

**Fundación Mujeres** te presenta **Ciudadanas**, un proyecto dirigido a **mejorar la calidad de vida de mujeres** que cuiden o hayan cuidado a familiares en situación de dependencia, a través de un Servicio de Apoyo Integral a Cuidadoras.

**Ciudadanas** se concibe como un **servicio de información, acompañamiento y apoyo personal, social y laboral**.

## ¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

Todas las mujeres que cuiden o hayan cuidado a familiares en situación de dependencia y quieran:

- Reconducir su proyecto vital
- Conocer nuevas formas de reparto de tareas de cuidado
- Aprender a cuidarse
- Retomar su tiempo personal
- Aprender a manejar sus emociones
- Formarse en el uso de Internet y redes sociales
- Aprender a identificar y satisfacer necesidades propias
- Mejorar sus relaciones personales
- Compartir vivencias y experiencias
- Ejercer sus derechos como ciudadanas

**Fundación Mujeres** es una entidad sin ánimo de lucro que desde 1994 desarrolla proyectos de intervención en ámbitos de participación social, política, económica y cultural. Lograr un pleno desarrollo de la igualdad real y efectiva requiere de innovación y cambios en las formas tradicionales de hacer. Nuestro trabajo es buscar soluciones que nos permitan mejorar la calidad de las relaciones sociales.

<b>A Coruña</b> Monelos 121 <b>981 294 097</b>	<b>Cáceres</b> Alemania 8 <b>927 629 194</b>
<b>Gijón</b> Bélgica 9-11 <b>985 090 002</b>	<b>Córdoba</b> Claudio Marcelo 15 <b>957 299 190</b>
<b>Madrid</b> Francisco de Rojas 2 <b>915 912 420</b>	

**cuidadanas@fundacionmujeres.net**

**www.cuidadanas.es**  
**www.facebook/cuidadanas**  
**www.fundacionmujeres.es**

# Ciudadanas

**mujeres**  
FUNDACIÓN



# Ciudadanas

APOYO INTEGRAL A CUIDADORAS



Desde **Ciudadanas** te proponemos **itinerarios** de activación personal, social y laboral, adaptándonos a tus necesidades.

Te prestamos apoyo individualizado y permanente y... te **escuchamos**.

## SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO

- Te **informamos** y **asesoramos** sobre normativa, prestaciones, recursos sociales y económicos a los que tienes derecho como cuidadora
- Te **ponemos en contacto** con otros recursos o servicios del territorio según tus necesidades
- Te informamos sobre **acreditación de competencias**

## APOYO INDIVIDUAL Y EMOCIONAL

Te **ofrecemos un espacio individual de escucha y apoyo** en el que puedes expresarte libremente y encontrar herramientas para dar respuesta a tus malestares asociados a la tarea del cuidado.

## TALLERES GRUPALES

Te proponemos **participar** en talleres formativos que facilitan el intercambio de vivencias, la creación de redes y la adquisición de habilidades útiles para la vida cotidiana:

- 🕒 **Taller de Salud y Autocuidado**  
**Ciudadana saludable**  
Te proporcionamos un espacio grupal para mejorar tu bienestar personal y tu calidad de vida, trabajando aspectos como la autoestima, la gestión del tiempo, la relajación, etc.
- 🕒 **Taller de Habilidades de Comunicación**  
**Ciudadana en participación**  
Te ofrecemos un espacio grupal donde aprender nuevas formas de comunicación y relación con la finalidad de mejorar tus relaciones personales.
- 🕒 **Taller de Alfabetización Digital y Redes Sociales**  
**Ciudadana en la red**  
Te enseñamos a manejar el ordenador, Internet y el uso de las Redes Sociales. No es necesario tener conocimientos previos ni ordenador.
- 🕒 **Taller de Cultura Laboral y Estrategias para el Empleo**  
**Ciudadanas activas**  
Te aportamos herramientas con las que iniciar tu propio itinerario de activación laboral y aumentar las posibilidades de conseguir un empleo.
- 🕒 **Taller de Corresponsabilidad**  
**Ciudadanía corresponsable**  
Te proponemos conocer nuevas formas de reparto de las tareas del cuidado más igualitarias.

## ESPACIOS DE PARTICIPACIÓN (eSPA)

**Espacios de reflexión y encuentro** para que puedas compartir intereses y motivaciones relacionados con la participación ciudadana.

## ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS MAYORES

**Ciudadanas** cuenta con una **red de voluntariado** para acompañar a personas en situación de dependencia, proporcionando respiro familiar y facilitando tu participación en las actividades del itinerario.

**Ciudadanas**  
*Contacta con nosotras*

EN CÓRDOBA:  
Telf.: 957 299 190

Conchi López Rodríguez  
conchi.lopez@fundacionmujeres.es