

viu gran a mollerussa

GUIA DE SERVEIS I RECURSOS
PER A L'ETAPA SÈNIOR

Taula de la Gent Gran

Ajuntament de Mollerussa 2022



Benvinguda institucional Alcalde



Mollerussa es caracteritza pel seu esperit dinàmic i emprenedor, un esperit que surt de la voluntat de la seva gent de participar de les polítiques que es fan per millorar la ciutat. Aquesta Guia de Serveis i Recursos per a l'Etapa Sènior, nascuda en el si de la Taula de la Gent Gran, és precisament una mostra d'aquest caràcter participatiu. Totes les entitats que hi estan vinculades perquè fan feina per a aquest col·lectiu, han treballat plegades per aglutinar i fer arribar tota la informació del que s'ofereix a la ciutat per tenir cura de la gent gran i millorar la seva qualitat de vida i, en conseqüència, la de tota la ciutadania.

Que tingueu de manera fàcil una informació que respongui a les vostres necessitats és l'objectiu d'aquesta guia que us presentem, una guia amb la qual hem comptat amb la col·laboració de l'il·lustrador Ermengol per fer-la més amable i menys feixuga. Hi podreu trobar els serveis socials i de salut que Mollerussa ofereix, però també un recull de totes les activitats de promoció del temps de lleure disponibles així com el llistat dels equipaments culturals i esportius amb què compta la ciutat i altres informacions d'interès.

La voluntat és que sigui una eina útil que presti el servei per al qual s'ha pensat. Tenir la informació adequada és útil per prendre decisions que millorin la qualitat de vida i això és que volem aconseguir.

Marc Solsona, alcalde de Mollerussa

Índex

- 1 Què sóc
- 2 Descobreix què tinc per a tu
 - 2.1 Serveis socials i de salut
 - 2.1.1 Serveis d'atenció primària
 - 2.1.2 Serveis residencials i d'habitatge
 - 2.1.3 Serveis de suport i atenció a la llar
 - 2.1.4 Serveis especialitzats
 - 2.2 Promoció del temps lliure
 - 2.2.1 Activitats d'activació de la salut
 - 2.2.2 Oci
 - 2.2.3 Cultura i formació
 - 2.2.4 Voluntariat i participació
 - 2.3 Protecció i seguretat ciutadana
 - 2.3.1 Cossos de seguretat
 - 2.3.2 Urgències
 - 2.4 Altres informacions d'interès
 - 2.4.1 Serveis municipals
 - 2.4.2 Diades, balls i celebracions
- 3 Troba'ns i contacta!
 - 3.1 Administracions públiques
 - 3.2 Entitats
 - 3.3 Equipaments
 - 3.4 Altres serveis

1

QUÈ SÓC



La Taula de la Gent Gran de Mollerussa neix amb el propòsit de construir un espai de debat, reflexió i anàlisi de tots aquells aspectes que incideixen en el recorregut vital de les persones grans de la ciutat. L'objectiu de la Taula és adaptar-se als nous temps i apropar-se a les noves realitats que van apareixent des d'una mirada digna i respectuosa de l'etapa que estàs vivint.

És des d'aquest espai de treball on es promou el disseny d'aquesta Guia de recursos i serveis per a l'etapa sènior, amb la finalitat d'oferir-te una eina que et permeti consultar de forma unificada i àgil aquelles accions, activitats i/o recursos dels quals disposa la ciutat. Així doncs, et presentem aquest recull com una oportunitat d'arribar a tu i donar resposta als teus interessos i necessitats.

Aquesta guia s'estructura en tres apartats principals: la presentació, una breu explicació de la relació de serveis i recursos i el directori d'entitats amb la seva informació de contacte. Amb l'objectiu d'estar sempre actualitzada per a tu, tindràs la possibilitat d'accedir-hi en un format en línia en el qual s'incorporaran totes les actualitzacions pertinents.

Estarem encantats de rebre qualsevol aportació que ens permeti esdevenir una guia propera i totalment adaptada a la ciutat. Per a més informació sobre aquesta Guia pots trucar al 973 60 07 13.

2

DESCOBREIX QUÈ TINC PER A TU



2.1 SERVEIS SOCIALS I DE SALUT

2.1.1 SERVEIS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA



Serveis Socials Bàsics

📍 *Consell Comarcal del Pla d'Urgell*

Els Serveis Socials Bàsics som el primer nivell del sistema públic de serveis socials, un conjunt organitzat i coordinat d'accions professionals integrat per equips tècnics, amb l'objectiu de millorar el benestar social i afavorir la integració de les persones.

Promovem mesures d'in-

serció social i laboral, de prevenció i atenció a maltractaments, així com la tramitació de les prestacions econòmiques d'urgència social, les prestacions econòmiques d'àmbit municipal i les altres que els siguin atribuïdes.

A través d'una atenció individual, familiar i col·lectiva, t'orientarem i t'assessorarem sobre tots els serveis i prestacions als quals pots accedir.

Àrea Bàsica de Salut

📍 *CAP de Mollerussa*

Som un equip que estem sempre al teu costat, des de la infància fins al final de la vida, amb la voluntat que et sentis sempre escoltat

Atenem les malalties agudes i fem control de les malalties cròniques alhora que et donem consells sanitaris per ajudar-te a tenir cura de la salut.

Programa "No et Quedis a Casa"

📍 *Ajuntament de Mollerussa*

Programa adreçat a l'etapa que estàs vivint amb l'objectiu d'atendre't i acompanyar-te en els teus interessos i inquietuds.

L'Amiga de la Gent Gran, una figura de proximitat i confiança, és a la teva disposició per tal d'informar-te de les oportunitats que ofereix la ciutat, assessorar-te sobre els serveis i recursos que més s'adeqüin al teu moment vital i acompanyar-te en tot aquest procés per tal d'incidir positivament en el teu benestar.

2.1.2 SERVEIS RESIDENCIALS I D'HABITATGE



Programa "Compartir és viure"

📍 *Ajuntament de Mollerussa*

Oferta d'habitatges de lloguer compartit per a l'etapa de la vellesa, amb la finalitat de poder garantir un envelliment digne, de qualitat i saludable.

Si vols viure en companyia al mateix temps que optes per un lloguer econòmic i assequible, aquest és el teu projecte!

Residència i Centre de Dia - Hh Franciscanos De Cruz Blanca Casa De José Jaques

Atenem necessitats bàsiques de la vida diària dels nostres residents i usuaris de centre de dia i promovem l'autonomia funcional cognitiva i social, basades en l'atenció centrada a la persona, és a dir, de manera personal i única.

L'ambient familiar afavoreix les relacions entre tots els que en formem part. Som aquí per acollir-te i acompanyar-te.

Residència i Llar Residència Acudam

La nostra tasca és acompanyar projectes de vida de persones amb discapacitat intel·lectual i fomentar la seva inclusió a la comunitat.

Som serveis d'acolliment residencial de caràcter temporal o permanent.

Disposem de diferents serveis que s'adapten a les teves necessitats d'acord amb el cicle de vida en el què et trobis.

2.1.3 SERVEIS DE SUPORT I ATENCIÓ A LA LLAR



Servei de teleassistència

📍 *Serveis Socials Bàsics i Creu Roja Pla d'Urgell*

Vols sentir-te protegit a la llar? Sol·licita el servei de teleassistència domiciliària per tal que et puguis quedar a casa amb la seguretat de ser atès davant de qualsevol imprevist social i de salut.

Ajuts tècnics

📍 *Creu Roja Pla d'Urgell*

Necessites algun suport tècnic en el teu dia a dia? Pots sol·licitar cadires de rodes, caminadors, croses i altre material que et faciliti la vida quotidiana.

Càritas Agrupació Parroquial de Mollerussa

Servei d'atenció a domicili a la gent gran i als malalts.

Vols companyia? T'escoltem, et donem conversa i compartim el temps amb tu.

2.1.4 SERVEIS ESPECÍFICS



Servei d'acompanyament al dol

📍 *Ajuntament de Mollerussa*

Si has perdut una persona estimada i sents que necessites acompanyament, t'oferim un servei de suport en sessions individuals i/o en grup. Trobaràs un espai

on sentir-te escoltat, validat i comprès en el qual podràs compartir experiències i emocions.

També oferim acompanyament i suport emocional al final de la vida, tant si ets familiar o cuidador com si ets tu qui es troba en el procés de malaltia.

Programa REMS (Reforçar i Estimular la Memòria i la Salut)

📍 *Fundació Catalunya La Pedrera*

Tenim un ampli ventall d'activitats adaptades en grup que et poden ajudar a mantenir l'autonomia i contribueixen al teu benestar cognitiu, físic, emocional i de relació amb l'entorn.

Ens adrecem a persones que comenceu a tenir algun problema de memòria i/o malalties pròpies del procés d'envelliment.

I si no ets pots desplaçar, portem el REMS a casa!

Dina en Companyia

📍 *Fundació Catalunya La Pedrera*

T'agradaria dinar àpats saludables i equilibrats gaudint de la companyia d'altres persones?

El Dina és l'espai de trobada perfecte!

Si vius sol o et sents sol, busques facilitats en la teva gestió dels àpats diaris i/o simplement desitges dinar acompanyat, en un espai càlid i familiar, posa't en contacte amb nosaltres.

2.2 PROMOCIÓ DEL TEMPS LLIURE

2.2.1 ACTIVACIÓ DE LA SALUT



Programa de Salut Activa

📍 [Fundació Catalunya La Pedrera](#)

Oferim tallers de memòria i fisio activa (ioga, gimnàstica manteniment, etc.) que afavoreixen estils de vida saludables mitjançant dinàmiques disteses i efectives.

Ens adrecem a persones que volen mantenir la salut física i cognitiva i desitgen mantenir-se actives dins l'etapa vital en la qual es troben.

Grups de Benestar Emocional

📍 [CAP Mollerussa](#)

Vine als grups d'ajuda mútua de creixement personal per aprofitar els canvis i els processos d'adaptació per enriquir la teva vida. Aprenderàs a comunicar-te millor així com tècniques de relaxació i de gestió emocional. A més, passaràs una bona estona i coneixeràs altres persones que es troben en una situació semblant a la teva.

2.2.2 ENBELLIMENT ACTIU



Casal Municipal Sènior

📍 [Ajuntament de Mollerussa](#)

Busques un punt de trobada?, un lloc dinàmic i acollidor en el qual poder socialitzar-te?

El Casal Municipal Sènior és un espai sociocultural pensat per oferir-te un benestar saludable i en el qual trobaràs un gran ventall d'activitats, tallers i xerrades. De ben segur que en trobaràs alguna que s'adapti als teus gustos i aficions.

T'hi esperem!

Projecte Enreda't

📍 [Creu Roja Pla d'Urgell](#)

Vols mantenir-te actiu i ampliar la teva xarxa social? A Creu Roja t'oferim el projecte Enreda't. Hi podràs trobar un espai per compartir activitats variades i experiències amb altres persones com tu.

Associació de Dones de l'Albada

És un espai de trobada l'objectiu principal del qual és la convivència i la relació afectiva i efectiva de les dones de Mollerussa i comarca.

Aquest entramat sòlid de participació ofereix noves perspectives de coneixements

mitjançant activitats socioculturals orientades al desenvolupament personal, la participació en tasques de grup i la formació permanent.

Si ets dona i vols apostar pel teu creixement personal en comunitat, vine a formar part de la nostra associació.

2.2.3 CULTURA I FORMACIÓ



Centre de Formació d'Adults

T'avorreixes a casa i no saps què fer, sobretot els dies llargs d'hivern?

Vols conèixer gent i passar-t'ho bé? Tens ganes d'estudiar idiomes o informàtica? Vine al Centre de Formació d'Adults de Mollerussa i amplia la teva formació, sigui quin sigui el teu nivell. Mai és tard per saber-ne més!

Aula d'Extensió Universitària

Estem orientats a la formació permanent de la gent amb inquietuds culturals, sota la tutela de la Universitat de Lleida.

Cada dilluns a les 5 de la tarda els membres associats gaudeixen d'un lloc de trobada per aprendre, formar-se i compartir sobre temes del seu interès.

Si et ve de gust recordar la cultura adquirida, accedir a coneixements nous alhora que potencies les relacions socials, aquest és el teu espai.

2.2.4 VOLUNTARIAT I PARTICIPACIÓ



Punts de voluntariat

T'agradaria ser part del canvi en la teva ciutat? Tens ganes de cooperar i construir i disposes d'un espai de temps per fer-ho? A la ciutat trobaràs una gran oferta d'entitats culturals, esportives, lúdiques i socials que ofereixen espais de voluntariat.

Si en vols conèixer, contacta amb el telèfon 973 60 07 13 i escull el lloc que més encaixa amb els teus interessos i inquietuds. Suma't a la xarxa de voluntariat de Mollerussa!

Consells de participació

Consell de Participació Sènior

Ets dels que vol decidir com viure l'etapa sènior a Mollerussa? Al Consell necessitem persones dinàmiques i amb empenta com tu que vulguin ser el motor que promogui una jubilació plena i saludable. La nostra experiència és important pel progrés del municipi!

Consell Social

Ets d'aquestes persones dinàmiques i actives? Tens ganes de fer coses per la teva ciutat? Ens agradaria comptar amb la teva experiència.

Volem persones com tu que coneguin i estimin Mollerussa i que tinguin ganes de fer-la una ciutat millor.

T'esperem al Consell Social de Mollerussa.

2.3 PROTECCIÓ I SEGURETAT CIUTADANA

2.3.1 COSSOS DE SEGURETAT



Policia Local de Mollerussa

Plaça de l'Ajuntament, 2

973 60 20 00

Policia de la Generalitat. Mossos d'Esquadra

Carrer de Belianes, 0

973 70 16 85

Bombers de la Generalitat

Parc de Bombers de Mollerussa

Carretera de Linyola, s/n

973 60 10 80 / 973 71 07 79

Protecció civil

Edifici Sant Jordi, 2a planta

629 03 98 95

2.3.2 URGÈNCIES



112

És el número per resoldre situacions d'emergència i s'ha de marcar en les situacions que requereixin la intervenció immediata de bombers, policies i professionals sanitaris perquè hi ha un risc per la vida o salut de les persones: robatoris, accidents, agressions, incendis i emergències mèdiques.

061

CatSalut Respon és el número orientat a resoldre dubtes, consultes o problemes de salut que no siguin una emergència. Es pot utilitzar per una urgència mèdica, com activar un metge a un domicili, sempre que no hi hagi perill o amenaça immediata per a la persona.

012

És el número que ofereix atenció i informació general dels serveis i actuacions de la Generalitat de Catalunya i suport en la realització de tràmits en línia.

2.4 ALTRES INFORMACIONS D'INTERÈS

2.4.1 SERVEIS MUNICIPALS



Oficina d'Atenció a la Ciutadania (OAC)

Espai de comunicació multicanal entre la ciutadania i l'Ajuntament. Servei d'atenció integral en tots els tràmits i gestions referents a l'àmbit de l'administració.

Servei de Mediació Social i Comunitària

Tens un conflicte? A través del diàleg i la cooperació t'acompanyem en el procés de resolució d'aquest. Deixa de banda la denúncia i la confrontació i sol·licita la teva mediació!

Borsa d'Habitatge

Necessites un habitatge en règim de lloguer a preu assequible o bé ets propietari d'un habitatge i el tens buit? Vol tramitar els ajuts de lloguer de la Generalitat? Vius

sol i vols llogar una habitació a un estudiant durant el curs escolar?

Demana més informació a les nostres oficines!

Migració i Igualtat

Acabes d'arribar a Molle-russa d'un país estranger o d'altres comunitats europees? T'oferim un espai d'informació, orientació i

formació perquè puguis desenvolupar-te de manera autònoma i en igualtat d'oportunitats a la ciutat.

HORARI D'ATENCIÓ

de 8:00 a 15:00

973 600 713

2.4.2 DIADES I CELEBRACIONS



- Cavalcada de Reis
- Fira de Sant Josep
- Festes de Sant Isidori
- Festa Major
- Sant Joan
- Diada Nacional
- Dia Internacional de la Gent Gran
- Concurs Nacional Vestits de Paper



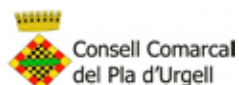
3
**TROBA'NS I
CONTACTA!**

3.1 ADMINISTRACIONS PÚBLIQUES



Ajuntament de Mollerussa

Plaça de l'Ajuntament, 2
973 60 07 13
ajuntament@mollerussa.cat
www.mollerussa.cat



Consell Comarcal del Pla d'Urgell

Carrer de Prat de la Riba, 1
973 71 13 13
consell@plaurgell.cat
https://www.plaurgell



Salut/ Institut Català de la Salut/
EAP Pla d'Urgell



Cap de mollerussa

Carretera de Miralcamp s/n
Programació : 973 71 11 64
Urgències: 973 71 10 71
plaurgell.lleida.ics@gencat.cat



3.2 ENTITATS

**Fundació
Catalunya
La Pedrera**



Fundació Catalunya La Pedrera - Espai Social Mollerussa

Avinguda del Canal, s/n (davant rotonda tractor)
973 60 23 23
mollerussa@espaisfcatalunyalapedrera.org



Centre de formació d'adults de Mollerussa

Carrer d'Arbeca, 34
973 60 09 55 - 617438462
cfamollerussa@xtec.cat




Creu Roja



Creu Roja Pla d'Urgell

Av. Jaume, 1, s/n
973 71 12 82 / 649 34 03 10
www.creuroja.org



Aula d'extensió universitària GUIU- CLARA

681 06 75 90
aulesguiuclara@gmail.com



Casa Familiar Josep Jaques, Hermanos Franciscano de Cruz Blanca.

Avinguda del Canal, 47
973 71 08 77
cf-mollerusa@cruzblanca.org



Acudam

Carrer del Mestre Josep Capell, 29
973 71 04 24
info@acudam.com



Càritas

ATENCIONS AMB CITA PRÈVIA
Carrer del Palau, 22
973 71 16 89 / 722 65 73 38
Caritas@agrupacioparroquialmollerussa.cat



Albada

Avinguda de la Generalitat, 14
973 71 12 46 i 630 75 50 72
albada.mollerussa@gmail.com



3.3 EQUIPAMENTS



Biblioteca Comarcal Jaume Vila

Carrer de Ferran Puig, 15
973 71 22 48
info@bibliotecamollerussa.cat



Casal Municipal Sènior

Carrer de Joan Burniol, 5
973 71 23 76 / 696 96 76 77
casal@ajmollerussa.cat



Museu de Vestits de Paper

Carrer de Ferrer i Busquets, 90-92
973 60 62 10
info@museuvestitspaper.cat



Piscines Municipals

Ctra. de Miralcamp, 5
Piscina coberta: 973 71 01 43
Piscina d'estiu: 973 71 10 75
piscina@mollerussa.cat



Escola de Música

C/ Arbeca, 34
Telf.: 973 71 10 94
C5006534@xtec.cat

3.4 ALTRES SERVEIS



Fira de Mollerussa

Av. Del Canal, 0
Telf.: 973 60 07 99
Info@fira.com



Jutjat de Pau

Av. Del Canal, s/n (edifici Sant Jordi)
Telf.: 973 60 25 10



Cementiri (Tanatori)

Carretera Linyola, 20
Ajuntament Mollerussa
973 60 07 13



Parc Municipal

Carretera Miralcamp, 5
973 60 07 13
ajuntament@mollerussa.cat



Arxiu Comarcal del Pla d'Urgell

Carrer del Tossal Blanc
973 71 20 74
acplaurgell@gencat.cat



Deixalleria Comarcal Mollerussa

C/ del Germà Jaume Hilari, 2
973 07 07 77
consell@plaurgell.cat



Estació de Trens ADIF

Plaça Estació, 4
902 43 23 43



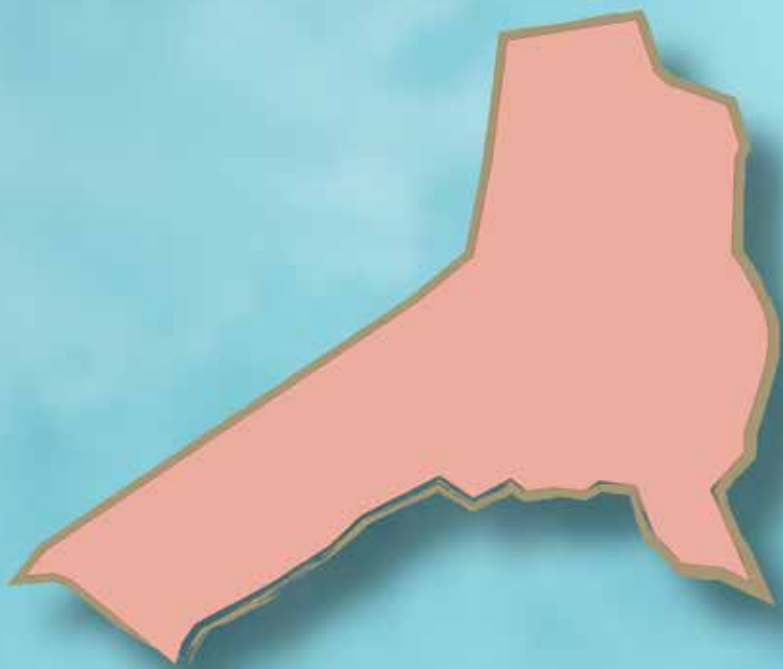
Estació Autobusos


Ctra. De Vila-Sana, s/n

Omple de vida els teus anys

T'hi sumes?

EDITA: Ajuntament de Mollerussa
ELABORACIÓ I DISSENY: Taula de la Gent Gran
MAQUETACIÓ: Jaume Ponti
DIBUIXOS: Ermengol
IMPRIMEIX: Impreart
Mollerussa 2022



 Ajuntament de Mollerussa