



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

Espacio de Igualdad

LUCRECIA PÉREZ

1 de octubre, de 16:00 a 18:00 h.

29 de octubre, de 16:00 a 18:00 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. 1 de octubre, de 16:00 a 18:00 h.
- **Si me escucho, te escucho**, La escucha comienza en ti. Aprende a reconocer tus necesidades y a escuchar a otras personas con mayor atención, empatía y respeto. 29 de octubre, de 16:00 a 18:00 h.

Lugar de celebración: Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez
Calle Manresa, 1 B 28034 Madrid

¿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.

Información e inscripciones

Fundación Mujeres

☎ 91 591 24 20 ext. 1022 y 1004

✉ cudadanas@fundacionmujeres.es

Plazas limitadas
Inscríbete

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