# **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 consciencia 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

Cam. San Migues

Pabellón Sociocultural de Casetas

Pabellón Deportivo Municipal de Casetas

Pabellón Deportivo Municipal de Casetas

Pabellón Deportivo Municipal de Casetas

Map data ©2025 Google, Inst. Geogr. Nacional

## Imagen de la Actividad

