

### PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO DE MUJERES CUIDADORAS

## Actuaciones desarrolladas de empoderamiento y sensibilización

enero-diciembre 2021

El Programa de Empoderamiento de Mujeres Cuidadoras es un proyecto innovador **cuya finalidad es mejorar la calidad de vida de las mujeres cuidadoras** no profesionales en el ámbito familiar a través de su empoderamiento personal, social y laboral abordado desde la perspectiva de género. Se trata de un programa de continuidad que pretende complementar los recursos existentes en el ámbito de la dependencia implicando a diferentes agentes.

Se han atendido un total de **988** beneficiarias directas en todo el programa durante el año 2021



## Empoderamiento de mujeres cuidadoras

Acciones de información y motivación a iniciar un proceso de cambio, asesoramiento individualizado en el proceso de empoderamiento y realización de actividades grupales

# 299

### Mujeres asesoradas



448 asesorías  
302 horas

Las **actividades grupales** con metodología participativa es la forma idónea para el intercambio de experiencias y la reflexión por parte de las usuarias. Por ello, son la principal fuente de aprendizaje e interacción de las personas que acuden.

# 248

### Mujeres formadas



89 Actividades grupales



36 Espacios de participación

## Talleres ofertados



- 1,2,3 respira otra vez...y relaja
- Emocionarte: el arte de las emociones
- Las cosas del querer
- Rumbo a mi vida
- Cómo poner límites y no morir en el intento
- Corresponsabilidad
- Gestión del tiempo
- Mejorando mis habilidades sociales
- Si me escucho te escucho
- Empleo: no lo dejes a la suerte
- Quiero un empleo, ¿por dónde empiezo?

## Participación en el ámbito rural de la Comunidad de Madrid

# 42

Mujeres asesoradas



# 41

Mujeres formadas



7 Actividades grupales



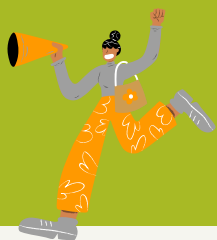
2 Espacios de participación



### Coordinación

con recursos sociales

- Casa de la Mujer de San Agustín de Guadalix
- Ayuntamiento de San Agustín de Guadalix
- Ayuntamiento de Ciempozuelos
- Ayuntamiento de Móstoles
- Mancomunidad de Servicios Sociales Pantueña
- Ayuntamiento de Torrelodones
- Ayuntamiento de Algete



# Sensibilización

Acciones orientadas a dar visibilidad, difundir y concienciar sobre las tareas del cuidado y las consecuencias que estas tienen sobre la salud de las personas cuidadoras, así como la necesidad de una corresponsabilidad social y familiar

## 228

**Personas sensibilizadas**

21 actividades y reuniones



## III Encuentro de mujeres cuidadoras



Con motivo del 5 de noviembre, Día de las personas Cuidadoras, se desarrollaron 5 Encuentros bajo el título “La corresponsabilidad en los cuidados, un asunto pendiente”

En total se contó con una participación de 161 personas

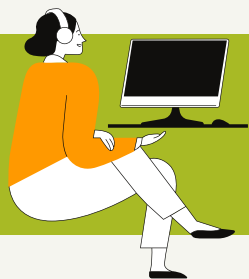
### Nuestra web

[www.cuidadanas.es](http://www.cuidadanas.es)



Ha recibido **7.770** visitas, donde la población general y profesionales pueden acceder a recursos de interés, realizar consultas online y conocer la labor que las mujeres cuidadoras realizan, los obstáculos y retos a los que se enfrentan.

Aquí se pueden encontrar las **11 entrevistas** realizadas a mujeres participantes contándonos sus experiencias



## Sinergias profesionales

Acciones orientadas a promover la generación de contenidos y/o herramientas que faciliten la intervención.

## IV Foro Trabajando en Red entre profesionales

Se realizaron Foros de encuentro entre profesionales del ámbito sociosanitario para avanzar en estrategias de intervención con este colectivo.

“Hacia la corresponsabilidad del cuidado. El Plan Corresponsables y su impacto en mujeres cuidadoras”

## 71

**Profesionales**

Sector sociosanitario



## Voluntariado

## 9

**personas voluntarias**



### Funciones:

- Apoyo a la difusión del programa
- Actualización de la información
- Apoyo a la realización de las actividades del programa
- Apoyo a la organización y dinamización de actividades del programa
- Apoyo a la alfabetización digital y acompañamiento en puntos TIC
- Apoyo al seguimiento de las usuarias

## 457

**Horas de voluntariado**

