

Del catàleg d'activitats i recursos per a la
promoció de l'envel·liment actiu i saludable

Comarca Llevant

fulletó-resum

**INFORMACIÓ MÉS DETALLADA EN
L'EDICIÓ DIGITAL DEL CATÀLEG:**
blogs.imasmallorca.net/mayores/catalog.pdf

observatorimajors@imas.conselldemallorca.net
C/ del general Riera, 115, 07010 Palma
Tel: 971 763 325 (ext. 4126, 4128)
blogs.imasmallorca.net/majors
blogs.imasmallorca.net/mayores

ACTIVITAT FÍSICA:

Ruta Saludable Centre de Salut Manacor_Sa Torre

(Conselleria de Salut)
Tel. Informació: 971 555 411

Ruta Saludable Centre de Salut Porto Cristo

(Conselleria de Salut)
Tel. Informació: 971 822 534

Ruta Saludable Centre de Salut Son Servera

(Conselleria de Salut)
Tel. Informació: 971 817 045

Ball en línia i ball de saló

Gimnàstica i Pilates

Dances del món

(Ajuntament de Manacor)
Tel. Informació: 662 350 621

Grup de caminadors

Ball de saló i ball en línia

Petanca

(IMAS-Llar de Manacor)
Tel. Informació: 971 843 786

Gerontogimnàstica

(Creu Roja)
Tel. Informació: 971 295 000, ext. 29482

I u i dos i tres

(taller de manteniment físic)

(Ajuntament de Capdepera/Intress)
Tel. Informació: 971 566 606

ACTIVITAT MANUAL / ARTÍSTICA:

Fotografia

Taller de tall i confecció

Pintura damunt ceràmica

Pintura damunt tela

Macramé i artesanía amb reciclatge

Pintura a l'oli

Fang

Pasta de porcellana i copinyes

Punt mallorquí i calats

Coral

(IMAS-Llar de Manacor)
Tel. Informació: 971 843 786

ALIMENTACIÓ:

Del nord, del sud, de l'est i de l'oest

(Ajuntament de Capdepera/Intress)
Tel. Informació: 971 566 606

BENESTAR EMOCIONAL:

Aula 65

(Creu Roja)
Tel. Informació: 971 295 000, ext. 29482

Posa't guap@

(Ajuntament de Capdepera/Intress)
Tel. Informació: 971 566 606

ESTIMULACIÓ COGNITIVA:

Programa de majors

(IMAS)
Tel. Informació: 871 986 142

Grup de conversa

(IMAS-Llar de Manacor)
Tel. Informació: 971 843 786

Estimulació cognitiva amb la plataforma de videoatenció*

(Creu Roja)
Tel. Informació: 971 295 000

FORMACIÓ D'ADULTS:

Taller de lectura

(IMAS-Llar de Manacor)
Tel. Informació: 971 843 786

Programa de conferències

“La UOM als pobles de Mallorca”*

(Universitat Oberta per a Majors)
Tel. Informació: 971 172 445

INTERGENERACIONAL:

Petanca

(IMAS-Llar de Manacor)
Tel. Informació: 971 843 786

NOVES TECNOLOGIES:

Informàtica

(Ajuntament de Manacor)
Tel. Informació: 662 350 621

Aula digital per a majors

(Creu Roja)
Tel. Informació: 971 295 000, ext. 29482

OCI I TEMPS LLIURE:

Acompanyament a excursions

(Ajuntament de Manacor)
Tel. Informació: 662 350 621

Trobades de gent gran

(Ajuntament de Manacor)
Tel. Informació: 662 350 621

Dòmino

Celebració de festes

Acompanyament a excursions i viatges

Taller de bingo

Jardineria

(IMAS-Llar de Manacor)
Tel. Informació: 971 843 786

Activitats d'acompanyament

(Creu Roja)
Tel. Informació: 971 295 000, ext. 29479

PREVENCIÓ D'ACCIDENTS:

Lliurament i assessorament de productes de suport

(Creu Roja)
Tel. Informació: 971 295 000, ext. 29479

SUPORT AL CUIDADOR:

Formació per a cuidadors no professionals

Grup d'ajuda per a cuidadors

(Creu Roja)
Tel. Informació: 971 295 000, ext. 29482

Respir familiar

(Creu Roja)
Tel. Informació: 971 295 000, ext. 29482

Web “Ser Cuidador”

(Creu Roja)
www.sercuidador.org

Telèfon gratuït cuidadors

(Creu Roja)
Tel. 900 365 110

Programa de familiars cuidadors*

(IMAS)
Tel. Informació: 871 986 142

SUPORT PSICOSOCIAL:

Programa d'atenció i suport psicosocial

(IMAS)
Tel. Informació: 871 986 142

VOLUNTARIAT:

Voluntariat de suport a activitats

(IMAS-Llar de Manacor)
Tel. Informació: 971 843 786

Formació de participació i voluntariat*

(Obra Social “la Caixa”)
Tel. Informació: 902 223 040

* Activitats i recursos a disposició dels municipis que els sol·liciten