FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

MÁLAGA · EDICIÓN 2026

Raíces y Alas

Cuidarte también tiene su espacio.

Tres encuentros para reconocer lo que sentimos, reforzar el autocuidado y construir relaciones de apoyo. Un espacio de escucha y participación para mujeres con cargas familiares no compartidas.



1–30 de noviembre de 2026 · Málaga

Mujeres con cargas familiares no compartidas participantes en el proyecto.

PROGRAMACIÓN DEL PROYECTO

4 de noviembre · Gestión emocional

Un encuentro para reconocer emociones asociadas al cuidado y compartir situaciones cotidianas desde la escucha y el respeto.

13 de noviembre · Autoestima, autocuidado y empoderamiento

Dinámicas para reconocer necesidades propias, identificar fortalezas y practicar cómo expresar límites.

25 de noviembre · Corresponsabilidad y redes de apoyo

Un espacio para reflexionar sobre el reparto de los cuidados, el apoyo mutuo y la prevención de la sobrecarga.

Calendario de planificación. Las fechas previstas no certifican actividades realizadas.

FUNDACIÓN JUAN CRUZADO

info@fundacionjuancruzado.org · 952 040 787

Con la financiación del Ayuntamiento de Málaga · Convocatoria 2026
Línea 3 · Expediente SUBVIGU 2026/113