

# TALLER CUIDARTE



## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras.

## Descripción

Taller práctico dirigido a personas cuidador@s de personas dependientes

8 Sesiones de dos horas de duración cada una

LOS OBJETIVOS DEL TALLER PARA CUDADOR@S SÓN:

- **Compartir** sus sentimientos y experiencias.
- Ampliar **conocimientos** acerca de la enfermedad de su familiar y del cuidado.
- Tener la oportunidad de **hablar** sobre un problema o la elección que deben tomar en un momento determinado.
- Escuchar a otros que **comparten** los mismos sentimientos y experiencias.
- **Ayudarse** mutuamente, compartiendo información, ideas, "remedios caseros".
- Brindarse a sí mismos un **respiro** y una oportunidad de salir de su casa.
- Tomar conciencia de la necesidad de **autocuidado**, en pro de su salud y bienestar personal.
- Darse cuenta que no son las únicas personas en esta situación, que **no están solas**.

**No hay un horario definido, este se establece según la disponibilidad de los usuarios y los profesionales.**

## Población

Población General - Cualquiera (cuidador@s de personas dependientes)

## Persona de contacto

OLGA SANCHEZ TRABAJADORA SOCIAL (976771347) (mosanchezm@salud.aragon.es)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

SALUD

## Fecha de última actualización de la actividad

17/05/2021

## Situación actual de la actividad

Histórica

## Gratuita

Sí

## Localización

Calle baleares 2 50620 casetas Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown

