

XARXA

ACTIVITATS GRATUÏTES

DE

ABRIL · MAIG · JUNY
2026

CURES



Ajuntament de Vic

La Xarxa de Cures neix de la convicció que les cures són una responsabilitat compartida i essencial per al benestar i la cohesió social

La **Xarxa de Cures** és una iniciativa que agrupa i visibilitza serveis i accions vinculades a l'àmbit de les cures, amb la voluntat d'oferir suport a persones en situacions de necessitat i, alhora, de promoure una cultura col·lectiva del cuidar i el cuidar-se. La Xarxa de Cures es dirigeix, principalment, a :

- Persones en situació de dependència i les seves persones cuidadores
- Persones que viuen situacions de soledat no volguda
- Persones en procés de final de vida i dol
- A tota la ciutadania, a través d'accions de sensibilització

La Xarxa està vinculada a la **Taula de Cures**, subcomissió de la **Taula de Salut Comunitària de Vic**, que actua com un espai col·laboratiu on participen entitats socials, serveis de salut, universitat i administracions públiques, amb l'objectiu comú de construir una ciutat més propera, inclusiva i compromesa amb el benestar de tothom.



tapís



Creu Roja



casalclaret



**Càtedra
UNESCO**
Dones, Desenvolupament i Cultures



Ajuntament de Vic



Institut Català de la Salut
Atenció Primària



**Generalitat
de Catalunya**

Altres col·laboradors:



**Càtedra
de Cures Pal·liatives**
UVIC-UCC
ICO - INSTITUT CATALÀ D'ONCOLOGIA



adfo

● ABRIL

→ Inscripcions als tallers i activitats escanejant el **codi QR** o a través de WhatsApp: **608 522 464**



ACTIVITAT	ON	QUAN	AMB QUI I PER A QUI
Taller: Música i memòria, tastet de musicoteràpia per a persones amb deteriorament cognitiu	Local d'AFMADO. C/ Dr. Junyent, 12 Vic	10.04.26 10.30-11.30h	Tallerista: Maria Bonjoch. Musicoterapeuta. Singular: Música & Alzheimer
Aforament limitat			Dirigit a: Persones amb deteriorament cognitiu o demència
Xerrada: Fem comunitats que acompanyen: convivint amb les persones amb demència	Centre Cívic Joan Triadú -Claustre C/Arquebisbe Alemany, 5 Vic	14.04.26 17.15-18.45h	Ponent: Teresa Duran. Psicòloga d'AFMADO Activitat oberta
 AFMADO			
Sessió de debat i reflexió: Soledats i suports en la cura	Casal Cívic i Comunitari Mossèn Guiteras. C/ Soledat, 13, Vic	15.04.26 17.30-19.30h	Ponent: Laura Coll-Planas. Llicenciada en Medicina, Doctora en Salut Pública, professora de la UVic-UCC. Investigadora sènior en soledat i envelliment. Activitat oberta
 Càtedra de Cures Pal·liatives UVIC-UCC ICO - INSTITUT CATALÀ D'ONCOLOGIA			
Taller: Sessions de Mindfulness per al benestar	Centre Cívic Can Pau Raba. C/ Raval Cortines, 24. Vic Espai R	17.04.26 17.30-18.45h	Facilita: Marta Casarramona Activitat oberta Activitat sense inscripció prèvia. L'accés serà per ordre d'arribada fins a completar la capacitat de la sala. Recomanable portar màrfega



● ABRIL

→ Inscripcions als tallers i activitats escanejant el **codi QR** o a través de WhatsApp: **608 522 464**



ACTIVITAT	ON	QUAN	AMB QUI I PER A QUI
Taller: Sessions de Mindfulness per al benestar	Centre Cívic Serra-de-senferm. C/de la Riera Major,2. Vic	17.04.26 19.15-20.30h	Facilita: Marta Casarramona Activitat sense inscripció prèvia. L'accés serà per ordre d'arribada fins a completar la capacitat de la sala. Recomanable portar màrrega
Taller d'artteràpia: Una pausa creativa per al teu benestar	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	28.04.26 18.00-19.30h	Tallerista: Laia Prat. Artterapeuta Activitat oberta

Aforament limitat

● MAIG

ACTIVITAT	ON	QUAN	AMB QUI I PER A QUI
Taller: Música i memòria, tastet de musicoteràpia per a persones amb deteriorament cognitiu	AFMADO. C/ Dr. Junyent, 12 Vic	08.05.26 10.30-11.30h	Tallerista: Maria Bonjoch. Musicoterapeuta. Singular: Música & Alzheimer Dirigit a: Persones amb deteriorament cognitiu o demència
Xerrada: Entendre'ns millor per acompanyar millor. Eines de psicologia pràctica per persones cuidadores	Centre Cívic Joan Triadú -Claustre- C/ Arquebisbe Alemany, 5. Vic	12.05.26 17.15-18.45h	Ponent: Teresa Duran. Psicòloga d'AFMADO Activitat oberta

Aforament limitat



● MAIG

→ Inscripcions als tallers i activitats escanejant el **codi QR** o a través de WhatsApp: **608 522 464**



ACTIVITAT	ON	QUAN	AMB QUI I PER A QUI
Taller: Sessions de Mindfulness per al benestar	Centre Cívic Can Pau Raba. C/ Raval Cortines, 24. Vic Espai R	15.05.26 17.30-18.45h	Facilita: Marta Casarramona Activitat oberta Activitat sense inscripció prèvia. L'accés serà per ordre d'arribada fins a completar la capacitat de la sala. Recomanable portar màrrega
Taller: Sessions de Mindfulness per al benestar	Centre Cívic Serra-de-senferm. C/de la Riera Major, 2. Vic	15.05.26 19.15-20.30h	Facilita: Marta Casarramona Activitat oberta Activitat sense inscripció prèvia. L'accés serà per ordre d'arribada fins a completar la capacitat de la sala. Recomanable portar màrrega
Taller: Tertúlies de Vida: Viatgem a través dels jocs i les joguines. Aforament limitat	Casal Cívic i Comunitari la Rambla. Rambla de l'Hospital, 15. Vic.	17.05.26 10.00-11.30h	Talleristes: Tècniques de Casal Claret i Serveis Socials Activitat oberta
  Ajuntament de Vic			
Xerrada: Gimnàstica per enfortir l'esquena. Claus i exercicis bàsics per enfortir l'esquena i prevenir lesions	Centre Cívic Can Pau Raba. C/ Raval Cortines, 24. Vic 2n pis - Espai A	19.05.26 11.30-12.45h	Ponent: Alicia Baez. Fisioterapeuta CAP Vic Nord Activitat oberta
 Institut Català de la Salut Atenció Primària  Generalitat de Catalunya			
Xerrada: Menopausa amb energia: menjar per sentir-te bé	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	20.05.26 18.00-19.30h	Ponent: Marta Aliet. Nutricionista EAP VIC Activitat oberta
			
Xerrada: Com viure el dol i alhora prendre cura dels fills	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	26.05.26 17.30-19.30h	Ponents: Alba Payàs. Psicoterapeuta experta en dol. Cristina Berenguer. Psicòloga experta en dol. Activitat oberta
 Càtedra de Cures Pal·liatives UVIC-UCC ICO - INSTITUT CATALÀ D'ONCOLOGIA			
Taller: Discapacitat i perspectiva de gènere Aforament limitat	ADFO. C/ Sant Pere, 9 Vic	29.05.26 11.00-12.00h	Tallerista: Cristina Gutiérrez. Psicòloga Activitat oberta Inscripcions ADFO:  938 832 949
			

● JUNY

→ Inscripcions als tallers i activitats escanejant el **codi QR** o a través de WhatsApp: **608 522 464**



ACTIVITAT	ON	QUAN	AMB QUI I PER A QUI
Taller: Música i memòria, tastet de musicoteràpia per a persones amb deteriorament cognitiu	AFMADO. C/ Dr. Junyent, 12. Vic	05.06.26 10.30-11.30h	Tallerista: Montserrat Vernet. Musicoterapeuta. Singular: Música & Alzheimer Dirigit a: Persones amb deteriorament cognitiu o demència
Aforament limitat			
Taller: Sessions de Mindfulness per al benestar	Centre Cívic Can Pau Raba. C/Raval Cortines, 24. Vic Espai R	12.06.26 17.30-18.45h	Facilita: Marta Casarramona Activitat oberta Activitat sense inscripció prèvia. L'accés serà per ordre d'arribada fins a completar la capacitat de la sala. Recomanable portar màrfega
Taller: Sessions de Mindfulness per al benestar	Centre Cívic Serra-de-senferm. C/de la Riera Major, 2. Vic	12.06.26 19.15-20.30h	Facilita: Marta Casarramona Activitat oberta Activitat sense inscripció prèvia. L'accés serà per ordre d'arribada fins a completar la capacitat de la sala. Recomanable portar màrfega
Taller: Transferències i canvis posturals	ADFO. C/ Sant Pere, 9. Vic	19.06.26 11.00-12.00h	Talleristes: Maria Bonjoch: Terapeuta ocupacional Núria Comas: Fisioterapeuta i terapeuta ocupacional Activitat oberta Inscripcions ADFO: 📞 938 832 949
Aforament limitat			

adfo

ACTIVITATS ABRIL-JUNY	ON	QUAN	AMB QUI I PER A QUI
Mou-te i descarrega't. Taller de ioga i molt més! Espai d'autocura dirigit a persones cuidadores, persones en procés de dol i persones amb soledat no desitjada	Casal Cívic i Comunitari La Rambla. Rambla Hospital, 15. Vic	Cada dimecres de 16.15h-17.45 h fins el 17 de juny	Tallerista: Marta Vila
Punt de trobada. Espai de trobada per a persones que volen compartir temps, conversar i crear noves connexions	Casal Cívic i Comunitari La Rambla. Rambla Hospital, 15. Vic	Cada dijous de 10.30h a 12.30 h fins el 18 de juny	Facilita: Cristina Costa



SERVEIS D'ACOMPANYAMENT I D'ATENCIÓ A PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA I PERSONES CUIDADORES

Contacte:

📞 646 821 721 ✉ benestar@vic.cat

Memòria lúdica

Tallers grupals per estimular la ment de forma lúdica i participativa (majors de 60 anys)

Assessorament per a situacions de dependència i/o discapacitat

Orientació personalitzada sobre els recursos públics disponibles. Us acompanyem per triar els serveis més adients segons la vostra situació i preferències.

Teleassistència

Un dispositiu instal·lat a casa que us connecta amb ajuda professional les 24 h del dia, per a més seguretat i tranquil·litat.

Servei d'Atenció Domiciliària

Servei d'atenció a domicili per ajudar en les tasques diàries com la higiene, vestir-se o prendre la medicació, segons les necessitats de cada persona.

Centre de dia

Espai d'atenció diürna amb suport personal, tallers i companyia durant la jornada. Amb opció de transport adaptat si cal.

Serveis de teràpia ocupacional i productes de suport

Assessorament i ajudes tècniques per adaptar la llar i facilitar la cura i autonomia de la persona dependent.

Arranjaments de l'habitatge

Us acompanyem en la realització de reformes del vostre habitatge, per tal de fer més fàcil i segura la mobilitat a casa vostra.

Duets de musicoteràpia

Tallers grupals de musicoteràpia per a persones amb Alzheimer, o altres demències, i els seus cuidadors.

Biblioteca a domicili

Préstec de llibres a domicili per a persones amb dificultats de mobilitat. Contacteu amb la Biblioteca Pilarin Bayés.

📞 93 883 33 25 ✉ b.vic.pb@diba.cat

GRUPS DE SUPORT

Grups de suport d'ajuda mútua per a persones cuidadores

Sessions grupals guiades per una professional, centrades en el benestar emocional i en compartir experiències i recursos

Contacte Ajuntament de Vic 📞 646 821 721

Grups d'activitat d'oci i culturals per a persones en situació de soledat no volguda

Grups impartits per Creu Roja a Osona o Ajuntament de Vic.

Contactes:

Creu Roja 📞 93 885 62 62

Ajuntament de Vic 📞 646 821 721

Tallers per a dones orientats a contribuir a la millora de la salut física i emocional

Tallers realitzats per Creu Roja a Osona.

Contacte: 📞 93 885 62 62

Es porten a terme els dimarts de 10 a 12 del matí, d'octubre a juny

Grups de suport per a persones en procés de dol

Grups impartits per l'Equip d'Atenció Primària Vic Sud / Vic Nord o Ajuntament de Vic

Contactes:

EAP Vic sud 📞 93 883 34 43

EAP Vic nord 📞 93 889 02 22

Ajuntament de Vic 📞 646 821 721

DEPARTAMENT DE BENESTAR I FAMÍLIA DE L'AJUNTAMENT DE VIC

Cuidar i ser cuidat és més fàcil si s'està acompanyat.

Un equip de professionals us assessorarà sobre els serveis disponibles, us orientarà per accedir-hi i us oferirà un acompanyament personalitzat, adaptat a les vostres necessitats i preferències.

Més informació i contacte:

Departament de Benestar i Família.
Direcció: **Pl. Don Miquel de Clariana, 3**

✉ **benestar@vic.cat** ☎ **646821721**

VOLS FER VOLUNTARIAT EN ALGUNA ENTITAT SOCIAL DE VIC?

Contacta amb El VA! Vic Acció! Punt de voluntariat de Vic-Osona

☎ **WhatsApp: 680 125 454**

✉ **puntdevoluntariat@osonavoluntariat.cat**

PROGRAMEM TALLERS DE FORMA CONTINUADA

Vols estar al dia de les diferents activitats que es van realitzant? Doneu-vos d'alta al canal de **WhatsApp** al **608 522 464** enviant un missatge o escanegeu el **codi QR** i sumeu-vos al grup de difusió de WhatsApp de l'Àrea de Benestar i Família de l'Ajuntament de Vic.

