Cuidándonos entre mujeres

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras.

Descripción

Apoyo y formación básicos para el cuidado de sí mismas y de las personas dependientes y con discapacidades asociadas favoreciendo estrategias personales y técnicas que ayuden a mejorar su bienestar psíquico y social. Martes 17.00-19.00

Población

Población General - Cualquiera (Toda aquella persona, que tenga interés en desarrollar técnicas de relajación y de mejora personal. La media de edad del grupo es alta, suelen acudir personas mayores de 70 años.)

Persona de contacto

Marta Esteban. (976498904) (voluntariado@ftranvia.org)

Fecha de última actualización de la actividad

01/01/2025

Situación actual de la actividad

Histórica con seguimiento

Gratuita

Sí

Localización

Calle Fray Luís Urbano 11 casa 23 50002 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

Página web del proyecto

http://www.ftranvia.org