

# CUIDA-T MUEVE-T QUIERE-T

Enero 2021

SE RUEGA CONFIRMAR ASISTENCIA

JUEVES 14 DE ENERO

## MINDFULNESS

M<sup>a</sup> Ángeles García – psicóloga

CUANDO: 18:30h      DONDE: SEDE DE LA ASOCIACIÓN<sub>1</sub>

Es una práctica basada en la meditación. Consiste en prestar atención a los pensamientos, las emociones, las sensaciones corporales y al ambiente, sin juzgar si son adecuados. La atención se enfoca en lo que se percibe, sin preocuparse por los problemas, por sus causas y consecuencias, ni buscar soluciones.

OPCIONAL LLEVAR ESTERILLA

JUEVES 28 DE ENERO

## ¿Qué sabes sobre la Ley de la DEPENDENCIA?

Cintia Viñuales – trabajadora social

CUANDO: 18:30h      DONDE: SEDE DE LA ASOCIACIÓN<sub>1</sub>

Con la entrada en vigor de esta Ley, las familias tenéis a vuestra disposición una importante serie de recursos y prestaciones económicas para promover el bienestar del cuidador y del usuario. Conoceremos lo que supone y como solicitarla.

