

## **La Fundació Pasqual Maragall posa en marxa a Girona dos nous grups terapèutics per a familiars cuidadors de malalts d'Alzheimer**

- Les sessions, totalment gratuïtes, comencen aquest dimecres, amb un torn de matins (de 10:15 a 11:45h) al Centre Cívic Barri Vell-Mercadal, i un de tardes (de 16:15 a 17:45h) a l'Espai Social Fundació Catalunya-La Pedrera
- L'objectiu dels grups terapèutics és millorar la qualitat de vida de les persones cuidadores, que acostumen a patir problemes físics i emocionals associats a la dedicació quasi exclusiva d'un familiar amb Alzheimer

Aquest **dimecres, 2 d'octubre**, la Fundació Pasqual Maragall posa en marxa a la ciutat de Girona dos nous [grups terapèutics per a familiars cuidadors de persones amb Alzheimer](#). Un total de **14 sessions setmanals, d'hora i mitja de durada i totalment gratuïtes**, dirigides per la psicoterapeuta de la Fundació, Glòria Mas, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida dels cuidadors, aportant-los eines, informació, recursos i habilitats que els ajudin a gestionar millor la situació que estan vivint.

Durant les sessions es comparteixen experiències i s'aborden temes tan diferents com la reacció davant el diagnòstic, el desgast emocional, la comunicació amb el malalt, la cura d'un mateix o l'acceptació de la nova realitat. Alhora, es treballen aspectes cognitius i conductuals com l'entrenament d'habilitats socials, el pensament positiu o l'aprenentatge de tècniques de relaxació i autocontrol.

Els dos nous grups terapèutics de Girona es faran tots els dimecres durant els propers tres mesos i mig, en dos torns diferents: de 10:15 a 11:45h, al Centre Cívic Barri Vell-Mercadal (c/ Cord Reial, 7), i de 16:15 a 17:45h, a l'Espai Social Fundació Catalunya-La Pedrera (c/ Santa Eugènia, 189).

### **La necessitat dels grups terapèutics**

Segons dades de la Fundació Pasqual Maragall, en més del 80% dels casos d'Alzheimer l'atenció directa recau en la família, amb una mitjana de dedicació de 15 hores setmanals, els set dies de la setmana, per part del cuidador principal. Aquesta dedicació quasi exclusiva, sumada al desconeixement i als vincles emocionals amb la persona afectada, converteixen el cuidador en un "malalt ocult" que sovint pateix problemes físics i psicològics associats a l'estrès, l'ansietat, la depressió o la frustració.

S'ha demostrat que la teràpia grupal redueix significativament l'estrès emocional que pateixen la gran majoria dels cuidadors. A més, els grups terapèutics permeten incidir en aspectes vitals que no es poden tractar individualment, com trencar l'aïllament social i aprendre d'altres persones que es troben en la mateixa situació.

## Com apuntar-se als propers grups terapèutics

Per a poder formar part d'alguns dels grups terapèutics que la Fundació Pasqual Maragall organitza regularment a Girona només cal residir a la demarcació, ser el cuidador principal (no professional) d'un familiar amb Alzheimer, i tenir disponibilitat per assistir a les 14 sessions setmanals.

Les persones interessades en apuntar-se als propers grups terapèutics poder deixar les seves dades trucant al telèfon **902 331 533**, enviant un correu electrònic a [cuidadors@fparagall.org](mailto:cuidadors@fparagall.org), o bé omplint el formulari online a [fparagall.org/ca/cuidant-al-cuidador/](http://fparagall.org/ca/cuidant-al-cuidador/). La Fundació Pasqual Maragall els contactarà directament quan s'obri del termini d'inscripció de les properes sessions.

## Sobre la Fundació Pasqual Maragall

La Fundació Pasqual Maragall és una entitat privada sense ànim de lucre que va néixer l'abril del 2008, com a resposta al compromís adquirit per Pasqual Maragall (exalcalde de Barcelona i expresident de la Generalitat de Catalunya) a l'anunciar públicament que se li havia diagnosticat Alzheimer. La Fundació està dirigida pel Dr. Jordi Camí i presidida per Diana Garrigosa, esposa de Pasqual Maragall. Aquest últim ostenta el càrrec de president d'honor. La missió de la Fundació és promoure la investigació per prevenir l'Alzheimer, i també oferir solucions per millorar la qualitat de vida de les persones afectades i dels seus cuidadors. Per fer possible aquests estudis, la Fundació compta amb el suport d'una quinzena d'entitats i una base social de més de 30.000 socis, que contribueixen econòmicament a la continuïtat del projecte.

Per a més informació: [www.fparagall.org/ca](http://www.fparagall.org/ca)

---

## CONTACTE PER PREMSA

### FUNDACIÓ PASQUAL MARAGALL

Agència de Comunicació  
ATREVIA  
Albert Rimbau  
[arimbau@atrevia.com](mailto:arimbau@atrevia.com)  
93.419.06.30

Àrea de Comunicació  
Fundació Pasqual Maragall  
Cristina Prados  
[cprados@fparagall.org](mailto:cprados@fparagall.org)  
93.316.09.90

---

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de:

