

TALLERES DE EMPODERAMIENTO PARA CUIDADORAS

EN ROBLEDO DE CHAVELA

Del 1 al 4 de abril de 2025 DE 11:00 a 13:00h

Aprenderemos a escucharnos, comprendernos y querernos mejor, empleando herramientas que nos ayuden a gestionar nuestro tiempo de manera más saludable, tanto en relación con nosotras mismas como con nuestro entorno.

Contenidos

- **¿Quién cuida de mí?** Abordar la importancia del autocuidado e incorpora técnicas para adoptar hábitos saludables como la higiene del sueño, gestión del tiempo y alimentación.
- **Mi tiempo: mi organización** Analizar el uso del tiempo para identificar necesidades no satisfechas y lograr un equilibrio en la rutina diaria.
- **Quiero un empleo, ¿por dónde empiezo?** Reflexionar sobre el lugar que ocupa el empleo en mi proyecto de vida.
- **Mi voz: yo decido, yo participo:** Reflexionar sobre la participación política y social de las mujeres. Motivar la participación ciudadana.

Lugar de celebración:

Centro Cultural y deportivo El Lisadero - Aula de informática
Calle El Lisadero, 26.

Dirigido a:

Mujeres cuidadoras, ex cuidadoras y potenciales cuidadoras que están fuera del mercado laboral, en búsqueda de empleo y/o con dificultades para la corresponsabilidad.

Información e inscripciones

Fundación Mujeres

 91 591 24 20 ext 1028 y 1004

 cuidadanas@fundacionmujeres.es



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