



Informe del cicle 'Cuidem-nos' de l'Ateneu de Vic

De gener a desembre de 2025

1. Introducció	3
2. Calendari	5
3. Sessions programades	6
Actes complementaris	9
4. Anàlisi de resultats	10
Assistents als actes	10
Base de dades	10
Xarxes socials	10
5. Novetats d'aquest cicle	11

1. Introducció

Tenir cura de nosaltres mateixos, de la família, dels amics i dels entorns és l'instrument més efectiu per a la salut de les persones, la comunitat i l'entorn.

Les ciutats i pobles han de ser lloc de cura. Els sistemes de salut, educatiu, cultural i social han d'orientar-se a empoderar a totes les comunitats i persones al llarg de la seva vida per a l'autocura, la cura dels altres i del medi ambient.

Els estils de vida, els condicionants socials i mediambientals, determinen gairebé més del 50% de la bona o mala salut. L'alimentació, l'activitat física, el benestar emocional i social són la clau... Davant aquesta situació, es fa evident que cal invertir més recursos a la promoció i protecció de la salut i la prevenció de les malalties tant a nivell individual com col·lectiu, amb orientacions d'integració social i sanitàries. El cicle 'Cuidem-nos' ha volgut fer una primera passa cap a aquesta direcció. A diferència d'altres anys, no ens hem centrat tant en el debat i ho hem fet més en la divulgació i l'obertura de mires: presentar les noves visions que apareixen sobre les cures més que qüestionar-les. També hem buscat formats híbrids, en què les ponències també poguessin donar espai a l'art i l'espectacle. Així i tot, tampoc hem deixat de banda el qüestionament, tal com demostra la xerrada filosòfica de maig, amb Joan Burdeus i Begonya Sáez. Com l'any passat, l'hem dividit en dues temporades: de gener a juny i de setembre a desembre. Tot i que no hi ha hagut una diferència conceptual entre les dues temporades, sí que s'ha fet una evolució de plantejar-nos i presentar problemes i temàtiques que tenen més a veure amb l'individu a obrir-nos més a la comunitat, a la societat. Ho palesa bastant bé la diferència entre la xerrada inaugural 'Què és i què en sabem de la soledat' i la final 'Cultura mental, salut popular', feta conjuntament amb La Clota.

Entremig, un acte sobre la menopausa al febrer, amb Montse Verdaguer, llevadora de l'ASSIR Osona, i Susanna Vilaseca, ginecòloga del consorci hospitalari de Vic, que va tenir un caire molt pràctic i útil per a les assistents. A més, buscant aquest format híbrid, vam combinar la xerrada amb un recital poètic de Jordi Homs i Dolors Rusiñol, amb una molt bona acollida. Amb l'acte de març, 'Professionals que ens cuiden', vam voler donar veu al sector de les cures, a les treballadores que es troben al peu del canó, que sovint es troben en situació irregular i que en la majoria dels casos no compten amb un sou adequat a les exigències de la feina.

A l'abril, vam tornar a fer un format híbrid, aquest cop amb una ponència de Salvador Simó, doctor en educació inclusiva i professor de l'UVic-UCC, que ens va fer conèixer les seves investigacions sobre la relació de l'art amb la teràpia per a tenir una bona salut. L'espectacle va anar a càrrec de Noemí i Montse Morral. Es tractava de 'Finestra poètica' una simbiosi de música i poesia. Com hem dit més amunt, la xerrada de maig va trencar una mica amb el que es feia per a plantejar-nos més profundament el concepte de cura i a què ens referim quan parlem d'això. L'última activitat de la primera temporada, al juny, va ser també una xerrada pràctica i didàctica sobre com podem millorar la nostra salut física en un context sedentari. Anna Puig Ribera i Marta Solà van presentar una sèrie de problemes que el nostre estil de vida comporta per, a continuació, donar solucions.

Al setembre vam retornar amb una tònica continuista, ja que l'acte va tractar, també, sobre com podem cuidar-nos nosaltres mateixos, en aquest cas, però, centrant-nos en la ment. L'èxit de l'acte (130 assistents) revela la preocupació generalitzada que hi ha per a la salut mental i, en aquest cas, Àlex Bosch i Iván Sánchez, sense donar cap fórmula màgica, van donar algunes claus per poder millorar el nostre benestar en el dia a dia.

A l'octubre, per a celebrar els 10 anys, fent un parèntesi i preguntant-nos en quin estat es troba la cultura actualment. Ingrid Guardiola, que a principis d'any va publicar el seu nou llibre 'La servitud dels protocols' va proposar una nova manera de crear cultura, menys fiscalitzada i controlada per les demandes burocràtiques.

Compartir cures compartint llar ha sigut una taula rodona amb dues preocupacions centrals: qui ens cuidarà quan siguem grans i quin model d'habitatge volem de cara al futur. Amb perfils diferents, però amb l'experiència dels ponents de viure en comunitat ben a prop, vam conèixer

diferents formes de conviure en comunitat, descobrint una realitat que ens pot aportar més avantatges dels que creiem.

Per últim, com ja hem comentat, l'acte amb La Clota, en el qual també vam repetir el model mixt: taula rodona i miniconcert. Primer, una conversa conduïda per Marcel Pujols entre diferents integrants d'entitats de cultura popular de Vic (els Sagals d'Osona, els Geganters del carrer de la Riera i els Sardanistes) vinculada amb la salut mental, en què es plantejava quin paper hi té la cultura popular en el benestar dels que hi participen, sobretot en els joves. De segon, el concert de GOIG, un grup solsoní que basa el seu repertori a recuperar Goigs populars de la nostra tradició; un concert molt indicat veient el vincle que es va establir entre benestar i cultura, i molt adient per a tancar el cicle.

Cal fer un incís en els actes complementaris en aquest cicle. El 3 d'abril vam projectar 'L'Edat Imminent', una pel·lícula produïda i dirigida pel Col·lectiu Vigília, sobre els dubtes d'un jove de 18 anys que té a càrrec seu la seva àvia de 86 anys. Part del col·lectiu va ser-hi per a explicar el procés de creació i les idees que les van dur a crear aquesta història.

D'altra banda, el 29 de setembre es va fer una ponència centrada en la mutilació genital femenina, conscienciant al públic sobre un problema que es troba bastant invisibilitzat a la nostra societat. Vam comptar amb l'Asha Ismail, activista dels drets humans de gran renom.

Així doncs, aquest any l'Ateneu de Vic (format pel Casino de Vic, l'Ajuntament de Vic i l'UVic – UCC) ha aprofundit i compartit la cura. Hem mantingut un diàleg entorn la soledat, les xarxes socials, l'activitat física, l'adaptació als cicles de la vida, l'autocura, l'art i la cultura com a font de benestar emocional, hem escoltat la veu dels professionals més invisibilitzats que ens cuiden i també ens hem qüestionat quina és la forma més indicada de viure d'acord amb la nostra salut.

2. Calendari

Desembre 2024

Encàrrec del cicle i primer esborrany

Definició del pressupost

Elaboració de la primera proposta de programació i esborrany de pressupost

Gener 2025

Tancament de la proposta

Disseny gràfic i actualització de la pàgina web

Elaboració de la nota de premsa

Gener – juny 2025

Desenvolupament del cicle*

Maig 2025

Plantejament de la segona part del cicle

Juny 2025

Tancament de la proposta

Plantejament del cicle 2025

Juliol 2025

Anàlisi de resultats de la primera part

Producció de la segona part del cicle

Setembre – novembre 2025

Desenvolupament de la segona part del cicle

Plantejament de la proposta de 2026

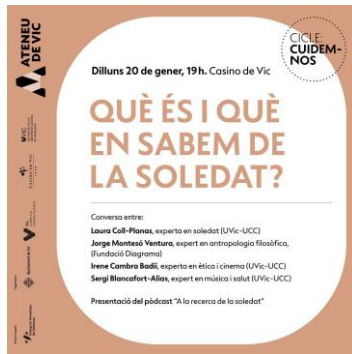
Desembre 2025

Anàlisi de resultats

** Cada acte té un calendari propi*

La cerca de ponents es realitza a l'inici del cicle o amb un marge de mínim dos mesos. Sempre que és possible es plategen aliances amb entitats a qui es considera que el tema tractat els pot interessar. Un mes abans de l'acte s'elaboren els elements comunicatius. En finalitzar un acte, s'anuncia la següent cita i es treballa comunicativament al llarg del mes, sobretot durant les últimes dues setmanes, des de cartelleria, xarxes, butlletins, premsa o enviant correus personalitzats a desenes de persones i entitats a qui els podria interessar el tema.

3. Sessions programades



Què és i què en sabem de la soledat?

Dilluns 20 de gener a les 19 h

Quin és el nostre coneixement real sobre la soledat? És només un problema entre la gent gran o afecta a totes les edats? Si no és un fenomen aïllat, com es relaciona amb la resta d'àmbits de la nostra cultura?

Amb: Laura Coll-Planas, experta en soledat (UVic-UCC), Jorge Montesó Ventura, expert en antropologia filosòfica (Fundació Diagrama), Irene Cambra Badii, experta en ètica i cinema (UVic-UCC), Sergi Blancafort-Alias, expert en música i salut (UVic-UCC).

Presenta: Universitat de Vic

Assistents: 85

[Aquí tota la info](#)

[Clip xarxes](#)



Menopausa. Com em puc ajudar?

Dilluns 24 de febrer a les 19 h

Una xerrada divulgativa i pràctica amb participació del públic per parlar dels principals símptomes de la menopausa i com tractar-los, així com respondre als principals dubtes i tabús d'aquesta etapa vital.

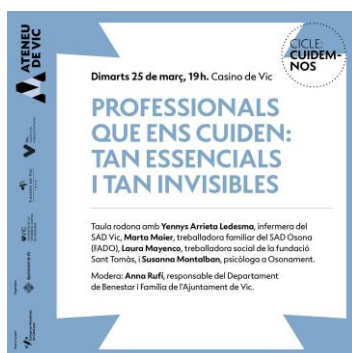
Amb Montse Verdaguer i Susanna Vilaseca, Dolors Altarriba moderant. Recital a càrrec de Dolors Rusiñol Cirera i Jordi Homs Forcada.

Presenta: Universitat de Vic

Assistents: 86

[Aquí tota la info](#)

[Clip xarxes](#)



Professionals que ens cuiden: Tan essencials i tan invisibles

Dimarts 25 de març a les 19 h

Una taula rodona on es discutiran les condicions de treball i el reconeixement social que ostenten les i els professionals que ens cuiden. Una feina molt marcada per les desigualtats de gènere i la precarietat, amb un alt percentatge de treballadores migrades.

Amb Yennys Arrieta Ledesma, infermera del SAD Vic, Marta Maier, treballadora familiar del SAD Osona (FADO), Laura Mayenco, treballadora social de la fundació Sant Tomàs, i Susanna Montalbán, psicòloga a Osonament.

Presenta: Ajuntament de Vic

Assistents: 37

[Aquí tota la info](#)//[Clip xarxes](#)



L'Art i les Humanitats: uns bons aliats per a la nostra salut
Dimarts 29 d'abril a les 19 h

Xerrada sobre la importància terapèutica de les arts per al nostre benestar, tot compartint projectes que s'han dut a terme en el camp de la teràpia ocupacional.

Posteriorment, l'espectacle "Finestra poètica". Amb Noemí Morral i Montserrat Morral.

Xerrada de Salvador Simó.

Presenta: Casino de Vic

Assistents: 65

[Aquí tota la info](#)

[Vídeo sencer](#)



La filosofia de la cura: diferents perspectives sobre cuidar-nos i cuidar els altres
Dilluns 26 de maig a les 19 h

Conversa entre Joan Burdeus i Begonya Sàez Tajafuerce sobre les diferents perspectives filosòfiques occidentals sobre la cura.

Presenta: Casino de vic

Assistents: 43

[Aquí tota la info](#)

Clips pendents de penjar



Aturar-nos per ser actius. Com incorporar breus temps d'activitat física a les nostres vides
Dilluns 16 de juny a les 19 h

Una xerrada pràctica sobre com mantenir-nos sans i actius dins la nostra vida diària predominantment sedentària.

Amb Anna Puig-Ribera i Marta Solà, membres del Grup de recerca en Esport i Activitat Física (GREAF) de la UVic-UCC.

Presenta: Ajuntament de Vic

Assistents: 20

[Aquí tota la info](#)

[Clips xarxes](#)



La ment: com convertir-la en una aliada per al teu benestar

Dimarts 23 de setembre a les 19 h

Una xerrada per entendre com funciona el nostre cervell i aprendre a viure amb més benestar i tranquil·litat.

La ment pot ser una gran aliada... o la nostra pitjor enemiga. Aquesta xerrada busca ajudar-te a entendre com interpretem la realitat, per què l'estrès ens domina tan sovint, i què podem fer per recuperar el timó.

Presenta: Casino de Vic

Assistents: 130

[Aquí tota la info](#)

Vídeo no disponible



La cultura com a sistema antiprotocol·lari, amb Ingrid Guardiola

Dimarts, 21 d'octubre a les 19 h

Acte per a celebrar els 10 anys de l'Ateneu de Vic, amb una ponència d'Ingrid Guardiola sobre l'ecosistema de la cultura.

El 2025 Ingrid Guardiola ha publicat *La servitud dels protocols*, on parla dels nous mites i les coaccions que els protocols informàtics i tecnoburocràtics han acabat imposant.

Assistents: 62

[Aquí tota la info](#)

Clips pendents de penjar



Taula rodona: Compartir cures compartint llar

Dimarts, 25 de novembre, a les 19 h

Una taula rodona en què parlarem de diferents formes d'habitatge cooperatiu, compartit o comunitari, en els quals no només es comparteix espai, sinó també cures.

Assistents: 68

[Aquí tota la info](#)

Clips pendents de penjar



Cultura mental, salut popular: cuidar-nos col·lectivament a través de la cultura popular

Dimarts, 16 de desembre, a les 19 h.

Quan veus un castell enlairar-se, una sardana desimbolta o gegants, grallers i capgrossos entrelaçant-se desordenadament ordenats no penses que tot aquell formigueig de persones, per una estona, són un sol cap pensant que genera, de manera natural, cultura?

Assistents: 35

[Aquí tota la info](#)

Clips pendents de penjar

Actes complementaris

Són actes organitzats per algun dels socis de l'Ateneu de Vic que tenen a veure amb la temàtica. Es col·labora en la difusió i, si escau, en l'organització.

- Dijous 3 d'abril a les 19 h: **Projecció: 'L'edat imminent' (Col·lectiu Vigília, 2024)**. Aquesta projecció comptarà amb dues integrants del Col·lectiu Vigília, Laura Corominas Espelt (guionista) i Laura Serra Solé (productora), amb les quals hi haurà un cinefòrum havent acabat la pel·lícula. **Assistents: 10**



- Dimarts, 29 de setembre, a les 19 h: **El valor de les dones que trenquen els cicles de violència. L'Asha, un exemple de lluita en contra de la mutilació genital femenina**. Una sessió especial amb la participació d'Anna M. Porté, autora del conte Valeroses, Asha Ismail, supervivent de la mutilació genital femenina i activista, i Uma Alcaide, presidenta i fundadora de l'Associació Far Gàmbia. **50 assistents**. [Tota la info.](#)



4. Anàlisi de resultats

Assistents als actes

	Assistents	Inscrits
S1: Soledat	85	35
S2: Menopausa	86	27
S3: Cuidadores	37	26
SA: Edat Imminent	10	Sense Inscripció
S4: Art i humanitats	65	15
S5: Filosofia	43	20
S6: Activitat física	20	10
S7: Ment, salut: autocura	130	150
SA1: Mutilació genital femenina	50	30
S8: 10 anys: cultura antiprotocol·lària	62	48
S9: Compartir cures compartint llar	66	55
S10: Salut mental, cultura popular	35	10
Total	688	

688 assistents a onze sessions

57 persones/acte

És important tenir en compte l'aforament màxim del Casino de Vic (110-130 persones).

Comparativa d'assistents amb altres edicions

- Setembre-desembre 2021 (semi-presencial): 5 actes, 144 persones (29 persones/acte)
- Febrer-juny 2022: 7 actes, 514 persones (73 persones/acte)
- Febrer-maig 2023: 4 actes, 99 persones (25 persones/acte)
- Setembre-novembre 2023: 7 actes, 240 persones (43 persones/acte)
- Febrer - Desembre 2024: 9 actes, 458 persones (51 persones/acte)

Base de dades

Vam començar l'any amb una base de dades de 280 persones. Seguint la mateixa política d'inscripcions de l'any passat, hem acabat l'any amb 440 subscriptors.

En aquesta llista no s'hi compten els que ja estan donats d'alta al butlletí del Casino de Vic i els socis, que superen els 700 usuaris i que també incloem en els enviaments del butlletí.

Xarxes socials

Per a xarxes, aquest any, a part d'anunciar totes les activitats amb un parell de publicacions abans, hem fet curts de les gravacions completes i els hem penjat a les xarxes, buscant incidir en el nou mode de consum a les xarxes.

5. Novetats d'aquest cicle

1. **Millora d'elements comunicatius.** Hem renovat el roll-up de l'Ateneu de Vic per a les xerrades i també la lona de fora el Casino de Vic.
2. **Curts a xarxes socials.** Agafant talls de les gravacions dels Actes de l'Ateneu s'han fet píndoles interessants de les xerrades per tal de promocionar-nos a través de les xarxes socials i trobar nous públics.
3. **Dimarts**, dia d'Ateneu. Per tal de diferenciar-nos més d'altres xerrades i activitats de Vic que es fan els dijous, vam decidir moure l'Ateneu als dilluns o dimarts.
4. **Formats híbrids en les xerrades.** En aquest cicle de 'Cuidem-nos' hem intentat fer actes afegint-hi elements més artístics i atractius. Recitals de poesia, música i concerts... Que tinguessin a veure amb el tema tractat.
5. Adhesió al projecte del **Col·legi de Periodistes de la Catalunya Central**. Per a les taules rodones o quan faci falta un moderador, el Col·legi de Periodistes ens busca un periodista amb experiència i interessat en el tema.