

## Presentados los cursos «Cuidarnos para cuidar mejor»

miércoles, 03 de octubre de 2012

El objetivo es propiciar un espacio de encuentro que les posibilite entrar en contacto con cuidadores que viven circunstancias similares, prevenir problemas derivados de su tarea, intercambiar experiencias y soluciones, recibir y prestar comprensión y apoyo emocional.

En definitiva, se trata de evitar y prevenir la sobrecarga física y emocional que puede repercutir en la salud y en el bienestar del propio cuidador.

Se trata de un programa de apoyo a cuidadores que va dirigido a personas que tengan a su cargo el cuidado de personas con algún grado de dependencia, o que prevean encontrarse en esta situación a corto plazo.

LUGAR: «CASA DE LA JUVENTUD» (Unquera)

INICIO: 15 de octubre

LUNES DE 16:30 H. A 18:30 H.

INFORMACIÓN: SERVICIOS SOCIALES

TLF: 942 71 80 11

