust', afegeix.

Han passat ja 13 anys des que la Marisa va arribar a la que s'ha convertit en la seva llar. S'hi va integrar ràpidament i ara és una de les residents més actives. És jugadora habitual de dòmino i participa a

la Champions Dòmino de Mutuam, però també juga a bingo. A més, baixa al club dels apartaments a veure cinema, ja que una de les seves amigues té una gran col·lecció de pel·lícules antigues. Plena d'energia i coqueta, la Marisa no perdona una sortida cada 15 dies per visitar el seu perruquer de tota la vida. Li agrada molt aquesta llibertat per entrar i sortir quan vol, però encara més l'ambient que ha trobat als apartaments. 'Valoro molt la fraternitat que hi ha entre nosaltres. No m'he discutit mai amb ningú', subratlla satisfeta.

Quan va caure i la seva mobilitat es va veure reduïda, el Servei d'Orientació Social de Mutuam li va facilitar una persona de Mutuam a casa que la va ajudar tres dies a la setmana amb la higiene personal i de la casa fins que es va recuperar i va poder tornar a gaudir en plenitud de la llibertat que li ofereix viure als Apartaments Collserola.

OCI I VIATGES

Telf. 93 380 09 60

Aprofita ara que disposes de temps lliure i comparteix-lo amb gent com tu:

- Si vols viatjar amb companyia, seguretat i confiança...
- Si tens ganes de conèixer gent interessant amb vivències com les teves...
- Si vols passar-t'ho bé sense preocupar-te de res...

T'oferim una programació d'activitats pensades i organitzades per professionals que saben què vol i què necessita la gent gran. Sempre les fareu acompanyats d'un guia que coneix l'indret visitat i d'un professional de MUTUAM que coordina i dona suport als socis.



TORINO I EL PIEMONTE del 12 al 16 d'octubre

El preu inclou:

- Trasllat a l'aeroport
- Pensió completa
- Hotel 4*
- Visita amb guies locals
- Entrades visites i monuments
- Guia de l'agència i acompanyant de MUTUAM

Dia 1. BARCELONA – TORÍ

Sortida amb autocar fins a l'aeroport de Barcelona. Arribats allà, ens traslladarem al centre per visitar el principal monument de la ciutat: la Mole Antonelliana. Construïda per la comunitat com a sinagoga, va ser comprada per l'ajuntament i convertida en tot un símbol. Pujarem amb l'ascensor panoràmic fins a la cúpula.

Dia 2. TORÍ I LA VENARIA REALE

Després d'esmorzar començarem amb el Palau Reial que, construït amb estil versallesc, ens mostra diferents espais amb decoració original, així com la Galleria Sabauda, la Biblioteca Reial i l'Armeria Reial. Posteriorment, visitarem el centre històric de la ciutat: la Porta Palatina, el Duomo, el Palazzo Madama, la Via Roma i la Piazza San Carlo. Després de dinar, visitarem la més bella residència dels Savoia: la Reggia di Venaria.

Dia 3. LES LANGUES – BAROLO I ALBA

Havent esmorzat, sortida cap a les Langues, regió on es produeixen alguns dels millors vins d'Itàlia. Arribada a Castel Barolo, espectacular construcció del segle XIII. Degustarem els vins de la bodega històrica. Després de dinar, anirem a Alba per visitar el curiós centre històric d'aquesta vila medieval, coneguda internacionalment per la comercialització de trufes d'alta qualitat.

Dia 4. SALUSZO, STAFFARDA I SACRA DE SAN MICHELE

Sortida amb direcció a Saluzzo, poble típic de muntanya amb carrers empedrats, esglésies i elegants palaus nobles. Continuarem fins a Staffarda, on visitarem l'Abadia de Santa Maria. Dinarem i visitarem la Sacra de San Michele, una abadia construïda entre el 983 i el 987 al cim del Mont Pirchiriano, indret que va inspirar Umberto Eco per crear "El nom de la rosa". Des de la part més alta es pot admirar una vista impressionant de la Val di Susa.

Dia 5. MUSEU EGIPCI – TORINO – BARCELONA

Esmorzar a l'hotel i sortida per traslladar-nos fins al Museu Egipci de la ciutat. Fundat el 1824, és el museu més antic d'art egipci del món i el segon en importància, només per darrere del Museu Nacional del Caire. Dedicat exclusivament a l'art i la cultura de l'Egipte antic, la seva col·lecció ha estat objecte d'interès per part dels més importants estudiosos del passat. De fet, Torino està considerada la ciutat on neix l'egiptologia. Finalitzada la visita matinal, temps lliure i a l'hora indicada, tindrà lloc el trasllat a l'aeroport de Torino per tornar a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora de presentació:* 11.45 h
Preu Soci: 1.385,00 € *Preu acompanyant:* 1.485,00 €
Suplement individual: 304,00 € *Assegurança cancel·lació:* 24,00 €

vital
seguro

GRUPMUTUAM



matinal

Museu Picasso de Barcelona divendres, 28 de setembre

Centre de referència per descobrir els anys de formació de Picasso, així com l'estret vincle que va forjar amb la capital catalana, la col·lecció permanent del museu està integrada per 4.251 obres. La visita a les instal·lacions permet conèixer de forma pràcticament els treballs del jove artista fins a l'època blava, però també una important representació d'obres de 1917, la sèrie de Las Meninas (1957) i una completa col·lecció de gravats.

Lloc de trobada: Carrer Montcada, 15-23 *Hora de trobada:* 10.45h
Hora de visita: 11.00h *Preu Mutualista:* 20,00€ *Preu acompanyant:* 22,00€



excursió

Els Vilars d'Arbeca dijous, 4 d'octubre

Arribada a Arbeca per visitar en primer lloc els Vilars, una fortalesa ilergeta construïda el s.XVIII aC. De característiques defensives que la feien inexpugnable, disposava d'una muralla amb dotze torres, una barrera de pedres clavades a terra i un fossat amb 13 metres d'amplada. Posteriorment, a l'oficina de turisme, que és alhora Agrobotiga, ens oferiran un tast comentat d'oli amb pa, xocolata i diferents tipus de sal. Dinarem en un restaurant i continuarem amb la visita a la vila d'Arbeca acompanyats d'un guia per descobrir els principals elements arquitectònics del nucli antic, com el Castell-Palau, l'ajuntament o l'església de Sant Jaume. Finalitzada la visita guiada, tornarem amb autocar a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora de trobada:* 08.00 h
Preu Mutualista: 40,00 € *Preu acompanyant:* 45,00 €

EXCURSIÓ
RECOMANADA



matinal

Santuari Sant Josep de la Muntanya dimecres, 10 d'octubre

Al barri de la salut, ben a prop del Parc Güell, es troba aquest edifici neoromànic amb elements modernistes obra de Francesc Berenguer i Mestres de començaments de segle xx. Encarregat per la Congregació de Mares dels Desemparats i Sant Josep de la Muntanya, actualment és un centre de culte i peregrinació, però també un espai d'acollida d'infants en risc d'exclusió. El conjunt està format per tres elements: l'església, la llar i la residència, i a tots tres s'hi accedeix per una doble escalinata que condueix a la gran terrassa situada per sobre del nivell del carrer.

Lloc de trobada: Avinguda Sant Josep de la Muntanya, 25
Hora de trobada: 10.45 h *Hora de visita:* 11.00 h
Preu Mutualista: 10,00 € *Preu acompanyant:* 12,00 €



matinal

Visita a la Reial Acadèmia de Ciències i Arts de Barcelona dijous 18 d'octubre

Aquesta institució amb més de 250 anys d'història, està situada en un edifici del segle XVIII, en ple centre de la ciutat, que alberga interessants anècdotes en cada estança. A la imponent sala d'actes, Albert Einstein, va explicar els fonaments de la relativitat, mentre que a la sala del costat descansa el rellotge astronòmic Billeter de 1869 que, a més de l'hora, indica amb exactitud la posició d'alguns planetes fins al 2029. Un edifici on la passió per l'arquitectura i la devoció per la ciència es veuen magníficament representats.

Lloc de trobada: La Rambla, 115 *Hora de trobada:* 11.45h
Hora de visita: 12.00h *Preu Mutualista:* 12,00€ *Preu acompanyant:* 16,00€



excursió

Monestir de Santes Creus dimarts, 30 d'octubre

Sortida en direcció a Tarragona, amb breu parada per esmorzar (no inclòs en el preu). Quan arribem a Aiguamúrcia, a l'Alt Camp, visitarem un dels tres principals exponents del cister a Catalunya: el Monestir de Santes Creus. Descobrirem, acompanyats d'un guia, els diferents espais d'aquesta abadia construïda durant el segle XII. Després de dinar, ens traslladarem fins al Pla de Santa Maria, un exemple de poble rural típic del Camp de Tarragona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora de trobada:* 08.00 h
Preu Mutualista: 55,00 € *Preu acompanyant:* 60,00 €



escapada

El preu inclou:

- Bitllets tren Alvia. Classe turista.
- Pensió completa
- Hotel 4*
- Visita amb guies locals
- Entrades visites i monuments
- Guia de l'agència i acompanyant de MUTUAM

Àlaba 9 - 11 de novembre

DIA 1: BARCELONA - VITÒRIA

Trobada a l'estació de Sants de Barcelona per viatjar en tren Alvia a Vitòria. Arribada, trasllat a l'hotel i dinar al seu restaurant. Després visita amb guia local al barri històric, amb edificis medievals i palaus renaixentistes que ens portaran fins a la majestuosa Catedral de Santa Maria.

DIA 2: VALL SALADA - VILLANAÑE - SANTUARI D'ESTÍBALIZ - SALVATIERRA

Visita a Salinas de Añana, des d'on podrem contemplar l'espectacular paisatge de la Vall Salada. Continuació de la ruta fins a Villanañe i tornada a Vitòria per dinar. Trasllat al Santuari d'Estíbaliz i, més tard, a la vila de Salvatierra, població que conserva un interessant conjunt urbà amb muralles, palaus i esglésies.

DIA 3: VITÒRIA - LAGUARDIA - LOGROÑO - BARCELONA

Sortida cap a Laguardia per conèixer-ne la part interior de la muralla que conserva intactes les característiques medievals. Després d'una passejada pels carrers interiors anirem fins a unes conegudes bodegues de la vila. Dinarem en un restaurant i ens traslladarem fins a Logronyo per agafar el tren de tornada.

Lloc de trobada: Estació de Sants *Hora de trobada:* 8.45 h
Preu Mutualista: 449 € *Preu acompanyant:* 499 €
Suplement individual: 72,00 € *Assegurança de cancel·lació:* 15,00 €



matinal

Dones de La Barcelona Rebel divendres, 16 novembre

Ruta guiada per set dècades, des de 1909 a finals dels 70 del segle XX, en què es parlarà dels principals moviments socials i processos revolucionaris que va viure Barcelona i del rol específic que hi van jugar les dones lluitadores. La temàtica inclou la Setmana tràgica, la vaga de dones de 1918, la II República, la guerra civil, l'antifranquisme i el moviment feminista.

Lloc de trobada: Monument a Colom *Hora de trobada:* 10.45 h
Hora visita: 11.00h *Preu Mutualista:* 12,00€ *Preu acompanyant:* 14,00€



excursió

La Giralda de l'Arboç dijous, 22 de novembre

Arribada a l'Arboç on visitarem la residència de Joan Ruquer i Candelaria Negrevernís, més coneguda com "La Giralda de l'Arboç" per ser una rèplica d'allò més fidel del monument sevillà. Al seu interior, també s'hi troba una reproducció del Pati dels Lleons de l'Alhambra de Granada, així com el Saló d'Ambaixadors de l'Alcázar de Sevilla.

Després, continuarem la visita del municipi, dinarem en un restaurant i, posteriorment, ens desplaçarem fins a Sant Martí Sarroca per visitar-ne el conjunt monumental construït al voltant del Castell del segle X i l'església de Santa Maria, restaurada a principis del segle passat per Puig i Cadafalch.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora de trobada:* 08.00 h
Preu Mutualista: 57,00 € *Preu acompanyant:* 62,00 €