

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

30/11/2023

Situación actual de la actividad

Activa

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>