

# Comarca Migjorn

fulletó-resum

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

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

## ACTIVITAT FÍSICA:

**Ruta saludable centre de salut de Trencadors, Marina de Lluçmajor**  
(Conselleria de Salut)  
Tel. informació: 971 442 754

**Ruta saludable centre de salut de Felanitx**  
(Conselleria de Salut)  
Tel. informació: 971 580 254

**Ruta saludable Cala d'Or, Santanyi**  
(Conselleria de Salut)  
Tel. informació: 971 658 003

**Ruta saludable CS Campos-Xaloc**  
(Conselleria de Salut)  
Tel. informació: 971 651 270

**Ball de saló i ball en línia, gimnàstica, ioga, zumba**  
(IMAS-Llar de Lluçmajor)  
Tel. informació: 971 662 360

**Gimnàstica I i II, senderisme, ball de bot, dansa del ventre, ball de diumenges, ball en línia I, II i III, senderisme, taitxí**  
(IMAS-Llar de Felanitx)  
Tel. informació: 971 581 962

## ACTIVITAT MANUAL-ARTÍSTICA:

**Labors, "mundillo", pintura, tall i confecció, tallers: musical, de neules**  
(IMAS-Llar de Felanitx)  
Tel. informació: 971 581 962

**Calats, garces, macramé, coral, dibuix i pintura, pintura damunt tela, punt mallorquí i calats**  
(IMAS-Llar de Lluçmajor)  
Tel. informació: 971 662 360

## ALIMENTACIÓ:

**Cuina**  
(IMAS-Llar de Lluçmajor)  
Tel. informació: 971 662 360

## BENESTAR EMOCIONAL:

**Servei de podologia**  
**Servei de perruqueria**  
(IMAS-Llar de Felanitx)  
Tel. informació: 971 581 962

**Itinerari de salut i benestar**  
**Tallers de desenvolupament personal i cicle vital**  
(Obra Social "la Caixa")  
Tel. informació: 902 223 040

## ESTIMULACIÓ COGNITIVA:

**Escacs**  
(IMAS-Llar de Lluçmajor)  
Tel. informació: 971 662 360

**Estimulació cognitiva**  
(IMAS-Llar de Felanitx)  
Tel. informació: 971 581 962

**Programa de majors**  
(IMAS)  
Tel. informació: 871 986 142 - 971 763 325

**Estimulació cognitiva amb la plataforma de videoatenció\***  
(Creu Roja)  
Tel. informació: 971 295 000

## FORMACIÓ D'ADULTS:

**Alfabetització, amics lectors, anglès I i II, lectura fàcil en català, uep com anam (aprenentatge de català), biblioteca per a préstec de llibres**  
(IMAS-Llar de Felanitx)  
Tel. informació: 971 581 962

**Amics lectors, anglès, català, cultura general, història de Mallorca**  
(IMAS-Llar de Lluçmajor)  
Tel. informació: 971 662 360

**Programa de conferències «La UOM als pobles de Mallorca»\***  
(Universitat Oberta per a Majors)  
Tel. informació: 971 172 445

## INTERGENERACIONAL:

**Activitats intergeneracionals i jocs**  
**Teatre intergeneracional**  
(IMAS-Llar de Felanitx)  
Tel. informació: 971 581 962

## NOVES TECNOLOGIES:

**Aula digital per a majors**  
(Creu Roja)  
Tel. informació: 971 295 000, ext. 29482

**Informàtica de repàs**  
(IMAS-Llar de Lluçmajor)  
Tel. informació: 971 662 360

**Tallers de tecnologies de la informació i comunicació**  
(Obra Social "la Caixa")  
Tel. informació: 902 223 040

## OCI I TEMPS LLIURE:

**Activitats d'acompanyament**  
(Creu Roja)  
Tel. informació: 971295000, ext. 29479

**Bingo, excursions i estades a hotels, jocs de taula, revista, teatre**  
(IMAS-Llar de Felanitx)  
Tel. informació: 971 581 962

## 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.seruidador.org

**Telèfon gratuït cuidadors**  
(Creu Roja)  
Tel. 900 365 110

**Programa de familiars cuidadors\***  
(IMAS)  
Tel. informació: 871 986 142 - 971 763 325

## SUPORT PSICOSOCIAL:

**Programa d'atenció i suport psicosocial**  
(IMAS)  
Tel. informació: 871 986 142 - 971 763 325

## VOLUNTARIAT:

**Formació de participació i voluntariat\***  
(Obra Social "la Caixa")  
Tel. informació: 902 223 040

**Curs d'introducció al voluntariat**  
(IMAS)  
Tel. informació: 971 760 301, ext.4108

## SEXUALITAT:

**Tallers de sexualitat**  
(IMAS-Llar de Felanitx)  
Tel. informació: 971 581 962

\* Activitats i recursos a disposició dels municipis que els demanin