

# Aprende a Cuidar y a Cuidarte

*Programa online dirigido a personas cuidadoras de familiares con Alzheimer*

Fundación Pasqual Maragall

Tel. 93 326 31 90  
[info@fpmaragall.org](mailto:info@fpmaragall.org)  
<https://fpmaragall.org/>



# 1. BREVE DESCRIPCIÓN INICIATIVA

---

El programa **Aprende a cuidar y a cuidarte** es un programa psicoeducativo de **formación y apoyo emocional** dirigido a personas que cuidan de un familiar con enfermedad de Alzheimer. La iniciativa tiene como objetivo dotar a las personas cuidadoras de herramientas prácticas para gestionar el día a día del cuidado, al tiempo que se promueve su propio bienestar y el de la persona cuidada.

A través de la participación en el programa, se abordan aspectos relacionados con la **comunicación**, la **gestión de las actividades de la vida diaria**, la **información sobre recursos disponibles** y otros elementos clave del cuidado. De forma complementaria, el programa incorpora contenidos específicos sobre **autocuidado de la persona cuidadora** y fomenta la creación de **redes de apoyo social** entre participantes.

# 2. ÁMBITO TERRITORIAL

---

Local	
Provincial	
Autonómico y regional	
Estatal	X
Unión Europea/ Internacional	

## Ámbito de actuación:

Aprende a cuidar y a cuidarte se desarrolla en el conjunto del territorio español, mediante la puesta en marcha de **grupos de apoyo en modalidad online** dirigidos a personas cuidadoras de familiares con enfermedad de Alzheimer, lo que permite su alcance estatal y facilita la participación desde distintos puntos del territorio.

#### RURALIZABLE

Sí     No

El carácter online del programa permite su acceso desde entornos rurales y urbanos, superando barreras territoriales y facilitando la participación de personas cuidadoras con dificultades de desplazamiento o con limitada disponibilidad de recursos presenciales.

## 3. ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Domicilio	
Comunidad	X
Entorno Rural	
Entorno Urbano	
Otros: Modalidad online	X

La intervención se articula en un entorno **comunitario virtual**, mediante grupos de apoyo online que favorecen la interacción entre personas cuidadoras, el intercambio de experiencias y la creación de redes de apoyo social, sin que se describa intervención directa en el domicilio.

## 4. COLECTIVO DESTINATARIO

Características de las personas beneficiarias:

Personas mayores	
Personas con discapacidad	
Familias	X
Sociedad en general	
Otros: Personas cuidadoras de familiares con Alzheimer	X

El programa se dirige a **personas cuidadoras de familiares con enfermedad de Alzheimer**, proporcionando apoyo formativo y emocional para mejorar la gestión del cuidado y el bienestar personal. De forma indirecta, la iniciativa beneficia a las personas con Alzheimer, al contribuir a una mejora en la calidad del cuidado recibido.

## 4. ESTADO DE LA INICIATIVA

En desarrollo	
En funcionamiento	X
Finalizada	

La iniciativa se encuentra **en funcionamiento**, tal y como se refleja en la puesta en marcha de grupos de apoyo online dirigidos a personas cuidadoras de familiares con Alzheimer en el conjunto del territorio español.

## 5. ENLACE O REFERENCIA PUBLICA

<https://fpmaragall.org/acompanamiento-a-personas-cuidadoras/aprende-a-cuidar-y-a-cuidarte/>

### LINKS DE INTERÉS

- Video <https://youtu.be/-ck3EL67iDY>
- Web y Redes Sociales

web: <https://fpmaragall.org/>

blog: <http://blog.fpmaragall.org/>

- Facebook: [/fpmaragall](#)
- X: [/fpmaragall](#)
- Linkedin: [/pasqu\\_](#).
- Instagram: [/fpmaragall](#)

Documento elaborado por la Fundación Padrinos de la Vejez a partir de información pública y fuentes oficiales, en el marco del proyecto **SOCIEDADORA – Sociedad Cuidadora**, financiado mediante subvención del régimen general del **IMSERSO** en el área de atención a personas mayores.

