Servizo de Apoio Integral a Coidadoras no Medio Rural

Es ou fuches coidadora de persoas con dependencia?

Dende o Servizo de Apoio Integral a Coidadoras no Medio Rural de **Fundación Mujeres**, financiado pola Deputación da Coruña, levamos a cabo, en colaboración co Concello de Irixoa, uns talleres para mellorar a calidade de vida das coidadoras familiares:

- Taller de **Autoestima**
- Taller de **Relaxación e Conciencia Corporal**
- Taller de **Escoita Activa**
- Taller de **Uso do móbil**
- Taller de **Xestión do Tempo**
- Espazo de Participación: **Prevención do acoso na rúa**

Cal é o noso obxectivo principal?

Favorecer os procesos de empoderamento persoal das mulleres coidadoras para lograr a súa participación social e laboral, así como o exercicio dos seus dereitos e dunha cidadanía activa.

Cando?

Os mércores, **do 13 de setembro ao 22 de novembro** (10 sesións), das 10 ás 12 horas

Onde?

Biblioteca Municipal de Irixoa

Queres participar ou obter máis información?

Contacta cos Servizos Sociais de xeito presencial ou telefónico antes do venres **8** de setembro

981 79 30 01

mujeres FUNDACIÓN Cuidadanas

DEPUTACIÓN DA CORUÑA www.dicoruna.es