



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

VALDEMORO

26 septiembre, 3 y 10 octubre 10-13 h.

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- **26/09/25 ¿Quién cuida de mí?** Hablaremos de cómo cuidarte tú también. Abordaremos pequeños hábitos que te ayuden a cuidarte mejor.
- **03/10/25 1,2,3...respira y relaja** ¿Necesitas respirar? Aprenderemos técnicas para gestionar el estrés.
- **10/10/25 Cómo poner límites** ¿Te cuesta decir “no” sin sentirte mal? ¿Pones a los demás por delante de ti demasiado a menudo? Mejora tus relaciones aprendiendo a decir “no”.

Lugar de celebración:

Centro de Asociaciones Pedro Zerolo C/ Río Manzanares, 4 Valdemoro

¿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.

Plazas limitadas. Inscríbete

Fundación Mujeres

☎ 91 591 24 20 ext. 1022 y 1004

✉ cuidadoras@fundacionmujeres.es

Ayuntamiento de Valdemoro

Centro de Servicios Sociales
Plaza de Autos,12

✉ ssociales@valdemoro.es

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