

Grupos de Ayuda Mutua


¿Eres cuidador o cuidadora?


¿Qué es un GAM?

Un espacio abierto donde compartir experiencias, apoyarnos y aprender juntos/as.

Beneficios:




 Apoyo emocional.

 Información sobre recursos y derechos.

 Técnicas para el autocuidado y manejo del estrés.

 Creación de redes de apoyo.



-  Grupos reducidos
-  Horarios flexibles
-  ¡Participación gratuita!

Para participar:

Ponte en contacto en:

mayores@cdrpalanciamijares.es

diversidad@cdrpalanciamijares.es