

Ciclo comunitario "Cuidar en Red"

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Enfermedades crónicas, Participación.

Descripción

La Comarca del Matarraña/Matarranya pone en marcha el ciclo comunitario "Cuidar en Red", una propuesta itinerante de bienestar, cuidados y salud comunitaria en el medio rural dirigida a personas cuidadoras (profesionales y/o no profesionales), mujeres, población adulta y agentes del territorio.

El ciclo incluye diferentes acciones comunitarias centradas en el autocuidado, el envejecimiento activo, el fortalecimiento de redes comunitarias, la mejora de la autonomía en el día a día y la difusión de recursos y apoyos sociales disponibles en el territorio.

Las actividades, gratuitas y dirigidas a diferentes perfiles de población, se desarrollarán en distintos municipios de la comarca mediante talleres, encuentros y espacios participativos abiertos a la ciudadanía, fomentando la creación de vínculos comunitarios, el apoyo mutuo y la promoción del bienestar físico y emocional.

"Cuidar en Red" se enmarca dentro del proyecto "Apoyo al emprendimiento e inclusión social en las comarcas del Bajo Aragón y Matarraña", impulsado por Omezyna y financiado por Fundación "la Caixa" dentro de la Convocatoria Acción Social en el Ámbito Rural – Abordar el reto demográfico para frenar la despoblación.

El objetivo de este ciclo comunitario es contribuir al fortalecimiento de los cuidados y de la cohesión social en el medio rural, promoviendo actuaciones comunitarias orientadas a mejorar la calidad de vida de las personas y reforzar las redes de apoyo existentes en el territorio.

Las actividades programadas son las siguientes:

Independencia y cuidados en el día a día: Sesiones prácticas sobre movilización segura, adaptación del entorno, autonomía y acompañamiento a personas mayores.

Valderrobres: 27 de mayo. 17:30 a 19:00 horas

Valjunquera: 3 de junio. 17:30 a 19:00 horas

Calaceite: 10 junio. 17:30 a 19:00 horas

Monroyo: 17 junio. 17:30 a 19:00 horas

Envejecer con vínculos: Bienestar emocional, relaciones y envejecimiento activo. Prevención de la soledad y fortalecimiento de redes comunitarias

La Portellada: 10 junio. 11.00 a 12:30h

Recursos y apoyos: Información sobre recursos sociales, derechos y apoyos disponibles para personas cuidadoras y familias.

Fuentespalda: 24 junio. 17:30 a 19:00 horas

Encuentro para mujeres rurales: Autocuidado, bienestar físico y emocional y cambios vitales desde un enfoque biopsicosocial y comunitario. Requiere de inscripción previa (978.89.08.82 / ssb@matarranya.org). Habrá servicio de guardería.

Sede de la Comarca del Matarraña, Valderrobres: sábado 06 de junio. 11:00 a 13:00 horas.

Población

Población General - Cualquiera (Personas cuidadoras (profesionales y/o no profesionales), mujeres, población adulta y agentes del territorio)

Persona de contacto

Gloria Riba Gil (978890882) (gloria@matarranya.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Comarca del Matarraña/Matarranya / Omezyna / Fundación "La Caixa"

Fecha de última actualización de la actividad

18/06/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida CORTES DE ARAGÓN 17-19 44580 Valderrobres Teruel Aragón España



Fecha de la Actividad

De 27/05/2026 a 24/06/2026

Página web del proyecto

<http://www.comarcaumatarranya.es>

Imagen de la Actividad

CICLO COMUNITARIO BIENESTAR, CUIDADOS SALUD COMUNITARIA *en el medio rural*

Espacios gratuitos de encuentro, aprendizaje y apoyo para fortalecer el bienestar, los cuidados y las comunidades rurales.

ACTIVIDADES PROGRAMADAS



**INDEPENDENCIA
Y CUIDADOS EN
EL DÍA A DÍA**

Sesiones prácticas



**ENVEJECER
CON
VÍNCULOS**

Bienestar



**RECURSOS
Y APOYO**

Información

