

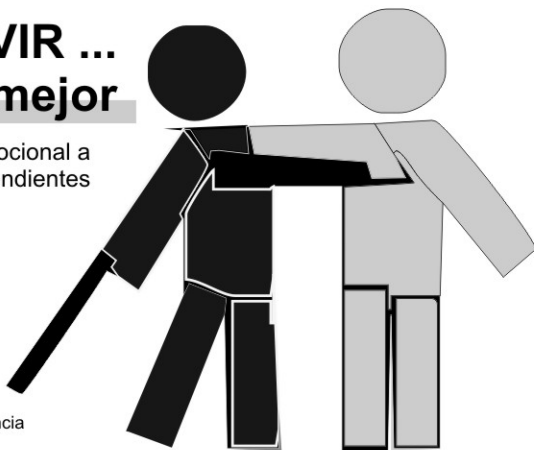
# Cuidarse para VIVIR ... y cuidar mejor

Programa de apoyo emocional a  
cuidadores de personas dependientes

**Organiza:** Dirección de Enfermería.  
Hospital Virgen del Puerto.  
Plasencia

**Coordina e imparte:** José Manuel Párraga Sánchez  
Supervisor de Calidad,  
Docencia e Investigación

**Colabora:** Excmo. Ayuntamiento de Plasencia



**Dirigido a cualquier persona que cuide o haya cuidado a personas dependientes.**

En los talleres te ofrecemos:

- *Formación y apoyo emocional para favorecer tu salud*
- *Un espacio de encuentro para manifestar tus emociones*
- *Estrategias y recursos que te permitan afrontar el día a día.*
- *Aprender a planificar las actividades de TU vida cotidiana*

**Taller 1: Controlamos las emociones**

**Taller 2: Manejamos el estrés**

**Taller 3: Nos valoramos en positivo**

**Taller 4: Aprendemos a cuidarnos.**

*Se impartirán un día por semana  
y en los horarios indicados.  
Elige el turno que mejor se adapte  
a tus necesidades*

**Turno 1º. de 09,30 a 11,30 h.**

**Turno 2º. de 11,30 a 13, 30 h.**

**Rellena la inscripción y entrégasela a tu enfermera.**

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_