



ACTIVIDADES FORMATIVAS PARA EL EMPODERAMIENTO DE MUJERES CUIDADORAS JUNIO 2024

Talleres grupales presenciales para desarrollar el autocuidado, aprender estrategias y técnicas para la gestión emocional y la comunicación así acercamiento al uso de las nuevas tecnologías.

Dirigido a: cuidadoras, ex-cuidadoras o potenciales cuidadoras de personas dependientes.

- ➔ **ESPA: Tu bienestar importa**
12 junio 2024 | 11:00h a 13:00h. Online
- ➔ **TALLER: Cómo poner límites**
25 junio 2024 | 11:00h a 13:00h. Online
- ➔ **ESPA: Recuperando espacios**
27 junio 2024 | 11:00h a 13:00h. Online

[Inscríbete pinchando aquí](#)

- ➔ **ACTIVATENRED: Rompemos la educación sexista**
Del 13 al 20 junio 2024 | Online

[Inscríbete pinchando aquí](#)



Información: 91 591 24 20 Ext: 1004 y 1028
cuidadoras@fundacionmujeres.es