

XARXA

ACTIVITATS GRATUÏTES

DE

4rt. TRIM. 26

■ OCT.

■ NOV.

■ DES.

CURES



Ajuntament de Vic



XARXA DE CURES

Aquest mes d’octubre iniciem una nova programació d’activitats i serveis de la **Xarxa de Cures de Vic**. Teniu a les mans la proposta que hem preparat per al darrer trimestre de 2026. Algunes de les activitats que hi apareixen es duran a terme durant aquest període, mentre que d’altres començaran a l’octubre i continuaran al llarg de tot l’any.

La Xarxa de Cures consta d’activitats adreçades a tota la ciutadania, facilita espais de trobada, relació i acompanyament, i també ofereix sessions de suport emocional a les persones cuidadores. Totes les propostes són gratuïtes, obertes a tothom i, en la majoria dels casos, sense necessitat d’inscripció prèvia.

El curs que comença té una novetat destacada: la incorporació d’un espai de trobada i relació els diumenges a la tarda a la Biblioteca Pilarin Bayés.

També vull posar en valor la crida que estem fent a la ciutat per disposar d’una borsa de persones voluntàries que puguin donar un cop de mà a aquelles persones que voldrien participar en les activitats, però que necessiten suport per poder-hi assistir. Us animem a sumar-vos al voluntariat, és una experiència gratificant per a tothom!

La Xarxa de Cures compta amb la implicació, la complicitat i les aportacions de diverses entitats de la ciutat.

Esperem que aquesta programació sigui del vostre interès i us convidem a participar-hi.

Cuidem-nos tot l’any!

Albert Castells
Alcalde de Vic

Setembre de 2026

ACTIVITATS GRUPALS CURS 26-27

FEM BARRI, FEM VINCLES.

Espai de trobada per a persones de Vic que volen compartir temps i experiències i desitgen ampliar els seus espais de relació i suport mutu. **Activitat oberta, gratuïta i sense inscripció prèvia.**

ACTIVITAT	QUAN	ON	FACILITA
Fem barri, fem vincles - La Rambla	Cada dilluns de 16.00 h a 17.30 h Inici 19.10.26	Casal Cívic i Comunitari Vic - La Rambla rambla de l’Hospital, 15. Sala 2.2 2n pis	Cristina Costa
Fem barri, fem vincles - Santa Anna	Cada dilluns de 16.00 h a 17.30 h Inici 19.10.26	Centre Cívic Santa Anna c.Tagamanent, 1	Mamen Gallego Helena López
Fem barri, fem vincles - Can Pau Raba	Cada dimecres de 10.00 h a 11.30 h Obert	Centre Cívic Can Pau Raba c.Raval Cortines, 24	Cristina Costa
Fem barri, fem vincles - Guiteras	Cada dijous de 10.00 h a 11.30 h Obert	Casal Cívic i Comunitari Vic - Mossèn Guiteras c.Soledat, 13	Cristina Costa
Fem barri, fem vincles - Biblioteca Pilarin Bayés	Cada diumenge de 16.00 h a 17.30 h Inici 25.10.26	Biblioteca Pilarin Bayés passeig de la Generalitat, 1	Mamen Gallego Helena López

DUETS DE MUSICOTERÀPIA

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



Taller grupal de musicoteràpia per a persones amb Alzheimer, o altres demències, i la persona que la cuida.

QUAN	ON	FACILITA
Dijous de 16.00 h a 17.30 h. Inici 08.10.26	Local d’AFMADO c.Dr. Junyent, 12	Maria Bonjoch: Musicoterapeuta Singular: Música&Alzheimer

ACTIVITATS GRUPALS CURS 26-27

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



GRUPS DE SUPORT I AJUDA MÚTUA

ACTIVITAT	ON	QUAN	FACILITA
UN ESPAI PER A TU: VINE, RESPIRA I COMPARTEIX. Espai per a persones cuidadores familiars que cuiden persones amb situació de dependència	Casal Cívic i Comunitari Vic- La Rambla rambla de l' Hospital, 15	Dimecres de 16.00 h a 17.30 h Inici 28.10.26	Alba Serrat
	Espai Sant Jordi c. del Remei, 42	Dimecres de 18.00 h a 19.30 h Inici 28.10.26	Alba Serrat
GRUP DE SUPORT PER A MARES I PARES AMB FILLS AMB TEA	Espai Sant Jordi c. del Remei, 42	Dimarts de 18.00 h a 19.30 h Inici 27.10.26	Alba Serrat
GRUP DE SUPORT PER A PERSONES QUE ESTAN EN PROCÉS DE DOL	Espai Sant Jordi c. del Remei, 42	Dijous de 17.45 h a 19.45 h. Inici 29.10.26	Paula Castellsagué i Referents de benestar emocional del CAP Vic Nord i CAP Remei



 Institut Català de la Salut
Atenció Primària

 Generalitat
de Catalunya

MOU-TE I DESCARREGA'T. TALLER DE IOGA I MOLT MÉS!

Un espai de respir pensat per a persones cuidadores de Vic i aquelles que es troben en situacions vitals que poden generar cansament, sobrecàrrega emocional, pèrdua, soledat o la necessitat de disposar d'un temps propi de cura i acompanyament.

QUAN	ON	FACILITA
Cada dimecres de 16.15 h a 17.30 h. Inici 21.10.26	Casal Cívic i Comunitari Vic - La Rambla rambla Hospital, 15. Sala polivalent del 3r pis.	Marta Vila



Vols **participar en alguna activitat** de la Xarxa de Cures i prefereixes anar-hi acompanyada o acompanyat?

Truca'ns i t'informem personalment.



📞 646 821 721 ✉ benestar@vic.cat



**PUNT DE
VOLUNTARIAT**
VIC-OSONA

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

OCTUBRE

→ [Inscripcions als tallers](#)
i activitats escanejant el codi QR o
a través de WhatsApp: 608 522 464



TALLER: COM ACOMPANYAR EL DOL PERINATAL

QUAN	ON	FACILITA	DIRIGIT A
05.10.26 18.00 h - 19.30 h	Espai Sant Jordi c. del Remei, 42	Tallerista: Associació Pols d'Estrelles	Mares, pares i familiars que han perdut un fill durant l'embaràs o després del part, professionals de l'àmbit i qualsevol persona interessada

XERRADA: AL TEU COSTAT, FEM UN ENTORN MÉS SEGUR. PREVENCIÓ DE ROBATORIS I ESTAFES



QUAN	ON	FACILITA	DIRIGIT A
06.10.26 12.00 h - 13.00 h	Casal Cívic i Comunitari Vic- La Rambla rambla de l'Hospital, 15. Sala polivalent 3r pis	Ponent: Mossos d'Esquadra	Activitat oberta

TALLER: TRANSFORMAR LA SOLEDAT, ACTIVAR LA XARXA

QUAN	ON	FACILITA	DIRIGIT A
19.10.26 17.30 h - 19.00 h	Casal Cívic i Comunitari Vic- Mossèn Guiteras c.Soledat, 13	Ponent: Eugènia Dalmau, especialista en intel·ligència i comunicació emocional	Activitat oberta

TALLER: ARRELA'T CUIDADORES: LA FORÇA DELS RELATS EN L'ACOMPANYAMENT A LA GENT GRAN



QUAN	ON	FACILITA	DIRIGIT A
26.10.26 17.30 h - 19.30 h	Espai Sant Jordi c. del Remei, 42	Talleristes: Laura Asensio i Gisela Llimona de Contes que Curen, narradores i actrius	Persones cuidadores, professionals de l'àmbit de les cures, persones voluntàries i qualsevol persona interessada Aforament limitat

XERRADA: TINC PROBLEMES DE MEMÒRIA, M'HE DE PREOCUPAR? ENVELLIMENT NORMAL, DETERIORAMENT COGNITIU O DEMÈNCIA



QUAN	ON	FACILITA	DIRIGIT A
28.10.26 10.00 h - 11.30 h	Casa Bojons pl. Don Miquel de Clariana, 3. Sala Educadors 1r pis.	Ponent: Teresa Duran, psicòloga d'AFMADO	Activitat oberta

NOVEMBRE

→ [Inscripcions](#) als tallers i activitats escanejant el codi QR o a través de WhatsApp: 608 522 464



TALLER: VIURE EN PAU I MÚSICA AL FINAL DE LA VIDA



QUAN	ON	FACILITA	DIRIGIT A
03.11.26 17.00 h - 19.00 h	Centre Cívic Can Pau Raba c.Raval Cortines, 24. Espai B 1r pis.	Tallerista: Dr. Xavier Gómez-Batiste, catedràtic de Medicina Pal·liativa, director de la Càtedra de Cures Pal·liatives de la UVic i director científic del programa per a l'Atenció integral a persones amb malalties avançades de Fundació "la Caixa"	Activitat oberta

XERRADA: DOCUMENT DE VOLUNTATS ANTICIPADES

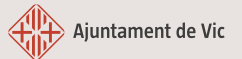
QUAN	ON	FACILITA	DIRIGIT A
09.11.26 17.30 h - 19.00 h	Casal Cívic i Comunitari Vic- Mossèn Guiteras c.Soledat, 13	Ponents: Ricard Jordà i Maria José Anía, Associació Dret a Morir Dignament.	Activitat oberta

XERRADA: PARLEM DEL DOL EN LA DEMÈNCIA



QUAN	ON	FACILITA	DIRIGIT A
17.11.26 17.00 h - 18.30 h	Local d'AFMADO c.Dr. Junyent, 12	Ponent: Teresa Duran, psicòloga d'AFMADO	Activitat oberta

TALLER: TERTÚLIES DE VIDA: MÚSICA, DANSES I BALLS EN LA MEVA VIDA



QUAN	ON	FACILITA	DIRIGIT A
20.11.26 10.00 h - 11.30 h	Dinem Plegades. Casal Cívic i Comunitari Vic - La Rambla rambla Hospital, 15	Tallerista: Tècniques de Casal Claret i Serveis Socials	Activitat oberta

XERRADA: S'ACOSTA NADAL I A CASA HI HA UNA CADIRA BUIDA



QUAN	ON	FACILITA	DIRIGIT A
23.11.26 18.00 h - 19.30 h	Espai Sant Jordi c. del Remei, 42	Ponent: Montse Vila, psicòloga especialista en dol, trauma i gestió emocional	Activitat oberta

XERRADA: GESTIÓ DE LES EMOCIONS I APRÈN COM RELAXAR-TE



QUAN	ON	FACILITA	DIRIGIT A
30.11.26 10.30 h - 11.45 h	Casal Cívic i Comunitari Vic - Mossèn Guiteras c.Soledat, 13	Ponent: Tècnica del Servei de Teleassistència	Activitat oberta

DESEMBRE

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



XERRADA: NADAL, CELEBRACIONS I DEMÈNCIA. COM VIURE LES FESTES AMB PERSONES AMB DEMÈNCIA



QUAN	ON	FACILITA	DIRIGIT A
01.12.26 17.00 h - 18.30 h	Local d'AFMADO c.Dr. Junyent, 12	Ponent: Teresa Duran, psicòloga d'AFMADO	Activitat oberta

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

Contacte:

☎ 646 821 721 ✉ benestar@vic.cat

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 Aj. 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

PROPERA EDICIÓ GENER 2027

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, Vic.**

✉ **benestar@vic.cat** ☎ **646 821 721**

PROGRAMEM TALLERS DE FORMA CONTINUADA

Voleu estar el dia de les diferents activitats que es van realitzant? Doneu-vos d'alta al canal de **WhatsApp** enviant un missatge al **608 522 464**, 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.



Ajuntament de Vic

