

CUIDADANAS é un proxecto da **Fundación MUJERES** dirixido a mellorar a saúde e a calidade de vida das mulleres cuidadoras non profesionais no ámbito familiar mediante a prestación dun servizo de apoio integral.

Este servizo comprende actuacións coma o asesoramento e apoio individual, espazos de participación e obradoiros formativos.

VINDEIRAS ACTIVIDADES CUIDADANAS. CONCELLO PONTEDEUME SETEMBRO-NOVEMBRO	
19, 26 de Setembro e 3 de Outubro	Obradoiro de Saúde e Autocoidado “Quen coida de min”
10, 17 de Outubro	Obradoiro de Relaxación e Conciencia Corporal “1, 2, 3 respira outra vez”
24, 31 de Outubro e 7 de Novembro	Obradoiro de Identidade e Autoestima “Como te queres, como te sentes”
14, 21 e 28 de Novembro	Obradoiro de Habilidades da Comunicación “Como por límites e non morrer no intento”

Para apuntarte ás actividades ou para máis información contacta con Servizos Sociais, Concello Pontedeume 981433288