

Projecte impulsat per persones i entitats interessades del territori.

Projecte emmarcat en el **Projecte ACTUA**: implementació participativa del **PAI del Solsonès**.



Pla d'Acció Integral del Solsonès

Actuasolsones.wordpress.com



PROJECTE DONA I GENT GRAN

Promogut per **Associació L'Arada**

www.larada.net

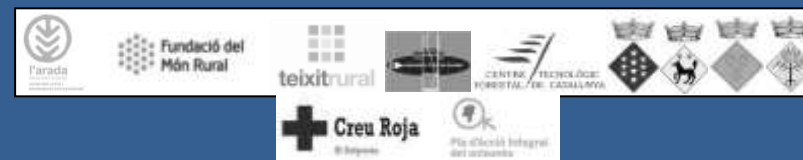
donaigentgran@larada.net

Tel. 660 52 85 82



RECURSOS DEL SOLSONÈS I RODALIES EN L'ÀMBIT DE LA GENT GRAN

Entitats que formen part del Grup d'Interès:



Finançat per:



ÍNDEX PER ENTITATS

Telèfons d'interès

Serveis Socials Bàsics

Serveis Socials de l'Ajuntament de Solsona 5

Consell Comarcal de Solsona 6

Centre Sanitari del Solsonès 7

Acció Social i Ciutadania. Generalitat 8

Creu Roja Solsona 9

Residències i Centres de Dia

Hospital Pere Màrtir i Colomé 10

La Vall de Sant Llorenç de Morunys 11

Bell Repòs de Súria 11

Tercera Edat Sant Jaume de Cardona 11

Verge de l'Aguda de Torà 11

Entitats d'Activitats i Lleure

Consell de la Gent Gran del Solsonès 12

Estel del Solsonès 12

Club Caixa Catalunya – Sant Jordi 13

Associació L'Arcada – de la Vall de Lord..... 13

Associació Viure i Conviure de Solsona i Comarca 14

Associació d'Amics de la Gent Gran de Pinós 14

Associació L'Arada 14

Regidoria d'Acció Social Aj. de Solsona 15

Casal Gent Gran de Calaf 15

Imsero 15

Ajuntaments (activitats i serveis) 16

Descomptes en transports

Alsa 17

Renfe 17

TMB. Ferrocarrils de la Generalitat 17

Taula Resum 18 i 19

ÍNDEX PER SERVEIS

Telèfons d'interès		
Serveis Socials	5	
Servei d'ajut a domicili	5	
Àpats a domicili	5	
Ajuts per el pagament a lloguer	5	
Teleassistència domiciliària	6 i 9	
Programa Xec – Servei	6	
Transport adaptat.....	6	
Llei de Dependència	6 i 8	
Unitat d'Hospitalització Socio sanitària	7	
Hospital de Dia	7	
PADES (Programa d'atenció domicili. i equip de suport)	7	
Transport i acompanyament als Serveis Bàsics	7	
Supressió de les barreres arquitectòniques	8	
Reutilització de material ortopèdic	9	
Abonament Social del Servei Telefònic	9	
Residències i Centres de Dia	10	
Activitats i lleure	12	
Descompte en transports	17	
Taules Resum	18 i 19	

TELÈFONS D'INTERÈS

Consell Comarcal del Solsonès	973 48 20 03
Ajuntament de Solsona	973 48 00 50
Ajuntament de St. Llorenç de Morunys	973 49 20 50
Ajuntament de Castellar de la Ribera	973 48 16 40
Ajuntament de Clariana de Cardener.....	973 48 22 04
Ajuntament de la Coma i la Pedra.....	973 49 23 78
Ajuntament de Guixers	973 49 25 41
Ajuntament de Lladurs	973 48 15 55
Ajuntament de Llobera.....	973 48 38 29
Ajuntament de la Molsosa	973 29 60 90
Ajuntament de Navès.....	973 48 25 53
Ajuntament d'Odèn.....	973 48 17 00
Ajuntament d'Olius	973 48 09 61
Ajuntament de Pinell del Solsonès.....	973 48 39 22
Ajuntament de Pinós	973 47 32 92
Ajuntament de Riner	973 48 08 15
<u>Serveis Socials Bàsics</u>	
Consell Comarcal del Solsonès	973 48 32 34
Ajuntament de Solsona	973 48 00 50
<u>Centre Sanitari del Solsonès</u>	
Consultes	973 48 11 72
Urgències	061
PADES	973 48 18 08
Planta socio sanitària	973 48 05 07

Ambulatori St. Llorenç de Morunys.....	973 49 25 10
Sanitat Respon	902 11 14 44
<u>Departament d'Acció Social i Ciutadania (Generalitat)</u>	
Servei d'atenció telefònica	900 300 500
Serveis territorials de Lleida	973 703 600
Línia Oberta	012
<u>Creu Roja</u>	973 48 06 52
<u>Seguretat</u>	
Bombers.....	973 48 10 80
Urgències Bombers	085
Policia Local.....	973 48 30 40
Mossos d'esquadra	973 48 14 94
Urgències Mossos	088
Urgències generals	112
<u>Residències i Centres de Dia per a la gent gran</u>	
Hospital Pere Màrtir Colomé, de Solsona	973 48 00 84
La Vall, de St. Llorenç de Morunys.....	973 49 22 30
Bon Repòs, de Súria	93 869 64 86
Tercera Edat Sant Jaume, de Cardona.....	93 869 11 68
Verge de l'Aguda, de Torà	973 47 34 65
<u>Entitats d'Activitat i Lleure</u>	
Estel del Solsonès.....	973 48 10 47
Club C. Catalunya Sant Jordi	973 48 25 25
Associació L'Arcada.....	973 49 27 18
Associació Viure i Conviure.....	973 48 33 70
Associació Amics de Pinós	973 47 33 55
Associació L'Arada	660 52 85 82
Casal Gent Gran de Calaf	93 869 87 02
<u>Estació d'autobusos</u>	973 48 15 71

RECURSOS DEL SOLSONÈS I RODALIES EN L'ÀMBIT DE LA GENT GRAN

SERVEIS SOCIALS BÀSICS

SERVEIS SOCIALS DE L'AJUNTAMENT DE SOLSONA

Informació , orientació i assessorament sobre tràmits, prestacions i recursos socials.

Gestió dels serveis d'atenció domiciliària municipal.

Servei d'ajut a domicili:

Ajuda personal, ajuda de la llar i suport social.

Àpats a domicili:

És un servei de suport per garantir que les persones grans amb dificultats per fer-se el menjar rebin un àpat calent cada dia, millorar la qualitat de l'alimentació i ajudar a seguir una dieta adequada i equilibrada.

Bugaderia Social:

Servei de suport en les tasques de la vida diària que consisteix en la recollida i retorn de la roba bruta per fer la bugada. Us podeu adreçar directament a **Fundació**

Volem Feina. Av. Sant Jordi, 23 Solsona Tel. 973 48 11 62
e-Mail: volem_fe@teleline.es o als Serveis Bàsics del Solsonès.

Ajuts per el pagament de lloguer:

És un ajut del Departament de Medi Ambient i Habitatge de la Generalitat de Catalunya. Dins els col·lectius que ofereixen aquest ajuts hi ha les persones majors de 65 anys.

Contacte:

Serveis Socials de l'Ajuntament de Solsona

C/ Castell, 20

Tel. 973 48 00 50

Horaris d'atenció: dilluns, dimarts, dijous i divendres, de 10 a 14 hores.

Mail: serveis-socials@ajsolsona.net

Web: www.ajsolsona.cat

RECURSOS DEL SOLSONÈS I RODALIES EN L'ÀMBIT DE LA GENT GRAN

CONSELL COMARCAL

Informació, orientació i assessorament a persones i famílies, sobre tràmits, prestacions i recursos socials.

Servei d'ajut a domicili:

Ajuda personal ajuda a la llar i suport social.

Teleassistència domiciliària:

Es basa en la instal·lació d'un aparell molt senzill a l'habitatge de la persona usuària, i un braçalet o penjoll que ha de dur posat, connectats mitjançant la línia telefònica a una central receptora, amb la qual es pot comunicar en cas d'urgència prement un botó.

Des de la central receptora, uns/unes professionals atenen la consulta i activen, si cal, el recurs més adient

Programa Xec – Servei.

És un val de descompte que es dona als usuaris per finançar una part del cost de determinats serveis a domicili que porten a terme empreses especialitzades i professionals.

Transport adaptat a les persones amb mobilitat reduïda.

Servei “porta a porta” per facilitar la mobilitat de les persones amb dificultats d'autonomia que no poden o tenen moltes dificultats per utilitzar un vehicle normal. Desplaçaments al Centre de Dia i a l'Hospital de Dia i també, mitjançant una subvenció, desplaçament per anar a l'AMISOL. També es poden atendre, amb valoració prèvia, desplaçaments puntuals.

Llei de Dependència:

Persones que es trobin en algun grau de dependència establerts. Informació: Serveis Socials Bàsics i Àrea Bàsica de Salut.

Contacte:

C/ Dominic, 14 (25280 SOLSONA)

Tel. 973 48 20 03 (973 48 32 34 Serveis Socials)

Web: <http://solsones.ddl.net>

e-Mail: consell@solsones.ddl.net

RECURSOS DEL SOLSONÈS I RODALIES EN L'ÀMBIT DE LA GENT GRAN

CENTRE SANITARI DEL SOLSONÈS

Unitat d'hospitalització Sociosanitari:

Disposa de 12 llits per a malats de llarga estada i de 12 llits per a convallescència. Està destinada a persones que no necessiten la intervenció d'un hospital d'aguts, però que necessiten controls mèdics continuats.

Hospital de dia:

És un servei d'assistència sociosanitària interdisciplinària, on el pacient amb malalties i/o incapacitats físiques i/o psíquiques hi va durant el dia per rebre el tractament i torna després al seu domicili. L'horari és de dilluns a divendres de 10 a 18 hores.

Unitats Soci-sanitària: Tel. 973 48 05 07

Programa d'atenció domiciliària i equip de suport (PADES). És un equip multidisciplinari format per metge, infermera, treballadora social i fisioterapeuta. Dóna una assistència domiciliària de seguiment de malalts crònics i terminals. Tel. (PADES): 973 48 18 08

Contacte:

Consultes (Solsona) Tel. 973 48 11 72

Cap de Sant Llorenç de Morunys. Tel. 973 49 25 10

URGÈNCIES. Tel. 061

Web: www.cssolsones.com

e-Mail: info@cssolsones.com

Transport i acompanyament a la gent gran als serveis bàsics

T'acompanyem és un projecte de col·laboració entre el Consell Comarcal del Solsonès, el Centre Sanitari del Solsonès i l'Obra Social "la Caixa".

Té com a objectiu facilitar l'accés als Serveis Sanitaris a aquelles persones de la comarca que compleixin els requisits establerts en aquest projecte.

RECURSOS DEL SOLSONÈS I RODALIES EN L'ÀMBIT DE LA GENT GRAN

Consisteix en el trasllat i acompanyament amb taxi de la persona usuària des del seu domicili al Servei Sanitari corresponent i el retorn a casa.

El preu del Servei que paga l'usuari és del 50% del seu cost.

Contacte:

Serveis Socials del Consell Comarcal Tel. 973 48 3234
Serveis Socials del Centre Sanitari Tel. 973 48 11 72

ACCIÓ SOCIAL I CIUTADANIA. Institut Català d'Assistència i Serveis Socials Generalitat de Catalunya.

Llei de dependència:

Llei de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència.

La llei de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència s'anirà desenvolupant gradualment fins el 2015.

Aquesta norma està pensada per millorar la qualitat de vida, l'autonomia i la integració de les persones amb dependència i permet que la Generalitat es faci càrrec d'una realitat que fins fa tres anys estava sota la responsabilitat única de les famílies de les persones dependents.

Supressió de les barreres arquitectòniques:

Ajuts del Departament d'Acció Social i Ciutadania de convocatòria anual per adaptar l'habitatge, adreçats a persones amb reconeixement de disminució i que superin el barem de mobilitat

Informació:

Depart. d'Acció Social i Ciutadania Tel. 900 300 500

Web: www.gencat.cat/dasc

Serveis Socials Bàsics del Solsonès

RECURSOS DEL SOLSONÈS I RODALIES EN L'ÀMBIT DE LA GENT GRAN

CREU ROJA SOLSONA

Teleassistència Domiciliària:

Es basa en la instal·lació d'un aparell molt senzill a l'habitatge de la persona usuària, i un braçalet o penjoll que ha de dur posat, connectats mitjançant la línia telefònica a una central receptora, amb la qual es pot comunicar en cas d'urgència prement un botó.

Des de la central receptora, uns/unes professionals atenen la consulta i activen, si cal, el recurs més adient.

Amb aquest sistema la persona se sent segura i acompanyada dins el seu domicili i així pot continuar sent autònoma i independent.

Reutilització de material ortopèdic:

Creu Roja del Solsonès disposa d'un fons d'aparells ortopèdics per deixar a persones en situació de dependència.

És un projecte que consisteix en la recollida i reutilització de material ortopèdic, destinat a totes aquelles persones

que tenen una mancança física, i necessiten d'aquests aparells per a la seva mobilitat.

Contacte:

Creu Roja de Solsona

C/ Ctra. De Manresa, Km. 50 (25280 SOLSONA)

Tels. 973 48 06 52

e Mail: elsolsones@creuroja.org

Web: <http://perso.wanadoo.es/crsolsona/>

ABONAMENT SOCIAL DEL SERVEI TELEFÒNIC

Consisteix en un descompte en la quota mensual i un descompte en la instal·lació del telèfon fix de la companyia telefònica Movistar.

La unitat de convivència no pot superar l'IPREM anual.

Contacte:

Tel. 1004 o a través dels Serveis Socials Bàsics

RECURSOS DEL SOLSONÈS I RODALIES EN L'ÀMBIT DE LA GENT GRAN

RESIDÈNCIES PER A GENT GRAN

És un servei destinat a les persones grans que tenen dificultat per a realitzar les activitats de la vida diària.

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA PERE MÀRTIR COLOMÉS DE SOLSONA

Les funcions de la **Residència** són: allotjament, manutenció, lleure, manteniment de les funcions físiques i cognitives, bugaderia, higiene personal i suport social.

Les funcions del **Centre de Dia** són: Servei d'acolliment diürn que dona suport a la gent gran que necessiten organització, supervisió i assistència en les activitats de la vida diària i complementen l'atenció pròpia de l'entorn familiar.

Acolliment residencial temporal:

És un servei que ofereix la residència a persones majors de 65 anys amb dificultats per realitzar de forma autònoma les diferents activitats de la vida diària i que necessiten, per un període concret de temps, dels serveis de suport de la residència. El temps d'estada pot ser d'un mínim d'un mes a un màxim de dos mesos.

Adreça:

Plaça Antoni Guitart, 2 Solsona

Tel. 973 48 00 84

RECURSOS DEL SOLSONÈS I RODALIES EN L'ÀMBIT DE LA GENT GRAN

RESIDÈNCIA LA VALL DE SANT LLORENÇ DE MORUNYS I CENTRE DE DIA

Ctra. de Solsona, s/n

Sant Llorenç de Morunys

Tel. 973 49 22 30

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA TERCERA EDAT SANT JAUME

Plaça Comte Viladamat, 2

08261 Cardona (Barcelona)

Tel. 93 869 11 68

RESIDÈNCIA BELL REPÒS DE SÚRIA

Fundació privada (Subjecte a la legislació de la Generalitat de Catalunya)

Som una **llar-residència** per a gent gran, amb número de registre S02168, servei de residència assistida, amb número de registre S04029 i a l'hora **Centre de Dia**.

Av. de la Generalitat s/n
08260 SÚRIA (Barcelona)

Telèfon de contacte: 93.869.64.86

RESIDÈNCIA D'AVIS I CENTRE DE DIA VERGE DE L'AGUDA

Afores, s/nº

25270 Torà (Lleida)

Tel. 973 47 34 65

RECURSOS DEL SOLSONÈS I RODALIES EN L'ÀMBIT DE LA GENT GRAN

ACTIVITATS I LLEURE

Dedicar el temps a activitats i al oci quan ja som grans ajuda a millorar la qualitat de vida,...

CONSELL DE LA GENT GRAN DEL SOLSONÈS

El Consell de la Gent gran de Solsona pretén ser un òrgan consultiu de participació i de coordinació, que té per objectiu la consulta, la informació, la col·laboració, l'assessorament, el debat i l'elaboració de propostes pel que fa a qüestions i iniciatives locals que afecten la gent gran.

Contacte:

Plaça del Camp, 10, 2n 1a (25280 SOLSONA)

Web: <http://consellgentgran.solsonae.cat/>

ESTEL DEL SOLSONÈS

Activitats culturals i de lleure com sortides culturals, caminades, manualitats, pintura sobre roba, bitlles catalanes o trobades culturals, entre d'altres.

Realitza activitats per la setmana de la gent gran (abril – maig).

Contacte:

C/ Santa Llúcia, 24 (25280 SOLSONA)

Tel. 973 48 10 47

e-Mail: jlestel@hotmail.es

RECURSOS DEL SOLSONÈS I RODALIES EN L'ÀMBIT DE LA GENT GRAN

CLUB CAIXA CATALUNYA – SANT JORDI

Atenció i dinamització de la gent gran.

Atenció sèniors amb activitats d'oci i activitat física com bitlles, tai-xi i sortides o passi de cinema.

Publicació d'un full mensual informatiu on consten totes les activitats. Es poden trobar a les dues Caixes de Catalunya de Solsona i al mateix Club Sant Jordi.

Contacte:

Isidre Angrill

C/ Verge del Claustre, 20 (25280 SOLSONA)

Tel. 973 48 25 25

Web: www.caixacatalunya.es/obrasocial

e-Mail: csjsolsona@fcaixacatalunya.es

ASSOCIACIÓ DE PENSIONISTES I JUBILATS DE LA VALL DE LORD – L'ARCADA

Organització de cursets (cuina, memòria, informàtica, etc.), viatges culturals i d'oci, campionats de bitlles, festes, vetllades i altres activitats.

Contacte:

Maria Pintó

C/ Major, 4 (25285 SANT LLORENÇ DE MORUNYS)

Tel. 973 49 27 18

e-Mail: arcada.major@terra.es

RECURSOS DEL SOLSONÈS I RODALIES EN L'ÀMBIT DE LA GENT GRAN

ASSOCIACIÓ VIURE I CONVIURE DE SOLSONA I COMARCA

Activitats lúdiques i culturals, tallers i sortides tot l'any.

Contacte:

Avinguda Verge del Claustre, 18 SOLSONA

Tel. 973 48 33 70

ASSOCIACIÓ D'AMICS DE LA GENT GRAN DE PINÓS

Activitats principalment d'esbarjo i manteniment físic i psíquic.

Trobades a les tardes, tallers de gimnàstica, d'informació, partides de cartes, entre d'altres.

Contacte:

Núria Cortada Anglarill

Plaça Santuari (25287 PINÓS)

Tel. 973 47 33 55 (Núria 687 06 82 45)

e-Mail: nurialapera@hotmail.com

ASSOCIACIÓ L'ARADA

Tallers i acompanyament a domicili.

Servei d'atenció a les persones grans i tasques de la llar.
Serveis de neteja i cura de la llar, compres i gestions...

Oferim serveis a les persones grans perquè desenvolupin les seves habilitats, mantinguin les seves aficions i en cerquin d'altres.

Tallers de memòria, escriptura, lectura, manualitats, inici a les noves tecnologies (mòbil, internet), aprenem a fer fotografies,... Fem memòria del nostre poble i l'escrivim... L'acompanyem en les seves aficions.

Contacte:

Associació L'Arada Tel. 660 52 85 82

Mail: donaigentgran@larada.net

Web: <http://dependenciaenelmonrural.wordpress.com>

RECURSOS DEL SOLSONÈS I RODALIES EN L'ÀMBIT DE LA GENT GRAN

REGIDORIA D'ACCIÓ SOCIAL. AJUNT. DE SOLSONA

Diverses activitats per a la gent gran:

Activitats aquàtiques: natació

Activitats de relaxació: ioga, tai-txi

Grup de caminada

Gimnàstica

Curs de ball

Ball de tarda

Activitat pel circuit esportiu del parc de la Mina

Activitat al parc de psicomotricitat Lappset

Activitats plàstiques, tallers, noves tecnologies, activitats culturals, activitats formatives.

Aquestes activitats s'adrecen a:

- Homes i dones a partir de 60 anys que no estiguin treballant o en situació d'actiu.
- Pensionistes d'invalidesa a partir de 55 anys.
- Pensionistes de viduïtat a partir de 60 anys que no estiguin treballant o en situació d'atur.

Informació: Serveis Socials de l'Aj. de Solsona

Aula d'extensió universitària. L'objectiu és oferir una formació continuada de nivell universitari per a la gent gran. La formació s'ofereix a través de conferències, seminaris, sortides i viatges culturals.

Informació: Ajuntament de Solsona

CASAL GENT GRAN DE CALAF

Raval de Sant Jaume, 35

Calaf (Barcelona) Tel. 93 869 87 02

IMSERSO

El Ministeri de Treball i Assumptes Socials promou programes socials de vacances i també Termalisme per a persones grans pensionistes. La sol·licitud la podeu fer a:

Serveis Socials Bàsics

Web: www.imserso.es

RECURSOS DEL SOLSONÈS I RODALIES EN L'ÀMBIT DE LA GENT GRAN

SANT LLORENÇ DE MORUNYS

S'organitzen activitats per a la gent gran del municipi.
Informació: Ajuntament o Associació L'Arcada.

CASTELLAR DE LA RIBERA

Tallers de manualitats, dibuix i ioga. Informació:
Ajuntament de Castellar de la Ribera.

CLARIANA DE CARDENER

L'Ajuntament organitza activitats puntuals per a la gent gran. També ofereix el servei d'atenció domiciliària a persones en situació de dependència del seu municipi a través d'una treballadora familiar.
Informació: Ajuntament de Clariana de Cardener.

GUIXERS

S'organitzen activitats per a la gent gran del municipi.
Informació: Ajuntament o Associació L'Arcada.

LLOBERA

Gimnàstica i taller de memòria. Informació: Ajuntament i Associació L'Arada.

NAVÈS

Gimnàstica dolça, manualitats i pachwork. Informació: Ajuntament.

OLIUS

Ioga. Informació: Ajuntament d'Olius.

PINELL DEL SOLSONÈS

Ioga. Informació: Associacions de Veïns de Pinell.

PINÓS

Gimnàstica i manualitats. Informació: Ajuntament.

RINER

Ioga. Informació: Associacions de Veïns i Aj. de Riner

RECURSOS DEL SOLSONÈS I RODALIES EN L'ÀMBIT DE LA GENT GRAN

DESCOMPTES EN TRANSPORTS

ALSA

Autobusos Alsina Graells fa un descompte del 10% dels cost del trajecte a les persones majors de 65 anys. Només cal presentar el DNI a l'hora de comprar el bitllet.

RENFE

TARGETA DAURADA: Amb aquesta targeta podeu obtenir bonificacions quan utilitzeu la RENFE, si sou majors de 60 anys,(a més d'altres col·lectius). Té un cost de 5€ anuals.

OFEREIX:

- Descompte del 40% en els trajectes de rodalies i regionals. Es pot utilitzar qualsevol tren i tots els dies de l'any.
- Descompte del 40% o del 25% en Grans Línies RENFE, en el tren AVE I Talgo 200. Aquí el descompte ve determinat segons el dia que es viatgi. Si es viatja en dilluns, dimarts, dimecres i dijous us faran el 40%, i la resta de la setmana un 25%. Web: www.renfe.es

TMB. FERROCARRILS DE LA GENERALITAT

Fan uns descomptes adreçats a persones majors de 65 anys. Segons els ingressos hi ha dos tipus de carnets, l' A i el B.

El carnet A: persones sense ingressos inferiors al SMI. El seu cost és de 5€ i té una durada de 3 anys. Servei gratuït de metro, autobús i ferrocarrils de la Generalitat a la primera corona i el 50% de descompte en les demes corones.

El carnet B: persones majors de 65 anys amb uns ingressos superiors o iguals al SMI. Té un cost de 5€ i una durada de 5 anys. Es beneficiaran d'un descompte del 50% en totes les línies de metro, autobús i ferrocarrils de la Generalitat.

