

# LOS CUIDADORES IMPORTAN

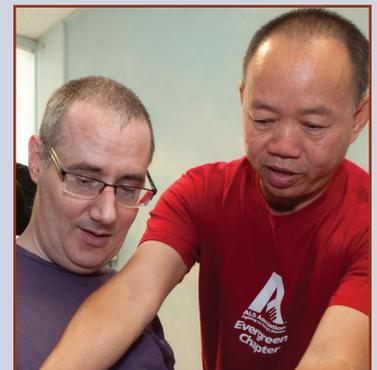
## Una conferencia para cuidadores familiares

Únase a [San Mateo County Caregivers Collaborative](#) en un día de autocuidado, recopilación de valiosos recursos y encuentro con una comunidad de cuidadores familiares. Aprenda a cuidar de sí mismo mientras cuida de los demás. No hay costo por asistir a la conferencia, pero es necesario registrarse. Se incluye desayuno y almuerzo ligeros. Intérpretes disponibles en Español y Mandarín.

### TEMAS DE LOS TALLERES:



- ▶ Autocuidado
- ▶ Planificación avanzada de cuidados de la salud
- ▶ Yoga
- ▶ Prevención de caídas
- ▶ Planificación legal
- ▶ Salud mental
- ▶ Tambores
- ▶ Terapia de baile



### DETALLES:

**QUIÉN:** Para aquellos que cuidan de un adulto mayor, de alguien con demencia u otras condiciones crónicas de salud, o abuelos y parientes mayores que tengan niños a su cargo.

**QUÉ:** Un evento **GRATUITO** para ayudar a los cuidadores a aprender a cuidar de sí mismos mientras cuidan de los demás. El cuidado de relevo puede estar disponible para el evento.

**DÓNDE:** Crowne Plaza Foster City, 1221 Chess Drive, Foster City 94404  
Estacionamiento gratuito disponible.

**CUÁNDO:** Sábado 11 de noviembre de 2023 de 9:30 a.m. a 2:00 p.m.

**POR QUÉ:** Para aprender sobre el autocuidado, encontrar recursos y establecer contactos.



### REGISTRO:

Regístrese ahora para reservar su lugar. Haga clic aquí para registrarse: [www.smccaregiverscollaborative.org](http://www.smccaregiverscollaborative.org).