

Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Què és Art i Cura

Art i Cura és un programa d'Arts en Salut impulsat per la Fundació Iluro i cocreat amb el CAP Mataró Centre, adreçat a persones cuidadores no professionals que presenten estrès, sobrecàrrega emocional o risc de burnout associat a la tasca de cura.

El programa té com a objectiu millorar el benestar emocional d'un col·lectiu essencial però sovint invisibilitzat, mitjançant una intervenció grupal estructurada que utilitza l'art, la cultura i el patrimoni com a eines de suport emocional, en un entorn no clínic.

Art i Cura s'emmarca dins de l'acció social que impulsa la Fundació Iluro i, durant l'any 2026, s'ofereix de manera gratuïta a les persones participants.

Per què és necessari

- A Catalunya hi ha més de 145.000 persones cuidadores no professionals, majoritàriament dones.
- Presenten alts nivells d'estrès, esgotament emocional i soledat.
- Sovint no disposen de recursos específics de suport emocional fora de l'atenció clínica.
- L'evidència mostra que més del 80 % dels determinants de salut són socials, i que la cultura és un determinant clau del benestar.

Model i metodologia

- Programa basat en el model Arts & Health, reconegut internacionalment.
- Dispositiu grupal estructurat de 8 sessions d'1 h 30 min.
- Desenvolupat a la Casa Coll i Regàs, espai patrimonial modernista convertit en entorn salutogènic.
- Intervenció conduïda per professionals de l'àmbit artístic, educatiu i sanitari.

- Protocol d'intervenció avaluat i validat pel Comitè d'Ètica del Consorci Sanitari del Maresme.

Impacte mesurat

- Millora mitjana de +7 punts en benestar emocional (escala SWEMWBS).
- A partir de +3 punts ja es considera un impacte clínicament rellevant.
- Millora de l'autoconsciència emocional, de la vivència de la cura i de la percepció d'autoeficàcia.

Reconeixement

Projecte guardonat amb el Premi Xavier Gramona 2025, atorgat per la Fundació Catalunya Cultura dins del programa Impulsa Cultura, pel seu impacte social mesurable, l'ús del patrimoni com a eina de salut i el seu potencial de replicabilitat.

Recurs per a la prescripció social i comunitària

Art i Cura és un recurs comunitari validat, integrable dins dels circuits de prescripció social i de promoció del benestar emocional de les persones cuidadores no professionals.

Tot i que la participació és gratuïta durant el 2026, es tracta d'un programa cuidat, amb places limitades i un acompanyament continuat, motiu pel qual es valora especialment el compromís i la continuïtat de les persones derivades al llarg de totes les sessions.

Com derivar

- Les persones cuidadores poden accedir al programa mitjançant:
 - Derivació des de l'atenció primària
 - Equips de salut comunitària
 - Serveis socials o recursos comunitaris
 - Contacte directe amb la Fundació Iluro

Edicions 2026

- Primavera: del 7 d'abril al 26 de maig
- Tardor: del 8 de setembre al 27 d'octubre

Población

Població General - Cualquiera (Persones cuidadores no professionals)

Persona de contacto

Mireia Vall Responsable d'Acció Social - Fundació Iluro (93 790 84 74) (articura@fundacioiluro.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Fundació Iluro

Fecha de última actualización de la actividad

10/02/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Argentona 55 08302 Mataró Casa Coll i Regàs Mataró Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<https://casacolliregas.cat/art-i-cura/>

Imagen de la Actividad



