

“TALLER CUIDA 2. EMPECEMOS A CUIDARNOS”



OBJETIVO TALLER “CUIDA 2”

Enseñar a todas las personas, y en especial a los cuidadores, a ser responsables en el cuidado y mantenimiento de su salud; modificar valores y actitudes en la conducta del autocuidado.

1ª sesión: “Cuidarse para cuidar. Autocuidado. Estrategias para salir fortalecidos”.

2ª Sesión: Manejo de la ANSIEDAD.

3ª Sesión: Estrés familiar

4ª Sesión: Recuperar mi vida. Nuevos retos para quererme más.

Inscripciones: Ayuntamiento de El Provencio hasta el día 10 de julio o en el teléfono 605 28 15 74

- SE RUEGA CONFIRMEN ASISTENCIA



Castilla-La Mancha



ASOCIACIÓN SOCIAL - 4

