

SOBRE EL PROYECTO

El proyecto Charites tiene como objetivo mejorar el bienestar y la resiliencia de los cuidadores en toda Europa.

Al centrarnos en la salud mental, el empoderamiento práctico y un equilibrio sostenible entre la vida laboral y personal, nuestro objetivo es proporcionar a las personas que cuidan las herramientas que necesitan para desarrollar plenamente su labor, en lugar de limitarse a sobrellevarla.



En el mundo actual, donde las exigencias emocionales y físicas sobre los cuidadores están alcanzando niveles sin precedentes, Charites es fundamental para dotar tanto a los cuidadores formales como a los informales de la resiliencia y los límites necesarios para proteger su propio bienestar al tiempo que continúan brindando apoyo a los demás.



Nuestros objetivos y resultados

Inspirado en las diosas griegas de la gracia y la bondad, el proyecto se centra en crear **herramientas prácticas** que ayuden a las personas cuidadoras a priorizar su propia salud física, emocional y mental.

Nuestro objetivo principal es el desarrollo de una **plataforma online de autoaprendizaje** que incluya módulos interactivos de bienestar y recursos “breves” accesibles desde el móvil.

Un elemento central de este esfuerzo es nuestro **Programa de Autocuidado de 18 Días**, basado en investigaciones que indican que se necesitan 18 días para crear un nuevo hábito.

Una vez finalizados estos recursos, pasaremos a una fase activa de implementación, implicando a **120 personas cuidadoras** de toda Europa para poner a prueba estas herramientas y crear comunidades de apoyo entre iguales donde puedan compartir estrategias y ánimo de forma segura.

Más allá del apoyo directo, estamos comprometidos con la sensibilización y la incidencia a largo plazo.

Lanzaremos **campañas de storytelling** para visibilizar el enorme valor, así como los importantes desafíos, de los cuidados, con el objetivo de impulsar el diálogo político a nivel local y europeo.

Este trabajo culminará en una importante **conferencia europea sobre el bienestar de las personas cuidadoras** que se celebrará en **Polonia**, donde reuniremos a personas cuidadoras, expertas y responsables políticos para defender cambios sistémicos que apoyen de forma más eficaz a la comunidad cuidadora.

BOLETÍN INFORMATIVO 1



El proyecto cuenta con la participación de organizaciones asociadas de seis países europeos.

- Gmina Prudnik (Poland)
- Ceangal Eolais Limited (Ireland)
- REINTEGRA (Czech Republic)
- Druzhestvo Znanie (Bulgaria)
- FAMDIF (Spain)
- InterAktion (Austria)



Primer TPM en Dublín

Nuestra primera reunión transnacional del proyecto, celebrada en **Dublín el 30 de octubre de 2025** y organizada por CEL, fue un éxito rotundo. Por mucho que se pueda trabajar bien mediante videollamadas, no hay nada como una reunión presencial para forjar conexiones genuinas e impulsar la energía creativa que este proyecto merece.

Dedicamos nuestro tiempo a alinear nuestra visión compartida acerca de lo que significa apoyar a los cuidadores, a generar ideas sobre la estructura de nuestros materiales de aprendizaje y a planificar cuidadosamente nuestros primeros pasos juntos para garantizar una base sólida de trabajo para los meses venideros.

De cara al futuro, ¡el viaje continúa en España! Nuestra segunda TPM está programada para el **4 de junio de 2026** en la hermosa **ciudad de Murcia**. Organizada por nuestros socios de FAMDIF, esta reunión será un momento importante para revisar nuestros avances, optimizar nuestros recursos y seguir trabajando para lograr nuestro objetivo de mejorar la vida de los cuidadores en toda Europa.

¡Te invitamos a unirte a nosotros en este viaje inspirador!

Mantente al tanto de las novedades sobre nuestro progreso, los próximos eventos y las oportunidades para participar.



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.
Número de proyecto: 2025-1-PL01-KA220-ADU-00351880