mutuament
SERVEI GENT GRAN número 4
2018
hivern

Actius i en forma, tot l'any

S'apropa l'hivern que, amb el seu fred i dies curts, sembla que ens empenyi a quedar-nos a casa, arraulits al sofà, estalviant energia per a quan torni el bon temps. Lluny de deixar-nos segrestar per la mandra, però, nosaltres reivindiquem la necessitat de sortir, de moure'ns, de relacionar-nos, digui el que digui el termòmetre. Perquè, per a tots aquells que gaudim de la vida i que volem mantenir-nos en forma i preservar la salut, mantenir-nos actius és una obligació que no entén de pauses estacionals.

Fer-nos grans no és una excusa per deixar de fer exercici. Ben al contrari, les persones que es mantenen actives físicament aconsegueixen alentir i, fins i tot, revertir molts dels efectes de l'edat. De fet, l'exercici ajuda a mantenir o restablir la força, la flexibilitat, l'equilibri i la resistència de l'aparell circulatori, fet que té un gran impacte en la nostra qualitat de vida i en la capacitat per portar a terme de forma autònoma les activitats quotidianes. Així, per exemple, augmentar la força i la resistència muscular ens ajuda a pujar escales o portar la bossa de la compra; millorar l'equilibri, a evitar caigudes; i augmentar la flexibilitat, a reduir el temps de recuperació en cas de lesions.

D'acord amb les recomanacions dels experts, hauríem de dedicar almenys 30 minuts cada dia a hàbits propis d'un estil de vida actiu, com caminar, netejar o pujar escales i, gairebé cada dia el mateix temps, a esports i activitats de lleure com ballar, fer excursions o anar en bici. A més, és convenient fer periòdicament alguns exercicis de flexibilitat i alguns de força i musculació. Així doncs, des de Mutuam, us animem a practicar, sols o en companyia, exercici moderat però regular. Això sí, consulteu-ho abans amb el vostre metge. ■

DESTACATS

A prop

Activa't

Hem estat a

Actualitat

Servei d'Orientació Social: les nostres professionals l'escolten. Truqui'ns i expliqui'ns el seu cas: **902 555 667**

Sabem que amb l'edat poden sorgir situacions amb dificultats que cal anar superant:

- Si té una persona dependent al seu càrrec
- Si necessita ajuda de confiança a casa
- Si després d'una intervenció quirúrgica necessita fer una convalescència
- Si vol que l'informem i l'ajudem en la tramitació de la Llei de la dependència i altres ajuts públics...

Pel fet de ser **mutualista del Servei Gent Gran** disposa d'un **Servei d'Orientació Social** pensat per ajudar-lo a resoldre situacions com aquestes. Truqui'ns i l'escoltarem i assessorarem per trobar la solució, pública o privada, que millor s'adapti a la seva situació personal i familiar. Coneixem totes les residències i supervisem els serveis abans de recomanar-los. A més, pel fet de ser mutualista, gaudirà de descomptes en la contractació.

Serveis d'ajuda domiciliària (empresa amb professionals especialitzats):

- Serveis d'atenció a la persona: higiene personal, cures, mobilitzacions, acompanyaments, servei domèstic, fisioteràpia, podologia, perruqueria, etc.
- Serveis d'atenció a l'entorn: neteja de la llar, preparació d'àpats, neteja i cura de la roba, compres, etc.

Recursos residencials:

Residències Assistides, Apartaments amb serveis per a la gent gran, Hospitals Sociosanitaris, Hospitals de Dia, Centres de Dia.

Altres recursos:

- Ajuts tècnics i adaptacions de la llar
- Ortopèdies i audiòfons

Marta Pons, usuària del Servei d'Atenció Domiciliària de Grup Mutuam

"El Servei d'Ajuda Domiciliària de Mutuam és una assegurança de tranquil·litat"

Marta Pons. 72 ANYS

Farmacèutica jubilada des del 2011, després de 42 anys darrera del taulell, la Marta es manté tan activa com pot: **"selecciono molt el que faig, perquè la salut no sempre acompanya"**. I una de les coses que va escollir va ser precisament la creació d'un grup de fotografia, la seva gran passió, dins de la Comissió del Jubilat del Col·legi de Farmacèutics. A més, forma part de l'Agrupació Excursionista Muntanya de Sant Andreu i participa en les sortides organitzades per Mutuam Activa, que sempre li ofereixen oportunitats ideals per treure la càmera i capturar imatges espectaculars. Respecte a aquestes últimes, en destaca que **"encara que no coneguis ningú, sempre estàs amb persones afins a tu"**.

La Marta reconeix, però, que per poder portar aquest ritme ha hagut de recórrer a l'ajut extern amb les tasques de la llar, que amb l'edat se li feien més feixugues.

"És molt important tenir un grup de confiança que t'ajudi"

Tot i que ella ja tenia abans una persona que li feia la neteja, considera que el Servei d'Ajuda Domiciliària de Mutuam, que contracta directament el personal, li ha ofert un benefici addicional molt valuós: **"és una assegurança de tranquil·litat"**. A més, també en valora molt positivament la flexibilitat, ja que quan es va trencar el colze va demanar més suport i el va rebre de manera immediata.

Després d'anys de relació, la Marta destaca que **"és molt important tenir un grup de confiança que t'ajudi"**. Així, més enllà del servei de tasques domèstiques, el vincle que ha creat amb Mutuam li permet afrontar el futur sabent que no dependrà del seu entorn per a les activitats quotidianes. **"Si necessito ajuda, ara sé que la tinc"**, assegura, tot afegint que va recórrer a Mutuam precisament perquè volia trobar un sistema que li permetés **"no molestar ningú"**. Per si quedava algun dubte respecte a la millora en qualitat de vida que aquesta decisió li ha reportat, conclou: **"No sabeu quantes hores de son m'ha proporcionat!"** ■

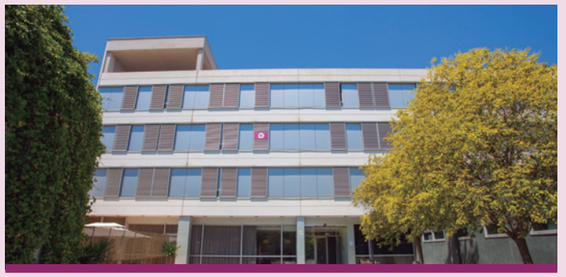
Actualitzacions i ampliació de serveis als centres del Grup Mutuam

Grup Mutuam ha remodelat recentment dos dels seus centres amb l'objectiu de millorar i ampliar els seus serveis. D'una banda, l'Hospital Sociosanitari Mutuam Girona s'ha dotat d'un nou vestíbul i un nou box d'infermeria i s'hi han actualitzat deu habitacions. De l'altra, el Centre Assistencial Mutuam la Creueta ha reorientat la seva tipologia de places cap a una oferta mixta de serveis residencials i sociosanitaris. CatSalut ha confiat novament en Mutuam per donar resposta a la demanda creixent d'atenció sociosanitària a la zona del Vallès Occidental i l'ha autoritzat a crear vint places de convalescència i vint-i-sis de llarga estada. Així mateix, s'estan efectuant reformes per adequar les antigues instal·lacions del consultori de primària de Sabadell, per mantenir una oferta residencial de 13 places d'ús privat. ■

La Fundació Mutuam Conviure, 25 anys impulsant l'excel·lència en l'atenció sociosanitària

28 cursos de formació continuada per a metges, 16 premis de recerca a equips catalans d'investigació, 12 edicions de la Jornada 'No jubilis la memòria' amb més de 2.000 participants cada any, 11 edicions de la Jornada Sociosanitària i 9 convocatòries de beques de formació, a més de nombrosos ajuts a entitats relacionades amb el malalt crònic o la gent gran. Aquest és el balanç dels vint-i-cinc anys de trajectòria de la Fundació Mutuam Conviure, en paraules del seu president, Miquel Vilardell.

Per la seva banda, el president de Grup Mutuam, Josep Arqués, ha volgut assenyalar en relació a aquest aniversari que la Fundació projecta la millor imatge de Mutuam, una imatge d'excel·lència que es deriva tant de la qualitat de les seves actuacions com del prestigi dels membres del Patronat i de la Comissió Tècnica Assessora. ■



Agustí Montal donarà nom als apartaments Mutuam Collserola i als trofeus de la jornada 'No Jubilis la memòria'

Grup Mutuam vol deixar testimoni del seu agraïment i afecte cap a Agustí Montal, president de l'entitat entre 2004 i 2016, que va morir el passat 22 de març, preservant el record de la seva figura. En aquest sentit, el Patronat de la Fundació Mutuam Conviure, del qual també fou impulsor, ha decidit posar el seu nom als premis dels campionats de dòmino i de ball country que es lliuren a la gran final del 'No Jubilis La Memòria'. Així mateix, la Junta de govern de Grup Mutuam ha decidit posar el nom Agustí Montal als apartaments del Centre Mutuam Collserola de Barcelona. ■

Els actors sèniors brillen en un festival de Venècia memorable

El festival de cinema de Venècia, celebrat el passat mes de setembre, va tenir com a grans protagonistes uns quants actors i actrius d'edat avançada i experiència dilatada. Primer, el jurat va atorgar el Lleó d'Or per a tota una carrera a Jane Fonda (79 anys) i a Robert Redford (82 anys), que estaven esplèndids en la cerimònia. Després, es va presentar el film "The leisure seeker", en què intervenien Donald Sutherland (82 anys) i Helen Mirren (72 anys) com a protagonistes, i "La reina Victòria i Abdul", ja estrenat al nostre país, amb la gran actriu Judy Dench (82 anys).

Els crítics van opinar que la de 2017 ha estat una de les millors edicions d'aquest certamen venecià dels darrers anys. S'ha ha posat de relleu així que quan els artistes de veritat es fan grans tenen encara molta vida. ■

ACTIVA'T

SEVILLA
1-4 DESEMBRE

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39
Hora de presentació: Pendent
Preu Servei Gent Gran: 755€

Preu acompanyant: 855€
Suplement individual: 149€
Assegurança de cancel·lació: 18€

El preu inclou:

- Trasllat a l'aeroport
- Hotel 4 ***
- Pensió completa
- Entrades a la Catedral, Palacio de las Dueñas, Casa Pilatos i Reales Alcazares
- Visita amb guia local per las visites a Sevilla
- Creuer pel riu Guadalquivir
- Guia de l'agència i acompanyant de Mutuam

Dia 1. BARCELONA – SEVILLA
Sortida amb autocar fins a l'aeroport de Barcelona, on agafarem el vol amb destinació Sevilla. Arribada i trasllat al centre de la ciutat per instal·lar-nos a l'hotel i dinar.
A la tarda, després d'un breu descans, farem una visita guiada per descobrir els indrets, secrets i llegendes més interessants d'aquesta ciutat que va ser musulmana durant més de 800 anys. Un primer contacte que ens mostrarà alguns dels monuments més importats, com la Universitat, l'antiga Fàbrica de Tabac, la Plaça d'Espanya, el Palau de San Telmo, la Torre del Oro, la Maestranza, la Basílica de la Macarena i, com no, la Catedral de Sevilla, la catedral gòtica més gran del món. Finalitzada la visita, tornada a l'hotel per sopar.

Dia 2. SEVILLA: PALACIO DE DUEÑAS – CASA PILATOS – CREUER PEL GUADALQUIVIR
Esmorzar a l'hotel i trasllat al centre històric de Sevilla per visitar dos dels seus monuments més desconeguts i alhora atractius. Començarem amb el Palacio de Dueñas, propietat de la Casa de Alba i una de les atraccions de moda pel seu valor arquitectònic, històric i artístic. Es tracta d'una casa palau construïda el segle XV que pren el nom de l'antic monestir de Santa Maria de las Dueñas sobre el qual es va construir i que conserva al seu interior mobiliari i records familiars.
Continuarem amb la visita del considerat com a millor edifici nobiliari andalús: la Casa Pilatos. Un típic palau andalús d'estil renaixentista amb elements romàntics. Situat a la Plaza Pilatos, fou residència dels ducs de Medinaceli i ens mostra al seu interior la bellesa de l'arquitectura del sud de la península.
Al migdia, dinar a un restaurant del centre i, en acabar, trasllat fins a la famosa Torre del Oro. Al peu de la torre, embarcarem en un creuer pel riu Guadalquivir per descobrir, des d'una perspectiva tranquil·la, monuments i indrets com el barri de Triana, el carrer Betis, la Plaça de la Maestranza, l'Illa de la Cartuja i el seu monestir, el pont de Triana, etc. Acabat el recorregut en vaixell, gaudirem de temps lliure i anirem a sopar a l'hotel.

Dia 3. PUEBLOS BLANCOS
Esmorzar a l'hotel i inici de la ruta per descobrir alguns dels anomenats "Pueblos Blancos". Començarem per visitar Arcos de la Frontera, una vila de singular bellesa, tant pel tipisme de les seves construccions com per la forma en què està construïda i la distribució laberíntica dels seus carrers. Continuarem amb la visita de El Bosque, una petita però encantadora població, i finalitzarem a Grazalema, d'origen romà i que combina la típica arquitectura popular amb una gran riquesa monumental.
Dinarem a un restaurant de la zona i, en acabar, tornarem a Sevilla per gaudir de temps lliure per continuar descobrint la ciutat, visitar algun dels seus museus o assistir a un espectacle flamenc. Després, sopar a l'hotel.

Dia 4. SEVILLA: REALES ALCÁZARES I BARRI DE SANTA CRUZ – BARCELONA
Esmorzar i sortida cap al Real Alcázar de Sevilla, un impressionant conjunt de palaus envoltats d'una impecablement conservada muralla, en els quals trobarem diferents estils arquitectònics (islàmic-mudèjar i gòtic). Encara avui és utilitzat per la família reial espanyola com a residència, fet que el converteix en el palau reial en ús més antic d'Europa. Continuarem passejant pels carrers del pintoresc barri de Santa Cruz que envolten l'Alcázar, l'antic call jueu de la ciutat.
Acabada la visita, dinarem a un restaurant i ens traslladarem a l'aeroport de San Pablo per volar cap a Barcelona.

Palau Macaya
Dimecres 29 NOVEMBRE

Construït el 1901 per Josep Puig i Cadafalch, amb la col·laboració dels també arquitectes Eusebi Arnau i Alfons Juyol, el Palau Macaya és un edifici modernista considerat bé cultural d'interès nacional i situat al Passeig de Sant Joan de Barcelona. L'austera façana està decorada bàsicament amb estucat blanc, on destaquen els esgrafiats en ocre de Joan Paradís i el treball de forja de Manuel Ballarín. A l'interior, al vestíbul, s'hi conserva una rica ornamentació i una magnífica escalinata.

Actualment, l'edifici és propietat de "La Caixa" i es destina, fonamentalment, a acollir exposicions d'art.

Lloc de trobada:
Passeig de Sant Joan, 108
Hora de trobada: 10.45h

Hora visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 15€
Preu acompanyant: 18€

La vida al Palau Güell
Dijous 11 GENER

El Palau Güell és un dels primers encàrrecs importants que va rebre Antoni Gaudí a l'inici de la seva carrera. L'industrial, polític i mecenes Eusebi Güell va voler que li construís aquest peculiar palau urbà com a ampliació de la casa familiar que tenia a la Rambla de Barcelona.

Amb una innovadora concepció de l'espai i la llum, el geni de l'arquitectura modernista va saber dissenyar un palau funcional adaptat a les necessitats de la vida privada de la família i a la intensa vida social i cultural que va acollir.

Lloc de trobada:
carrer Nou de la Rambla,3-5
Hora de trobada: 10.45h

Hora visita: 11.00h
Preu Servei Gent Gran: 14€
Preu acompanyant: 19€

Dinar de Nadal
Dimecres 13 DESEMBRE

Un any més, a MUTUAM, volem celebrar el Nadal i volem celebrar-lo amb vosaltres, perquè sou els que doneu sentit a la feina que fem. Així doncs, comptem que gaudirem plegats d'un altre entranyable Dinar de Nadal del Servei Gent Gran. En aquesta ocasió, la celebració tindrà lloc a l'Hotel Crowne Plaza de Barcelona.

Per amenitzar la jornada, ens acompanyarà la música del Trio Angelitos Negros, que oferirà un repertori molt variat que va des dels ritmes llatinoamericans (salsa, bachata, boleros, cúmbies, etc.) fins als clàssics dels Estats Units (Frank Sinatra, Bobby Darin o Dean Martin, entre d'altres). No espereu més, ja podeu reservar la vostra plaça per a aquest esdeveniment que ens ajudarà a encetar la temporada de les festes nadalenques d'enguany amb una bona dosi d'alegria. Bon profit i bones festes!

Lloc de trobada:
Hotel Crowne Plaza (Barcelona)
Adreça: Av. Rius i Taulet, 1
Hora: 13.30h

Com arribar-hi: Metro Línia 1 i Línia 3 (Plaça Espanya) i Bus 55
Preu Servei Gent Gran: 65€
Preu acompanyant: 70€

Manresa monumental
Dimarts 19 DESEMBRE

Des del nostre punt de sortida habitual, iniciarem la ruta per carretera, amb una parada per esmorzar (no inclòs en el preu), cap al Pla de Bages fins arribar a la capital de l'anomenada Catalunya Central. Un cop a Manresa, farem una visita guiada als dos principals monuments de la ciutat: la Basílica de la Seu, església gòtica del segle XIV, i la Cova de Sant Ignasi, església barroca amb una petita bauma on Sant Ignasi de Loiola passava moltes estones meditant.

Començarem amb la Col·legiata Basílica de Santa Maria, coneguda popularment com 'La Seu', una obra declarada bé cultural d'interès nacional. Dissenyada per Berenguer de Montagut, arquitecte del projecte de Santa Maria del Mar a Barcelona, corona el Puig Cardener, bressol històric de la ciutat, des d'on es contempla un bon panorama sobre el riu.

Clar exemple d'arquitectura gòtica catalana, es caracteritza per l'austeritat en la decoració, el predomini dels volums horitzontals i una gran amplada de nau. L'interior de la Seu també és de gran interès pel valor de les obres d'art que s'hi conserven, especialment el conjunt de retaules gòtics. El claustre neoclàssic o la cripta barroca són els altres atractius d'aquesta magnífica construcció.

Continuarem amb la visita a la Cova de Sant Ignasi, un conjunt format per una església barroca i un edifici modern neoclàssic. Edificat al puig de Sant Bartomeu, amb el pas del temps, la petita cova s'ha convertit en l'edifici més monumental i fastuós de la ciutat i en l'indret ignasià per excel·lència. Segons la tradició, sant Ignasi de Loiola es va recloure aquí a pregar i fer penitència durant el seu sojorn a la ciutat tornant del seu pelegrinatge a Montserrat.

Finalitzada la visita matinal, dinarem a un restaurant de la ciutat. Després d'una estona de temps lliure per passejar pels carrers de Manresa, tornarem a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 **Preu Servei Gent Gran:** 40€
Hora: 09.00h **Preu acompanyant:** 45€

La Maternitat Suïssa d'Elna
Dijous 25 GENER

Sortida amb direcció a La Jonquera, amb una breu parada per esmorzar (no inclòs en el preu) i continuació fins que creuem la frontera i arribem a la vila medieval d'Elna. Començarem amb la visita de la Maternitat Suïssa, un indret on la infermera Elisabeth Eidenbenz va escriure un dels capítols més tendres i desconeguts de la postguerra espanyola. Gràcies a ella, més de 600 dones van donar a llum fugint de la guerra o la postguerra espanyoles o bé dels nazis. Falsejant la identitat de les mares, va evadir la prohibició d'acollir refugiats polítics fins l'any 1944, quan va ser descoberta per la Gestapo. En acabar aquesta visita, descobrirem un dels vestigis medievals més importants de la vila: la Catedral. Seu episcopal al Rosselló fins al segle XVII, és un clar exemple de l'evolució de l'arquitectura medieval del romànic al gòtic. Finalitzat el matí de visites, anirem fins a un restaurant de la població per dinar. Després, tornarem a l'autocar per iniciar la tornada a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 **Preu Servei Gent Gran:** 60€
Hora: 07.30h **Preu acompanyant:** 65€

Monestir Poblet i calçotada
Dijous 15 FEBRER

Sortida amb direcció a l'Alt Camp. En ruta, farem una parada per esmorzar (no inclòs en el preu). Continuació fins arribar al Monestir de Poblet, un dels més majestuosos monuments de Catalunya. La magnífica església de Santa Maria i el claustre del pati central, del qual destaquen per sobre de tot el lavatori, les Tombes Reials, la Sala Capitular i les dependències monacals, són els punts de més interès d'aquest gran conjunt monumental, que visitarem acompanyats d'un guia. Acabada la visita al Monestir, anirem fins a la població de l'Espluga de Francolí per visitar la Fassina Balanyà, una antiga destil·leria d'aiguardent que té els seus orígens en la dècada de 1830. A la mateixa població de l'Espluga, dinarem a un conegut restaurant. Després, iniciarem la tornada per carretera fins arribar a Barcelona.

Lloc de trobada: Ausiàs Marc, 39 **Preu Servei Gent Gran:** 62€
Hora: 08.00h **Preu acompanyant:** 66€

Sis-cents anys de correu (de l'edat mitjana al segle XXI)
Dijous 1 FEBRER

La comunicació a través del correu s'ha anat modificant al llarg dels segles i, a més, a Barcelona hi ha hagut i hi ha espais importants per poder fer efectiva la correspondència. El Museu d'Història de Barcelona (MUHBA) organitza un itinerari d'autor, guiat i comentat per Antonio Aguilar, en què s'explica la història i es mostren les singularitats del correu a la capital catalana. La capella d'en Marcús, l'edifici més antic d'Europa relacionat amb la correspondència; la Casa de Posta, on es feia el relleu de cavalls en viatges llargs, o el palau de la família Ferran, que va ser la primera oficina central de correus, seran alguns dels punts de visita. També es parlarà de l'únic correu submarí o del naixement del segell.

Lloc de trobada: Plaça Urquinaona (davant del teatre Borràs) **Hora visita:** 16.00h
Hora trobada: 15.45h **Preu Servei Gent Gran:** 13€
Preu acompanyant: 16€

Miró i Picasso per Barcelona
Divendres 23 FEBRER

Pablo Picasso i Joan Miró es van conèixer a París i, tot i els 12 anys que els separaven i les grans diferències a nivell personal i artístic, van establir una relació d'amistat i d'admiració que ha despertat un notable interès. Més enllà del vincle emocional, compartien compromís polític, social i cultural. L'itinerari, que començarà mirant al mar per on va arribar Picasso, ens ajudarà a conèixer la relació entre els dos artistes endinsant-nos en alguns dels espais de convivència a Ciutat Vella. El recorregut inclou la visita a galeries i galeristes d'art i ens permetrà repassar l'evolució de Barcelona i d'ambdós artistes vinculada a alguns dels esdeveniments polítics i socials més importants del segle XX.

Lloc de trobada: Pla de Palau (escales de la Llotja) **Hora visita:** 11.00h
Hora trobada: 10.45h **Preu Servei Gent Gran:** 12€
Preu acompanyant: 14€

Activitat de més d'un dia · Activitat matinal · Activitat de dia complet · Activitat estrella

MUTUAM ACTIVA
El Servei de Gent Gran prepara les sortides especialment per als seus mutualistes

Telèfon d'informació d'activitats i viatges: **902 444 622** / Organització tècnica: Central de Viajes S.A. - GC - 11MD

Què haig de fer per inscriure'm?

1. Fer la reserva de les activitats:
   - Presencialment al c/ Ausiàs Marc, 39 el dia de les Inscripcions
   - Telefònicament al **902 444 622**
2. Abonar l'import de les sortides fent una transferència als següents comptes de La Caixa segons la tipologia de l'activitat:

- **CIRCUITS I EXCURSIONS**
  IBAN ES11 2100 8631 9102 0005 5513
- **MATINALS O TALLERS**
  IBAN ES64 2100 8635 7402 0002 2600

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

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:

Comunicació de l'anul·lació
- En cas d'anul·lació s'ha de comunicar de dilluns a divendres en horari d'oficina (de 9 a 14h) 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 Gen Gran, és FESTIU.

Inscripcions presencials: dilluns 13 de novembre a Ausiàs Marc, 39, de 09.00 a 13.45 h.

A partir d'aquest dia es poden fer inscripcions per telèfon trucant al: **902 444 622**

HEM ESTAT A

Alsàcia

Alemanya

Dubrovnik

Praga

Costa Amalfitana

Moldava

Irlanda

Croàcia

Illes Elaphiti

Perelada

Porto

Aprofitant al màxim els mesos de bon temps, amb **Mutuam Activa** hem pres el sol i ens hem deixat acariciar per la brisa marina a la **Costa Amalfitana**, a **Itàlia**, i a les **Illes Elaphiti**, a **Croàcia**; ens hem perdut entre els carrerons i les vinyes de **Porto**, hem navegat pel **riu Moldava** i els **canals d'Alsàcia**; hem reviscut transcendentals capítols de la nostra història a **Berlín,** hem conegut la casa d'Oscar Wilde, a **Dublín** i hem descobert els racons de la ciutat que va inspirar Kafka i Kundera. Però, sobretot, el que hem fet és compartir bons moments sabent, que anéssim on anéssim, ens trobàvem a casa.