

Si deseas **PARTICIPAR** en alguno de **ESTOS PROGRAMAS**, o **RECIBIR** más **INFORMACIÓN** sobre los mismos, sin ningún compromiso

CONTACTA CON NOSOTROS

¿Estás cuidando a alguien de tu familia?

¿Te pesa la soledad?

**APRENDE
A CUIDAR-TE**
Servicio GRATUITO



OFICINA

C/ Ríos Rosas, 11, 3º oficina
28003 Madrid



TELÉFONO o WHATSAPP

91 130 52 28 / 640 695 592



CORREO ELECTRÓNICO

cuidamoscontigo@fundacionpilares.org



MÁS INFORMACIÓN

www.fundacionpilares.org



Fundación
PILARES
para la autonomía personal

Te asesoramos, te ofrecemos servicios y te acompañamos para que puedas **cuidar, cuidarte y sentirte bien.**

Dirigido a Familias Cuidadoras



Para facilitar tu participación, gestionamos y prestamos un servicio de acompañamiento a las personas mayores.



¿QUÉ TE OFRECE NUESTRO PROGRAMA?

Espacios de encuentro grupales para:



APRENDIZAJE

Aprender sobre cuidados y autocuidados.



APOYO MUTUO

Generar relaciones de apoyo mutuo.



INTERCAMBIO

Intercambiar saberes y recursos.



OCIO Y AFICIONES

Realizar actividades de ocio ajenas al cuidado.

APRENDE A CUIDAR-TE

Programa destinado a **aliviar** la **sobrecarga** de los **cuidados** y mejorar la satisfacción de los mismos, incluyendo el **autocuidado**.

Además,
te regalamos nuestra Guía:
Cuidar, cuidarse y sentirse bien

