

LOS CUIDADORES IMPORTAN

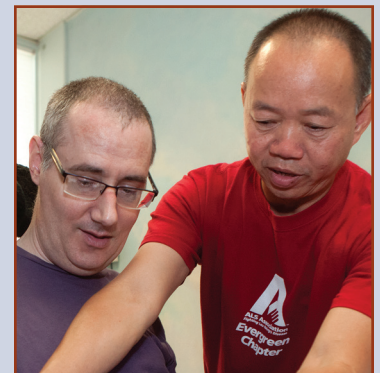
Una conferencia para cuidadores familiares

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.