A PROP

PREVENCIÓ · PROTECCIÓ · PROMOCIÓ

Edició 01
Novembre 2026



CONVERSA A PROP

Mossèn Ramon

"Una mà estesa la pots donar a tothom"

VEUS A PROP

Posar límits no és castigar, és cuidar

Dra. Lorena Nieto

Cansament vital en la gent gran

Dra. Eva Heras

PREVENCIÓ

Generacions fràgils i adults esgotats

Dr. Luis Fidel Villar

Patronat Dames de Meritxell

A PROP
Publicació quadrimestral gratuïta del Patronat de Dames de Meritxell
Núm. 01 · Novembre 2026

Concepte, direcció creativa i desenvolupament editorial
VS Studio

Edita
Patronat de Dames de Meritxell

Producció gràfica, disseny i maquetació
JÚ Estudi

Impressió
VS Studio

Fotografia i imatges
Fotografies pròpies i cedides, imatges de tercers i recursos visuals creats o adaptats digitalment, incloent-hi l'ús d'intel·ligència artificial. Els drets corresponen als seus respectius titulars.

Contacte
comunicacio@patronatdamesdemeritxell.com

Amb el suport de
Andbank · Cases & Lacambra · Helion Tools

A PROP · Núm. 01 · Novembre 2026

Publicació quadrimestral gratuïta del Patronat de Dames de Meritxell

© 2026 Patronat de Dames de Meritxell. Tots els drets reservats. Queda prohibida la reproducció total o parcial dels continguts d'aquesta publicació sense autorització prèvia, excepte en els supòsits legalment previstos.

Les opinions expressades en els articles signats corresponen als seus autors i no representen necessàriament la posició del Patronat de Dames de Meritxell. Els continguts de caràcter sanitari, psicològic o divulgatiu tenen una finalitat informativa i no substitueixen l'assessorament, el diagnòstic ni el tractament d'un professional qualificat.

Dipòsit legal: AND. 864-2026

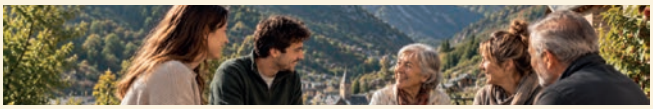
EN AQUESTA EDICIÓ

En moltes famílies, el conflicte, la frustració o el malestar no apareixen de cop. S'acumulen. Creixen en silenci. I, sovint, quan es fan visibles, ja és tard. En aquesta primera edició, A Prop parla de límits, fragilitat emocional, convivència familiar, adolescència, gent gran i benestar.

Una mirada propera i pràctica per entendre millor què ens està passant i com podem cuidar-nos i cuidar millor els altres en el dia a dia.

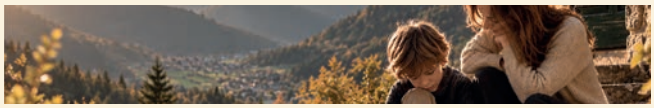
Patronat Dames de Meritxell

Caminem junts, perquè ningú es quedi enrere



06 **QUI SOM**
Patronat de Dames de Meritxell
Desde 1972 al costat de les persones

16 **PROMOCIÓ**
Les barreres invisibles
El benestar també es construeix cada dia



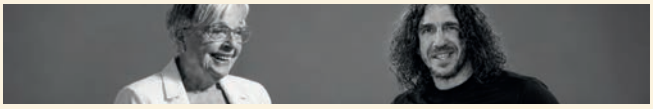
08 **PREVENCIÓ**
Generacions fràgils i adults esgotats
Dr. Luis Fidel Villar



18 **CONVERSA A PROP**
"Una mà estesa la pots donar a tothom"
Mossèn Ramon



10 **VEUS A PROP**
Dues mirades sobre el que ens passa
Lorena Nieto · Dra. Eva Heras



21 **LA TRIA**
Dos llibres. Dues maneres de mirar el món
Rosa Saboya · Carles Puyol



12 **PROTECCIÓ**
Dinàmiques familiars: caos o equilibri
Elisa Bonvilà



22 **ESPAI A PROP**
Un espai fet entre tots
Compartim · Memòria Viva · Ment en Joc



14 **HISTÒRIES A PROP**
A vegades, ajudar és escurçar distàncies
Una història real de solidaritat i oportunitats.



26 **RECURSOS**
Serveis, suport i oportunitats a prop teu
Canillo · Encamp · Ordino · La Massana · Andorra la Vella · Sant Julia de Lòria · Escaldes - Engordany
Recursos generals: Govern, SAAS i CASS



ESTAR A PROP

Tres maneres d'acompanyar allò que vivim abans, durant i després.

PREVENCIÓ · PROTECCIÓ · PROMOCIÓ

Comitè assessor A PROP

A PROP compta amb el suport d'un comitè assessor format per professionals de diferents àmbits de la salut i el benestar.

La seva *funció* és aportar criteri expert, validar els continguts que ho requereixin i vetllar perquè cada tema es tracti amb rigor, responsabilitat i sigui d'utilitat real per a les persones.

Aquesta publicació neix amb voluntat de proximitat, però també amb un compromís ferm amb la qualitat i el rigor dels seus continguts.

Dr. Luis Fidel Villar
Metge psiquiatre
Especialista en salut mental infantojuvenil

Dra. Eva Heras Muxella
Cap de servei d'envelliment i salut del SAAS
Metgesa especialista en medicina interna i geriàtrica

Dra. Mariona Ferrer Gil
Pediatra
Especialista en cardiologia infantil

Dra. Lorena Nieto Viñals
Neuropsicòloga
Especialista en diagnòstic i intervenció psicològica i sanitària

Coordinació editorial
Patronat de Dames de Meritxell

Publicació quadrimestral de distribució gratuïta amb el suport
d'Andbank · Cases & Lacambra · Helion Tools · VS Studio



Benvinguts,

A Prop neix avui.

No com una publicació més, sinó com una manera de ser presents.

Ser a prop del que ens passa. Del que de vegades no sabem posar en paraules. D'allò que, si s'entén a temps, pot canviar-ho tot.

Perquè el benestar no és només una qüestió de grans decisions. També es troba en el dia a dia, en les converses pendents, en els petits gestos i en aquells moments que, sense saber-ho, poden marcar la diferència.

I ens concerneix a tots. Als infants, als joves, a les famílies i a la gent gran. Cada etapa té les seves pròpies necessitats, però també inquietuds i experiències que ens acosten més del que imaginem.

Des d'aquesta mirada, A Prop s'articula al voltant de tres eixos: **prevenció, protecció i promoció del benestar.** Tres maneres de comprendre, acompanyar i oferir eines per afrontar allò que vivim.

Aquesta primera edició és un punt de partida. Una invitació a mirar amb més atenció, a comprendre millor i a actuar amb criteri.

A llegir, a aturar-nos, a reflexionar... però també a participar i a formar part d'allò que construïm plegats.

Perquè una comunitat no es construeix només sent a prop, sinó parant atenció al que viuen les persones que en formen part.

I aquest és, precisament, el sentit d'estar A Prop.

Gràcies per ser-hi.
Patronat de Dames de Meritxell

EL PATRONAT
Des de 1972, al costat de les persones

El Patronat de Dames de Meritxell és una associació andorrana sense ànim de lucre, d'ajuda voluntària i imparcial, fundada l'any 1972. Des dels seus inicis, manté una mateixa voluntat: donar suport a les persones i famílies que passen per moments de dificultat, amb una atenció especial a la infància.

Però explicar què fem és només una part de la nostra història.

El Patronat és, sobretot, una manera d'estar al costat de les persones quan la vida es complica.



Darrere de cada ajuda hi ha una història

Hi ha famílies que treballen però no arriben. Infants que necessiten reforç escolar o una teràpia que no es poden permetre. Adolescents que necessiten suport emocional. Persones grans que, més enllà d'una ajuda material, necessiten sentir que no estan soles.

Són realitats que sovint passen desapercebudes, però que poden canviar quan algú les sap veure i hi dona resposta.

Ajudar amb criteri, treballar en xarxa

La nostra tasca no és substituir els serveis públics, sinó complementar-los. Treballem amb escoles, serveis socials i professionals dels àmbits educatiu, sanitari i sociosanitari que coneixen de prop cada situació.

Són aquests professionals els qui detecten les necessitats i canalitzen les sol·licituds. Cada ajuda requereix la valoració i recomanació d'almenys dos professionals prescriptors, que ens permeten actuar amb responsabilitat, discreció i criteri.

Així podem contribuir a donar resposta a necessitats concretes: beques de menjador, reforç escolar, activitats extraescolars, despeses mèdiques, suport terapèutic o recursos per a persones en situació de vulnerabilitat.

També impulsem iniciatives que afavoreixen els vincles entre generacions, com les activitats compartides entre els infants de l'Escola Bressol Dames de Meritxell i la gent gran del Centre Sociosanitari El Cedre.

Perquè ajudar no és només donar. És escoltar, entendre i trobar la resposta adequada.

Una porta discreta, però oberta

Volem que les famílies, els professionals i la societat coneguin el Patronat i sàpiguen que existeix aquesta xarxa de suport.

La nostra feina és possible gràcies al compromís voluntari de les persones que formen part de l'associació, a les donacions i a la col·laboració d'empreses i particulars.

No sempre cal fer grans gestos per transformar una vida. De vegades, una ajuda concreta en el moment adequat pot donar aire, confiança i esperança.

Al cap i a la fi, som una xarxa de persones que cuiden d'altres persones.

CONEIX-NOS

El Patronat de Dames de Meritxell i la Fundació Privada Nostra Senyora de Meritxell són dues entitats diferents?

Tot i compartir el nom de Meritxell i una llarga trajectòria al país, són organitzacions independents.

El **Patronat de Dames de Meritxell**, fundat el 1972, dona resposta a situacions de necessitat social, amb especial atenció a la infància i les famílies.

La **Fundació Privada Nostra Senyora de Meritxell**, creada el 1969, està especialitzada en l'atenció i el suport a persones amb discapacitat intel·lectual o del desenvolupament.

Dues trajectòries amb un mateix compromís: contribuir al benestar de les persones.

I SI CONEIXES ALGÚ QUE NECESSITA AJUDA?

El primer pas és adreçar-se als serveis socials, al centre educatiu o als professionals sanitaris o sociosanitaris que coneixen la seva situació.

Les ajudes del Patronat no es tramiten directament amb les famílies, sinó a través de professionals prescriptors que valoren cada necessitat i canalitzen les sol·licituds.

Perquè estar a prop també vol dir saber treballar junts.
www.patronatdamesdemeritxell.com

Infants fràgils, adults esgotats: què està passant?



Dr. Luis Fidel Villar
Metge psiquiatre · Especialista en Salut Mental Infantojuvenil

En els darrers anys, moltes famílies comparteixen una mateixa sensació: els infants semblen tenir menys tolerància a la frustració, es desborden amb més facilitat i necessiten més acompanyament emocional que abans.

Al mateix temps, els adults viuen amb la sensació constant de no arribar a tot. Cansament, culpa, sobreexigència... i la sensació d'estar fallant fins i tot quan ho estan donant tot.

No és casualitat. No és que "els infants d'ara siguin més febles" ni que "els pares ho facin pitjor."

Estem davant d'un canvi de context que afecta directament la manera com creixen els infants... i com els adults poden acompanyar-los.

> "Hi ha una cosa important que no hem d'oblidar: Els infants no necessiten una infància perfecta; necessiten adults que puguin sostenir la imperfecció."

Què està passant?

Hi ha diversos factors que s'estan combinant:

Menys tolerància davant de les petites frustracions

Hem après a evitar ràpidament el malestar: pantalles, distraccions, solucions immediates. Però sense petites frustracions, no es construeix tolerància.

Sobreprotecció emocional, sense ser-ne conscients

Amb la millor intenció, evitem que els infants es frustrin, s'equivoquin o ho passin malament... però això els deixa sense eines per gestionar allò que inevitablement arribarà.

Adults emocionalment cada vegada més desbordats

No es pot sostenir emocionalment un infant si un mateix està esgotat. I avui molts adults viuen en mode supervivència.

Presents físicament, però sense temps de qualitat

Ser-hi no sempre és acompanyar. De vegades hi som físicament, però mentalment som en mil llocs alhora.

Què podem començar a fer avui?

01

No evitis sempre la frustració

Si alguna cosa no surt bé, no corris a solucionar-la. Acompanya, però no rescatis automàticament:

"Sé que et molesta... soc aquí amb tu."

02

Mantingues el límit, encara que incomodi

Posar límits no genera el problema... l'ordena. Menys explicacions, més claredat:

"Avui no hi ha més pantalla."

I mantenir-ho, encara que hi hagi enfadament.

03

Baixa el nivell d'exigència (també amb tu mateix)

No tot s'ha de fer perfecte. Ni tots els dies han de sortir bé. Un infant no necessita pares perfectes. Necessita adults prou disponibles.

04

Recupera moments de connexió real

No cal gaire temps. Cal presència. Deu minuts sense mòbil, sense presses, sense corregir. Només ser-hi.

05

Accepta que el malestar forma part del creixement

Estar trist, frustrat o enfadat no és un problema. No saber què fer amb tot això, sí.

Infants que es desregulen amb facilitat. Adults que senten que tot depèn d'ells. I una relació que, en lloc de ser un espai de seguretat, es converteix en un camp de tensió constant.

Educar avui no és més difícil perquè sí. És més exigent perquè el context en què uns creixen i els altres eduquen ha canviat.



Posar límits no és castigar, és cuidar



Dra. Lorena Nieto Viñals
Neuropsicòloga · Especialista en diagnòstic i intervenció psicològica i sanitària

Els límits ajuden els infants a créixer amb seguretat i desenvolupar la capacitat d'autoregular-se. Però, com podem establir-los amb fermesa sense perdre el vincle afectiu?

Els límits són necessaris per al desenvolupament infantil. Més enllà de regular la conducta, ofereixen un marc de seguretat dins del qual l'infant pot aprendre.

Des de la neuropsicologia sabem que capacitats com inhibir una resposta, tolerar la frustració o valorar les conseqüències d'una conducta es desenvolupen progressivament. Per això, durant la infància i l'adolescència, els adults hem d'oferir aquest suport regulador extern mentre aquestes capacitats es consoliden.

Fermesa sense perdre l'afecte

Posar un límit no és sinònim d'autoritarisme ni implica entrar en una lluita de poder. Significa assumir la nostra responsabilitat com a adults, vetllar pel benestar de l'infant i oferir-li una oportunitat d'aprenentatge.

Podem validar l'emoció del nen, entendre que estigui enfadat o frustrat i, alhora, mantenir el límit: "Entenc que no vulguis marxar, però ara hem d'anar a casa."
Cedir pot reduir el conflicte avui, però si es converteix en un patró, pot dificultar que el nen aprengui a tolerar la frustració.

"Posar un límit també és cuidar."

Ensenyar, no simplement controlar

Un límit útil ha de ser clar, comprensible, coherent i sostenible. I, sobretot, ha d'estar orientat a ensenyar.

Castigar implica "fer pagar" per una conducta inadequada, però no comporta necessàriament aprendre què cal fer diferent. L'objectiu del límit és ajudar l'infant a comprendre, reparar, aprendre i, progressivament, autoregular-se.

Mantenir els límits amb fermesa, sense perdre el vincle, és una de les formes més importants d'acompanyar els infants en el seu procés de créixer.

Per començar avui...

Tres idees per posar límits amb afecte

Claredat
Explicar què esperem de l'infant de manera senzilla i comprensible.

Coherència
Mantenir els límits sense cedir només per evitar el conflicte.

Acompanyament
Reconèixer les emocions de l'infant sense renunciar al límit establert.



Cansament vital en la gent gran: quan cal parar atenció

Dra. Eva Heras Muxella
Cap de servei d'envelliment i salut del SAAS · Metgesa especialista en medicina Interna i geriàtrica

En el dia a dia, una persona gran pot sentir-se cansada, desmotivada o amb menys interès per allò que abans li importava. Alguns d'aquests canvis poden acompanyar el pas del temps, però la **tristesa persistent, la pèrdua de ganes de viure o la sensació d'estar desbordat mai són una part normal de l'envelliment. La depressió en la gent gran sovint passa desapercebuda, però té tractament.**

Quan aquest malestar es manté durant setmanes, s'intensifica o apareixen frases com *"ja no tinc ganes de res"*, convé escoltar amb atenció. Si la persona diu coses com *"estic cansat/ada de viure"* o *"voldria no despertar-me"*, és un senyal d'alarma que requereix consultar el metge o la metgessa de família o un professional de salut mental, sense esperar.

Saber diferenciar allò que forma part d'un moment vital d'allò que indica un patiment emocional més profund permet **actuar a temps i acompanyar millor.**

> **"Envellir comporta canvis. Perdre les ganes de viure no n'és un."**

Per començar avui...

Pregunta. *"Com estàs, de veritat?"* I escolta sense interrompre ni corregir.

Comparteix. Proposa una petita acció: sortir a passejar, prendre un cafè o canviar d'entorn una estona.

Dona sentit. Ofereix una activitat relacionada amb allò que sempre li ha agradat o l'ha fet sentir útil.

No invalidis. Evita frases com *"és normal a la teva edat"* o *"no pensis així"*

Mantingues el contacte. Encara que sigui breu: una trucada, un missatge o una visita curta.

I si hi ha desesperança, actua. Si apareixen frases de cansament de viure, no esperis: consulta el metge de capçalera o demana orientació professional.

Dinàmiques familiars: l'origen del caos o de l'equilibri



Elisa Bonvilà Queija
Psicòloga · Especialista en psicologia infantojuvenil i atenció precoç

Sabem que mantenir unes rutines en el dia a dia aporta beneficis tant als infants com als adults. Entre d'altres, donen estructura, faciliten les transicions entre activitats i afavoreixen el desenvolupament de la responsabilitat i l'autonomia. Alhora, proporcionen equilibri dins la dinàmica familiar.

Conèixer aquests beneficis fa que els adults ens proposem que cada dia tot funcioni a la perfecció, sobretot als matins o als vespres, exigint-nos el màxim sense ser conscients de totes les variables que poden intervenir en aquests moments quotidians.

Un matí qualsevol

Despertar-se, aixecar-se, vestir-se, esmorzar, rentar-se les dents, agafar la motxilla, posar-se la jaqueta i sortir de casa. L'objectiu el tenim clar: arribar puntuals a l'escola.

Cadascun d'aquests passos requereix que l'infant finalitzi una activitat i en comenci una altra, recordi què ha de fer i sigui capaç d'organitzar-se amb més o menys ajuda.

Si es lleva cansat, s'entreté esmorzant o no recorda on ha deixat la motxilla, el procés es fa més lent i la pressa dels adults augmenta. Mirem el rellotge, pensem en tot el que encara falta i apareix la sensació que no arribarem a temps.

En aquests moments és fàcil oblidar que cadascú té el seu propi ritme, que no tots els infants necessiten el mateix temps i que, en un mateix infant, aquest ritme pot variar d'un dia a l'altre.

"Per començar a trencar aquest cercle, és important que l'adult pugui parar i observar abans de continuar reaccionant de manera automàtica."

Quan la tensió creix

La tensió comença a créixer. L'adult accelera, repeteix instruccions, insisteix o intenta convèncer. L'infant pot endarrerir-se encara més, enfadar-se, oposar-se o bloquejar-se.

En un moment poden aparèixer crits, retrets, explicacions cada vegada més llargues, negociacions interminables o promeses fetes per resoldre aquell conflicte de manera ràpida.

Sovint no ens adonem del moment exacte en què comencem a posar-nos nerviosos i, quan ho fem, ja estem immersos en una dinàmica difícil de tallar, on les conductes d'uns i altres se succeeixen i es retroalimenten, generant una sensació d'esgotament i desgast en tota la família.

Quan aquestes situacions es repeteixen dia rere dia, determinades maneres de respondre es van consolidant i poden convertir-se en dinàmiques habituals, cada vegada més fàcils d'activar i més difícils de trencar. S'hi afegeixen sentiments de culpa i frustració i la sensació que no ho estem fent prou bé o que no aconseguim que les coses funcionin com esperàvem o voldríem.

"No sempre podrem evitar que aparegui la tensió, però sí que podrem anar construint una manera diferent d'acompanyar."

Parar abans de reaccionar

Entendre què està passant, tant en l'infant com en un mateix. Comprendre si l'infant està cansat, enfadat, si no sap què ha de fer o si necessita més ajuda de la que esperàvem en aquell moment.

Entendre també que allò que està passant pot ser frustrant per a ell: pot voler fer-ho bé però no ser capaç de respondre al ritme o de la manera que l'adult espera.

"L'adult es converteix en un suport per a la regulació, no per eliminar la dificultat, sinó per acompanyar l'infant mentre aprèn a gestionar-la. Això no és ni fàcil ni ràpid. Requereix temps, coherència i constància."

Quan cal demanar ajuda?

Quan, malgrat els esforços, sentim que no podem acompanyar de la manera que voldríem; quan veiem que les nostres respostes són cada vegada més reactives; quan observem que les dificultats afecten el dia a dia i les relacions familiars i apareixen sentiments d'impotència, culpa o esgotament; o quan intuïm que darrere de la conducta de l'infant hi ha alguna dificultat que no acabem d'entendre, **pot ser útil recórrer a ajuda professional.**

Una mirada externa pot ajudar-nos a comprendre què està passant, identificar els factors que mantenen aquestes dinàmiques i buscar conjuntament estratègies ajustades a les necessitats de cada família.

Què podem fer?

01
PARAR
Abans de continuar reaccionant de manera automàtica, atura't i observa què està passant.

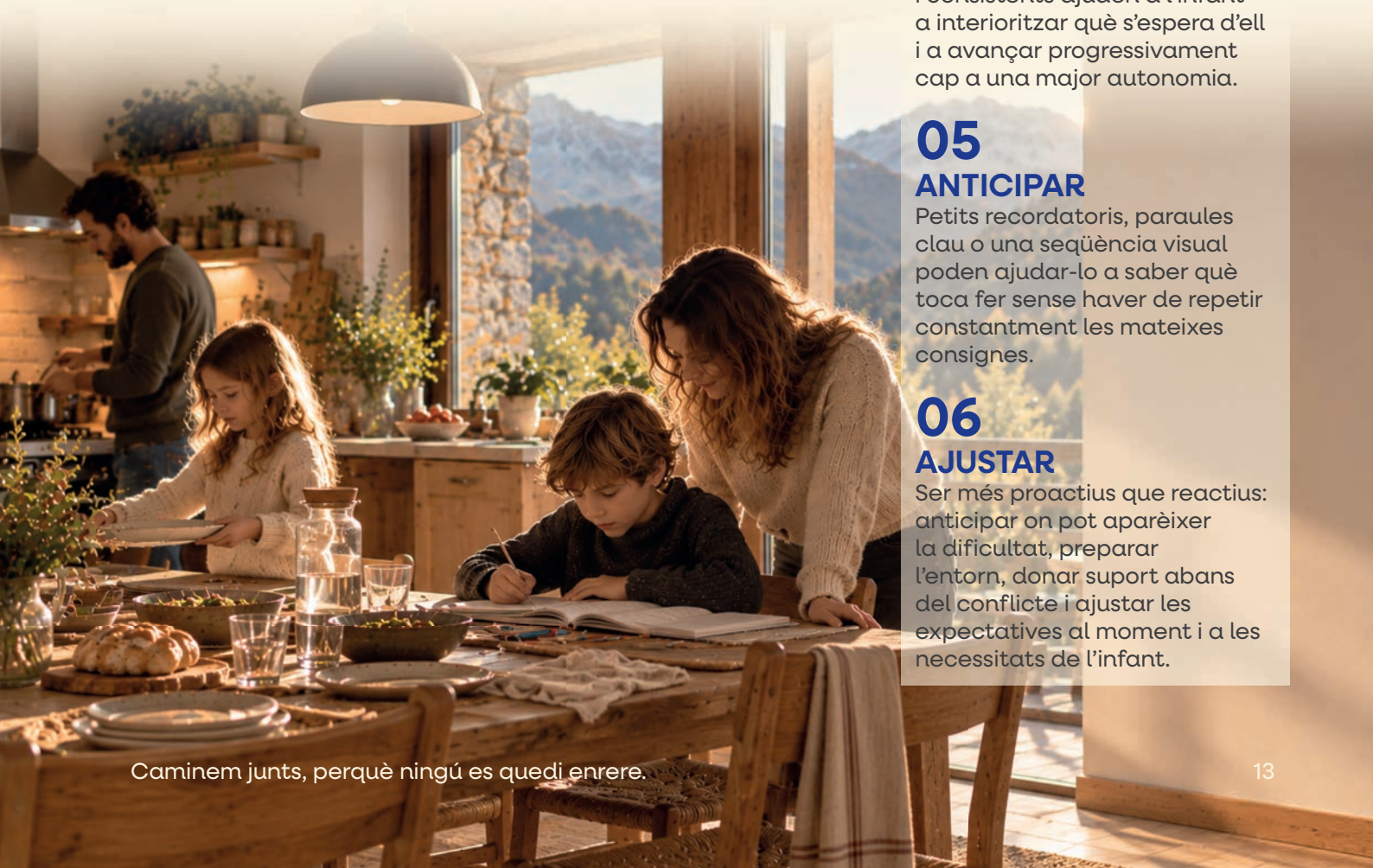
02
OBSERVAR
Està cansat? Enfadat? No sap què ha de fer? Necessita més ajuda de la que esperàvem?

03
POSAR PARAULES
Posar paraules al que està succeint pot ajudar l'infant a comprendre millor què li passa i a recuperar, a poc a poc, la calma.

04
DONAR PAUTES
Unes pautes clares, coherents i consistents ajuden a l'infant a interioritzar què s'espera d'ell i a avançar progressivament cap a una major autonomia.

05
ANTICIPAR
Petits recordatoris, paraules clau o una seqüència visual poden ajudar-lo a saber què toca fer sense haver de repetir constantment les mateixes consignes.

06
AJUSTAR
Ser més proactius que reactius: anticipar on pot aparèixer la dificultat, preparar l'entorn, donar suport abans del conflicte i ajustar les expectatives al moment i a les necessitats de l'infant.



Caminem junts, perquè ningú es quedi enrere.

A vegades, ajudar és escurçar **distàncies**

Text de l'equip editorial d'A Prop

Dos germans, dues hores de camí fins a l'escola i una comunitat que va saber veure, darrere d'aquella rutina, una necessitat que no podia passar desapercebuda

A les sis del matí, quan els carrers encara són silenciosos i el dia tot just comença a despertar, la majoria d'adolescents encara dormen. Però, durant un temps, per a dos germans de 13 i 15 anys, aquella era l'hora de sortir de casa.

Els esperaven dues hores de camí fins a l'escola. Un trajecte que es repetia cada matí i que formava part d'una realitat molt més complexa del que podia semblar a primera vista.

Feia aproximadament un any que havien arribat a Andorra amb la seva família on intenta-ven construir una nova etapa, però la situació econòmica familiar no permetia assumir despeses tan quotidianes com el transport o el menjador escolar.

Per a molts infants, arribar a l'escola és una part més de la rutina. Per a aquells dos germans, implicava començar el dia molt abans que els seus companys i recórrer a peu una distància considerable.

I, tanmateix, continuaven fent aquell camí cada matí.

Quan algú veu allò que altres no veuen

La seva situació va arribar a coneixement d'una persona que els ajudava amb els estudis des d'una aula del comú. Algú que, en compartir temps amb ells, va conèixer les dificultats que afrontaven i va entendre que necessitaven alguna cosa més que suport acadèmic.

A partir d'aquí, una conversa va portar a una altra. La situació va arribar al Patronat de Dames de Meritxell i es va trobar una manera concreta d'ajudar-los: facilitar-los el transport i el menjador escolar.

No es tractava de canviar-los la vida d'un dia per l'altre, sinó de fer més senzilles dues coses essencials: arribar a classe i poder dinar a l'escola. Durant aproximadament dos anys, aquella ajuda va formar part del seu dia a dia, fins que la situació econòmica de la família va millorar.

> "Formar part d'una comunitat va molt més enllà del lloc on hem nascut."

Un camí que ja no havien de fer sols

Les persones que van mantenir el contacte amb la família expliquen que els germans es van sentir més tranquils i acompanyats. Per a la seva mare, saber que comptaven amb aquell suport també va representar un alleujament en una etapa difícil. Amb el temps, les circumstàncies van canviar i la família va poder continuar endavant sense aquella ajuda.

Potser el més significatiu d'aquesta història no és només el que es va aconseguir, sinó com va començar tot: amb una persona que va saber escoltar i que no va deixar passar una necessitat que tenia al davant.

Perquè viure en una comunitat no consisteix únicament a compartir carrers, escoles o espais, també significa reconèixer les persones que en formen part, independentment del seu origen, i entendre que les seves dificultats no ens són alienes.

Aquells dos germans havien arribat de lluny, però la seva vida ja transcorria aquí. Les seves necessitats formaven part de la realitat d'Andorra, igual que les de qualsevol altra família.

I aquella vegada, una xarxa de persones va fer possible que el camí fins a l'escola fos una mica més fàcil.

Potser això és, al capdavall, formar part d'un nosaltres: saber que, quan el camí es fa difícil, hi ha algú disposat a caminar al teu costat.

Text de l'equip editorial d'A Prop · **Relat elaborat a partir d'una experiència real compartida pel Patronat de Dames de Meritxell. S'han omès les dades personals per preservar la intimitat dels protagonistes.**

Vols compartir la teva història o proposar-ne una?
comunicacio@patronatdamesdemeritxell.com



Caminem junts, perquè ningú es quedi enrere.

Les barreres **invisibles**

Per què, de vegades, ens costa relacionar-nos?

Les relacions socials formen part del nostre benestar, però no sempre és fàcil crear-les o mantenir-les. A l'escola, entre amistats, a la feina o en una nova etapa de la vida, els nostres cercles canvien i, de vegades, costa trobar-hi el nostre lloc.

Un infant que no acaba d'encaixar en un grup, un jove que no troba el seu lloc, una dona que vol tornar a treballar després d'anys dedicada a la família, uns pares buscant espai per reprendre les seves aficions o una persona que, en jubilar-se, perd bona part dels contactes quotidians. Situacions diferents que poden fer-nos replantejar què necessitem i què ens agradaria fer.

Quan les oportunitats no són suficients

Tenir activitats i espais de trobada a l'abast no garanteix que tothom hi pugui participar. La manca d'informació, la timidesa, la inseguretat o l'absència d'una xarxa de suport poden esdevenir barreres difícils de detectar.

Montse Altimir, directora del Departament Social del Comú d'Andorra la Vella, assenyala que "moltes vegades el principal problema radica en què la gent no arriba a conèixer la informació." Per això, destaca la importància d'orientar i acompanyar les persones que no saben per on començar.

Però les barreres no sempre són personals. Els grups també poden tancar-se, etiquetar algú o donar per fet que no encaixarà. Fer sentir benvinguda una persona és tan important com animar-la a participar.

Més enllà de compartir una activitat

Participar en espais comunitaris no només facilita les relacions. Com explica Altimir, el contacte habitual també permet als professionals conèixer millor les persones i detectar possibles senyals d'alerta, com una absència repetida o un canvi inesperat en els seus hàbits. Identificar aquestes situacions a temps pot ajudar a prevenir dificultats més greus.

D'aquesta mateixa preocupació neix Radars, una iniciativa impulsada pel Govern d'Andorra amb la col·laboració dels comuns per prevenir la solitud no desitjada entre persones grans, especialment a partir dels 75 anys. Veïns, comerços i voluntaris contribueixen a detectar situacions d'aïllament i a facilitar l'acompanyament.

A les pàgines següents trobaràs una selecció de recursos de les parròquies i serveis d'àmbit nacional. N'hi ha molts més: pregunta, explora les possibilitats i busca allò que realment t'interessa. No cal tenir-ho tot clar per començar. **Article elaborat per la coordinació editorial d'A PROP a partir de les aportacions de Montse Altimir, directora del Departament Social del Comú d'Andorra la Vella.**





FENT CAMÍ

Quan compartim temps, creixem junts.

Des del 2016, els infants de l'Escola Bressol Dames de Meritxell i les persones grans del Centre Sociosanitari El Cedre comparteixen activitats, experiències i aprenentatges.

Els més petits descobreixen el valor de l'experiència. Els més grans troben noves oportunitats per compartir allò que saben. I entre tots construeixen vincles que van més enllà de l'edat.

Vols formar part?
Explica'ns la teva proposta:
comunicacio@patronatdamesdemeritxell.com

Fotografia: Jean-Luc Herbert

Mossèn Ramon

“Una mà estesa la pots donar a tothom”



Mossèn Ramon ha passat bona part de la seva vida escoltant, acompanyant i compartint moments amb infants, famílies i persones que travessen situacions molt diverses. Parlem amb ell sobre què significa estar realment al costat d’algú: escoltar sense envair, saber esperar, donar espai al silenci i entendre que, de vegades, una mà estesa pot dir molt més que qualsevol resposta.

En els moments difícils, què necessita més una persona: que li expliquin coses o que algú estigui al seu costat?

La primera cosa important per mi és **donar la mà.**

La Mare de Déu de Meritxell ja té la mà estesa. Una mà tancada la pots donar al teu millor amic; **una mà estesa la pots donar a tothom.**

Quan una persona té un problema o passa per una dificultat, donar-li la mà transmet una energia, un caliu, que diu més que mil paraules. També és important el somriure, saber donar la benvinguda, acollir. El somriure sempre s’encomana.

Després cal acompanyar, però amb molta discreció. **Mai avançar-te a l’altra persona.** Tu vas oferint una paraula, a poc a poc. Si ella et segueix, continues; si no, no avances. Pots arribar fins a una gran intimitat, però ha de ser ella qui decideixi fins on vol arribar.

I després, silenci. Quan aquella persona sap que pot comptar amb tu, has de deixar espai perquè sigui ella mateixa qui decideixi.

També hi ha la mirada. De vegades dic a un nen: **“Mira’m. No parlem. Mira’m.”** Perquè una mirada també pot parlar més que mil paraules.

Després d’escoltar tantes persones, què diria que és el que més es repeteix quan algú està passant per un moment difícil?

La vida humana està feta de tota mena de problemes i dificultats. Meritxell ha estat sempre un lloc on la gent ve perquè necessita deixar una mica del dolor que porta a dins.

Enmig de tot això, Mossèn Ramon també deixa espai per a l’humor.

Recorda, entre rialles, la història d’un home que havia anat al psicòleg perquè sentia un soroll sota el llit. Quan li van preguntar per què no hi havia tornat, va respondre que havia anat a Meritxell i que allà li havia “funcionat gratis.” Al final, la solució havia estat molt més senzilla: tallar les potes del llit i acabar amb el soroll.

He trobat molta soledat: persones que han perdut algú, matrimonis que s’han trencat, famílies amb dificultats, addiccions, persones preocupades per una operació o per algú que estimen...

Però també hi ha molta gent que ve a donar gràcies. No només a demanar, sinó també a agrair el que han viscut: per un fill, per una recuperació, per alguna cosa bona que els ha passat.

Les persones necessitem expressar el que portem a dins. Ho hem de treure. Poder parlar-ne o fins i tot escriure-ho és molt important.

Què solem fer malament quan intentem ajudar algú proper?

Avançar-nos.

Per mi, l'empatia és procurar que l'altre s'obri, però sense forçar-lo. Si troba una mà oberta i un cor obert, ja és molt.

Quan algú pateix, no li has de dir immediatament què ha de fer. La teva feina és ajudar-lo a trobar pau i deixar que vagi fent el seu camí. Tu l'acompanyes.

Amb els fills passa el mateix. Primer hem de saber escoltar-los i conèixer el seu entorn. I aquí hi ha una cosa que per mi és fonamental: **la taula.**

La taula és un dels millors espais que tenim per parlar i per resoldre problemes. Estar junts, menjar junts, conversar.

Un nen em va dir un dia: "Nosaltres sopem cada dia junts, el meu pare i jo, i sense mòbil."

Això és molt.

Hi ha alguna cosa que la gent evita dir i que seria important expressar?

Jo crec que una cosa molt important és **donar gràcies. Saber ser positius.**

Quan jo era estudiant, seminarista, fèiem examen de consciència i pensàvem en què havíem fet malament durant el dia. Jo ara ho faig diferent.

Em pregunto: **"Quina ha estat l'alegria més gran del dia?"** I dono gràcies.

Sempre hi haurà alguna cosa que no ha sortit bé, però també n'hi haurà alguna que sí. Hem de saber veure-la, donar-ne gràcies i gaudir-la.

Quan vas a dormir així, tens pau interior.

Ha viscut moments en què no sabia què dir? Què fa en aquests casos?

Sí. Molts.

Per exemple, una mare em va demanar que llegís el que havia escrit sobre la mort de la seva filla. **No vaig saber què dir.**

Hi ha situacions davant de les quals et quedes sense paraules. Sobretot quan algú ha perdut una persona estimada, quan un matrimoni es trenca i els fills en pateixen les conseqüències o quan veus un nen vivint una situació que ell no ha escollit.

En aquests moments **intento fer silenci. Escoltar.** I després buscar la manera d'ajudar aquella persona.

Recordo també una noia que vaig trobar plorant el Dia de la Mare. Em vaig acostar, li vaig agafar la mà i li vaig preguntar què li passava.

Tenia un problema amb la seva mare. Vam parlar i, temps després, aquella noia va tornar. I em va dir: **"He fet les paus amb la meva mare."**

Aquests moments són molt bonics.

Per vostè, què significa estar a prop d'algú?

Primer diria una cosa: **deixar-me estimar per ell.**

I després, quan em sento estimat per aquella persona, estimar-la encara més.

Estar a prop d'una persona vol dir compartir el teu amor, sentir-te estimat per ella i voler ser-hi. Però d'una manera normal, natural.

Jo això ho he practicat molt al **cafè del poble.**

No he necessitat grans estructures. Anava al cafè, jugàvem a cartes, fèiem amistat... Jugant a cartes un s'enfada perquè no has tirat la carta que volia, rius, parles...

I, mentrestant, un et diu: **"Avui he anat al metge."** O un altre: **"Estic preocupat perquè la meva filla va per un camí que no m'agrada."**

I així la persona es va obrint.

Per mi, estar a prop és també això: **saber trobar aquell espai en què l'altre se sent bé i es va obrint a tu sense que el forcis.**

Amb naturalitat.

Quan algú està passant per un moment difícil, què fa vostè?

Això ho tinc molt clar. **Reso per aquella persona.**

A Meritxell encenc un ciri i la tinc present. **Hi ha persones que porto així cada dia, cada nit.**

Quan conec algú que està passant per una situació difícil o quan ha mort algú, guardo aquell recordatori, el porto a Meritxell i el tinc present durant uns dies.

> *"Per mi, la pregària és una comunió espiritual molt important amb aquella persona."*

I després hi ha el silenci. Un WhatsApp, una conversa... Fer-li saber que hi soc.

Però primer, per mi, hi ha aquesta comunió espiritual amb ella.

I quan algú vol ajudar però no sap com?

Hi ha moltes maneres d'ajudar.

A mi una de les coses que més m'agrada és **l'ajuda concreta i directa.**

Fa cinquanta anys que tenim una idea molt clara amb les colònies: **que cap nen es quedi sense anar-hi perquè la seva família no ho pugui pagar.**

Tot això va començar fa molts anys, quan vaig veure la situació d'uns nens que passaven moltes hores sols perquè els pares havien de treballar. Ens vam preguntar què podíem fer per aquells infants.

I així van començar les colònies.

Per això, quan algú em diu que vol ajudar, m'agrada poder dir-li: **ajuda aquest nen perquè pugui anar de colònies. Fes una beca per aquest nen.**

Quan acompanyar és més important que parlar...

Quan algú ho està passant malament
"De vegades no cal dir res, només ser-hi."

Quan en una situació difícil no sé què dir
"No cal dir res, només donar la mà i ser-hi."

Quan vull ajudar, però no sé com
"Una mà, una mirada, la presència..."



"A mi m'agrada això: saber a qui estàs ajudant i convertir la voluntat d'ajudar en alguna cosa concreta."

LA TRIA

Dues persones.
Dos llibres.
Dues maneres de mirar el món.

Hi ha llibres que ens entretenen i d'altres que deixen empremta. A cada edició, dues persones ens proposen una lectura. Nosaltres us convidem a descobrir les històries que amaguen les seves pàgines.



Pilar Saboya
Empresària i pionera dels drets de les dones

Les filles de la criada

Sonsoles Ónega

Una novel·la que ens transporta a la Galícia de principis del segle XX, entre secrets familiars, desigualtats socials i dones que lluiten per decidir el seu destí. Una història de vincles, silencis i superació que Pilar Saboya ha escollit pel seu interès per les lectures ambientades en altres èpoques i que ens convida a descobrir la força dels vincles familiars.





Carles Puyol
Exfutbolista i excapità del FC Barcelona

L'ombra del vent

Carlos Ruiz Zafón

Una novel·la que ens transporta a la Barcelona de la primera meitat del segle XX, entre llibres oblidats, secrets familiars i misteris del passat. Una història plena d'intriga que ha captivat Carles Puyol, amant de la novel·la negra i policíaca, i que destaca entre les lectures que més l'han entretingut.



ESPAI A PROP

Un espai per continuar, compartir i fer-ho teu

COMPARTIM

Una pregunta. Tantes mirades com persones. I per a tu, què vol dir estar bé?

A cada edició plantegem una pregunta i convidem petits, grans i no tan grans a respondre-la lliurement: amb una paraula, una frase, un dibuix... o com cadascú vulgui.



Alannah Parra, 7 anys

Què et fa somriure?

Comparteix el teu dibuix per a la pròxima edició.

Riure fins que em faci mal la panxa.
Laia, 21 anys

Entendre rire mes petits-enfants à la maison.
Claire, 65 anys

Que los míos estén bien.
Antonio, 71 anys

Una sobretaula llarga amb la gent que estimo.
Jordi, 53 anys

A quiet morning with nowhere to rush to.
James, 39 anys

Arribar a casa i no tenir res més a fer.
Marta, 34 anys

Tenir els meus fills a prop i saber que estan bé.
Montserrat, 68 anys

Que vengan mis nietos a casa.
Carmen, 78 anys

MEMÒRIA VIVA

Paraules, records i imatges que passen de generació en generació.

"No diguis blat fins que no el tinguis al sac i ben lligat." **Josep, 82 anys · Escaldes**

"Al rincón con Pío " dita per la **sra. Carmen Nuñez.** *Que la feien sevir quan la castigaven.*

"A por uno voy, dos vengáis, y si venís 3 no os caigáis" dita per la **sra. Vicenta Martínez.** *Aquesta la feia servir la seva mare quan posava aperitius que havies de punxar. Explica que vas a buscar-ne un, i després en punxes dos o tres.*

"Andando que es gerundio" dita per la **sra. M.Carmen Sanahüja.** *Diu que la feia servir molt la seva tieta Àgueda.*

"Cuando era pequeña y oía truenos, mi nana siempre decía que era San Pedro corriendo las sillas del cielo." **Ana, 46 años · La Massana**

"La meva tieta sempre guardava una cadira més a taula, per si venia algú." **Anna · 64 anys · Ordino**



Fons Guillem de Plandolit · Negatiu núm. 78 · Arxiu Nacional d'Andorra Procès_fotogràfic: Placa seca de gelatina (negatiu-vidre)

Una excursió al Llac d'Engolasters 1915–1932

Vestits de diumenge, infants amb gorra i matxos carregats de passatgers. Una excursió al llac d'Engolasters que ens recorda com també han canviat les maneres de trobar-nos, compartir el temps i gaudir de la muntanya. **I a casa vostra, com eren les excursions d'abans?**



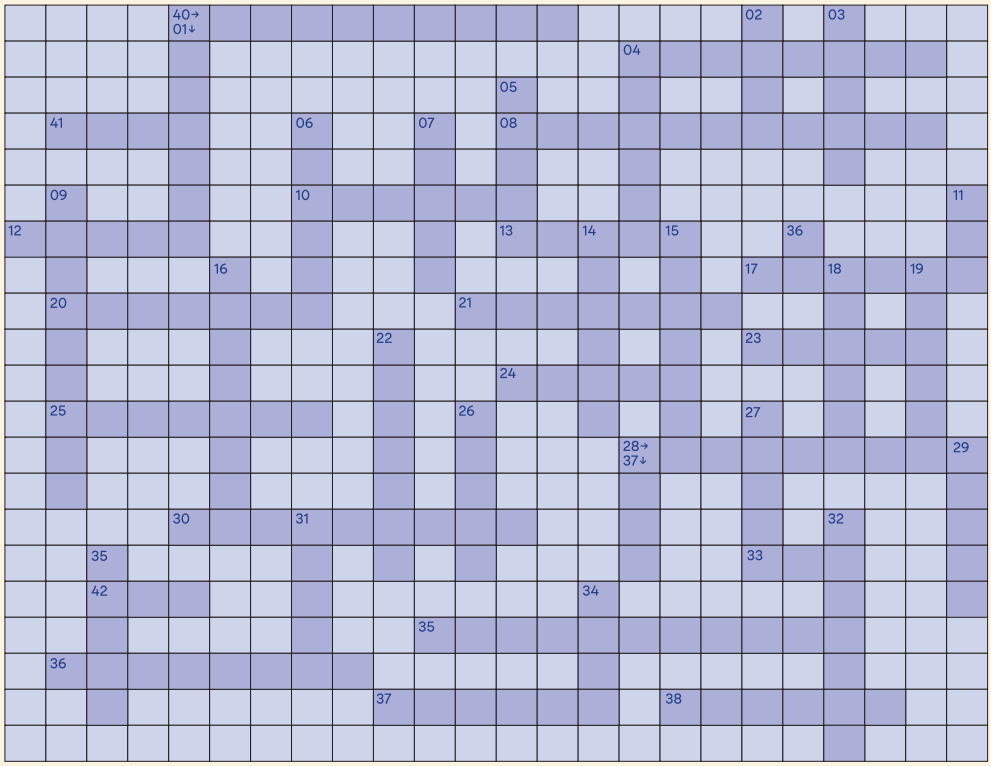
I tu, què voldries que no es perdés?

Una paraula, un record, una fotografia, una d'aquelles frases que sempre es deien a casa... Comparteix-ho amb nosaltres i ajuda'ns a mantenir viva la memòria. **comunicacio@patronatdamesdemeritxell.com**

L'enviament de continguts no implica la seva publicació. En cas de selecció, contactarem amb l'autor/a per confirmar-ne l'autorització de publicació.

MENT EN JOC

Una pausa per jugar, pensar i posar a prova l'enginy.



MOTS ENCREUATS ENTRE GENERACIONS

Algunes paraules et sonaran de seguida. Per a d'altres, potser hauràs de demanar ajuda a algú més jove... o més gran.

No ho saps? No ho busquis. Pregunta-ho
Aquest mot encreuat està pensat per fer-lo entre generacions.

La **solució** del mot encreuat s'inclourà en la pròxima edició.

HORITZONTALS

4. Abans s'hi rentava la roba... i sovint s'hi descobrien les últimes novetats. (8 Lletres)
8. Element de ferro punxegut, molt característic d'algunes finestres andorranes. (11)
10. Abans es guardava en un àlbum; avui, sovint, en una galeria del mòbil. (6)
12. Construcció tradicional de muntanya vinculada antigament a l'activitat agrícola i ramadera. (5)
13. Com es diu aquesta publicació que tens entre les mans? (5)
17. Abans de Spotify, la música també s'escoltava en una cinta que podies rebobinar amb un bolígraf. (6)
20. A Andorra, pot ser la teva àvia... encara que no sigui el teu bateig. (7)
21. Abans calia esperar a arribar a casa per fer-ne una. (7)
23. Trobada popular que sovint reuneix diverses generacions al voltant d'una tradició. (5)
24. Missatge que abans podia trigar dies a arribar i que avui gairebé sempre substituïm per un de digital. (5)
25. Una ocasió per retrobar-nos, conversar i compartir una estona. (7)
28. Investigar discretament, o no tant, la vida d'algú a les xarxes socials. (9)
30. Persones que comparteixen una època, encara que no sempre els mateixos gustos. (9)
33. Imatge, vídeo o frase que es comparteix massivament a internet, sovint per fer riure. (3)
35. Costa molt que te'n facin sense acabar rient. (11)
36. Cada persona en té una que mereix ser escoltada. (8)
37. Paraula molt actual per dir que alguna cosa et provoca vergonya aliena. (6)
38. Les persones que viuen a prop i que fan que un carrer sigui més que un conjunt de cases. (6)
40. Qualitat de qui sap fer-nos sentir acompanyats. (10)
41. Es fa caminant i, de vegades, acompanyant. (4)
42. Té anys d'experiència i moltes històries per explicar. (3)

VERTICALS

1. Tradicionalment, la filla destinada a heretar el patrimoni familiar. (7 Lletres)
2. A molts llocs li diuen així; a Andorra, sovint en diem padrina. (4)
3. A les cases pairals, qui tradicionalment rebia l'herència principal. (5)
4. Quan gairebé tothom dormia, ell vigilava els carrers i podia ajudar-te a entrar a casa. (6)
5. Una bona excusa per reunir gent de totes les edats. (5)
6. Per a molts, gairebé qualsevol bota de muntanya acaba rebent aquest nom. (6)
7. Allò que corre de pantalla en pantalla fins que sembla que ho ha vist tothom. (5)
9. Abans es feia al voltant d'una taula; avui també es fa amb un clic. (9)
11. Conversa que no necessita veu, però que de vegades no s'acaba mai. (3)
14. Pot fer-te somriure molts anys després d'haver-lo viscut. (6)
15. Programa que pots escoltar quan vulguis, sense esperar que comenci a la ràdio. (7)
16. Pot arribar en segons, però no sempre rep resposta tan de pressa. (8)
18. Foto en què qui dispara la càmera també vol sortir-hi. (6)
19. Lloc on comencen molts aprenentatges i amistats que duren tota la vida. (6)
22. Durant anys va ser escenari de balls, festes majors i moltes primeres trobades. (7)
26. Abans de les plataformes digitals, ja ens acompanyava amb música, notícies i veus familiars. (5)
27. Abans era ple de fotografies de paper; avui també pot ser digital. (5)
29. Vídeos curts que comences a mirar cinc minuts i et poden robar mitja tarda. (5)
31. Una petita imatge que pot substituir unes quantes paraules en un missatge. (5)
32. Pot començar a l'escola i durar tota una vida. (7)
34. Un petit gest digital que pot alegrar el dia a qui publica una fotografia. (4)
35. Escalfor que no sempre ve del foc. (5)
36. Mossèn Ramon ens recorda la importància d'estendre-la. (2)
37. Sap molt, però també sap escoltar. (4)

I tu, amb qui podries caminar avui?



Una invitació a actuar amb el cor

30 accions senzilles per cuidar-nos, cuidar els altres i fer d'Andorra un lloc una mica més amable.



DESCOBREIX EL KIT DE BONES ACCIONS

UNA ACCIÓ.
TRENTA POSSIBILITATS

A Prop, també és teu

Tens una història, un record, un dibuix, un llibre o una idea que voldries compartir?

Escriu-nos a **comunicacio@patronatdamesdemeritxell.com**

L'enviament de continguts no implica la seva publicació.
En cas de selecció, contactarem amb l'autor/a per confirmar-ne l'autorització.



Canillo

Atenció social i tràmits
Suport a persones i famílies

Informació sobre ajuts, subvencions i possibles exempcions de serveis o tributs, segons els requisits establerts. El Servei de Tràmits orienta sobre les sol·licituds i la documentació necessària.

Tràmits 751 036 · tramits@canillo.ad

Benestar, salud, cultura i activitat física
Aprendre i mantenir-se actiu

La **Biblioteca Comunal** ofereix préstec de llibres, espais d'estudi, ordinadors amb internet i activitats culturals com clubs de lectura, contacontes i tallers per a diferents edats.

Lúdic Canillo ofereix esquí, surf de neu i activitats de muntanya per a infants, joves i famílies, amb propostes per a adults segons la temporada.

Biblioteca 753 623 · biblioteca@canillo.ad
Lúdic 676 123 · esport@canillo.ad

Joventut i orientació
Participar, aprendre i trobar suport

El Punt Jove de Canillo és un espai de trobada, orientació i participació que acompanya els joves en el seu desenvolupament personal i social. Ofereix espais d'estudi i suport per fer deures, zones de joc i gaming, activitats esportives, tallers de cuina, xerrades i propostes formatives. També organitza sortides, projectes mediambientals i activitats intergeneracionals amb la gent gran, fomentant l'autonomia, la convivència i la implicació dels joves en la vida de la parròquia.

Punt Jove 753 632 · jovent@canillo.ad

Gent gran activa
Espais per compartir i aprende

El centre **Com a Casa** ofereix servei de menjador, tallers de memòria, ioga, gimnàstica i activitats manuals per afavorir l'autonomia, el benestar i la convivència.

El **Centre de Padrins** i l'**Associació de Gent Gran de Canillo** promouen una programació anual amb xerrades sobre salut, trobades, celebracions, excursions, viatges i activitats intergeneracionals.

Els **Horts Socials i de la Gent Gran**, situats a Sella, disposen de parcel·les de cultiu assignades per convocatòria que fomenten l'activitat a l'aire lliure, els hàbits saludables i les relacions comunitàries.

Com a Casa 851 880 comacasa@canillo.ad
Benestar social 753 631 m.panadero@canillo.ad

Infància i famílies
Créixer, jugar i conciliar

Les Orenetes acompanya els infants més petits en el seu desenvolupament. **L'Esplai Els Estels**, adreçat a infants de 3 a 10 anys, ofereix activitats educatives, jocs, sortides i serveis de suport a la conciliació familiar.

Les Orenetes 885 154
Esplai Els Estels 753 635 · esplai@canillo.ad

Mobilitat i autonomia
Desplaçar-se amb més autonomia

L'Uclic, el bus a demanda. Servei de transport amb reserva prèvia que connecta els diferents nuclis de la parròquia, amb reserves per aplicació, web o telèfon.

L´Uclic 734 000 · App L'Uclic

FEM COMUNITAT

Tens una mica de temps i ganes de fer alguna cosa pels altres?

El voluntariat és una oportunitat per conèixer persones, compartir experiències i contribuir al benestar de la parròquia. El Comú de Canillo facilita la participació de qui vulgui dedicar una part del seu temps a ajudar.

descobreix com fer-te voluntari i les oportunitats de col·laboració.

Comú 751 036 · www.canillo.ad/fes-te-voluntariaria-canillo

A PROP RECOMANA

Dona forma a les teves il·lusions · *Cicle creatiu Vision Board*

Un taller per crear un mural personal amb imatges, paraules i colors que representin allò que t'inspira, els teus somnis i els projectes que t'agradaria fer realitat. Una oportunitat per dedicar-te una estona, explorar la creativitat i compartir experiències.

Quan: Divendres 19 de febrer de 2027 · 18 h (2 hores)
On: Cal Metge, primera planta · Canillo · **Entrada** 10,30 € majors de 16 anys
Inscripció prèvia obligatòria 751 036 · comucanillo@canillo.ad

MÉS INFORMACIÓ I ACTIVITATS
Comú de Canillo: www.canillo.ad · Agenda d'activitats: www.agenda.ad



Encamp

Atenció social i tràmits
Suport a persones i famílies

El Comú ofereix atenció i orientació per a tràmits, sol·licituds, certificats i serveis comunals, amb punts d'atenció a Encamp i al Pas de la Casa. També acompanya persones i famílies que necessiten suport, assessorant-les sobre ajuts, prestacions socials i accés a recursos disponibles.

Atenció social 731 670 · social@encamp.ad
Atenció ciutadana Encamp 873 200
Pas de la Casa 855 707
Tràmits tramits@encamp.ad
Pas de la Casa Whatsapp +376 653 200

Benestar, salut, cultura i activitat física
Aprendre i mantenir-se actiu

Les **biblioteques comunals** d'Encamp i del Pas de la Casa ofereixen lectura, préstec de llibres, espais d'estudi i activitats culturals per a diferents edats.

Biblioteca Encamp 732 704 · biblioteca@encamp.ad
Biblioteca Pas de la Casa 856 787 · bibliotecapas@encamp.ad

El **Complex Esportiu i Sociocultural d'Encamp** i el **Centre Esportiu del Pas de la Casa** ofereixen piscina, activitats dirigides, cursets i instal·lacions esportives. La programació inclou propostes per a infants, joves, adults i gent gran.

Complex Esportiu d'Encamp 732 700 · esports@encamp.ad
Centre Esportiu del Pas de la Casa 755 111
centrepas@encamp.ad

Mobilitat i autonomia
Desplaçar-se amb més autonomia

L'Uclic. Servei de transport amb reserva prèvia que connecta el centre d'Encamp a través de 56 parades. El recorregut s'adapta a les necessitats dels usuaris, sense horaris ni itineraris fixos. A l'hivern, el **Funibus** ofereix un servei gratuït entre el poble i el Funicamp.

Reserves L'Uclic 734 000 · App L'Uclic

Gent gran activa
Espais per compartir i aprende

Activitats de lleure, trobades i propostes per mantenir-se actiu i afavorir les relacions socials. Inclou el menjador per a majors de 65 anys, amb reserva prèvia i ubicat provisionalment al Complex Esportiu per obres; els Horts de Terres Primeres, desenvolupats conjuntament amb la Fundació Reig i amb parcel·les assignades segons convocatòria; i els parcs d'exercici suau de Riberaigües i Sant Miquel, d'accés lliure.

Atenció Social 731 670 · social@encamp.ad

Infància i famílies
Créixer, jugar i conciliar

Els Esquirolets, a Encamp, i **Els Marrecs**, al Pas de la Casa, ofereixen atenció educativa a la primera infància (0 a 3 anys). **El Llaç d'Animació** (3 a 5 anys) i l'**Àrea de Jovent** (6 a 11 anys) complementen l'oferta amb activitats de lleure, acollida i propostes educatives fora de l'horari escolar.

Els Esquirolets 731 642 · elsesquirolets@encamp.ad
Els Marrecs 755 050 · elsmarrecs@encamp.ad
Llaç d'Animació d'Encamp 834 333 · llac@encamp.ad
Llaç d'Animació del Pas de la Casa 755 049
llacpas@encamp.ad
Àrea de Jovent d'Encamp 834 333 · areajovent@encamp.ad
Àrea de Jovent del Pas de la Casa 755 049

Joventut i orientació
Participar, aprendre i trobar suport

Els Espais Joves d'Encamp i del Pas de la Casa ofereixen activitats, suport escolar, jocs i sortides (12 a 17 anys). El Punt d'Informació Juvenil (18 a 30 anys) orienta sobre estudis, feina, salut, habitatge i altres qüestions d'interès juvenil.

Espai Jove Encamp 831 028 espaijove@encamp.ad
Espai Jove del Pas de la Casa 873 200
espaijovepas@encamp.ad · @espaijoveencamp
Punt d'Informació Juvenil 834 972 · @pijencampjoventut

FEM COMUNITAT

Tens roba que ja no fas servir i que pot tenir una segona vida?

El **Rober Solidari** recull roba, calçat, mantes i material infantil en bon estat per ajudar persones i famílies que ho necessiten.

Vols col·laborar-hi? Informa't sobre els articles que pots donar. Per accedir al servei, cal contactar amb Afers Socials i concertar una visita.

Atenció Social 731 670 · social@encamp.ad
WhatsApp comunal 653 200

A PROP RECOMANA

Connectar per sentir-nos més a prop · Taller de WhatsApp per a la gent gran

La tecnologia també pot ajudar-nos a cuidar els vincles. Aquest taller pràctic, impartit per Andorra Digital, ofereix eines per aprendre a utilitzar WhatsApp amb més autonomia, comunicar-se amb familiars i amistats i aprofitar millor les seves funcions en el dia a dia.

Quan: Dimarts 15 de desembre de 2026 · 11 h
On: Espai de la Gent Gran · Encamp
Activitat gratuïta · Informació: 731 670 · social@encamp.ad

MÉS INFORMACIÓ I ACTIVITATS
Comú d'Encamp · www.comuencamp.ad · Agenda d'activitats · www.agenda.ad



Ordino

Atenció social i tràmits
Suport a persones i famílies

El Comú ofereix informació sobre tràmits i serveis comunals, així com orientació sobre ajuts i prestacions socials per a persones i famílies en situació de vulnerabilitat, incloent-hi serveis com l'escola bressol i la ludoescola.

Comú 878 100 · atenciociutadana@ordino.ad

Benestar, salut, cultura i activitat física
Aprendre i mantenir-se actiu

La **Biblioteca Comunal** ofereix préstec de llibres, activitats i espais de lectura, amb una **Bebeteca** per als més petits acompanyats d'un adult. **La Capsa** organitza cursos i tallers artístics, mentre que el **Centre Esportiu d'Ordino (CEO)** ofereix piscina, activitats dirigides i propostes esportives per a totes les edats.

Biblioteca 878 136 · biblioteca@ordino.ad
La Capsa 878 175 · lacapsa@ordino.ad
CEO 878 110 · ceo@ordino.ad

Joventut i orientació
Participar, aprendre i trobar suport

El **Punt d'Informació Juvenil** (PIJ) ofereix orientació, recursos digitals i espais de trobada per als joves, amb activitats que fomenten l'autonomia, la creativitat i la participació. Organitza tallers artístics i de cuina, activitats esportives, excursions, sortides culturals i propostes de lleure durant el curs i les vacances escolars. També impulsa **iniciatives compartides** amb el **Punt 400 de la Massana**, afavorint la convivència i les relacions entre els joves de les Valls del Nord.

PIJ 878 170 · puntjove@ordino.ad

Gent gran activa
Espais per compartir i aprende

La **Casa Pairal** és un espai de trobada i convivència que ofereix àpats, tallers, xerrades, celebracions, excursions i viatges. També organitza activitats per afavorir el benestar físic i mental, com ioga, aiguagim, gimnàstica, tonificació, qi gong i tallers de memòria. Els **Horts Socials de Casa Rossell** i les **Hortes de Segudet** fomenten el contacte amb la natura, els hàbits saludables i les relacions comunitàries mitjançant parcel·les de cultiu assignades segons convocatòria.

Casa Pairal 878 130 · casapairal@ordino.ad

Infància i famílies
Créixer, jugar i conciliar

La **Baldufa** acompanya els infants més petits en el seu desenvolupament. La Ludoescola, adreçada a infants de 3 a 12 anys, ofereix activitats educatives, jocs i tallers durant el curs escolar i les vacances. A l'estiu, el Comú organitza casals i colònies amb activitats esportives, culturals, sortides i propostes de natura per a infants i joves.

Ludoescola 878 150 · ludoescola@ordino.ad
Escola Bressol La Baldufa 878 100
Centre Sociocultural l'Estudi 878 150 · cultura@ordino.ad

Mobilitat i autonomia
Desplaçar-se amb més autonomia

Bus parroquial. Connecta els nuclis de la parròquia, del Serrat al Coll d'Ordino, cada 20-30 minuts. A l'hivern, un bus gratuït arriba a Arcalís. Tarifa: 0,20 € per trajecte, amb gratuïtat segons abonament o targeta.

Comú 878 100 · www.ordino.ad

FEM COMUNITAT

Educar també és compartir. I si aprenem junts?

L'Escola de Mares i Pares de les Valls del Nord ofereix un espai de trobada i aprenentatge on les famílies poden compartir inquietuds i rebre orientació de professionals sobre criança, educació i desenvolupament infantil. Perquè educar és més fàcil quan no ho fem sols.

Comú d'Ordino 878 100 · atenciociutadana@ordino.ad

A PROP RECOMANA

Club de Lectura de les Valls del Nord

T'agrada llegir? El Club de Lectura et convida a descobrir noves històries, compartir impressions i conversar amb altres persones al voltant d'un llibre. Una manera de gaudir de la lectura i, alhora, crear vincles.

On: Biblioteca d'Ordino
Quan: Curs 2026–2027 · Sessions segons calendari
Informació: 878 136 · biblioteca@ordino.ad

MÉS INFORMACIÓ I ACTIVITATS
Comú d'Ordino: www.ordino.ad · Agenda d'activitats: www.agenda.ad



La Massana

Atenció social i tràmits
Suport a persones i famílies

El **Servei d'Informació, Orientació i Assessorament (SIOA)** informa sobre drets, ajuts i recursos socials, i ofereix orientació i acompanyament per accedir als serveis especialitzats. El Comú també disposa d'ajuts per a persones i famílies en situació de necessitat, segons valoració social.

Àrea Social 736 925

Benestar, salud, cultura i activitat física
Aprendre i mantenir-se actiu

La **Biblioteca Comunal Antoni Morell** ofereix préstec de llibres i altres materials, espais de lectura i estudi i activitats culturals. També es preveu un servei de préstec a domicili per a persones amb dificultats de mobilitat. La parròquia disposa d'equipaments i activitats culturals, artístiques i musicals per a totes les edats.

El **Programa Oncològic de la Massana** ofereix activitats gratuïtes de benestar físic i emocional per a persones amb càncer, com moviment adaptat, aiguagim i espais d'acompanyament. També disposa d'un banc de perruques de préstec gratuït. El programa és obert a persones de tot Andorra.

Biblioteca 838 910 · biblioteca@comumassana.ad
Programa Oncològic · Àrea Social 736 925

Gent gran activa
Espais per compartir i aprende

La **Casa Pairal** és un punt de trobada amb tallers de memòria, gimnàstica, ioga, caminades, activitats culturals, balls i excursions i el **Menjador per a la Gent Gran** facilita àpats de migdia en establiments adherits, amb suport econòmic comunal segons els requisits establerts. Els **Horts Socials** promouen l'activitat a l'aire lliure i la convivència.

Casa Pairal 736 911 · casapairal@comumassana.ad

Infància i famílies
Créixer, jugar i conciliar

La **Llar d'Infants El Petit Príncep** ofereix atenció a la primera infància. L'**Esplai de la Massana** organitza activitats educatives i de lleure durant el curs, tallers de vacances escolars i propostes d'estiu per a diferents edats.

El Petit Príncep 738 383
Esplai 836 319 · esplai@comumassana.ad

Joventut i orientació
Participar, aprendre i trobar suport

El **Centre Jove Punt 400** és un espai de trobada, orientació i participació per a joves. Ofereix informació, suport escolar, accés a ordinadors, tallers i activitats culturals, esportives i de lleure, també durant les vacances.

Centre Joven 836 505 · centrejove@comumassana.ad

Mobilitat i autonomia
Desplaçar-se amb més autonomia

La Massana disposa de transport públic que connecta els diferents nuclis de la parròquia amb la resta del país. El Comú informa sobre les línies, els horaris i els possibles ajuts a la mobilitat.

Comú 736 900 · **Línies i horaris** www.bus.ad

FEM COMUNITAT

Acompanyes algú amb càncer? I qui t'acompanya a tu?

Cuidar una persona estimada també pot ser emocionalment difícil. La Balma, una iniciativa del Comú de la Massana, ofereix un espai de trobada i suport emocional per a familiars i acompanyants de persones amb càncer, on compartir experiències i sentir-se escoltats.

Perquè qui cuida també necessita sentir-se acompanyat.
Àrea Social 736 925 · www.lamassana.ad

A PROP RECOMANA

Menjant amb por · Les vinyetes per combatre els TCA

Quan les paraules no surten, el dibuix pot ajudar a explicar-ho.

A través de l'experiència personal de la il·lustradora Elisabeth Karin Pavón Rymer-Rythén i les obres d'altres artistes, aquesta exposició dona visibilitat als trastorns de la conducta alimentària (TCA), els seus efectes emocionals i la importància de comprendre i acompanyar sense prejudicis. Una proposta per reflexionar i obrir converses entre adolescents, famílies i educadors.

Quan: Fins al 14 de novembre de 2026
On: Museu del Còmic · Plaça de les Fontetes, la Massana
Entrada gratuïta 838 919

MÉS INFORMACIÓ I ACTIVITATS
Comú de la Massana · www.lamassana.ad · Agenda d'activitats · www.agenda.ad



Andorra la Vella

Atenció social i tràmits
Suport a persones i famílies

El Departament de Social del Comú d'Andorra la Vella ofereix orientació i acompanyament a persones i famílies en situació de dificultat, així com suport en tràmits, accés a recursos especialitzats i prestacions socials i econòmiques segons cada situació.

Àrea Social 730 020 · tecnic.social@comuandorra.ad · social@comuandorra.ad

Gent gran activa
Espais per compartir i aprende

El Comú promou el benestar, l'autonomia i la participació de la gent gran amb iniciatives com l'**Aula Magna, Horts i Gent Gran i el Consell de la Gent Gran**, i informa sobre les Targetes de Plata i d'Or. Les cases pairals i L'Enclau ofereixen espais de trobada, activitats culturals, esportives i propostes intergeneracionals. El **Casal Calones** disposa de pisos amb serveis per a persones grans autònomes i d'un servei de menjador, segons els requisits d'accés.

La Llacuna 730 027 · gentgran@comuandorra.ad · consellgentgran@comuandorra.ad
Casa Pairal 730 022 · casapairal@comuandorra.ad
L'Enclau 730 029 · Casal Calones Menjador 723 012
Pisos 730 020 · calones@comuandorra.ad

Mobilitat i autonomia
Desplaçar-se amb més autonomia

El Bus Comunal d'Andorra la Vella connecta els barris i punts d'interès de la parròquia amb tres línies i vehicles adaptats per a persones amb mobilitat reduïda. Disposa d'abonaments per a joves residents, anuals o de curs escolar, segons les tarifes vigents.

Casa Comuna 730 000

Benestar, salud, cultura i activitat física
Aprendre i mantenir-se actiu

El **Centre Esportiu dels Serradells** ofereix activitats esportives, aquàtiques i dirigides per a totes les edats. El Comú també organitza campus, activitats durant les vacances escolars i esdeveniments esportius, i disposa d'instal·lacions com l'**Estadi Comunal Joan Samarra Vila** i espais esportius a l'aire lliure.

Casa Comuna 730 000

Infància i famílies
Créixer, jugar i conciliar

Les **escoles bressol Conxita Mora Jordana i Santa Coloma** ofereixen atenció educativa a la primera infància i faciliten la conciliació familiar. La **Ludoteca Santa Coloma** i el **Casal d'Infants El Llamp** disposen d'espais de joc i activitats de lleure, també durant les vacances escolars el Comú organitza activitats adaptades a les diferents edats.

Conxita Mora 730 024
Santa Coloma 730 023
El Llamp 730 021

Joventut i orientació
Participar, aprendre i trobar suport

El Rusc ofereix als adolescents i joves un espai de trobada, estudi i participació, amb activitats de lleure i projectes juvenils. El CRAC proporciona atenció psicològica gratuïta i confidencial, orientació i acompanyament a adolescents, joves i famílies, així com activitats de prevenció i promoció de la salut mental.

CRAC · WhatsApp +376 611 842

FEM COMUNITAT

Tens un habitatge buit? Ajuda a donar-li una nova vida.

Amb el Programa Reviu, el Comú d'Andorra la Vella promou la rehabilitació d'habitatges buits per destinar-los al lloguer a preu regulat. Els propietaris poden informar-se sobre les condicions de cessió, rehabilitació i gestió del lloguer amb les garanties i condicions previstes pel programa.

Perquè un habitatge buit pot convertir-se en una nova oportunitat per a algú.

Reviu 730 045 · reviu@comuandorra.ad

A PROP RECOMANA

Tallers de suport per a familiars de persones amb Alzheimer

Cuidar també implica aprendre a cuidar-se. L'Associació Andorrana per la Malaltia d'Alzheimer (AAMA) organitza tallers gratuïts de suport emocional per a familiars i cuidadors. La propera sessió, "Equilibri i projecció al futur", ofereix un espai per reflexionar sobre el benestar personal i afrontar els reptes de la cura.

Quan: Dissabte 23 de gener de 2027 · 10 h
On: Prada Casadet · Andorra la Vella
Activitat gratuïta · Inscripciones
631 100 · aama.andorra@gmail.com

MÉS INFORMACIÓ I ACTIVITATS
Comú d'Andorra la Vella · www.andorralavella.ad · Agenda d'activitats · www.agenda.ad



Sant Julià de Lòria

Atenció social i tràmits
Suport a persones i famílies

El Servei d'Atenció Individual i Familiar acompanya persones i famílies amb dificultats. El Fons de Cohesió Social ofereix ajuts per a activitats infantils, educació, transport i altres necessitats, segons valoració.

Atenció social 871 720 · social@comusantjulia.ad

Benestar, salut, cultura i activitat física
Aprendre i mantenir-se actiu

Escola de Salut. Iniciativa del Comú amb el SAAS que ofereix xerrades i tallers per promoure hàbits saludables, especialment de la gent gran, abordant temes com l'activitat física, la prevenció de caigudes i l'envelliment.

Biblioteca Comunal Universitària ofereix préstec de llibres, activitats de lectura i propostes familiars com *Nascuts per llegir i Bibliovacances.*

Escola d'Art i La Trapa – Taller de Cultura ofereixen activitats artístiques, música, dansa, teatre i espais per a entitats. .

LAUesport ofereix activitats esportives, natació i programes per a totes les edats, promovent hàbits saludables i convivència.

Serveis Socials 871 720
Biblioteca 744 044 · cultura.biblio@comusantjulia.ad
Lau 743 700 · hola@lauesport.ad

Gent gran activa
Compartir i participar

La **Llar de Lòria** és un punt de trobada amb activitats de convivència, cultura i benestar. **La Cullera de La Llar** ofereix un servei de menjador per a persones jubilades majors de 60 anys, amb reserva prèvia. L'**Associació de la Gent Gran** organitza sortides, tallers i activitats socials. Els **Horts Socials del Dau i del Gantxo**, un projecte de la **Reig Fundació** amb la col·laboració del Comú fomenten el contacte amb la natura i la participació activa.

Llar de Lòria 871 718 · llardeloria@comusantjulia.ad

Infància i famílies
Créixer, jugar i conciliar

Laurèdia Xics acompanya els infants en les primeres etapes del desenvolupament i la Ludoscola ofereix lleure educatiu fora de l'horari escolar. La Setmana de la Infància promou activitats familiars i els drets dels infants.

Laurèdia Xics 841 644 · Ludoscola 843 263

Joventut i orientació
Participar, aprendre i trobar suport

L'Espurna és un espai de trobada, informació i acompanyament per a joves, amb activitats de lleure i propostes que fomenten la participació i les relacions socials.

L'Espurna 741 074 · laurediajove@comusantjulia.ad

Mobilitat i autonomia
Desplaçar-se amb més autonomia

El Bus Comunal, el Quart Bus i la línia L1 faciliten la mobilitat dins i fora de la parròquia, amb possibles ajuts segons valoració social. El Servei d'Atenció Ciutadana informa i orienta sobre tràmits i consultes.

Comú 871 700 · tramits@comusantjulia.ad

FEM COMUNITAT

Vols posar el teu granet de sorra per una bona causa?

Sant Julià de Lòria impulsa iniciatives solidàries que uneixen veïns i entitats, com les activitats de sensibilització sobre el càncer amb CELLAB o les curses benèfiques que donen suport a Càritas i Polseres Candela d'Andorra.

Descobreix les pròximes activitats i com pots col·laborar-hi.
Comú 871 700

A PROP RECOMANA

Els Pastorets · Històries que uneixen generacions

Un clàssic de Nadal que comença amb un padrí i una padrina compartint contes i records d'Andorra amb els seus nets. Una proposta familiar per reviure tradicions i crear nous records junts. Una proposta per gaudir en família, mantenir vives les tradicions i crear nous records compartits.

Quan: 26 i 27 de desembre de 2026 · 3 i 6 de gener de 2027

On: Auditori Claror · Sant Julià de Lòria · **Entrada:** 10 €

Informació: Centre Cultural Laurèdia 744 044

MÉS INFORMACIÓ I ACTIVITATS
Comú de Sant Julià de Lòria · www.santjulia.ad · Agenda d'activitats · www.agenda.ad



Escaldes-Engordany

Atenció social i tràmits
Suport a persones i famílies

Informació, orientació i acompanyament a persones i famílies que necessiten suport. Valoració de necessitats i accés a ajuts socials que poden incloure alimentació, habitatge, infància, farmàcia o activitats, segons els requisits vigents.

Acció Social 890 896

Infància i famílies
Créixer, jugar i conciliar

Les **escoles bressol comunals** ofereixen atenció educativa als més petits i afavoreixen el desenvolupament infantil i la conciliació familiar y els **Espais Lleure** ofereixen activitats educatives, jocs i tallers fora de l'horari escolar. Durant les vacances, el Comú organitza activitats de lleure adaptades a diferents edats.

El Comú també ofereix **espais d'acompanyament a les famílies**, amb grups de pares i mares, xerrades i trobades sobre criança, preadolescència i adolescència, amb orientació professional.

Infància 806 155
Espai Lleure 890 887 · espai.lleure@e-e.ad
Acompanyament a famílies 890 890 · comu@e-e.ad

Mobilitat i autonomia
Desplaçar-se amb més autonomia

EE Bus Servei de bus comunal amb línies regulars que connecten diferents punts de la parròquia i servei a demanda per a persones amb mobilitat reduïda, segons les condicions vigents.

Reserva amb un dia d'antelació al 775 577 **o a l'app** Ride Pingo · **Atenció Ciutadana** 890 890.

Gent gran activa
Espais per compartir i aprende

La **Llar de Jubilats** ofereix un espai de trobada amb tallers, sortides, activitats socials i servei de menjador. L'**Associació de Gent Gran** promou la convivència i la participació amb diverses iniciatives i els **Horts del Sucarana** fomenten l'activitat a l'aire lliure, el contacte amb la natura i les relacions comunitàries, amb parcel·les assignades segons els requisits de cada convocatòria.

Llar de Jubilats 807 005 · **Associació de Gent Gran** 822 784
Horts del Sucarana 890 890 · somgentgran.ee@gmail.com

Joventut i orientació
Participar, aprendre i trobar suport

L'Espai Jovent, per a joves de 12 a 30 anys, ofereix espais d'estudi, jocs, tallers, activitats creatives i de lleure, préstec de material de càmping i suport a iniciatives juvenils i La Càpsula, un espai gratuït, anònim i confidencial d'escolta i orientació professional sobre benestar emocional.

Espai Jovent 890 882
WhatsApp +376 639 443 · joventut@e-e.ad · @espai_jovent_ee

Benestar, cultura i activitat física
Aprendre i mantenir-se actiu

La **Biblioteca Comunal**, ubicada al Centre d'Art d'Escaldes-Engordany (CAEE), ofereix préstec de llibres, consulta, accés a internet i activitats de foment de la lectura.

El **CAEE** i l'**Espai Caldes** acullen exposicions i activitats artístiques i culturals al llarg de l'any. La parròquia també ofereix tallers creatius, escoles artístiques i musicals, activitats esportives, piscina i gimnàs per a diferents edats.

Biblioteca 802 256 · biblioteca@e-e.ad
Taller Tèxtil i de Vidre 890 853

FEM COMUNITAT

I si cultivar un hort també fos una manera de fer comunitat?

Els **Horts de Can Noguer** són una iniciativa del Comú d'Escaldes-Engordany que transforma un espai en desús en un lloc per cultivar, compartir i conviure. Un projecte d'agricultura urbana obert a diferents generacions que promou la sostenibilitat i els vincles entre veïns.

Perquè una comunitat també creix quan compartim allò que cuidem.

Atenció Ciutadana 890 890 · ciutadania@e-e.ad

A PROP RECOMANA

Un Nadal fet amb les nostres mans

Una proposta per despertar la creativitat i compartir una estona especial elaborant espelmes nadalenques amb motlles, de la mà de Marta Maestre, dins del programa **Empodera't.**

Activitat: Taller d'espelmes de Nadal
Data: 15 de desembre de 2026
Lloc i hora: Pendent de confirmar
Inscripcions: Del 7 al 14 de desembre
Informació i inscripcions: Acció Social 890 896
alberto.diego@e-e.ad

MÉS INFORMACIÓ I ACTIVITATS
Comú d'Escaldes-Engordany · www.e-e.ad · Agenda d'activitats · www.agenda.ad

QUAN NO SAPS PER ON COMENÇAR

Hi ha moments en què necessitem orientació, però no sabem a qui adreçar-nos. Aquesta guia recull serveis i recursos que et poden ajudar a trobar el primer pas.

EN CAS D´EMERGÈNCIA

Truca quan necessitis una resposta immediata

- **110** Cos de Policia
- **112** Emergències i Rescat
- **116** Urgències Mèdiques
- **118** Cos de Bombers

ATENCIÓ I PROTECCIÓ

Serveis gratuïts, confidencials i disponibles les 24 hores

- **175** Infància i adolescència en risc
- **181** Atenció a víctimes de violència de gènere
  En cas de perill immediat, truca al 110

Em costa arribar a final de mes

Pots informar-te sobre ajuts econòmics puntuals, prestacions familiars, pensions de solidaritat i orientació social per a persones i famílies en situació de vulnerabilitat.

Govern 150 · **Afers Socials** 875 700

Em preocupa pagar l'habitatge

Hi ha ajuts al lloguer i recursos d'orientació per a persones i famílies amb dificultats per accedir a un habitatge o mantenir-lo.

Oficina de l'Habitatge 804 800
oficina_habitatge@inh.ad

La meva família necessita suport

Orientació sobre drets i prestacions familiars, reconeixement de família nombrosa o monoparental i serveis d'acompanyament i protecció per a infants i adolescents en situació de risc.

Govern 150 · **Afers Socials** 875 700
Infància i adolescència en risc 175

Necessito ajuda en el meu dia a dia

Les persones grans, amb discapacitat o dependència poden rebre **atenció domiciliària (SAD)** per a la higiene, els àpats, les tasques quotidianes i l'acompanyament.

La **teleatenció (TAD)** permet demanar ajuda les 24 hores, especialment útil per a persones que viuen soles. També hi ha serveis de valoració de la dependència i la discapacitat, ajudes tècniques i programes de vida independent.

Afers Socials 875 700
Dependència 874 848
Discapacitat 874 800

Dubtes sobre les meves prestacions

Targeta sanitària, tercer pagador, reemborsaments, jubilació, pensions d'invalidesa, viduïtat i orfenesa, capital per defunció i prestacions per incapacitat temporal, maternitat o risc durant l'embaràs.

CASS 870 870 · public@cass.ad

CUIDAR-SE TAMBÉ ÉS SABER ON ANAR

Des de la prevenció fins a l'atenció especialitzada, coneix els serveis de salut, benestar i atenció que tens al teu abast.

Envelliment i atenció sociosanitària

El Servei d'Envelliment i Salut ofereix atenció especialitzada a les necessitats de salut de les persones grans. El Centre Sociosanitari El Cedre proporciona atenció residencial i sociosanitària a persones que necessiten cures i suport continuats.

Envelliment i Salut 729 009 · eis.adm@saas.ad
El Cedre 729 000 · cedre@saas.ad

La meva salut i la de la família

Els Centres d'Atenció Primària (CAP) ofereixen atenció d'infermeria, prevenció, seguiment de la salut i orientació cap a altres serveis sanitaris.

SAAS 871 000 · **Salut Escolar** 802 690

Infància, adolescència i joventut

Hi ha serveis de prevenció, orientació i acompanyament per a infants i adolescents. Salut Escolar promou hàbits saludables i la Consulta Jove ofereix assessorament sobre salut sexual i reproductiva.

Salut Escolar 802 690
Infància i adolescència en risc 175

Salut mental i addiccions

Si tu o algú del teu entorn necessita suport per afrontar l'ansietat, la depressió, altres dificultats emocionals o problemes d'addiccions, hi ha serveis especialitzats de valoració, tractament i seguiment.

Salut Mental 871 178

ELS TEUS CAP, MÉS A PROP

Troba el centre d'atenció primària

Canillo 851 050

Encamp 831 711
Pas de la Casa 755 370

Ordino 747 025

La Massana 738 400

Andorra la Vella 808 942
La Sardana 871 185
Santa Coloma 725 636
Ciutat de Valls 871 186

Sant Julià de Lòria 843 243

Escaldes-Engordany 861 098
Fiter i Rossell 801 690

Urgències mèdiques 116

CIRCULACIÓ COMUNAL

Per comunicar incidències a la via pública, consultar qüestions d'estacionament o informar-te sobre autoritzacions per ocupar temporalment la via pública.

Canillo 161 · **Encamp** 162 · **Ordino** 163
La Massana 164 · **Andorra la Vella** 165
Sant Julià de Lòria 166 · **Escaldes-Engordany** 167

ALTRES CONTACTES D'INTERÈS

111 Informació telefònica nacional
119 Informació telefònica internacional
1802 1802 Informació del trànsit

Saber on acudir és un primer pas per cuidar-nos millor.

Els serveis, requisits i contactes poden canviar. Consulta sempre els canals oficials.

www.govern.ad · www.saas.ad · www.cass.ad

COMPROMÍS A PROP

Empreses que decideixen estar a prop.

A PROP és una publicació gratuïta del Patronat de Dames de Meritxell creada per compartir coneixement, donar veu i apropar recursos que contribueixen al benestar de les persones.

Aquest projecte és possible també gràcies al compromís d'empreses i entitats que comparteixen aquesta mirada i contribueixen a fer que A PROP pugui arribar cada vegada més lluny.

Patronat Dames de Meritxell

Perquè estar A PROP també és comprometre's, sumar i contribuir.

Patrocinadors

ANDBANK Private Bankers /

VS STUDIO COMUNICACIÓN VISUAL & PRODUCCIÓN GRÁFICA

Col·laboradors

CASES LACAMBRA

Escola Bressol Dames de Meritxell

Helion PRODUCING CUTTING SOLUTIONS

/JÚESTUDI

Vols formar part d'A PROP?

Si la teva empresa o entitat comparteix el nostre compromís amb el benestar de les persones, t'invitem a sumar-te a les properes edicions.

Escriu-nos a comunicacio@patronatdamesdemeritxell.com i fem-ho possible junts.

La presència d'empreses i entitats en aquest espai reconeix diferents formes de suport i col·laboració amb el projecte, ja sigui mitjançant aportacions econòmiques, professionals o de recursos, o a través del temps, el coneixement i el compromís de persones vinculades al Patronat. Aquesta col·laboració no implica cap participació en els criteris ni en els continguts editorials d'A PROP.

Caminem junts, perquè ningú es quedi enrere.

Patronat Dames de Meritxell

A PROP
PREVENCIÓ · PROTECCIÓ · PROMOCIÓ

Andorra · 2026
www.patronatdamesdemeritxell.com
comunicacio@patronatdamesdemeritxell.com