

Comarca des Raiguer

fulltò-resum



disseny: antonialorente.es

**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 Es Blanquer_Inca

(Conselleria de Salut)
Tel. informació: 971 502 634

Ruta Saludable Santa Maria

(Conselleria de Salut)
Tel. informació: 971 140 314

Ruta saludable CS Es Safrà_Alcúdia

(Conselleria de Salut)
Tel. informació: 971 549 777

Ruta saludable Unitat bàsica Port d'Alcúdia

(Conselleria de Salut)
Tel. informació: 971 548 056

Ruta saludable UB So Na Monda_Inca

(Conselleria de Salut)
Tel. informació: 971 883 753

Ruta saludable UB de Lloseta

(Conselleria de Salut)
Tel. informació: 971 519 450

Ball en línia, ball de saló, gimnàstica i taitxí

(Aj. de Consell - Ass. de gent gran)
Tel. informació: 971 622 457

Gimnàstica, danses del món, ball de bot, ball de saló i natació

(Aj. d'Alaró - Ass. de gent gran)
Tel. informació: 971 510 234

Gimnàstica, ball de saló i dansa per a gent gran

(Aj. de Mancor de la Vall - Ass. Amics 3a Edat)
Tel. informació: 676 319 483

loga per a gent gran

(Aj. de Búger)
Tel. informació: 971 516 146

Balls de saló i gimnàstica correctiva

(Aj. d'Alcúdia)
Tel. informació: 666 558 482

Gimnàstica, Natació, Aquafit, Aquahealth i Txikung

(Aj. de Marratxí)
Tel. informació: 971 600 892 - 676 653 029

Ball en línia i gimnàstica

(Atenció primària Marratxí - "Es Turó")
Tel. informació: 971 797 831

ACTIVITAT MANUAL I ARTÍSTICA:

Manualitats i taller de costura

(Aj. d'Alaró - Ass. de gent gran)
Tel. informació: 971 510 234

Manualitats

(Aj. de Consell - Ass. de gent gran)
Tel. informació: 971 622 457

Brodats-Macramé

(Aj. d'Alcúdia)
Tel. informació: 666 558 482

BENESTAR EMOCIONAL:

Tallers de desenvolupament personal i de cicle vital

(Obra Social "la Caixa")
Tel. informació: 902 223 040

Taller d'higiene de la son

(Aj. d'Inca i Atenzia)
Tel. informació: 971 718 393 - 871 912 371

Habitatge tutelat Binissalem

(Aj. de Binissalem)
Tel. informació: 971 886 529

Vitamines emocionals

(Aj. de Marratxí)
Tel. informació: 971 600 892 - 676 653 029

ESTIMULACIÓ COGNITIVA:

Itinerari de salut i benestar

(Obra Social "la Caixa")
Tel. informació: 902 223 040

Programa de gent gran

(IMAS)
Tel. informació: 971 880 216 - 971 763 325

Estimulació cognitiva amb la plataforma de videoatenció*

(Creu Roja)
Tel. informació: 971 295 000

FORMACIÓ D'ADULTS:

Programa de conferències

«La UOM als pobles de Mallorca»*

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

Formació-educació d'adults

(Aj. d'Alaró - Ass. gent gran)
Tel. informació: 971 510 234

Aula cultural

(Aj. de Marratxí)
Tel. Informació: 971 600 892 - 676 653 029

NOVES TECNOLOGIES:

Tallers de tecnologies de la informació i comunicació

(Obra Social "la Caixa")
Tel. informació: 902 223 040

Curs bàsic de maneig de mòbil per a gent gran

(Aj. de Búger)
Tel. informació: 971 516 146

Informàtica

(Aj. de Consell - Ass. de gent gran)
Tel. informació: 971 622 457

Aula digital per a gent gran

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

Informàtica

(Aj. d'Alcúdia)
Tel. Informació: 666 558 482

Activitats bàsiques amb ordinador; i taller de tablets i smartphones

(Aj. de Marratxí)
Tel. Informació: 971 794 643 - 971 600 892 - 676 653 029

OCI I TEMPS LLIURE:

Activitats d'acompanyament

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

Manualitats i taller de costura

(Aj. d'Alaró - Ass. de gent gran)
Tel. informació: 971 510 234

Campament social

(Aj. de Binissalem)
Tel. informació: 971 886 529

PREVENCIÓ D'ACCIDENTS:

Lliurament i assessorament

de productes de suport (Creu Roja)
Tel. informació: 971 295 000, ext. 29479

SUPORT A LA PERSONA CUIDADORA:

Formació per a persones cuidadores no professionals

(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 per a persones cuidadores

(Creu Roja)
Tel. informació: 900 365 110

Estimulació cognitiva per a persones amb Alzheimer (taller per a persones cuidadores)

(Aj. d'Inca)
Tel. informació: 639 690 374

Programa de Familiars Cuidadors*

(IMAS)
Tel. informació: 971 880 216 - 971 763 325

SUPORT PSICOSOCIAL:

Programa d'Atenció i Suport Psicosocial

(IMAS)
Tel. informació: 971 880 216 - 971 763 325

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