


Cuidador/a, y a ti...

¿Quién te cuida?



"A quien
tendrían que
cuidar es a mí"

"Tengo que
hacerlo todo
yo, si no..."

"He perdido
hasta las
amistades"

"No tengo
tiempo ni para
ir a la
peluquería"



LAS PERSONAS QUE CUIDAN DE UN FAMILIAR DEPENDIENTE O ENFERMO SUELEN PRESENTAR MALESTARES QUE AFECTAN A SU PROPIA SALUD Y BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

TE INVITAMOS A UN **TALLER GRATUITO PARA PERSONAS CUIDADORAS** EN EL QUE PODER COMPARTIR LO QUE NOS PASA Y ENCONTRAR MANERAS DE CUIDARNOS MIENTRAS CUIDAMOS.



CENTRO DE SALUD SANABRIA

Inscripción a través de su enfermero/ médico de Atención Primaria



DIAS 15, 22 Y 29 DE ENERO; 4 DE FEBRERO DE 2025



DE 12 A 13 HORAS

El texto del párrafo

ORGANIZADO DESDE EL CENTRO DE SALUD