

# Cuidadoras

APOYO INTEGRAL A CUIDADORAS  
EN EL MEDIO RURAL



## TALLER ¿QUIÉN CUIDA DE MÍ?: APRENDIENDO A CUIDARME

Te ofrecemos:

- CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- EJERCICIOS DE RELAJACIÓN
- TÉCNICAS PARA GESTIONAR EL TIEMPO

### ¿Dónde?

CASA DE LA CULTURA TORREMOCHA

### ¿Cuándo?

MARTES 17 OCTUBRE A PARTIR DE LAS 18:00 DE LA TARDE

¡Te Esperamos!

Fundación Mujeres: 927 629 194

diana.cruz@fundacionmujeres.es

marina.cayero@fundacionmujeres.es

Todos nuestros servicios son gratuitos