

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

Comarca Tramuntana

fulletó-resum

Observatori de les Persones
MAJORS DE MALLORCA

Consell de Mallorca
Departament de Benestar i Drets Socials
Institut Mallorquí d'Afers Socials



disseny: anthoni lorente 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

Observatori de les Persones
MAJORS DE MALLORCA

Consell de Mallorca

Departament de Benestar i Drets Socials
Institut Mallorquí d'Afers Socials

ACTIVITAT FÍSICA:

Ruta Saludable Centre de Salut de Santa Ponça_Calvià)

(Conselleria de Salut)
Tel. Informació: 971 694 654

Ruta Saludable Unitat Bàsica de Son Ferrer-Calvià

(Conselleria de Salut)
Tel. Informació: 971 238 163

Ruta Saludable Esportes

(Conselleria de Salut)
Tel. Informació: 971 611 122

Ruta Saludable Pollença

(Conselleria de Salut)
Tel. Informació: 971 533 041

Ruta Saludable Centre de Salut Serra Nord_Sóller

(Conselleria de)
Tel. Informació: 971 633 011

Aquagym, Ioga, Gimnàstica, Ball

(Ajuntament Calvià)
Tel. Informació: 971 670 303

Gerontogimnàsia, Pilates

(Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i de Promoció de l'Autonomia Personal de les Illes Balears-Centre Son Bru (Puigpunyent)
Tel. Informació: 971 616 795

ACTIVITAT MANUAL / ARTÍSTICA:

Coral, pintura, manualitats i reciclatge

(Ajuntament Calvià)
Tel. Informació: 971 670 303

Ceràmica, taller de flassades

(Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i de Promoció de l'Autonomia Personal de les Illes Balears - Centre Son Bru (Puigpunyent)
Tel. Informació: 971 616 795

ALIMENTACIÓ:

Taller de cuina

(Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i de Promoció de l'Autonomia Personal de les Illes Balears-Centre Son Bru (Puigpunyent)
Tel. Informació: 971 616 795

BENESTAR EMOCIONAL:

Itinerari de salut i benestar

Tallers de desenvolupament personal i cicle vital

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

ESTIMULACIÓ COGNITIVA:

Memòria

(Ajuntament Calvià)
Tel. Informació: 971670303

Taller de memòria

(Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i de Promoció de l'Autonomia Personal de les Illes Balears-Centre Son Bru (Puigpunyent)
Tel. Informació: 971 616 795

Gimnàstica cerebral

(Ass. Persones Grans Esportes_ Conselleria de Salut)
Tel. Informació: 645 756 970

Programa de majors

(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

NOVES TECNOLOGIES:

Informàtica

(Ajuntament Calvià)
Tel. Informació: 971 670 303

Informàtica

(Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i de Promoció de l'Autonomia Personal de les Illes Balears-Centre Son Bru (Puigpunyent)
Tel. Informació: 971 616 795

Tallers de tecnologies de la informació i comunicació

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

Aula digital per a majors

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

OCI I TEMPS LLIURE:

Sortides culturals

(Ajuntament Deià/Ass. Pers. Majors)
Tel. Informació: 971 639 977

Sortides culturals

(Ajuntament Fornalutx/Ass. 3ª edat)
Tel. Informació: 971 631 901

Jocs lúdics

(Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i de Promoció de l'Autonomia Personal de les Illes Balears - Centre Son Bru (Puigpunyent)
Tel. Informació: 971 616 795

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:

"A ti también"

(Ajuntament Calvià)
Tel. Informació: 971 139 100

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: 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