

Programa de cures

2026/27



***Cuidar també
és cuidar-se***



Ajuntament
de Sant Quirze
del Vallès



sant
quirze
al cor

Programa de cures 2026-2027: *Cuidar també és cuidar-se*

Cuidar una persona que ho necessita pot ser gratificant, però també pot generar cansament, preocupació, estrès o sensació de solitud. Per això, és important trobar temps per a tu, compartir el que vius i sentir-te acompanyat/da.

El Programa de cures t'ofereix espais per compartir, aprendre, desconnectar, cuidar el teu benestar i adquirir eines per afrontar millor el dia a dia, al costat d'altres persones cuidadores.

Cercle de cures: Un espai per compartir i cuidar el teu benestar

Espai de trobada per a persones cuidadores on podràs compartir experiències, expressar emocions i aprendre eines per afrontar el dia a dia amb més benestar.

Sessions conduïdes per una psicòloga, amb temes com la gestió de les emocions, el dol i la pèrdua.

Dia: Dilluns (activitat setmanal)

Hora: De 10 a 11.30 h

Del 19 d'octubre de 2026 al 15 de març de 2027

Lloc: Sala Muriel Casals

[Més informació i inscripcions:](#)

*Inscripcions
obertes durant
tot el curs*



Grup de suport i ajuda mútua: Espai per sentir-te escoltat/da i acompanyat/da

Grup on compartir sentiments, preocupacions i experiències relacionades amb les cures, en un entorn de confiança i suport emocional.

[Més informació i inscripcions:](#)

Dia: Dilluns (activitat setmanal)

Del 5 d'abril al 7 de juny de 2027

Lloc: Sala Muriel Casals



Emociona't: Música, emocions i companyia

Projecte musical per cantar, ballar, tocar la percussió o simplement escoltar i gaudir. Porta les teves cançons preferides i comparteix-les amb el grup.

[Més informació i inscripcions:](#)

Dia: Dijous (activitat setmanal)

Hora: D'11 a 12 h

Lloc: Sala Muriel Casals



Xerrades informatives

Xerrades trimestrals de temes d'interès per a les persones cuidadores: cures, prevenció de riscos, salut i recursos disponibles.

[Més informació i inscripcions:](#)



Tallers d'autocura

Tallers trimestrals pràctics per adquirir eines que t'ajudin a cuidar-te, millorar l'autoestima, connectar amb l'entorn i gaudir d'un temps de qualitat per a tu.