ASOCIACIÓN AD LOS MOLINOS

Taller gratuito

Y TÚ ¿TE CUIDAS?

Pequeños momentos de autocuidado te ayudarán a reducir el estrés, recuperar energía y sentirte mejor.

Los Molinos
Agrupación de Desarrollo

MIÉRCOLES 18 NOVIEMBRE 2026

DE 10.00 A 12.00 HORAS

MADRID
(ZONA METRO ABRANTES)



Dirigido a personas en situación vulnerable que estén realizando una búsqueda activa de empleo

¡Apúntate!

o captura el código QR

A veces nos ocupamos de todo y de todos...
y nos olvidamos de nosotras mismas.
Descubre estrategias sencillas y muy prácticas para escuchar tus necesidades y cuidar tu bienestar emocional sin sentirte culpable.
Porque dedicarte tiempo no es un lujo: puede ayudarte a afrontar mejor las situaciones cotidianas sin sentirte superada.

¡¡¡Te esperamos!!!

En colaboración con:

REDES cooperativa

Cofinanciado por la Unión Europea

Fondos Europeos

Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES

Fundación "la Caixa"

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:

Comunidad de Madrid