



ACTIVIDADES FORMATIVAS PARA EL EMPODERAMAMIENTO DE MUJERES CUIDADORAS

JUNIO 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.

TALLER: EmocionArte

Sesión presencial: 05/06/2023 de 11:00h a 13:00h.



TALLER: ¿Cómo poner límites?:

Sesión presencial: 12/06/2023 de 11:00h a 13:00h.



TALLER: ¿Quién cuida de mí?:

-Sesión presencial: 19/06/2023 de 11:00h a 13:00h.



ESPA: Corresponsabilidad y gestión del tiempo

Sesión **online**: 19/06/2023 de 11:00h a 13:00h.

ESPA: Acabamos con la Violencia de Género: Educación e Igualdad

Sesión **online**: 26/06/2023 de 16:00h a 18:00h.

Inscripciones: [Pinchando aquí](#) / Teléfono: 91 591 24 20.

Ext: 1026,1004,1028. / e-mail:

cudadanas@fundacionmujeres.es

