



YO CUIDO, TÚ CUIDAS, ELLA CUIDA, NOSOTRAS NOS DESCUIDAMOS

**Mancomunidad de Interés General de Servicios Sierra Norte
Rascafría**

Taller de autocuidado y empoderamiento:

- **22/10/26 de 11:00-13:00 h. ¿Quién cuida de mí?**
Hablaemos de cómo cuidarte tú también.
Abordaremos pequeños hábitos que te ayuden a
cuidarte mejor.

Lugar de celebración: Centro Cívico Fernando Bendito
Calle de Modesto Ortega Lobón, 14 Rascafría

¿A quién va dirigido?

Mujeres que cuidan o han cuidado de otras personas.

Si estás dejando o has dejado tus planes en pausa por cuidar.

Si sientes que necesitas apoyo para compartir esa carga o volver a
pensar en ti.

Información e inscripciones

Unidad de Trabajo Social de Rascafría de la Mancomunidad de Interés General
de Servicios Sierra Norte.

Tlf. 91 869 10 53 o a través del formulario de inscripción

Fundación Mujeres

91 591 24 20 ext 1022 y 1004

cuidadanas@fundacionmujeres.es

*El contenido de este material divulgativo es de responsabilidad exclusiva de Fundación Mujeres.
La Comunidad de Madrid no es responsable del mismo.*