

Del catàleg d'activitats i recursos per a la
promoció de l'envelliment actiu i saludable

Comarca Pla de Mallorca

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 Unitat Bàsica Algaida

(Conselleria de Salut)
Tel. Informació: 971 125 219

Ruta Saludable Centre de Salut Marines_Muro

(Conselleria de Salut)
Tel. Informació: 971 860 357

Gerontogimnàsia, Pilates

(Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i de Promoció de l'Autonomia Personal de les Illes Balears)

Tel. Informació: 971 830 551 -
971 616 795

ESTIMULACIÓ COGNITIVA:

Programa de majors

(IMAS)
Tel. Informació:
971 880 216 (Centre Inca)
871 986 142 (Centre Manacor)
971 763 325 (Centre Palma)

Estimulació cognitiva amb la plataforma de videoatenció*

(Creu Roja)
Tel. Informació: 971 295 000

Taller de memòria

(Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i de Promoció de l'Autonomia Personal de les Illes Balears)

Tel. Informació: 971 830 551 -
971 616 795

FORMACIÓ D'ADULTS:

Programa de conferències "La UOM als pobles de Mallorca"**

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

SUPORT AL CUIDADOR:

Web "Ser Cuidador"

(Creu Roja)
www.sercuidador.org

Telèfon gratuït cuidadors

(Creu Roja)
Tel. Informació: 900 365 110

Programa de familiars cuidadors*

(IMAS)
Tel. Informació:
971 880 216 (Centre Inca)
871 986 142 (Centre Manacor)
971 763 325 (Centre Palma)

SUPORT PSICOSOCIAL:

Programa d'atenció i suport psicosocial

(IMAS)
Tel. Informació:
971 880 216 (Centre Inca)
871 986 142 (Centre Manacor)
971 763 325 (Centre Palma)

VOLUNTARIAT:

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

