



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



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

1

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

Integrants del grup de treball:

Margalida M. Albons Gomila	IMAS (Secció Foment de l'Autonomia)
Maria E. Álvarez Moreira	Creu Roja
Elena Cabeza Irigoyen	Conselleria de Salut
María Isabel Cuart Sintes	IMAS (coordinació grup de treball)
Sofía Jiménez Pouart	Ass. Calvià
Alicia Leiva Mir	Col·legi Oficial de Psicologia
Eva M. López Bassa	Intress
Caterina J. Massuti Sureda	IMAS (Llar Reina Sofia)
Yolanda Menéndez Vinent	Intress
Gregorio Molina Paniagua	Sar Quavita
Ana M. Muñoz Oliver	Col·legi Oficial de Fisioterapeutes
Miquel J. Oliver Ramon	Col·legi Oficial de Metges
Pere Palou Sampol	Universitat de les Illes Balears
Edith Pérez Hernández	Col·legi Oficial de Terapeutes Ocupacionals
Rosa Perelló Ferrer	Fundació Balear d'Atenció a la Dependència
Isabel Román Medina	Col·legi Oficial d'Infermeria
Patricia Sánchez Paniagua	Intress
Antònia Segura Rotger	GREC
Carlos Vecina Merchante	GREC

Han col·laborat també en l'edició d'aquest catàleg:

Margalida M. Batle Mayrata	IMAS (Àrea de Gent Gran)
M. Ángeles Fernández Valiente	IMAS (Cap de Servei Gent Gran)

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
- Ajuntaments d'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
- Obra Social "la Caixa"
- Hospital Sant Joan de Déu
- Intress
- Atenzia

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.

ÍNDEX	4
INTRODUCCIÓ.....	6
1. RECURSOS PER MUNICIPI	7
1.1. Alaró	7
1.2. Alcúdia	18
1.3. Algaida.....	31
1.4. Andratx.....	34
1.5. Ariany.....	39
1.6. Artà	42
1.7. Banyalbufar	45
1.8. Binissalem.....	48
1.9. Búger.....	53
1.10. Bunyola.....	58
1.11. Calvià	61
1.12. Campanet	73
1.13. Campos	76
1.14. Capdepera	83
1.15. Consell.....	98
1.16. Costitx	108
1.17. Deià.....	111
1.18. Escorca	113
1.19. Esporles.....	114
1.20. Estellencs	118
1.21. Felanitx	121
1.22. Fornalutx.....	166
1.23. Inca.....	170
1.24. Lloret de Vistalegre	188

1.25. Lloseta.....	191
1.26. Llubí.....	194
1.27. Lluçmajor	197
1.28. Manacor	222
1.29. Mancor de la Vall	263
1.30. Maria de la Salut	268
1.31. Marratxí.....	271
1.32. Montuïri.....	277
1.33. Muro	280
1.34. Palma.....	284
1.35. Petra	430
1.36. Pollença	433
1.37. Porreres	437
1.38. Puigpunyent	440
1.39. Sa Pobla	451
1.40. Sant Joan	454
1.41. Sant Llorenç des Cardassar	457
1.42. Santa Eugènia.....	460
1.43. Santa Margalida.....	463
1.44. Santa Maria del Camí.....	466
1.45. Santanyí.....	470
1.46. Selva.....	478
1.47. Sencelles	481
1.48. Ses Salines.....	484
1.49. Sineu	487
1.50. Sóller	490
1.51. Son Servera.....	506
1.52. Valldemossa	509
1.53. Vilafranca de Bonany.....	512
2. RECURSOS/ACTIVITATS A DISPOSICIÓ DELS MUNICIPIS QUE EN FACIN LA DEMANDA:	516
2.1. Organitzats per Creu Roja	516
2.2. Organitzats per l'Obra Social "la Caixa"	519
2.3. Organitzats per l'Institut Mallorquí d'Afers Socials.....	521
2.4. Organitzats per l'Universitat Oberta per a Majors.....	523
3. DISTRIBUCIÓ TIPOLOGIA D'ACTIVITATS PER MUNICIPI.....	525

Introducció

Un dels principals objectius que es va voler impulsar amb la creació de l'Observatori de les Persones Majors de Mallorca va ser el de desenvolupar iniciatives per fomentar l'envelliment actiu, i establir diferents vies per difondre-les i informar-ne. Amb l'edició d'aquest catàleg volem donar una primera resposta al mateix, facilitant 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 ha estat editat en un format electrònic per facilitar-ne la difusió i l'actualització periòdica de la informació. No obstant això, prendrem mesures 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.

Som conscients que 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, per això, 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, 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, seccions de l'Institut Mallorquí d'Afers Socials, conselleries (Salut i Serveis Socials i Coperació), 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: 5.275 habitants
813 persones de més de 64 anys¹



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 \(UOM\)](#)

¹ Dades Ibestat Padró 2015

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

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

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

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

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



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 65 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 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/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

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



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



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 295972/ 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: 19.763 habitants
2.246 persones de més de 64 anys²



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 \(UOM\)](#)

² Dades Ibestat Padró 2015

Municipi: Alcúdia

Tipologia: activitat física/benestar emocional

RECURS/ACTIVITAT:

Ruta saludable CS 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

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. 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

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. 971548056



LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

RECURS:

UB Port d'Alcúdia

ADREÇA:

C/ Ciutadella, 7

TELÈFON:

971548056

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: 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/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 Mohaylova Popova
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: 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



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

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

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



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

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 Mohaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

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 Mohaylova Popova
Tel. 971 29 50 00/ 29482
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 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 295972/ 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: 5.410 habitants
966 persones de més de 64 anys³



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 \(UOM\)](#)

³ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/unprogrames/103>

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 295972/ 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: 11.093 habitants
1.669 persones de més de 64 anys⁴



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 \(UOM\)](#)

⁴ Dades Ibestat Padró 2015

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

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: estimulació cognitiva / benestar emocional

RECURS/ACTIVITAT:

Itinerari de salut i benestar

DESCRIPCIÓ:

Itinerari de salut que es compon de 5 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, 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



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: 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



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



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: 871 habitants
247 persones de més de 64 anys⁵



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 \(UOM\)](#)

⁵ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 295972/ 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: 7.381 habitants
1.393 persones de més de 64 anys⁶



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 \(UOM\)](#)

⁶ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/unpragrama/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 295972/ 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: 548 habitants
141 persones de més de 64 anys⁷



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 \(UOM\)](#)

⁷ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/unpragrama/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 295972/ 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/unprogrames/103>

1.8. Binissalem

Binissalem

Població: 7.850 habitants
1.174 persones de més de 64 anys⁸



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 \(UOM\)](#)

⁸ Dades Ibestat Padró 2015

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

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: 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/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 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

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 295972/ 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: 1.022 habitants
256 persones de més de 64 anys⁹



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 \(UOM\)](#)

⁹ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 295972/ 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: 6.706 habitants
1.160 persones de més de 64 anys¹⁰



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 \(UOM\)](#)

¹⁰ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 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 295972/ 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: 50.328 habitants
6.541 persones de més de 64 anys¹¹



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 \(UOM\)](#)

¹¹ Dades Ibestat Padró 2015

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:

Olga Granados
Tel. 971 670 303

LLOC INFORMACIÓ RECURS:

Plaça Nova, 1, 07184, Calvià; i als locals de les associacions de la tercera edat 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:

Informació als locals de les associacions de la tercera edat de Calvià, es Capdellà, Paguera, Portals Nous, Palmanova-Magalluf, Son Caliu, Galatzó, Sta. Ponça, Son Ferrer i El Toro.

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:

Olga Granados
Tel. 971 670 303

LLOC ON ES DESENVOLUPA L'ACTIVITAT:

Als locals de les associacions de la tercera edat de Calvià, es Capdellà, Paguera, Portals Nous, Palmanova-Magalluf, Son Caliu, Galatzó, Sta. Ponça, Son Ferrer i El Toro.

LLOC INFORMACIÓ RECURS:

Plaça Nova, 1, 07184, Calvià; i als locals de les associacions de la tercera edat de Calvià, es Capdellà, Paguera, Portals Nous, Palmanova-Magalluf, Son Caliu, Galatzó, Sta. Ponça, Son Ferrer i El Toro.

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:

Olga Granados
Tel. 971 670 303

LLOC INFORMACIÓ RECURS:

Plaça Nova, 1, 07184, Calvià; i als locals de les associacions de la tercera edat 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:

Als locals de les associacions de la tercera edat de Calvià, es Capdellà, Paguera, Portals Nous, Palmanova-Magalluf, Son Caliu, Galatzó, Sta. Ponça, Son Ferrer i El Toro.

Municipi: Calvià

Tipologia: activitat física

RECURS/ACTIVITAT:

Ball

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:

Olga Granados
Tel. 971 670 303

LLOC INFORMACIÓ RECURS:

Plaça Nova, 1, 07184, Calvià; i als locals de les associacions de la tercera edat 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:

Als locals de les associacions de la tercera edat de Calvià, es Capdellà, Paguera, Portals Nous, Palmanova-Magalluf, Son Caliu, Galatzó, Sta. Ponça, Son Ferrer i El Toro.

Municipi: Calvià

Tipologia: activitat física/benestar emocional

RECURS/ACTIVITAT:

Ruta saludable Unitat Bàsica de Son Ferrer, Calvià

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

DURADA: Curs escolar (els dimarts a les 09.00 h)



ADREÇA:

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

TELÈFON:

971238163

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:

Olga Granados
Tel. 971 670 303

LLOC INFORMACIÓ RECURS:

Plaça Nova, 1, 07184, Calvià; i als locals de les associacions de la tercera edat 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:

Als locals de les associacions de la tercera edat de Calvià, es Capdellà, Paguera, Portals Nous, Palmanova-Magalluf, Son Caliu, Galatzó, Sta. Ponça, Son Ferrer i El Toro.

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:

Olga Granados
Tel. 971 670 303

LLOC INFORMACIÓ RECURS:

Plaça Nova, 1, 07184, Calvià; i als locals de les associacions de la tercera edat 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:

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

Municipi: Calvià

Tipologia: activitat manual/artística

RECURS/ACTIVITAT:

Manualitats i reciclatge

DESCRIPCIÓ:

Desenvolupament de tot tipus de manualitats, pintura i estampació sobre teixits.

DURADA: Curs escolar

ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Calvià

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Olga Granados
Tel. 971 670 303

LLOC INFORMACIÓ RECURS:

Plaça Nova, 1, 07184, Calvià; i als locals de les associacions de la tercera edat 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:

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

Municipi: Calvià

Tipologia: estimulació cognitiva

RECURS/ACTIVITAT:

Memòria

DESCRIPCIÓ:

Sessions que per prevenir l'envelliment cognitiu.

DURADA: Curs escolar

ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Calvià

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Olga Granados
Tel. 971 670 303

LLOC INFORMACIÓ RECURS:

Plaça Nova, 1, 07184, Calvià; i als locals de les associacions de tercera edat 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:

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

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:

Olga Granados
Tel. 971 670 303

LLOC INFORMACIÓ RECURS:

Plaça Nova, 1, 07184, Calvià; i als locals de les associacions de tercera edat 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:

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

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:

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



MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Calvià

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Treballadora social programa atenció social als majors.
Ajuntament de Calvià
Tel. 971 139100

1.12. Campanet

Campanet

Població: 2.524 habitants
557 persones de més de 64 anys¹²



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 \(UOM\)](#)

¹² Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 295972/ 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>

1.13. Campos

Campos

Població: 9.892 habitants
1.785 persones de més de 64 anys¹³



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 \(UOM\)](#)

¹³ Dades Ibestat Padró 2015

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

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 / benestar emocional

RECURS/ACTIVITAT:

Itinerari de salut i benestar

DESCRIPCIÓ:

Itinerari de salut que es compon de 5 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, 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

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 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/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



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 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 295972/ 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



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: 11.420 habitants
1.550 persones de més de 64 anys¹⁴



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 \(UOM\)](#)

¹⁴ Dades Ibestat Padró 2015

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 Mohaylova Popova
Tel. 971 29 50 00/ 29482
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

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.

LLOC ON ES DU A TERME:

Centre de dia Cala Rajada

MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

ADREÇA:

C/ de Pizarro, 84

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

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

TELÈFON: 971 56 66 06

DURADA: Anual

ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament Capdepera/Intress

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 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/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 Mohaylova Popova
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



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

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'escapes 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

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



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

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 Mohaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

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 Mohaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

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 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 295972/ 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: 3.862 habitants
575 persones de més de 64 anys¹⁵



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 \(UOM\)](#)

¹⁵ Dades Ibestat Padró 2015

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 65 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 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/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 ORGANITZADORA:

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 295972/ 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: 1.205 habitants
236 persones de més de 64 anys¹⁶



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 \(UOM\)](#)

¹⁶ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 295972/ 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: 713 habitants
138 persones de més de 64 anys¹⁷



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 \(UOM\)](#)

¹⁷ Dades Ibestat Padró 2015

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



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: 236 habitants
52 persones de més de 64 anys¹⁸



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 \(UOM\)](#)

¹⁸ Dades Ibestat Padró 2015

1.19. Esporles

Esporles

Població: 4.922 habitants
784 persones de més de 64 anys¹⁹



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 \(UOM\)](#)

¹⁹ Dades Ibestat Padró 2015

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:

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 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/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 295972/ 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: 336 habitants
86 persones de més de 64 anys²⁰



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 \(UOM\)](#)

²⁰ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 295972/ 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: 17.412 habitants
559 persones de més de 64 anys²¹



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 \(UOM\)](#)

²¹ Dades Ibestat Padró 2015

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 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 mandales

DESCRIPCIÓ:

Aquest grup pinta diferents mandales al llarg del curs i decoren les parets de la Llar amb les seves formes i colors, segons la temàtica del moment (Nadal, Pasqua, Sant Valentí, etc).

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 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 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: 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

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/pobrez-a-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo>

Municipi: Felanitx

Tipologia: benestar emocional

RECURS/ACTIVITAT:

Risoteràpia

DESCRIPCIÓ:

La monitora combina explicacions sobre el benefici de riure amb dinàmiques i jocs i exercicis per relaxar la ment, encalenticar el cos i rompre les barreres de la inhibició a nivell individual.

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:

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: 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

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

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:

Estimulació cognitiva

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 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/unpragrama/103>

Municipi: Felanitx

Tipologia: estimulació cognitiva / benestar emocional

RECURS/ACTIVITAT:

Itinerari de salut i benestar

DESCRIPCIÓ:

Itinerari de salut que es compon de 5 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, 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



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/pobra-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 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:

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:

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

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

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.

ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS i Obra social "la Caixa"

MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

RECURS:

Llar de Felanitx

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Laura Prados Mas
628091936
lprados@imas.conselldemallorca.net

ADREÇA:

C/ del Mar, 7

DURADA:

Curs escolar

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: 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 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

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 Mohaylova Popova
demisa@cruzroja.es

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



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

http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/gente30/gente30_ca.html

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



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

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:

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:

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 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: 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



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

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

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 Mohaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

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 Mohaylova Popova
Tel. 971 29 50 00/ 29482
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 295972/ 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



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/pobrezaccion-social/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

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: 703 habitants
159 persones de més de 64 anys²²



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 \(UOM\)](#)

²² Dades Ibestat Padró 2015

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: 30.651 habitants
4.345 persones de més de 64 anys²³



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 \(UOM\)](#)

²³ Dades Ibestat Padró 2015

Municipi: Inca

Tipologia: Activitat física/Benestar Emocional

RECURS/ACTIVITAT:

Ruta Saludable 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

Raquel Moreno
Tel. 971718393
cz.mallorca@atenzia.com

LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

RECURS:

Zona bàsica CS Inca



ADREÇA:

C/ Castell de Bellver, 2

TELÈFON:

971502634

ENLLAÇ WEB

<http://e-alvac.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

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/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

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 5 tallers que tracten diversos temes i donen pautes per gaudir d'envelliment saludable i potencien l'autonomia personal: Despertar amb un somriure, Activa't, Menys dolor més vida, 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

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 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/unpragrama/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



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

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 escasa 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



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

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@cuzroja.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: 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



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.

DURADA: Puntual

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Elizabeth Gutiérrez Ventura
Tel. 971295000/ 29479
elguel@cruzroja.es



ENTITAT ORGANIZADORA:

Creu Roja

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 Mohaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

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: 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

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 Mohaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

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: 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 295972/ 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



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: 1.233 habitants
235 persones de més de 64 anys²⁴



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 \(UOM\)](#)

²⁴ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 295972/ 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: 5.639 habitants
902 persones de més de 64 anys²⁵



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 la Fundació La Caixa](#)
- [Organitzats per l'Institut Mallorquí d'Afers Socials \(IMAS\)](#)
- [Organitzats per la Universitat Oberta per a Majors \(UOM\)](#)

²⁵ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 295972/ 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: 2.176 habitants
463 persones de més de 64 anys²⁶



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 \(UOM\)](#)

²⁶ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 295972/ 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. Llucmajor

Llucmajor

Població: 34.618 habitants
4.775 persones de més de 64 anys²⁷



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 \(UOM\)](#)

²⁷ Dades Ibestat Padró 2015

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 viudetat majors de 55 anys.

MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

ENTITAT ORGANTIZADORA:

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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

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 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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

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

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 / benestar emocional

RECURS/ACTIVITAT:

Itinerari de salut i benestar

DESCRIPCIÓ:

Itinerari de salut que es compon de 5 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, 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

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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

ENTITAT ORGANTIZADORA:

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 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/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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

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:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

ENTITAT ORGANTIZADORA:

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



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

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 viudetat majors de 55 anys.

MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Catalina Garcia Garí
971662360
cgarcia@imas.conselldemallorca.net

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 295972/ 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



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: 40.170 habitants
6.485 persones de més de 64 anys²⁸



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 \(UOM\)](#)

²⁸ Dades Ibestat Padró 2015

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 ORGANTIZADORA:

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 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 ORGANIZADORA:

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 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:

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 ORGANTIZADORA:

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 Mohaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

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

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 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/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



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

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 ORGANITZADORA:

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 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:

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 Mohaylova Popova
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 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:

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 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:

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

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 ORGANIZADORA:

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: 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



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

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



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: 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



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

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

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



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

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 Mohaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

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 Mohaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

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 Mohaylova Popova
Tel. 971 29 50 00/ 29482
demisa@cruzroja.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: 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 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 295972/ 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

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>

1.29. Mancor de la Vall

Mancor de la vall

Població: 1.321 habitants
232 persones de més de 64 anys²⁹



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 \(UOM\)](#)

²⁹ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 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 295972/ 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: 2.113 habitants
495 persones de més de 64 anys³⁰



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 la Fundació La Caixa](#)
- [Organitzats per l'Institut Mallorquí d'Afers Socials \(IMAS\)](#)
- [Organitzats per la Universitat Oberta per a Majors \(UOM\)](#)

³⁰ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 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 295972/ 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: 35.726 habitants
4.397 persones de més de 64 anys³¹



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

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

³¹ Dades Ibestat Padró 2015

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: 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 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: 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 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/unpragrama/103>

Municipi: Marratxí

Tipologia: formació/educació d'adults

RECURS/ACTIVITAT:

Escoleta per a adults

DESCRIPCIÓ:

Activitat en què un professor imparteix diferents assignatures.

OBJECTIUS:

- Ampliar coneixements de diversa temàtica.

MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs presencial (els dilluns)

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: 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 295972/ 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: 2.850 habitants
684 persones de més de 64 anys³²



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

-[Organitzats per Creu Roja](#)

-[Organitzats per la Fundació La Caixa](#)

-[Organitzats per l'Institut Mallorquí d'Afers Socials \(IMAS\)](#)

-[Organitzats per la Universitat Oberta per a Majors \(UOM\)](#)

³² Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 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 295972/ Inca: 971 880216/
Manacor: 871986142

PROCEDIMENT D'ACCÉS:

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

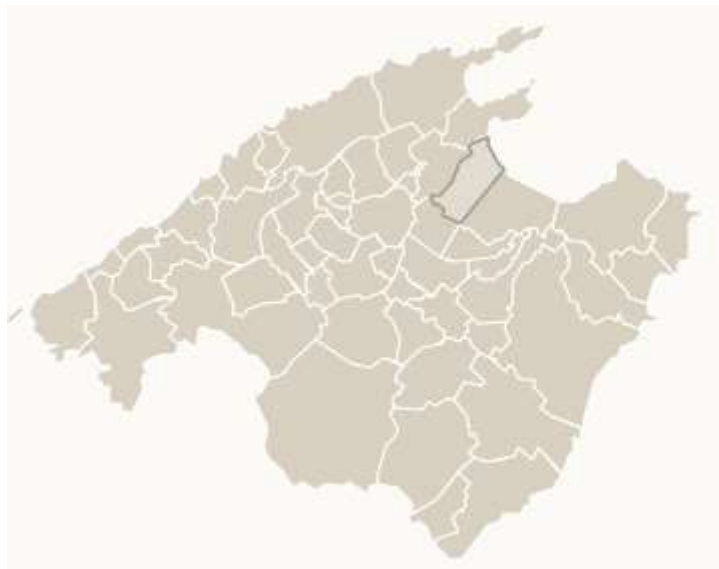
ENLLAÇ WEB

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

1.33. Muro

Muro

Població: 6.723 habitants
1.361 persones de més de 64 anys³³



Recursos gen 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 \(UOM\)](#)

³³ Dades Ibestat Padró 2015

Municipi: Muro

Tipologia: activitat física/benestar emocional

RECURS/ACTIVITAT:

Ruta saludable centre de Salut Marines, Muro

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-almac.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 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/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 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 295972/ 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: 400.578 habitants
8.527 persones de més de 64 anys³⁴



Recursos gen 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 \(UOM\)](#)

³⁴ Dades Ibestat Padró 2015

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 Mohaylova Popova
Tel. 971 29 50 00/ 29482
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

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

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 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/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:

Ruta saludable

DESCRIPCIÓ:

Taller d'activitat física per a gent gran que inclou diferents exercicis adaptats a les característiques de cada un dels participants, en algunes ocasions aquesta activitat es pot complementar amb les conegudes Rutes saludables (programes que duen a terme alguns centres de salut).



ENTITAT ORGANITZADORA:

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>

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

Tel. 971 71 83 93

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 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:

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 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 interesada

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 ORGANTIZADORA:

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: 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

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/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_69468_1.pdf

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/benestar emocional

RECURS/ACTIVITAT:

Ruta saludable 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 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:

Catian Salvà
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, 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 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/benestar emocional

RECURS/ACTIVITAT:

Ruta saludable Centre de Salut Son Cladera, 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 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 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 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 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 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

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. 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 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 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 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 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-alvac.caib.es/rutas-rutas.html>

XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Sonia Olmos Fassi
Tel. 971450450
e-mail sgolmos@ibsalut.caib.es



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 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:

Marga Coll
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 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 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 Son Rullan

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:

Carmen Zarzosa
Tel. 971706900



LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

RECURS:

Zona bàsica CS Son Rullan

ADREÇA:

C/ de Cala Figuera, 4

TELÈFON:

971706900

Municipi: Palma

Tipologia: activitat física/benestar emocional

RECURS/ACTIVITAT:

Ruta Saludable 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:

Juana Maria Janer
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 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 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

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:

Taller de moviment expressiu i risoteràpia

DESCRIPCIÓ:

Taller de moviment i risoteràpia

DURADA: Anual

ENTITAT ORGANITZADORA:

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

MODALITAT D'IMPARTICIÓ

Taller presencial

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Carmen Zarzosa
Tel. 971706900

MOVIMIENTO EXPRESIVO Y ..



LLOC ACTIVITAT:

Col·legi Verge de Lluc

ADREÇA:

C/ de Goya, 1

TELÈFON:

637250643

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:

Pilar Rubio
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/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

LLOC ACTIVITAT / INFORMACIÓ

RECURS:

Zona bàsica CS Valldergent

ADREÇA:

C/ de Valldergent, 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:

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

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:

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 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:

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 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, 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: 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

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 Pheiffer 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

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 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: 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



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 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

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/pobre-za-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 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:

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:

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
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 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

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

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 Mohaylova Popova
Tel. 971 29 50 00/ 29482
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

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>Punts claus: 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>Potencialitats</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 Arxivi, etc.).</p>	<p>Reptes de la comunitat</p> <p>Tenir en compte la població resident a l'hora de l'aparar 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 zones 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 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/doc/s/resumen_breve_monograf_a_catalunya/1
- <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 5 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, 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

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 ORGANITZADORA:

Creu Roja

LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

DURADA: Curs escolar

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Deyana Mohaylova Popova

Tel. 971295000

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
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

ENTITAT ORGANTIZADORA:

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:

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 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: 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/residencies/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

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:

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 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/unpragrama/103>

Municipi: Palma

Tipologia: formació d'adults

RECURS/ACTIVITAT:

Diploma Sènior de la UOM

DESCRIPCIÓ:

Títol propi de la UIB de 30 ECTS. 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/

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 8 ECTS. Suposen una aprofundiment, actualització i coneixement de la realitat actual. Els temes cavien cada dos cursos.

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'accès 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/Mirades-sobre-Afectivitat-i-Sexualitat-
http://uom.uib.cat/prog_form/Mallorca/dip_especialitzacio/Turisme-i-els-seus-Impactes/

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:

Curs presencial

PROCEDIMENT D'ACCÉS:

- Inscripció al centre Flassaders

ENTITAT ORGANITZADORA:

Universitat Oberta per a Majors

LLOC ON ES DU A TERME:

- Centre Flassaders
Carrer de la Ferreria, 10



DURADA: Curs escolar

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Esperanza Díaz (UOM)

Tel. 971172445

uom@uib.cat

M. Isabel Gelabert (Ajuntament)

Tel. 971214027

igualtatjoventdretscivics@palma.es

ENLLAÇ WEB:

http://uom.uib.cat/prog_form/Mallorca/Flassaders/

<http://www.flassaders.org>

XARXES SOCIALS

Facebook i Twitter

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
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



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: 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:

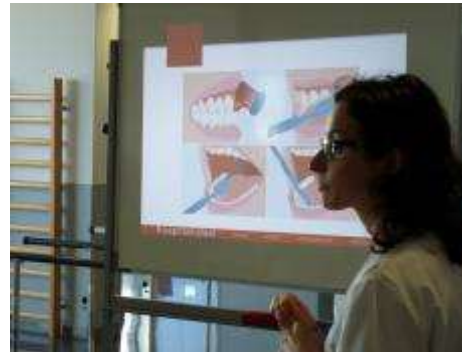
Conferència presencial

DURADA: Trimestral

ENTITAT ORGANITZADORA:

Hospital Sant Joan de Déu

LLOC WEB: hsjdpalma.es



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: 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

ADREÇA:

Carrer de la Ferreria, 10

TELÈFON: 971 21 40 27

ENTITAT ORGANITZADORA:

Ajuntament de Palma

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

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
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: 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:

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
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
Tel. 971 71 83 93



MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller presencial

ENTITAT ORGANITZADORA:

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/AtenziaEspa>
[pana](https://www.facebook.com/AtenziaEspa)

<https://twitter.com/AtenziaEspa>

[https://www.linkedin.com/company/s](https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia)
[ervicios-de-teleasistencia](https://www.linkedin.com/company/servicios-de-teleasistencia)

<https://plus.google.com/+AtenziaEspa>
[na](https://plus.google.com/+AtenziaEspa)

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:

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 Mohaylova Popova
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



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



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 Mohaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

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

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

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
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
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
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-alcac.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:

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

Municipi: Palma

Tipologia: oci i temps lliure

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
- Dutxes 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

Carrer dels Botons, 3
Tel. 971 729 427
Canal d'accés: CMSS-Ciutat Antiga

Casal Jonquet

Belén Vaquer Arjonilla
bvaquer@intress.org
Tel. 971 457 911

Canal d'accés: CMSS-Mestral
CMSS-Ponent

Casal Can Ribes

Yolanda Menéndez Vinent
ribes@intress.org/
ymenendez@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: 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

Fundació Pilar i Joan Miró: info@fpimiro.org

Es Baluard: 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

Fundació Pilar i Joan Miró:

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 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 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:

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:

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

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: 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
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



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 , 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:

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

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



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

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: 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

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 Mohaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

demisa@cuzroja.es



ENTITAT ORGANTIZADORA:

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 Mohaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

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 Mohaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

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: Palma

Tipologia: suport al cuidador

RECURS/ACTIVITAT:

Taller per a cuidadors Arquitecte Bennàssar

DESCRIPCIÓ:

Espai de formació, capacitat 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 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 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, capacitat 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 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 295972/ 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: 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



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/pobreza-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

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>

1.35. Petra

Petra

Població: 2.816 habitants
645 persones de més de 64 anys³⁵



Recursos gen 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 \(UOM\)](#)

³⁵ Dades Ibestat Padró 2015

Municipi: Petra

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 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>

Municipi: Petra

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 295972/ 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>

1.36. Pollença

Pollença

Població: 16.115 habitants
3.106 persones de més de 64 anys³⁶



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 \(UOM\)](#)

³⁶ Dades Ibestat Padró 2015

Municipi: Pollença

Tipologia: activitat física/benestar emocional

RECURS/ACTIVITAT:

Ruta saludable: 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 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/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 295972/ 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: 5.267 habitants
1.135 persones de més de 64 anys³⁷



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 \(UOM\)](#)

³⁷ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 295972/ 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: 2.018 habitants
311 persones de més de 64 anys³⁸



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 \(UOM\)](#)

³⁸ Dades Ibestat Padró 2015

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 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

mcmaura@fbd.caib.es

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 ORGANIZADORA:

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
mcmaura@fbd.caib.es

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:

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
mcmaura@fbd.caib.es

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 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
mcmaura@fdb.caib.es

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:

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

mcmaura@fbd.caib.es

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 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

mcmaura@fbd.caib.es

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:

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.

DURADA: Curs escolar



MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller

ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

TELÈFON: 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/103>

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:

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

mcmaura@fbd.caib.es

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:

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

mcmaura@fbd.caib.es

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: 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 295972/ 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>

1.39. Sa Pobla

Sa Pobla

Població: 12.694 habitants
2.237 persones de més de 64 anys³⁹



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 \(UOM\)](#)

³⁹ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 295972/ 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: 2.035 habitants
564 persones de més de 64 anys⁴⁰



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 \(UOM\)](#)

⁴⁰ Dades Ibestat Padró 2015

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 65 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 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/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 295972/ 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: 8.146 habitants
1.049 persones de més de 64 anys⁴¹



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 \(UOM\)](#)

⁴¹ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 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 295972/ 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: 1.638 habitants
267 persones de més de 64 anys⁴²



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 \(UOM\)](#)

⁴² Dades Ibestat Padró 2015

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 65 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 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/unprogrames/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 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 295972/ 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>

1.43. Santa Margalida

Santa Margalida

Població: 11.672 habitants
1.744 persones de més de 64 anys⁴³



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 \(UOM\)](#)

⁴³ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 295972/ 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>

1.44. Santa Maria del Camí

Santa Maria del Camí

Població: 6.685 habitants
1.135 persones de més de 64 anys⁴⁴



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 \(UOM\)](#)

⁴⁴ Dades Ibestat Padró 2015

Municipi: Santa Maria del Camí

Tipologia: activitat física/benestar emocional

RECURS/ACTIVITAT:

Ruta saludable: Santa Maria

DESCRIPCIÓ:

Proposta de rutes adaptades a la vida quotidiana, al voltant del centre de salut, que fomenten la socialització dels veïns en l'entorn mitjançant la pràctica d'activitat física en grup. Reforcen el teixit social a la vegada que es fomenta l'activitat física i milloren 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-avac.caib.es/rutas-rutas.html>

XARXES SOCIALS

#Rutessaludables

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Responsable infermeria
Tel. 971140314



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 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/103>

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 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 295972/ 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: 11.316 habitants
1.881 persones de més de 64 anys⁴⁵



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 \(UOM\)](#)

⁴⁵ Dades Ibestat Padró 2015

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

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 5 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, 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

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 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/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



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/pobrezaccion-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 295972/ 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



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: 3.890 habitants
752 persones de més de 64 anys⁴⁶



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 \(UOM\)](#)

⁴⁶ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 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 295972/ 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: 3.082 habitants
565 persones de més de 64 anys⁴⁷



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 \(UOM\)](#)

⁴⁷ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 295972/ 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: 5.018 habitants
969 persones de més de 64 anys⁴⁸



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 \(UOM\)](#)

⁴⁸ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/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 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 295972/ 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: 3.612 habitants
742 persones de més de 64 anys⁴⁹



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 \(UOM\)](#)

⁴⁹ Dades Ibestat Padró 2015

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 65 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 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/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 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 295972/ 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>

1.50. Sóller

Sóller

Població: 13.648 habitants
2.630 persones de més de 64 anys⁵⁰



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 \(UOM\)](#)

⁵⁰ Dades Ibestat Padró 2015

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

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/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 5 tallers que tracten diversos temes i donen pautes per gaudir d'envelliment saludable i potencien l'autonomia personal: Despertar amb un somriure, Activa't, Menys dolor més vida, 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



ENTITAT ORGANITZADORA:

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 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/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 Mohaylova Popova
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



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



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

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

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:

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



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

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 Mohaylova Popova
Tel. 971 29 50 00/ 29482
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: 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 Mohaylova Popova

Tel. 971 29 50 00/ 29482

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: 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 295972/ 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



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: 11.449 habitants
1.511 persones de més de 64 anys⁵¹



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 \(UOM\)](#)

⁵¹ Dades Ibestat Padró 2015

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 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/unpragrama/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 295972/ 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: 2.005 habitants
386 persones de més de 64 anys⁵²



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 \(UOM\)](#)

⁵² Dades Ibestat Padró 2015

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 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/unpragrama/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 295972/ 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: 2.913 habitants
566 persones de més de 64 anys⁵³



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 \(UOM\)](#)

⁵³ Dades Ibestat Padró 2015

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 65 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 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/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 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 295972/ 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 les 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

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 Maihaylova Popova
Tel. 971 29 50 00/ 29482
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.

ENTITAT ORGANIZADORA:

Obra Social "la Caixa"

PERFIL D'USUARI:

Persones grans sense dificultats cognitives.

DURADA: Trimestral

LLOC ON ES DU A TERME

- Llar de la tercera edat

MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Curs

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.

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Obra Social "la Caixa"

Tel. 902 22 30 40

www.obrasociallacaixa.org

ENLLAÇ WEB

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

2.3. Organitzats per l'Institut Mallorquí d'Afers Socials

A la pàgina següent s'inclou la fitxa de les activitats i recursos organitzats per l'IMAS a disposició dels municipis que els demanin:

Tipologia: formació cuidadors no professionals

RECURS/ACTIVITAT:

Programa de familiars cuidadors

DESCRIPCIÓ:

Cursos de capacitació orientació i suport als familiars cuidadors. Intervenció psicosocial als familiars cuidadors.

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.

PERFIL D'USUARI:

Familiars cuidadors de persones majors.

MODALITAT D'IMPARTICIÓ:

Taller



ENTITAT ORGANITZADORA:

IMAS

LLOC INFORMACIÓ RECURS:

- Serveis socials municipals
- Centres comarcals IMAS

DURADA: Curs escolar

TELÈFON:

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>

2.4. Organitzats per l'Universitat Oberta per a Majors

A la pàgina següent s'inclou la fitxa de les 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:

Conferència presencial

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/

XARXES SOCIALS

Facebook i Twitter

DADES INFORMADOR DE CONTACTE:

Esperanza Díaz Manera
Tel. 971172445
uom@uib.cat

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'addiccions	Prevenció d'accidents	Salut afectivo-sexual	Suport al cuidador	Suport psicosocial	Voluntariat
Alaró	X					X			X					X	
Alcúdia	X				X			X	X		X		X	X	
Algaida					X									X	
Andratx				X	X			X							X
Ariany					X									X	
Artà					X									X	
Banyalbufar					X									X	
Binissalem				X	X				X					X	
Búger	X				X			X						X	
Bunyola					X									X	
Calvià	X	X			X			X					X	X	
Campanet					X								X	X	
Campos				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
Fornalutx					X				X					X	
Inca	X			X	X			X	X		X		X	X	X
Lloret de Vistalegre					X									X	
Lloseta					X									X	
Llubí					X									X	
Llucmajor	X	X	X	X	X	X		X						X	X
Manacor	X	X		X	X	X	X	X	X		X		X	X	X
Manacor de la Vall	X				X									X	
Maria de la Salut					X									X	
Marratxí	X				X	X								X	
Montuïri					X									X	
Muro	X				X									X	
Palma	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X
Petra					X									X	
Pollença	X				X									X	
Porreres					X									X	
Puigpunyent	X	X	X		X			X	X					X	
Sa Pobla					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	
Santanyi	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	
Valldemossa					X									X	
Vilafranca de Bonany					X									X	

Recursos generals a disposició dels municipis que els demanin –columnes de color verd- (es poden consultar fent doble clic sobre l'enllaç):

-[Organitzats per Creu Roja](#) (Estimulació cognitiva i suport al cuidador)

-[Organitzats per la Fundació La Caixa](#) (Voluntariat)

-[Organitzats per l'Institut Mallorquí d'Afers Socials \(IMAS\)](#) (Suport al cuidador)

-Organitzats per la Universitat Oberta per a Majors (UOM) (Formació/educació adults)



OBSERVATORI DE LES
PERSONES MAJORS
DE MALLORCA



Consell de
Mallorca

■ Departament de Benestar Social
Institut Mallorquí d'Affers Socials