



ACTIVIDADES FORMATIVAS PARA EL EMPODERAMIENTO DE MUJERES CUIDADORAS

MAYO 2023

Talleres grupales presenciales para desarrollar el autocuidado, aprender estrategias y técnicas para mejorar la gestión emocional y la comunicación así como el acercamiento al uso de las nuevas tecnologías.

Dirigido a: cuidadoras, ex-cuidadoras o potenciales cuidadoras de personas dependientes.



1,2,3, respira otra vez...y relaja.

Sesión **presencial**: 04/05/2023 de 11:00h a 13:00h.



Mi tiempo: mi organización

Sesión **presencial**: 09/05/2023 de 16:00h a 18:00h.



Nuestro cajón de sastre digital

Sesión **presencial**: 16/05/2023 de 16:00h a 18:00h.



Activatenred: Rompiendo el techo de Cristal

Sesión **ONLINE**: 22 al 26 de mayo

ESPA Estigmatización, salud mental y género

Sesión **PRESENCIAL**: 22/05/2023 de 16:00h a 18:00h.



ESPA Hablemos de Salud Mental y Género

Sesión **ONLINE**: 29/05/2023 de 16:00h a 18:00h.

Inscripciones: [Formulario: clíck aquí](#)/ [Teléfono: 91 591 24 20](#)

Ext: 1004, 1028 y 1026.

