



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

### CEPI Arganzuela

17 y 24 de julio de 9.30-12 h.

#### Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- **Enredando en la ciudad: conociendo los recursos** Conoceremos asociaciones, redes de apoyo, actividades gratuitas y servicios públicos de Madrid que pueden ayudarte en tu día a día.  
17/07/2026 de 9.30 a 12 h.
- **Corresponsabilidad**, Reflexionaremos sobre el rol de las mujeres como cuidadoras y aprenderemos herramientas para gestionar mejor la corresponsabilidad familiar.  
24/07/2026 de 9.30 a 12 h.

#### Lugar de celebración:

**CEPI Arganzuela**


Ronda de Segovia, 34

#### ¿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

 [cudadanas@fundacionmujeres.es](mailto:cudadanas@fundacionmujeres.es)

#### CEPI Arganzuela

Ronda de Segovia, 34

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