

Actuaciones desarrolladas de empoderamiento y sensibilización

enero-diciembre 2022

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 **1022** beneficiarias directas en todo el programa durante el año 2022



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

523

Mujeres asesoradas



1056 asesorías

832,5 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.

516

Mujeres formadas



107 Actividades grupales

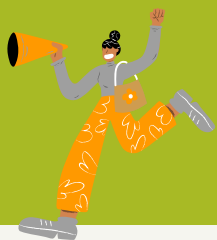


74 Espacios de participación

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?



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

304

Personas sensibilizadas



33 actividades y reuniones

IV Encuentro de mujeres cuidadoras



Con motivo del 5 de noviembre, Día de las personas Cuidadoras, se desarrollaron 5 Encuentros bajo el título: **“Cuidadoras y modelo de cuidados”**

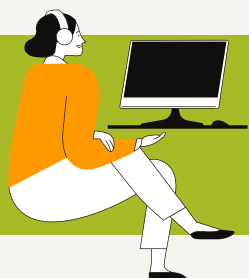
En total se contó con una participación de **111 personas**

Nuestra web

www.cuidadanas.es 

Ha recibido **6.449** 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 **14 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.

236

Profesionales



Sector sociosanitario

V 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.

“V Foro trabajando en red: Cuidadoras y modelo de cuidados”

Voluntariado

15

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

710

Horas de voluntariado

