

¿Quién cuida a quienes cuidan?

Creo que no puedo más...
¡Esto ya me sobrepasa!
Nunca tengo tiempo para mi
Me duele todo
Me estoy quedando sin amigos



Cuidar es un trabajo que **CANSA** y puede originar **MALESTARES** que afecten a nuestra **SALUD**. Por ello es importante encontrar espacios para trabajar estos aspectos



Para poder cuidarte, también me tengo que cuidar yo



TE INVITAMOS A UN TALLER GRATUITO PARA PERSONAS CUIDADORAS

Inicio: Miércoles 26 de abril de 11:00 a 13:00h

6 sesiones (26 Abril, 4,11,18 Y 25 de Mayo y 1 de junio)

Inscripciones: Pregunta a tu enfermer@
C.S. San Esteban de Gormaz