

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 dilluns 18 de febrer:
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 Primavera 2019

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.

"Viatjant amb Mutuam Activa mai no et sents sola"

Roser de Dou i Rosa Bartrina, usuàries de Mutuam Activa

La Roser de Dou i la Rosa Bartrina són dues amigues molt viatgeres que, des de fa anys, es mantenen fidels a les propostes de Mutuam Activa, el servei d'oci cultural per a sèniors de Grup Mutuam. La primera, una farmacèutica jubilada de 83 anys, va néixer a Ripoll, i la segona, llevadora retirada de 85, va néixer a Olot, però totes dues viuen des de fa molt a Barcelona. Comparteixen també el fet de ser vídues.

Recorden haver estat sempre apassionades viatgeres. "De joves, amb el meu marit, vam viatjar per tot arreu: Kènia, Tailandia, Perú...", relata orgullosa la Roser. La Rosa no només ha gaudit amb les destinacions llunyanes, també, explica, amb les travessies que feia amb la barca que tenia. Això sí, recorda de manera especial el viatge que va fer amb tota la família a la Riviera Maya quan es va jubilar. Les dues dones són un bon exemple que deixar de treballar no implica caure en el sedentarisme. Es defineixen com a actives i només cal un repàs a les seves agendes setmanals per constatar-ho: exercici, tallers i Aula per a la Gent gran, entre d'altres. La seva amistat va començar precisament quan van coincidir en el mateix gimnàs, i va ser la Roser qui, satisfeta amb l'experiència amb Mutuam Activa, va engrescar la Rosa a sumar-s'hi.

Des de llavors, han compartit un munt d'escapades, excursions i activitats culturals. Totes elles les descriuen com a experiències molt personals i marcades per la proximitat que els imprimeix la guia i responsable del servei. "La Montse (López-Brea) és molt propera, és com si fos de la família", expliquen, tot afegint que els seus fills es queden tranquils quan saben que viatgen amb ella. La confiança que en les sortides de Mutuam Activa està tot previst i que davant qualsevol problema que sorgeixi hi ha algú al costat que respon els ofereix la possibilitat de continuar fent activitats que si no probablement haurien abandonat. "Jo no faria cap viatge sola", reconeix la Roser.

Més enllà de la seguretat, valoren molt la companyonia i el bon clima que s'estableix entre els viatgers de Mutuam Activa, en el que descriuen com una comunitat molt solidària, sobretot amb les persones que tenen més problemes de mobilitat. Tot això les anima a seguir descobrint nous destins o a retrobar-se amb d'altres ja visitats. Si haguessin d'escollir, a la Rosa li encantaria viatjar a Copenhaguen o Viena, mentre que la Roser es decanta per Praga. Sigui on sigui, segur que ho faran de la mà de Mutuam Activa, perquè "mai no et sents sola".

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.



El preu inclou:

- Trasllat a l'aeroport
- Pensió completa
- Hotel 4*
- Visita amb guia local a Estocolm, Sigtuna i Uppsala
- Entrades a visites i monuments
- Sopar de comiat
- Guia de l'agència i acompanyant de MUTUAM

ESTOCOLM del 14 al 18 de maig

Dia 1. BARCELONA – ESTOCOLM

Sortida amb autocar fins a l'aeroport de Barcelona. A l'arribada a Estocolm, trasllat amb autocar fins al centre de la ciutat per iniciar una visita panoràmica que ens ajudarà a descobrir els seus principals atractius.

Dia 2. ESTOCOLM

Visitarem la ciutat vella (Gamla Stan) fins arribar al Palau Reial. Dinarem i anirem amb autocar fins al Palau Drottningholm, en una illa al llac Mälaren. Inclòs a la llista de Patrimoni Mundial de la Humanitat per la UNESCO, és el castell reial millor conservat de Suècia i actualment es la residència oficial de la família reial. També visitarem un dels altres elements protegits per la UNESCO, el Pavelló Xinès. Finalitzada la visita, agafarem un vaixell cap al centre de la ciutat fent un recorregut per l'arxipèlag d'Estocolm.

Dia 3. ESTOCOLM

Farem una visita panoràmica de la capital sueca, el Parlament i l'illa de Djurgarden. Entrarem a l'Ajuntament, una de les mostres més admirables de l'arquitectura europea moderna, on coneixerem

l'anomenat saló blau, on se celebra el sopar dels premis Nobel. Continuarem amb la visita al Museu Vasa i coneixerem el museu d'Skansen. Dinarem en un restaurant i la resta de la tarda gaudirem de la tranquil·litat del centre d'Estocolm.

Dia 4. SIGTUNA – UPPSALA

Després d'esmorzar, agafarem la carretera per iniciar un interessant dia de visites a les rodalies d'Estocolm. Començarem amb la visita de Sigtuna, un pintoresc poble construït a tocar del llac Mälaren. Continuarem la ruta fins a Uppsala, la principal ciutat universitària de Suècia. Dinarem a un restaurant i disposarem de temps lliure fins la tornada a Estocolm.

Dia 4. ESTOCOLM - BARCELONA

Després d'esmorzar, descobrirem l'anomenada "Venècia del Nord" des d'un dels millors mitjans de transport de la ciutat: el vaixell. Un creuer d'aproximadament dues hores de navegació ens mostrarà les 14 illes que formen la ciutat. Finalitzada la visita matinal, ens desplaçarem a l'aeroport per tornar cap a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 Hora de presentació: 09.00h Preu Mutualista: 1.795€ Preu acompanyant: 1.895€
Suplement individual: 575€ Assegurança cancel·lació: 29€

vital
seguro





matinal

Puig i Cadafalch a Montjuïc divendres, 1 de març

La voluntat dels barcelonins de convertir la muntanya de Montjuïc en un pulmó verd de la ciutat apareix a principis del segle XX al ser escollida com a escenari de la gran Exposició Universal que es va celebrar el 1929. El projecte urbanístic i arquitectònic va ser confiat a Josep Puig i Cadafalch.

Durant el recorregut explicarem els principals edificis i espais que va projectar, començant per la cèlebre fàbrica Casaramona (actual Caixaforum), les quatre columnes i el Palau Nacional, entre d'altres.

Lloc de trobada: Torres Venecianes (Plaça Espanya)
Hora de trobada: 10.45h *Hora de visita:* 11.00h
Preu Mutualista: 14€ *Preu acompanyant:* 16€



excursió

Malignum Castrum i el Centre d'Observació de l'Univers dijous, 14 de març

Sortida de la nostra parada habitual direcció a Lleida, amb breu parada per esmorzar (no inclòs en el preu). A Os de Balaguer visitarem el Castell Malignum Castrum, on en el seu interior trobem el Museu de les Campanes de Catalunya, una mostra amb nombroses peces recollides arreu de Catalunya, de diferents mides i sons. Finalitzada la visita, tornarem a l'autocar per traslladar-nos fins al restaurant on dinarem.

Després anirem fins a Àger per visitar el Centre d'Observació de l'Univers. Gaudirem de la projecció "A l'ull del Montsec", l'únic planetari del món amb tecnologia 3D i cúpula desplaçable. A més, descobrirem les instal·lacions i el parc dels telescopis gràcies a una interessant visita guiada.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora de trobada:* 08.00h
Preu Mutualista: 60€ *Preu acompanyant:* 65€



matinal

Centre de Restauració de Béns Mobles de Catalunya divendres, 22 de març

Ubicada a Sant Cugat, aquesta institució neix amb l'objectiu de conservar i restaurar el patrimoni cultural català de forma directa o tutelant les intervencions sobre els béns culturals d'interès nacional i els catalogats.

S'hi poden trobar obres procedents del patrimoni de la Generalitat, de les entitats públiques, del patrimoni eclesial i de museus i jaciments arqueològics del territori català.

Lloc de trobada: Estació de Valldoreix *Hora de trobada:* 10.30h
Hora de visita: 11.00h *Preu Mutualista:* 10€ *Preu acompanyant:* 12€



excursió

Mas Miró i el Parc Samà dijous, 11 d'abril

Sortida cap a Tarragona fins a Mont-Roig del Camp, població on Joan Miró estiujejava i va descobrir la seva vocació. Visitarem un espai únic, inèdit fins ara, un indret íntim i de treball amb paisatges essencials de la vida de l'artista: el Mas Miró. L'edifici principal conserva l'estructura de la típica casa d'indians.

Passejarem per l'interior i exterior del mas -la masia, la capella, el taller, el safareig, la bassa, l'antic pou, el galliner i el corral- que per decisió de la família s'ha conservat pràcticament tal i com el va deixar el pintor a la seva mort l'any 1976.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc 39 *Hora de trobada:* 08.00h
Preu Mutualista: 59€ *Preu acompanyant:* 64€



escapada

El preu inclou:

Autocar modern i confortable
Pensió completa
Hotel 4* a Besiers
Entrades i visites detallades al programa
Guia de l'agència i acompanyant de MUTUAM

Canal du Midi i Sud de França del 26 al 28 d'abril

Dia 1. BARCELONA – CANAL DU MIDI – BESIERS

Sortida per carretera fins a Besiers, on agafarem el vaixell en què farem el creuer pel Canal du Midi. Durant el recorregut, farem una parada a un restaurant a la riba del canal. En acabar, continuarem la navegació fins tornar de nou a Besiers i visitarem la ciutat.

Dia 2. SAINT GUILHEM LE DESERT – COVES DE CLAMOUSE

Després d'esmorzar, sortirem cap a Saint Guilhem le Desert, un petit poble medieval identificat com un dels més bells de França. En destaca l'Abadia de Gellone, declarada Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO, que visitarem interiorment. Dinarem en un restaurant i a la tarda ens traslladarem a Saint Jean de Fos per visitar les Coves de Clamouse.

Dia 3. BEZIERS – ABADIA DE FRONTFROIDE – BARCELONA

Esmorzar a l'hotel i sortida cap a Narbona per visitar l'Abadia cistercenca de Frontfroide. Dinarem en un restaurant i tornarem cap a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 *Hora de sortida:* 07.00h
Preu Mutualista: 498€ *Preu acompanyant:* 598€
Suplement individual: 101€ *Assegurança cancel·lació:* 18€



excursió recomanada



Aiguamolls de l'Empordà amb trenet Visita al Butterfly Park dijous, 23 de maig

Sortirem amb direcció a l'Empordà i farem una breu parada per esmorzar (no inclòs al preu). En arribar a Castelló d'Empúries, accedirem al Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà, un espai natural protegit, que visitarem de forma molt còmoda: a bord d'un trenet turístic. Finalitzades les visites, ens traslladarem fins a un restaurant per dinar. Després, anirem a un jardí tropical al cor de la Costa Brava, passejarem pels seus camins i descobrirem el fascinant món de les papallones, però també dels lloros i altres animals exòtics. Acabada la visita, tornarem a Barcelona.

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

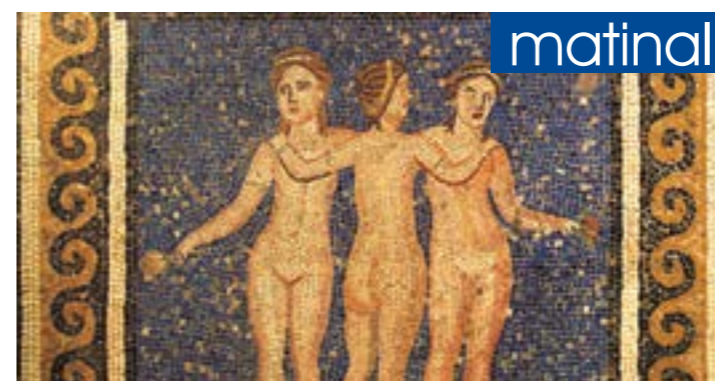


matinal

Ajuntament de Barcelona divendres, 3 de maig

La Casa de la Ciutat, la seu de l'Ajuntament de Barcelona, ens obrirà les portes per conèixer la seva història i arquitectura. La visita guiada transcorrerà per les sales nobles i podrem descobrir els secrets de la construcció d'espais de gran valor històric, com l'Escala Negra, la Capella del Bon Consell, la Sala del Treball, el despatx de l'alcalde, la Sala Tàpies, el Saló de la Reina Regent, el Saló de Cent, la Sala del Consolat de Mar, el Despatx d'Honor...

Lloc de trobada: Plaça Sant Jaume, 1 *Hora de trobada:* 10.45h
Hora de visita: 11.00h *Preu Mutualista:* 10€ *Preu acompanyant:* 12€



matinal

Museu d'Arqueologia de Catalunya Visita guiada als Tresors del MAC divendres, 10 de maig

La seu de Barcelona d'aquest museu conté la col·lecció d'arqueologia cronològicament i territorialment més completa del país i una de les biblioteques especialitzades en arqueologia més importants. L'exposició permanent explica l'evolució que, des dels primers homes fins a l'inici de l'època medieval, conformà el territori català actual i el seu entorn.

Lloc de trobada: Passeig de Santa Madrona, 39 *Hora de trobada:* 10.45h
Hora de visita: 11.00h *Preu Mutualista:* 12€ *Preu acompanyant:* 14€