

XARXA

ACTIVITATS GRATUÏTES

DE

OCT · NOV · DES
2025

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 s'emmarca dins la **Taula de Cures**, 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



Ajuntament de Vic



Altres col·laboradors:





ACTIVITAT	ON	QUAN	AMB QUI I PER A QUI
Taller: Recursos d'autocura per a persones cuidadores Aforament limitat 	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	01.10.25 17.30-19.30	Tallerista: Marta Casarramona. Fundadora d'Ànima mindfulness Dirigit a: Persones cuidadores familiars o professionals Al centre hi haurà personal auxiliar que tindrà cura de la persona amb dependència durant el desenvolupament de l'activitat. Cal indicar aquesta necessitat en el moment de la inscripció.
Taller: Tàndem de musicoteràpia. Activitat dirigida a persones amb dependència i la persona que la cuida Aforament limitat	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	06.10.25 10.00-11.30	Tallerista: Maria Bonjoch - Singular. Música & Alzheimer Dirigit a: Persones amb dependència i la seva persona cuidadora
Xerrada: Coneixes els teus drets? El conveni i altra legislació en l'àmbit de les cures i de la llar. Xerrada dirigida a treballadors/es 	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	06.10.25 18.00-19.30	Ponent: Laura Rodríguez- Arrels Advocats Dirigit a: Professionals de les Cures i altres persones interessades Al centre hi haurà personal auxiliar que tindrà cura de la persona amb dependència durant el desenvolupament de l'activitat. Cal indicar aquesta necessitat en el moment de la inscripció.
Taller d'artteràpia: un espai d'autocura per a persones cuidadores Aforament limitat	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	08.10.25 17.00-19.00	Tallerista: Laia Prat. Artterapeuta Dirigit a: Persones cuidadores familiars o professionals Al centre hi haurà personal auxiliar que tindrà cura de la persona amb dependència durant el desenvolupament de l'activitat. Cal indicar aquesta necessitat en el moment de la inscripció.
Xerrada/Taller: Com acompanyar el dol perinatal	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	13.10.25 17.30-19.00	Ponent: Cristina Carrillo. Especialista en dol perinatal Dirigit a: Mares, pares i familiars que han perdut un fill durant l'embaràs o després del part, professionals de l'àmbit i qualsevol persona interessada



ACTIVITAT	ON	QUAN	AMB QUI I PER A QUI
Xerrada: Alimentació saludable: petits canvis. 	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	15.10.25 17.00-18.30	Ponent: Marta Alier. Nutricionista EAP VIC Activitat oberta
Taller: Carícies musicals Cos: eines d'autocura a través de la música Aforament limitat	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	20.10.25 10.00-11.30	Tallerista: Maria Bonjoch - Singular. Música & Alzheimer Dirigit a: Persones cuidadores familiars o professionals <i>Al centre hi haurà personal auxiliar que tindrà cura de la persona amb dependència durant el desenvolupament de l'activitat. Cal indicar aquesta necessitat en el moment de la inscripció.</i>
Sessió de contes: Contes, llavorettes de vida. Parlar de la mort als petits és un tema difícil. Sessió de contes per a famílies que poden ser d'utilitat per parlar-ne. 	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	20.10.25 17.30-18.30	Ponent: Mercè Escardó. Escriptora i bibliotecària Dirigit a: Famílies que vinguin acompanyades amb infants a partir de 5 anys
Xerrada: Cuidem a qui Cuida: la contractació en l'àmbit del treball de cures a la llar 	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	22.10.25 18.00-19.30	Ponent: Laura Rodríguez- Arrels Advocats Dirigit a: Famílies amb necessitats de cures professionals <i>Al centre hi haurà personal auxiliar que tindrà cura de la persona amb dependència durant el desenvolupament de l'activitat. Cal indicar aquesta necessitat en el moment de la inscripció.</i>
Taller: Les eines del mindfulness per una bona vida 	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	27.10.25 17.30-19.30	Tallerista: Marta Casarramona. Fundadora d'Ànima mindfulness Activitat oberta
Xerrada: Benestar i jubilació 	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	29.10.25 17.00-18.30	Ponent: Bruna Riera. Referent Benestar Emocional EAP VIC Activitat oberta

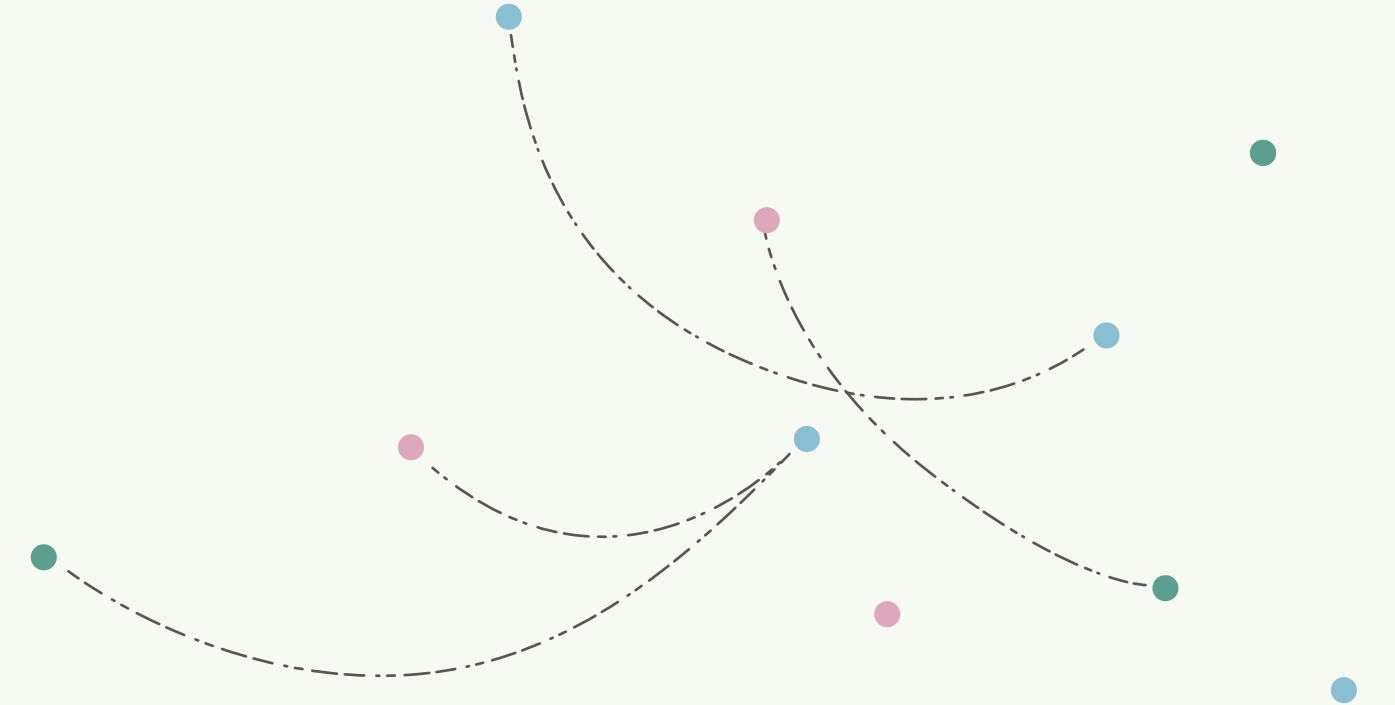


ACTIVITAT	ON	QUAN	AMB QUI I PER A QUI
Taller d'artteràpia: un espai d'autocura per a persones cuidadores Aforament limitat	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	10.11.25 17:30-19.30	Tallerista: Laia Prat. Artterapeuta Dirigit a: Persones cuidadores familiars o professionals <i>Al centre hi haurà personal auxiliar que tindrà cura de la persona amb dependència durant el desenvolupament de l'activitat. Cal indicar aquesta necessitat en el moment de la inscripció.</i>
Taller: Carícies musicals Emocions: eines d'autocura a través de la música Aforament limitat	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	12.11.25 18.00-19.30	Tallerista: Maria Bonjoch - Singular. Música & Alzheimer Dirigit a: Persones cuidadores familiars o professionals <i>Al centre hi haurà personal auxiliar que tindrà cura de la persona amb dependència durant el desenvolupament de l'activitat. Cal indicar aquesta necessitat en el moment de la inscripció.</i>
Xerrada: Tinc problemes de memòria, m'he de preocupar? Envel·liment normal, deteriorament cognitiu i demència  AFMADO	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	18.11.25 17.00-19.30	Ponent: Teresa Duran - Psicòloga AFMADO Activitat oberta
Xerrada: Com parlar als infants sobre la mort i acompanyar-los en el dol  Càtedra de Cures Pal·liatives UVIC-UCC ICO - INSTITUT CATALÀ D'ONCOLOGIA	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	26.11.25 17.30-19.00	Ponent: Montse Vila. Psicòloga especialista en dol, trauma i gestió emocional Activitat oberta

→ 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: Tàndem de musicoteràpia. Activitat dirigida a persones amb dependència i la seva persona cuidadora	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	01.12.25 10.00-11.30	Tallerista: Maria Bonjoch - Singular. Música & Alzheimer Dirigit a: Activitat dirigida a persones amb dependència i la seva persona cuidadora
Aforament limitat			
Xerrada: És Nadal i a casa hi ha una cadira buida.	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	11.12.25 17.30-19.00	Ponent: Montse Vila. Psicòloga especialista en dol, trauma i gestió emocional Activitat oberta
			



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. Dom 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.

