



Catàleg d'activitats i recursos per a la  
promoció de l'envelliment actiu i saludable  
(3a edició, 2019)



GRUP DE TREBALL DE PROMOCIÓ D'OPORTUNITATS DE SALUT  
(Comissió de treball Promoció de l'Autonomia,  
Observatori de les Persones Majors de Mallorca)

[observatorimajors@imas.conselldemallorca.net](mailto:observatorimajors@imas.conselldemallorca.net)

1

C/ del general Riera, 67, 07010 Palma  
Tel: 971763325 (ext. 4126, 4128) Fax: 971760068

Integrants del grup de treball:

Maria E. Álvarez Moreira	Creu Roja
Elena Cabeza Irigoyen	Conselleria de Salut
María Isabel Cuart Sintés	IMAS (coordinació grup de treball)
M. Ángeles Fernández Valiente	IMAS (Cap de Servei Gent Gran)
Joana Maria Fiol i Amengual	IMAS (Secció Foment de l'Autonomia)
Alicia Leiva Mir	Col·legi Oficial de Psicologia
Caterina J. Massuti Sureda	IMAS (Llar Reina Sofia)
Lourdes Amer Forteza	Sar Quavita
Ana M. Muñoz Oliver	Col·legi Oficial de Fisioterapeutes
Enric Benito Oliver	Col·legi Oficial de Metges
Pere Palou Sampol	Universitat de les Illes Balears
Gloria Cardenal Félix	Col·legi Oficial de Terapeutes Ocupacionals
Rosa Perelló Ferrer	Fundació Balear d'Atenció a la Dependència
Natalia Reinares Gagnetten	Intress
Isabel Román Medina	Col·legi Oficial d'Infermeria
Antònia Segura Rotger	GREC
Belén Vaquer	Intress
Carlos Vecina Merchante	GREC

Entitats i administracions que han facilitat la informació inclosa en aquest catàleg:

- Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS)
- Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca
- Conselleria de Serveis Socials i Cooperació: Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i de Promoció de l'Autonomia Personal de les Illes Balears
- Direcció Insular de Promoció Sociocultural, Departament de Participació Ciutadana i Presidència, Consell de Mallorca
- Ajuntaments d'Alcúdia, Alaró, Banyalbufar, Binissalem, Búger, Calvià, Campos, Capdepera, Consell, Deià, Estellencs, Felanitx, Fornalutx, Inca, Manacor, Mancor de la Vall, Palma i Puigpunyent.
- Universitat Oberta per a Majors (UOM)
- Creu Roja
- Col·legi Oficial de Pedagogia i Psicopedagogia
- Obra Social "la Caixa"
- Hospital Sant Joan de Déu
- Intress
- Atenzia
- Federació d'Associacions de Jubilats i Pensionistes de la CAIB

## Índex

*Per anar directament a les fitxes del catàleg d'un municipi en concret cal fer un doble clic sobre el nom del municipi que trobareu a l'índex. Dins cada municipi, les activitats estan ordenades per les categories següents, i amb aquest ordre (alfabètic): activitat física, activitat manual/artística, alimentació, benestar emocional, estimulació cognitiva, formació/educació d'adults, intergeneracional, noves tecnologies, oci i temps lliure, prevenció d'accidents, suport al cuidador, suport psicosocial i voluntariat. Per accedir directament a les fitxes de les activitats i recursos generals, no exclusius d'un municipi en concret, sinó a disposició dels que en facin la demanda, que es troben al final del document, cal fer un doble clic sobre el punt 2 "Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda".*

<b>ÍNDEX</b> .....	<b>4</b>
<b>INTRODUCCIÓ</b> .....	<b>6</b>
<b>1. RECURSOS PER MUNICIPI</b> .....	<b>7</b>
<b>1.1. Alaró</b> .....	<b>7</b>
<b>1.2. Alcúdia</b> .....	<b>18</b>
<b>1.3. Algaida</b> .....	<b>36</b>
<b>1.4. Andratx</b> .....	<b>40</b>
<b>1.5. Ariany</b> .....	<b>45</b>
<b>1.6. Artà</b> .....	<b>48</b>
<b>1.7. Banyalbufar</b> .....	<b>51</b>
<b>1.8. Binissalem</b> .....	<b>54</b>
<b>1.9. Búger</b> .....	<b>60</b>
<b>1.10. Bunyola</b> .....	<b>65</b>
<b>1.11. Calvià</b> .....	<b>68</b>
<b>1.12. Campanet</b> .....	<b>83</b>
<b>1.13. Campos</b> .....	<b>86</b>
<b>1.14. Capdepera</b> .....	<b>94</b>
<b>1.15. Consell</b> .....	<b>109</b>
<b>1.16. Costitx</b> .....	<b>119</b>
<b>1.17. Deià</b> .....	<b>122</b>
<b>1.18. Escorca</b> .....	<b>124</b>
<b>1.19. Esporles</b> .....	<b>125</b>
<b>1.20. Estellencs</b> .....	<b>130</b>
<b>1.21. Felanitx</b> .....	<b>133</b>

1.22. Fornalutx.....	182
1.23. Inca.....	186
1.24. Lloret de Vistalegre .....	205
1.25. Lloseta.....	208
1.26. Llubí.....	212
1.27. Llucmajor .....	215
1.28. Manacor .....	241
1.29. Mancor de la Vall .....	285
1.30. Maria de la Salut.....	290
1.31. Marratxí.....	293
1.32. Montuïri.....	309
1.33. Muro .....	312
1.34. Palma.....	316
1.35. Petra .....	507
1.37. Porreres .....	518
1.38. Puigpunyent .....	521
1.39. Sa Pobla .....	531
1.40. Sant Joan .....	535
1.41. Sant Llorenç des Cardassar .....	538
1.42. Santa Eugènia.....	541
1.43. Santa Margalida.....	544
1.44. Santa Maria del Camí.....	547
1.45. Santanyí.....	552
1.46. Selva.....	560
1.47. Sencelles .....	563
1.48. Ses Salines.....	566
1.49. Sineu .....	569
1.50. Sóller .....	572
1.51. Son Servera.....	588
1.52. Valldemossa .....	592
1.53. Vilafranca de Bonany.....	595
2. RECURSOS/ACTIVITATS A DISPOSICIÓ DELS MUNICIPIS QUE EN FACIN LA DEMANDA: .....	598
2.1. Organitzats per Creu Roja .....	598
2.2. Organitzats per l'Obra Social "la Caixa" .....	601
2.3. Organitzats per l'Institut Mallorquí d'Affers Socials, i pel mateix en coordinació amb la Conselleria de Salut i la Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i Promoció de l'Autonomia Personal.....	603
2.4. Organitzats per l'Universitat Oberta per a Majors.....	606
2.5. Organitzats pel Col·legi Oficial de Pedagogia i Psicopedagogia de les Illes Balears.....	608
3. DISTRIBUCIÓ TIPOLOGIA D'ACTIVITATS PER MUNICIPI.....	613

## Introducció

Un dels principals objectius que es va voler impulsar amb la primera edició d'aquest catàleg, va ser el de facilitar informació tant als professionals com als beneficiaris directes, les persones majors, de les activitats i recursos dels municipis de Mallorca adreçats a la promoció de l'envelliment actiu i saludable, impulsats o supervisats per les administracions o per les principals entitats del tercer sector.

Aquest catàleg va ser editat en un format electrònic per facilitar-ne la difusió i l'actualització periòdica de la informació. També es varen editar fulletons-resum del mateix, en algunes comarques, per fer arribar la informació que recull a les persones grans que, per l'anomenada «bretxa digital», tenen dificultats per accedir a les noves tecnologies.

Amb aquesta tercera edició, es preten actualitzar la informació i millorar l'accés a la mateixa, per tal que el catàleg sigui una eina útil i efectiva per a la recerca d'activitats i recursos, i, a la vegada, un instrument de reflexió per a la planificació de futures línies d'actuació adreçades a les persones grans.

Som conscients de què aquesta iniciativa presenta certes limitacions per la dificultat que suposa el fet d'haver de recollir molta informació de diferents entitats en un curt període de temps, i inserir-la de forma accessible en un únic document amb un considerable volum de pàgines, per aquest motiu, us demanam que, en cas de detectar qualche errada o conèixer altres iniciatives en aquesta línia que no s'han pogut incloure a la guia, ens ho faceu arribar per correu electrònic a [observatorimajors@imas.conselldemallorca.net](mailto:observatorimajors@imas.conselldemallorca.net), per poder-ho corregir i ampliar la informació en les properes edicions.

L'edició d'aquesta guia no hauria estat possible sense la col·laboració dels diferents ajuntaments, direccions insulars del Consell de Mallorca, seccions de l'Institut Mallorquí d'Affers Socials, conselleries (Salut i Serveis Socials i Coperació), col·legis professionals, i altres entitats (Creu Roja, Fundació Sant Joan de Déu, Intress i Obra social "la Caixa", entre d'altres), que han facilitat informació sobre les activitats i recursos del seu àmbit competencial. Volem agrair a totes aquestes entitats, i a aquelles altres que també ens han facilitat informació —que no hem pogut incloure en aquest catàleg perquè s'adreçaven a l'atenció a la dependència—la seva implicació i el compromís amb la millora de la qualitat de vida de les persones majors.

Javier de Juan Martín

President de l'Observatori de les Persones Majors de Mallorca

## 1. Recursos per municipi

### 1.1. Alaró

# Alaró

Població: 5.389 habitants  
835 persones de més de 64 anys<sup>1</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>1</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Alaró

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Gimnàstica

#### DESCRIPCIÓ:

Realització d'activitats que milloren la flexibilitat i l'agilitat.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a l'Associació de Persones majors.



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament d'Alaró

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Associació Persones Majors d'Alaró

#### ADREÇA:

C/de l'ermità Joan Mir, 4

#### TELÈFON:

971510234

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Francisco Rosselló Campaner

Tel. 971510234

[associacionmajorsdalaro@gmail.com](mailto:associacionmajorsdalaro@gmail.com)



## Municipi: Alaró

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Dances del món*

#### DESCRIPCIÓ:

Realització d'activitat física per conèixer les dances d'altres parts del món mentre s'exercita el cos i la ment.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

**DURADA:** Curs escolar (dimarts de 17.00 a 18.00 h)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a l'Associació de Persones Majors.



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament d'Alaró

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Associació Persones majors d'Alaró

#### ADREÇA:

C/de l'ermità Joan Mir, 4

#### TELÈFON:

971510234

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Francisco Rosselló Campaner

Tel. 971510234

[associacionmajorsdalaro@gmail.com](mailto:associacionmajorsdalaro@gmail.com)

## Municipi: Alaró

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ball de bot*

#### DESCRIPCIÓ:

Realització d'activitat física per conèixer el ball típic de Mallorca.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

**DURADA:** Curs escolar (els dijous de 18.00 a 19.00 h).

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a l'Associació de Persones Majors.



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament d'Alaró

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Associació Persones Majors d'Alaró

#### ADREÇA:

C/ de l'ermità Joan Mir, 4

#### TELÈFON:

971510234

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Francisco Rosselló Campaner

Tel. 971510234

[associacionmajorsdalaro@gmail.com](mailto:associacionmajorsdalaro@gmail.com)

## Municipi: Alaró

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Balls de saló*

#### DESCRIPCIÓ:

Realització d'activitat física per conèixer diferents tipus de ball (salsa, ball en línia...).

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

**DURADA:** Curs escolar (dijous a partir de les 18.00 h)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a l'Associació de Persones Majors.



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament d'Alaró

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Associació Persones Majors d'Alaró

#### ADREÇA:

C/de l'ermità Joan Mir, 4

#### TELÈFON:

971510234

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Francisco Rosselló Campaner

Tel. 971510234

[associacionmajorsdalaro@gmail.com](mailto:associacionmajorsdalaro@gmail.com)

## Municipi: Alaró

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Natació

#### DESCRIPCIÓ:

Realització d'activitat física en un mitjà aquàtic.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys

**DURADA:** juliol i agost

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a l'Associació de Persones Majors.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Francisco Rosselló Campaner  
Tel. 971510234

[associacionmajorsdalaro@gmail.com](mailto:associacionmajorsdalaro@gmail.com)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament d'Alaró

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Piscines municipals

#### ADREÇA:

C/ de l'ermità Joan Mir, 4

#### TELÈFON:

971510234

## Municipi: Alaró

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## **Municipi: Alaró**

### **Tipologia: formació/educació d'adults**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Formació-educació d'adults*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Millorar la qualitat de vida de les persones grans mitjançant activitats que fomentin l'envelliment actiu.

#### **OBJECTIUS:**

- Estimular el manteniment actiu tant físic com psicològic.
- Promoure la consciència d'utilitat i autoestima a les persones majors.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs (els divendres de 17.00 a 18.00 h)

**DURADA:** Curs escolar (dijous a partir de les 18.00 h)

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Inscripció prèvia a l'Associació de Persones Majors.



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament d'Alaró

#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Associació Persones Majors d'Alaró

#### **ADREÇA:**

C/de l'ermità Joan Mir, 4

#### **TELÈFON:**

971510234

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Francisco Rosselló Campaner

Tel. 971510234

[associacionmajorsdalaro@gmail.com](mailto:associacionmajorsdalaro@gmail.com)

## Municipi: Alaró

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Manualitats

#### DESCRIPCIÓ:

Millorar la qualitat de vida de les persones grans mitjançant la realització de manualitats variades.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs (els divendres de 17.00 a 18.00 h)

**DURADA:** Curs escolar (els dilluns de 16.00 a 17.30 h)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a l'Associació de Persones Majors

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Francisco Rosselló Campaner

Tel. 971510234

[associaciomajorsdalaro@gmail.com](mailto:associaciomajorsdalaro@gmail.com)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament d'Alaró

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Associació Persones Majors d'Alaró

#### ADREÇA:

C/de l'ermità Joan Mir, 4

#### TELÈFON:

971510234

## Municipi: Alaró

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de costura

#### DESCRIPCIÓ:

Millorar la qualitat de vida de les persones grans mitjançant la realització d'activitats de costura (punt, costura, ganxet...).

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs (els divendres de 17.00 a 18.00 h)

**DURADA:** Curs escolar (els dijous de 16.30 a 18.00 h)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a l'Associació de Persones Majors.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Francisco Rosselló Campaner  
Tel. 971510234

[associacionmajorsdalaro@gmail.com](mailto:associacionmajorsdalaro@gmail.com)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament d'Alaró

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Associació Persones Majors d'Alaró

#### ADREÇA:

C/de l'ermità Joan Mir, 4

#### TELÈFON:

971510234



## **Municipi: Alaró**

### **Tipologia: suport psicosocial**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Sessions individuals



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### **DURADA:** Puntual

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.2. Alcúdia

# Alcúdia

Població: 19.395 habitants  
2.313 persones de més de 64 anys<sup>2</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>2</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## **Municipi: Alcúdia**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### **Balls de saló**

#### **DESCRIPCIÓ:**

Realització d'activitat física per conèixer diferents tipus de ball

#### **OBJECTIUS:**

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs

**DURADA:** Curs escolar (divendres a les 19.00)

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Inscripció prèvia



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament d'Alcúdia

#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Casa de Cultura

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Manolo Romero

Tel. 666558482

## **Municipi: Alcúdia**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Gimnàstica correctiva*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Realització d'activitats que milloren la flexibilitat i l'agilitat.

#### **OBJECTIUS:**

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs

**DURADA:** Curs escolar



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament d'Alcúdia

#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Casa de Cultura

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Manolo Romero

Tel. 666558482

## **Municipi: Alcúdia**

### **Tipologia: activitat física/benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Ruta saludable Centre de Salut Es Safrà, Alcúdia*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar, els divendres a les 9.30 h

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
[svallcaneras@ibsalut.caib.es](mailto:svallcaneras@ibsalut.caib.es)  
Tel. 971549777



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

##### **RECURS:**

CS Es Safrà, Alcúdia

##### **ADREÇA:**

C/ Formentera, S/N

##### **TELÈFON:**

971549777

## Municipi: Alcúdia

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Ruta saludable Unitat Bàsica Port d'Alcúdia

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar, els divendres a les 9.30h

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alcvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
[svallcaneras@ibsalut.caib.es](mailto:svallcaneras@ibsalut.caib.es)  
Tel. 971548056



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

UB Port d'Alcúdia

#### ADREÇA:

C/ Ciutadella, 7

#### TELÈFON:

971548056

## **Municipi: Alcúdia**

### **Tipologia: activitat manual/artística**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Brodats-Macramé*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Elaboració d'objectes de macramé

#### **OBJECTIUS:**

- Fomentar la capacitats artístiques i manuals.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys

**DURADA:** Curs escolar, els divendres a les 17.00h

**MODALITAT:** Taller presencial

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament d'Alcúdia



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Seu de la Tercera edat

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Manolo Romero

Tel. 666558482

## **Municipi: Alcúdia**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa de majors*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### **OBJECTIUS:**

- Proporcionar més autonomia
- Retardar les conseqüències de l'envelliment
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### **DURADA:** Curs escolar

#### **TELÈFON:**

Palma: 971763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Serveis socials municipals
- Servei de salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>



## Municipi: Alcudia

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Aula digital per a majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espais de participació digital que inclouen una formació amb la facilitació d'espais tutelats d'accés a internet perquè la informàtica esdevengui un recurs eficient, a més d'una eina de participació social.

#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai de participació a les persones majors a través de les TIC.
- Disminuir la bretxa digital entre generacions.
- Millorar les condicions de vida.
- Prevenir el deteriorament cognitiu.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 55 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs-taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja amb la col·laboració de la Fundació Vodafone

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Associacions de tercera edat

#### DURADA: Puntual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Prèvia inscripció a l'oficina de Creu Roja

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.fundacionvodafoneconlosmayores.com/>

## **Municipi: Alcúdia**

### *Tipologia: noves tecnologies*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Informàtica*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Aprenentatge i desenvolupament de programes i tècniques per accedir a Internet i a les noves tecnologies.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament d'Alcúdia

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys

**DURADA:** Curs escolar, els dimecres a les 11.00h

**MODALITAT:** Taller presencial



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Seu de la Tercera edat

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Manolo Romero

Tel. 666558482

## *Municipi: Alcudia*

### *Tipologia: oci i temps lliure*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

### *Acompanyament*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitats per a persones que estiguin en situació de soledat, que no tinguin una xarxa social ampla.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar la qualitat de vida de les persones grans amb una xarxa social escassa o nul·la.
- Millorar les relacions socials de les persones grans dins el seu entorn proper i comunitari.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys en situació de soledat.

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971295000/ 29479  
[jubani@cuzroja.es](mailto:jubani@cuzroja.es)



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Creu Roja

**DURADA:** Puntual

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Mitjançant valoració tècnica

## **Municipi: Alcúdia**

### **Tipologia: oci i temps lliure**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Acompanyament a gestions*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Acompanyament al metge o altres gestions, a persones majors de 65 anys, per part de persones voluntàries, amb vehicles subvencionats per IRPF.

#### **OBJECTIUS:**

- Augmentar la capacitat de dur a terme activitats bàsiques i instrumentals de la vida quotidiana.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys, amb dificultats de mobilitat, que necessiten acompanyament.

#### **DURADA:** Puntual



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Creu Roja

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Sol·licitud al punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja. També es pot sol·licitar informació per telèfon.

## **Municipi: Alcúdia**

### **Tipologia: prevenció d'accidents**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Lliurament de productes de suport*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Mobilització de la persona des del seu domicili al carrer amb un aparell salvaescales i el suport de personal voluntari.

#### **OBJECTIUS:**

- Superar barreres arquitectòniques.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys amb cadira de rodes, que no tenen ascensor al domicili.

#### **DURADA:** Puntual



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Creu Roja

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Sol·licitud al punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja. També es pot demanar informació per telèfon.

## **Municipi: Alcúdia**

### **Tipologia: prevenció d'accidents**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Lliurament de productes de suport*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Lliurament de productes de suport (caminadors, bastons, llits, cadires de rodes i grues) perquè la persona gran pugui continuar fent activitats de la vida diària.

#### **OBJECTIUS:**

- Possibilitar la realització d'activitats bàsiques i instrumentals de la vida diària.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys que necessitin productes de suport.

**DURADA:** Puntual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Creu Roja

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Persones majors de 65 anys, amb pocs recursos econòmics, amb valoració prèvia.

## **Municipi: Alcúdia**

### **Tipologia: prevenció d'accidents**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Assessorament productes de suport*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Informació sobre la utilitat del material de suport, els seus beneficis i com usar-los correctament.

#### **OBJECTIUS:**

- Prevenir lesions o agreujament de les mateixes.
- Afavorir l'autonomia i evitar la dependència el màxim de temps possible.
- Millorar la qualitat de vida.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones que necessiten material de suport.

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Creu Roja

#### **DURADA:** Puntual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Elizabeth Gutiérrez Ventura

Tel. 971295000/ 29479

[elguel@cruzroja.es](mailto:elguel@cruzroja.es)

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja
- Telèfon d'informació

## **Municipi: Alcúdia**

### **Tipologia: suport al cuidador**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Formació per a cuidadors no professionals*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitats adreçades a proporcionar eines que facilitin el maneig de la situació de cura d'una persona gran en situació de dependència.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar la capacitat de la persona cuidadora per a la gestió de les cures de la persona dependent que tingui al seu càrrec.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones de qualsevol edat amb necessitat de millorar les competències tècniques i personals necessàries per fer-se càrrec d'una persona gran dependent.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs

**DURADA:** Semestral



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Deyana Mihaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Creu Roja

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

- Dependències Creu Roja

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Entrevista i valoració personal prèvia



## **Municipi: Alcúdia**

### **Tipologia: suport al cuidador**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Respir familiar*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Substitucions de la persona cuidadora durant unes hores a la setmana, en la tasca de la cura de la persona dependent, per descarregar-la del pes de fer la cura, i possibilitar-li desposar de temps per a activitats d'oci.

#### **OBJECTIUS:**

- Reduir la càrrega de la persona cuidadora, per poder mantenir la vida personal (dur una vida més autònoma, tenir hàbits saludables, participar activament en la societat, etc.).

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones de qualsevol edat amb sobrecàrrega per haver de cuidar de persones dependents.

**DURADA:** Anual



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Deyana Mihaylova Popova  
Tel. 971 29 50 00/ 29482  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Creu Roja

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

- Dependències Creu Roja
- Domicili particular

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Entrevista i valoració personal prèvia

## **Municipi: Alcúdia**

### **Tipologia: suport al cuidador**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Taller de cuidadors/cuidadores*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Taller de suport per a cuidadors i cuidadores

#### **PERFIL D'USUARI:**

Cuidadors principals de persones en situació de dependència

#### **DURADA:** Anual

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Margalida Ferrer  
Tel. 971549777



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

CS Es Safrà, Alcúdia

#### **ADREÇA:**

C/ Formentera, S/N

#### **TELÈFON:**

971549777

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Entrevista i valoració personal prèvia

## **Municipi: Alcúdia**

### **Tipologia: suport psicosocial**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Sessions individuals



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### **DURADA:** Puntual

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

### 1.3. Algaida

## Algaida

Població: 5.430 habitants  
1032 persones de més de 64 anys<sup>3</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>3</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## **Municipi: Algaida**

### **Tipologia: activitat física/benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### **Ruta saludable Unitat Bàsica Algaida**

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://e-alcavac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### **XARXES SOCIALS**

#Rutessaludables

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971125219



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

UB Algaida

#### **ADREÇA:**

C/ Joan Alcover, 5

#### **TELÈFON:**

971125219

## **Municipi: Algaida**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa de majors*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### **OBJECTIUS:**

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/10>

## **Municipi: Algaida**

### **Tipologia: suport psicosocial**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Sessions individuals



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### **DURADA:** Puntual

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.4. Andratx

# Andratx

Població: 10.930 habitants  
1.657 persones de més de 64 anys<sup>4</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>4</sup> Dades Ibestat Padró 2017



## **Municipi: Andratx**

### **Tipologia: benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Tallers de desenvolupament personal i cicle vital*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Aquest programa planteja un conjunt de coneixements, tècniques i habilitats psicoemocionals. Es treballen temàtiques com: les motivacions, el control sobre la pròpia vida, planificar i gestionar el temps, prendre decisions, pensar en positiu, les relacions personals, donar-se permís.

#### **OBJECTIUS:**

- Promocionar els valors de dignitat i autonomia al llarg del procés d'envelliment.
- Promoure el coneixement i l'aplicació d'estratègies per contribuir al creixement i desenvolupament personal.
- Afavorir la reflexió sobre èxits amb significat i valor per al desenvolupament del projecte de vida de les persones.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### **LLOC ON ES DU A TERME**

Associació de Gent Gran d'Andratx

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar.

#### **ENLLAÇ WEB**

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobrezaccionsocial/personas-mayores/en-un-vistazo>

## **Municipi: Andratx**

### **Tipologia: estimulació cognitiva / benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Itinerari de salut i benestar*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Itinerari de salut que es compon de 7 tallers que tracten diversos temes i donen pautes per gaudir d'un envelliment saludable i potencien l'autonomia personal: despertar amb un somriure, activa't, menys dolor més vida, alimenta el teu benestar, en forma, entrena i exercit@lament.

#### **OBJECTIUS:**

L'objectiu principal d'aquests tallers serà facilitar a les persones grans les eines necessàries per promoure'n l'autonomia i millorar-ne el benestar.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones grans sense demència

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Obra Social "la Caixa"

#### **DURADA:** Trimestral

#### **LLOC ON ES DU A TERME**

Associació de Gent Gran d'Andratx

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar.

#### **ENLLAÇ WEB**

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobreza-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Andratx

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Tallers de tecnologies de la informació i comunicació*

#### DESCRIPCIÓ:

Formació per a gent gran en els diferents recursos que ens ofereixen les tecnologies de la informació, afavorint una inclusió i una participació social més grans.

#### OBJECTIUS:

Itinerari d'aprenentatge que intenta dotar els participants d'eines que passen des de perdre la por al ratolí, fins a treballar amb programes d'edició de textos, retoc fotogràfic o participació en les xarxes socials.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

Associació de Gent Gran d'Andratx

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobre-za-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Andratx

### Tipologia: voluntariat

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Formacions de participació i voluntariat*

#### DESCRIPCIÓ:

Itinerari formatiu per donar eines a la gent gran per poder desenvolupar tasques de voluntariat en el seu entorn més proper. Es parteix sempre de les seves necessitats, inquietuds i disponibilitat.

#### OBJECTIUS:

L'objectiu principal és promoure el desenvolupament i creixement personal mitjançant l'aplicació d'estratègies i recursos que ho afavoreixin.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

Associació de Gent Gran d'Andratx

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobrezaccionsocial/personas-mayores/en-un-vistazo>

## 1.5. Ariany

# Ariany

Població: 854 habitants  
247 persones de més de 64 anys<sup>5</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>5</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Ariany

### Tipologia: Estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprogrames/103>

## Municipi: Ariany

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA: Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.6. Artà

# Artà

Població: 7.541 habitants  
1.421 persones de més de 64 anys<sup>6</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>6</sup> Dades Ibestat Padró 2017



## Municipi: Artà

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Artà

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Programa d'intervenció i suport psicosocial

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacició.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.7. Banyalbufar

# Banyalbufar

Població: 495 habitants  
130 persones de més de 64 anys<sup>7</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>7</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Banyalbufar

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals (T.S. José Aranda)
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Banyalbufar

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals (T.S. José Aranda)
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA: Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.8. Binissalem

# Binissalem

Població: 8.143 habitants  
1.218 persones de més de 64 anys<sup>8</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>8</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Binissalem

### Tipologia: benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Habitatge tutelat Binissalem*

#### DESCRIPCIÓ:

Recurs intermedi entre el servei de SAD i la institucionalització en una residència, amb capacitat per a 10 persones usuàries.

#### OBJECTIUS:

- Facilitar a les persones majors continuar en el seu medi de vida habitual: relacions familiars, feines quotidianes domèstiques, relacions amb els amics, socials, etc., evitant així el desarrelament.
- Proporcionar condicions facilitadores de qualitat de vida.
- Fomentar i promocionar l'autonomia personal.
- Fomentar les relacions socials i comunitàries.
- Promocionar recursos facilitadors de convivència, realitzant accions de solidaritat i cooperació.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones vàlides majors de 55 anys.



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Binissalem

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals

#### ADREÇA:

C/ de sa Mostra, 2

#### TELÈFON:

971 88 65 29

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

[serveissocials@ajbinissalem.net](mailto:serveissocials@ajbinissalem.net)

## Municipi: Binissalem

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>



## Municipi: Binissalem

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Campament social*

#### DESCRIPCIÓ:

Cap de setmana en un hotel

#### OBJECTIUS:

- 1- Trobar-se amb el món exterior, per poder participar en la vida social.
- 2- Millorar-ne l'autoestima i, en conseqüència, el benestar psíquic.
- 3- Mantenir la independència de la persona major o discapacitada en la realització d'activitats lúdiques. AVD's, AIVD.
- 4- Lluitar contra l'aïllament i el tancament en un mateix, l'animació és un instrument de comunicació i és una cura per a la persona.
- 5- Fomentar la trobada interpersonal, grupal i comunitària en relació a la comunicació, diàleg i escolta atenta i continuada de les persones majors o discapacitades.
- 6- Satisfer les necessitats de divertir-se.
- 7- Educar per afavorir el manteniment de la salut.



#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys, i persones amb un cert grau de dependència, acompanyades d'algun familiar.

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Binissalem

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals

#### ADREÇA:

C/ de sa Mostra, 2

#### TELÈFON:

971 88 65 29

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

[serveissocials@ajbinissalem.net](mailto:serveissocials@ajbinissalem.net)

## Tipologia: suport al cuidador

### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Cuidem al cuidador*

### DESCRIPCIÓ:

Programa adreçat a les persones cuidadores amb la finalitat d'oferir un espai de suport, orientació, respir i assessorament.

### OBJECTIUS:

- Proporcionar a la comunitat un instrument de promoció i millora de la qualitat de vida dels familiars cuidadors a través d'un servei permanent de referència qualificat.
- Sensibilitzar la comunitat de la situació vulnerable dels familiars cuidadors.
- Fer un diagnòstic psicosocial dels familiars cuidadors per aconseguir una atenció individualitzada.
- Dotar als familiars cuidadors de persones majors d'estratègies i recursos per afrontar adequadament la situació que viuen

### PERFIL D'USUARI:

Familiars cuidadors de persones majors.

### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Binissalem i IMAS

### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

### TELÈFON:

Serveis socials municipals

971 88 65 29

IMAS: Palma: 971 295972/ Inca: 971 880216/ Manacor: 871986142

### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/161>

## Municipi: Binissalem

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA: Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.9. Búger

### Búger

Població: 1.046 habitants  
256 persones de més de 64 anys<sup>9</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>9</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Búger

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

*loga per a gent major*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat física que davalla el ritme, promou la respiració profunda, calma la ment, fa relaxa el cos i proporciona pau i harmonia.

#### OBJECTIUS:

- Incentivar l'atenció mental.
- Proporcionar relaxació.
- Fomentar la superació de dificultats conseqüències de l'envelliment.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Mitjançant el programa impulsat per l'Ajuntament «Envelliment saludable» per a majors de 65 anys.



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Búger

#### LLOC ACTIVITAT

Gimnàs del CEIP Els Molins (dimarts i dijous de 17:00 a 18:00 h)

#### ADREÇA:

C\ de les Escoles, 57

#### TELÈFON:

971516146

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Carmen Pérez

Tel. 971516146

ajuntament@ajbuger.net

## Municipi: Búger

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## **Municipi: Búger**

### *Tipologia: noves tecnologies*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Curs bàsic de maneig del mòbil per a persones majors*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Curs per aprendre a manejar el mòbil.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs presencial

**DURADA:** Activitat puntual

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Mitjançant el programa impulsat per l'Ajuntament «Envel·liment saludable» per a majors de 65 anys.



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Búger

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Carmen Pérez  
Tel. 971516146  
ajuntament@ajbuger.net

## *Municipi: Búger*

### *Tipologia: suport psicosocial*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents en situació de risc psicosocial.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Sessions individuals



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### **DURADA:** Puntual

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>



## 1.10. Bunyola

# Bunyola

Població: 6.636 habitants  
1.156 persones de més de 64 anys<sup>10</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>10</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: *Bunyola*

### Tipologia: *estimulació cognitiva*

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Bunyola

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.11. Calvià

### Calvià

Població: 49.063 habitants  
6.572 persones de més de 64 anys<sup>11</sup>



Recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda (es poden consultar fent doble clic sobre l'enllaç):

- [Organitzats per Creu Roja](#)
- [Organitzats per l'Obra Social "la Caixa"](#)
- [Organitzats per l'Institut Mallorquí d'Afers Socials \(IMAS\)](#)
- [Organitzats per la Universitat Oberta per a Majors \(UOM\)](#)

---

<sup>11</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## **Municipi: Calvià**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Aquagym*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Sessions d'activitat física adaptades a les necessitats i característiques de les persones grans. Amb beneficis sensibles a curt termini, tant a nivell físic com psíquic.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Calvià

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Coordinadora de les Associacions de Gent Gran de l'Ajuntament de Calvià  
Tel. 685809845

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

Locals de les associacions de Gent Gran del municipi de Calvià d'es Capdellà, Paguera, Portals Nous, Palmanova-Magalluf, Son Caliu, Galatzó, Sta. Ponça, Son Ferrer i El Toro.



#### **LLOC ON ES DESENVOLUPA**

#### **L'ACTIVITAT:**

A les piscines del:

- Poliesportiu Municipal de Bendinat
- Poliesportiu Municipal de Son Ferrer
- Poliesportiu Municipal de Sta. Ponça

## **Municipi: Calvià**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*loga*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Sessions d'activitat física adaptades a les necessitats i característiques de les persones grans. Amb beneficis sensibles a curt termini, tant a nivell físic com psíquic.



**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Calvià

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Coordinadora de les Associacions de Gent Gran de l'Ajuntament de Calvià  
Tel. 685809845

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

Als locals de les associacions de Gent Gran del municipi de Calvià: Portals, Son Ferrer, Sta. Ponça, Paguera, Calvià i Palmanova.

#### **LLOC ON ES DESENVOLUPA**

#### **L'ACTIVITAT:**

Als locals de les associacions de Gent Gran del municipi de Calvià: Portals, Son Ferrer, Sta. Ponça, Paguera, Calvià i Palmanova.

## **Municipi: Calvià**

### *Tipologia: activitat física*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Taitxí*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Pràctica esportiva amb l'objectiu de millorar la condició física i el benestar integral.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Calvià i Associacions de Gent Gran

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Coordinadora de les Associacions de Gent Gran de l'Ajuntament de Calvià  
Tel. 685809845

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Palmanova i Santa Ponça



#### **LLOC ON ES DESENVOLUPA**

#### **L'ACTIVITAT:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Palmanova i Santa Ponça

## **Municipi: Calvià**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### **Gimnàstica**

#### **DESCRIPCIÓ:**

Sessions d'activitat física adaptades a les necessitats i característiques de les persones grans, amb beneficis sensibles a curt termini, tant a nivell físic com psíquic.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Calvià

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Coordinadora de les Associacions de Gent Gran  
Tel. 685809845

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Calvià: Paguera, Portals Nous, Palmanova-Magalluf, Son Caliu, Galatzó, Sta. Ponça, Son Ferrer i El Toro.



#### **LLOC ON ES DESENVOLUPA L'ACTIVITAT:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Calvià: Paguera, Portals Nous, Palmanova-Magalluf, Son Caliu, Galatzó, Sta. Ponça, Son Ferrer i El Toro.



## **Municipi: Calvià**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ball en línia i de saló*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Sessions d'activitat física adaptades a les necessitats i característiques de les persones grans, amb beneficis sensibles a curt termini, tant a nivell físic com psíquic.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Calvià i les  
Associacions de Gent Gran

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Coordinadora de les Associacions de  
Gent Gran  
Tel. 685809845

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Calvià: Es Capdellà, Paguera, Portals Nous, Palmanova-Magalluf, Son Caliu, Galatzó, Sta. Ponça, Son Ferrer i El Toro.



#### **LLOC ON ES DESENVOLUPA**

#### **L'ACTIVITAT:**

Ball en línia, en els locals de les Associacions de Gent Gran de Calvià: Portals Nous, Palmanova, Son Caliu, Galatzó, Son Ferrer.

Ball de Saló, en els locals de les Associacions de Gent Gran de Calvià: es Galatzó i es Capdellà.

## **Municipi: Calvià**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Ball de Sevillanes*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat física a través del ball

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Calvià i Associacions de Gent Gran de Paguera i Son Ferrer

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Coordinadora de les Associacions de Gent Gran  
Tel. 685809845

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Paguera i Son Ferrer



#### **LLOC ON ES DESENVOLUPA**

#### **L'ACTIVITAT:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Paguera i Son Ferrer

## Municipi: Calvià

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Unitat Bàsica de Son Ferrer*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971238163

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Zona bàsica UBS Son Ferrer

#### DATA I HORA:

Dimarts, a les 9.30h



#### ADREÇA:

C/ de l'Ocell del Paradís, núm. 36 A,  
Son Ferrer

#### TELÈFON:

971238163

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alcac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

## Municipi: Calvià

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Centre de Salut de Calvià-Santa Ponça*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971694654

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

CS Calvià-Santa Ponça

**DURADA:** Curs escolar

#### DATA I HORA:

Divendres, a les 9.00h



#### ADREÇA:

C/ Riu Sil 25, Santa Ponça

#### TELÈFON:

971694654

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-almac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

## **Municipi: Calvià**

### **Tipologia: activitat manual/artística**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Coral*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Iniciació i perfeccionament del cant en la coral de centre.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Calvià

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Coordinadora de les Associacions de Gent Gran de l'Ajuntament de Calvià  
Tel. 685809845

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Calvià: El Toro i Son Caliu



#### **LLOC ON ES DESENVOLUPA L'ACTIVITAT:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Calvià: El Toro i Son Caliu

## *Municipi: Calvià*

### *Tipologia: activitat manual/artística*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Pintura*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Iniciació i perfeccionament de tècniques de dibuix i pintura.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Calvià



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Coordinadora de les Associacions de Gent Gran de l'Ajuntament de Calvià  
Tel. 685809845

#### **LLOC ON ES DESENVOLUPA**

#### **L'ACTIVITAT:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Portals Nous i Son Caliu

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Portals Nous i Son Caliu

## **Municipi: Calvià**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Memòria*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Sessions per prevenir l'envelliment cognitiu.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Calvià

#### **DADES DE CONTACTE:**

CEPA Calvià  
Camí de Sa Porrassa, 6, Magaluf  
Tel. 971131350

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

CEPA Calvià  
Camí de Sa Porrassa, 6, Magaluf



#### **LLOC ON ES DESENVOLUPA**

#### **L'ACTIVITAT:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Calvià: el Toro, Paguera, Galatzó, Son Caliu, Portals Nous, Son Ferrer i Calvià.

## **Municipi: Calvià**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### **Estimulació Cognitiva**

#### **DESCRIPCIÓ:**

Sessions per prevenir l'envelliment cognitiu.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Calvià

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Tècnica Coordinadora de les  
Associacions de Gent Gran  
Tel. 685809845

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Calvià: Son Ferrer, Santa Ponça, Paguera, Calvià, El Toro i Es Galatzó.



#### **LLOC ON ES DESENVOLUPA L'ACTIVITAT:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Calvià: Son Ferrer, Santa Ponça, Paguera, Calvià, El Toro i Es Galatzó.



## **Municipi: Calvià**

### *Tipologia: noves tecnologies*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Informàtica*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Aprenentatge i desenvolupament de programes i tècniques per accedir a Internet i a les noves tecnologies.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Calvià

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Coordinadora de les Associacions de Gent Gran de l'Ajuntament de Calvià  
Tel. 685809845

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

Als locals de les associacions de Gent Gran de Calvià: Paguera, Portals Nous, Palmanova-Magalluf, Sta. Ponça, Son Ferrer i El Toro.



#### **LLOC ON ES DESENVOLUPA L'ACTIVITAT:**

Al centre Cultural de Paguera i al Centre Cultural d'El Toro i als locals de les associacions de gent gran de Paguera, Portals Nous i Sta. Ponça.

## **Municipi: Calvià**

### **Tipologia: suport al cuidador**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*«A ti también»*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Projecte grupal per a familiars cuidadors de persones majors dependents.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar la qualitat de vida de les persones cuidadores.
- Proporcionar habilitats de comunicació.
- Crear xarxes de suport.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones cuidadores de persones majors, en situació de dependència o semidependència (de casos procedents de la intervenció individual de serveis socials).



#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Tallers grupals

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Serveis Socials Municipals de l'Ajuntament de Calvià

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Treballadora social del Programa d'Atenció social a les Persones Grans Ajuntament de Calvià  
Tel. 971 132645

## 1.12. Campanet

# Campanet

Població: 2.512 habitants  
551 persones de més de 64 anys<sup>12</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>12</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Campanet

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de Majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Campanet

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Programa d'intervenció i suport psicosocial

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.13. Campos

# Campos

Població: 10.418 habitants  
1.888 persones de més de 64 anys<sup>13</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>13</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Campos

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Centre de Salut Campos-Xaloc*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971651270

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

CS Campos

**DURADA:** Curs escolar



#### ADREÇA:

C/ des Tren, 4

#### TELÈFON:

971651270

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-almac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

## Municipi: Campos

### Tipologia: benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Tallers de desenvolupament personal i cicle vital

#### DESCRIPCIÓ:

Aquest programa planteja un conjunt de coneixements, tècniques i habilitats psicoemocionals. Es treballen temàtiques com: les motivacions, el control sobre la pròpia vida, planificar i gestionar el temps, prendre decisions, pensar en positiu, les relacions, donar-se permís.

#### OBJECTIUS:

- Promocionar els valors de dignitat i autonomia al llarg del procés d'envelliment.
- Promoure el coneixement i l'aplicació d'estratègies per contribuir al creixement i desenvolupament personal.
- Afavorir la reflexió sobre èxits amb significat i valor per al desenvolupament del projecte de vida de les persones.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Associació de Persones Majors de Campos

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Propis de l'Obra Social "la Caixa"

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobrezaccionsocial/personasmayores/en-un-vistazo>



## Municipi: Campos

### Tipologia: estimulació cognitiva / benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Itinerari de salut i benestar*

#### DESCRIPCIÓ:

Itinerari de salut que es compon de 7 tallers que tracten diversos temes i donen pautes per gaudir d'un envelliment saludable i potencien l'autonomia personal: despertar amb un somriure, activa't, menys dolor més vida, alimenta el teu benestar, en forma, entrena i exercit@lament.

#### OBJECTIUS:

L'objectiu principal d'aquests tallers és facilitar a les persones grans les eines necessàries per promoure'n l'autonomia i millorar-ne el benestar.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense demència.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Associació de Persones Majors de Campos

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Propis de l'Obra Social "la Caixa"

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobre-za-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Campos

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Campos

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Tallers de tecnologies de la informació i comunicació*

#### DESCRIPCIÓ:

Formació per a gent gran en els diferents recursos que ens ofereixen les tecnologies de la informació, afavorint una inclusió i una participació social més grans.

#### OBJECTIUS:

Itinerari d'aprenentatge que intenta dotar els participants d'eines que passen des de perdre la por al ratolí, fins a treballar amb programes d'edició de textos, retoc fotogràfic o participació en les xarxes socials.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

#### DURADA: Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Associació de Persones Majors de Campos

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Propis de l'Obra Social "la Caixa"

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobrezaccion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Campos

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA: Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Campos

### Tipologia: voluntariat

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Formacions de participació i voluntariat*

#### DESCRIPCIÓ:

Itinerari formatiu per donar eines a la gent gran per poder desenvolupar tasques de voluntariat en l'entorn més proper. Es parteix sempre de les seves necessitats, inquietuds i disponibilitat.

#### OBJECTIUS:

L'objectiu principal és promoure el desenvolupament i creixement personal mitjançant l'aplicació d'estratègies i recursos que ho afavoreixin.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Fundació La Caixa

#### DURADA: Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Associació de Persones Majors de Campos

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Propis de l'Obra Social "la Caixa"

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobre-za-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## 1.14. Capdepera

### Capdepera

Població: 11.267 habitants  
1.500 persones de més de 64 anys<sup>14</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>14</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Capdepera

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Gerontogimnàstica

#### DESCRIPCIÓ:

Realització de tasques senzilles, en sala o a l'aire lliure, per mantenir o millorar les capacitats físiques, en concret la força, el control muscular, l'equilibri i la resistència. Afavoreix també la integració de l'esquema corporal, millora les habilitats d'autocura, incrementant l'autonomia i la qualitat de vida.



#### OBJECTIUS:

Mantenir i/o millorar l'autonomia de la persona gran, prevenint el deteriorament funcional i possibles situacions de dependència.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones en procés d'envelliment, que estiguin interessades en mantenir o millorar el seu benestar a través de l'exercici físic.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
Tel. 971 29 50 00/ 29482  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Parcs de majors

#### DURADA: Puntual (dies)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Prèvia valoració i inscripció a les oficines de Creu Roja

#### ENLLAÇ WEB

[http://www.cruzroja.es/portal/page?\\_pageid=563,12250415&\\_dad=portal30&\\_schema=PORTAL30&P\\_CENT=14305](http://www.cruzroja.es/portal/page?_pageid=563,12250415&_dad=portal30&_schema=PORTAL30&P_CENT=14305)

## Municipi: Capdepera

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

*I u i dos i tres, i u i dos i tres*

#### DESCRIPCIÓ:

Taller de manteniment físic

#### OBJECTIUS:

- Afavorir l'autonomia.
- Desenvolupar la mobilitat.
- Enfortir les relacions socials.



#### PERFIL D'USUARI:

Pot participar qualsevol persona, segons la seva mobilitat se l'assignarà a un grup o a un altre.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Patricia Sánchez  
Tel. 971 56 66 06  
patricia.sanchez@intress.org

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament Capdepera/Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Centre de dia Cala Rajada

#### ADREÇA:

C/ de Pizarro, 84

**TELÈFON:** 971 56 66 06

**DURADA:** Anual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Prèvia valoració a l'Ajuntament



## Municipi: Capdepera

### Tipologia: alimentació

#### RECURS/ACTIVITAT:

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

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat que consisteix en elaborar i posteriorment degustar els menjars dels llocs d'origen dels participants.

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la comunicació.
- Mantenir la identitat i les pròpies arrels.
- Enfortir les relacions socials.

#### PERFIL D'USUARI:

Pot participar-hi qualsevol persona interessada en la cuina i les tradicions.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Patricia Sánchez  
Tel. 971 56 66 06  
patricia.sanchez@intress.org

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament Capdepera/Intress



#### LLOC ON ES DU A TERME:

Centre de dia Cala Rajada

#### ADREÇA:

C/ de Pizarro, 84

**TELÈFON:** 971 56 66 06

**DURADA:** Anual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Amb la valoració prèvia de les treballadores socials de l'Ajuntament.

## Municipi: Capdepera

### Tipologia: benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Posa't Guap@!!*

#### DESCRIPCIÓ:

Taller per ajudar a tenir cura de la pròpia imatge.

#### OBJECTIUS:

- Potenciar l'autoestima.
- Enfortir les relacions socials.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Patricia Sánchez  
Tel. 971 56 66 06  
patricia.sanchez@intress.org

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament Capdepera/Intress



#### LLOC ON ES DU A TERME:

Centre de dia Cala Rajada

#### ADREÇA:

C/ de Pizarro, 84

**TELÈFON:** 971 56 66 06

**DURADA:** Anual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Amb la valoració prèvia de les treballadores socials de l'Ajuntament.

## Municipi: Capdepera

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Capdepera

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Aula digital per a majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espais de participació digital, que inclouen una formació amb la facilitació d'espais tutelats d'accés a internet perquè la informàtica esdevengui un recurs eficient, a més d'una eina de participació social.

#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai de participació a les persones majors a través de les TIC.
- Disminuir la bretxa digital entre generacions.
- Millorar les condicions de vida.
- Prevenir el deteriorament cognitiu.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 55 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs-taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja amb la col·laboració de la Fundació Vodafone

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Associacions de tercera edat

#### DURADA: Puntual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Prèvia inscripció a l'oficina de Creu Roja

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.fundacionvodafoneconlosmayores.com/>

## Municipi: Capdepera

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Acompanyament*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats per a persones que estiguin en situació de soledat, que no tinguin una xarxa social ampla.

#### OBJECTIUS:

- Millorar la qualitat de vida de les persones grans amb una xarxa social escassa o nul·la.
- Millorar les relacions socials de les persones grans dins l'entorn proper i comunitari.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys en situació de soledat.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971295000/ 29479  
[jubani@cuzroja.es](mailto:jubani@cuzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### DURADA: Puntual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Mitjançant valoració tècnica

## Municipi: Capdepera

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Acompanyament a gestions*

#### DESCRIPCIÓ:

Acompanyament al metge o altres gestions, a persones majors de 65 anys, per part de persones voluntàries, amb vehicles subvencionats per IRPF.

#### OBJECTIUS:

- Augmentar la capacitat de dur a terme activitats bàsiques i instrumentals de la vida quotidiana.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys, amb dificultats de mobilitat, que necessiten acompanyament.

**DURADA:** Puntual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Sol·licitud al punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja. També es pot demanar informació per telèfon.

## Municipi: Capdepera

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Lliurament de productes de suport*

#### DESCRIPCIÓ:

Mobilització de la persona des del seu domicili al carrer amb un aparell remuntador d'escaleres i el suport de personal voluntari.

#### OBJECTIUS:

- Superar barreres arquitectòniques.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys amb cadira de rodes, que no té ascensor al domicili.

#### DURADA: Puntual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Sol·licitud al punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja. També es pot sol·licitar informació per telèfon.

## Municipi: Capdepera

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Lliurament de productes de suport*

#### DESCRIPCIÓ:

Lliurament de productes de suport (caminadors, bastons, llits, cadires de rodes i grues) per a què la persona gran pugui continuar fent activitats de la vida diària.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar la realització d'activitats bàsiques i instrumentals de la vida diària.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys que necessitin productes de suport.

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Persones majors de 65 anys, amb pocs recursos econòmics, prèvia valoració.



## Municipi: Capdepera

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Assessorament productes de suport

#### DESCRIPCIÓ:

Informació sobre la utilitat dels material de suport, els seus beneficis i com usar-los correctament.

#### OBJECTIUS:

- Prevenir lesions o que s'agreugin.
- Afavorir l'autonomia i evitar la dependència el màxim de temps possible.
- Millorar la qualitat de vida.



#### PERFIL D'USUARI:

Persones que necessitin material de suport.

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### DURADA: Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Elizabeth Gutiérrez Ventura

Tel. 971295000/ 29479

[elguel@cruzroja.es](mailto:elguel@cruzroja.es)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja
- Telèfon d'informació

## Municipi: Capdepera

### Tipologia: suport al cuidador

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Formació per a cuidadors no professionals*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats adreçades a proporcionar eines que facilitin el maneig de la situació de cura d'una persona gran en situació de dependència.

#### OBJECTIUS:

- Millorar la capacitat de la persona cuidadora per a la gestió de les cures de la persona dependent que tingui al seu càrrec.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones de qualsevol edat amb necessitat de millorar les competències tècniques i personals necessàries per fer-se càrrec d'una persona gran dependent.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

**DURADA:** Semestral



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Amb entrevista i valoració personal prèvia

## Municipi: Capdepera

### Tipologia: suport al cuidador

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Respir familiar*

#### DESCRIPCIÓ:

Substitucions de la persona cuidadora durant unes hores a la setmana, en la tasca de la cura de la persona dependent, per descarregar-la del pes de la cura, i possibilitar-li dispondre temps per fer activitats d'oci.

#### OBJECTIUS:

- Reduir la càrrega de la persona cuidadora, per poder mantenir la seva vida personal (dur una vida més autònoma, tenir hàbits saludables, participar activament en la societat, etc.).

#### PERFIL D'USUARI:

Persones de qualsevol edat amb sobrecàrrega per cuidar persones dependents.

**DURADA:** Anual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
Tel. 971 29 50 00/ 29482  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Domicili particular

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Entrevista i valoració personal prèvia

## **Municipi: Capdepera**

### **Tipologia: suport psicosocial**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Sessions individuals



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### **DURADA:** Puntual

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.15. Consell

### Consell

Població: 3.962 habitants  
604 persones de més de 64 anys<sup>15</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>15</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## **Municipi: Consell**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### **Ball de línia**

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat física de ball

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar la forma física.
- Potenciar la concentració.
- Augmentar el benestar.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys .

#### **DURADA:** Curs escolar

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Persones majors de 65 anys.

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Cas Txeco (dimarts, de 21:00 a 22.30 h)



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Isabel Pons Sastre  
C/ del Roser, 1  
Tel. 971622457  
serveissocials@ajconsell.net

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Associació Persones Majors de Consell  
Ajuntament de Consell

## **Municipi: Consell**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ball de saló*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat física de ball

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar la forma física.
- Potenciar la concentració.
- Augmentar el benestar.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys.

**DURADA:** Curs escolar

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Persones majors de 65 anys

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Cas Txeco (dilluns, de 20:00h a 21:00)

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Isabel Pons Sastre

C/ del Roser, 1

Tel. 971622457

serveissocials@ajconsell.net

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Associació Persones Majors de Consell

Ajuntament de Consell

## **Municipi: Consell**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Gimnàstica*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat física de manteniment

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar la forma física.
- Potenciar la concentració.
- Augmentar el benestar.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys

**DURADA:** Curs escolar

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Persones majors de 65 anys

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Cas Txeco (dilluns i dimecres, de 10:00 a 11:00 h)

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Isabel Pons Sastre

C/ del Roser, 1

Tel. 971622457

serveissocials@ajconsell.net

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Associació Persones Majors de Consell

Ajuntament de Consell



## Municipi: Consell

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Taitxí*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat física de manteniment

#### OBJECTIUS:

- Millorar la forma física.
- Potenciar la concentració.
- Augmentar el benestar.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Persones majors de 65 anys

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Ca Sa Madona (dimarts i dimecres de  
17:30 a 18:30 h)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Associació Persones Majors de Consell  
Ajuntament de Consell

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Isabel Pons Sastre  
C/ del Roser, 1  
Tel. 971622457  
serveissocials@ajconsell.net

## **Municipi: Consell**

### **Tipologia: activitat manual/artística**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Manualitats*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat artística i manual.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar la motricitat.
- Augmentar la creativitat.
- Potenciar la concentració.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys

**DURADA:** Curs escolar

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Persones majors de 65 anys

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Ca Sa Madona (dijous, de 16:30 a 17:30 h)



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Isabel Pons Sastre  
C/ del Roser, 1  
Tel. 971622457  
serveissocials@ajconsell.net

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Associació Persones Majors de Consell  
Ajuntament de Consell

## Municipi: Consell

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## **Municipi: Consell**

### *Tipologia: noves tecnologies*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Informàtica*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat per aprendre a manejar l'ordinador i la tablet.

#### **OBJECTIUS:**

- Familiaritzar-se amb l'ús de les noves tecnologies.
- Potenciar la concentració.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys

**DURADA:** Curs escolar

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Persones majors de 65 anys

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Centre de Formació (dilluns, de 17:00 a 18:00 h ordinador; i de 18:00 a 20:00 h ordinador i tablet).



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Isabel Pons Sastre  
C/ del Roser, 1  
Tel. 971622457  
serveissocials@ajconsell.net

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Associació Persones Majors de Consell  
Ajuntament de Consell

## **Municipi: Consell**

### **Tipologia: prevenció d'accidents**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Préstec d'ajuts instrumentals*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Lliurament de productes de suport (caminadors, bastons, llits, cadires de rodes i grues) perquè la persona gran pugui continuar fent activitats de la vida diària.

#### **OBJECTIUS:**

- Possibilitar la realització d'activitats bàsiques i instrumentals de la vida diària.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys que necessitin productes de suport

**DURADA:** Puntual

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Persones majors de 65 anys



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Isabel Pons Sastre  
C/ del Roser, 1  
Tel. 971622457  
serveissocials@ajconsell.net

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Ajuntament de Consell

## **Municipi: Consell**

### **Tipologia: suport psicosocial**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Sessions individuals



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.16. Costitx

# Costitx

Població: 1.247 habitants  
244 persones de més de 64 anys<sup>16</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>16</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Costitx

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprogrames/103>



## **Municipi: Costitx**

### **Tipologia: suport psicosocial**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Sessions individuals



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.17. Deià

### Deià

Població: 637 habitants  
124 persones de més de 64 anys<sup>17</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>17</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Deià

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Sortides culturals*

#### DESCRIPCIÓ:

Realització de sortides culturals a diversos indrets de l'illa i, alguns caps de setmana, també de fora de l'illa.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a l'Associació de persones majors,

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Joan Ripoll

Tel. 971639977

[terceraedatdeia@gmail.com](mailto:terceraedatdeia@gmail.com)



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Ajuntament de Deià

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Associació de persones majors de Deià

#### ADREÇA:

C/ de l'arxiduc Lluís Salvador, 12

#### TELÈFON:

971639977

## 1.18. Escorca

### Escorca

Població: 217 habitants  
50 persones de més de 64 anys<sup>18</sup>



Per accedir a la informació sobre recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:*

---

<sup>18</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## 1.19. Esporles

# Esporles

Població: 4.942 habitants  
798 persones de més de 64 anys<sup>19</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>19</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Esporles

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Esporles*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alcac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971611122



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Zona bàsica CS Esporles

#### ADREÇA:

C/ del Quarter, 24

#### TELÈFON:

971611122

## Municipi: Esporles

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Gimnàstica cerebral*

#### DESCRIPCIÓ:

Tallers per a afavorir el funcionament del cervell –tant a nivell cognitiu com psicomotor- i mantenir la memòria activa.

#### OBJECTIUS:

Millorar la memòria, l'atenció, la concentració, la mobilitat, la coordinació, l'orientació, la fluïdesa verbal i les activitats cognitives

#### DURADA: Curs escolar

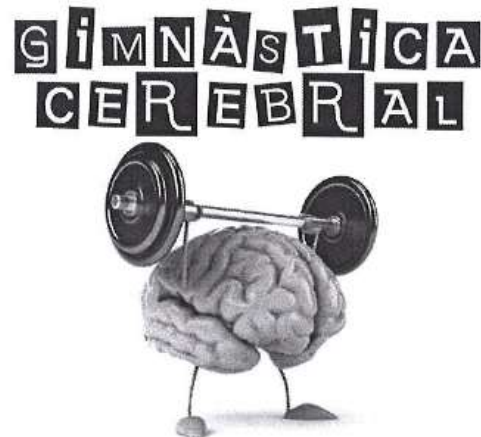
Horari: divendres de 9'30 a 10'30 i de 10'30 a 11'30

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Associació de Gent Gran d'Esporles

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Dolors Fortuny  
Tel. 645756970  
dolorsfortunybennassar@gmail.com



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Sala de plens de l'ajuntament d'Esporles.

#### ADREÇA:

Plaça Espanya, 1

#### TELÈFON:

971610002

## Municipi: Esporles

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprogrames/103>



## Municipi: Esporles

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.20. Estellencs

### Estellencs

Població: 305 habitants  
80 persones de més de 64 anys<sup>20</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:*

---

<sup>20</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Estellencs

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals (T.S. José Aranda)
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA:

Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## Municipi: Estellencs

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.21. Felanitx

# Felanitx

Població: 17.333 habitants  
3.154 persones de més de 64 anys<sup>21</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>21</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Gimnàstica I i II*

#### DESCRIPCIÓ:

Una monitora realitza exercicis físics en dos nivells de menor a major intensitat, segons necessitat.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar un envelliment satisfactori.
- Fomentar l'autonomia personal i la prevenció de la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment del cos i de la ment.
- Facilitar hàbits saludables.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### DURADA:

Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Senderisme

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat física de senderisme

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar un envelliment satisfactori.
- Fomentar l'autonomia personal i la prevenció de la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu del cos i de la ment.
- Facilitar hàbits saludables.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys

No pensionistes a partir de 60 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat puntual

**DURADA:** Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas

628091936

lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANIZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ball de diumenges*

#### DESCRIPCIÓ:

La junta de la Llar programa cada diumenge a l'horabaixa la contractació de i ball obert a qualsevol persona associada.

#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai d'oci, diversió i entreteniment.
- Mantenir habilitats relacionades amb la percepció, coordinació i atenció.
- Potenciar les relacions interpersonals a través de l'activitat especificada.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys  
No pensionistes a partir de 60 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DURADA: Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>



## Municipi: Felanitx

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ball de bot*

#### DESCRIPCIÓ:

La junta de la Llar programa cada diumenge a l'horabaixa la contractació de i ball obert a qualsevol persona associada.

#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai d'oci, diversió i entreteniment.
- Mantenir habilitats relacionades amb la percepció, coordinació i atenció.
- Potenciar les relacions interpersonals a través de l'activitat especificada.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys  
No pensionistes a partir de 60 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DURADA: Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Dansa del ventre*

#### DESCRIPCIÓ:

La junta de la Llar programa cada diumenge a l'horabaixa la contractació de i ball obert a qualsevol persona associada.

#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai d'oci, diversió i entreteniment.
- Mantenir habilitats relacionades amb la percepció, coordinació i atenció.
- Potenciar les relacions interpersonals a través de l'activitat especificada.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys  
No pensionistes a partir de 60 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

**DURADA:** Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Ball en línia I, II i III*

#### DESCRIPCIÓ:

Una parella mostra diferents tipus de ball. S'anomena «ball esportiu» o «en línia» perquè no és necessari que tenguin parella de ball. Hi ha dos nivells: principiants i avançats.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar un envelliment satisfactori.
- Fomentar l'autonomia personal i la prevenció de la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu del còps i de la ment.
- Facilitar hàbits saludables.
- Fomentar les relacions socials i l'esbarjo.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taitxí

#### DESCRIPCIÓ:

Una monitora experta en taitxí n'ensenya les formes pròpies. Hi ha dos nivells: per a principiants i per aquelles que ja fa un temps que hi van.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar un envelliment satisfactori.
- Fomentar l'autonomia personal i la prevenció de la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu del cos i de la ment.
- Facilitar hàbits saludables.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

**DURADA:** Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Centre de Salut de Felanitx*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971580254

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

CS Felanitx



#### ADREÇA:

Avinguda Argentina, 40

#### TELÈFON:

971580254

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-avac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Labors

#### DESCRIPCIÓ:

Una monitora ensenya de manera individualitzada tasques bàsiques de labors, cosir, etc. i cadascú fa la feina al seu ritme, tant a casa com a la Llar. En acabar el curs, es fa una mostra amb el que s'ha fet durant l'any.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar a través de l'activitat manual relacions comunicatives entre el grup.
- Promoure el desenvolupament de la capacitat creativa i artística.
- Proporcionar il·lusió a través de l'activitat manual.
- Aconseguir un resultat on l'estètica i la funcionalitat del producte tingui pes específic.
- Mantenir habilitats manuals.
- Facilitar les relacions personals i el treball en equip.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

**DURADA:** Curs escolar



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció Prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

«Mundillo»

#### DESCRIPCIÓ:

Una mestra de «mundillo» voluntària ensenya aquesta activitat i realitza amb el grup diverses mostres al carrer a diferents pobles de Mallorca.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar a través de l'activitat manual relacions comunicatives entre el grup.
- Promoure el desenvolupament de la capacitat creativa i artística.
- Proporcionar il·lusió a través de l'activitat manual.
- Aconseguir un resultat on l'estètica i la funcionalitat del producte tingui pes específic.
- Mantenir habilitats manuals.
- Facilitar les relacions personals i el treball en equip.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

**DURADA:** Curs escolar



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Felanitx

##### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

##### TELÈFON:

971581962 i 971581869

##### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

##### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Pintura

#### DESCRIPCIÓ:

Una monitora ensenya de manera individualitzada pintura, damunt fang, tela, etc. i cadascú fa la feina al seu ritme, tant a casa com a la Llar. En acabar el curs, es fa una mostra amb el que s'ha fet durant l'any.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar a través de l'activitat manual relacions comunicatives entre el grup.
- Promoure el desenvolupament de la capacitat creativa i artística.
- Proporcionar il·lusió a través de l'activitat manual.
- Aconseguir un resultat on l'estètica i la funcionalitat del producte tingui pes específic.
- Mantenir habilitats manuals.
- Facilitar les relacions personals i el treball en equip.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys  
No pensionistes a partir de 60 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

**DURADA:** Curs escolar



#### ENTITAT ORGANIZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>



## Municipi: Felanitx

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Tall i confecció

#### DESCRIPCIÓ:

La monitora ensenya a cosir tant a màquina com a mà i segons el nivell cada persona va treballant segons les seves capacitats, habilitats i experiència.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar a través de l'activitat manual relacions comunicatives entre el grup.
- Promoure el desenvolupament de la capacitat creativa i artística.
- Proporcionar il·lusió a través de l'activitat manual.
- Aconseguir un resultat on l'estètica i la funcionalitat del producte tingui pes específic.
- Mantenir habilitats manuals.
- Facilitar les relacions personals i el treball en equip.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

**DURADA:** Curs escolar



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller musical

#### DESCRIPCIÓ:

Una monitora llicenciada en piano i docent jubilada dirigeix la coral de la Llar, que representa la Llar en diferents trobades de corals arreu de l'illa i també fora.

#### OBJECTIUS:

- Animar les persones majors a través de la música.
- Potenciar el moviment entre les persones majors dinamitzant el lleure i fomentat activitats alternatives a les quotidianes.
- Potenciar l'autoestima, afavorir el manteniment actiu del cos i de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de neules

#### DESCRIPCIÓ:

Dos mesos abans i dos mesos després de Nadal es fa aquest taller decoratiu.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar a través de l'activitat manual relacions comunicatives entre el grup.
- Promoure el desenvolupament de la capacitat creativa i artística.
- Proporcionar il·lusió a través de l'activitat manual.
- Aconseguir un resultat on l'estètica i la funcionalitat del producte tingui pes específic.
- Mantenir habilitats manuals.
- Facilitar les relacions personals i el treball en equip.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

**DURADA:** Curs escolar



#### ENTITAT ORGANIZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Tallers de desenvolupament personal i cicle vital

#### DESCRIPCIÓ:

Aquest programa planteja un conjunt de coneixements, tècniques i habilitats psicoemocionals. Es treballen temàtiques com: les motivacions, el control sobre la pròpia vida, planificar i gestionar el temps, prendre decisions, pensar en positiu, les relacions, donar-se permís.

#### OBJECTIUS:

- Promocionar els valors de dignitat i autonomia al llarg del procés d'envelliment.
- Promoure el coneixement i l'aplicació d'estratègies per contribuir al creixement i desenvolupament personal.
- Afavorir la reflexió sobre èxits amb significat i valor per al desenvolupament del projecte de vida de les persones.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Llar de Felanitx

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobreza-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: benestar

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Servei de podologia*

#### DESCRIPCIÓ:

El podòleg presta els seus serveis per atendre les necessitats del majors.

#### OBJECTIUS:

- Millorar el benestar físic de les persones.
- Mantenir hàbits d'higiene.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas

628091936

[lprados@imas.conselldemallorca.net](mailto:lprados@imas.conselldemallorca.net)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Felanitx

##### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

##### TELÈFON:

971581962 i 971581869

##### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## **Municipi: Felanitx**

### **Tipologia: benestar**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Servei de perruqueria*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Serveis d'estètica i perruqueria, tant per a dones com per a homes.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar el benestar físic de les persones.
- Mantenir hàbits d'higiene.
- Millorar i mantenir l'autoestima.

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Laura Prados Mas

628091936

[lprados@imas.conselldemallorca.net](mailto:lprados@imas.conselldemallorca.net)

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Llar de Felanitx

#### **ADREÇA:**

C/ del Mar, 7

#### **TELÈFON:**

971581962 i 971581869

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Envel·liment actiu*

#### DESCRIPCIÓ:

La monitora combina les explicacions més teòriques sobre les capacitats cognitives (atenció, memòria, llenguatge, etc.) i l'activitat física mitjançant exercicis i jocs.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar un envelliment satisfactori.
- Fomentar l'autonomia personal i prevenir la dependència.
- Millorar la memòria.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### DURADA:

Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## **Municipi: Felanitx**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa de majors*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### **OBJECTIUS:**

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>



## **Municipi: Felanitx**

### **Tipologia: estimulació cognitiva / benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Itinerari de salut i benestar*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Itinerari de salut que es compon de 7 tallers que tracten diversos temes i donen pautes per gaudir d'un envelliment saludable i potencien l'autonomia personal: despertar amb un somriure, activa't, menys dolor més vida, alimenta el teu benestar, en forma, entrena i exercit@lament.

#### **OBJECTIUS:**

L'objectiu principal d'aquests tallers és facilitar a les persones grans les eines necessàries per promoure'n l'autonomia i millorar-ne el benestar.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones grans sense demència

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Obra Social "la Caixa"

#### **DURADA:** Trimestral

#### **LLOC ON ES DU A TERME**

Llar de Felanitx

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar.

#### **ENLLAÇ WEB**

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobreza-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Alfabetització

#### DESCRIPCIÓ:

Una monitora voluntària, que és mestra jubilada, ensenya lectoescriptura i matemàtiques bàsiques, segons el nivell de cada persona participant.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar l'aprenentatge cultural bàsic en els majors i un de més avançat.
- Prevenció de la dependència.
- Potenciar l'autoestima
- Afavorir el manteniment actiu de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### DURADA:

Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Amics lectors*

#### DESCRIPCIÓ:

Trimestralment, es treballa un llibre prestat per la Xarxa de biblioteques del Consell de Mallorca i comenta setmanalment. Es creen debats i discussió constructiva al voltant del tema principal del llibre.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar l'aprenentatge cultural bàsic en els majors i un de més avançat.
- Prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### DURADA:

Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Anglès I i II*

#### DESCRIPCIÓ:

Un mestre d'institut d'anglès jubilat imparteix les classes.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar l'aprenentatge d'altres idiomes
- Prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANIZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Felanitx

##### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

##### TELÈFON:

971581962 i 971581869

##### DURADA:

Curs escolar

##### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

##### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Lectura fàcil en català*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat per facilitar la lectura de textos en català.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la comprensió lectora.
- Prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### DURADA:

Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Uep, com anam*

#### DESCRIPCIÓ:

Aprenentatge de català bàsic per a persones castellanoparlants.

#### OBJECTIUS:

- Prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Biblioteca per a préstec de llibres*

#### DESCRIPCIÓ:

Recurs per a la lectura i préstec de llibres.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la comprensió lectora.
- Prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
[lprados@imas.conselldemallorca.net](mailto:lprados@imas.conselldemallorca.net)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

**DURADA:** Anual



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: intergeneracional

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Teatre intergeneracional*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat de teatre intergeneracional.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.

No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas

628091936

[lprados@imas.conselldemallorca.net](mailto:lprados@imas.conselldemallorca.net)

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>



## Municipi: Felanitx

### Tipologia: intergeneracional

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Activitats intergeneracionals i jocs

#### DESCRIPCIÓ:

Mensualment, un grup de padrins i padrines de la Llar fan activitats intergeneracionals a Ca's Concos. Fan manualitats, jocs i contes. Un pic cada trimestre també visiten una escola de la comarca i treballen amb un grup del darrer cicle de primària.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
[lprados@imas.conselldemallorca.net](mailto:lprados@imas.conselldemallorca.net)

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS i Obra social "la Caixa"

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: intergeneracional

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Programa de Caixes de Vida

#### DESCRIPCIÓ:

Formació per a voluntaris de diferents generacions, en relació a un projecte que consisteix en la creació de caixes d'història de vida amb persones grans. El procés de construcció de la caixa es defineix a partir de la selecció d'unes fotografies i/o objectes personals i significatius.

#### OBJECTIUS:

- Treballar amb tècniques de reminiscència
- Recollir la història i significació de cadascun dels objectes seleccionats, amb la finalitat d'obtenir un itinerari biogràfic de les persones participants
- Promoure el benestar emocional

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Blanca Moll Valentí

Tel. 971760301 ext. 4108

[bmoll@imas.conselldemallorca.net](mailto:bmoll@imas.conselldemallorca.net)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ON ES

#### DUU A TERME

- Institut de Felanitx

**DURADA:** 11 sessions

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

La persona interessada en l'activitat formativa contacta amb la professional referent del voluntariat al servei residencial o la llar corresponent.

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Aula digital per a majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espais de participació digital, que inclouen una formació amb la facilitació d'espais tutelats d'accés a internet perquè la informàtica esdevengui un recurs eficient, a més d'una eina de participació social.



#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai de participació a les persones majors a través de les TIC.
- Disminuir la bretxa digital entre generacions.
- Millorar les condicions de vida.
- Prevenir el deteriorament cognitiu.

#### ENTITAT ORGANIZADORA:

Creu Roja amb la col·laboració de la Fundació Vodafone

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Associacions de tercera edat

**DURADA:** Puntual

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 55 anys

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Inscripció prèvia a l'oficina de Creu Roja.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs-taller presencial

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.fundacionvodafoneconlosmayores.com/>

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Ús de Tablets i Smartphones

#### DESCRIPCIÓ:

Curs per a aprendre a manejar tablets i dispositius mòbils

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
[lprados@imas.conselldemallorca.net](mailto:lprados@imas.conselldemallorca.net)

**DURADA:** Taller puntual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

IMAS i Fundació Pere Tarrés

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Tallers de tecnologies de la informació i comunicació*

#### DESCRIPCIÓ:

Formació per a gent gran en els diferents recursos que ens ofereixen les tecnologies de la informació, afavorint una inclusió i una participació social més grans.

#### OBJECTIUS:

Itinerari d'aprenentatge que intenta dotar els participants d'eines que passen des de perdre la por al ratolí, fins a treballar amb programes d'edició de textos, retoc fotogràfic o participació en les xarxes socials.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

Llar de Felanitx

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar.

#### ENLLAÇ WEB

[http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/gente30/gente30\\_ca.html](http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/gente30/gente30_ca.html)

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: salut afectivo-sexual

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Tallers de sexualitat

#### DESCRIPCIÓ:

Tallers sobre la sexualitat de les persones grans

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
[lprados@imas.conselldemallorca.net](mailto:lprados@imas.conselldemallorca.net)

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Acompanyament*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats per a persones que estiguin en situació de soledat, que no tinguin una xarxa social ampla.

#### OBJECTIUS:

- Millorar la qualitat de vida de les persones grans amb una xarxa social escassa o nul·la.
- Millorar les relacions socials de les persones grans en l'entorn proper i comunitari.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys en situació de soledat.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971295000/ 29479  
[jubani@cuzroja.es](mailto:jubani@cuzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

**DURADA:** Puntual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Mitjançant valoració tècnica

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Acompanyament a gestions*

#### DESCRIPCIÓ:

Acompanyament al metge o altres gestions, a persones majors de 65 anys, per part de persones voluntàries, amb vehicles subvencionats per IRPF.

#### OBJECTIUS:

- Augmentar la capacitat de dur a terme activitats bàsiques i instrumentals de la vida quotidiana.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys, amb dificultats de mobilitat, que necessiten acompanyament.

**DURADA:** Puntual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Sol·licitud al punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja. També es pot demanar informació per telèfon.



## Municipi: Felanitx

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Bingo

#### DESCRIPCIÓ:

Dos membres de la junta estan a càrrec d'aquesta activitat que es fa dos dies a la setmana. Posen un DVD i la màquina «cantat» els números.

#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai d'oci, diversió i entreteniment.
- Mantenir habilitats relacionades amb la percepció, coordinació i atenció.
- Potenciar les relacions interpersonals a través de l'activitat especificada.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DURADA: Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Excursions i estades a hotels*

#### DESCRIPCIÓ:

Sortides mensuals arreu de l'illa, visitant diferents indrets culturals i paisatgístics, mercats i contractant autocar i restaurant per dinar. Cada un o dos mesos fan sortides de cap de setmana a algun hotel.

#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai d'oci, diversió i entreteniment.
- Potenciar les relacions interpersonals a través de l'activitat especificada.
- Conèixer l'illa i les seves tradicions.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### DURADA:

Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Jocs de taula

#### DESCRIPCIÓ:

Cada horabaixa algunes de les persones associades de la Llar juguen amb cartes, dominó i Rummikub. Jocs de taula que estan a l'abast de tothom.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar l'oci en el centre a través del joc.
- Incrementar la dinamització de la Llar, mitjançant la participació dels i les associades en activitats distintes a les que normalment es fan de manera quotidiana.
- Fomentar les habilitats cognitives i socials.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### DURADA: Tot l'any

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Revista

#### DESCRIPCIÓ:

Mensualment es publica Sa Gerreta, la revista de la Llar, a la qual un grapat de persones col·laboradores aporten el material: receptes, mots encreuats, frases filosòfiques, fotografies, història de Felanitx, etc. I, fins i tot, poemes i glosses escrits per ells mateixos.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la cultura.
- Prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### DURADA: Tot l'any

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Teatre

#### DESCRIPCIÓ:

Un monitor de teatre, ensenya tècniques de respiració, expressió corporal, etc. i tècniques per improvisar i preparar un paper. Al final del curs representen una funció on cada participant ha hagut de memoritzat el seu personatge.

#### OBJECTIUS:

- Potenciar la creativitat, l'autoconfiança, la millora de la expressió corporal, l'autoconeixement, l'autoestima, la concentració, la desinhibició, el control corporal i la relaxació.
- Donar major flexibilitat davant noves propostes, escolta activa, paciència, comunicació, confiança amb l'altre, tolerància, sentiment de pertinença a un grup, col·laboració, solidaritat...
- Potenciar l'autoestima, afavorir el manteniment actiu del cos i de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes a partir de 55 anys.  
No pensionistes a partir de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



**DURADA:** Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas  
628091936  
lprados@imas.conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Felanitx

#### ADREÇA:

C/ del Mar, 7

#### TELÈFON:

971581962 i 971581869

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Felanitx

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/238>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Lliurament de productes de suport

#### DESCRIPCIÓ:

Lliurament de productes de suport (caminadors, bastons, llits, cadires de rodes i grues) per a què la persona gran pugui continuar realitzant activitats de la seva vida diària.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar la realització d'activitats bàsiques i instrumentals de la vida diària

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys que necessitin productes de suport

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Persones majors de 65 anys, amb pocs recursos econòmics, prèvia valoració.

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: Previsió d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Lliurament de productes de suport*

#### DESCRIPCIÓ:

Movilització de la persona des del seu domicili al C/ amb un aparell salvaescales i el suport de personal voluntari.

#### OBJECTIUS:

- Superar barreres arquitectòniques

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys amb cadira de rodes, que no té ascensor al domicili

**DURADA:** Puntual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen

Tel. 971 29 50 00/ 29479

[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Sol·licitud al punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja. També es pot sol·licitar informació per telèfon.

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: Prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Assessorament productes de suport

#### DESCRIPCIÓ:

Informació sobre la utilitat dels productes de suport, els seus beneficis i el correcte ús dels mateixos.

#### OBJECTIUS:

- Prevenir lesions o agreujament de les mateixes.
- Afavorir l'autonomia i evitar la dependència el màxim de temps possible.
- Millorar la qualitat de vida



#### PERFIL D'USUARI:

Persones que necessitin productes de suport

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### DURADA: Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Elizabeth Gutiérrez Ventura

Tel. 971295000/ 29479

[elguel@cruzroja.es](mailto:elguel@cruzroja.es)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja
- Telèfon d'informació



## Municipi: Felanitx

### Tipologia: Suport al cuidador

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Formació per a cuidadors no professionals*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats adreçades a proporcionar eines que facilitin el maneig de la situació de cura d'una persona gran en situació de dependència.

#### OBJECTIUS:

- Millorar la capacitat de la persona cuidadora per a la gestió de les cures de la persona dependent que tingui al su càrrec i dels seus propis.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones de qualsevol edat amb necessitat de millorar les seves competències tècniques i personals necessàries per fer-se càrrec d'una persona gran dependent.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

**DURADA:** Semestral



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Prèvia entrevista i valoració personal

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: Suport al cuidador

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Respir familiar*

#### DESCRIPCIÓ:

Substitucions de la persona cuidadora durant unes hores a la setmana, en la tasca de la cura de la persona dependent, per descarregar el pes de dur a terme la cura, i possibilitar-los de dispondre temps per a la realització d'activitats d'oci.

#### OBJECTIUS:

- Reduir la càrrega de la persona cuidadora, per a poder mantenir la seva vida personal (dur una vida més autònoma, tenir hàbits saludables, participar activament en la societat, etc.)

#### PERFIL D'USUARI:

Persones de qualsevol edat amb sobrecàrrega per cuidar persones dependents.

**DURADA:** Anual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
Tel. 971 29 50 00/ 29482  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Domicili particular

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Prèvia entrevista i valoració personal

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: Suport Psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i Suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació
- Realitzar una valoració psicosocial completa
- Evitar o disminuir les situacions de risc

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA: Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: Voluntariat

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Formacions de participació i voluntariat*

#### DESCRIPCIÓ:

Itinerari formatiu per donar eines a la gent gran per poder desenvolupar tasques de voluntariat en el seu entorn més proper. Es parteix sempre de les seves necessitats, inquietuds i disponibilitat.

#### OBJECTIUS:

L'objectiu principal és promoure el desenvolupament i creixement personal mitjançant l'aplicació d'estratègies i recursos que l'afavoreixin.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Llar de la tercera edat

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobrezaccionsocial/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Felanitx

### Tipologia: Voluntariat

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Curs d'introducció al voluntariat*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat formativa introductòria al món del voluntariat social.

#### OBJECTIUS:

- Introduir en el coneixement i característiques del procés del voluntariat
- Explicar els programes i serveis que des d'un model de responsabilitat social, es duen a terme en els centres residencials i llars per a persones majors de l'IMAS.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Blanca Moll Valentí  
Tel. 971760301 ext. 4108  
[bmoll@imas.conselldemallorca.net](mailto:bmoll@imas.conselldemallorca.net)

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Residència Bartomeu Quetgles



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

**DURADA:** 3 sessions

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

La persona interessada en l'activitat formativa contacta amb la professional referent del voluntariat corresponent al servei Residencial i o Llar

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/122>

## 1.22. Fornalutx

### *Fornalutx*

Població: 663 habitants  
151 persones de més de 64 anys<sup>22</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>22</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Fornalutx

### Tipologia: Estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de Majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant d'aquesta manera el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia
- Retardar les conseqüències de l'envelliment
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals (TS Silvia Rodríguez)
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

971638997

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## **Municipi: Fornalutx**

### **Tipologia: Oci i temps lliure**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Sortides culturals*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Sortides culturals arran de l'illa, i també fora de la mateixa.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Majors de 60 anys

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Ajuntament Fornalutx

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Inscripció prèvia a l'associació de tercera edat

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Jaume  
Tel. 971631901



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

##### **RECURS:**

Associació tercera edat

##### **ADREÇA:**

C/ Vicari Solivelles, 1



## Municipi: Fornalutx

### Tipologia: Suport Psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i Suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació
- Realitzar una valoració psicosocial completa
- Evitar o disminuir les situacions de risc

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals (TS Silvia Rodríguez)
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

971638997

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.23. Inca

### *Inca*

Població: 31.255 habitants  
4.521 persones de més de 64 anys<sup>23</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:*

---

<sup>23</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Inca

### Tipologia: Activitat física/Benestar Emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta Saludable Centre de Salut Es Blanquer-Inca*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu propi entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca  
Atenzia

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971502634

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Zona bàsica CS Inca



#### ADREÇA:

C/ Castell de Bellver, 2

#### TELÈFON:

971502634

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-almac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

## Municipi: Inca

### Tipologia: Activitat física/Benestar Emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta Saludable Unitat Bàsica So Na Monda-Inca*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu propi entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca  
Atenzia

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971883753

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

UB So Na Monda



#### ADREÇA:

C/ Bisbe Morro, s/n

#### TELÈFON:

971883753

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-almac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

## Municipi: Inca

### Tipologia: Benestar Emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Tallers de desenvolupament personal i cicle vital*

#### DESCRIPCIÓ:

Aquest programa planteja un conjunt de coneixements, tècniques i habilitats psicoemocionals. Es treballen temàtiques com: les motivacions, el control sobre la pròpia vida, planificar i gestionar el temps, prendre decisions, pensar en positiu, les meves relacions, donar-se permís.

#### OBJECTIUS:

- Promocionar els valors de dignitat i autonomia al llarg del procés d'envelliment.
- Promoure el coneixement i l'aplicació d'estratègies per contribuir al creixement i desenvolupament personal.
- Afavorir la reflexió sobre èxits amb significat i valor per al desenvolupament del projecte de vida de les persones.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Llar de la tercera edat d'Inca i Comarca. Llar dels Padrins.

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobra-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Inca

### Tipologia: Benestar Emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller d'higiene de la són

#### DESCRIPCIÓ:

El taller ofereix als participants una guia amb les pautes que fomenten una bona higiene de la són, ressaltant la importància d'adquirir hàbits saludables i una rutina apropiada abans d'anar a dormir.



#### OBJECTIUS:

- Millorar la qualitat de la són afavorint l'adopció d'hàbits saludables
- Generar un espai de comunicació, primera intervenció i derivació per una adequada intervenció davant casos de patologia de la són que es puguin detectar.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Raquel Moreno

Tel. 971718393

[cz.mallorca@atenzia.com](mailto:cz.mallorca@atenzia.com)

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Ajuntament d'Inca

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Serveis Socials d'Inca

#### ADREÇA:

Avda. General Luque 223

#### TELÈFON:

871 912 371

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Telefonant a l'oficina d'Atenzia o als Serveis Socials d'Inca

## Municipi: Inca

### Tipologia: Estimulació cognitiva / Benestar Emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Itinerari de salut i benestar*

#### DESCRIPCIÓ:

Itinerari de salut que es compon de 7 tallers que tracten diversos temes i donen pautes per gaudir d'un envelliment saludable i potencien l'autonomia personal: despertar amb un somriure, activa't, menys dolor més vida, alimenta el teu benestar, en forma, entrena i exercit@lament.

#### OBJECTIUS:

L'objectiu principal d'aquests tallers serà facilitar a les persones grans les eines necessàries per promoure'n l'autonomia i millorar-ne el benestar

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense demència

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

#### DURADA:

Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Llar de la tercera edat d'Inca i Comarca. Llar dels Padrins.

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobrezaccionsocial/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Inca

### Tipologia: Estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de Majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant d'aquesta manera el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia
- Retardar les conseqüències de l'envelliment
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprogrames/103>



## Municipi: Inca

### Tipologia: Noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Tallers de tecnologies de la informació i comunicació

#### DESCRIPCIÓ:

Formació per a gent gran en els diferents recursos que ens ofereixen les tecnologies de la informació, afavorint una inclusió i una participació social més grans.

#### OBJECTIUS:

Itinerari d'aprenentatge que intenta dotar els participants d'eines que passen, des de perdre la por al ratolí, fins a treballar amb programes d'edició de textos, retoc fotogràfic o participació en les xarxes socials.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

#### DURADA:

Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Llar de la tercera edat d'Inca i Comarca. Llar dels Padrins.

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar.

#### ENLLAÇ WEB

[http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/gente30/gente30\\_ca.html](http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/gente30/gente30_ca.html)

## Municipi: Inca

### Tipologia: Oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Oci i temps lliure cultural*

#### DESCRIPCIÓ:

Programació mensual d'activitats pròpies tals com exposicions, teatre, concerts, tallers, etc.

#### OBJECTIUS:

Disposar d'una oferta d'activitats diversa, que doni cabuda a col·lectius d'edat i necessitats diferents

#### LLOC ON ES DURÀ A TERME

#### L'ACTIVITAT:

Centre Sociocultural Inca  
C/Pius XII,5

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Maria Martorell  
Tel. 971505792  
mariamartorell@conselldemallorca.net

 Direcció Insular de Promoció Sociocultural  
Departament de Participació Ciutadana i Presidència  
Consell de Mallorca

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Direcció Insular de Promoció  
Sociocultural  
Departament de Participació  
Ciutadana i Presidència  
Consell de Mallorca

**DURADA:** Puntual (Consultar  
programació mensual al Facebook)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Entrada lliure o amb inscripció prèvia,  
segons l'activitat

#### XARXES SOCIALS

Facebook: Promoció sociocultural Consell  
de Mallorca

## Municipi: Inca

### Tipologia: Oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Acompanyament*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats per a persones que estiguin en situació de soledat, que no tinguin una xarxa social ampla

#### OBJECTIUS:

- Millorar la qualitat de vida de les persones grans amb escassa o nul·la xarxa social
- Millorar les relacions socials de les persones grans dins el seu entorn proper i comunitari

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys en situació de soledat

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971295000/ 29479  
[jubani@cuzroja.es](mailto:jubani@cuzroja.es)



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Creu Roja

**DURADA:** Puntual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Mitjançant valoració tècnica

## Municipi: Inca

### Tipologia: Oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Acompanyament a gestions*

#### DESCRIPCIÓ:

Acompanyament al metge o altres gestions, a persones majors de 65 anys, per part de persones voluntàries, amb vehicles subvencionats per IRPF.

#### OBJECTIUS:

- Augmentar la capacitat de dur a terme activitats bàsiques i instrumentals de la vida quotidiana.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys, amb dificultats de mobilitat, que necessita acompanyament

**DURADA:** Puntual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Sol·licitud al punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja. També es pot sol·licitar informació per telèfon.

## Municipi: Inca

### Tipologia: Previsió d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Lliurament de productes de suport*

#### DESCRIPCIÓ:

Movilització de la persona des del seu domicili al C/ amb un aparell salvaescales i el suport de personal voluntari.

#### OBJECTIUS:

- Superar barreres arquitectòniques

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys amb cadira de rodes, que no té ascensor al domicili

**DURADA:** Puntual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen

Tel. 971 29 50 00/ 29479

[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Sol·licitud al punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja. També es pot sol·licitar informació per telèfon.

## Municipi: Inca

### Tipologia: Prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Lliurament de productes de suport*

#### DESCRIPCIÓ:

Lliurament de productes de suport (caminadors, bastons, llits, cadires de rodes i grues) perquè la persona gran pugui continuar fent activitats de la vida diària.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar la realització d'activitats bàsiques i instrumentals de la vida diària.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys que necessitin productes de suport.

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Persones majors de 65 anys, amb pocs recursos econòmics, prèvia valoració.

## Municipi: Inca

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Assessorament productes de suport

#### DESCRIPCIÓ:

Informació sobre la utilitat dels productes de suport, els beneficis i com usar-los correctament.

#### OBJECTIUS:

- Prevenir lesions o que s'agreugin.
- Afavorir l'autonomia i evitar la dependència el màxim de temps possible.
- Millorar la qualitat de vida.



#### PERFIL D'USUARI:

Persones que necessitin productes de suport.

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Elizabeth Gutiérrez Ventura  
Tel. 971295000/ 29479  
[elguel@cruzroja.es](mailto:elguel@cruzroja.es)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja.
- Telèfon d'informació.

## Municipi: Inca

### Tipologia: suport al cuidador

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Formació per a cuidadors no professionals*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats adreçades a proporcionar eines que facilitin el maneig de la situació de cura d'una persona gran en situació de dependència.

#### OBJECTIUS:

Millorar la capacitat de la persona cuidadora per a la gestió de les cures de la persona dependent que tingui al seu càrrec.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones de qualsevol edat amb necessitat de millorar les competències tècniques i personals necessàries per fer-se càrrec d'una persona gran dependent.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

**DURADA:** Semestral



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Entrevista i valoració personal  
Prèvia.



## Municipi: Inca

### Tipologia: suport al cuidador

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Estimulació cognitiva per a persones amb Alzheimer*

##### DESCRIPCIÓ:

S'analitza la relació entre envelliment i pèrdua de memòria, amb l'objectiu de revisar els estereotips i predisposar la ment per aprendre les claus de l'estimulació cognitiva. Es fa un recorregut teòric pel funcionament de la memòria i les causes dels oblitats, per centrar-se en el bloc d'estimulació cognitiva. S'analitzen les bases de les tècniques d'estimulació cognitiva i les funcions cognitives que més interessin en relació a la memòria i a les persones majors, per entendre'n la importància i la manera d'estimular-les. S'incorporen nombrosos exemples pràctics amb les explicacions.

##### OBJECTIUS:

L'objectiu del taller és que els familiars de persones amb Alzheimer coneguin tècniques bàsiques d'estimulació que ajudin en l'entrenament de la memòria de la persona afectada i en millorin la qualitat de vida.



##### PERFIL D'USUARI:

Cuidadors de persones usuàries del SAD amb la malaltia d'Alzheimer.

##### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

##### DURADA: Puntual

##### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Sharron Chamberlain

Tel. 639690374

[schamberlain@arquisocial.es](mailto:schamberlain@arquisocial.es)

##### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament d'Inca

##### LLOC ON ES DU A TERME

- Pendent

##### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció telefònica o per correu electrònic.

## Municipi: Inca

### Tipologia: suport al cuidador

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Respir familiar*

#### DESCRIPCIÓ:

Substitucions de la persona cuidadora durant unes hores a la setmana, en la tasca de la cura de la persona dependent, per descarregar-la del pes de la cura, i possibilitar-li disposar de temps per a activitats d'oci.

#### OBJECTIUS:

- Reduir la càrrega de la persona cuidadora per poder mantenir la seva vida personal (dur una vida més autònoma, tenir hàbits saludables, participar activament en la societat, etc.).

#### PERFIL D'USUARI:

Persones de qualsevol edat amb sobrecàrrega per cuidar persones dependents.

#### DURADA: anual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

[demisa@cuzroja.es](mailto:demisa@cuzroja.es)

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Domicili particular

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Entrevista i valoració personal  
Prèvia.

## Municipi: Inca

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Inca

### Tipologia: voluntariat

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Formació de participació i voluntariat

#### DESCRIPCIÓ:

Itinerari formatiu per donar eines a la gent gran per poder desenvolupar tasques de voluntariat en l'entorn més proper. Es parteix sempre de les seves necessitats, inquietuds i disponibilitat.

#### OBJECTIUS:

L'objectiu principal és promoure el desenvolupament i creixement personal mitjançant l'aplicació d'estratègies i recursos que l'afavoreixin.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Llar de la tercera edat d'Inca i Comarca. Llar dels Padrins.

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobrezaccionsocial/personasmayores/en-un-vistazo>

## 1.24. Lloret de Vistalegre

### *Lloret de Vistalegre*

Població: 1.277 habitants  
238 persones de més de 64 anys<sup>24</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>24</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Lloret

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Lloret

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.25. Lloseta

# Lloseta

Població: 5.799 habitants  
933 persones de més de 64 anys<sup>25</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>25</sup> Dades Ibestat Padró 2017



## Municipi: Lloseta

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Unitat Bàsica de Lloseta*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971519450

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

UB Lloseta



#### ADREÇA:

C/ Antoni Maura, 21

#### TELÈFON:

971519450

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

## Municipi: Lloseta

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

**DURADA:** Curs escolar



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Lloseta

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.26. Llubí

### Llubí

Població: 2.206 habitants  
466 persones de més de 64 anys<sup>26</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>26</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Llubí

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA:

Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprogrames/103>

## Municipi: Llubí

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i Suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.27. Lluçmajor

### Lluçmajor

Població: 35.513 habitants  
5.057 persones de més de 64 anys<sup>27</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>27</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ball de saló i ball en línia*

#### DESCRIPCIÓ:

El monitor del taller ensenya passos de ball de saló per a parelles i passos de ball de línia individual amb acompanyament musical.

#### OBJECTIUS:

- Promoure la salut en general.
- Fomentar estils de vida saludable.
- Prevenir la dependència.
- Fomentar l'autonomia.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetats majors de 55 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Lluçmajor

#### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

#### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>



## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Gimnàstica*

#### OBJECTIUS:

Fomentar l'autonomia, així com les habilitats físiques i socials

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes o vídues/s majors de 55 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Lluçmajor

##### ADREÇA:

C/ Rei Jaume I, 1

##### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

##### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

*loga*

#### OBJECTIUS:

Promocionar l'autonomia personal.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes o vídues majors de 55 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Interessar-se per dur a terme l'activitat i estar en condicions físiques de poder desenvolupar-la.



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Lluçmajor

##### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

##### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

##### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Zumba

#### OBJECTIUS:

- Promoure la salut en general.
- Fomentar estils de vida saludable.
- Prevenir la dependència.
- Fomentar l'autonomia.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes o vídues majors de 55 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Lluçmajor

#### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

#### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Ruta saludable Centre de Salut de Trencadors, Marina de Lluçmajor*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971442754

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

CS Trencadors, Marina de Lluçmajor



#### ADREÇA:

C/ Terral, 37B

#### TELÈFON:

971442754

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-avac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Centre de Salut Migjorn*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971662548

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

CS Migjorn



#### ADREÇA:

C/ Antoni Maura, s/n

#### TELÈFON:

971662548

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Calats, garces, macramé*

#### DESCRIPCIÓ:

La monitora voluntària del taller ajuda a elaborar objectes de macramé (cortines, etc.) i objectes a partir de materials reutilitzats.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la capacitat artística.
- Desenvolupar les habilitats manuals.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Lluçmajor

##### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

##### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

##### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Coral*

#### DESCRIPCIÓ:

El director (voluntari) de la coral ensenya a cantar peces musicades als membres de la coral.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la capacitat artística.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

**DURADA:** Curs escolar



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Lluçmajor

##### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

##### TELÈFON:

971662360

##### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Dibuix i pintura*

#### DESCRIPCIÓ:

La monitora ajuda a realitzar la tècnica de pintura a l'oli.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la capacitat artística.
- Desenvolupar les habilitats manuals.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Lluçmajor

#### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

#### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>



## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Pintura damunt tela*

#### DESCRIPCIÓ:

La monitora voluntària del taller ajuda a pintar i a decorar diverses teles (estovalles, coixins, etc.).

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la capacitat artística.
- Desenvolupar les habilitats manuals.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Lluçmajor

#### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

#### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Punt mallorquí i calats*

#### DESCRIPCIÓ:

La monitora del taller ajuda a elaborar brodats sobre peces de roba.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la capacitat artística.
- Desenvolupar les habilitats manuals.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Lluçmajor

#### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

#### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: alimentació

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Cuina*

#### DESCRIPCIÓ:

Elaboració de receptes diverses.

#### OBJECTIUS:

- Formar-se i relacionar-se amb altres persones.
- Compartir experiències, coneixements.



#### PERFIL D'USUARI:

Dones inscrites a la Llar.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Lluçmajor

#### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

#### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Tallers de desenvolupament personal i cicle vital*

#### DESCRIPCIÓ:

Aquest programa planteja un conjunt de coneixements, tècniques i habilitats psicoemocionals. Es treballen temàtiques com: les motivacions, el control sobre la pròpia vida, planificar i gestionar el temps, prendre decisions, pensar en positiu, les relacions, donar-se permís.

#### OBJECTIUS:

- Promocionar els valors de dignitat i autonomia al llarg del procés d'envelliment.
- Promoure el coneixement i l'aplicació d'estratègies per contribuir al creixement i desenvolupament personal.
- Afavorir la reflexió sobre èxits amb significat i valor per al desenvolupament del projecte de vida de les persones.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Llar de la tercera edat

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobrez-a-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: estimulació cognitiva / benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Itinerari de salut i benestar*

#### DESCRIPCIÓ:

Itinerari de salut que es compon de 7 tallers que tracten diversos temes i donen pautes per gaudir d'un envelliment saludable i potencien l'autonomia personal: despertar amb un somriure, activa't, menys dolor més vida, alimenta el teu benestar, en forma, entrena i exercit@lament.

#### OBJECTIUS:

L'objectiu principal d'aquests tallers és facilitar a les persones grans les eines necessàries per promoure'n l'autonomia i millorar-ne el benestar.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense demència.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Llar de la tercera edat

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobre-za-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Escacs*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat lúdica

#### OBJECTIUS:

- Promoure beneficis diversos.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Lluçmajor

##### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

##### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

##### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Amics lectors*

#### DESCRIPCIÓ:

Lectura en grup dels textos seleccionats.

Debat sobre la lectura feta a casa d'un llibre escollit prèviament.

Assignació de tasca per a la propera sessió.

#### OBJECTIUS:

- Mantenir aspectes cognitius com l'atenció, la concentració, la memòria, etc.
- Fomentar la lectura mitjançant una dinàmica de grup.
- Potenciar les habilitats psicosocials.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetats majors de 55 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Lluçmajor

#### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

#### TELÈFON:

971662360

#### DURADA: Curs escolar

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>



## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Anglès*

#### DESCRIPCIÓ:

La professora que dirigeix aquest taller ensenya a escriure correctament la llengua anglesa en funció de les possibilitats de les persones assistents.

#### OBJECTIUS:

Facilitar el coneixement de la Llengua anglesa escrita i parlada a les persones que ho desitgin.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Lluçmajor

#### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

#### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Català*

#### DESCRIPCIÓ:

La professora que dirigeix aquest taller ensenya a escriure correctament la llengua catalana en funció de les possibilitats de les persones assistents.

#### OBJECTIUS:

Facilitar el coneixement de la Llengua catalana escrita i parlada a les persones que ho desitgin.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Lluçmajor

##### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

##### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

##### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Cultura general*

#### DESCRIPCIÓ:

Taller sobre cultura general dut a terme per una persona voluntària, mestra d'escola jubilada.

#### OBJECTIUS:

Explicacions i conversa sobre temes d'interès per a les persones que hi participen.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Lluçmajor

#### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

#### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Història de Mallorca*

#### DESCRIPCIÓ:

Són sessions de 60 minuts impartides per un mestre jubilat que explica història de Mallorca.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Lluçmajor



#### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

#### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Tallers de tecnologies de la informació i comunicació*

#### DESCRIPCIÓ:

Formació per a gent gran en els diferents recursos que ens ofereixen les tecnologies de la informació, afavorint una inclusió i participació social més grans.

#### OBJECTIUS:

Itinerari d'aprenentatge que intenta dotar els participants d'eines que van des de perdre la por al ratolí, fins a treballar amb programes d'edició de textos, retoc fotogràfic o participació en les xarxes socials.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANIZADORA:

Obra Social "la Caixa"

#### DURADA:

Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Llar de la tercera edat

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### ENLLAÇ WEB

[http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/gente30/gente30\\_ca.html](http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/gente30/gente30_ca.html)

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Informàtica de repàs*

#### DESCRIPCIÓ:

La persona que dirigeix el taller dóna suport en l'aprenentatge de l'ús de l'ordinador a les persones que s'hi inicien.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetats majors de 55 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Direcció  
971662360

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Lluçmajor

#### ADREÇA:

C/ del rei Jaume I, 1

#### TELÈFON:

971662360

**DURADA:** Curs escolar

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/241>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones depenents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA: Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Lluçmajor

### Tipologia: voluntariat

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Formacions de participació i voluntariat*

#### DESCRIPCIÓ:

Itinerari formatiu per donar eines a la gent gran per desenvolupar tasques de voluntariat en el seu entorn més proper. Es parteix sempre de les seves necessitats, inquietuds i disponibilitat.

#### OBJECTIUS:

L'objectiu principal és promoure el desenvolupament i creixement personal mitjançant l'aplicació d'estratègies i recursos que ho afavoreixin.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Llar de la tercera edat

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobrezaccionsocial/personas-mayores/en-un-vistazo>



## 1.28. Manacor

# Manacor

Població: 41.095 habitants  
6.468 persones de més de 64 anys<sup>28</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>28</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Ball de línia i ball de saló*

#### DESCRIPCIÓ:

Consisteix en una activitat en què el monitor ensenya una coreografia acompanyada de música i els alumnes l'assatgen fins que són capaços de dur-la a terme.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans jubilades

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Catalina Pont Gomila  
662350621  
cpont@manacor.org

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Manacor



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la delegació de Gent Gran de l'Ajuntament.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Espai Na Camel·la

##### ADREÇA:

C/ d'en Tià de la Reial, 6

##### TELÈFON: 662350621

##### DURADA: Curs escolar

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Gimnàstica i Pilates*

#### DESCRIPCIÓ:

Consisteix en una activitat en què el monitor fa classes de gimnàstica o pilates adaptada a les persones majors.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans jubilades

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Catalina Pont Gomila  
662350621  
cpont@manacor.org

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Manacor

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la delegació de  
Gent Gran de l'Ajuntament



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Espai Na Camel·la, i oficines  
municipals de Porto Cristo

#### ADREÇA:

C/d'en Tià de la Reial, 6

**TELÈFON:** 662350621

**DURADA:** Curs escolar

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Dances del món*

#### DESCRIPCIÓ:

És una activitat en què el monitor ensenya passes i coreografies de dances que es ballen per tot el món amb acompanyament musical.



#### OBJECTIUS:

- Promoure la salut en general.
- Fomentar estils de vida saludable.
- Prevenir la dependència.
- Fomentar l'autonomia.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans jubilades de més de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Catalina Pont Gomila  
662350621  
cpont@manacor.org

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Manacor

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la delegació de Gent Gran de l'Ajuntament.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Espai Na Camel·la

#### ADREÇA:

C/ d'en Tià de la Reial, 6

**TELÈFON:** 662350621

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Grup de caminadors

#### DESCRIPCIÓ:

Sortides de 2 hores i mitja pels camins rurals de Manacor, guiades per un voluntari.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar les interaccions i relacions socials entre persones amb interessos comuns.
- Fomentar la participació dels socis i les sòcies en activitats diferents a les que desenvolupen de manera quotidiana.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DURADA: Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86  
mburguera@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Manacor

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ball de saló i ball en línia*

#### DESCRIPCIÓ:

El monitor del taller ensenya passos de ball de saló per a parelles i passos de ball de línia individual amb acompanyament musical.

#### OBJECTIUS:

- Promoure la salut en general.
- Fomentar estils de vida saludable.
- Prevenir la dependència.
- Fomentar l'autonomia.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

**DURADA:** Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86  
mburguera@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Manacor

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Petanca*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat guiada per un voluntari, el qual estableix contacte amb les persones majors interessades en el joc.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar l'oci en el centre a través del joc.
- Incrementar la dinamització de la Llar, mitjançant la participació dels socis i les sòcies en activitats distintes a les que normalment es desenvolupen.
- Fomentar les habilitats cognitives i socials entre les persones associades.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86  
mburguera@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar

**DURADA:** Curs escolar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Manacor

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Centre de Salut Manacor-Sa Torre*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971555411

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

CS Manacor



#### ADREÇA:

C/ Simó Tort, s/n

#### TELÈFON:

971555411

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables



## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Centre de Salut Porto Cristo*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971822534

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

CS Porto Cristo



#### ADREÇA:

C/ Villalonga, 6

#### TELÈFON:

971822534

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Fotografia

#### DESCRIPCIÓ:

La persona voluntària farà fotografies sobre escenes, persones i objectes en relació als actes programats pel centre

#### OBJECTIUS:

- Ocupar el lleure amb activitats productives que proporcionen satisfacció.
- Facilitar les relacions interpersonals.
- Seguir l'evolució del centre mitjançant fotografies dels actes més significatius

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys

**DURADA:** Anual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86  
mburguera@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Manacor

##### ADREÇA:

C/ Nou, 46

##### TELÈFON:

971 84 37 86

##### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de tall i confecció

#### DESCRIPCIÓ:

La persona voluntària ajuda a tallar i confeccionar roba a les persones interessades

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar, a través de l'activitat manual, relacions comunicatives entre el grup.
- Proporcionar il·lusió a través de l'activitat manual.
- Aconseguir un resultat on l'estètica i la funcionalitat del producte tingui pes específic.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

**MODALITAT:** Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86  
mburguera@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Manacor

##### ADREÇA:

C/ Nou, 46

##### TELÈFON:

971 84 37 86

##### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Pintura damunt ceràmica*

#### DESCRIPCIÓ:

La monitora del taller ajuda a pintar i a decorar objectes de ceràmica.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la capacitat artística i les habilitats manuals.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

**MODALITAT:** Taller presencial

**ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

**DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86  
mburguera@imas.conselldemallorca.net



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Manacor

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Pintura damunt tela*

#### DESCRIPCIÓ:

La monitora del taller ajuda a pintar i a decorar diverses teles (estovalles, coixins, etc.).

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la capacitat artística i les habilitats manuals.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

**MODALITAT:** Taller presencial

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86  
mburguera@imas.conselldemallorca.net



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Manacor

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Macramé i artesania amb reciclatge

#### DESCRIPCIÓ:

La monitora del taller ajuda a elaborar objectes de macramé (cortines, etc.) i objectes a partir de materials reutilitzats.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la capacitat artística i manual.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

**MODALITAT:** Taller presencial

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86 Trabajadora social centre de Manacor  
mburguera@imas.conselldemallorca.net



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar de Manacor

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Manacor (centre de Manacor)

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Pintura a l'oli*

#### DESCRIPCIÓ:

La monitora ajuda a realitzar la tècnica de pintura a l'oli.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la capacitats artístiques i manuals.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

**MODALITAT:** Taller presencial

**ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

**DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86 Trabajadora social centre de Manacor  
mburguera@imas.conselldemallorca.net



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Manacor

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Manacor (centre de Manacor)

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Fang*

#### DESCRIPCIÓ:

La monitora ajuda a realitzar objectes de fang i els cou al forn, després es pinten i decoren.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la capacitats artístiques i manuals.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

**MODALITAT:** Taller presencial

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86 Trabajadora social centre de Manacor  
mburguera@imas.conselldemallorca.net



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Il·lar de Manacor

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Il·lar de Manacor (centre de Manacor)

##### ADREÇA:

C/ Nou, 46

##### TELÈFON:

971 84 37 86

##### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>



## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Pasta de porcellana i copinyes*

#### DESCRIPCIÓ:

La monitora del taller ensenya a realitzar objectes de decoració a partir de pasta de porcellana i copinyes.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la capacitats artístiques i manuals.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

**MODALITAT:** Taller presencial

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86 Trabajadora social centre de Manacor  
mburguera@imas.conselldemallorca.net



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar de Manacor

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Manacor (centre de Manacor)

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Punt mallorquí i calats*

#### DESCRIPCIÓ:

La monitora del taller ajuda a elaborar brodats damunt peces de roba.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la capacitats artístiques i manuals.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

**MODALITAT:** Taller presencial

**ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86 Trabajadora social centre de Manacor  
mburguera@imas.conselldemallorca.net



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar de Manacor

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Manacor (centre de Manacor)

##### ADREÇA:

C/ Nou, 46

##### TELÈFON:

971 84 37 86

##### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Coral

#### DESCRIPCIÓ:

La directora de la coral ensenya a cantar peces musicades als participants del taller.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la capacitat artística.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

**MODALITAT:** Taller presencial

**ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86 Trabajadora social centre  
de Manacor  
mburguera@imas.conselldemallorca.net



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar de Manacor

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Manacor (centre de Manacor)

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: benestar emocional/oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Aula 65

#### DESCRIPCIÓ:

Espai gratuït de trobades, informació, aprenentatge i oci (xerrades preventives, cinefòrums, visites culturals, trobades intergeneracionals, excursions...).

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar a les persones en procés d'envelliment un espai de confiança, on pugin cercar informació, rebre orientació, expressar opinions, trobar suport emocional i relacionar-se amb persones de la seva edat o més joves.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que vulguin gaudir d'un envelliment actiu i saludable, en companyia d'altres persones.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Conferències i tallers

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
Tel. 971 29 50 00/ 29482  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Associacions de tercera edat

#### DURADA: Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Lliure i gratuït, amb una entrevista personal prèvia.

#### ENLLAÇ WEB

[http://www.cruzroja.es/portal/page?\\_pageid=563,12250415&\\_dad=portal30&\\_schema=PORTAL30&P\\_CENT=14305](http://www.cruzroja.es/portal/page?_pageid=563,12250415&_dad=portal30&_schema=PORTAL30&P_CENT=14305)

## Municipi: Manacor

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Grup de conversa*

#### DESCRIPCIÓ:

És un grup de tertúlia sobre temes d'interès.

#### OBJECTIUS:

- Promoure la salut i l'estimulació cognitiva.
- Prevenir la dependència
- Fomentar la convivència i l'ajuda mútua.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

**MODALITAT:** Taller presencial

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86 Trabajadora social centre de Manacor  
[mburguera@imas.conselldemallorca.net](mailto:mburguera@imas.conselldemallorca.net)



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar de Manacor

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Manacor (centre de Manacor)

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de lectura

#### DESCRIPCIÓ:

Lectura en grup, dinamitzada per una persona voluntària, dels textos seleccionats, que poden ser relats, contes, rondalles, notícies, etc. Debat sobre la lectura feta a casa d'un llibre prèviament escollit. Assignació de tasca per a la propera sessió.

#### OBJECTIUS:

- Mantenir aspectes cognitius com l'atenció, la concentració, la memòria, etc.
- Fomentar la lectura mitjançant una dinàmica de grup.
- Potenciar les habilitats psicosocials.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

**MODALITAT:** Taller presencial

**ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86 Trabajadora social centre  
de Manacor  
[mburguera@imas.conselldemallorca.net](mailto:mburguera@imas.conselldemallorca.net)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar de Manacor

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Manacor (centre de Manacor)

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: intergeneracional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Petanca*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat intergeneracional de petanca.

#### OBJECTIUS:

- Conectar els nins amb l'envelliment, augmentant els seus coneixements vitals i enriquint-los com a persones.
- Millorar el benestar emocional de la gent major, establint i potenciant la relació amb els nins.
- Fomentar el diàleg i la comprensió entre les persones majors i els nins, millorant l'autoestima dels majors i potenciant en els nins els valors de convivència i respecte cap als majors.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys; i infants d'una escola contactada prèviament per fer l'activitat.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86  
mburguera@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar.

Contacte amb una escola per determinar el grup d'infants que hi participarà.

**DURADA:** Curs escolar

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Manacor

##### ADREÇA:

C/ Nou, 46

##### TELÈFON:

971 84 37 86

##### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>



## **Municipi: Manacor**

### **Tipologia: noves tecnologies**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Informàtica*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Consisteix en una activitat on el monitor ensenya les noves tecnologies per fer que la informàtica esdevengui un recurs eficient, a més d'una eina de participació social.

#### **OBJECTIUS:**

- Disminuir la bretxa digital entre generacions.
- Millorar les condicions de vida.
- Prevenir el deteriorament cognitiu.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones grans jubilades de més de 60 anys.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Catalina Pont Gomila  
662350621  
cpont@manacor.org



#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Ajuntament de Manacor

**DURADA:** Curs escolar

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Inscripció prèvia a la delegació de Gent Gran de l'Ajuntament.

#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Institut públic Mossèn Alcover

#### **ADREÇA:**

C/ del pare Andreu Fernández, 12

**TELÈFON:** 662350621

## Municipi: Manacor

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Aula digital per a majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espais de participació digital, que inclouen una formació amb la facilitació d'espais tutelats d'accés a internet per fer que la informàtica esdevengui un recurs eficient, a més d'una eina de participació social.

#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai de participació a les persones majors a través de les TIC.
- Disminuir la bretxa digital entre generacions.
- Millorar les condicions de vida.
- Prevenir el deteriorament cognitiu.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 55 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs-taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja amb la col·laboració de la Fundació Vodafone

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Associacions de tercera edat

#### DURADA: Puntual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Inscripció prèvia a l'oficina de la Creu Roja.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.fundacionvodafoneconlosmayores.com/>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Acompanyament a excursions*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat d'acompanyament a les persones majors, donant-los el suport que hagin de menester.

#### OBJECTIUS:

- Promoure activitats lúdiques i culturals.
- Aconseguir augmentar el nivell d'integració social a través d'activitats que pressuposen la utilització dels recursos que la comunitat ofereix.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans jubilades de més de 60 anys.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Catalina Pont Gomila  
662350621  
cpont@manacor.org



#### ENTITAT ORGANIZADORA:

Ajuntament de Manacor

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la delegació de Gent Gran de l'Ajuntament.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Ajuntament de Manacor

#### ADREÇA:

Pça. del Convent, 1

**TELÈFON:** 662350621

## **Municipi: Manacor**

### **Tipologia: oci i temps lliure**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Celebració de trobades de gent gran*

#### **DESCRIPCIÓ:**

L'Ajuntament organitza i gestiona tot el necessari per celebrar les diferents trobades de gent gran.

#### **OBJECTIUS:**

- Participar activament en el foment de l'oci.
- Col·laborar en el foment de la dinamització i participació activa de la gent gran.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones grans jubilades de més de 60 anys.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Catalina Pont Gomila  
662350621  
cpont@manacor.org



#### **ENTITAT ORGANIZADORA:**

Ajuntament de Manacor

**DURADA:** Curs escolar

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Inscripció prèvia a la delegació de Gent Gran de l'Ajuntament.

#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Ajuntament de Manacor

#### **ADREÇA:**

Pça. del Convent, 1

**TELÈFON:** 662350621

## Municipi: Manacor

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Dòmino

#### DESCRIPCIÓ:

La persona voluntària estableix contacte amb les persones majors interessades en el joc de dominó i, quan finalitzi, col·labora en les tasques designades pel responsable de l'activitat.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar l'oci en el centre a través del joc.
- Incrementar la dinamització de la Llar, mitjançant la participació dels socis i les sòcies en activitats distintes a les que normalment es desenvolupen de manera quotidiana.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetats majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86 Trabajadora social centre  
de Manacor  
[mburguera@imas.conselldemallorca.net](mailto:mburguera@imas.conselldemallorca.net)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Manacor

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Manacor (centre de Manacor)

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Celebracions de festes i commemoracions*

#### DESCRIPCIÓ:

La persona voluntària abans de l'activitat, condicionarà l'espai movent taules i cadires, prepararà els útils i productes per a la festa, etc. Durant l'activitat, atén les necessitats del les persones associades repartint menjar i begude. En acabar, col·loca les taules i cadires al seu lloc, recull els útils i productes emprats per fer l'activitat

#### OBJECTIUS:

- Participar activament en el foment de l'oci del servei sociocultural.
- Col·laborar en el foment de la dinamització i participació activa dels socis i les sòcies en activitats diferents a les que es desenvolupen de manera quotidiana en la seva vida diària.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86 Trabajadora social centre  
de Manacor  
[mburguera@imas.conselldemallorca.net](mailto:mburguera@imas.conselldemallorca.net)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar de Manacor

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Manacor (centre de Manacor)

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Acompanyament a excursions i viatges*

#### DESCRIPCIÓ:

La persona voluntària acompanyarà les persones majors donant-los el suport que hagin de menester.

#### OBJECTIUS:

- Promoure activitats lúdiques i culturals.
- Aconseguir augmentar el nivell d'integració social a través d'activitats que pressuposen la utilització dels recursos que la comunitat ofereix.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86 Trabajadora social centre de Manacor  
[mburguera@imas.conselldemallorca.net](mailto:mburguera@imas.conselldemallorca.net)



#### ENTITAT ORGANIZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar de Manacor

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Llar de Manacor (centre de Manacor)

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de bingo

#### DESCRIPCIÓ:

La persona voluntària reparteix cartrons a les persones majors que volen participar en el joc. Dóna suport a les persones que han de menester ajuda per seguir el joc (identificació de números, ...).



#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai d'oci, diversió i entreteniment.
- Mantenir habilitats relacionades amb la percepció, coordinació i atenció.
- Potenciar les relacions interpersonals a través de l'activitat especificada.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86 Trabajadora social centre de Manacor

[mburguera@imas.conselldemallorca.net](mailto:mburguera@imas.conselldemallorca.net)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar de Manacor

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Manacor (centre de Manacor)

#### ADREÇA:

C/ Nou, 46

#### TELÈFON:

971 84 37 86

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>



## Municipi: Manacor

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Jardineria

#### DESCRIPCIÓ:

La persona voluntària s'encarrega de les tasques de neteja, manteniment i conservació del jardí.

#### OBJECTIUS:

- Ocupar el lleure amb activitats productives que proporcionen satisfacció.
- Facilitar les relacions personals i el treball en equip.
- Neteja i manteniment del jardí.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86 Trabajadora social centre de Manacor  
[mburguera@imas.conselldemallorca.net](mailto:mburguera@imas.conselldemallorca.net)



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la llar de Manacor

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Manacor (centre de Manacor)

##### ADREÇA:

C/ Nou, 46

##### TELÈFON:

971 84 37 86

##### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## Municipi: Inca

### Tipologia: Oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Oci i temps lliure cultural*

#### DESCRIPCIÓ:

Programació mensual d'activitats pròpies tals com exposicions, teatre, concerts, tallers, etc.

#### OBJECTIUS:

Disposar d'una oferta d'activitats diversa, que doni.cbuda a col·lectius d'edat i necessitats diferents

#### LLOC ON ES DURÀ A TERME L'ACTIVITAT:

Centre Sociocultural Manacor  
C/Bisbe Llompart,56

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Entrada lliure o amb inscripció prèvia, segons l'activitat

 Direcció Insular de Promoció Sociocultural  
Departament de Participació Ciutadana i Presidència  
Consell de Mallorca

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

971551348  
Margalida Piris  
mpiris@conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Direcció Insular de Promoció  
Sociocultural  
Departament de Participació  
Ciutadana i Presidència  
Consell de Mallorca

**DURADA:** Puntual (Consultar  
programació mensual al Facebook)

#### XARXES SOCIALS

Facebook: Promoció sociocultural Consell  
de Mallorca

## Municipi: Manacor

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Acompanyament

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats per a persones que estiguin en situació de soledat, que no tinguin una xarxa social ampla.

#### OBJECTIUS:

- Millorar la qualitat de vida de les persones grans amb escassa o nul·la xarxa social.
- Millorar les relacions socials de les persones grans dins l'entorn proper i comunitari.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys en situació de soledat.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971295000/ 29479  
[jubani@cuzroja.es](mailto:jubani@cuzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### DURADA: Puntual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Mitjançant valoració tècnica

## Municipi: Manacor

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Acompanyament a gestions*

#### DESCRIPCIÓ:

Acompanyament al metge, o altres gestions, a persones majors de 65 anys, per part de persones voluntàries, amb vehicles subvencionats per IRPF.

#### OBJECTIUS:

- Augmentar la capacitat de dur a terme activitats bàsiques i instrumentals de la vida quotidiana.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys, amb dificultats de mobilitat, que necessita acompanyament.

**DURADA:** Puntual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Sol·licitud al punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja. També es pot sol·licitar informació per telèfon.

## Municipi: Manacor

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Lliurament de productes de suport*

#### DESCRIPCIÓ:

Movilització de la persona des del seu domicili al carrer amb un aparell salvaescales i el suport de personal voluntari.

#### OBJECTIUS:

- Superar barreres arquitectòniques.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys amb cadira de rodes, que no té ascensor al docmicili.

#### DURADA: Puntual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Sol·licitud al punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja. També es pot sol·licitar informació per telèfon.

## Municipi: Manacor

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Lliurament de productes de suport*

#### DESCRIPCIÓ:

Lliurament de productes de suport (caminadors, bastons, llits, cadires de rodes i grues) perquè la persona gran pugui continuar fent les activitats de la seva vida diària.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar fer activitats bàsiques i instrumentals de la vida diària.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys que necessitin productes de suport.

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Persones majors de 65 anys, amb pocs recursos econòmics, amb valoració prèvia.

## Municipi: Manacor

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Assessorament productes de suport

#### DESCRIPCIÓ:

Informació sobre la utilitat dels productes de suport, els seus beneficis i com usar-los correctament.

#### OBJECTIUS:

- Prevenir lesions o que s'agreugin.
- Afavorir l'autonomia i evitar la dependència el màxim de temps possible.
- Millorar la qualitat de vida.



#### PERFIL D'USUARI:

Persones que necessitin productes de suport.

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### DURADA: Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Elizabeth Gutiérrez Ventura

Tel. 971295000/ 29479

[elguel@cruzroja.es](mailto:elguel@cruzroja.es)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja
- Telèfon d'informació

## Municipi: Manacor

### Tipologia: suport al cuidador

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Grup d'ajuda per a cuidadors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espais de trobada adreçats a fomentar la interrelació entre persones cuidadores per millorar-ne l'estat anímic. Són activitats d'oci conjunt, de grups de suport i de dol.

#### OBJECTIUS:

- Millorar la implicació de la persona cuidadora en la reducció de la intensitat/càrrega de treball derivada de la cura.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones de qualsevol edat amb sobrecàrrega per cuidar persones majors depenents.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
Tel. 971 29 50 00/ 29482  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja

#### DURADA: Anual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Amb entrevista i valoració personal prèvia.



## **Municipi: Manacor**

### **Tipologia: suport al cuidador**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Formació per a cuidadors no professionals*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitats adreçades a proporcionar eines que facilitin el maneig de la situació de cura d'una persona gran en situació de dependència.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar la capacitat de la persona cuidadora per a la gestió de les cures de la persona dependent que tingui al su càrrec.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones de qualsevol edat amb necessitat de millorar les competències tècniques i personals necessàries per fer-se càrrec d'una persona gran depenent.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs

**DURADA:** Semestral



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Deyana Mihaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Creu Roja

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

- Dependències Creu Roja

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Amb entrevista i valoració personal prèvia.

## Municipi: Manacor

### Tipologia: suport al cuidador

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Respir familiar*

#### DESCRIPCIÓ:

Substitucions de la persona cuidadora durant unes hores a la setmana, en la tasca de la cura de la persona dependent, per descarregar-la del pes de dur a terme la cura, i possibilitar-li disposar de temps per a activitats d'oci.

#### OBJECTIUS:

- Reduir la càrrega de la persona cuidadora, per poder mantenir la vida personal (dur una vida més autònoma, tenir hàbits saludables, participar activament en la societat, etc.).

#### PERFIL D'USUARI:

Persones de qualsevol edat amb sobrecàrrega per cuidar persones dependents.

**DURADA:** Anual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
Tel. 971 29 50 00/ 29482  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Domicili particular

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Amb entrevista i valoració personal prèvia.

## **Municipi: Manacor**

### **Tipologia: suport psicosocial**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones depenents, en situació de risc psicosocial.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Sessions individuals



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### **DURADA:** Puntual

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Manacor

### Tipologia: voluntariat

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Voluntariat de suport a activitats*

#### DESCRIPCIÓ:

Voluntariat per donar suport a les activitats de: grup de caminadors, petanca, dòmino, celebracions, acompanyament a excursions i viatges, bingo, taller de lectura, fotografia, jardineria, i taller de tall i confecció.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i pensionistes d'invalidesa o viudetat majors de 55 anys.

**DURADA:** Anual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Burguera Gómez  
971 84 37 86 Trabajadora social centre  
de Manacor  
[mburguera@imas.conselldemallorca.net](mailto:mburguera@imas.conselldemallorca.net)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció prèvia a la Llar de Manacor



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Llar de Manacor (centre de Manacor)

##### ADREÇA:

C/ Nou, 46

##### TELÈFON:

971 84 37 86

##### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/239>

## 1.29. Mancor de la Vall

### *Mancor de la vall*

Població: 1.449 habitants  
232 persones de més de 64 anys<sup>29</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>29</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Mancor de la Vall

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Gimnàsia per a gent major*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat física adaptada a persones d'edat avançada.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar les relacions socials.
- Fomentar hàbits saludables.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Acudir directament al Casal de Cultura el dia i l'hora de l'activitat,

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Associació d'Amics de la tercera edat de Mancor de la Vall – Ajuntament de Mancor de la Vall,



#### LLOC ACTIVITAT

Casal de Cultura (Dilluns, de 16.45 a 18.15 h)

#### ADREÇA:

C/ de Montaura, s/n

#### TELÈFON:

676319483

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Biel Llobera

676319483

## Municipi: Mancor de la Vall

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ball de saló i dansa per a gent major*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat física adaptada a persones d'edat avançada.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar les relacions socials.
- Fomentar hàbits saludables.



#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Acudir directament al Casal de Cultura el dia i l'hora de l'activitat,

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Associació d'Amics de la tercera edat de Mancor de la Vall – Ajuntament de Mancor de la Vall.

#### LLOC ACTIVITAT

Casal de Cultura (dilluns, de 16.45 a 18.15 h)

#### ADREÇA:

C/ de Montaura, s/n

#### TELÈFON:

676319483

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Biel Llobera

676319483

## **Municipi: Mancor de la Vall**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa de majors*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### **OBJECTIUS:**

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### **DURADA:** Curs escolar

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>



## **Municipi: Mancor de la Vall**

### **Tipologia: suport psicosocial**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones depenents, en situació de risc psicosocial.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Sessions individuals



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### **DURADA:** Puntual

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

### 1.30. Maria de la Salut

## *Maria de la Salut*

Població: 2.159 habitants  
494 persones de més de 64 anys<sup>30</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>30</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Maria de la Salut

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA:

Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## Municipi: Maria de la Salut

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones depenents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA: Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.31. Marratxí

# Marratxí

Població: 36.383 habitants  
4.830 persones de més de 64 anys<sup>31</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>31</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Marratxí

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Txikung*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat de classes de Txikung



#### OBJECTIUS:

Realització d'activitats d'exercici físic, de la medicina tradicional xinesa

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Marratxí

#### LLOC I PERSONA DE CONTACTE:

Associació de Joves Majors des Garrovers	Avda. Es Garrovers, 2 07141 Es Garrovers	Sra. Francisca Aguiló Serra	971796391 607804706
Associació de Persones Majors "Es Siurell"	Conde de Tendilla, 26 07141 Es Figueral	Sra. Manuela Calvo Arroyo	971794405 971604465 659418387
Associació de Persones Majors "Es Turó"	C/ Ca ses Monges, 2 07141 Pòrtol	Sra. Francisca Rigo Ramis	971797831 971602868
Associació de Persones Majors "Llebeig"	C/ Monges Agustines, 5 07141 Es Pla de na Tesa	Sra. Catalina Bis Iglesias	971600728 646596085
Associació de Persones Majors "S'Olivera"	Plaça de l'Ajuntament, 2 07141 Sa Cabaneta	Sr. Pedro Jaume Rubí	971797940 685884829
Associació de Persones Majors Cas Capità	C/ Aucanada, 1 07141 Cas Capità	Sr. José Escobar Calvo	971422436 661368499
Associació de Persones Majors de Sa Cabana	C/ Cabana, 85 07141 Sa Cabana	Sr. Juan A. Lozano Jiménez	971601226 600616036
Associació de Persones Majors des Pont d'Inca	Plaça de s'Estació, 5 07141 Es Pont d'Inca	Sr. Antoni Company Quetglas	971600283 690130678

## Municipi: Marratxí

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Gimnàstica*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat de realització de moviments gimnàstics.

#### OBJECTIUS:

- Activar la circulació.
- Tonificar la musculatura.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans de totes les associacions de Marratxí

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Antoni Coll Comas  
Tel. 971600892 676653029



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Poliesportiu municipal i Liceu

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Ajuntament de Marratxí

## Municipi: Marratxí

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Natació

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat de natació amb nivells inicial, mitjà i alt

#### OBJECTIUS:

- Activar la circulació.
- Tonificar la musculatura.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans de totes les associacions de Marratxí

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Antoni Coll Comas  
Tel. 971600892 676653029



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Piscina municipal

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Ajuntament de Marratxí



## Municipi: Marratxí

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Aquafit*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat aeròbica dins l'aigua

#### OBJECTIUS:

- Activar la circulació.
- Tonificar la musculatura.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans de totes les associacions de Marratxí

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Antoni Coll Comas  
Tel. 971600892 676653029



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Piscina municipal

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Ajuntament de Marratxí

## Municipi: Marratxí

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Aquahealth*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat de reforç muscular dins l'aigua

#### OBJECTIUS:

- Activar la circulació.
- Tonificar la musculatura.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans de totes les associacions de Marratxí

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Antoni Coll Comas  
Tel. 971600892 676653029



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Piscina municipal

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Ajuntament de Marratxí

## Municipi: Marratxí

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ball en línia*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat de classes de ball en línia.

#### OBJECTIUS:

Realització d'exercici físic, motivant a través del ball i la música.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 50 anys

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Pedro Canyelles Creus  
Tel. 971797831

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General  
de Salut Pública i Participació i Atenció  
Primària de Mallorca



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Centre "Es Turó"

#### ADREÇA:

C/ de Ca ses Monges, 46 (Marratxí-  
Pòrtol)

**TELÈFON:** 971797831

## Municipi: Marratxí

### Tipologia: benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Vitamines emocionals

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat de suport emocional

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans de totes les associacions de Marratxí



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Antoni Coll Comas  
Tel. 971600892 676653029

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Marratxí

Associació de Joves Majors des Garrovers	Avda. Es Garrovers, 2 07141 Es Garrovers	Sra. Francisca Aguiló Serra	971796391 607804706
Associació de Persones Majors "Es Siurell"	Conde de Tendilla, 26 07141 Es Figueral	Sra. Manuela Calvo Arroyo	971794405 971604465 659418387
Associació de Persones Majors "Es Turó"	C/ Ca ses Monges, 2 07141 Pòrtol	Sra. Francisca Rigo Ramis	971797831 971602868
Associació de Persones Majors "Llebeig"	C/ Monges Agustines, 5 07141 Es Pla de na Tesa	Sra. Catalina Bis Iglesias	971600728 646596085
Associació de Persones Majors "S'Olivera"	Plaça de l'Ajuntament, 2 07141 Sa Cabaneta	Sr. Pedro Jaume Rubí	971797940 685884829
Associació de Persones Majors Cas Capità	C/ Aucanada, 1 07141 Cas Capità	Sr. José Escobar Calvo	971422436 661368499
Associació de Persones Majors de Sa Cabana	C/ Cabana, 85 07141 Sa Cabana	Sr. Juan A. Lozano Jiménez	971601226 600616036
Associació de Persones Majors des Pont d'Inca	Plaça de s'Estació, 5 07141 Es Pont d'Inca	Sr. Antoni Company Quetglas	971600283 690130678

## Municipi: Marratxí

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Marratxí

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Aula cultural*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat de formació d'adults

#### OBJECTIUS:

- Ampliar coneixements de diversa temàtica.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans de totes les associacions de Marratxí



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Antoni Coll Comas  
Tel. 971600892 676653029

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Marratxí

Associació de Joves Majors des Garrovers	Avda. Es Garrovers, 2 07141 Es Garrovers	Sra. Francisca Aguiló Serra	971796391 607804706
Associació de Persones Majors "Es Siurell"	Conde de Tendilla, 26 07141 Es Figueral	Sra. Manuela Calvo Arroyo	971794405 971604465 659418387
Associació de Persones Majors "Es Turó"	C/ Ca ses Monges, 2 07141 Pòrtol	Sra. Francisca Rigo Ramis	971797831 971602868
Associació de Persones Majors "Llebeig"	C/ Monges Agustines, 5 07141 Es Pla de na Tesa	Sra. Catalina Bis Iglesias	971600728 646596085
Associació de Persones Majors "S'Olivera"	Plaça de l'Ajuntament, 2 07141 Sa Cabaneta	Sr. Pedro Jaume Rubí	971797940 685884829
Associació de Persones Majors Cas Capità	C/ Aucanada, 1 07141 Cas Capità	Sr. José Escobar Calvo	971422436 661368499
Associació de Persones Majors de Sa Cabana	C/ Cabana, 85 07141 Sa Cabana	Sr. Juan A. Lozano Jiménez	971601226 600616036
Associació de Persones Majors des Pont d'Inca	Plaça de s'Estació, 5 07141 Es Pont d'Inca	Sr. Antoni Company Quetglas	971600283 690130678

## Municipi: Marratxí

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de smartphones i tablets

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat de formació en noves tecnologies

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'accés a les noves tecnologies



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Antoni Coll Comas  
Tel. 971600892 676653029

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans de totes les associacions de Marratxí

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Marratxí

Associació de Joves Majors des Garrovers	Avda. Es Garrovers, 2 07141 Es Garrovers	Sra. Francisca Aguiló Serra	971796391 607804706
Associació de Persones Majors "Es Siurell"	Conde de Tendilla, 26 07141 Es Figueral	Sra. Manuela Calvo Arroyo	971794405 971604465 659418387
Associació de Persones Majors "Es Turó"	C/ Ca ses Monges, 2 07141 Pòrtol	Sra. Francisca Rigo Ramis	971797831 971602868
Associació de Persones Majors "Llebeig"	C/ Monges Agustines, 5 07141 Es Pla de na Tesa	Sra. Catalina Bis Iglesias	971600728 646596085
Associació de Persones Majors "S'Olivera"	Plaça de l'Ajuntament, 2 07141 Sa Cabaneta	Sr. Pedro Jaume Rubí	971797940 685884829
Associació de Persones Majors Cas Capità	C/ Aucanada, 1 07141 Cas Capità	Sr. José Escobar Calvo	971422436 661368499
Associació de Persones Majors de Sa Cabana	C/ Cabana, 85 07141 Sa Cabana	Sr. Juan A. Lozano Jiménez	971601226 600616036
Associació de Persones Majors des Pont d'Inca	Plaça de s'Estació, 5 07141 Es Pont d'Inca	Sr. Antoni Company Quetglas	971600283 690130678

## **Municipi: Marratxí**

### *Tipologia: noves tecnologies*

**RECURS/ACTIVITAT:**

*Activitats bàsiques amb ordinador*

**DESCRIPCIÓ:**

Formació en noves tecnologies

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

**PERFIL D'USUARI:**

Persones grans de totes les associacions de Marratxí

**ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Marratxí



**LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

**RECURS:**

Centre Formació Balanguera

**ADREÇA:**

c/Balanguera, s/n, Sa Cabana

**TELÈFON:** 971794643



## Municipi: Marratxí

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Ús pràctic d'Internet

#### DESCRIPCIÓ:

Ús pràctic d'Internet (compra, navegació, gestió música, navegadors, ...)

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans de totes les associacions de Marratxí

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Ajuntament de Marratxí



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Centre Formació Balanguera

#### ADREÇA:

c/Balanguera, s/n, Sa Cabana

**TELÈFON:** 971794643

## Municipi: Marratxí

### Tipologia: noves tecnologies

**RECURS/ACTIVITAT:**

*Correu electrònic*

**DESCRIPCIÓ:**

Formació en noves tecnologies

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

**PERFIL D'USUARI:**

Persones grans de totes les associacions de Marratxí

**ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Marratxí



**LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

**RECURS:**

Centre Formació Balanguera

**ADREÇA:**

c/Balanguera, s/n, Sa Cabana

**TELÈFON:** 971794643

## Municipi: Marratxí

### Tipologia: noves tecnologies

**RECURS/ACTIVITAT:**

*Facebook*

**DESCRIPCIÓ:**

Formació en noves tecnologies

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

**PERFIL D'USUARI:**

Persones grans de totes les associacions de Marratxí

**ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Marratxí



**LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

**RECURS:**

Centre Formació Balanguera

**ADREÇA:**

c/Balanguera, s/n, Sa Cabana

**TELÈFON:** 971794643

## Municipi: Marratxí

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones depenents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacició.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA: Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.32. Montuïri

### Montuïri

Població: 2.836 habitants  
654 persones de més de 64 anys<sup>32</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>32</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Montuiri

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA:

Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## Municipi: Montuiri

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones depenents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA: Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

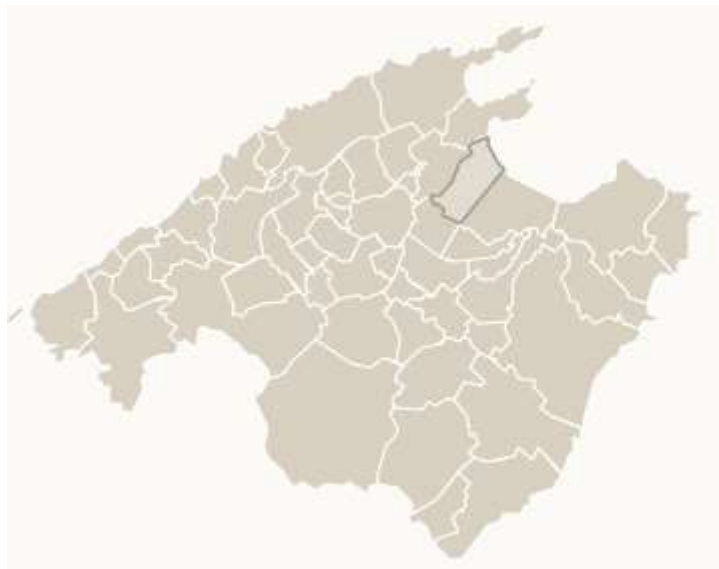
#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

### 1.33. Muro

## Muro

Població: 6.829 habitants  
1.354 persones de més de 64 anys<sup>33</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>33</sup> Dades Ibestat Padró 2017



## Municipi: Muro

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Centre de Salut Marines*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971860357

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

CS Marines, Muro



#### ADREÇA:

Avinguda de Sta. Maria Thomàs, 16

#### TELÈFON:

971860357

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

## Municipi: Muro

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA:

Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## Municipi: Muro

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones depenents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA: Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.34. Palma

### Palma

Població: 406.492 habitants  
63.474 persones de més de 64 anys<sup>34</sup>



Tipologia d'activitats (es poden consultar fent doble clic sobre l'enllaç):

[Activitat física](#)

[Activitat manual/artística](#)

[Alimentació](#)

[Benestar emocional](#)

[Estimulació cognitiva](#)

[Formació/educació d'adults](#)

[Intergeneracional](#)

[Noves tecnologies](#)

[Oci i temps lliure](#)

[Prevenició d'accidents](#)

[Suport al cuidador](#)

[Suport psicosocial](#)

[Voluntariat](#)

A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)

---

<sup>34</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Gerontogimnàsia

#### DESCRIPCIÓ:

Realització de tasques senzilles, en una sala o a l'aire lliure, per mantenir o millorar les capacitats físiques. En concret: la força, el control muscular, l'equilibri i la resistència. Afavoreix també la integració de l'esquema corporal, millora les habilitats d'autocura, incrementant l'autonomia i la qualitat de vida.

#### OBJECTIUS:

Mantenir i/o millorar l'autonomia de la persona gran, prevenint el deteriorament funcional i possibles situacions de dependència.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones en procés d'envelliment, que estiguin interessades en mantenir o millorar el seu benestar a través de l'exercici físic.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
Tel. 971 29 50 00/ 29482  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Parcs de majors

#### DURADA: Puntual (dies)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Amb valoració i inscripció prèvia a les oficines de Creu Roja.

#### ENLLAÇ WEB

[http://www.cruzroja.es/portal/page?\\_pageid=563,12250415&\\_dad=portal30&\\_schema=PORTAL30&P\\_CENT=14305](http://www.cruzroja.es/portal/page?_pageid=563,12250415&_dad=portal30&_schema=PORTAL30&P_CENT=14305)

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Salut constant: rutes saludables*

#### DESCRIPCIÓ:

Projecte per promoure la vida independent i l'envelliment saludable col·laborant activament amb les persones perquè es mantinguin en l'entorn domiciliari el major temps possible, i de la forma més saludable possible.

#### OBJECTIUS:

- Retardar l'aparició de malalties cròniques a persones sanes que presenten factors de risc.
- Disminuir el risc de descompensació clínica a les persones que ja pateixen una malaltia crònica.

#### PERFIL D'USUARI:

PERSONES (+ 65 ANYS) AMB DIAGNÒSTIC D'HIPERTENSIÓ, amb tractament mèdic o no, que no fan un bon control de la malaltia. PERSONES (+ 65 ANYS) SENSE DIAGNÒSTIC D'HIPERTENSIÓ, però que tenen algun factor de risc associat (diabetis, hipercolesterolèmia, sobrepès, vida sedentària, hàbit tabàquic...).

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

María E. Álvarez Moreira  
Tel. 971 29 50 00/ 29655  
[esalmo@cruzroja.es](mailto:esalmo@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Creu Roja

**TELÈFON:** 971 29 50 00

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Via pública

**DURADA:** Puntual (dies)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Una vegada s'ha determinat que la persona està interessada i que, a més, compleix amb el perfil, es fa una entrevista personal per recollir més informació i explicar-li d'una manera més extensa el programa.

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Classes de gimnàstica*

#### DESCRIPCIÓ:

Classes grupals segons la disciplina i la intensitat. Condueix sempre un tallerista.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar un envelliment satisfactory.
- Fomentar l'autonomia personal i prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu del cos i de la ment.
- Facilitar hàbits saludables.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

IMAS



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al setembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar de l'avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencies/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Classes de ioga*

#### DESCRIPCIÓ:

Classes grupals segons la disciplina i intensitat. Condueix sempre un tallerista.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar un envelliment satisfactory.
- Fomentar l'autonomia personal i prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu del cos i de la ment.
- Facilitar hàbits saludables.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

IMAS



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al setembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar de l'avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencies/242>



## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Classes de taitxí*

#### DESCRIPCIÓ:

Classes grupals segons la disciplina i intensitat. Condueix sempre un tallerista.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar un envelliment satisfactori.
- Fomentar l'autonomia personal i prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu del cos i de la ment.
- Facilitar hàbits saludables.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

IMAS



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al setembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar de l'avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencies/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ball en línia*

#### DESCRIPCIÓ:

Classes de ball en línia, en dos nivells i amb música. Dirigit per monitor/a.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar un envelliment satisfactori.
- Fomentar l'autonomia personal i prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu del cos i de la ment.
- Facilitar hàbits saludables.
- Fomentar les relacions socials i l'esbarjo.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al setembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar de l'avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat Física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Activitat física

#### DESCRIPCIÓ:

Taller d'activitat física per a gent gran que inclou diferents exercicis adaptats a les característiques de cada un dels participants.

#### OBJECTIUS:

- Millorar la qualitat de vida, la salut física i emocional a través de l'exercici i l'activitat física.
- Generar grups permanents i autònoms per fer conjuntament gimnàstica i vida activa.

#### PERFIL D'USUARI:

Gent major, malalts crònics, persones en períodes post-ingrés hospitalari, persones amb problemes de salut mental, etc.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Barjau Mas

[lbarjau@atenzia.com](mailto:lbarjau@atenzia.com)

Tel. 971 71 83 93



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Atenzia

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Avd. d'Alemanya, 17

**TELÈFON:** 971 71 83 93

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Puntual (dies)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

És un taller dirigit especialment als usuaris d'Atenzia i també està obert al públic interessat. Poden reservar places telefonant a l'oficina d'Atenzia.

#### XARXES SOCIALS

<https://www.facebook.com/AtenziaEspana>

<https://twitter.com/AtenziaEspana>

<https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia>

<https://plus.google.com/+AtenziaEspana>

## *Municipi: Palma*

### *Tipologia: activitat física*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Mou cossos - mou ossos*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat de gimnàstica de manteniment.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors

#### **ADREÇA:**

Carrer de la Ferreria, 10

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

flassaders@a-palma.es

**TELÈFON:** 971 21 40 27

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Ajuntament de Palma

#### **LLOC WEB:**

<http://www.flassaders.org>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Mou-te amb la música*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat física de ball

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

flassadors@a-palma.es

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma



#### **ADREÇA:**

Carrer de la Ferreria, 10

**TELÈFON:** 971 21 40 27

#### **LLOC WEB:**

<http://www.flassadors.org>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Gerontogimnàstica

#### DESCRIPCIÓ:

Les activitats de gerontogimnàstica consisteixen en diferents taules d'exercicis adaptades per a gent gran per mantenir i afavorir-ne l'autonomia personal.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar l'autonomia personal.
- Prevenir el dolor, la rigidesa i la debilitat muscular.
- Augmentar la capacitat física i l'equilibri.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones residents a la Llar dels Ancians, o de la barriada de General Riera, amb autonomia personal o grau 3 de dependència.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Isabel Vidal Romero  
Tel. 971760301  
ividal@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar dels ancians

#### ADREÇA:

C/del general Riera, 115

**TELÈFON:** 971760301

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Per sol·licitud de la persona interessada o a proposta de l'equip psicosocial o mèdic de la llar.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencies/218>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### **Activitats físiques en medi aquàtic**

#### **DESCRIPCIÓ:**

Les activitats físiques en medi aquàtic consisteixen en diferents taules d'exercicis adaptades per a gent gran que es fan en una piscina.

#### **OBJECTIUS:**

- Fomentar l'autonomia personal.
- Estimular la mobilitat en un mitjà on no hi ha risc de caigudes.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones residents a la Llar dels Ancians, o de la barriada del general Riera, amb autonomia personal o grau 3 de dependència.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs presencial

**DURADA:** Juliol i agost

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Isabel Vidal Romero  
Tel. 971760301  
ividal@imas.conselldemallorca.net



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Llar dels ancians

#### **ADREÇA:**

C/del general Riera, 115

**TELÈFON:** 971760301

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Per sol·licitud de la persona interessada o a proposta de l'equip psicosocial o mèdic de la llar.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencies/218>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Ball

#### DESCRIPCIÓ:

És una activitat setmanal en la qual la gent que hi participa escolta música i balla alhora que es fomenten les relacions interpersonals.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'autoestima.
- Mantenir les habilitats i el contacte social.
- Millorar la capacitat de moviment.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones residents a la Llar dels Ancians, amb autonomia personal o dependència moderada.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Isabel Vidal Romero  
Tel. 971760301  
ividal@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

IMAS

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar dels ancians

#### ADREÇA:

C/del general Riera, 115

**TELÈFON:** 971760301

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Per sol·licitud de la persona interessada

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencies/218>



## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Petanca*

#### DESCRIPCIÓ:

Joc de petanca, es fan competicions per grups.

#### OBJECTIUS:

- Mantenir les habilitats i el contacte social.
- Millorar la capacitat de moviment.
- Potenciar les relacions personals de forma saludable.
- Divertir-se.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones residents a la Llar dels Ancians, amb bona mobilitat.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Isabel Vidal Romero  
Tel. 971760301  
ividal@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar dels ancians

#### ADREÇA:

C/del general Riera, 115

**TELÈFON:** 971760301

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Per sol·licitud de la persona interessada

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencies/218>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'oci i temps lliure: natació*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat setmanal de natació

#### **OBJECTIUS:**

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones usuàries del Casal Jonquet

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs presencial

#### **DURADA:** Anual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971457911  
bvaquer@intress.org

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Ajuntament de Palma amb Intress

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Jonquet

#### **ADREÇA:**

C/de l'Almadrava, 10, baixos

#### **TELÈFON:** 971457911

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Ser usuari del Casal Jonquet

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Programa d'oci i temps lliure: gimnàstica*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat setmanal de gimnàstica

#### **OBJECTIUS:**

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones usuàries del Casal Jonquet

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs presencial

**DURADA:** Anual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971457911  
bvaquer@intress.org

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma amb Intress

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Jonquet

#### **ADREÇA:**

C/Almadrava, 10, baixos

**TELÈFON:** 971457911

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Ésser usuari del Casal Jonquet

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Programa d'oci i temps lliure: gimnàstica*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat setmanal de gimnàstica

#### **OBJECTIUS:**

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones usuàries del Casal Can Ribes

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs presencial

**DURADA:** Anual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971909021  
bvaquer@intress.org

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Ajuntament de Palma amb Intress

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Can Ribes

#### **ADREÇA:**

C/de les Ànimes, 2

**TELÈFON:** 971909021

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Ésser usuari del Casal Can Ribes

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Programa d'oci i temps lliure: gimnàstica*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat setmanal de gimnàstica

#### **OBJECTIUS:**

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones usuàries del Casal Ciutat Antiga

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs presencial

**DURADA:** Anual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Natalia Reinares Gagnetten  
Tel. 971729427  
nreinares2@intress.org

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma amb Intress

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Ciutat Antiga

#### **ADREÇA:**

C/dels Botons, 3

**TELÈFON:** 971729427

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Ésser usuari del Casal Ciutat Antiga

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Programa d'oci i temps lliure: taitxí*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat setmanal de taitxí

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Jonquet

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

**DURADA:** Anual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971457911  
bvaquer@intress.org



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Jonquet

#### ADREÇA:

C/de l'Almadrava, 10, baixos

**TELÈFON:** 971457911

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ésser usuari del Casal Jonquet

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Psicomotricitat

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat per treballar l'orientació temporal i espacial, la coordinació gruixuda, l'atenció, la memòria, el ritme i el moviment corporal.



#### OBJECTIUS:

- Perseguir el moviment del cos de forma natural, divertida, rítmica i compartida.
- Treballar les capacitats cognitives i emocionals dels usuaris.

#### PERFIL D'USUARI:

Pacient geriàtric de més de 65 anys que és valorat per metge geriatra. Pot tenir diferents patologies cròniques.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

**DURADA:** Anual

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Hospital Sant Joan de Déu

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Mariana Simonet  
Tel. 971 704 599  
hsjdpalma@ohsjd.es

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Hospital de dia de l'Hospital Sant Joan de Déu

#### ADREÇA:

C/de Sant Joan de Déu

**TELÈFON:** 971 704 588

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Mitjançant complementació d'informe de derivació de l'ESAD, tenir un barthel major de 40 i Pheiffer menor de 5. Acudir a fer una valoració amb metge geriatra.

**LLOC WEB:** hsjdpalma.es

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ajuts i bonificacions municipals*

#### DESCRIPCIÓ:

Abonaments i descomptes per activitats esportives i/o per usar les instal·lacions de l'Institut Municipal de l'Esport.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones de 65 anys o més empadronades al municipi.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

[ime@a-palma.es](mailto:ime@a-palma.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Instal·lacions de l'Institut Municipal d'Esports



#### ADREÇA:

Camí de la Vileta

**TELÈFON:** 971281870

#### LLOC WEB:

[http://ime.palmademallorca.es/portal/PALMA/ime/contenedor1.jsp?seccion=s\\_fdes\\_d4\\_v1.jsp&codbusqueda=1455&language=ca&codResi=1&layout=contenedor1.jsp&codAdirecto=884](http://ime.palmademallorca.es/portal/PALMA/ime/contenedor1.jsp?seccion=s_fdes_d4_v1.jsp&codbusqueda=1455&language=ca&codResi=1&layout=contenedor1.jsp&codAdirecto=884)

[http://ime.palmademallorca.es/portal/PALMA/ime/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0\\_69468\\_1.pdf](http://ime.palmademallorca.es/portal/PALMA/ime/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_69468_1.pdf)



## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Gimnàstica*

#### **DESCRIPCIÓ:**

- Gimnàstica de manteniment
- Taller de Pilates

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Federació de Jubilats i Pensionistes de la CAIB/Associació Sociocultural de Pensionistes i Jubilats de la Vileta-Son Serra

**DURADA:** Curs escolar

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Rafael Verger i Joan Huguet  
Tel. 971793335  
pensionistasvileta@gmail.com



#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Local de l'Associació

#### **ADREÇA:**

C/ Oblates, nº 2-1º

**TELÈFON:** 971793335

## *Municipi: Palma*

### *Tipologia: activitat física*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Ball*

#### **DESCRIPCIÓ:**

- Ball en línia
- Ball de bot
- Sevillanes
- Ball de saló
- Country
- Zumba



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Federació de Jubilats i Pensionistes de la CAIB/Associació Sociocultural de Pensionistes i Jubilats de la Vileta-Son Serra

**DURADA:** Curs escolar

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Rafael Verger i Joan Huguet  
Tel. 971793335  
pensionistasvileta@gmail.com

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Local de l'Associació

#### **ADREÇA:**

C/ Oblates, nº 2-1º

**TELÈFON:** 971793335

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Sessions de Reiki

#### DESCRIPCIÓ:

Sessions individuals de Reiki impartides pels voluntaris l'associació de voluntaris de reiki de Mallorca. Un tractament són 4 sessions.

#### OBJECTIUS:

- Millorar el benestar físic i psíquic de les persones.
- Potenciar l'autoestima.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

**DURADA:** Curs escolar



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Cites concertades per agenda, cada divendres

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

**Municipi: Palma**  
*Tipologia: activitat física*

**RECURS/ACTIVITAT:**

*Senderisme*

**DESCRIPCIÓ:**

Activitat física apropiada per gent gran, fent recorreguts apropiats, en el mateix temps de que es disfruta de la natura en grup.

**OBJECTIUS:**

- Afavorir el manteniment actiu del cos i de la ment.
- Conèixer indrets del nostre entorn i recorreguts.
- Fomentar l'autonomia personal i la prevenció de la dependència.
- Facilitar hàbits saludables.

**PERFIL D'USUARI:**

Pensionistes majors de 55 anys i/o persones majors de 60 anys.

**DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Margalida Vallespir Munar

Tel. 971444319

[mvallespir@imas.conselldemallorca.net](mailto:mvallespir@imas.conselldemallorca.net)

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Activitat puntual

**DURADA:** Mensual



**ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

**PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Inscripció mensual

**LLOC ON ES DU A TERME:**

Llar Reina Sofia

**ADREÇA:**

Carrer Goya, 3

**TELÈFON:** 971444319

**LLOC WEB:**

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/240>

**Municipi: Palma**  
**Tipologia: activitat física**

**RECURS/ACTIVITAT:**

*Ball en línia*

**DESCRIPCIÓ:**

Activitat per millorar l'agilitat i la flexibilitat, potenciar l'autoestima i la confiança amb un mateix.

**OBJECTIUS:**

- Potenciar la sociabilitat i el benestar.
- Millorar l'estat físic com també el psicològic.
- Proporcionar més autonomia.

**PERFIL D'USUARI:**

Pensionistes majors de 55 anys i/o persones majors de 60 anys.

**DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Margalida Vallespir Munar  
Tel. 971444319  
[mvallespir@imas.conselldemallorca.net](mailto:mvallespir@imas.conselldemallorca.net)

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs

**DURADA:** Anual



**ENTITAT ORGANITZADORA:**  
IMAS

**PROCEDIMENT D'ACCÉS:**  
Inscripció en desembre

**LLOC ON ES DU A TERME:**  
Llar Reina Sofia

**ADREÇA:**  
Carrer Goya, 3

**TELÈFON:** 971444319

**LLOC WEB:**  
<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/240>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ball de bot*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Realització d'activitat física per conèixer el ball típic de Mallorca.

#### **OBJECTIUS:**

- Impulsar la participació activa en aquest ball.
- Aconseguir que el taller de ball de bot faciliti les relacions socials entre les persones.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Pensionistes majors de 55 anys i/o persones majors de 60 anys.

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Margalida Vallespir Munar

Tel. 971444319

[mvallespir@imas.conselldemallorca.net](mailto:mvallespir@imas.conselldemallorca.net)

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs

**DURADA:** Anual



**ENTITAT ORGANITZADORA:**  
IMAS

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Inscripció en desembre

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Llar Reina Sofia

#### **ADREÇA:**

Carrer Goya, 3

**TELÈFON:** 971444319

#### **LLOC WEB:**

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/240>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Gimnàstica*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Sessions d'activitat física per millorar la flexibilitat i l'agilitat.

#### **OBJECTIUS:**

- Proporcionar més autonomia
- Facilitar hàbits saludables.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Pensionistes majors de 55 anys i/o persones majors de 60 anys.

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Margalida Vallespir Munar  
Tel. 971444319  
[mvallespir@imas.conselldemallorca.net](mailto:mvallespir@imas.conselldemallorca.net)

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs

**DURADA:** Anual



**ENTITAT ORGANTIZADORA:**  
IMAS

**PROCEDIMENT D'ACCÉS:**  
Inscripció en desembre

**LLOC ON ES DU A TERME:**  
Llar Reina Sofia

**ADREÇA:**  
Carrer Goya, 3

**TELÈFON:** 971444319

**LLOC WEB:**  
<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/240>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Petanca*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Esport que es practica a les pistes de la barriada.

#### **OBJECTIUS:**

- Potenciar la capacitat comunicativa.
- Fomentar el diàleg.
- Augmentar el contacte amb persones externes del Centre.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Pensionistes majors de 55 anys i/o persones majors de 60 anys.

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Margalida Vallespir Munar

Tel. 971444319

[mvallespir@imas.conselldemallorca.net](mailto:mvallespir@imas.conselldemallorca.net)

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs

**DURADA:** Anual



**ENTITAT ORGANITZADORA:**  
IMAS

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Inscripció en desembre

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Llar Reina Sofia

#### **ADREÇA:**

Carrer Goya, 3

**TELÈFON:** 971444319

#### **LLOC WEB:**

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/240>



## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Ruta saludable Centre de Salut Arquitecte Bennàssar*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable d'infermeria  
Tel. 971753133



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Zona Bàsica CS Arquitecte Bennàssar

##### ADREÇA:

C/de l'arquitecte Bennàssar, 9

##### TELÈFON:

971753133

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Centre de Salut Camp Redó*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable d'infemeria  
Tel. 971205551



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Zona Bàsica CS Camp Redó

#### ADREÇA:

Ctra. de Valldemossa, 61

#### TELÈFON:

971205551

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física/benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ruta saludable Centre de Salut Casa del Mar*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### **XARXES SOCIALS**

#Rutessaludables

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable d'infermeria  
Tel. 971725445



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

C.S. Casa del Mar, Palma

#### **ADREÇA:**

Passeig de s'Escollera, 7

#### **TELÈFON:**

Tel. 971725445

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ruta saludable Centre de Salut Son Cladera*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### **XARXES SOCIALS**

#Rutessaludables

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable d'infermeria  
Tel. 971471064



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

CS Son Cladera, Palma

#### **ADREÇA:**

Camí de Son Cladera, 6

#### **TELÈFON:**

971471064

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física/benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ruta saludable Centre de Salut Coll d'en Rebassa*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### **XARXES SOCIALS**

#Rutessaludables

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971266115



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Zona bàsica CS Coll d'en Rebassa

#### **ADREÇA:**

C/ de Vicente Tofiño, 34

#### **TELÈFON:**

971266115

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física/benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ruta saludable Unitat Bàsica del Terreno*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribuïen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### **XARXES SOCIALS**

#Rutessaludables

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971456937



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

UB El Terreno

#### **ADREÇA:**

C/ Passeig Gomila, 4

#### **TELÈFON:**

971456937

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física/benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ruta saludable Centre de Salut Emili Darder*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribuïen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### **XARXES SOCIALS**

#Rutessaludables

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971744142



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Zona bàsica CS Emili Darder

#### **ADREÇA:**

Avda. de Puerto Rico, S/N

#### **TELÈFON:**

971420080

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Centre de Salut Escola Graduada*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971717047



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Zona bàsica CS Escola Graduada

#### ADREÇA:

C/ dels Socors, 36-38

#### TELÈFON:

971420080





## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física/benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ruta saludable Centre de Salut Pere Garau*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar, els divendres a les 9.30h

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://e-alcavac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### **XARXES SOCIALS**

#Rutessaludables

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971420645



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Zona bàsica CS Pere Garau

#### **ADREÇA:**

C/ de Joan Bauçà, 50

#### **TELÈFON:**

971420645

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Centre de Salut Platja de Palma*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971268023



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Zona bàsica CS Can Pastilla

#### ADREÇA:

C/ de la Singladura, 10

#### TELÈFON:

971268023

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física/benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ruta Saludable Centre de Salut Rafal Nou*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Anual

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### **XARXES SOCIALS**

#Rutessaludables

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971475352



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Zona bàsica CS Rafal Nou

#### **ADREÇA:**

C/ de mestre Perosi, 7

#### **TELÈFON:**

971475352

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta Saludable Centre de Salut Sant Agustí*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Anual

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971703233



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Zona bàsica CS Sant Agustí

#### ADREÇA:

C/ de Nicolau Alemany, 1

#### TELÈFON:

971703233

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: Activitat física/Benestar Emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ruta Saludable Centre de Salut Santa Catalina*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Anual

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://e-avac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### **XARXES SOCIALS**

#Rutessaludables

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971450450



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Zona bàsica CS Santa Catalina

#### **ADREÇA:**

Pça. de Pau Casals, s/n

#### **TELÈFON:**

971450450

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta Saludable Centre de Salut S'Escorxador*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Anual

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971202113



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Zona bàsica CS S'Escorxador

#### ADREÇA:

C/ de l'emperadriu Eugènia,  
cantonada Ctra. de Valldemossa

#### TELÈFON:

971202113

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta Saludable Centre de Salut Son Cladera*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Anual, els dimarts horabaixa i els divendres dematí

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971471064



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

CS Son Cladera

#### ADREÇA:

Camí de Son Cladera, 6

#### TELÈFON:

971471064



## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física/benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ruta Saludable Centre de Salut Son Gotleu*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### **XARXES SOCIALS**

#Rutessaludables

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971271613



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Zona bàsica CS Son Gotleu

#### **ADREÇA:**

Camí de Son Gotleu, 83

#### **TELÈFON:**

971271613

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física/benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ruta Saludable Centre de Salut Son Pisà*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### **XARXES SOCIALS**

#Rutessaludables

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971284012



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Zona bàsica CS Son Pisà

#### **ADREÇA:**

C/ de Vicenç Joan Rosselló Ribas, 65

#### **TELÈFON:**

971284012

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta Saludable Centre de Salut Son Rutllan*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Anual

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971706900



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Zona bàsica CS Son Rutllan

#### ADREÇA:

Passatge de Cala Figuera, 4

#### TELÈFON:

971706900

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta Saludable Unitat Bàsica Son Sardina*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Anual

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971439231



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

UB Son Sardina, Palma

#### ADREÇA:

C/ de Ribas 29

#### TELÈFON:

971439231

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta Saludable Centre de Salut Son Serra – La Vileta*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Anual

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971793193



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Zona bàsica CS Son Serra –La Vileta

#### ADREÇA:

Travessa de Matamusins, 22

#### TELÈFON:

971793193

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta Saludable Unitat Bàsica de S'Indioteria*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Anual

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable d'Infermeria  
Tel. 971436846



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

UB S'Indioteria, Palma

#### ADREÇA:

C/ Gabriel Cortès, 14

#### TELÈFON:

971436846

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat física/benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ruta Saludable Centre de Salut Valldargent*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Anual, els dimarts horabaixa i els divendres dematí

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### **XARXES SOCIALS**

#Rutessaludables

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971738227



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Zona bàsica CS Valldargent

#### **ADREÇA:**

C/ de Valldargent, 46

#### **TELÈFON:**

971738227

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta Saludable Unitat Bàsica El Terreno*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971456937



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

UB El Terreno

#### ADREÇA:

Plaça Gomila, 4

#### TELÈFON:

971456937



## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Nordic Walking Saludable

#### DESCRIPCIÓ:

Les activitats d'aquesta iniciativa són: Primer els tècnics del grup de Nordic es reuneixen amb els professionals del Centre de Salut i les donen una sessió explicativa de l'activitat, beneficis del Nordic Walking etc. Després fixen una data per fer-la. Els professionals del Centre de Salut s'encarreguen de donar difusió d'aquesta activitat i de captar a pacients per dur-la a terme. El dia assenyalat queden al Centre de Salut, donen als participants indicacions de com utilitzar els bastons i fan el recorregut amb ells de la ruta saludable.

**DURADA:** Un dissabte

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

[https://ime.palma.cat/portal/PALMA/ime/contenedor1.jsp?seccion=s\\_fact\\_d4\\_v1.jsp&contenido=98691&tipo=2&nivel=1400&layout=contenedor1.jsp&language=es](https://ime.palma.cat/portal/PALMA/ime/contenedor1.jsp?seccion=s_fact_d4_v1.jsp&contenido=98691&tipo=2&nivel=1400&layout=contenedor1.jsp&language=es)



#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsables d'infermeria de les rutes saludables de cada Centre de Salut

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

- Centres de Salut: Emili Darder, Escorxador, Son Pisà, Sant Agustí, Son Serra La Vileta, Son Sardina, Camp Redó, Escola Graduada, Coll d'en Rabassa, Son Rutlan, Es Rafal Nou, Can Pastilla, Santa Catalina, Valldargent, Pere Garau i Son Gotleu
- IME

## Municipi: Palma

*Tipologia: activitat física/  
benestar emocional/intergeneracional*

### RECURS/ACTIVITAT:

*Actius XL*

### OBJECTIUS:

- Oferir un espai de trobada i relació.
- Potenciar la participació en activitats d'oci i també intergeneracional.
- Prevenir processos deteriorament cognitiu.
- Millorar les habilitats personals i de relació amb els altres.

**DURADA:** Curs escolar

### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

### ENLLAÇ WEB

<https://prezi.com/ihsdi0pdoyea/prese-ntacio-actius-xl/>

### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971420697



### PERFIL D'USUARI:

Persones > 65 anys amb domicili a Son Gotleu, Can Capses, Son Forteza sud, Pere Garau, Son Canals i Hostalets, amb capacitat físiques i psíquiques per desplaçar-se i relacionar-se.

### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Persones majors del sector serveis socials municipals Llevant nord 2007

### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Zona bàsica CS Son Gotleu

#### ADREÇA:

Camí de Son Gotleu, 83

#### TELÈFON:

971271613

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Gimnàstica i Memòria*

#### DESCRIPCIÓ:

Realització d'activitats de prevenció del deteriorament físic i psíquic per fomentar l'autonomia.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia
- Prevenir el deteriorament físic
- Retardar el deteriorament cognitiu

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DURADA:

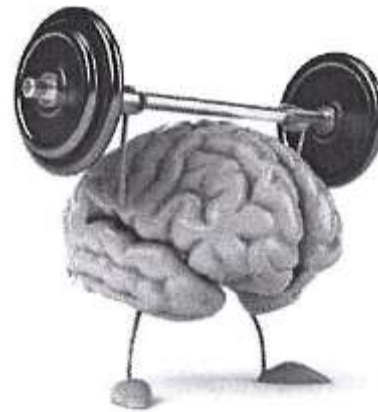
Curs escolar

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys o majors de 55 amb una discapacitat.

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Directament
- A través del centre de salut del territori
- Derivació per part del treballador social



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma  
Àrea de Benestar i Drets Socials  
CMSSB Est

#### LLOC ACTIVITAT:/ INFORMACIÓ

#### RECURS:

Local Ajuntament de Palma

#### ADREÇA:

C/ Camí Nou, 9, Son Cladera

#### TELÈFON:

971738227

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Encarna Román. Tel. 971706190

[eroman@palma.es](mailto:eroman@palma.es)

Tania Mellado. Tel. 971706190

[tmellado@palma.es](mailto:tmellado@palma.es)

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat física/prevenió d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Sans i actius*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat conjunta entre el CS Valldergent i serveis socials Mestral. Cada taller consta de 18 sessions: 6 xerrades pràctiques i 12 d'exercici.

#### OBJECTIUS:

Implantar un programa d'EPS dirigit a persones adultes amb patologies cròniques per promoure l'hàbit de l'exercici físic.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### PERFIL D'USUARI:

Persones adultes amb patologia crònica que siguin independents per a les activitats de la vida diària, del barri del Camp d'en Serralta.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971738227



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca  
Serveis Socials Municipals Mestral  
Institut Municipal d'Esport

#### LLOC ACTIVITAT:/ INFORMACIÓ

#### RECURS:

Casal Son Espanyolet

#### ADREÇA:

C/ de Valldargent, 46

#### TELÈFON:

971738227

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat manual/artística**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Programa d'oci i temps lliure: coral*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat setmanal de coral

#### **OBJECTIUS:**

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones usuàries del Casal Jonquet

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

**DURADA:** Anual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971457911  
bvaquer@intress.org



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma amb Intress

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Jonquet

#### **ADREÇA:**

C/de l'Almadrava, 10, baixos

**TELÈFON:** 971457911

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Ser usuari del Casal Jonquet

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Programa d'oci i temps lliure: coral*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat setmanal de coral

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Can Ribes

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Anual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971909021  
bvaquer@intress.org



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Can Ribes

#### ADREÇA:

C/de les Ànimes, 2

**TELÈFON:** 971909021

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Can Ribes

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat manual/artística**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Programa d'oci i temps lliure: coral*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat setmanal de coral

#### **OBJECTIUS:**

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones usuàries del Casal Botons

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

**DURADA:** Anual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Natalia Reinares Gagnetten  
Tel. 971729427  
nreinares2@intress.org



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma amb Intress

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Ciutat Antiga

#### **ADREÇA:**

C/dels Botons, 3

**TELÈFON:** 971729427

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Ser usuari del Casal Ciutat Antiga

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Manualitats*

#### DESCRIPCIÓ:

Taller de manualitats

#### OBJECTIUS:

- Estimular la psicomotricitat fina.
- Oferir activitats que promoguin el contacte social als usuaris de teleassistència.
- Fomentar la cohesió social entre els usuaris de teleassistència.
- Donar a conèixer la cultura i tradicions de Mallorca.

#### PERFIL D'USUARI:

Gent major, malalts crònics, persones en períodes post-ingrés hospitalari, persones amb problemes de salut mental, etc.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Barjau Mas

[lbarjau@atenzia.com](mailto:lbarjau@atenzia.com)

Tel. 971 71 83 93

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Atenzia



#### LLOC ON ES DU A TERME:

Avd. d'Alemanya, 17

**TELÈFON:** 971 71 83 93

**DURADA:** Puntual (dies)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

És un taller dirigit especialment als usuaris d'Atenzia i també està obert al públic interessat. Poden reservar places telefonant a l'oficina d'Atenzia.

#### XARXES SOCIALS

<https://www.facebook.com/AtenziaEspana>

<https://twitter.com/AtenziaEspana>

<https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia>

<https://plus.google.com/+AtenziaEspana>



## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Programa d'oci i temps lliure: manualitats*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat setmanal de manualitats

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Jonquet

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Anual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971457911  
bvaquer@intress.org



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Jonquet

#### ADREÇA:

C/de l'Almadrava, 10, baixos

**TELÈFON:** 971457911

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Jonquet

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Programa d'oci i temps lliure: manualitats*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat setmanal de manualitats

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Can Ribes

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Anual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971909021  
bvaquer@intress.org



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Can Ribes

#### ADREÇA:

C/de les Ànimes, 2

**TELÈFON:** 971909021

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Can Ribes

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: activitat manual/artística**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Programa d'oci i temps lliure: manualitats*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat setmanal de manualitats

#### **OBJECTIUS:**

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones usuàries del Casal Ciutat Antiga

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

**DURADA:** Anual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Natalia Reinares Gagnetten

Tel. 971729427

nreinares2@intress.org



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma amb Intress

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Servei de Promoció de l'Autonomia Personal Casal Ciutat Antiga

#### **ADREÇA:**

C/dels Botons, 3

**TELÈFON:** 971729427

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Ser usuari del Casal Ciutat Antiga

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de confecció

#### DESCRIPCIÓ:

Classes grupals de totes les activitats manuals i artístiques. Dirigit per monitor/a.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar a través de l'activitat manual relacions comunicatives entre el grup.
- Promoure el desenvolupament de la capacitat creativa i artística.
- Proporcionar il·lusió a través de l'activitat manual.
- Aconseguir un resultat on l'estètica i la funcionalitat del producte tingui pes específic.
- Mantenir habilitats manuals.
- Facilitar les relacions personals i el treball en equip.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net



**ENTITAT ORGANITZADORA:**  
IMAS

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**  
Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

**PROCEDIMENT D'ACCÉS:**  
Inscripció al setembre

**LLOC ON ES DU A TERME:**  
Llar Avinguda Argentina

**ADREÇA:**  
Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

**LLOC WEB:**  
<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de macramé

#### DESCRIPCIÓ:

Classes grupals de totes les activitats manuals i artístiques. Dirigit per monitor/a.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar a través de l'activitat manual relacions comunicatives entre el grup.
- Promoure el desenvolupament de la capacitat creativa i artística.
- Proporcionar il·lusió a través de l'activitat manual.
- Aconseguir un resultat on l'estètica i la funcionalitat del producte tingui pes específic.
- Mantenir habilitats manuals.
- Facilitar les relacions personals i el treball en equip.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al setembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de pintura damunt tela

#### DESCRIPCIÓ:

Classes grupals de totes les activitats manuals i artístiques. Dirigit per monitor/a.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar a través de l'activitat manual relacions comunicatives entre el grup.
- Promoure el desenvolupament de la capacitat creativa i artística.
- Proporcionar il·lusió a través de l'activitat manual
- Aconseguir un resultat on l'estètica i la funcionalitat del producte tingui pes específic.
- Mantenir habilitats manuals.
- Facilitar les relacions personals i el treball en equip.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net



**ENTITAT ORGANITZADORA:**  
IMAS

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**  
Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

**PROCEDIMENT D'ACCÉS:**  
Inscripció al setembre

**LLOC ON ES DU A TERME:**  
Llar Avinguda Argentina

**ADREÇA:**  
Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

**LLOC WEB:**  
<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de bolillos

#### DESCRIPCIÓ:

Classes grupals de totes les activitats manuals i artístiques. Dirigit per monitor/a.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar a través de l'activitat manual relacions comunicatives entre el grup.
- Promoure el desenvolupament de la capacitat creativa i artística.
- Proporcionar il·lusió a través de l'activitat manual.
- Aconseguir un resultat on l'estètica i la funcionalitat del producte tingui pes específic
- Mantenir habilitats manuals.
- Facilitar les relacions personals i el treball en equip.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net



**ENTITAT ORGANITZADORA:**  
IMAS

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**  
Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

**PROCEDIMENT D'ACCÉS:**  
Inscripció al setembre

**LLOC ON ES DU A TERME:**  
Llar Avinguda Argentina

**ADREÇA:**  
Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

**LLOC WEB:**  
<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de punt mallorquí

#### DESCRIPCIÓ:

Classes en grup de totes les activitats manuals i artístiques. Dirigit per monitor/a.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar, a través de l'activitat manual, relacions comunicatives entre el grup.
- Promoure el desenvolupament de la capacitat creativa i artística.
- Proporcionar il·lusió a través de l'activitat manual.
- Aconseguir un resultat on l'estètica i la funcionalitat del producte tingui pes específic.
- Mantenir les habilitats manuals.
- Facilitar les relacions personals i el treball en equip.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net



**ENTITAT ORGANITZADORA:**  
IMAS

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**  
Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

**PROCEDIMENT D'ACCÉS:**  
Inscripció al setembre

**LLOC ON ES DU A TERME:**  
Llar Avinguda Argentina

**ADREÇA:**  
Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

**LLOC WEB:**  
<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>



## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de manualitats

#### DESCRIPCIÓ:

Classes en grups de totes les activitats manuals i artístiques. Dirigit per monitor/a.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar, a través de l'activitat manual, relacions comunicatives entre el grup.
- Promoure el desenvolupament de la capacitat creativa i artística.
- Proporcionar il·lusió a través de l'activitat manual.
- Aconseguir un resultat on l'estètica i la funcionalitat del producte tingui pes específic.
- Mantenir les habilitats manuals.
- Facilitar les relacions personals i el treball en equip.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net



**ENTITAT ORGANITZADORA:**  
IMAS

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**  
Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

**PROCEDIMENT D'ACCÉS:**  
Inscripció al setembre

**LLOC ON ES DU A TERME:**  
Llar Avinguda Argentina

**ADREÇA:**  
Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

**LLOC WEB:**  
<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de pintura a l'oli

#### DESCRIPCIÓ:

Classes en grup de totes les activitats manuals i artístiques. Dirigit per monitor/a.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar, a través de l'activitat manual, relacions comunicatives entre el grup.
- Promoure el desenvolupament de la capacitat creativa i artística.
- Proporcionar il·lusió a través de l'activitat manual.
- Aconseguir un resultat on l'estètica i la funcionalitat del producte tingui pes específic.
- Mantenir les habilitats manuals.
- Facilitar les relacions personals i el treball en equip.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net



**ENTITAT ORGANITZADORA:**  
IMAS

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**  
Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

**PROCEDIMENT D'ACCÉS:**  
Inscripció al setembre

**LLOC ON ES DU A TERME:**  
Llar Avinguda Argentina

**ADREÇA:**  
Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

**LLOC WEB:**  
<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Taller de dibuix*

#### DESCRIPCIÓ:

Classes en grup de totes les activitats manuals i artístiques. Dirigit per monitor/a.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar, a través de l'activitat manual, relacions comunicatives entre el grup.
- Promoure el desenvolupament de la capacitat creativa i artística.
- Proporcionar il·lusió a través de l'activitat manual.
- Aconseguir un resultat on l'estètica i la funcionalitat del producte tingui pes específic.
- Mantenir les habilitats manuals.
- Facilitar les relacions personals i el treball en equip.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net



**ENTITAT ORGANITZADORA:**  
IMAS

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**  
Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

**PROCEDIMENT D'ACCÉS:**  
Inscripció al setembre

**LLOC ON ES DU A TERME:**  
Llar Avinguda Argentina

**ADREÇA:**  
Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

**LLOC WEB:**  
<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de coral

#### DESCRIPCIÓ:

Taller de coral amb assajos i representacions davant els socis i sòcies de la llar del repertori escollit pel director de la coral.

#### OBJECTIUS:

- Animar les persones majors a través de la música.
- Potenciar el moviment entre les persones majors dinamitzant el lleure i fomentant activitats alternatives a les quotidianes.
- Potenciar l'autoestima, afavorir el manteniment actiu del cos i de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANIZADORA:

IMAS

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al setembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Taller de coral*

#### DESCRIPCIÓ:

La directora de la Coral ensenya a modular la veu com els instruments a corda per després cantar les cançons.



#### OBJECTIUS:

- Fomentar la capacitat artística
- Millorar l'autoestima

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes majors de 55 anys i/o persones majors de 60 anys.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Vallespir Munar  
Tel. 971444319  
[mvallespir@imas.conselldemallorca.net](mailto:mvallespir@imas.conselldemallorca.net)

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Anual

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al desembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Reina Sofia

#### ADREÇA:

Carrer Goya, 3

**TELÈFON:** 971444319

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/240>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Macetes

#### DESCRIPCIÓ:

Treball manual molt beneficiós per la ment. Consisteix en entreteixir fils que estan enrotllats a les bobines. El teixit se subjecta mitjançant les agulles clavades a un petit coixinet.

#### OBJECTIUS:

- Potenciar la creativitat i la imaginació
- Fomentar la participació i l'interacció dintre del grup
- Desenvolupar la psicomotricitat manual
- Compartir experiències amb altres

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes majors de 55 anys i/o persones majors de 60 anys.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Vallespir Munar  
Tel. 971444319  
[mvallespir@imas.conselldemallorca.net](mailto:mvallespir@imas.conselldemallorca.net)

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DURADA: Anual



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al desembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Reina Sofia

#### ADREÇA:

Carrer Goya, 3

**TELÈFON:** 971444319

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/240>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Pintura i dibuix*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai on es pot desenvolupar la creativitat mitjançant tècniques variades.

#### OBJECTIUS:

- Estimular la psicomotricitat fina.
- Desenvolupar la capacitat de creació i expressió artística.
- Fomentar la cohesió social entre els usuaris.
- Millorar l'autoestima.
- Potenciar la concentració.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes majors de 55 anys i/o persones majors de 60 anys.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Vallespir Munar  
Tel. 971444319  
[mvallespir@imas.conselldemallorca.net](mailto:mvallespir@imas.conselldemallorca.net)

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Anual



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al desembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Reina Sofia

#### ADREÇA:

Carrer Goya, 3

**TELÈFON:** 971444319

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencies/240>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Ceràmica

#### DESCRIPCIÓ:

Construcció de peces amb diferents tècniques com a xurros i/o tires. Decoració i esmalt de les mateixes.

#### OBJECTIUS:

- Estimular l'àrea cognitiva.
- Augmentar l'autoestima.
- Generar un espai on puguin aprendre i expressar-se.
- Desenvolupar la capacitat d'observació.
- Exercitar la imaginació.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes majors de 55 anys i/o persones majors de 60 anys.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Vallespir Munar  
Tel. 971444319  
[mvallespir@imas.conselldemallorca.net](mailto:mvallespir@imas.conselldemallorca.net)

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Anual



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al desembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Reina Sofia

#### ADREÇA:

Carrer Goya, 3

**TELÈFON:** 971444319

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/240>



## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Ceràmica

#### DESCRIPCIÓ:

Taller enfocat a l'estimulació creativa i a la millora de la psicomotricitat amb l'elaboració de peces de fang.

#### OBJECTIUS:

- Estimular la coordinació, la creativitat i els valors com el companyerisme.
- Mantenir habilitats cognitives i manipulatives.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones residents a la Llar dels Ancians

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Isabel Vidal Romero  
Tel. 971760301  
ividal@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar dels ancians

#### ADREÇA:

C/del general Riera, 115

**TELÈFON:** 971760301

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Per sol·licitud de la persona interessada, o per recomanació de l'equip tècnic.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/218>

## Municipi: Palma

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de manualitats

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats orientades a una època o festivitats relacionades amb les diferents èpoques o festivitats de l'any mitjançant l'ús de material reutilitzable i material fungible. Realitzant murals, objectes decoratius, ornamentals, material per a teràpia...

#### OBJECTIUS:

- Treballar la motricitat fina, la creativitat i les relacions socials.
- Fomentar l'organització.
- Desenvolupar l'orientació espacial i temporal.
- Proporcionar i donar a conèixer activitats recreatives.

#### PERFIL D'USUARI:

Pacient geriàtric de més de 65 anys que és valorat per metge geriatre. Pot tenir diferents patologies cròniques.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Anual



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Hospital Sant Joan de Déu

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Mariana Simonet  
Tel. 971 704 599  
hsjdpalma@ohsjd.es

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Hospital de dia de l'Hospital Sant Joan de Déu

#### ADREÇA:

C/de Sant Joan de Déu

**TELÈFON:** 971 704 588

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Mitjançant complementació d'informe de derivació de l'ESAD, tenir un barthel major de 40 i Pheiffer menor de 5. Acudir a fer una valoració amb metge geriatre.

**Municipi: Palma**

**Tipologia: activitat manual/artística**

**RECURS/ACTIVITAT:**

*Activitats artístiques i manuals*

**DESCRIPCIÓ:**

- Taller de pintura
- Taller de musicoteràpia
- Taller de manualitats
- Macetes

**ENTITAT ORGANITZADORA:**

Federació de Jubilats i Pensionistes de la CAIB/Associació Sociocultural de Pensionistes i Jubilats de la Vileta-Son Serra

**DURADA:** Curs escolar

**DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Rafael Verger i Joan Huguet  
Tel. 971793335  
pensionistasvileta@gmail.com



**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller

**LLOC ON ES DU A TERME:**

Local de l'Associació

**ADREÇA:**

C/ Oblates, nº 2-1º

**TELÈFON:** 971793335

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: alimentació saludable**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Taller de cuina per a gent gran*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Taller de cuina saludable

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:** Taller

#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

##### **RECURS:**

Zona bàsica CS Coll d'en Rebassa

##### **ADREÇA:**

C/ de Vicente Tofiño, 34

##### **TELÈFON:**

971266115



#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General  
de Salut Pública i Participació i Atenció  
Primària de Mallorca

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971266115

## Tipologia: alimentació saludable

### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Alimentació saludable*

### DESCRIPCIÓ:

Xerrada sobre alimentació saludable.

**DURADA:** Puntual

### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General  
de Salut Pública i Participació i Atenció  
Primària de Mallorca

### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971284012

### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Conferència presencial



### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

CS Son Pisà

#### ADREÇA:

C/ de Vicenç Joan Rosselló Ribas, 65

#### TELÈFON:

971284012

## Municipi: Palma

### Tipologia: alimentació

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de cuina saludable

#### DESCRIPCIÓ:

Amb aquest taller els participants poden aprendre receptes saludables, noves i modernes.

#### OBJECTIUS:

- Promoure hàbits d'alimentació saludable.
- Oferir espais i situacions de contacte social.
- Dinamitzar el col·lectiu de tercera edat, dissenyant tota una oferta lúdica i cultural propera als seus interessos.

#### PERFIL D'USUARI:

Gent major, malalts crònics, persones en períodes post-ingrés hospitalari, persones amb problemes de salut mental, etc.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Barjau Mas

[lbarjau@atenzia.com](mailto:lbarjau@atenzia.com)

Tel. 971 71 83 93



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Atenzia

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Avd. d'Alemanya, 17

**TELÈFON:** 971 71 83 93

**DURADA:** Puntual (dies)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Taller dirigit especialment als usuaris d'Atenzia i també obert al públic interessat. Poden reservar places telefonant a l'oficina d'Atenzia.

#### XARXES SOCIALS

<https://www.facebook.com/AtenziaEspana>

<https://twitter.com/AtenziaEspana>

<https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia>

<https://plus.google.com/+AtenziaEspana>

## Municipi: Palma

### Tipologia: alimentació

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller d'alimentació i nutrició

#### DESCRIPCIÓ:

Sessió explicativa sobre l'alimentació a l'envelliment i les necessitats nutricionals d'aquesta etapa de la vida.

#### OBJECTIUS:

- Donar a conèixer la importància d'una bona alimentació per un envelliment saludable.
- Donar suport i orientació per seguir una alimentació adequada a la seva edat.
- Donar a conèixer diferents opcions per a la ingesta d'aliments, ja que tenen un canvi fisiològic.

#### PERFIL D'USUARI:

Pacient geriàtric de més de 65 anys que és valorat per metge geriatre. Pot tenir diferents patologies cròniques.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Trimestral

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Hospital Sant Joan de Déu



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Mariana Simonet  
Tel. 971 704 599  
hsjdpalma@ohsjd.es

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Hospital de dia de l'Hospital Sant Joan de Déu

#### ADREÇA:

C/ de Sant Joan de Déu

**TELÈFON:** 971 704 588

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Mitjançant complementació d'informe de derivació de l'ESAD, tenir un Barthel major de 40 i Pfeiffer menor de 5. Acudir a fer una valoració amb metge geriatre.

**LLOC WEB:** hsjdpalma.es

## Municipi: Palma

### Tipologia: alimentació

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de cuina

#### DESCRIPCIÓ:

Confecció d'una llista de receptes aportades pels pacients per després poder-les fer, adaptades a una temporada-festivitat.

#### OBJECTIUS:

- Treballar les activitats instrumentals de la vida diària.
- Treballar la motricitat fina.
- Treballar les funcions executives.
- Fomentar el treball en equip i les relacions socials.

#### PERFIL D'USUARI:

Pacient geriàtric de més de 65 anys que és valorat per metge geriatre. Pot tenir diferents patologies cròniques.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Mensual

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Hospital Sant Joan de Déu



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Mariana Simonet  
Tel. 971 704 599  
hsjdpalma@ohsjd.es

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Hospital de dia de l'Hospital Sant Joan de Déu

#### ADREÇA:

C/de Sant Joan de Déu

**TELÈFON:** 971 704 588

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Mitjançant complementació d'informe de derivació de l'ESAD, tenir un Barthel major de 40 i Pfeiffer menor de 5. Acudir a fer una valoració amb metge geriatre.

**LLOC WEB:** [hsjdpalma.es](http://hsjdpalma.es)



## Municipi: Palma

### Tipologia: alimentació

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Servei de menjador*

#### DESCRIPCIÓ:

Servei de menjador per a persones grans autònomes que pateixen solitud o risc social

#### OBJECTIUS:

- Cobrir les necessitats d'alimentació.
- Fomentar hàbits saludables d'alimentació.
- Fomentar bones pràctiques a la taula.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Jonquet i/o derivades per treballadors socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971457911  
bvaquer@intress.org



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia Personal Casal Jonquet

#### ADREÇA:

C/de l'Almadrava, 10, baixos

**TELÈFON:** 971457911

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Jonquet

## Municipi: Palma

### Tipologia: alimentació

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Servei de menjador*

#### DESCRIPCIÓ:

Servei de menjador per a persones grans autònomes que pateixen solitud o risc social

#### OBJECTIUS:

- Cobrir les necessitats d'alimentació.
- Fomentar hàbits saludables d'alimentació.
- Fomentar bones pràctiques a la taula.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Can Ribes i/o derivades per treballadors socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971909021  
bvaquer@intress.org



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia Personal Casal Can Ribes

#### ADREÇA:

C/de les Ànimes, 2

**TELÈFON:** 971909021

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Can Ribes

## Municipi: Palma

### Tipologia: alimentació

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Servei de menjador*

#### DESCRIPCIÓ:

Servei de menjador per a persones grans autònomes que pateixen solitud o risc social

#### OBJECTIUS:

- Cobrir les necessitats d'alimentació.
- Fomentar hàbits saludables d'alimentació.
- Fomentar bones pràctiques a la taula.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Ciutat Antiga i/o derivades per treballadors socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Natalia Reinares Gagnetén  
Tel. 971729427  
nreinares2@intress.org



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia Personal Casal Ciutat Antiga

#### ADREÇA:

C/dels Botons, 3

**TELÈFON:** 971729427

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Ciutat Antiga

## Municipi: Palma

### Tipologia: alimentació

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Berenars

#### DESCRIPCIÓ:

Berenars oferits al centre en consonància amb l'època de l'any, les tradicions gastronòmiques i culturals. S'ofereix amb actuacions musicals, majoritàriament, i sortejos.

#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai d'oci, diversió i entreteniment.
- Potenciar les relacions interpersonals a través de l'activitat esmentada.
- Fomentar la participació dels socis a la vida diària de la Llar.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

**DURADA:** Mensual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al setembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: alimentació

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Salut constant: tallers*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats de prevenció i sensibilització per adquirir o mantenir: Hàbits saludables (alimentació, pes, factors de risc, beneficis de l'activitat esportiva, control de mesures...); Capacitació (alimentació, pes, factors de risc, beneficis de l'activitat física, prevenció, presa de mesures, tallers de nutrició... ); Activitats saludables (activitat física, berenars saludables...); Desenvolupament personal (aficions, autoestima, seguretat, maneig de l'estrès...).

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la cura personal de la pròpia salut.
- Adquirir o mantenir hàbits saludables.

#### PERFIL D'USUARI:

Usuaris del projecte

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

María E. Álvarez Moreira  
Tel. 971 29 50 00/ 29655  
[esalmo@cruzroja.es](mailto:esalmo@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

**TELÈFON:** 971 29 50 00

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Domicili o assemblea de Creu Roja (C/ de l'arquitecte Bennàssar, 73)

**DURADA:** Puntual (dies)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Respondre una enquesta de cribatge.  
Signatura del formulari d'informació i consentiment informat.  
Cal aportar fotocòpia del DNI i informe de salut.

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Tallers de desenvolupament personal i cicle vital*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Conjunt de coneixements, tècniques i habilitats psicoemocionals. Es treballen temàtiques com: les motivacions, el control sobre la pròpia vida, planificar i gestionar el temps, prendre decisions, pensar en positiu, les relacions, donar-se permís.

#### **OBJECTIUS:**

- Promocionar els valors de dignitat i autonomia al llarg del procés d'envelliment.
- Promoure el coneixement i l'aplicació d'estratègies per contribuir al creixement i desenvolupament personal.
- Afavorir la reflexió sobre èxits amb significat i valor per al desenvolupament del projecte de vida de les persones.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs

**DURADA:** Trimestral



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Obra Social "la Caixa"

#### **LLOC ON ES DU A TERME**

Llars de la tercera edat (Associació Gent Gran Es Fortí, Avinguda Argentina, Reina Sofia, Llar d'ancians i Pensionistes).

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres en conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### **ENLLAÇ WEB**

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobreza-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Taller de risoteràpia*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Tallers grupals de risoteràpia amb expressió corporal. Condueix un tallerista.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar el benestar emocional de les persones.
- Evitar l'aïllament social i afavorir les relacions socials.
- Prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment i del cos.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

IMAS



#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Inscripció al setembre

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Llar Avinguda Argentina

#### **ADREÇA:**

Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### **LLOC WEB:**

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de coaching

#### DESCRIPCIÓ:

Taller de coaching per a persones grans dirigit per una coach.

#### OBJECTIUS:

- Millorar el benestar emocional de les persones.
- Evitar l'aïllament social i afavorir les relacions socials.
- Prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al setembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>



## Municipi: Palma

### Tipologia: benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Reiki

#### DESCRIPCIÓ:

Teràpia de suport a tractaments mèdics, els quals es duen a terme mitjançant sessions individuals de 30 minuts.

#### OBJECTIUS:

- Alleujar el dolor
- Activar el sistema immunològic
- Modificar patrons de conducta
- Afavorir la creativitat i les ganes de viure
- Alliberar tensions físiques i mentals

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes majors de 55 anys i/o persones majors de 60 anys.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Vallespir Munar  
Tel. 971444319  
[mvallespir@imas.conselldemallorca.net](mailto:mvallespir@imas.conselldemallorca.net)

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al desembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Reina Sofia

#### ADREÇA:

Carrer Goya, 3

#### TELÈFON: 971444319

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/240>

## Municipi: Palma

### Tipologia: benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de higiene de la son

#### DESCRIPCIÓ:

El taller ofereix una guia amb les pautes que fomenten una bona higiene de la son, ressaltant la importància d'adquirir hàbits saludables i una rutina apropiada abans d'anar a dormir.

#### OBJECTIUS:

- Millorar la qualitat de la son afavorint l'adopció d'hàbits saludables.
- Generar un espai de comunicació, primera intervenció i derivació per una adequada intervenció davant casos de patologia de la son que es puguin detectar.

#### PERFIL D'USUARI:

Gent major, malalts crònics, persones en períodes post-ingrés hospitalari, persones amb problemes de salut mental, etc.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Barjau Mas  
[lbarjau@atenzia.com](mailto:lbarjau@atenzia.com)  
Tel. 971 71 83 93



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Atenzia

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Avd. d'Alemanya, 17

**TELÈFON:** 971 71 83 93

**DURADA:** Puntual (dies)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Taller dirigit especialment als usuaris d'Atenzia i també obert al públic interessat. Poden reservar places telefonant a la oficina d'Atenzia.

#### XARXES SOCIALS

<https://www.facebook.com/AtenziaEspana>  
<https://twitter.com/AtenziaEspana>  
<https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia>  
<https://plus.google.com/+AtenziaEspana>

## Municipi: Palma

### Tipologia: benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de risoteràpia

#### DESCRIPCIÓ:

Taller que a través de la rialla treballa el benestar emocional i físic.

#### OBJECTIUS:

- Incidir en l'estat d'ànim i el benestar físic a través de tècniques que provoquen la rialla.
- Activar les relacions socials.
- Fomentar la cohesió social entre els usuaris .

#### PERFIL D'USUARI:

Gent major, malalts crònics, persones en períodes post-ingrès hospitalari, persones amb problemes de salut mental, etc.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Barjau Mas

[lbarjau@atenzia.com](mailto:lbarjau@atenzia.com)

Tel. 971 71 83 93



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Atenzia

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Avd. d'Alemanya, 17

**TELÈFON:** 971 71 83 93

**DURADA:** Puntual (dies)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Taller dirigit especialment als usuaris d'Atenzia i també obert al públic interessat. Poden reservar places telefonant a la oficina d'Atenzia.

#### XARXES SOCIALS

<https://www.facebook.com/AtenziaEspana>

<https://twitter.com/AtenziaEspana>

<https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia>

<https://plus.google.com/+AtenziaEspana>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Projecte de la Capella*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Els aspectes espirituals són molt presents en la vida dels nostres residents vista l'educació rebuda. Consideram per als residents poder tenir cura del servei espiritual de la llar, el suposa un fet molt important i és beneficiós per a tothom.

#### **OBJECTIUS:**

Donar una bona qualitat dels serveis espirituals a tota la llar.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones residents a la Llar dels Ancians que tinguin interès en participar en el projecte.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Activitat presencial

#### **DURADA:** Puntual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Isabel Vidal Romero  
Tel. 971760301  
ividal@imas.conselldemallorca.net



#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

IMAS

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Llar dels Ancians

#### **ADREÇA:**

C/del general Riera, 115

#### **TELÈFON:** 971760301

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

De manera voluntària, acudint a la capella els dies de serveis religiosos.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/218>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: benestar emocional/intergeneracional**

**RECURS/ACTIVITAT:**

*Taller de patchwork*

**DESCRIPCIÓ:**

Taller de tècnica de patchwork

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:** Taller

**LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

**RECURS:**

Zona bàsica CS Coll d'en Rebassa

**ADREÇA:**

C/ de Vicente Tofiño, 34

**TELÈFON:**

971266115



**ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General  
de Salut Pública i Participació i Atenció  
Primària de Mallorca

**DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971266115

## Municipi: Palma

### Tipologia: benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Salut constant: tallers*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats de prevenció i sensibilització per adquirir o mantenir: Hàbits saludables (alimentació, pes, factors de risc, beneficis de l'activitat esportiva, control de mesures...); Capacitació (alimentació, pes, factors de risc, beneficis de l'activitat física, prevenció, presa de mesures, tallers de nutrició... ); Activitats saludables (activitat física, berenars saludables...); Desenvolupament personal (aficions, autoestima, seguretat, maneig de l'estrès....)

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la cura personal de la salut.
- Adquirir o mantenir hàbits saludables.

#### PERFIL D'USUARI:

Usuaris del projecte

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

María E. Álvarez Moreira  
Tel. 971 29 50 00/ 29655  
[esalmo@cruzroja.es](mailto:esalmo@cruzroja.es)

**TELÈFON:** 971 29 50 00

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Domicili o assemblea de Creu Roja (C/  
de l'arquitecte Bennàssar, 73)

**DURADA:** Puntual (dies)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Respondre l'enquesta de cribatge.  
Signatura del formulari d'informació i  
consentiment informat.  
Cal aportar fotocòpia del DNI i informe  
de salut.

## Municipi: Palma

### Tipologia: benestar emocional/oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Aula 65

#### DESCRIPCIÓ:

Espai gratuït de trobades, informació, aprenentatge i oci (xerrades preventives, cinefòrums, visites culturals, trobades intergeneracionals, excursions...).

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar, a les persones en procés d'envelliment, un espai de confiança, on pugin cercar informació, rebre orientació, expressar opinions, trobar suport emocional i relacionar-se amb persones de la seva edat o més joves.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que vulguin gaudir d'un envelliment actiu i saludable, en companyia d'altres persones.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Conferències i tallers

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
Tel. 971 29 50 00/ 29482  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Associacions de tercera edat

#### DURADA:

Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Lliure i gratuït, amb entrevista personal prèvia.

#### ENLLAÇ WEB

[http://www.cruzroja.es/portal/page?\\_pageid=563,12250415&\\_dad=portal30&\\_schema=PORTAL30&P\\_CENT=14305](http://www.cruzroja.es/portal/page?_pageid=563,12250415&_dad=portal30&_schema=PORTAL30&P_CENT=14305)

## Municipi: Palma

### Tipologia: benestar emocional/oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Projecte d'Intervenció Comunitària Intercultural

#### DESCRIPCIÓ:

Projecte d'Intervenció Comunitària Intercultural

#### ENTITATS ORGANITZADORES:

- Ajuntament de Palma
- GREC
- Obra Social "la Caixa"
- Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

Eix I: Gentrificació i aïllament de les persones grans	
<p><b>Punts claus:</b> augment del preu de l'habitatge, arribada de població estrangera, substitució del comerç i aïllament social, pèrdua de la identitat local, barreres per a la comunicació social i problemes de mobilitat no arquitectòniques.</p>	
<p><b>Potencialitats</b></p> <p>Preència d'espais de convivència intercultural.</p> <p>Rehabilitació dels barris, que ha convertit la zona en atractiva i en un reclam.</p> <p>Forta identitat de barri.</p> <p>Fort teixit comercial.</p> <p>Associacions de veïns que lluiten per la conservació del patrimoni.</p> <p>Cultura i història com a potencial educatiu.</p> <p>Població amb nivell cultural i estatus socioeconòmic alta.</p> <p>Espais socials de caràcter públic que afavoreixen el contacte i la interacció social.</p> <p>Elevat percentatge de persones grans, amb notable preència a la vida de la comunitat.</p> <p>Consciència dels agents educatius que l'alumnat ha de conèixer el territori.</p> <p>Important xarxa de recursos i associacions dirigides a les persones majors (Caixa Jonquet, Llar de Gent Gran, Bona Gent, Associació Cultural Amraiel, etc.).</p>	<p><b>Reptes de la comunitat</b></p> <p>Tenir en compte la població resident a l'hora de dur a terme accions urbanístiques comercials, etc.</p> <p>Abordar les situacions d'aïllament social de la nitat.</p> <p>Afavorir la conservació i la recuperació del patrimoni i cultural.</p> <p>Afavorir espais de relació entre nous i veïns veïns.</p> <p>Conscienciar el teixit econòmic sobre l'exclusió de la població perquè no pot comprar els seus productes a causa del cost elevat.</p> <p>Potenciar el sentiment de pertinença i coneixement del patrimoni del territori per part de l'alumnat.</p> <p>Recuperar el protagonisme de la gent gran com a missatgers de la identitat cultural.</p> <p>Promoure la participació dels nous veïns en la nitat.</p> <p>Reforçar el moviment associatiu.</p>

#### ENLLAÇ WEB

- [https://issuu.com/associacio\\_grec/docs/resumen\\_breve\\_monograf\\_a\\_catalunya](https://issuu.com/associacio_grec/docs/resumen_breve_monograf_a_catalunya)
- <https://drive.google.com/file/d/0BxfuPjYan5zyvUHI3QnJmbHIGN2M/view>



## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: estimulació cognitiva / benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Itinerari de salut i benestar*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Itinerari de salut que es compon de 7 tallers que tracten diversos temes i donen pautes per gaudir d'un envelliment saludable i potencien l'autonomia personal: despertar amb un somriure, activa't, menys dolor més vida, alimenta el teu benestar, en forma, entrena i exercita't.

#### **OBJECTIUS:**

L'objectiu principal d'aquests tallers és facilitar a les persones grans les eines necessàries per promoure'n l'autonomia i millorar-ne el benestar.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones grans sense demència

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Obra Social "la Caixa"

#### **DURADA:** Trimestral

#### **LLOC ON ES DU A TERME**

Llars de la tercera edat (Associació Gent Gran Es Fortí, Avinguda Argentina, Reina Sofia, Llar d'ancians i Pensionistes).

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres amb conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### **ENLLAÇ WEB**

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobreza-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## *Municipi: Palma*

### *Tipologia: estimulació cognitiva*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Activa la teva ment*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Sessions presencials d'estimulació cognitiva per exercitar diverses àrees (memòria, pràxia, gnosis, llenguatge, funcions executives i càlcul).

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar la implicació de la persona gran per mantenir i millorar les seves funcions cognitives.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persona amb deteriorament cognitiu lleu o moderat, que es pugui desplaçar fins a les dependències de Creu Roja.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Valoració prèvia



#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Creu Roja

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Deyana Mihaylova Popova

Tel. 971295000

[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

## Municipi: Palma

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de memòria

#### DESCRIPCIÓ:

El taller teòric i pràctic vol estimular l'alumne en l'aprenentatge del que és la memòria i com exercitar-la amb exercicis fàcils de resoldre.

#### OBJECTIUS:

- Conèixer i entendre els processos que utilitza la ment a l'hora de memoritzar.
- Estimular l'atenció i el registre.
- Donar atenció personalitzada a cada alumne.
- Aprendre eines de resolució davant situacions quotidianes, com per exemple perdre objectes, perdre el fil del discurs, bloqueig mental...

#### PERFIL D'USUARI:

Gent major, malalts crònics, persones en períodes post-ingrès hospitalari, persones amb problemes de salut mental, etc.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Barjau Mas  
[lbarjau@atenzia.com](mailto:lbarjau@atenzia.com)  
Tel. 971 71 83 93



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Atenzia

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Avd. d'Alemanya, 17

**TELÈFON:** 971 71 83 93

**DURADA:** Timestral

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Taller dirigit especialment als usuaris d'Atenzia i també obert al públic interessat. Poden reservar places telefonant a la oficina d'Atenzia.

#### XARXES SOCIALS

<https://www.facebook.com/AtenziaEspana>  
<https://twitter.com/AtenziaEspana>  
<https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia>  
<https://plus.google.com/+AtenziaEspana>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

**RECURS/ACTIVITAT:**

*Taller de memòria*

**DESCRIPCIÓ:**

Taller d'estimulació cognitiva

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:** Taller

**LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

**RECURS:**

Zona bàsica CS Coll d'en Rebassa

**ADREÇA:**

C/ de Vicente Tofiño, 34

**TELÈFON:**

971266115



**ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General  
de Salut Pública i Participació i Atenció  
Primària de Mallorca

**DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971266115

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Neurones en actiu*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat d'entrenament de la memòria.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors

#### **ADREÇA:**

Carrer de la Ferreria, 10

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

flassadors@a-palma.es

**TELÈFON:** 971 21 40 27

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma

#### **LLOC WEB:**

<http://www.flassaders.org>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Càlcul mental*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat d'estimulació cognitiva de càlcul mental amb àbac.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

flassadors@a-palma.es

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma



#### **ADREÇA:**

Carrer de la Ferreria, 10

**TELÈFON:** 971 21 40 27

#### **LLOC WEB:**

<http://www.flassadors.org>

## Municipi: Palma

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Aurum*

#### DESCRIPCIÓ:

Taller setmanal amb una durada d'hora i mitja en què es fan exercicis per millorar la memòria i l'estimulació cognitiva en alternança amb sortides culturals i altres activitats d'oci.

#### OBJECTIUS:

- Detectar i prevenir situacions de risc i aïllament social.
- Fomentar l'establiment de relacions socials entre els membres del grup.

#### PERFIL D'USUARI:

Preferentment persones usuàries del Centre Municipal de Serveis Socials (CMSS), majors de 65 anys en situació d'aïllament.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Lupe Gastalver i Julieta Martínez

Tel. 971292525

ggastalver@palma.es /

[jimartinez@as.a-palma.es](mailto:jimartinez@as.a-palma.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Local del CMSS Nord

#### ADREÇA:

C/de Felip II, 17, 2n

**TELÈFON:** 971292525

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

La majoria de les persones participants són derivades per professionals del CMSS però s'estudien, si hi ha places, les derivacions d'altres serveis del barri.

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'oci i temps lliure: memòria*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat setmanal per estimular la memòria.

#### **OBJECTIUS:**

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones usuàries del Casal Jonquet

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

**DURADA:** Anual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971457911  
bvaquer@intress.org



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma amb Intress

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Jonquet

#### **ADREÇA:**

C/de l'Almadrava, 10, baixos

**TELÈFON:** 971457911

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Ser usuari del Casal Jonquet



## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'oci i temps lliure: memòria*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat setmanal per estimular la memòria.

#### **OBJECTIUS:**

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones usuàries del Casal Can Ribes

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

**DURADA:** Anual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Belén Vaquer Arjonilla

Tel. 971909021

bvaquer@intress.org



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma amb Intress

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Servei de Promoció de l'Autonomia Personal Casal Can Ribes

#### **ADREÇA:**

C/de les Ànimes, 2

**TELÈFON:** 971909021

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Ser usuari del Casal Can Ribes

## Municipi: Palma

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa d'oci i temps lliure: memòria

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat setmanal per estimular la memòria.

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Ciutat Antiga

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Anual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Natalia Reinares Gagnetén  
Tel. 971729427  
nreinares2@intress.org



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia Personal Casal Ciutat Antiga

#### ADREÇA:

C/dels Botons, 3

**TELÈFON:** 971729427

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Ciutat Antiga

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Taller de prevenció de la dependència*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Taller de prevenció de dependència, acompanyada de material pedagògic amb exercicis per reforçar la memòria i altres habilitats que amb l'edat es perden. Classes en grup amb monitor/educador.

#### **OBJECTIUS:**

- Possibilitar un envelliment satisfactori.
- Fomentar l'autonomia personal i prevenir la dependència.
- Millorar la memòria.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net



#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

IMAS

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Inscripció al setembre

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Llar Avinguda Argentina

#### **ADREÇA:**

Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### **LLOC WEB:**

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### **Memòria**

#### **DESCRIPCIÓ:**

Sessions grupals d'entre 8 a 12 participants amb una freqüència de dos dies a la setmana i una durada d'1 hora. Organitzat per processos cognitius bàsics i adaptats al grup.

#### **OBJECTIUS:**

- Crear espais de comunicació i interrelació, per afavorir processos de participació, decisió i autonomia des d'un treball d'estimulació cognitiva, sensorial i psicomotor.
- Prevenir i mantenir les funcions cognitives.
- Treballar per mantenir l'autoestima, el desenvolupament personal, potenciar el sentiment de pertinença, fer créixer els vincles relacionals.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones residents a la Llar dels Ancians

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Isabel Vidal Romero  
Tel. 971760301  
ividal@imas.conselldemallorca.net



**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Llar dels Ancians

#### **ADREÇA:**

C/del general Riera, 115

**TELÈFON:** 971760301

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Amb una selecció i valoració prèvia dels participants, procurant que el grup sigui el més homogeni possible.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/218>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### **Estimulació cognitiva grupal**

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat que desenvolupa l'orientació temporal i espacial, l'atenció, la memòria semàntica, el record, la planificació i l'atenció dividida.

#### **OBJECTIUS:**

- Treballar de forma dinàmica i atractiva capacitats cognitives que afavoreixen l'autonomia i el manteniment de les habilitats.
- Fer activitats adaptades al grup, a la persona i al moment de la seva realització.



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Mariana Simonet  
Tel. 971 704 599  
hsjdpalma@ohsjd.es

#### **PERFIL D'USUARI:**

Pacient geriàtric de més de 65 anys que és valorat per metge geriatre. Pot tenir diferents patologies cròniques.

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Hospital de dia de l'Hospital Sant Joan de Déu

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

#### **ADREÇA:**

C/de Sant Joan de Déu

**DURADA:** Anual

**TELÈFON:** 971 704 588

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Hospital Sant Joan de Déu

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Mitjançant complementació d'informe de derivació de l'ESAD, tenir un barthel major de 40 i Pheiffer menor de 5. Acudir a fer una valoració amb metge geriatre.

**LLOC WEB:** [hsjdpalma.es](http://hsjdpalma.es)

**Municipi: Palma**

**Tipologia: activitat manual/artística**

**RECURS/ACTIVITAT:**

*Activitats artístiques i manuals*

**DESCRIPCIÓ:**

- Taller de pintura
- Taller de musicoteràpia
- Taller de manualitats
- Macetes

**ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Federació de Jubilats i Pensionistes de la CAIB/Associació Sociocultural de Pensionistes i Jubilats de la Vileta-Son Serra

**DURADA:** Curs escolar

**DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Rafael Verger i Joan Huguet  
Tel. 971793335  
pensionistasvileta@gmail.com



**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller

**LLOC ON ES DU A TERME:**

Local de l'Associació

**ADREÇA:**

C/ Oblates, nº 2-1º

**TELÈFON:** 971793335

**Municipi: Palma**

**Tipologia: estimulació cognitiva/activitat física**

**RECURS/ACTIVITAT:**

*Taller de memòria i gerontogimnàsia*

**DESCRIPCIÓ:**

Taller d'estimulació cognitiva

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:** Taller

**LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

**RECURS:**

CS Son Cladera

**ADREÇA:**

Camí de Son Cladera s/n

**TELÈFON:**

971471064



**ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca: CS Son Cladera, Son Rullan; i Serveis Socials Ajuntament de Palma

**DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971471064

## Municipi: Palma

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes majors de 55 anys i/o persones majors de 60 anys.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Vallespir Munar  
Tel. 971444319  
[mvallespir@imas.conselldemallorca.net](mailto:mvallespir@imas.conselldemallorca.net)



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Anual

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al desembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Reina Sofia

#### ADREÇA:

Carrer Goya, 3

**TELÈFON:** 971444319

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/240>



## Municipi: Palma

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per a afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA:

Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: estimulació cognitiva**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Recuperació de la memòria*

#### **DESCRIPCIÓ:**

- Taller d'estimulació cognitiva

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Federació de Jubilats i Pensionistes de la CAIB/Associació Sociocultural de Pensionistes i Jubilats de la Vileta-Son Serra

**DURADA:** Curs escolar

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Rafael Verger i Joan Huguet  
Tel. 971793335  
pensionistasvileta@gmail.com



#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Local de l'Associació

#### **ADREÇA:**

C/ Oblates, nº 2-1º

**TELÈFON:** 971793335

## Municipi: Palma

### Tipologia: formació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Diploma Sènior de la UOM

#### DESCRIPCIÓ:

Títol propi de la UIB de 500 hores lectives. El Diploma Sènior de la UOM, de tres cursos acadèmics de durada, és un projecte formatiu i cultural que, a part, possibilita la socialització dels participants contribuint a millorar la seva qualitat de vida.

#### OBJECTIUS:

- 1) Fomentar la participació de la gent gran a la Universitat de les Illes Balears.
- 2) Contribuir a l'envelliment actiu, competent i reeixit i a la millora de la qualitat de vida de la gent gran.
- 3) Potenciar els programes educatius d'aprenentatge permanent per a gent gran.

#### PERFIL D'USUARI:

- A partir de 50 anys
- Amb estudis primaris

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Amb preinscripció a la UOM

**DURADA:** Curs escolar



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Universitat Oberta per a Majors

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Campus Universitari  
Carretera de Valldemossa, km  
7,5

#### ENLLAÇ WEB

[http://uom.uib.cat/prog\\_form/Mallorca/dip\\_senior/](http://uom.uib.cat/prog_form/Mallorca/dip_senior/)

#### XARXES SOCIALS

Facebook i Twitter

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Esperanza Díaz Manera  
Tel. 971172445  
uom@uib.cat

## Municipi: Palma

### Tipologia: formació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Diplomes d'especialització de la UOM

#### DESCRIPCIÓ:

Titols propis de la UIB de 100 hores lectives. Suposen una aprofundiment, actualització i coneixement de la realitat actual. En aquests moments tenim dos diplomes d'especialització: "Els grans descobriments científics: del Passat al Present"; i "Patrimoni de Mallorca (I)."

#### OBJECTIUS:

- 1) Adquirir una visió àmplia de la temàtica dels diplomes
- 2) Disposar dels coneixements i capacitats necessàries per participar en contextos relacionats.
- 3) Desenvolupar un pensament crític i una capacitat de percebre els continguts des d'una perspectiva àmplia en relació a les disciplines tractades.

#### PERFIL D'USUARI:

- A partir de 50 anys.
- Tenir el diploma o certificat Sènior o Sènior Superior.
- Tenir estudis superiors o l'accés a la universitat per a majors de 25, 40 i 45 anys.



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

**PROCEDIMENT D'ACCÉS:** Amb preinscripció a la UOM

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Universitat Oberta per a Majors

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Campus Universitari: Carretera de Valldemossa km 7,5

#### ENLLAÇ WEB

[http://uom.uib.cat/prog\\_form/Mallorca/dip\\_especialitzacio/descobriments-cientifics/](http://uom.uib.cat/prog_form/Mallorca/dip_especialitzacio/descobriments-cientifics/)

[http://uom.uib.cat/prog\\_form/Mallorca/dip\\_especialitzacio/Patrimoni-I/](http://uom.uib.cat/prog_form/Mallorca/dip_especialitzacio/Patrimoni-I/)

**XARXES SOCIALS:** Facebook i Twitter

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Esperanza Díaz Manera  
Tel. 971172445  
uom@uib.cat

## Municipi: Palma

### Tipologia: formació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *La UOM al centre Flassaders*

#### DESCRIPCIÓ:

Programa de cinc conferències, de temes diversos, impartit per professorat i investigadors de la UIB. El programa vol millorar els coneixements d'aquest sector de la població, i també la seva qualitat de vida.

#### OBJECTIUS:

Apropar el coneixement i la nostra cultura a Ciutat.

#### PERFIL D'USUARI:

- A partir de 50 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Conferències presencials

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Inscripció al centre Flassaders

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Unversitat Oberta per a Majors

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Centre Flassaders  
Carrer de la Ferreria, 10



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Esperanza Díaz (UOM)

Tel. 971172445

[uom@uib.cat](mailto:uom@uib.cat)

M. Isabel Gelabert (Ajuntament)

Tel. 971214027

[igualtatjoventdretscivics@palma.es](mailto:igualtatjoventdretscivics@palma.es)

#### ENLLAÇ WEB

[http://uom.uib.cat/prog\\_form/Mallorca/Flassaders/](http://uom.uib.cat/prog_form/Mallorca/Flassaders/)

<http://www.flassaders.org>

#### XARXES SOCIALS

Facebook i Twitter

## Municipi: Palma

### Tipologia: formació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *La UOM als Barris de Palma*

#### DESCRIPCIÓ:

Programa de cinc conferències, de temes diversos, impartit per professorat i investigadors de la UIB. El programa vol millorar els coneixements d'aquest sector de la població, i també la seva qualitat de vida.

#### OBJECTIUS:

Apropar el coneixement i la nostra cultura a les associacions de persones grans de Ciutat.

#### PERFIL D'USUARI:

- A partir de 50 anys
- Amb estudis primaris

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Conferències presencials

#### LLOC ON ES DU A TERME:

A la mateixa associació que participa al programa. En aquest moments participen els barris següents: Establiments, es Molinar, es Rafal Vell, Sant Jordi, Santa Catalina i Son Real.



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Inscripció a cada una de les associacions participants

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Universitat Oberta per a Majors

#### ENLLAÇ WEB

[http://uom.uib.cat/prog\\_form/Mallorca/Flassaders-i-barris/Barris\\_Palma/](http://uom.uib.cat/prog_form/Mallorca/Flassaders-i-barris/Barris_Palma/)

#### XARXES SOCIALS

Facebook i Twitter

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Esperanza Díaz Manera  
Tel. 971172445  
uom@uib.cat

## Municipi: Palma

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Alfabetització

#### DESCRIPCIÓ:

Classes en grup d'educació general, diferenciat en dos nivells de coneixements.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar l'aprenentatge cultural bàsic en els majors, i un de més avançat.
- Prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima, afavorir el manteniment actiu de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al setembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Aula de Cultura*

#### DESCRIPCIÓ:

Classes en grup d'educació general, diferenciat en dos nivells de coneixements.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar l'aprenentatge cultural bàsic en els majors, i un de més avançat.
- Prevenir la dependència,
- Potenciar l'autoestima, afavorir el manteniment actiu de la ment,

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al setembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>



## Municipi: Palma

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Anglès

#### DESCRIPCIÓ:

Classes en grup d'anglès, segons nivell de coneixement.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar l'aprenentatge d'altres idiomes en persones majors.
- Prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al setembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Francès*

#### DESCRIPCIÓ:

Classes en grup de francès, segons nivell de coneixement.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar l'aprenentatge d'altres idiomes en persones majors.
- Prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al setembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Alemany

#### DESCRIPCIÓ:

Classes en grup d'alemany, segons nivell de coneixement.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar l'aprenentatge d'altres idiomes en persones majors.
- Prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al setembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller sobre consum energètic

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat que pretén conscienciar de la importàcia d'un consum racional de l'energia, fet que repercutirà en beneficis cap al planeta i cap a la nostra economia familiar.

#### OBJECTIUS:

- Aprendre a interpretar una factura.
- Aprendre a estalviar a través de la contractació del nostre servei energètic.
- Aprendre a estalviar a través de l'ús energètic que feim a casa.

#### PERFIL D'USUARI:

Gent major, malalts crònics, persones en períodes post-ingrès hospitalari, persones amb problemes de salut mental, etc.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Barjau Mas  
[lbarjau@atenzia.com](mailto:lbarjau@atenzia.com)  
Tel. 971 71 83 93



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Atenzia

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Avd. d'Alemanya, 17

**TELÈFON:** 971 71 83 93

**DURADA:** Puntual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Taller dirigit especialment als usuaris d'Atenzia i també obert al públic interessat. Poden reservar places telefonant a la oficina d'Atenzia.

#### XARXES SOCIALS

<https://www.facebook.com/AtenziaEspana>  
<https://twitter.com/AtenziaEspana>  
<https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia>  
<https://plus.google.com/+AtenziaEspana>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: formació/educació d'adults**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Taller de lectura*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Pretén entretenir i iniciar els participants en les tècniques bàsiques de l'expressió oral i escrita, en general, i de la narrativa, la poesia i el glossat, en particular, així com animar l'hàbit de la lectura.

#### **OBJECTIUS:**

- Estimular cognitivament, amb un caire preventiu i de foment de la qualitat de vida dels participant.
- Motivar el grup per compartir experiències, sentiments i records, en la línia de la reminiscència vivencial.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones residents a la Llar dels Ancians sense deteriorament cognitiu.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Isabel Vidal Romero  
Tel. 971760301  
ividal@imas.conselldemallorca.net



**DURADA:** Anual

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Llar dels ancians

#### **ADREÇA:**

C/del general Riera, 115

**TELÈFON:** 971760301

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Amb selecció i valoració prèvia dels participants, procurant que el grup sigui el més homogeni possible.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/218>

## Municipi: Palma

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Revista

#### DESCRIPCIÓ:

La revista de la Llar és una publicació que es reedita des d'abril de 2012. El mes d'abril es publicarà el número 17. L'edició és casolana i es recullen articles de temàtica diversa com: vivències dels residents, conèixer les activitats que es duen a terme a la llar...



#### OBJECTIUS:

- Crear un espai de comunicació.
- Difondre la cultura mallorquina.
- Treballar les habilitats cognitives dels lectors.
- Informar sobre notícies d'interès per al lector.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones residents a la Llar dels Ancians, voluntaris i personal de llar interessats en col·laborar.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Isabel Vidal Romero  
Tel. 971760301  
ividal@imas.conselldemallorca.net

**DURADA:** Trimestral

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar dels Ancians

#### ADREÇA:

C/del general Riera, 115

**TELÈFON:** 971760301

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Els interessats fan arribar a l'educador social els articles per publicar.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/218>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: formació/educació d'adults**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Taller d'higiene de mans*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat per explicar els riscos d'una mala higiene, donar pautes de com fer una higiene de mans correcta i per recordar els hàbits d'higiene.

#### **OBJECTIUS:**

- Fomentar els bons hàbits d'higiene.
- Prevenir infeccions.
- Fomentar l'autocura i tenir un ordre saludable en la seva vida.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Pacient geriàtric de més de 65 anys que és valorat per metge geriatre. Pot tenir diferents patologies cròniques.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Conferència presencial

**DURADA:** Bimensual

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Hospital Sant Joan de Déu

**LLOC WEB:** [hsjdpalma.es](http://hsjdpalma.es)



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Mariana Simonet  
Tel. 971 704 599  
[hsjdpalma@ohsjd.es](mailto:hsjdpalma@ohsjd.es)

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Hospital de dia de l'Hospital Sant Joan de Déu

#### **ADREÇA:**

C/de Sant Joan de Déu

**TELÈFON:** 971 704 588

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Mitjançant complementació d'informe de derivació de l'ESAD, tenir un Barthel major de 40 i Pheiffer menor de 5. Acudir a fer una valoració amb metge geriatre.

## Municipi: Palma

### Tipologia: formació/educació d'adults

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller d'higiene bucal

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat per explicar els riscos d'una mala higiene bucal, donant indicacions d'una bona neteja tenint en compte el període d'envelliment i els canvis fisiològics

#### OBJECTIUS:

- Prevenir infeccions o problemes associats a una mala higiene.
- Fomentar hàbits saludables.
- Mantenir l'autocura i fomentar la independència.
- 

#### PERFIL D'USUARI:

Pacient geriàtric de més de 65 anys que és valorat per metge geriatre. Pot tenir diferents patologies cròniques.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

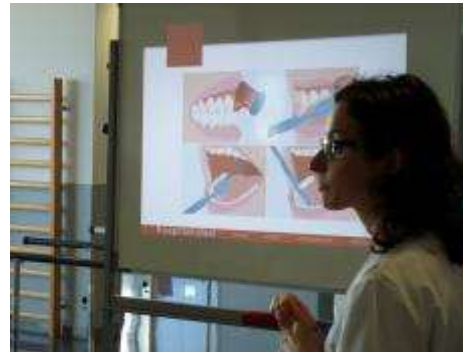
Conferència presencial

**DURADA:** Trimestral

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Hospital Sant Joan de Déu

**LLOC WEB:** [hsjdpalma.es](http://hsjdpalma.es)



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Mariana Simonet  
Tel. 971 704 599  
[hsjdpalma@ohsjd.es](mailto:hsjdpalma@ohsjd.es)

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Hospital de dia de l'Hospital Sant Joan de Déu

#### ADREÇA:

C/de Sant Joan de Déu

**TELÈFON:** 971 704 588

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Mitjançant complementació d'informe de derivació de l'ESAD, tenir un Barthel major de 40 i Pheiffer menor de 5. Acudir a fer una valoració amb metge geriatre.



## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: formació/educació d'adults**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Club de lectura*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitat programada dins l'espai de persones majors del centre Flassaders.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

flassadors@a-palma.es

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma



#### **ADREÇA:**

Carrer de la Ferreria, 10

**TELÈFON:** 971 21 40 27

#### **LLOC WEB:**

<http://www.flassaders.org>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: formació/educació d'adults**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ajuts i bonificacions municipals*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Reducció de les quotes per a les activitats formatives del Servei Municipal d'Educació d'Adults.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones en situació de jubilació

#### **ADREÇA:**

C/ de Gregorio Marañón, s/n

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

[infoeduca@palma.es](mailto:infoeduca@palma.es)

**TELÈFON:** 971244976

#### **LLOC WEB:**

<http://www.palmaeduca.cat/smea>

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Ajuntament de Palma

[http://www.palmaeduca.es/smea/cur  
sos.php?categoria=27](http://www.palmaeduca.es/smea/cur<br/>sos.php?categoria=27)

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: formació/educació d'adults**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ajuts i bonificacions municipals*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Reducció de les quotes per als tallers i les activitats formatives del centre Flassaders.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys

#### **ADREÇA:**

Carrer de la Ferreria, 10

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

flassaders@a-palma.es

**TELÈFON:** 971 21 40 27

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Ajuntament de Palma

#### **LLOC WEB:**

<http://www.flassaders.org>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: formació/educació d'adults**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Cursos d'educació d'adults*

#### **DESCRIPCIÓ:**

- Curs de lletres i números
- Curs d'anglès (nivells 1 i 2)

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Federació de Jubilats i Pensionistes de la CAIB/Associació Sociocultural de Pensionistes i Jubilats de la Vileta-Son Serra



**DURADA:** Curs escolar

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Rafael Verger i Joan Huguet  
Tel. 971793335  
pensionistasvileta@gmail.com

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Local de l'Associació

#### **ADREÇA:**

C/ Oblates, nº 2-1º

**TELÈFON:** 971793335

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: intergeneracional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Programa d'oci i temps lliure: activitats intergeneracionals*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitats intergeneracionals amb diferents centres educatius.

#### **OBJECTIUS:**

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones usuàries del Casal Jonquet

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Activitat presencial

**DURADA:** Puntual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971457911  
bvaquer@intress.org



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma amb Intress

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Jonquet

#### **ADREÇA:**

C/de l'Almadrava, 10, baixos

**TELÈFON:** 971457911

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Ser usuari del Casal Jonquet

## Municipi: Palma

### Tipologia: intergeneracional

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Programa d'oci i temps lliure: activitats intergeneracionals*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats intergeneracionals amb diferents centres educatius.

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Can Ribes

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971971909021  
bvaquer@intress.org



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Can Ribes

#### ADREÇA:

C/de les Ànimes, 2

**TELÈFON:** 971909021

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Can Ribes

## Municipi: Palma

### Tipologia: intergeneracional

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Programa d'oci i temps lliure: activitats intergeneracionals*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats intergeneracionals amb diferents centres educatius.

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Ciutat Antiga

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Natalia Reinares Gagnetén  
Tel. 971729427  
bvaquer@intress.org



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia Personal Casal Ciutat Antiga

#### ADREÇA:

C/dels Botons, 3

**TELÈFON:** 971729427

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Ciutat Antiga

## Municipi: Palma

### Tipologia: intergeneracional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Projecte intergeneracional*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats diferents enfocades a mantenir i transmetre les nostres tradicions i costums, així com per apropar i afavorir la interrelació i la comunicació entre diferents generacions.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar les relacions entre persones majors i menors.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones residents a la Llar dels Ancians, i alumnat i professorat del col·legi Miquel Costa i Llobera de Palma.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Jornada presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Isabel Vidal Romero  
Tel. 971760301  
ividal@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar dels ancians

#### ADREÇA:

C/del general Riera, 115

**TELÈFON:** 971760301

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Els interessats fan arribar a l'educador social els articles a publicar

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/218>



## Municipi: Palma

### Tipologia: intergeneracional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Tallers intergeneracionals

#### DESCRIPCIÓ:

El tàndem que formen padrins-néts, renéts o tiets-nebots, etc. és molt especial i enriqueidor per ambdues parts. Per això, s'organitzen activitats per fomentar-les.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la cooperació entre ambdues generacions.
- Donar pes al valor de l'experiència de les persones majors.
- Oferir espais i situacions de contacte social.
- Dinamitzar el col·lectiu de tercera edat, dissenyant tota una oferta lúdica i cultural propera als interessos dels usuaris.

#### PERFIL D'USUARI:

Gent major, malalts crònics, persones en períodes post-ingrès hospitalari, persones amb problemes de salut mental, etc.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Barjau Mas  
[lbarjau@atenzia.com](mailto:lbarjau@atenzia.com)  
Tel. 971 71 83 93



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Atenzia

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Avda. d'Alemanya, 17

**TELÈFON:** 971 71 83 93

**DURADA:** Puntual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Taller dirigit especialment als usuaris d'Atenzia i també obert al públic interessat. Poden reservar places telefonant a la oficina d'Atenzia.

#### XARXES SOCIALS

<https://www.facebook.com/AtenziaEspana>  
<https://twitter.com/AtenziaEspana>  
<https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia>  
<https://plus.google.com/+AtenziaEspana>

## Municipi: Palma

### Tipologia: intergeneracional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller per a padrins cangurs

#### DESCRIPCIÓ:

Taller on es fa un repàs a totes les situacions de risc que es donen quan el padrins queden al càrrec dels infants (caiguda del padrí, accidents infantils, pèrdua del menor pel carrer...) les analitzam amb la intenció de donar pautes de caràcter preventiu.

#### OBJECTIUS:

- Prendre consciència de la importància que té la prevenció per evitar els accidents.
- Fomentar el treball en equip entre padrins i néts.
- Establir pautes d'actuació en cas d'emergència.

#### PERFIL D'USUARI:

Gent major, malalts crònics, persones en períodes post-ingrès hospitalari, persones amb problemes de salut mental, etc.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Barjau Mas  
[lbarjau@atenzia.com](mailto:lbarjau@atenzia.com)  
Tel. 971 71 83 93



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Atenzia

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Parcs de majors

**DURADA:** Puntual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Persones grans, malalts crònics, infants i tots els familiars del tàndem intergeneracional que estiguin interessats.

#### XARXES SOCIALS

<https://www.facebook.com/AtenziaEspana>

<https://twitter.com/AtenziaEspana>

<https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia>

<https://plus.google.com/+AtenziaEspana>

## Municipi: Palma

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Informàtica

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats amb les noves tecnologies

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar un envelliment satisfactori.
- Fomentar l'autonomia personal i prevenció de la dependència.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment.
- Adquirir competències digitals i adaptar-se a les noves tecnologies.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones residents a la Llar dels Ancians, i pensionistes de la barriada de General Riera.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Isabel Vidal Romero  
Tel. 971760301  
ividal@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar dels ancians

#### ADREÇA:

C/del general Riera, 115

**TELÈFON:** 971760301

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

A petició de la persona interessada

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencies/218>

## Municipi: Palma

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Informàtica

#### DESCRIPCIÓ:

Espai on s'aprenen les eines necessàries per manejar-se amb facilitat en aquest nou entorn. Es desenvolupen 5 tallers des de l'Inici en la Informàtica a Connectat't a la Xarxa.

#### OBJECTIUS:

Fomentar les habilitats i capacitats personals, com les relacions intergeneracionals de les persones grans.

#### PERFIL D'USUARI:

Pensionistes majors de 55 anys i/o persones majors de 60 anys.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Margalida Vallespir Munar  
Tel. 971444319  
[mvallespir@imas.conselldemallorca.net](mailto:mvallespir@imas.conselldemallorca.net)

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

**DURADA:** Trimestral



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

IMAS

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al desembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Reina Sofia

#### ADREÇA:

Carrer Goya, 3

**TELÈFON:** 971444319

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/240>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: noves tecnologies**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Aula digital per a majors*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Espais de participació digital, que inclouen una formació amb la facilitació d'espais tutelats d'accés a internet perquè la informàtica esdevengui un recurs eficient, a més d'una eina de participació social.

#### **OBJECTIUS:**

- Oferir un espai de participació a les persones majors a través de les TIC.
- Disminuir la bretxa digital entre generacions.
- Millorar les condicions de vida.
- Prevenir el deteriorament cognitiu.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 55 anys

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs-taller presencial

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Deyana Mihaylova Popova  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)



#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Creu Roja amb la col·laboració de la Fundació Vodafone

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

- Dependències Creu Roja
- Associacions de tercera edat

**DURADA:** Puntual

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Amb inscripció prèvia a l'oficina de la Creu Roja

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.fundacionvodafoneconlosmayores.com/>

## Municipi: Palma

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Tallers de tecnologies de la informació i comunicació*

#### DESCRIPCIÓ:

Formació per a gent gran en els diferents recursos que ens ofereixen les tecnologies de la informació, afavorint una inclusió i una participació social més grans.

#### OBJECTIUS:

Itinerari d'aprenentatge que intenta dotar els participants d'eines que passen des de perdre la por al ratolí, fins a treballar amb programes d'edició de textos, retoc fotogràfic o participació en les xarxes socials.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

Llars de la tercera edat (Associació Gent Gran Es Fortí, Avinguda Argentina, Reina Sofia, Llar d'ancians i Pensionistes).

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres amb conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobre-za-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: oci i temps lliure**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Acompanyament*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitats per a persones que estiguin en situació de soledat, que no tinguin una xarxa social ampla.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar la qualitat de vida de les persones grans amb escasa o nul·la xarxa social.
- Millorar les relacions socials de les persones grans en l'entorn proper i comunitari.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys en situació de soledat

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971295000/ 29479  
[jubani@cuzroja.es](mailto:jubani@cuzroja.es)



#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Creu Roja

**DURADA:** Puntual

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Mitjançant valoració tècnica

## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Aula 65

#### DESCRIPCIÓ:

Espai gratuït de trobades, informació, aprenentatge i oci (xerrades preventives, cinefòrums, visites culturals, trobades intergeneracionals, excursions...).

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar a les persones en procés d'envelliment un espai de confiança, on pugin cercar informació, rebre orientació, expressar opinions, trobar suport emocional i relacionar-se amb persones de la seva edat o més joves.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que vulguin gaudir d'un envelliment actiu i saludable, en companyia d'altres persones.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Conferències i tallers

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
Tel. 971 29 50 00/ 29482  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Associacions de tercera edat

#### DURADA: Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Lliure i gratuït, amb entrevista personal prèvia.

#### ENLLAÇ WEB

[http://www.cruzroja.es/portal/page?\\_pageid=563,12250415&\\_dad=portal30&\\_schema=PORTAL30&P\\_CENT=14305](http://www.cruzroja.es/portal/page?_pageid=563,12250415&_dad=portal30&_schema=PORTAL30&P_CENT=14305)



## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Acompanyament a gestions*

#### DESCRIPCIÓ:

Acompanyament al metge o altres gestions, a persones majors de 65 anys, per part de persones voluntàries, amb vehicles subvencionats per IRPF.

#### OBJECTIUS:

- Augmentar la capacitat de fer activitats bàsiques i instrumentals de la vida quotidiana.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys, amb dificultats de mobilitat, que necessita acompanyament.

**DURADA:** Puntual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Crua Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Sol·licitud al punt d'atenció de l'oficina de la Crua Roja. També es pot sol·licitar informació per telèfon.

## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Visites culturals

#### DESCRIPCIÓ:

Visites culturals que es fan durant l'any que no tenen altra intenció que conèixer coses noves, normalment relacionades amb la cultura mallorquina i passar una bona estona amb altres persones.

#### OBJECTIUS:

- Donar a conèixer la cultura de Mallorca i descobrir-ne de noves fomentant un visió intercultural.
- Oferir espais i situacions de contacte social.
- Dinamitzar el col·lectiu de persones grans, dissenyant tota una oferta lúdica i cultural propera als seus interessos.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans, malalts crònics, persones en períodes post-ingrès hospitalari, persones amb problemes de salut mental, etc.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Barjau Mas  
[lbarjau@atenzia.com](mailto:lbarjau@atenzia.com)  
Tel. 971 71 83 93



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Atenzia

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Parcs de Majors

**DURADA:** Puntual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Taller dirigit tant als usuaris d'Atenzia com al públic interessat. Poden reservar places telefonant a la oficina d'Atenzia.

#### XARXES SOCIALS

<https://www.facebook.com/AtenziaEspana>

<https://twitter.com/AtenziaEspana>

<https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia>

<https://plus.google.com/+AtenziaEspana>

## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Certamen literari*

#### DESCRIPCIÓ:

Cada any Atenzia organitza un certamen literari a nivell nacional on en una de les categories en participen usuaris

#### OBJECTIUS:

- L'estimulació cognitiva dels usuaris a través d'activitats que els activin mentalment.
- Posar en valor l'experiència i coneixement de les persones grans.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans, malalts crònics, persones en períodes post-ingrès hospitalari, persones amb problemes de salut mental, etc.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Barjau Mas  
[lbarjau@atenzia.com](mailto:lbarjau@atenzia.com)  
Tel. 971 71 83 93

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Atenzia

**DURADA:** Puntual

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### LLOC ON ES DU A TERME:

Avda d'Alemanya, 17

**TELÈFON:** 971 71 83 93

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Taller dirigit tant als usuaris d'Atenzia com al públic interessat. Poden reservar places telefonant a la oficina d'Atenzia.

#### XARXES SOCIALS

<https://www.facebook.com/AtenziaEspana>  
<https://twitter.com/AtenziaEspana>  
<https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia>  
<https://plus.google.com/+AtenziaEspana>

## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Cicle d'horabaixes a Atenzia*

#### DESCRIPCIÓ:

Una vegada al mes, Atenzia obre les portes i organitza un berenar amb tertúlia o alguna activitat que serveixi d'excusa per passar una bona horabaixa en companyia.



#### OBJECTIUS:

- Oferir activitats que promocienin el contacte social.
- Fomentar la cohesió social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans, malalts crònics, persones en períodes post-ingrès hospitalari, persones amb problemes de salut mental, etc.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Barjau Mas  
[lbarjau@atenzia.com](mailto:lbarjau@atenzia.com)  
Tel. 971 71 83 93

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Atenzia

**DURADA:** Puntual

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Avda d'Alemanya, 17

**TELÈFON:** 971 71 83 93

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

És un taller dirigit tant als usuaris d'Atenzia com al públic interessat. Poden reservar places telefonant a l'oficina d'Atenzia.

#### XARXES SOCIALS

<https://www.facebook.com/AtenziaEspana>  
<https://twitter.com/AtenziaEspana>  
<https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia>  
<https://plus.google.com/+AtenziaEspana>

## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Bingo

#### DESCRIPCIÓ:

Joc de bingo que ajuda a desenvolupar i millorar l'atenció, la memòria i la coordinació.

#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai lúdic d'oci i entreteniment on es potencien les relacions socials.
- Estimular la memòria.
- Mantenir habilitats cognitives com ara l'atenció, la coordinació...

#### PERFIL D'USUARI:

Persones autònomes o amb dependència moderada.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

**DURADA:** Anual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Isabel Vidal Romero  
Tel. 971760301  
ividal@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar dels Ancians

#### ADREÇA:

C/del general Riera, 115

**TELÈFON:** 971760301

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

A petició de la persona interessada

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/218>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: oci i temps lliure**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### **Bingo**

#### **DESCRIPCIÓ:**

Joc de bingo amb cartons casolans, els números son grans i visibles. Es juga en línia i en un bingo. Obtenen un petit detall com a premi.

#### **OBJECTIUS:**

Fomentar les relacions socials, l'atenció, l'atenció dividida, l'organització i l'autoestima.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Pacient geriàtric de més de 65 anys que és valorat per metge geriatre. Pot tenir diferents patologies cròniques.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Activitat presencial

#### **DURADA:** Puntual

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Hospital Sant Joan de Déu

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Mariana Simonet  
Tel. 971 704 599  
hsjdpalma@ohsjd.es



#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Hospital de dia de l'Hospital Sant Joan de Déu

#### **ADREÇA:**

C/de Sant Joan de Déu

#### **TELÈFON:** 971 704 588

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Mitjançant complementació d'informe de derivació de l'ESAD, tenir un Barthel major de 40 i Pheiffer menor de 5. Acudir a fer una valoració amb metge geriatre.

#### **LLOC WEB:** hsjdpalma.es

## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *El barri et cuida*

#### DESCRIPCIÓ:

Iniciativa en la qual un conjunt d'entitats es coordinen per atendre les persones grans que viuen i se senten sols, amb els veïns del mateix barri que s'ofereixen com a voluntaris.

**PERFIL D'USUARI:** Persona gran que viu tota sola

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca, Serveis Socials "Ciutat Antiga", Càritas, Area d'Igualtat, Joventud i drets Cívics de l'Ajuntament de Palma, Associació de veïns Canamunt, Associació de veïns Ses Veles.

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Des de les entitats que col·laboren en el projecte o per un veí.



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Montse Gómez Alonso

Tel. 971717047

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Zona bàsica CS Escola Graduada

#### ADREÇA:

C/ dels Socors, 36-38

#### TELÈFON:

971420080

## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Programa d'oci i temps lliure: sortides i excursions culturals*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats de sortides i excursions culturals.

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Jonquet

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971457911  
bvaquer@intress.org



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Jonquet

#### ADREÇA:

C/de l'Almadrava, 10, baixos

**TELÈFON:** 971457911

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Jonquet



## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Programa d'oci i temps lliure: sortides i excursions culturals*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats de sortides i excursions culturals.

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Can Ribes

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971909021  
bvaquer@intress.org



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Can Ribes

#### ADREÇA:

C/de les Ànimes, 2

**TELÈFON:** 971909021

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Can Ribes

## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Programa d'oci i temps lliure: sortides i excursions culturals*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats de sortides i excursions culturals.

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Ciutat Antiga

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Natalia Reinares Gagnetten  
Tel. 971729427  
nreinares2@intress.org



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia Personal Casal Ciutat Antiga

#### ADREÇA:

C/dels Botons, 3

**TELÈFON:** 971729427

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Ciutat Antiga

## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Bingo

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat dirigida per voluntària. L'activitat té el suport d'un bingo electrònic i específic per a persones majors.

#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai d'oci, diversió i entreteniment.
- Mantenir habilitats relacionades amb la percepció, coordinació i atenció.
- Potenciar les relacions interpersonals a través de l'activitat esmentada.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial puntual

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al setembre

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Excursions

#### DESCRIPCIÓ:

Excursions d'un dia amb trasllat i dinar inclosos. El destí és a un indret de l'illa, visitant tot el més típic de la zona (mercats, monuments, centres religiosos, indústria de la zona, etc).

#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai d'oci, diversió i entreteniment.
- Conèixer l'illa i les seves tradicions.
- Potenciar les relacions interpersonals a través de l'activitat esmentada.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones que hagin tramitat el carnet al centre amb el perfil de soci o sòcia de la Llar.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juana Teresa de Ruz Massanet  
Tel. 971452061  
jteresaderuz@imas.conselldemallorca.net

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial puntual

**DURADA:** Freqüència mensual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

S'adquireix el ticket dies abans. Places limitades.

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar Avinguda Argentina

#### ADREÇA:

Avinguda de l'Argentina, 45

**TELÈFON:** 971452061

#### LLOC WEB:

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/242>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: oci i temps lliure**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Xarxa d'horts urbans ecosocials*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Petites parcel·les de conreu i d'espais amb taules de cultiu per a hortalisses, flors i plantes aromàtiques dirigides especialment a la població major, entre d'altres col·lectius.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys

#### **ORGANITZA:**

Ajuntament de Palma

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Institut Municipal de Coordinació  
d'Obres Viàries  
Camí dels Reis, 400, Accés: Son Pacs  
Tel. 971 764 830

#### **ADREÇA:**

Districte Nord: hort urbà del Viver  
Municipal (36 parcel·les, de les quals 4  
estan reservades a l'Ajuntament).

Districte Centre: hort urbà del parc de  
la Riera (30 parcel·les).

Districte Llevant: hort urbà del parc de  
les Sorts (20 parcel·les).

Districte de la Platja de Palma: hort  
urbà del parc de Son Perera (18  
parcel·les).

Districte Ponent: hort urbà del parc de  
les Cases del Retiro (20 parcel·les).

#### **LLOC WEB:**

[http://www.imov.es/portal/PALMA/immov/contenedor1.jsp?seccion=s\\_fdes\\_d4\\_v1.jsp&contenido=59317&tipo=6&nivel=1400&codResi=1&language=ca](http://www.imov.es/portal/PALMA/immov/contenedor1.jsp?seccion=s_fdes_d4_v1.jsp&contenido=59317&tipo=6&nivel=1400&codResi=1&language=ca)

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: oci i temps lliure**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Sembrant Salut*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Servei per tenir cura d'un hort ecològic i dur a terme tallers i mostres a col·lectius de nins i joves.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys a les quals els agradi cuidar un hort, amb alguna experiència en aquest àmbit.

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Amb entrevista i valoració personal prèvia.



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Marc Ayats

Tel. 971 29 50 00/ 29482

[mayapla@cuzroja.es](mailto:mayapla@cuzroja.es)

## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ajuts i bonificacions municipals*

#### DESCRIPCIÓ:

Entrades amb preu reduït al Castell de Bellver, Fundació Pilar i Joan Miró, i Es Baluard Museu d'Art Modern i Contemporani de Palma.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Castell de Bellver: [castelldebellver@a-palma.es](mailto:castelldebellver@a-palma.es)

Fundació Pilar i Joan Miró: [info@fpimiro.org](mailto:info@fpimiro.org)

Es Baluard: [museu@esbaluard.org](mailto:museu@esbaluard.org)

#### ADREÇA:

Castell de Bellver: C/ de Camilo José Cela, s/n

Fundació Pilar i Joan Miró: C/ de Saridakis, 29

Es Baluard: Pl. de la Porta de Santa Catalina, 10



#### TELÈFON:

Castell de Bellver: 971 735 065

Fundació Pilar i Joan Miró: 971 701 420

Es Baluard: 971 908 200

#### LLOC WEB:

Castell de Bellver:

[http://www.cultura.palma.es/pagina.php?Cod\\_fam=17&Cod\\_sub=14&Plantilla=B](http://www.cultura.palma.es/pagina.php?Cod_fam=17&Cod_sub=14&Plantilla=B)

Fundació Pilar i Joan Miró:

[http://miro.palmademallorca.es/pagina.php?Cod\\_fam=1&Cod\\_sub=1](http://miro.palmademallorca.es/pagina.php?Cod_fam=1&Cod_sub=1)

Es Baluard:

<http://www.esbaluard.org/ca/museu/horaris-i-tarifes>

## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Excursions i sortides programades*

#### DESCRIPCIÓ:

Sortides i passejades que es fan per conèixer l'illa, la ciutat i gaudir de les tradicions.

#### OBJECTIUS:

- Evitar l'aïllament.
- Potenciar les relacions entre residents.
- Oferir espais de diversió i entreteniment.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones residents a la Llar dels Ancians

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Isabel Vidal Romero  
Tel. 971760301  
ividal@imas.conselldemallorca.net



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

IMAS

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Llar dels ancians

#### ADREÇA:

C/del general Riera, 115

**TELÈFON:** 971760301

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

A petició de la persona interessada o per recomanació dels tècnics.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencias/218>



## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: oci i temps lliure**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'oci i temps lliure: festes i aniversaris*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitats de celebració de festes i aniversaris.

#### **OBJECTIUS:**

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones usuàries del Casal Jonquet

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Activitat presencial

**DURADA:** Puntual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971457911  
bvaquer@intress.org



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma amb Intress

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Jonquet

#### **ADREÇA:**

C/de l'Almadrava, 10, baixos

**TELÈFON:** 971457911

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Ser usuari del Casal Jonquet

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: oci i temps lliure**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'oci i temps lliure: festes i aniversaris*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Activitats de celebració de festes i aniversaris.

#### **OBJECTIUS:**

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones usuàries del Casal Can Ribes

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Activitat presencial

**DURADA:** Puntual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971909021  
bvaquer@intress.org

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma amb Intress

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Can Ribes

#### **ADREÇA:**

C/de les Ànimes, 2

**TELÈFON:** 971909021

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Ser usuari del Casal Can Ribes

## Municipi: Palma

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'oci i temps lliure: festes i aniversaris*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats de celebració de festes i aniversaris.

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la interacció i les relacions socials.
- Millorar l'autoestima.
- Fomentar l'autonomia.
- Millorar la satisfacció personal.
- Potenciar l'autoajuda i la intersolidaritat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Ciutat Antiga

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Natalia Reinares Gagnetén  
Tel. 971729427  
nreinares2@intress.org



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia Personal Casal Ciutat Antiga

#### ADREÇA:

C/dels Botons, 3

**TELÈFON:** 971729427

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Ciutat Antiga

## *Municipi: Palma*

### *Tipologia: oci i temps lliure*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Festes i celebracions*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Diferents activitats relacionades amb les tradicions o de celebracions internes del centre.

#### **OBJECTIUS:**

- Passar una estona divertida.
- Estimular la participació dels residents.
- Recordar experiències.
- Potenciar les relacions de tot el personal i els residents.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones residents a la Llar dels Ancians

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Activitat presencial

#### **DURADA:** Puntual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Isabel Vidal Romero  
Tel. 971760301  
ividal@imas.conselldemallorca.net



#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

IMAS

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Llar dels Ancians

#### **ADREÇA:**

C/del general Riera, 115

#### **TELÈFON:** 971760301

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

De manera voluntària per part de la persona interessada.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/residencies/218>

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: prevenció d'accidents**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### **Prevenció de caigudes en majors de 75 anys**

#### **DESCRIPCIÓ:**

Taller per prevenir caigudes de persones grans.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 75 anys

**DURADA:** Semestral

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:** Taller presencial

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable Infermeria  
Tel. 971428169



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

CS Son Ferriol

#### **ADREÇA:**

C/ de Margalida Monllau, s/n

#### **TELÈFON:**

971428169

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: prevenció d'accidents**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Promoció de la salut*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Xerrades per part d'una infermera per promoure la salut i prevenir accidents.

#### **OBJECTIUS:**

- Fomentar hàbits d'autocura.
- Fomentar estils de vida saludable.
- Prevenir accidents al domicili.
- Fomentar l'autonomia.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones usuàries del Casal Jonquet

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Ajuntament de Palma amb Intress

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Activitat presencial

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Jonquet

**DURADA:** Puntual

#### **ADREÇA:**

C/de l'Almadrava, 10, baixos

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971457911  
bvaquer@intress.org

**TELÈFON:** 971457911

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Ser usuari del Casal Jonquet

## Municipi: Palma

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Promoció de la salut*

#### DESCRIPCIÓ:

Xerrades per part d'una infermera per promoure la salut i prevenir accidents.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar hàbits d'autocura.
- Fomentar estils de vida saludable.
- Prevenir accidents al domicili.
- Fomentar l'autonomia.



#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Can Ribes

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Can Ribes

**DURADA:** Puntual

#### ADREÇA:

C/de les Ànimes, 2

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Belén Vaquer Arjonilla  
Tel. 971909021  
bvaquer@intress.org

**TELÈFON:** 971909021

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Can Ribes

## Municipi: Palma

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Promoció de la salut*

#### DESCRIPCIÓ:

Xerrades per part d'una infermera per promoure la salut i prevenir accidents.

#### OBJECTIUS:

- Fomentar hàbits d'autocura.
- Fomentar estils de vida saludable.
- Prevenir accidents al domicili.
- Fomentar l'autonomia.



#### PERFIL D'USUARI:

Persones usuàries del Casal Ciutat Antiga

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

#### DURADA:

Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Natalia Reinares Gagnetten  
Tel. 971729427  
nreinares@intress.org

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma amb Intress

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Servei de Promoció de l'Autonomia  
Personal Casal Ciutat Antiga

#### ADREÇA:

C/ dels Botons, 3

#### TELÈFON:

971729427

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Ser usuari del Casal Ciutat Antiga



## Municipi: Palma

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de caigudes

#### DESCRIPCIÓ:

Explicació del riscs que tenen les persones majors de patir caigudes, amb exemples de situacions i simulacres de caigudes.

#### OBJECTIUS:

- Donar a conèixer els rics que tenen les persones grans de patir caigudes.
- Conscienciar de la importància de prevenir i adequar el medi per evitar caigudes.
- Donar indicacions o orientacions per si es produeix la caiguda saber com respondre-hi i què fer.

#### PERFIL D'USUARI:

Pacient geriàtric de més de 65 anys que és valorat per metge geriatre. Pot tenir diferents patologies cròniques.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Timestral

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Hospital Sant Joan de Déu



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Mariana Simonet

Tel. 971 704 599

[hsjdpalma@ohsjd.es](mailto:hsjdpalma@ohsjd.es)

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Hospital de dia de l'Hospital Sant Joan de Déu

#### ADREÇA:

C/de Sant Joan de Déu

**TELÈFON:** 971 704 588

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Mitjançant complementació d'informe de derivació de l'ESAD, tenir un Barthel major de 40 i Pheiffer menor de 5. Acudir a fer una valoració amb metge geriatre.

**LLOC WEB:** [hsjdpalma.es](http://hsjdpalma.es)

## Municipi: Palma

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de prevenció d'accidents

#### DESCRIPCIÓ:

És un taller on es fa un repàs de totes les situacions de risc que es donen dins i fora del domicili (habitacions, moviments, pràctiques habituals...) es pretén detectar el que és un risc amb la intenció de donar pautes en termes preventius.

#### OBJECTIUS:

- Prendre consciència de la importància que té la prevenció en el manteniment de l'autonomia en les persones grans.
- Identificar les barreres o elements de risc que tenim al nostre voltant.
- Establir pautes per augmentar la seguretat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans, malalts crònics, persones en períodes post-ingrès hospitalari, persones amb problemes de salut mental, etc.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Barjau Mas  
[lbarjau@atenzia.com](mailto:lbarjau@atenzia.com)  
Tel. 971 71 83 93



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Atenzia

**DURADA:** Puntual

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Avda Alemanya, 17

**TELÈFON:** 971 71 83 93

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

És un taller dirigit tant als usuaris d'Atenzia com al públic interessat. Poden reservar places telefonant a l'oficina d'Atenzia.

#### XARXES SOCIALS

<https://www.facebook.com/AtenziaEspana>

<https://twitter.com/AtenziaEspana>

<https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia>

<https://plus.google.com/+AtenziaEspana>

## Municipi: Palma

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Salut constant: tallers

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats de prevenció i sensibilització per adquirir o mantenir: Hàbits saludables (alimentació, pes, factors de risc, beneficis de l'activitat esportiva, control de mesures...); Capacitació (alimentació, pes, factors de risc, beneficis de l'activitat física, prevenció, presa de mesures, tallers de nutrició... ); Activitats saludables (activitat física , berenars saludables...); Desenvolupament personal (aficions, autoestima, seguretat, maneig de l'estrès...).

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la cura personal de la pròpia salut.
- Adquirir o mantenir hàbits saludables.

#### PERFIL D'USUARI:

Usuaris del projecte

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

María E. Álvarez Moreira  
Tel. 971 29 50 00/ 29655  
[esalmo@cruzroja.es](mailto:esalmo@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Creu Roja

**TELÈFON:** 971 29 50 00

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Domicili o assemblea de Creu Roja (C/ de l'arquitecte Bennàssar, 73)

**DURADA:** Puntual (dies)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Respondre enquesta de cribatge.  
Signatura del formulari d'informació i consentiment informat.  
Cal aportar fotocòpia del DNI i informe de salut.

## Municipi: Palma

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Salut constant: visites domiciliàries

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats de prevenció i sensibilització per adquirir o mantenir: Hàbits saludables (alimentació, pes, factors de risc, beneficis de l'activitat esportiva, control de mesures...); Capacitació (alimentació, pes, factors de risc, beneficis de l'activitat física, prevenció, presa de mesures, tallers de nutrició... ); Activitats saludables (activitat física , beners saludables...); Desenvolupament personal (aficions, autoestima, seguretat, maneig de l'estrès...).

#### OBJECTIUS:

- Afavorir la cura personal de la pròpia salut.
- Adquirir o mantenir hàbits saludables.

#### PERFIL D'USUARI:

Persona major de 65 anys amb hipertensió o risc de partir-ne.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Activitat presencial

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Creu Roja



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

María E. Álvarez Moreira  
Tel. 971 29 50 00/ 29655  
[esalmo@cruzroja.es](mailto:esalmo@cruzroja.es)

**TELÈFON:** 971 29 50 00

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Domicili o assemblea de Creu Roja (C/  
de l'arquitecte Bennàssar, 73)

**DURADA:** Puntual (dies)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Respondre enquesta de cribatge.  
Signatura del formulari d'informació i  
consentiment informat.  
Cal aportar fotocòpia del DNI i informe  
de salut.

## Municipi: Palma

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Lliurament de productes de suport

#### DESCRIPCIÓ:

Lliurament de productes de suport (caminadors, bastons, llits, cadires de rodes i grues) perquè la persona gran pugui continuar fent activitats de la seva vida diària.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar la realització d'activitats bàsiques i instrumentals de la vida diària.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys que necessitin productes de suport.

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Persones majors de 65 anys, amb pocs recursos econòmics, amb valoració prèvia.

## *Municipi: Palma*

### *Tipologia: prevenció d'accidents*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Lliurament de productes de suport*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Mobilització de la persona des del seu domicili al carrer amb un aparell salvaescales i el suport de personal voluntari.

#### **OBJECTIUS:**

- Superar barreres arquitectòniques

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys amb cadira de rodes, que no tenen ascensor al domicili.

#### **DURADA:** Puntual



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Juan Carlos Ballesteros Nielsen

Tel. 971 29 50 00/ 29479

[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Creu Roja

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Sol·licitud al punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja. També es pot sol·licitar informació per telèfon.

## *Municipi: Palma*

### *Tipologia: prevenció d'accidents*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Assessorament productes de suport*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Informació sobre la utilitat dels productes de suport, els beneficis i com usar-los correctament.

#### **OBJECTIUS:**

- Prevenir lesions o que s'agreugin.
- Afavorir l'autonomia i evitar la dependència el màxim de temps possible.
- Millorar la qualitat de vida.



#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones que necessitin productes de suport.

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Creu Roja

#### **DURADA:** Puntual

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Elizabeth Gutiérrez Ventura  
Tel. 971295000/ 29479  
[elguel@cruzroja.es](mailto:elguel@cruzroja.es)

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja.
- Telèfon d'informació.

## Municipi: Palma

### Tipologia: suport al cuidador

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Grup d'ajuda per a cuidadors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espais de trobada per fomentar la interrelació entre persones cuidadores per millorar-ne l'estat anímic. Són activitats d'oci conjunt, de grups de suport i de dol.

#### OBJECTIUS:

- Millorar la implicació de la persona cuidadora en la reducció de la intensitat/càrrega de treball derivada de la cura.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones de qualsevol edat amb sobrecàrrega per cuidar persones majors dependents.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

[demisa@cuzroja.es](mailto:demisa@cuzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja

#### DURADA: Anual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Amb entrevista i valoració personal prèvia.



## Municipi: Palma

### Tipologia: suport al cuidador

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Respir familiar*

#### DESCRIPCIÓ:

Substitucions de la persona cuidadora durant unes hores a la setmana, en la tasca de la cura de la persona dependent, per descarregar-la del pes de la cura, i possibilitar-li tenir temps per a activitats d'oci.

#### OBJECTIUS:

- Reduir la càrrega de la persona cuidadora, per poder mantenir la seva vida personal (dur una vida més autònoma, tenir hàbits saludables, participar activament en la societat, etc.).

#### PERFIL D'USUARI:

Persones de qualsevol edat amb sobrecàrrega per cuidar persones dependents.

**DURADA:** Anual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Domicili particular

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Amb entrevista i valoració personal prèvia.

## Municipi: Palma

### Tipologia: suport al cuidador

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Formació per a cuidadors no professionals*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats adreçades a proporcionar eines que facilitin el maneig de la situació de cura d'una persona gran en situació de dependència.

#### OBJECTIUS:

- Millorar la capacitat de la persona cuidadora per gestionar les cures de la persona dependent que tingui al seu càrrec.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones de qualsevol edat amb necessitat de millorar les competències tècniques i personals necessàries per fer-se càrrec d'una persona gran dependent.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

**DURADA:** Semestral



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Amb entrevista i valoració personal prèvia.

## *Municipi: Palma*

### *Tipologia: suport al cuidador*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Taller per a cuidadors Arquitecte Bennàssar*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Espai de formació, capacitació i de suport a la persona cuidadora informal, en el qual rep els coneixements necessaris per poder acomplir la seva tasca sense descuidar la seva pròpia cura i atenció personal.

#### **OBJECTIUS:**

- Donar valor a la figura de la persona cuidadora i a la tasca fonamental que du a terme en la nostra societat.
- Perquè la persona cuidadora visqui aquesta tasca de manera satisfactòria i no com una càrrega pesada, i perquè les persones en situació de malaltia o dependència siguin ateses amb qualitat.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Cuidadors informals



#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable Infermeria

Tel. 971753133

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Centre de Salut Arquitecte Bennàssar

C/de l'arquitecte Bennàssar, 9

Tel. 971753133

## *Municipi: Palma*

### *Tipologia: suport al cuidador*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Taller per a cuidadors Camp Redó*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Espai de formació, capacitació i de suport a la persona cuidadora informal, en el qual rep els coneixements necessaris per poder acomplir la seva tasca sense descuidar la seva pròpia cura i atenció personal.

#### **OBJECTIUS:**

- Donar valor a la figura de la persona cuidadora i a la tasca fonamental que du a terme en la nostra societat.
- Perquè la persona cuidadora visqui aquesta tasca de manera satisfactòria i no com una càrrega pesada, i perquè les persones en situació de malaltia o dependència siguin ateses amb qualitat.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Cuidadors informals



#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Catalina Comas  
Tel. 971205551

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General  
de Salut Pública i Participació i Atenció  
Primària de Mallorca

#### **LLOC ON ES DU A TERME:**

Centre de Salut Camp Redó  
Ctra. de Valledemossa, 61  
Tel. 97120

## **Municipi: Palma**

### **Tipologia: suport al cuidador**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### **Taller per a cuidadors Pere Garau**

#### **DESCRIPCIÓ:**

Espai de formació, capacitació i suport a la persona cuidadora informal

#### **OBJECTIUS:**

Donar valor a la figura de la persona cuidadora i a la tasca fonamental que du a terme en la nostra societat, perquè la persona cuidadora visqui aquesta tasca de manera satisfactòria i no com unacàrrega pesada, i perquè les persones en situació de malaltia o dependència siguin ateses amb qualitat.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Cuidadors informals

#### **DURADA:** Anual

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:** Taller

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General

de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Zona bàsica CS Pere Garau

#### **ADREÇA:**

C/ Joan Bauçà 50

#### **TELÈFON:** 971420645

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable d'infermeria

Tel. 971420645

## *Municipi: Palma*

### *Tipologia: suport psicossocial*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

### *Programa d'intervenció i suport psicossocial*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicossocial.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicossocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Sessions individuals



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### **DURADA:** Puntual

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## Municipi: Palma

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Serveis de Promoció de l'Autonomia Personal (Casals)*

##### DESCRIPCIÓ:

Són serveis de caràcter comunitari per cobrir les necessitats bàsiques i promoure les capacitats d'autocura i habilitats socials de les persones majors.

##### SERVEIS QUE OFEREIXEN:

- Menjador obert tots els dies de l'any i també sopar per endur-se a casa.
- Ajuda a domicili
- Dutes i bugaderia
- Activitats de lleure
- Activitats de foment de l'autonomia personal

##### PERFIL D'USUARI:

S'adreça a persones majors que es troben en situació de dificultat o risc social. Cal residir als barris de referència dels casals, encara que es pot ampliar a d'altres indrets si hi ha disponibilitat de places.

##### ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma (gestionat per Intress)

##### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Casal Ciutat Antiga  
Natalia Reinares Gagnetten

[nreinares2@intress.org](mailto:nreinares2@intress.org)

Carrer dels Botons, 3  
Tel. 971 729 427  
Canal d'accés: CMSS-Ciutat Antiga

##### Casal Jonquet

Belén Vaquer Arjonilla  
[bvaquer@intress.org](mailto:bvaquer@intress.org)  
Tel. 971 457 911  
Canal d'accés: CMSS-Mestral  
CMSS-Ponent

##### Casal Can Ribes

Belén Vaquer Arjonilla  
[bvaquer@intress.org](mailto:bvaquer@intress.org)  
Canal d'accés: CMSS-Llevant Sud  
Tel. 971909021

##### LLOC ON ES DU A TERME:

##### Casal Ciutat Antiga

Carrer dels Botons, 3  
Tel. 971 729 427

##### Casal Jonquet

Carrer de l'Almadrava, 10  
Tel. 971 457 911

##### Casal Can Ribes

Carrer de les Ànimes, 2  
Tel. 971 909 021

## Municipi: Palma

### Tipologia: voluntariat

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Formacions de participació i voluntariat*

#### DESCRIPCIÓ:

Itinerari formatiu per donar eines a la gent gran per poder desenvolupar tasques de voluntariat en l'entorn més proper. Es parteix sempre de les seves necessitats, inquietuds i disponibilitat.

#### OBJECTIUS:

L'objectiu principal és promoure el desenvolupament i creixement personal mitjançant l'aplicació d'estratègies i recursos que ho afavoreixin.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

Llars de la tercera edat (Associació Gent Gran Es Fortí, Avinguda Argentina, Reina Sofia, Llar d'ancians i Pensionistes).

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres amb conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobre-za-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>



## Municipi: Palma

### Tipologia: voluntariat

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Curs d'introducció al voluntariat*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat formativa introductòria al món del voluntariat social.

#### OBJECTIUS:

- Introduir en el coneixement i característiques del procés del voluntariat.
- Explicar els programes i serveis que, des d'un model de responsabilitat social, es duen a terme en els centres residencials i llars per a persones majors de l'IMAS.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Blanca Moll Valentí  
Tel. 971760301 ext. 4108  
[bmoll@imas.conselldemallorca.net](mailto:bmoll@imas.conselldemallorca.net)

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Llar de la Joventut (FODESMA)  
(C/ del general Riera, 111)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

**DURADA:** 3 sessions

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

La persona interessada en l'activitat formativa contacta amb la professional referent del voluntariat al servei residencial o la llar corresponent.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/122>

## *Municipi: Palma*

### *Tipologia: voluntariat*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

### *Programa de Caixes de Vida*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Formació per a voluntaris d'un projecte que consisteix en la creació de caixes d'història de vida amb persones grans. El procés de construcció de la caixa es defineix a partir de la selecció d'unes fotografies i/o objectes personals i significatius.



#### **OBJECTIUS:**

- Treballar amb tècniques de reminiscència
- Recollir la història i significació de cadascun dels objectes seleccionats, amb la finalitat d'obtenir un itinerari biogràfic de les persones participants
- Promoure el benestar emocional

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller presencial

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Blanca Moll Valentí  
Tel. 971760301 ext. 4108  
[bmoll@imas.conselldemallorca.net](mailto:bmoll@imas.conselldemallorca.net)

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC ON ES DU A TERME**

- Llar dels Ancians

#### **DURADA:** 3 sessions

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

La persona interessada en l'activitat formativa contacta amb la professional referent del voluntariat al servei residencial o la llar corresponent.

## 1.35. Petra

# Petra

Població: 2.794 habitants  
640 persones de més de 64 anys<sup>35</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>35</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Petra

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Gerontogimnàsia

#### DESCRIPCIÓ:

La salut física i mental de la tercera edat és bàsica i s'aconsegueix, en gran part, gràcies a l'exercici. Practicar regularment activitat física redueix la morbiditat i, al mateix temps, millora la salut. Quan es fa exercici s'oxigena el cervell, millora l'humor, etc.

#### OBJECTIUS:

- Augmentar l'agilitat, la coordinació i l'estabilitat.
- Aconseguir un potencial muscular suficient per desenvolupaer una activitat normal.
- Garantir un nivell d'autonomia òptim per executar les activitats de la vida diària i prevenir caigudes.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

**DURADA:** Anual

**MODALITAT:** Curs presencial



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

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

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura  
971 61 67 95/971 83 05 51  
[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Complir els requisits del perfil de l'usuari.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Centre de Can Real

##### ADREÇA:

Carrer Hospital, 49

##### TELÈFON:

971 83 05 51

## Municipi: Petra

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Pilates

#### DESCRIPCIÓ:

El Pilates treballa l'estabilitat principalment a nivell dels malucs i escàpules, mantenint la musculatura activa i flexible. Es desenvolupa la consciència corporal del cos i la coordinació i concentració que cal per practicar l'exercici fa treballar la ment per mantenir-la entrenada i àgil.

#### OBJECTIUS:

- Desenvolupar la consciència corporal del nostre cos.
- Desenvolupar la coordinació i concentració que cal quan es practica l'exercici i fer treballar la ment per mantenir-la entrenada i àgil.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

**DURADA:** Anual

**MODALITAT:** Curs presencial



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

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

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura

971 61 67 95/971 83 05 51

[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Complir els requisits del perfil de l'usuari.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Centre de Can Real

#### ADREÇA:

Carrer Hospital, 49

#### TELÈFON:

971 83 05 51

## Municipi: Petra

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Ceràmica

#### DESCRIPCIÓ:

Aquest taller requereix d'un professor especialitzat. Cada persona elabora una peça amb una tècnica que pot variar segons la capacitat de l'alumnant per aprendre o l'objectiu que tengui. També els acabats poden ser molt diferents.



#### OBJECTIUS:

- Treballar la psicomotricitat fina i les articulacions de les mans.
- Desenvolupar l'autoestima de l'usuari.
- Treballar la imaginació, la destresa, la paciència i la col·laboració entre companys.
- Desenvolupar la responsabilitat i la cura de les eines i l'espai que han utilitzat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

**DURADA:** Anual

**MODALITAT:** Taller presencial

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura

971 61 67 95

[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Cumplir els requisits del perfil de l'usuari.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Centre de Can Real

#### ADREÇA:

Carrer Hospital, 49

#### TELÈFON:

971 83 05 51

## Municipi: Petra

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Taller de brodats*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat de brodat de teixits

#### OBJECTIUS:

- Reforçar l'autoestima i el sentiment d'utilitat.
- Desenvolupar la psicomotricitat fina, la memòria i la imaginació.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

**DURADA:** Anual

**MODALITAT:** Taller presencial

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura  
971 61 67 95

[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Complir els requisits del perfil de l'usuari.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Centre de Can Real

##### ADREÇA:

Carrer Hospital, 49

##### TELÈFON:

971 83 05 51

## Municipi: Petra

### Tipologia: benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de risoteràpia

#### DESCRIPCIÓ:

Tallers grupals de risoteràpia amb expressió corporal. Condueix un tallerista.

#### OBJECTIUS:

- Millorar el benestar emocional de les persones.
- Evitar l'aïllament social i afavorir les relacions socials.
- Prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment i del cos.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura

971 61 67 95

[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)

t



**ENTITAT ORGANITZADORA:**  
IMAS

**MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**  
Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

**PROCEDIMENT D'ACCÉS:**  
Complir els requisits del perfil de l'usuari.

**LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ  
RECURS:**

Centre de Can Real

**ADREÇA:**  
Carrer Hospital, 49

**TELÈFON:**  
971 83 05 51



## Municipi: Petra

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de "Memòria"

#### DESCRIPCIÓ:

Amb les sessions es vol estimular les funcions cognitives a fi de reforçar-les i que la persona conegui el funcionament bàsic de la memòria per comptar amb estratègies per resoldre les errades de la memòria de la vida diària i compensar les pèrdues irreversibles.

#### OBJECTIUS:

- Entrenar habilitats d'estimulació o compensació per a les pèrdues cognitives.
- Transmetre suggeriments que afavoresquin executar les activitats de la vida diària.
- Proposar exercicis per estimular les funcions cognitives al domicili.
- Mantenir les capacitats conservades.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

**DURADA:** Anual

**MODALITAT:** Curs presencial



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

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

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura  
971 61 67 95/971 83 05 51  
[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)  
[t](#)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Complir els requisits del perfil de l'usuari.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Centre de Can Real

##### ADREÇA:

Carrer Hospital, 49

**TELÈFON:** 971 83 05 51

## 1.36. Pollença

# Pollença

Població: 16.157 habitants  
3.141 persones de més de 64 anys<sup>36</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>36</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Pollença

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Centre de Salut Pollença*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en l'entorn amb la pràctica d'activitat física en grup. Enforteix el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971533041



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Zona bàsica CS Pollença

#### ADREÇA:

C/ del bisbe Desbach, 5

#### TELÈFON:

971533041

## Municipi: Pollença

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Pollença

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.37. Porreres

# Porreres

Població: 5.256 habitants  
1.070 persones de més de 64 anys<sup>37</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>37</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Porreres

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Porreres

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Programa d'intervenció i suport psicosocial

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>



## 1.38. Puigpunyent

# Puigpunyent

Població: 1.997 habitants  
305 persones de més de 64 anys<sup>38</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>38</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Puigpunyent

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Gerontogimnàsia

#### DESCRIPCIÓ:

La salut física i mental de la tercera edat és bàsica i s'aconsegueix, en gran part, gràcies a l'exercici. Practicar regularment activitat física redueix la morbiditat i, al mateix temps, millora la salut. Quan es fa exercici s'oxigena el cervell, millora l'humor, etc.

#### OBJECTIUS:

- Augmentar l'agilitat, la coordinació i l'estabilitat.
- Aconseguir un potencial muscular suficient per desenvolupaer una activitat normal.
- Garantir un nivell d'autonomia òptim per executar les activitats de la vida diària i prevenir caigudes.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

**DURADA:** Anual

**MODALITAT:** Curs presencial



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura

971 61 67 95

[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Complir els requisits del perfil de l'usuari.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Son Bru (SPAP)

#### ADREÇA:

Ctra. de Nova Estellencs, 1

#### TELÈFON:

971 61 67 95

## Municipi: Puigpunyent

### Tipologia: activitat física

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Pilates

#### DESCRIPCIÓ:

El Pilates treballa l'estabilitat principalment a nivell dels malucs i escàpules, mantenint la musculatura activa i flexible. Es desenvolupa la consciència corporal del cos i la coordinació i concentració que cal per practicar l'exercici fa treballar la ment per mantenir-la entrenada i àgil.

#### OBJECTIUS:

- Desenvolupar la consciència corporal del nostre cos.
- Desenvolupar la coordinació i concentració que cal quan es practica l'exercici i fer treballar la ment per mantenir-la entrenada i àgil.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

**DURADA:** Anual

**MODALITAT:** Curs presencial



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura

971 61 67 95

[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)

[t](#)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Complir els requisits del perfil de l'usuari.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Son Bru (SPAP)

#### ADREÇA:

Ctra. de Nova Estellencs, 1

#### TELÈFON:

971 61 67 95

## Municipi: Puigpunyent

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Ceràmica

#### DESCRIPCIÓ:

Aquest taller requereix d'un professor especialitzat. Cada persona elabora una peça amb una tècnica que pot variar segons la capacitat de l'alumnant per aprendre o l'objectiu que tengui. També els acabats poden ser molt diferents.

#### OBJECTIUS:

- Treballar la psicomotricitat fina i les articulacions de les mans.
- Desenvolupar l'autoestima de l'usuari.
- Treballar la imaginació, la destresa, la paciència i la col·laboració entre companys.
- Desenvolupar la responsabilitat i la cura de les eines i l'espai que han utilitzat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

**DURADA:** Anual

**MODALITAT:** Taller presencial



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura

971 61 67 95

[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)  
[t](#)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Cumplir els requisits del perfil de l'usuari.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

Son Bru (SPAP)

##### ADREÇA:

Ctra. De Nova Estellencs, 1

##### TELÈFON:

971 61 67 95

## Municipi: Puigpunyent

### Tipologia: activitat manual/artística

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de flassades

#### DESCRIPCIÓ:

Les padrines de Puigpunyent i Galilea col·laboren amb el Projecte Home. Amb el fil de llana recollit teixeixen quadrets de punt (calça o ganxet). Al centre els cusen i es confecciona un cobertor.

#### OBJECTIUS:

- Reforçar l'autoestima i el sentiment d'utilitat.
- Desenvolupar la psicomotricitat fina, la memòria i la imaginació.
- Dur a terme un treball de reciclatge, ja que s'aprofiten tots aquells rodets de llana que la gent ja no vol.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

**DURADA:** Anual

**MODALITAT:** Taller presencial



#### ENTITAT ORGANIZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura

971 61 67 95

[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)  
[t](#)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Complir els requisits del perfil de l'usuari.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Son Bru (SPAP)

#### ADREÇA:

Ctra. de Nova Estellencs, 1

#### TELÈFON:

971 61 67 95

## Municipi: Puigpunyent

### Tipologia: alimentació

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de cuina

#### DESCRIPCIÓ:

Cada setmana es designa un cuiner/a que s'encarrega de fer el dinar i de dirigir les altres persones usuàries que l'ajuden. També és l'encarregat de fer la llista dels ingredients i calcular les quantitats per anar-los a comprar. Després dinen junts i es crea un ambient de convivència i un espai de sociabilitat.

#### OBJECTIUS:

- Treballar la memòria (cal recordar els ingredients, l'elaboració del plat...).
- Fomentar el treball en equip, el respecte cap als altres i la sociabilitat.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

**DURADA:** Anual

**MODALITAT:** Taller presencial



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura

971 61 67 95

[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)  
[t](#)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Complir els requisits del perfil de l'usuari.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Son Bru (SPAP)

#### ADREÇA:

Ctra. de Nova Estellencs, 1

#### TELÈFON:

971 61 67 95

## Municipi: Puigpunyent

### Tipologia: benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de risoteràpia

#### DESCRIPCIÓ:

Tallers grupals de risoteràpia amb expressió corporal. Condueix un tallerista.

#### OBJECTIUS:

- Millorar el benestar emocional de les persones.
- Evitar l'aïllament social i afavorir les relacions socials.
- Prevenir la dependència.
- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir el manteniment actiu de la ment i del cos.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura

971 61 67 95

[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)

t



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

**DURADA:** Curs escolar

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Complir els requisits del perfil de l'usuari.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Son Bru (SPAP)

#### ADREÇA:

Ctra. de Nova Estellencs, 1

#### TELÈFON:

971 61 67 95

## Municipi: Puigpunyent

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Taller de "Memòria"

#### DESCRIPCIÓ:

Amb les sessions es vol estimular les funcions cognitives a fi de reforçar-les i que la persona conegui el funcionament bàsic de la memòria per comptar amb estratègies per resoldre les errades de la memòria de la vida diària i compensar les pèrdues irreversibles.

#### OBJECTIUS:

- Entrenar habilitats d'estimulació o compensació per a les pèrdues cognitives.
- Transmetre suggeriments que afavoresquin executar les activitats de la vida diària.
- Proposar exercicis per estimular les funcions cognitives al domicili.
- Mantenir les capacitats conservades.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

**DURADA:** Anual



**MODALITAT:** Curs presencial

**ENTITAT ORGANITZADORA:**  
IMAS

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura  
971 61 67 95  
[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Complir els requisits del perfil de l'usuari.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Son Bru (SPAP)

#### ADREÇA:

Ctra. de Nova Estellencs, 1

#### TELÈFON:

971 61 67 95



## Municipi: Puigpunyent

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Informàtica

#### DESCRIPCIÓ:

Activitat adreçada a les persones majors que volen conèixer i utilitzar les noves tecnologies.

#### OBJECTIUS:

- Saber utilitzar els ordinadors, funcionament, organització de la informació, programes bàsics...
- Cercar informació a Internet, correu electrònic i Facebook.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

**DURADA:** Anual

**MODALITAT:** Taller presencial

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura

971 61 67 95

[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)  
[t](#)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Complir els requisits del perfil de l'usuari.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Son Bru (SPAP)

#### ADREÇA:

Ctra. de Nova Estellencs, 1

#### TELÈFON:

971 61 67 95

## Municipi: Puigpunyent

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Jocs lúdics

#### DESCRIPCIÓ:

Al centre hi ha un parell de jocs de taula, cada grup tria el joc que més el agrada. Juguen als jocs de taula els moments que esperen que comenci alguna activitat.

#### OBJECTIUS:

- Desenvolupar l'esperit constructiu, la imaginació...
- Fomentar la socialització.
- El joc genera un aprenentatge involuntari i una activitat cognitiva implícita.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys i les seves parelles o menors amb una discapacitat que els permeti fer l'activitat de forma autònoma.

**DURADA:** Anual

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Cristina Maura

971 61 67 95

[mcmaura@imas.conselldemallorca.net](mailto:mcmaura@imas.conselldemallorca.net)

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Complir els requisits del perfil de l'usuari.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Son Bru (SPAP)

#### ADREÇA:

Ctra. de Nova Estellencs, 1

#### TELÈFON:

971 61 67 95

## 1.39. Sa Pobla

### *Sa Pobla*

Població: 12.793 habitants  
2.192 persones de més de 64 anys<sup>39</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>39</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## **Municipi: Sa Pobla**

### *Tipologia: Activitat física/Benestar Emocional*

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Ruta Saludable Centre de Salut Torrent de Sant Miquel*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu propi entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup, contribuint a l'enfortiment del teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física, millorant així la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca  
Atenzia

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable infermeria  
Tel. 971540410

#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

##### **RECURS:**

CS Torrent de Sant Miquel



#### **ADREÇA:**

C/ Traginers, 119

#### **TELÈFON:**

971540410

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://e-avac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### **XARXES SOCIALS**

#Rutessaludables

## Municipi: Sa Pobla

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Sa Pobla

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.40. Sant Joan

### *Sant Joan*

Població: 2.064 habitants  
547 persones de més de 64 anys<sup>40</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:*

---

<sup>40</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Sant Joan

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

[http://www.imasmallorca.net/ca/unpr\\_ograma/103](http://www.imasmallorca.net/ca/unpr_ograma/103)



## Municipi: Sant Joan

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.41. Sant Llorenç des Cardassar

# Sant Llorenç des Cardassar

Població: 8.328 habitants  
1.382 persones de més de 64 anys<sup>41</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>41</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Sant Llorenç des Cardassar

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de Majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpr/ograma/103>

## **Municipi: Sant Llorenç des Cardassar**

### **Tipologia: suport psicosocial**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Sessions individuals



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.42. Santa Eugènia

### *Santa Eugènia*

Població: 1.653 habitants  
268 persones de més de 64 anys<sup>42</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>42</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Santa Eugènia

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de Majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## Municipi: Santa Eugènia

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Programa d'intervenció i suport psicosocial

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## 1.43. Santa Margalida

# Santa Margalida

Població: 11.801 habitants  
1.833 persones de més de 64 anys<sup>43</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:*

---

<sup>43</sup> Dades Ibestat Padró 2017



## Municipi: Santa Margalida

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de Majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Santa Margalida

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Programa d'intervenció i suport psicosocial

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## 1.44. Santa Maria del Camí

### *Santa Maria del Camí*

Població: 7.062 habitants  
1.178 persones de més de 64 anys<sup>44</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:*

---

<sup>44</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Santa Maria del Camí

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Centre de Salut Santa Maria*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en l'entorn mitjançant la practica d'acitivitat física en grup. Reforcen el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i milloren la salut de tota la comunitat

#### OBJECTIUS:

- Fomentar la socialització del veïns mitjançant la practica d'acitivitat física
- Fomentar l'activitat física
- Millorar la salut de la comunitat

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Anneke Riera / Miquel Niell  
971140314 / 971620131  
abriera@ibsalut.caib.es



**PERFIL D'USUARI:** Població en general. Especialment les persones amb factor de risc cardiovascular o amb patologia crònica que no presentin cap impediment per practicar activitat física.

#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

#### RECURS:

Zona bàsica de salut Santa Maria

#### ADREÇA:

Plaça Nova, 1

#### TELÈFON:

971140314

## Municipi: Santa Maria del Camí

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## **Municipi: Santa Maria del Camí**

### **Tipologia: suport al cuidador**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Taller de cuidadors/cuidadores*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Tallers adreçats a cuidadors que estan cuidant a una persona en situació de dependència

#### **OBJECTIUS:**

Donar eines als cuidadors per dur a terme les necessitats dels pacients en quant a higiene, alimentació, afectivitat. Relaxació, ergonomia, temps lliure.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Cuidadors no professionals

#### **DURADA:** Anual

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Cati Soler, Yolanda Cros  
Tel. 971140314

csoler@ibasalut.caib.es /  
ycros@ibasalut.caib.es



#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Captació des del centre de salut, fundació de la dependència, serveis socials municipals i IMAS

#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

CS Santa Maria

#### **ADREÇA:**

Plaça Nova, 1

#### **TELÈFON:**

971140314

## **Municipi: Santa Maria del Camí**

### **Tipologia: suport psicosocial**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### **OBJECTIUS:**

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Sessions individuals



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS

#### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### **TELÈFON:**

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.45. Santanyí

# Santanyí

Població: 11.348 habitants  
1.960 persones de més de 64 anys<sup>45</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>45</sup> Dades Ibestat Padró 2017



## **Municipi: Santanyí**

### **Tipologia: activitat física/benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Ruta saludable Unitat Bàsica de Cala d'Or, Santanyí*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### **ENLLAÇ WEB**

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### **XARXES SOCIALS**

#Rutessaludables

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Responsable d'infermeria  
Tel. 971658003



#### **LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ**

#### **RECURS:**

Unitat Bàsica de Cala d'Or, Santanyí

#### **ADREÇA:**

C/ Baixada de Cala Llonga, 10

#### **TELÈFON:**

971658003

## **Municipi: Santanyí**

### **Tipologia: benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Tallers de desenvolupament personal i cicle vital*

#### **DESCRIPCIÓ:**

El programa planteja un conjunt de coneixements, tècniques i habilitats psicoemocionals. Es treballen temàtiques com: les motivacions, el control sobre la pròpia vida, planificar i gestionar el temps, prendre decisions, pensar en positiu, les relacions i donar-se permís.

#### **OBJECTIUS:**

- Promocionar els valors de dignitat i autonomia al llarg del procés d'envelliment.
- Promoure el coneixement i l'aplicació d'estratègies per contribuir al creixement i desenvolupament personal.
- Afavorir la reflexió sobre èxits amb significat i valor per desenvolupar el projecte de vida de les persones.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs



#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Obra Social "la Caixa"  
Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)

#### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### **LLOC ON ES DU A TERME**

- Associació de Gent Gran de Santanyí

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres amb conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### **ENLLAÇ WEB**

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobre-za-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## **Municipi: Santanyí**

### **Tipologia: estimulació cognitiva / benestar emocional**

#### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Itinerari de salut i benestar*

#### **DESCRIPCIÓ:**

Itinerari de salut que es compon de 7 tallers que tracten diversos temes i donen pautes per gaudir d'un envelliment saludable i potencien l'autonomia personal: despertar amb un somriure, activa't, menys dolor més vida, alimenta el teu benestar, en forma, entrena i exercit@lament.

#### **OBJECTIUS:**

L'objectiu principal d'aquests tallers és facilitar a les persones grans les eines necessàries per promoure'n l'autonomia i millorar-ne el benestar.

#### **PERFIL D'USUARI:**

Persones grans sense demència

#### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Curs

#### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Obra Social "la Caixa"

#### **DURADA:** Trimestral

#### **LLOC ON ES DU A TERME**

- Associació de Gent Gran de Santanyí

#### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres amb conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### **ENLLAÇ WEB**

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobreza-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Santanyí

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## Municipi: Santanyí

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Tallers de tecnologies de la informació i comunicació

#### DESCRIPCIÓ:

Formació per a gent gran en els diferents recursos que ens ofereixen les tecnologies de la informació, afavorint una inclusió i una participació social més grans.

#### OBJECTIUS:

Itinerari d'aprenentatge que vol dotar els participants d'eines que passen des de perdre la por al ratolí, fins a treballar amb programes d'edició de textos, retoc fotogràfic o participació en les xarxes socials.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

#### DURADA:

Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Associació de Gent Gran de Santanyí

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres amb conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobreza-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Santanyí

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Programa d'intervenció i suport psicosocial

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Santanyí

### Tipologia: voluntariat

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Formacions de participació i voluntariat

#### DESCRIPCIÓ:

Itinerari formatiu per donar eines a la gent gran per desenvolupar tasques de voluntariat en l'entorn més proper. Es parteix sempre de les seves necessitats, inquietuds i disponibilitat.

#### OBJECTIUS:

L'objectiu principal és promoure el desenvolupament i creixement personal mitjançant l'aplicació d'estratègies i recursos que ho afavoreixin.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Obra Social "la Caixa"

#### DURADA:

Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Associació de Gent Gran de Santanyí

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres amb conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobrezaccionsocial/personasmayores/en-un-vistazo>

## 1.46. Selva

# Selva

Població: 3.869 habitants  
742 persones de més de 64 anys<sup>46</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>46</sup> Dades Ibestat Padró 2017



## Municipi: Selva

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Selva

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

### *Programa d'intervenció i Suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.47. Sencelles

# Sencelles

Població: 3.154 habitants  
563 persones de més de 64 anys<sup>47</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>47</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Sencelles

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## Municipi: Sencelles

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.48. Ses Salines

### Ses Salines

Població: 4.860 habitants  
901 persones de més de 64 anys<sup>48</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>48</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Ses Salines

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Ses Salines

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Programa d'intervenció i suport psicosocial

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>



## 1.49. Sineu

### Sineu

Població: 3.641 habitants  
714 persones de més de 64 anys<sup>49</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>49</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Sineu

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## Municipi: Sineu

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Programa d'intervenció i suport psicosocial

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unpragrama/103>

## 1.50. Sóller

# Sóller

Població: 13.936 habitants  
2.682 persones de més de 64 anys<sup>50</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>50</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Sóller

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

*Ruta saludable Centre de Salut Serra Nord, Sóller*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribueixen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable d'infermeria  
Tel. 971633011



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

CS Serra Nord, Sóller

##### ADREÇA:

Camí des Camp Llarg, 18

##### TELÈFON:

971633011

## Municipi: Sóller

### Tipologia: benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Tallers de desenvolupament personal i cicle vital*

#### DESCRIPCIÓ:

Aquest programa planteja un conjunt de coneixements, tècniques i habilitats psicoemocionals. Es treballen temàtiques com: les motivacions, el control sobre la pròpia vida, planificar i gestionar el temps, prendre decisions, pensar en positiu, les relacions i donar-se permís.

#### OBJECTIUS:

- Promocionar els valors de dignitat i autonomia al llarg del procés d'envelliment.
- Promoure el coneixement i l'aplicació d'estratègies per contribuir al creixement i desenvolupament personal.
- Afavorir la reflexió sobre èxits amb significat i valor per desenvolupar el projecte de vida de les persones.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"  
Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Associació de Tercera Edat de Sóller

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres amb conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobre-za-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Sóller

### Tipologia: estimulació cognitiva / benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Itinerari de salut i benestar*

#### DESCRIPCIÓ:

Itinerari de salut que es compon de 7 tallers que tracten diversos temes i donen pautes per gaudir d'un envelliment saludable i potencien l'autonomia personal: despertar amb un somriure, activa't, menys dolor més vida, alimenta el teu benestar, en forma, entrena i exercit@lament.

#### OBJECTIUS:

L'objectiu principal d'aquests tallers é facilitar a les persones grans les eines necessàries per promoure'n l'autonomia i millorar-ne el benestar.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense demència

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Obra Social "la Caixa"

#### DURADA: Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Associació de Tercera Edat de Sóller
- Associació de Gent Gran del Port de Sóller

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres amb conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobreza-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Sóller

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>



## Municipi: Sóller

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Aula digital per a majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espais de participació digital, que inclouen una formació amb la facilitació d'espais tutelats d'accés a internet perquè la informàtica esdevengui un recurs eficient, a més d'una eina de participació social.

#### OBJECTIUS:

- Oferir un espai de participació a les persones majors a través de les TIC.
- Disminuir la bretxa digital entre generacions.
- Millorar les condicions de vida.
- Prevenir el deteriorament cognitiu.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 55 anys

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs-taller presencial

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja amb la col·laboració de la Fundació Vodafone

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Associacions de tercera edat

#### DURADA: Puntual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Prèvia inscripció a l'oficina de Creu Roja

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.fundacionvodafoneconlosmayores.com/>

## Municipi: Sóller

### Tipologia: noves tecnologies

#### RECURS/ACTIVITAT:

### Tallers de tecnologies de la informació i comunicació

#### DESCRIPCIÓ:

Formació per a gent gran en els diferents recursos que ens ofereixen les tecnologies de la informació, afavorint una inclusió i una participació social més grans.

#### OBJECTIUS:

Itinerari d'aprenentatge que intenta dotar els participants d'eines que passen des de perdre la por al ratolí, fins a treballar amb programes d'edició de textos, retoc fotogràfic o participació en les xarxes socials.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Obra Social "la Caixa"

#### DURADA:

Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Associació de Tercera Edat de Sóller

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres amb conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobrezaccion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## Municipi: Sóller

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Acompanyament*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats per a persones que estiguin en situació de soledat, que no tinguin una xarxa social ampla.

#### OBJECTIUS:

- Millorar la qualitat de vida de les persones grans amb escassa o nul·la xarxa social.
- Millorar les relacions socials de les persones grans el l'entorn proper i comunitari.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys en situació de soledat.

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971295000/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Creu Roja

#### DURADA: Puntual

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Mitjançant valoració tècnica

## Municipi: Sóller

### Tipologia: oci i temps lliure

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Acompanyament a gestions*

#### DESCRIPCIÓ:

Acompanyament al metge o altres gestions, a persones majors de 65 anys, per part de persones voluntàries, amb vehicles subvencionats per IRPF.

#### OBJECTIUS:

- Augmentar la capacitat de dur a terme activitats bàsiques i instrumentals de la vida quotidiana.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys, amb dificultats de mobilitat, que necessita acompanyament.

**DURADA:** Puntual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Sol·licitud al punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja. També es pot sol·licitar informació per telèfon.

## Municipi: Sóller

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Lliurament de productes de suport

#### DESCRIPCIÓ:

Mobilització de la persona des del seu domicili al carrer amb un aparell salvaescales i el suport de personal voluntari.

#### OBJECTIUS:

- Superar barreres arquitectòniques

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys amb cadira de rodes, que no tenen ascensor al domicili.

#### DURADA:

 Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen

Tel. 971 29 50 00/ 29479

[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Sol·licitud al punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja. També es pot sol·licitar informació per telèfon.

## Municipi: Sóller

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Lliurament de productes de suport*

#### DESCRIPCIÓ:

Lliurament de productes de suport (caminadors, bastons, llits, cadires de rodes i grues) perquè la persona gran pugui continuar fent activitats de la seva vida diària.

#### OBJECTIUS:

- Possibilitar fer les activitats bàsiques i instrumentals de la vida diària.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 65 anys que necessitin productes de suport.

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Juan Carlos Ballesteros Nielsen  
Tel. 971 29 50 00/ 29479  
[jubani@cruzroja.es](mailto:jubani@cruzroja.es)



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Persones majors de 65 anys, amb pocs recursos econòmics, prèvia valoració.

## Municipi: Sóller

### Tipologia: prevenció d'accidents

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Assessorament productes de suport

#### DESCRIPCIÓ:

Informació sobre la utilitat dels productes de suport, els beneficis d'usar-ne i com fer-ho correctament.

#### OBJECTIUS:

- Prevenir lesions o que s'agreugin.
- Afavorir l'autonomia i evitar la dependència el màxim de temps possible.
- Millorar la qualitat de vida



#### PERFIL D'USUARI:

Persones que necessitin productes de suport.

**DURADA:** Puntual

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Elizabeth Gutiérrez Ventura  
Tel. 971295000/ 29479  
[elguel@cruzroja.es](mailto:elguel@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Punt d'atenció de l'oficina de Creu Roja
- Telèfon d'informació

## Municipi: Sóller

### Tipologia: suport al cuidador

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Formació per a cuidadors no professionals*

#### DESCRIPCIÓ:

Activitats adreçades a proporcionar eines que facilitin el maneig de la situació de cura d'una persona gran en situació de dependència.

#### OBJECTIUS:

Millorar la capacitat de la persona cuidadora per gestionar les cures de la persona dependent que tingui al seu càrrec.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones de qualsevol edat amb necessitat de millorar les competències tècniques i personals necessàries per fer-se càrrec d'una persona gran dependent.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

**DURADA:** Semestral



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova  
Tel. 971 29 50 00/ 29482  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Amb entrevista i valoració personal prèvia`.



## Municipi: Sóller

### Tipologia: suport al cuidador

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Respir familiar*

#### DESCRIPCIÓ:

Substitucions de la persona cuidadora durant unes hores a la setmana, en la tasca de la cura de la persona dependent, per descarregarla del pes de dur a terme la cura, i possibilitar-li tenir temps per a activitats d'oci.

#### OBJECTIUS:

- Reduir la càrrega de la persona cuidadora, per poder mantenir la seva vida personal (dur una vida més autònoma, tenir hàbits saludables, participar activament en la societat, etc.).

#### PERFIL D'USUARI:

Persones de qualsevol edat amb sobrecàrrega per cuidar persones dependents.

**DURADA:** Anual



#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mihaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

[demisa@cuzroja.es](mailto:demisa@cuzroja.es)

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Creu Roja

#### LLOC ON ES DU A TERME:

- Dependències Creu Roja
- Domicili particular

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Amb entrevista i valoració personal prèvia.

## Municipi: Sóller

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Sóller

### Tipologia: voluntariat

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Formacions de participació i voluntariat

#### DESCRIPCIÓ:

Itinerari formatiu per donar eines a la gent gran per poder desenvolupar tasques de voluntariat en l'entorn més proper. Es parteix sempre de les seves necessitats, inquietuds i disponibilitat.

#### OBJECTIUS:

L'objectiu principal és promoure el desenvolupament i creixement personal mitjançant l'aplicació d'estratègies i recursos que ho afavoreixin.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Obra Social "la Caixa"

**DURADA:** Trimestral

#### LLOC ON ES DU A TERME

- Associació de Tercera Edat de Sóller
- Associació de Gent Gran del Port de Sóller

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres amb conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

#### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobre-za-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

## 1.51. Son Servera

### *Son Servera*

Població: 11.265 habitants  
1.529 persones de més de 64 anys<sup>51</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:*

---

<sup>51</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Son Servera

### Tipologia: activitat física/benestar emocional

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Ruta saludable Centre de Salut de Son Servera*

#### DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en el seu entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Contribuïen a enfortir el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i millora la salut de tota la comunitat.

**DURADA:** Curs escolar

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Conselleria de Salut: Direcció General de Salut Pública i Participació i Atenció Primària de Mallorca

#### ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

#### XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria  
Tel. 971817045



#### LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

##### RECURS:

CS Son Servera

##### ADREÇA:

C/ Pi gros, 20

##### TELÈFON:

971817045

## Municipi: Son Servera

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### Programa de majors

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Son Servera

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitació
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA: Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.52. Valldemossa

# Valldemossa

Població: 1.950 habitants  
394 persones de més de 64 anys<sup>52</sup>



Recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda (es poden consultar fent doble clic sobre l'enllaç):

- [Organitzats per Creu Roja](#)
- [Organitzats per l'Obra Social "la Caixa"](#)
- [Organitzats per l'Institut Mallorquí d'Afers Socials \(IMAS\)](#)
- [Organitzats per la Universitat Oberta per a Majors \(UOM\)](#)

---

<sup>52</sup> Dades Ibestat Padró 2016



## Municipi: Valldemossa

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Valldemossa

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA: Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## 1.53. Vilafranca de Bonany

# Vilafranca de Bonany

Població: 3.047 habitants  
566 persones de més de 64 anys<sup>53</sup>



A les següents pàgines es poden consultar les activitats i recursos que s'ofereixen a aquest municipi.

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia, cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*[Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:](#)*

---

<sup>53</sup> Dades Ibestat Padró 2017

## Municipi: Vilafranca de Bonany

### Tipologia: estimulació cognitiva

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa de majors*

#### DESCRIPCIÓ:

Espai comunitari on es treballa la promoció de l'autonomia mitjançant el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials i l'estimulació cognitiva, millorant el benestar emocional de les persones grans i pal·liant situacions d'aïllament.

#### OBJECTIUS:

- Proporcionar més autonomia.
- Retardar les conseqüències de l'envelliment.
- Fomentar la integració social i l'autoestima de la persona major.
- Dotar de recursos personals per afrontar les dificultats associades al procés d'envelliment.
- Prevenir i pal·liar situacions de soledat i aïllament social.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

**DURADA:** Curs escolar

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

## Municipi: Vilafranca de Bonany

### Tipologia: suport psicosocial

#### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Programa d'intervenció i suport psicosocial*

#### DESCRIPCIÓ:

Atenció directa a les persones majors o familiars cuidadors de persones dependents, en situació de risc psicosocial.

#### OBJECTIUS:

- Millorar l'adaptació al procés d'envelliment.
- Millorar l'adaptació al procés d'esdevenir cuidador d'un familiar dependent.
- Oferir alternatives relacionals i de capacitat.
- Realitzar una valoració psicosocial completa.
- Evitar o disminuir les situacions de risc.

#### PERFIL D'USUARI:

Persones majors de 60 anys o derivades dels serveis socials.

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Sessions individuals



#### ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

#### LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

#### DURADA: Puntual

#### TELÈFON:

Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/  
Manacor: 871986142

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- A través dels grups d'estimulació cognitiva i familiars cuidadors organitzats per l'IMAS.

#### ENLLAÇ WEB

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/103>

---

## **2. Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:**

### **2.1. Organitzats per Creu Roja**

A les pàgines següents s'inclouen les fitxes de més activitats i recursos organitzats per Creu Roja, a disposició dels municipis que els demanin:

## Tipologia: estimulació cognitiva

### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Videoatenció*

### DESCRIPCIÓ:

Sessions programades d'estimulació cognitiva a través de la plataforma de videoatenció: des del centre d'atenció de Creu Roja un operador o operadora desenvolupa sessions individuals orientades a exercitar diverses àrees cognitives mitjançant un sistema de videoconferència.

### OBJECTIUS:

- Facilitar el desenvolupament i manteniment de les capacitats físiques, cognitives i relacionals de les persones grans, amb el suport de les noves tecnologies.
- Mantenir les capacitats intel·lectuals i prevenir el deteriorament cognitiu associat a l'edat.

### PERFIL D'USUARI:

Persones grans o amb problemes de mobilitat i/o aïllament.  
Persones amb deteriorament cognitiu lleu o moderat.

### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller per videoconferència



### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Chicosé Cubero

Tel. 971295000

[fraculla@cruzroja.es](mailto:fraculla@cruzroja.es)

### ENTITAT ORGANITZADORA:

Creu Roja

### LLOC ON ES DU A TERME:

- Domicili usuari

**DURADA:** Anual

### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Informació al tel. 971 29 50 00 o en qualsevol assemblea local de Creu Roja. Es farà una valoració prèvia a l'accés.

### ENLLAÇ WEB

<http://www.cruzroja.es/teleasistencia/es/teleasistencia-videoatencion.html>

## *Tipologia: noves tecnologies i suport al cuidador*

### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Web “Ser Cuidador”  
i Telèfon gratuït cuidadors*

### **DESCRIPCIÓ:**

Sessions formatives, web monogràfica i servei gratuït d'atenció telefònica (900365110)

### **OBJECTIUS:**

- Millorar la capacitat de la persona cuidadora per gestionar les cures de persones dependents.

### **PERFIL D'USUARI:**

Persones amb necessitat de millorar les competències tècniques i personals necessàries per fer-se càrrec d'una persona gran dependent.

### **DADES INFORMADOR DE CONTACTE:**

Deyana Mihaylova Popova  
Tel. 971 29 50 00/ 29482  
[demisa@cruzroja.es](mailto:demisa@cruzroja.es)



### **DURADA:**

Anual

### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

Creu Roja

### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

Amb entrevista i valoració personal prèvia

### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.sercuidador.org/>

### **XARXES SOCIALS**

Facebook, Twitter i Google+



## 2.2. Organitzats per l'Obra Social "la Caixa"

A la pàgina següent s'inclou la fitxa de les activitats i recursos organitzats per l'Obra Social "la Caixa" a disposició dels municipis els demanin:

## Tipologia: voluntariat

### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Formacions de participació i voluntariat*

### DESCRIPCIÓ:

Itinerari formatiu per donar eines a la gent gran per poder desenvolupar tasques de voluntariat en l'entorn més proper. Es parteix sempre de les seves necessitats, inquietuds i disponibilitat.

### OBJECTIUS:

L'objectiu principal és promoure el desenvolupament i creixement personal mitjançant l'aplicació d'estratègies i recursos que ho afavoreixin.

### PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)



### ENTITAT ORGANIZADORA:

Obra Social "la Caixa"

### DURADA:

Trimestral

### LLOC ON ES DU A TERME

- Llar de la tercera edat

### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Es programen els diferents tallers de l'itinerari segons necessitats dels centres amb conveni amb l'Obra Social "la Caixa". Cal contactar amb els centres per consultar-ho.

### ENLLAÇ WEB

<https://obrasociallacaixa.org/ca/pobrezaccionsocial/personas-mayores/en-un-vistazo>

### **2.3. Organitzats per l'Institut Mallorquí d'Afers Socials, i pel mateix en coordinació amb la Conselleria de Salut i la Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i Promoció de l'Autonomia Personal**

A les pàgines següents s'inclouen les fitxes de més activitats i recursos organitzats per l'IMAS i, pel mateix, en coordinació amb la Conselleria de Salut i la Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i Promoció de l'Autonomia Personal a disposició dels municipis que els demanin:

## *Tipologia: formació cuidadors no professionals*

### **RECURS/ACTIVITAT:**

#### *Programa de familiars cuidadors*

### **DESCRIPCIÓ:**

Taller per a persones cuidadores no professionals: autocura i atenció a les persones dependents

### **OBJECTIUS:**

-Rebre coneixements necessaris per poder acomplir la tasca de cuidador sense descuidar la seva pròpia cura i atenció personal. (Formar persones cuidadores requereix sensibilitat, una relació estreta amb la persona que s'ha de cuidar, paciència i gran fortalesa emocional. Implica que, en determinats moments, s'hagin d'enfrontar en situacions de soledat a actuacions i decisions per a les quals calen també uns coneixements i unes habilitats específiques. Perquè aquesta tasca pugui ser viscuda de manera satisfactòria per la persona cuidadora i no com una càrrega pesada, i perquè les persones en situació de malaltia o dependència siguin ateses amb qualitat.)

### **PERFIL D'USUARI:**

Persones cuidadores captades des del centre de salut, la FBD i l'IMAS

### **MODALITAT D'IMPARTICIÓ:**

Taller



### **ENTITAT ORGANITZADORA:**

IMAS, FBD i Ibsalut

### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

### **DURADA:** Curs escolar

### **DADES DE CONTACTE:**

IMAS: Palma: 971 763325/ Inca: 971 880216/ Manacor: 871986142  
IbSalut: 971 175883  
mcvidal@ibsalut.caib.es

### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Serveis socials municipals
- Servei de Salut
- Professionals de la Secció de Promoció de l'Autonomia de l'IMAS.

### **ENLLAÇ WEB**

<http://www.imasmallorca.net/ca/unprograma/161>

## *Tipologia: suport psicosocial*

### **RECURS/ACTIVITAT:**

*Servei d'orientació, assessorament i informació a les  
persones grans*

### **DESCRIPCIÓ:**

És un servei gratuït per facilitar informació, orientació i assessorament a les persones grans de Mallorca

### **OBJECTIUS:**

- Possibilitar que les persones grans de Mallorca adquireixin un major coneixement dels seus drets, per tal que els puguin exercir de forma autònoma i independent
- Facilitar informació sobre les activitats i recursos adreçats a les persones grans de Mallorca
- Oferir assessorament i suport a les persones grans de Mallorca



### **ENTITAT ORGANTIZADORA:**

IMAS

### **LLOC INFORMACIÓ RECURS:**

Institut Mallorquí d'Afers Socials: C/  
del general Riera 115, 07010

### **TELÈFON:**

971 295972

### **PERFIL D'USUARI:**

Persones majors de 65 anys residents a l'illa de Mallorca

### **PROCEDIMENT D'ACCÉS:**

- Telefonant al 971 295972 o sol·licitant informació a través del correu electrònic [informaciopersonesgrans@imas.conselldemallorca.net](mailto:informaciopersonesgrans@imas.conselldemallorca.net)

## 2.4. Organitzats per l'Universitat Oberta per a Majors

A la pàgina següent s'inclouen les fitxes de més activitats i recursos organitzats per la UOM a disposició dels municipis que els demanin:

## Tipologia: formació d'adults

### RECURS/ACTIVITAT:

#### *La UOM als pobles de Mallorca*

#### DESCRIPCIÓ:

Programa de cinc conferències, de temes diversos, impartit per professorat i investigadors de la UIB, que es du a terme a diversos municipis de Mallorca. El programa vol millorar els coneixements d'aquest sector de la població i també la qualitat de vida.

#### OBJECTIUS:

Apropar el coneixement i la nostra cultura a tots els indrets de la nostra illa.

#### PERFIL D'USUARI:

- A partir de 50 anys
- Amb estudis primaris

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Conferències presencials

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Inscripció al centre on es durà a terme la conferència.

**DURADA:** Puntual

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Unversitat Oberta per a Majors



#### LLOC ON ES DU A TERME:

Als municipis que volen participar al programa.

#### ENLLAÇ WEB

[http://uom.uib.cat/prog\\_form/Mallorca/pobles/](http://uom.uib.cat/prog_form/Mallorca/pobles/)

#### XARXES SOCIALS

Facebook i Twitter

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Esperanza Díaz Manera  
Tel. 971172445  
uom@uib.cat

## **2.5. Organitzats pel Col·legi Oficial de Pedagogia i Psicopedagogia de les Illes Balears (COPPIB)**

A les pàgines següents s'inclouen les fitxes de les activitats i recursos organitzats pel COPPIB a disposició dels municipis que els demanin:



## Tipologia: formació/educació d'adults

### RECURS/ACTIVITAT:

#### Lectura

#### DESCRIPCIÓ:

El Col·legi Oficial de Pedagogia i Psicopedagogia de les Illes Balears organitza una sèrie d'activitats, conferències i xerrades adreçats a associacions de persones grans amb l'objectiu de tractar temes actuals i d'interès per fomentar habilitats que afavoreixen el seu desenvolupament:

- "Gloria Fuertes : és o no és una bona poeta?"
- "El llibre de les bèsties de Ramon Llull"
- "Els aucells en la cultura popular mallorquina"
- "Els primers llibres d'una vida"
- "El meu arxiduc: Verne, aucells i una mosca"
- "Caminar, per què? De la passejada a llegir i pensar sobre passejar"

#### OBJECTIUS:

- Revifar l'interès per la lectura
- Mantenir viu l'interès per diversos tipus d'obres i escriptors

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Conferències presencials

**DURADA:** Puntual



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Les associacions de persones grans dels municipis que volen participar al programa han de sol·licitar la participació al correu [coppib@pedagogia.top](mailto:coppib@pedagogia.top)

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Col·legi Oficial de Pedagogia i Psicopedagogia de les Illes Balears

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Als espais que disposin les associacions de persones grans dels municipis que volen participar al programa.

#### ENLLAÇ WEB

[www.pedagogia.top](http://www.pedagogia.top)

#### XARXES SOCIALS

twitter: @COPPIB

facebook: Pedagogia Psicopedagogia Illes Balears Coppib

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Pep J. Quetglas Mas

Tel. 971 77 44 57 - 607 369 469

[coppib@pedagogia.top](mailto:coppib@pedagogia.top)

## Tipologia: intergeneracional

### RECURS/ACTIVITAT:

### Comunicació Intergeneracional

#### DESCRIPCIÓ:

El Col·legi Oficial de Pedagogia i Psicopedagogia de les Illes Balears organitza una sèrie d'activitats, conferències i xerrades adreçats a associacions de persones grans amb l'objectiu de tractar temes actuals i d'interès per fomentar habilitats que afavoreixen el seu desenvolupament:

- "Com fer de padrins i padrines en l'actualitat?"
- "Relacions personals en l'edat adulta"
- "Quines feines podran fer els nostres néts i netes?"

#### OBJECTIUS:

- Facilitar habilitats i estratègies per a fer-se'n càrrec de la cura dels nets i netes, evitar les conflictes familiars i gestionar les crisis.
- Dotar a les persones grans de noves estratègies per a relacionar-se d'una forma sana i sense prejudicis
- Ajudar a entendre el món canviant

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Conferències presencials

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Col·legi Oficial de Pedagogia i  
Psicopedagogia de les Illes Balears



#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Les associacions de persones grans dels municipis que volen participar al programa han de sol·licitar la participació al correu [coppib@pedagogia.top](mailto:coppib@pedagogia.top)

#### DURADA: Puntual

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Als espais que disposin les associacions de persones grans dels municipis que volen participar al programa.

#### ENLLAÇ WEB

[www.pedagogia.top](http://www.pedagogia.top)

#### XARXES SOCIALS

twitter: @COPPIB

facebook: Pedagogia Psicopedagogia  
Illes Balears Coppib

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Pep J. Quetglas Mas

Tel. 971 77 44 57 - 607 369 469

[coppib@pedagogia.top](mailto:coppib@pedagogia.top)

## Tipologia: noves tecnologies

### RECURS/ACTIVITAT:

#### *Noves tecnologies*

#### DESCRIPCIÓ:

El Col·legi Oficial de Pedagogia i Psicopedagogia de les Illes Balears organitza una sèrie d'activitats, conferències i xerrades adreçats a associacions de persones grans amb l'objectiu de tractar temes actuals i d'interès per fomentar habilitats que afavoreixen el seu desenvolupament:

- "Per a què serveix això d'Internet?"
- "El mòbil serveix per més coses que per telefonar"

#### OBJECTIUS:

- Facilitar l'ús de les noves tecnologies

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Conferències presencials

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Les associacions de persones grans dels municipis que volen participar al programa han de sol·licitar la participació al correu

[coppib@pedagogia.top](mailto:coppib@pedagogia.top)



**DURADA:** Puntual

#### ENTITAT ORGANTIZADORA:

Col·legi Oficial de Pedagogia i Psicopedagogia de les Illes Balears

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Als espais que disposin les associacions de persones grans dels municipis que volen participar al programa.

#### ENLLAÇ WEB

[www.pedagogia.top](http://www.pedagogia.top)

#### XARXES SOCIALS

twitter: @COPPIB

facebook: Pedagogia Psicopedagogia Illes Balears Coppib

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Pep J. Quetglas Mas

Tel. 971 77 44 57 - 607 369 469

[coppib@pedagogia.top](mailto:coppib@pedagogia.top)

## Tipologia: oci i temps lliure

### RECURS/ACTIVITAT:

### *Com organitzar-nos i el temps lliure*

#### DESCRIPCIÓ:

El Col·legi Oficial de Pedagogia i Psicopedagogia de les Illes Balears organitza una sèrie d'activitats, conferències i xerrades adreçats a associacions de persones grans amb l'objectiu de tractar temes actuals i d'interès per fomentar habilitats que afavoreixen el seu desenvolupament:

- "Com fer que el temps ens reti?"
- "Aprendre cada dia un poc més"
- Com ens podem plantejar objectius i complir-los?"
- "El temps lliure quan ja no fem feina"
- "Com poder fer funcionar millor l'associació"

#### OBJECTIUS:

- Facilitar l'ús de les noves tecnologies

#### MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Conferències presencials

#### PROCEDIMENT D'ACCÉS:

Les associacions de persones grans dels municipis que volen participar al programa han de sol·licitar la participació al correu

[coppib@pedagogia.top](mailto:coppib@pedagogia.top)



**DURADA:** Puntual

#### ENTITAT ORGANITZADORA:

Col·legi Oficial de Pedagogia i Psicopedagogia de les Illes Balears

#### LLOC ON ES DU A TERME:

Als espais que disposin les associacions de persones grans dels municipis que volen participar al programa.

#### ENLLAÇ WEB

[www.pedagogia.top](http://www.pedagogia.top)

#### XARXES SOCIALS

twitter: @COPPIB

facebook: Pedagogia Psicopedagogia Illes Balears Coppib

#### DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Pep J. Quetglas Mas

Tel. 971 77 44 57 - 607 369 469

[coppib@pedagogia.top](mailto:coppib@pedagogia.top)

### 3. Distribució tipologia d'activitats per municipi

	Activitat física	Activitat manual/artística	Alimentació	Benestar emocional	Estimulació cognitiva	Formació/educació	Intergeneracional	Noves tecnologies	Oci i temps lliure	Prevenció i tractament d'accidents	Prevenció d'accidents	Salut afectivo-sexual	Suport al cuidador	Suport psicosocial	Voluntariat
Alaró	X					X			X				X	X	
Alcúdia	X	X			X			X	X		X		X	X	
Algaida	X				X									X	
Andratx				X	X			X							X
Ariany					X									X	
Artà					X									X	
Banyalbufar					X									X	
Binissalem				X	X				X				X	X	
Búger	X				X			X						X	
Bunyola					X									X	
Calvià	X	X			X			X					X		
Campanet					X								X	X	
Campos	X			X	X			X						X	X
Capdepera	X		X	X	X			X	X		X		X	X	
Consell	X	X			X			X			X			X	
Costitx					X									X	
Deià									X						
Escorca															
Esporles	X				X									X	
Estellencs					X									X	
Felanitx	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X
Fornalutx					X				X					X	
Inca	X			X	X			X	X		X		X	X	X
Lloret de Vistaalegre					X									X	
Lloseta	X				X									X	
Llubí					X									X	
Llucmajor	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	X
Manacor	X	X		X	X	X	X	X	X		X		X	X	X
Mancor de la Vall	X				X									X	
Maria de la Salut					X									X	
Marratxí	X			X	X	X	X	X						X	
Montuiri					X									X	
Muro	X				X									X	
Palma		X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X
Petra	X	X		X	X										
Pollença	X				X									X	
Porreres					X									X	
Puigpunyent	X	X	X	X				X	X						
Sa Pobla	X				X									X	
Sant Joan					X									X	
Sant Llorenç des Cardassar					X									X	
Santa Eugènia					X									X	
Santa Margalida					X									X	
Santa Maria del Camí	X				X								X	X	
Santanyí	X			X	X			X						X	X
Selva					X									X	
Sencelles					X									X	
Ses Salines					X									X	
Sineu					X									X	
Sóller	X			X	X			X	X		X		X	X	X
Son Servera	X				X									X	
Valldeossa					X									X	
Vilafranca de Bonany					X									X	

Per accedir a la informació sobre altres recursos generals a disposició dels municipis que facin la demanda prèvia (columnes de color gris), cal fer doble clic sobre el següent enllaç:

*Recursos/activitats a disposició dels municipis que en facin la demanda:*

[observatorimajors@imas.conselldemallorca.net](mailto:observatorimajors@imas.conselldemallorca.net)

613