

# La solitud no es veu, es viu



Catàleg de recursos  
contra la solitud  
no desitjada



Troba tota la informació  
i recursos disponibles a:  
[marratxi.es/solitud](http://marratxi.es/solitud)





# Sumari

**Redacció, coordinació i producció**  
Ajuntament de Marratxí  
C/ Olesa 66, Sa Cabaneta, Marratxí - 07141



Ajuntament  
de Marratxí



Taula d'entitats  
contra la solitud  
no desitjada

- 1** Sobre la Solitud  
No Desitjada  
4
- 2** Identificació  
de casos  
5
- 3** Què fer?  
6
- 4** El catàleg  
i recursos  
per edat  
8-26
- 5** Altres recursos  
27

## Sobre la Solitud No Desitjada (SND).

### **Què és la solitud no desitjada (SND)?**

És una experiència personal negativa com a conseqüència de valorar que:

- No disposem de prou nombre de relacions socials en la nostra vida diària.
- Les relacions socials que mantenim no ens aporten el suport emocional que necessitem.

### **A qui afecta?**

Tot i que algunes persones poden ser especialment vulnerables per determinats factors socials o personals, tots som susceptibles de trobar-nos al llarg de la nostra vida en una situació de SND.

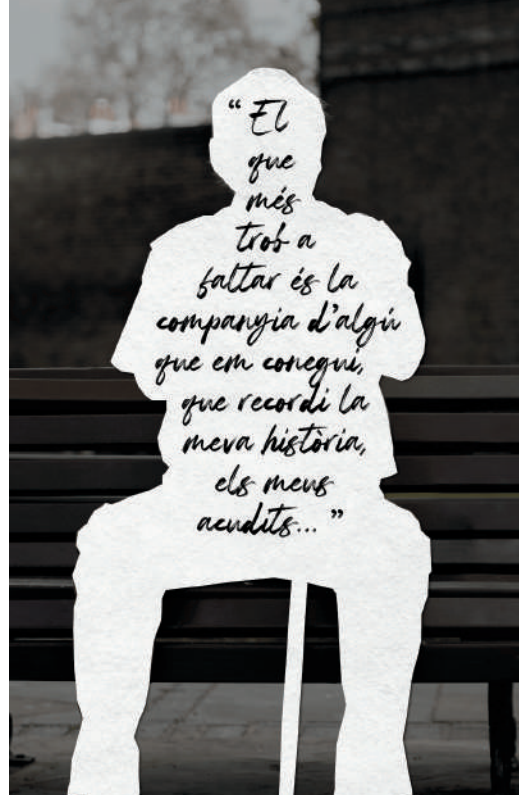
### **És poc freqüent?**

No, es força freqüent. A l'Estat espanyol afecta una de cada cinc persones.

### **És necessari viure sol per sentir-la?**

No. La SND es basa en la percepció de solitud de la persona, no en quanta gent conviu amb ella. A més, la persona s'ha de sentir emocionalment sostinguda pel seu entorn per no sentir-se sola.

**D'altra banda, hi ha persones a les quals els agrada viure soles i aquesta situació no els genera una experiència negativa o desagradable. Per tant, no es troben en una situació de SND.**



## Com podem saber si ens trobem en una situació de Solitud No Desitjada?

**Si responem amb un “sí” a les següents qüestions, ens trobem en situació de SND:**

Et sents sol/sola estiguis rodejat de gent o no?

Aquesta situació et genera malestar o tristesa?

Et sents poc acompanyat o acompanyada?

**Si sospitem que una persona del nostre entorn es troba en situació de SND, ens hem de fixar si es donen aquestes situacions:**

Se la veu emocionalment apagada, trista?

El seu entorn ha sofert canvis? (viduïtat, canvi de ciutat, malaltia...)

Allarga les converses amb persones que no són del seu cercle proper? (botiguers, dependents, transeünts...)

Passa molt temps a casa?

Ha descuidat la seva imatge personal?

Acudeix més freqüentment a recursos sanitaris tot i trobar-se físicament bé?

En cas que detecteu que es donen algunes d'aquestes situacions, és important que de forma respectuosa demaneu a la persona si se sent sola.

## Què podem fer si patim SND?

- **Accepta i reconeix que et sents sol/sola**
- **Cuida't** (menja bé, descansa, fes exercici, pren el sol)
- **No deixis de fer les coses que t'agraden** o recupera alguna de les que has deixat de fer
- **Explica a les persones del teu entorn la teva situació** (familiars, amistats, gent de l'entorn, sanitaris)
- **Usa aquest catàleg:** hi pots trobar noves idees d'activitats o serveis que et poden ajudar
- **Demana ajuda:** No ets dèbil si ho fas

## Algú del nostre entorn pateix SND?

- **Apropa't a la persona:** demana-li, escolta-la
- **Accepta els seus sentiments,** posa't en el seu lloc
- **Fes propostes:** activitats, canvis de rutina... Pots utilitzar aquest catàleg com a referència
- **Mostra't proper**
- **Valida el seu malestar,** la SND causa sofriment real
- **No pressionis.** Les decisions les ha de prendre ella, nosaltres l'acompanyarem en aquestes
- **No jutgis a la persona**

## Recordeu...

Si us trobeu en situació de solitud no desitjada o coneixeu a algú que s'hi pugui trobar, podeu dirigir-vos a:

- **Serveis socials municipals de l'Ajuntament de Marratxí**

C/ Balanguera, 12. Sa Cabana, Marratxí. 07141  
971 79 42 79 | [ssocials@marratxi.es](mailto:ssocials@marratxi.es)



Rebreu tota la informació que sol·liciteu i es respondrà als vostres dubtes.

- **Centre de salut que us pertoqui**

Centre de Salut Martí Serra  
C/ Balanguera s/n.

Centre de Salut Muntanya  
C/ Muntanya, s/n. Polígon Industrial

## Per a què serveix aquest catàleg?

Aquest catàleg pretén ser una petita guia dirigida tant als que se senten afectades per SND com per les persones del seu entorn que volen ajudar-les. El seu objectiu és presentar els espais, activitats i serveis disponibles al nostre municipi que fomenten la interacció entre les persones i la creació de llaços socials entre elles.

## Qui l'ha creat?

La creació d'aquest catàleg és una iniciativa de la Taula Contra la Solitud No Desitjada de Marratxí.

## Què fem des de la taula?

La taula contra la Solitud No Desitjada és un punt de trobada entre persones, associacions y àrees municipals que té com a objectiu la creació d'iniciatives dirigides a sensibilitzar a la població sobre la SND, prevenir-la o pal·liar-la en el moment aquesta ja és present. Es troba activa des del 2024 i actua sobre tot el municipi de Marratxí.

## Qui en pot fer ús?

Aquest és un catàleg d'ús general per a tots els habitants del municipi de Marratxí.



**Recorda, pots accedir a la versió digital d'aquest catàleg escanejant el següent codi QR.**

## Com el puc utilitzar?

Sols és necessari que llegiu les fitxes de cadascuna de les pàgines. En elles es descriu el que fa cadascun dels recursos que formen part del catàleg, a quina zona de Marratxí es troben i també la forma de posar-vos en contacte amb ells.

Veureu que està estructurat amb un codi de quatre colors:

**Gent gran**

**Gent jove**

**Tota la població**

**Associacions**



# Recursos per gent gran



## → Centres de dia municipals

Centres terapèutics on els usuaris poden treballar aspectes cognitius, físics i socials dins d'una rutina terapèutica individualitzada.

Les persones interessades han d'omplir la sol·licitud que podran trobar a les oficines de Serveis Socials al Carrer Balanguera 12 (de dilluns a divendres de 9h a 13.30h), i registrar-la a qualsevol Oficina d'Atenció a la ciutadania (OAC).

**Via d'accés:** telèfon o presencial  
**On es fa?** Pòrtol, Ses Cases Noves

☎ 971 79 42 79

✉ [cribot@marratxi.es](mailto:cribot@marratxi.es)

## → Esment

A la Fundació Esment s'atenen 200 persones que viuen en pisos a la comunitat, sobretot a Palma, Marratxí, Inca i Calvià.

CONVIURE és un programa de convivència intergeneracional entre persones grans i persones ateses a Esment. L'objectiu és que visquin juntes, comparteixin i s'enriqueixin mútuament.

La convivència es desenvolupa dins d'un acord que regula els compromisos i els drets de tots dos. Suport a l'habitatge - un servei que proporciona tota mena de suports relacionats amb les tasques quotidianes, les relacions socials, la gestió econòmica i les gestions administratives o l'acompanyament emocional - és el responsable de la gestió del programa i proporciona acompanyament continu i personalitat perquè la convivència sigui un èxit.

**Via d'accés:** telèfon o correu electrònic  
**On es fa?** Tot Marratxí

☎ 672 602 808

✉ [tthomas@esment.org](mailto:tthomas@esment.org)

📘 /esmentcomunidad/

📷 esmentcomunidad

🌐 [esment.org](http://esment.org)



## → Àrea de Gent Gran AJUNTAMENT DE MARRATXÍ

Activitats subvencionades per l'Ajuntament de Marratxí. Actualment es porten a terme activitats de: chi kung, gimnàstica, aula cultural, pilates, informàtica, taller de smartphone, natació i aquagym.

**Via d'accés:** telèfon  
**On es fa?** Tot Marratxí

☎ 971 10 95 14

✉ [gentgran@marratxi.es](mailto:gentgran@marratxi.es)

## → Es Garrovers ASSOCIACIÓ DE JOVES MAJORS

Activitats subvencionades per l'Ajuntament de Marratxí: chi kung, gimnàstica, pilates, aula cultural, informàtica i taller smartphone.

Algunes activitats són de pagament, altres són gratuïtes, amb la col·laboració del Consell de Mallorca: ball en línia, labors, Grans Actius, sevillanes, bingo i taller de lectura.

**Via d'accés:** telèfon o presencial  
**On es fa?** Es Garrovers

☎ 606 781 703

✉ [jovenesmayoresesgarrovers@hotmail.com](mailto:jovenesmayoresesgarrovers@hotmail.com)

📍 Avda. Es Garrovers nº2 - Es Garrovers (Marratxí)

## → Es Siurell ASSOCIACIÓ DE PERSONES MAJORS

Activitats subvencionades per l'Ajuntament de Marratxí: chi kung, gimnàstica, pilates, aula cultural, informàtica i taller smartphone.

Algunes activitats són de pagament i altres gratuïtes, amb la col·laboració del Consell de Mallorca: ball en línia, ball de bot, bingo, taller de memòria, Grans Actius.

**Via d'accés:** telèfon o presencial  
**On es fa?**

Es Figueral, c/conde de Tendilla, 26

☎ 611 423 903

✉ [Siurell20@gmail.com](mailto:Siurell20@gmail.com)



## → Es Turó de Pòrtol

ASSOCIACIÓ DE  
PERSONES MAJORS

Activitats subvencionades per l'Ajuntament de Marratxí: chi kung, gimnàstica, pilates, aula cultural, informàtica i taller smartphone.

Algunes activitats són de pagament i altres gratuïtes, amb la col·laboració del Consell de Mallorca: ball en línia, gimnàstica MOU-TE, meditació, bingo, ioga, taller de memòria, sevillanes, cor.

**Via d'accés:** telèfon o correu electrònic  
**On es fa?** Ca Ses Monges, n°2, Pòrtol

☎ 637 966 820

✉ [esturoportol@gmail.com](mailto:esturoportol@gmail.com)

## → Es Llebeig

ASSOCIACIÓ DE  
TERCERA EDAD

Activitats subvencionades per l'Ajuntament de Marratxí: chi kung, gimnàstica, pilates, aula cultural, informàtica i taller smartphone.

Algunes activitats són de pagament, altres col·labora el Consell de Mallorca: ball en línia, jocs de cartes i parxis, sevillanes, bingo.

**Via d'accés:** telèfon o presencial

**On es fa?** Es Pla de Na Tesa  
(C/Germanes Agustines n°5)

☎ 971 795 624 | De 17 a 20h

✉ [associaciollebeig@gmail.com](mailto:associaciollebeig@gmail.com)

## → S'Olivera

ASSOCIACIÓ DE  
PERSONES MAJORS

Activitats subvencionades per l'Ajuntament de Marratxí: chi kung, gimnàstica, pilates, aula cultural, informàtica i taller smartphone.

Algunes activitats són de pagament, altres col·labora el Consell de Mallorca: ball en Línia, Ball de saló, bingo, Tai chi, meditació, Grans Actius, tallers artesanals monogràfics.

**Via d'accés:** telèfon o correu electrònic

**On es fa?** Sa Cabaneta, pl. Ajuntament n°2

☎ 971 377 653 | De 17 a 19h

✉ [associaciosolivera@gmail.com](mailto:associaciosolivera@gmail.com)



## → Sa Cabana ASSOCIACIÓ DE PERSONES MAJORS

Activitats subvencionades per l'Ajuntament de Marratxí: chi kung, gimnàstica, aula cultural, informàtica i taller smartphone.

Algunes activitats són de pagament, altres col·labora el Consell de Mallorca: ball en línia, pilates, bingo, ball de saló i ball de sevillanes.

**Via d'accés:** telèfon o presencial

**On es fa?** Sa Cabana (C/Cabana, 85)

☎ 637 457 704

✉ [mayoressacabana@gmail.com](mailto:mayoressacabana@gmail.com)

👤 Mayores Sa Cabana

## → Es Pont d'Inca ASSOCIACIÓ DE PERSONES MAJORS

Activitats subvencionades per l'Ajuntament de Marratxí: chi kung, gimnàstica, pilates, aula cultural, informàtica i taller d'smartphone.

Algunes activitats són de pagament, altres col·labora el Consell de Mallorca: ball en línia, gimnàstica MOU-TE, jocs de cartes, bingo i taller de memòria

Activitat gratuïta: teatre en català.

**Via d'accés:** telèfon o correu electrònic

**On es fa?** Pl. de l'estació nº6, Es Pont d'Inca

☎ 693 292 316

✉ [gentmajor@hotmail.com](mailto:gentmajor@hotmail.com)

👤 Associació persones majors del Pont d'Inca



## → Creu Roja

**ENRÉDATE.** Projecte dirigit a persones de més de 65 anys que inclou diversos serveis:

- “Voces en red”: Dirigit a persones que se senten soles i/o pateixen un aïllament social involuntari (barreres arquitectòniques, manca d'autonomia...). S'entrega a la persona un dispositiu i es realitzen videotrucada periòdiques per ensenyar a utilitzar l'aparell, fer seguiment, etc. Les cridades son realitzades per l'equip voluntari de Creu Roja. En cas que la persona no disposi de wifi, es fa entrega d'un router. També es convida a aquestes persones a altres activitats del projecte.
- Tallers i excursions: activitats grupals dissenyades amb la finalitat de promoure les vinculacions positives i realitzar activitats agradables.
- Acompanyaments a domicili: amb voluntariat que aporta recolzament emocional.

**Via d'accés:** telèfon o correu electrònic  
**On es fa?** Tot Marratxí

☎ 971 12 36 01

✉ [natalia.sainz@cruzroja.es](mailto:natalia.sainz@cruzroja.es)

📷 [cruzrojabalears](https://www.instagram.com/cruzrojabalears)

🌐 [cruzroja.es](https://www.cruzroja.es)



# Recursos per joves



## → **Es Puntet** ASSOCIACIÓ INFANTIL I JUVENIL

El centre d'oci educatiu Es Puntet ofereix activitats els dissabtes de 11h a 13h per infants i joves d'entre 3 i 18 anys a Ca Ses Monges d'Es Pla de na Tesa. A més, preparem activitats extraordinàries com campaments i sortides.

Opcions d'inscripció: inscripció anual o inscripció de participació a activitats especials.

**Via d'accés:** xarxes socials o correu electrònic

**On es fa?** Es Pla de na Tesa

✉ [espuntet.esplai@gmail.com](mailto:espuntet.esplai@gmail.com)

📷 Es Puntet

📘 @es\_puntet

🌐 [espuntet.org](http://espuntet.org)

## → **Espai Jove** AJUNTAMENT DE MARRATXÍ

Els espais joves volen ser una alternativa vàlida, educativa i sociocultural als joves de 12 a 35 anys, que els il·lusioni a formar part de la vida social i cultural del municipi, que els animi a participar de les diferents activitats, i que també serveixi com a punt d'informació i orientació. Es disposa de tres espais joves al municipi:

### **Es Pont d'Inca**

C/ Santa Caterina Thomàs, 30.

### **Es Pla de Na Tesa**

Carrer Ca n'Agulla, 5.

### **Pòrtol**

Carrer Albert Castell, 4-A

**Via d'accés:** xarxes socials, telèfons, correu electrònic

**On es fa?** Es Pla de na Tesa, Pòrtol, Es Pont d'Inca

☎ 671050176 (espai jove),  
667690550 (informació jove)

📘 espaijovemarratxi

📷 @espaijovemarratxi

🌐 [espaijove.marratxi.es](http://espaijove.marratxi.es)



# → Centre d'Informació Juvenil AJUNTAMENT DE MARRATXÍ

El CIJ és una iniciativa destinada a oferir suport, orientació i recursos als joves residents al municipi, amb l'objectiu de facilitar les eines necessàries per al seu desenvolupament personal, educatiu i professional, així com fomentar la seva participació activa dins de la comunitat.

## **Punts informació jove (PIJ):**

### **Pòrtol**

c/ Albert Castell, 4-A

### **Es Pont d'Inca**

c/ Caterina Thomàs, 38

### **Es Pla de na Tesa**

c/ Ca n'Agulla, 5

**Via d'accés:** xarxes socials, telèfon o correu electrònic

**On es fa?** Tot Marratxí

**Dirigit a** joves entre 12 a 35 anys.

☎ 667 69 05 50

✉ [cijove@marratxi.es](mailto:cijove@marratxi.es)

📷 @espaijovemarratxi

📘 espaijovemarratxi

🌐 [espaijove.marratxi.es](http://espaijove.marratxi.es)

📍 CIJ Àrea de Joventut, Carrer Cabana, 57



# Recursos per tota la població



## → Associació Anem Junts

Associació sense ànim de lucre que neix amb el propòsit d'ofrir a les persones amb discapacitat intel·lectual i les seves famílies una varietat de serveis flexibles i ajustats a les seves necessitats que els permetin gaudir del seu oci i temps lliure.

**Oci per a petits:** nins i nines fins a 12 anys. Activitats de lleure per a petits amb discapacitat i sense perquè puguin jugar junts, fer amics i divertir-se.

**Oci compartit:** adolescents (entre 12 i 17 anys) i més grans de 18 anys. Trobades setmanals amb diferents grups segons edat.

**Acompanyament a les famílies:** organització de trobades i tallers per a famílies per tal de crear, connectar, xerrar i compartir experiències i informació.

**Via d'accés:** telèfon o correu electrònic

**On es fa?** Tot Marratxí

☎ 621 051 568

✉ [hola@anemjunts.com](mailto:hola@anemjunts.com)

f associació anem junts

📷 @anem.junts

🌐 [anemjunts.com](http://anemjunts.com)

Dirigit a menors (3 a 17 anys) amb (i sense) discapacitat. Adults amb discapacitat.

## → C.S. Martí Serra

RUTA SALUDABLE  
I ReforçaMent

Una caminada d'uns 75 minuts, que inclou exercicis d'equilibri, força, memòria i coordinació, amb l'objectiu d'exercitar cos i cervell, alhora que s'inclouen aspectes lúdics a través de la pràctica de diversos jocs al llarg del trajecte. Aquesta ruta saludable té el seu punt d'inici al davant del Centre de Salut Martí Serra d'Es Pont d'Inca.

**Via d'accés:** presentar-se presencialment al punt d'inici a les 9.30 hores

**On es fa?** Sa Cabana

📷 @cspontdinca

Dimarts i divendres a les 9.30 hores



## → UBS Es Pla de na Tesa RUTA SALUDABLE

Ruta saludable: una caminada en grup d'uns 75 minuts de durada, que es porta a terme al Pla de Na Tesa. **Els mesos d'estiu no es fa.**

Aquesta ruta saludable té el seu punt d'inici a la Unitat Bàsica de Salut (UBS) d'Es Pla de na Tesa.

**Via d'accés:** presentar-se al punt d'inici a les 10h.

**On es fa?** Es Pla de na Tesa (C/ de Sant Llätzer, 8)

Dijous a les 10h

## → Parc de la Mediterrània

Una caminada que combina petites aturades amb la realització d'exercicis senzills. No és necessari inscriure's prèviament, sols acudir a l'hora esmentada al punt d'inici de la ruta.

Aquesta ruta saludable té el seu punt d'inici al parc de Mediterrània, al davant del CEIP Nova Cabana.

**Via d'accés:** presentar-se al punt d'inici a les 9.30h.

**On es fa?** Es Pont d'Inca

Dimecres a les 9.30h

## → Parc de Ses Cases Noves RUTA SALUDABLE

Una caminada que combina petites aturades amb la realització d'exercicis senzills. No és necessari inscriure's prèviament, sols acudir a l'hora esmentada al punt d'inici de la ruta.

Aquesta ruta saludable té el seu punt d'inici al parc de Ses Cases Noves (C/ d'Antoni Furió, al davant del col·legi anglès).

**Via d'accés:** presentar-se al punt d'inici a les 9.30h.

**On es fa?** C/ d'Antoni Furió, Ses Cases Noves

Dijous a les 9.30h



## → Biblioteca de Pòrtol

Consultar la premsa i les revistes del dia o bé hi pots venir a estudiar.

Préstecs de pràcticament tots els materials que conformen el fons bibliotecari.

Grups de lectura: cada mes des de les biblioteques es proporciona el llibre que s'haurà de llegir per comentar a la següent trobada. Aquest llibre s'haurà de tornar després de la sessió per comentar-lo i es farà el préstec del següent exemplar. Aquestes trobades es faran cada primer dimarts i dimecres de mes.

Dimarts

Grup I: 11h

Dimecres

Grup II: 17h / Grup III: 18.30h

**Via d'accés:** telèfon, correu electrònic o presencial

**On es fa?** Plaça Constitució s/n, Pòrtol

☎ 971 60 34 11

✉ [bimarpont@marratxi.es](mailto:bimarpont@marratxi.es)

📷 @bibliosdemarratxi

Sol·licita més informació en els telèfons de contacte de les biblioteques.

## → Biblioteca d'Es Pont d'Inca

Consultar la premsa i les revistes del dia o bé hi pots venir a estudiar.

Préstecs de pràcticament tots els materials que conformen el fons bibliotecari.

A més a més, podeu consultar altres activitats puntuals que es realitzen a la biblioteca (contacontes, tallers etc.)

**Via d'accés:** telèfon, correu electrònic o presencial

**On es fa?** Avinguda d'Antoni Maura 44, Es Pont d'Inca

☎ 971 60 80 23

✉ [bimarpont@marratxi.es](mailto:bimarpont@marratxi.es)

📷 @bibliosdemarratxi



# → Plataforma de Voluntariat de les Illes Balears

El PLAVIB conta, entre altres serveis, amb una plataforma que té per objectiu servir de guia per a totes les persones interessades a conèixer com es poden iniciar al món del voluntariat, els diferents àmbits en els quals el poden realitzar i triar l'acció voluntària que més encaixi amb cada persona.

Ofereixen formacions bàsiques, resolen dubtes específics i posen a disposició de les persones interessades un sistema de recerca dels voluntariats oferits per les entitats socials que operen a tota la comunitat autònoma.

**Via d'accés:** telèfon o correu electrònic

**On es fa?** Tot el territori

☎ 900 102 979  
650 801 026 (WhatsApp)

✉ [info@plataformavoluntariat.org](mailto:info@plataformavoluntariat.org)

📘 @plataformavoluntariat

📷 @plataformavoluntariat

🌐 [plataformavoluntariat.org](http://plataformavoluntariat.org)

# → Tallers terapèutics

ÀREA DE SALUT  
I CONSUM

Es tracta d'un programa de tallers amb diverses activitats que tenen com a objectiu comú millorar la salut mental, fomentar la socialització, exercitar la memòria i millorar la xarxa social de les persones que vulguin participar. Les activitats són les següents:

**Via d'accés:** telèfon, correu electrònic o presencial

☎ 663 67 25 88

✉ [sanitat@marratxi.es](mailto:sanitat@marratxi.es)

📷 @cspontdinca

● Taller de teatre  
terapèutic

● Taller de  
crochet

● Taller de  
gòspel



## → AAVV La Pua de Pòrtol

L'Associació de Veïnats La Pua de Pòrtol es dedica a fer activitats al nostre poble així com també ser l'intermediari cap a l'Ajuntament.

**Via d'accés:** telèfon o correu electrònic

**On es fa?** Pòrtol

☎ 684 73 21 31

✉ [lapuaportol@gmail.com](mailto:lapuaportol@gmail.com)

📘 Associació de veïnats la Pua de Pòrtol

📷 @lapuaportol

## → AAVV Es Pont d'Inca Nou

Associació de veïnats que vol oferir un espai viu i acollidor, on tothom pugui trobar activitats per cuidar-se, passar-ho bé i fer noves amistats. Organitzen un ampli ventall d'activitats: pilates, ioga, hipopressius, tonificació, dance fitness, ball en línia, balls de saló, salsa i bachata, sevillanes, i també activitats de cinema, llibres i jocs de taula.

L'associació és més que un lloc on fer exercici: és un punt de trobada, de convivència, ple de noves experiències i moments per compartir. Aquí hi trobaràs persones amb les mateixes ganes de gaudir de la vida, mantenir-se actius i compartir bons moments.

**Via d'accés:** telèfon o correu electrònic

**On es fa?** Es Pont d'Inca Nou

☎ 601541268

✉ [aa.vv.pontdincanou@gmail.com](mailto:aa.vv.pontdincanou@gmail.com)

📘 @aavvpontdincanou

📷 @aavvpontdincanou



## → **Mestresses de casa de Sa Cabaneta**

Entitat de Mestresses de Casa ubicada a Sa Cabaneta. Es pot acudir presencialment a la seva seu (Camí de n'Olesa 94) els dimarts de 17 a 20, al seu local. Els dimarts horabaixa fan una activitat de manualitats: "és una horabaixa en la qual la solitud no té cabuda, disfrutem de la companyia dels nostres majors i dels més joves".

**Via d'accés:** telèfon o correu electrònic

**On es fa?** Sa Cabaneta

☎ 639 73 27 43

✉ [mestressescabaneta@gmail.com](mailto:mestressescabaneta@gmail.com)

## → **Un banc per a compartir**

És un projecte conjunt entre l'àrea de Salut i Consum de l'Ajuntament de Marratxí i el Projecte CRECE de Creu Roja. Es tracta de quatre bancs, de color blau, situats en espais públics per tot el municipi, especialment habilitats per promoure les relacions socials i la interacció entre les persones que els utilitzin. Els podeu trobar en aquestes ubicacions:

**Via d'accés:** presencial

**On es fa?** Tot Marratxí

☎ 663 67 25 88 (Àrea de Salut i Consum)

✉ [sanitat@marratxi.es](mailto:sanitat@marratxi.es)

**Sa Cabana**

Pl. Secretari Bartomeu Riera

**Es Figueral**

C/ Comte de Tendilla

**Pòrtol**

C/ Constitució

**Es Pla de na tesa**

Pl. Donants de Sang

A més, tots els dilluns a Ca ses Monges d'Es Pla de na Tesa (c/ Germanes Agustines, 5), l'àrea de serveis socials du a terme activitats en relació al projecte, de 10 a 12h, a les quals la ciutadania es pot afegir en qualsevol moment dins la franja horària. Més informació: 971 79 42 79



## → Associació Gira-sol

L'Associació Gira-sol és una entitat sense ànim de lucre amb seu a Palma que, des de 1995, treballa per a fomentar la integració social i laboral i millorar l'autonomia i qualitat de vida de les persones diagnosticades i les seves famílies.


També és una entitat que integra 3 Salut Mental, forma part d'INTRESS i de la Federació de Salut Mental de Mallorca.

La derivació als serveis concertats es pot realitzar a qualsevol oficina en matèria de registre de l'Administració Autònoma, a través de la treballadora social de l'entitat al correu [info@gira-sol.com](mailto:info@gira-sol.com) o telemàticament amb certificat digital, DNI electrònic o Clau Permanent.


La derivació als serveis no concertats es realitzarà contactant amb l'entitat a través de la treballadora social de l'entitat al correu [info@gira-sol.com](mailto:info@gira-sol.com).

**Via d'accés:** derivació o sol·licitud d'informació presencial o correu electrònic

**On es fa?** c/ Manacor, 140-142 baixos, Palma

 971 28 51 23

 [info@gira-sol.com](mailto:info@gira-sol.com)

 @associaciogira.sol

 [3salutmental.com/girasol](http://3salutmental.com/girasol)


## → Càritas Mallorca


Taller de costura creativa: elaboració de complements com per exemple bosses, carteres, necessers... Els dimecres de 16.30 a 18.30 a C/ Santa Teresa núm. 10 (Es Pont d'Inca).

Accés a voluntariat: posar-se en contacte amb la seu de l'entitat a través del telèfon 971 71 01 35 o del correu electrònic [caritas@caritasmallorca.org](mailto:caritas@caritasmallorca.org)

**Via de accés:** telefònica

**¿on es fa?** Es Pont d'Inca

 620 94 06 75

 [marganad@yahoo.es](mailto:marganad@yahoo.es)  
[caritas@caritasmallorca.org](mailto:caritas@caritasmallorca.org)

 [caritasmallorca.org](http://caritasmallorca.org)

# Recursos per associacions



## → “Nova cultura de l’envelliment”

Iniciativa orientada a la creació de formació i difusió sobre l'habitatge col·laboratiu, història, concepte i beneficis mitjançant xerrades a les associacions del terme municipal.


### **Quins són els seus objectius?**

- Lluitar contra la solitud no desitjada i els seus efectes negatius sobre les persones majors.
- Construcció connexió i compromís de les persones majors amb la comunitat.
- Treballar valors en les persones majors com: autonomia, autodeterminació, llibertat, valor i poder de decisió...

**Via d'accés:** correu electrònic o telèfon

**On es fa?** Tot Marratxí

**A qui va dirigit?** Associacions de Marratxí

 634 801 274 - 971 60 82 38

 [cribot@marratxi.es](mailto:cribot@marratxi.es)

## → “Edatisme”

Formació i sensibilització per a estudiants d'entre 11 i 13 anys sobre els prejudicis i estereotips lligats a l'envelliment mitjançant tallers a l'escola i al centre de dia.


### **Quins són els seus objectius?**

- Visibilitzar l'existència d'altres maneres d'envellir més atractives que s'allunyen de la solitud, la tristesa, la malaltia...
- Acompanyar a les persones majors en un procés de millora de l'autoestima i que trenca amb els sentiments de càrrega o d'infravaloració per motiu d'edat.
- Trencar la cadena perpetuació d'estereotips negatius sobre les persones majors i maltractament cap a les persones majors.

**Via d'accés:** correu electrònic o telèfon

**On es fa?** Tot Marratxí

**A qui va dirigit:** Escoles i centres de dia del municipi

 971 60 82 38

 [cribot@marratxi.es](mailto:cribot@marratxi.es)

## Altres tipus de recursos

A continuació podreu trobar altres tipus de recursos a on poder trobar activitats, opcions i altres idees dirigides a pal·liar la solitud no desitjada de diferents maneres: practicant esport, associant-vos o fent voluntariat a entitats que treballen a tot Mallorca, apuntant-vos a activitats formatives.

Algunes d'aquestes possibilitats tenen un cost associat, teniu-ho en compte quan sol·liciteu informació.

### Formació per a Gent Gran

- Fundació "La Caixa"
- Universitat de les Illes Balears (UIB).  
Universitat Oberta per a Majors
- UNED Senior Balears

### Art i cultura

- Tallers de teatre
- Grups d'improvisació
- Cinefòrums
- Clubs de lectura
- Classes de pintura, ceràmica...
- Classes de costura, manualitats...
- Escola de música
- Escoles de ball

### Salut i esports

- Gimnasos
- Rocòdroms
- Clubs esportius de qualsevol esport
- Equips amateur de qualsevol esport
- Entitats que treballen amb pacients i famílies d'una patologia concreta.



