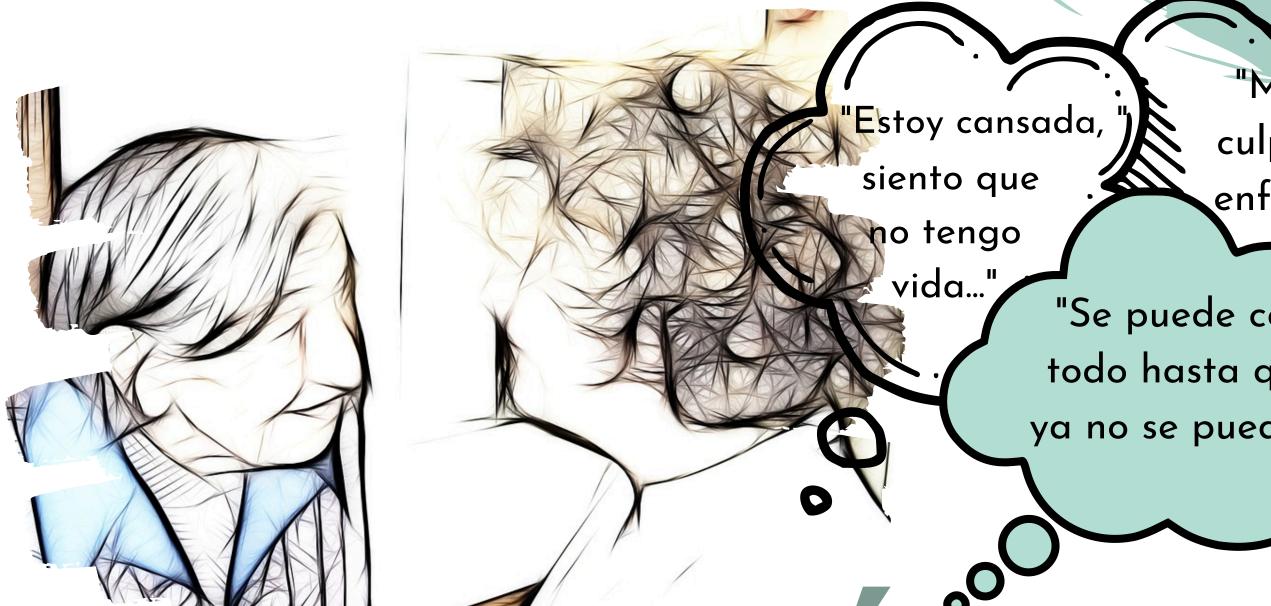




### Taller Comunitario

# EQUEN CUIDA

## QUIENES CUIDAN?



"Me siento culpable por enfadarme..."

"Se puede con todo hasta que ya no se puede..."

### UN ESPACIO PARA QUE TAMBIÉN TE CUIDES

Las personas cuidadoras de una persona enferma o dependiente a menudo presentan malestares que afectan a su salud y calidad de vida. Es necesario facilitar el espacio donde compartir el día a día para tener herramientas que ayuden también a construir su bienestar.

#### TE INVITAMOS A PARTICIPAR EN UN GRUPO DE PERSONAS CUIDADORAS

FECHAS: Miércoles 6, 13, 20, 27 de noviembre y 4 y 11 de diciembre del 2024.

HORARIO: 16:00 A 18:00 Horas

LUGAR: Sala de Matrona - 4º Planta – C. S. José Aguado

INCRIPCIONES: 4ª Planta C.S. José Aguado: Consulta 409 (Noelia González Marcos en Horario de Mañana) y Consulta 410 (Noelia Martínez Losada en Horario de Tarde)

o Mostrador.

Organizado por la Gerencia de Atención Primaria de León