SAIC 2026

Servicio de Apoyo Integral a Cuidadoras

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

Espacio de Igualdad LUCRECIA PÉREZ

18 y 27 de noviembre, de 10 a 12 h.

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- **ESPA: Estereotipos de belleza y Redes sociales.** Un espacio para reflexionar sobre la influencia de las redes sociales en nuestra autoestima, identificar mensajes e imágenes que refuerzan modelos de belleza poco realistas y promover una mirada más crítica, inclusiva, diversa y saludable.
  18 de noviembre, de 10-12 h.

- **ESPA: Mi voz, mujeres en el espacio público.** Un espacio de encuentro para compartir experiencias, hacer oír nuestra voz e inspirarnos en mujeres que han dejado huella en la historia. Juntas fortaleceremos nuestra confianza, visibilidad y participación comunitaria.
  27 de noviembre de 2026, de 10-12 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
cuidadanas@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.

Subvenciona 0,7% IRPF: Comunidad de Madrid
Gobierno de España · Ministerio de Trabajo y Economía Social
Cofinanciado por la Unión Europea
Programa Estatal de Inclusión Social, Garantía Infantil y Lucha contra la Pobreza (CCI 2021ES05SFPR003)
Colabora: Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez