



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

CEPI Arganzuela

7 y 14 de septiembre de 10 a 12.30 h.

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- **Corresponsabilidad**, Reflexionaremos sobre el rol de las mujeres como cuidadoras y aprenderemos herramientas para gestionar mejor la corresponsabilidad familiar. 7 de septiembre de 10-12.30 h.
- **Enredando en la ciudad: conociendo los recursos**, Conoceremos asociaciones, redes de apoyo, actividades gratuitas y servicios públicos de Madrid que pueden ayudarte en tu día a día. 14 de septiembre de 10 a 12.30 h.

Lugar de celebración:

CEPI Arganzuela

Ronda de Segovia, 34

¿A quién va dirigido?

A 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.

Plazas limitadas. Insíbete

Fundación Mujeres



91 591 24 20 ext. 1022



cuidadanas@fundacionmujeres.es

CEPI Arganzuela

Ronda de Segovia, 34

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