

XARXA

ACTIVITATS GRATUÏTES

DE

GEN • FEB • MARÇ
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:



adfo

• GENER

→ 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

Xerrada: La validació: una eina de comunicació i la seva aplicació en persones amb demència

Espai Sant Jordi.
C/ del Remei, 42 Vic

20.01.26
17.00-18.30h

Ponent: Teresa Duran. Psicòloga d'AFMADO
Activitat oberta



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: Rutines per millorar el teu estat físic

ADFO.
C/ Sant Pere, 9. Vic

30.01.26
11.00-12.00h

Tallerista: Núria Comas, fisioterapeuta i terapeuta ocupacional i Aina Ruiz, integradora social

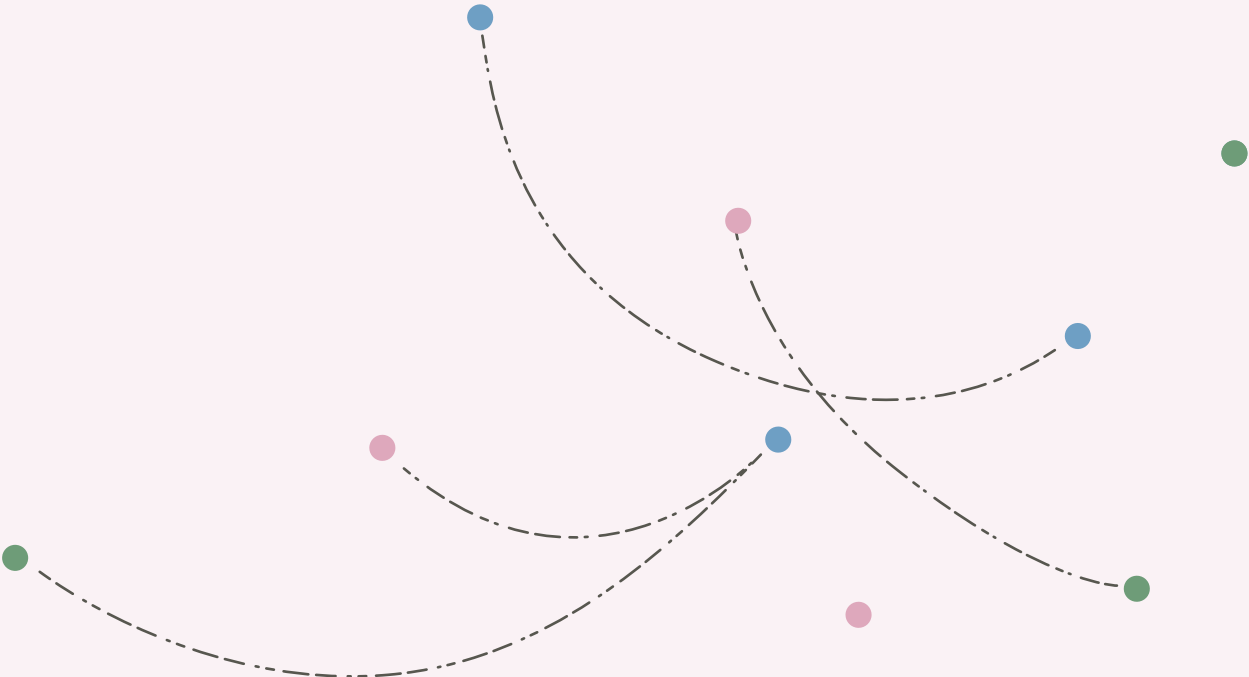
Aforament limitat

Activitat oberta

Inscripcions ADFO:

📞 938 832 949

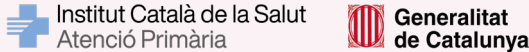
adfo



FEBRER

→ 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 sobre dol (I) 	Palau Bojons. Plaça Don Miquel de Clariana, 3. Vic 1r pis	04.02.26 17.30-19.30h	Tallerista: Paula Castellsagué. Experta en acompanyament de les experiències de pèrdua. Activitat oberta
Xerrada: Prevenció de caigudes 	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	10.02.26 17.30-18.30h	Ponent: Griselda Riera. Fisioterapeuta EAP VIC Activitat oberta
Xerrada: Cuidem al cuidador. Eines de gestió emocional 	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	17.02.26 17.00-18.30h	Ponent: Teresa Duran. Psicòloga d'AFMADO Activitat oberta <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>
Tertúlies de vida: La cuina com a pont entre generacions i cultures Aforament limitat 	Casal Cívic i Comunitari La Rambla. Rambla de l'Hospital, 15, Vic	20.02.26 09.30-11.00h	Ponent: Elisabet Dorca i Susanna Fernández, tècniques d'acció social del Casal Claret, acompanyades d'Educadores socials de Benestar i Família de l'Ajuntament de Vic
Xerrada: Document de Voluntats Anticipades. Planifica avui per decidir demà 	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	24.02.26 17.30-18.30h	Ponent: Isabel Moreno. Treballadora social sanitària del CAP VIC NORD Activitat oberta
Taller: Sexualitat en la diversitat Aforament limitat 	ADFO. C/ Sant Pere, 9 Vic	27.02.26 11.00-12.00h	Tallerista: A determinar Dirigit a: Adreçat a totes aquelles persones amb discapacitat física que vulguin prendre consciència de la seva sexualitat Inscripcions ADFO:  938 832 949

MARÇ

→ 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
Xerrada: Com gestionar les alteracions de conducta en persones amb deteriorament cognitiu 	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	03.03.26 17.00-18.30h	Ponent: Teresa Duran. Psicòloga d'AFMADO Activitat oberta <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 sobre dol (II) 	Palau Bojons. Plaça Don Miquel de Clariana, 3. Vic 1r pis	04.03.26 17.30-19.30h	Tallerista: Paula Castellsagué. Experta en acompanyament de les experiències de pèrdua. Activitat oberta
Taller: Carícies musicals Vincles: eines d'autocura a través de la música Aforament limitat	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	10.03.26 18.00-19.30h	Tallerista: Maria Bonjoch. Musicoterapeuta. Singular. Música & Alzheimer Dirigit a: Activitat dirigida a persones cuidadores <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: Tàndem de musicoteràpia Aforament limitat	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	17.03.26 17.30-19.00h	Tallerista: Maria Bonjoch. Musicoterapeuta. Singular. Música & Alzheimer Dirigit a: Activitat dirigida a persones amb dependència i la seva persona cuidadora.
Taller d'artteràpia: una pausa creativa per al teu benestar Aforament limitat	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42. Vic	23.03.26 18.00-19.30h	Tallerista: Laia Prat. Arterapeuta Activitat oberta
Taller: L'art de menjar bé: alimentació antiinflamatòria Aforament limitat 	ADFO. C/ Sant Pere, 9 Vic	27.03.26 11.00-12.00h	Tallerista: Aina Ruiz. Integradora social Activitat oberta Inscripcions ADFO:  938 832 949

● GENER-JUNY

→ Per aquestes activitats caldrà enviar un mail a: ✉ benestar@vic.cat o enviar un WhatsApp a: 📞 608 522 464

ACTIVITATS AMB CONTINUÏTAT	ON	QUAN	PER A QUI
Grup de suport: Un respir entre cures: suport per a professionals	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	Inici: 28.01.26 Fi: 17.06.26	Dirigit a: Activitat dirigida a persones cuidadores de l'àmbit professional
Facilita: Alba Serrat		Cada dimecres 18.00-19.30h	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.
Grup de suport: Un espai per a tu: vine, respira i comparteix. Grup de suport per a persones cuidadores	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	Inici: 29.01.26 Fi: 18.06.26	Dirigit a: Activitat dirigida a persones cuidadores familiars
Facilita: Alba Serrat		Cada dijous 18.00-19.30h	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: Sessions de Mindfulness per al benestar	Centre Cívic Can Pau Raba. C/Raval Cortines, 24 Vic	Divendres 30.01.26 27.02.26 13.03.26 17.04.26 15.05.26 12.06.26	Activitat oberta
Facilita: Marta Casarramona		de 17.30-18.45h	Activitat sense inscripció prèvia. L'accés serà per ordre d'arribada fins a completar la capacitat de la sala.
	Centre Cívic Serra-de-senferm. C/de la Riera Major, 2 Vic	Divendres 30.01.26 27.02.26 13.03.26 17.04.26 15.05.26 12.06.26	
		de 19.15-20.30h	
Taller de 3 sessions: El camí de cuidar-se en la pèrdua. Us espai creatiu per transitar el dol amb cura	Espai Sant Jordi. C/ del Remei, 42 Vic	Dilluns 2, 9 i 16 de març	Dirigit a: Adreçat a persones que estan vivint o transitant algun tipus de pèrdua
Facilita: Gisela Carreño		de 18.00-19.30h	



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.

