



Mejoremos
la calidad de vida
de las personas mayores
y de sus cuidadores/as

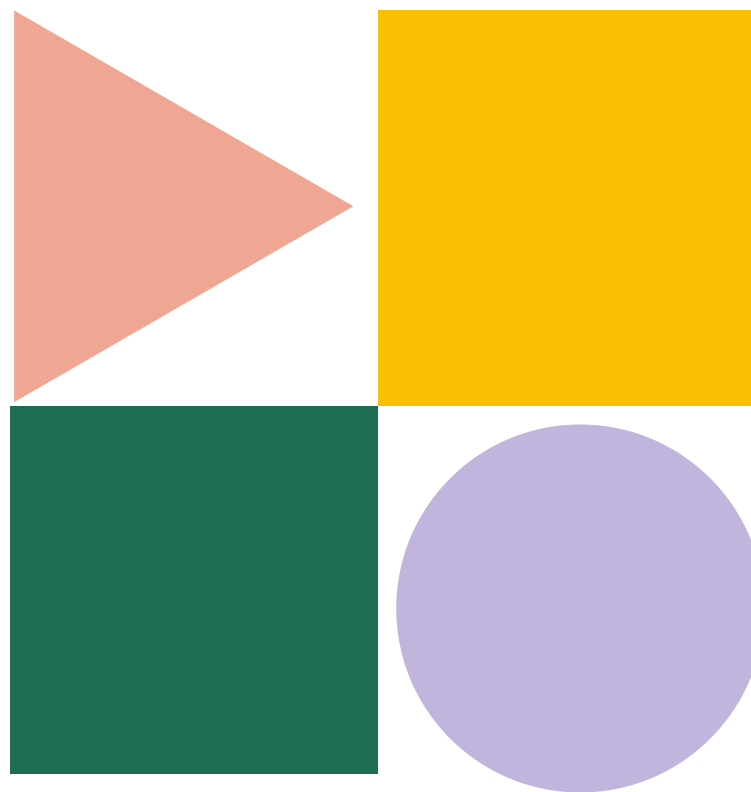
Contacta con nosotras

Profesionales responsables de servicio:
Carla Barros, Col. A-03351
Alba Nicolás, Col. A-03398

 684 34 17 12

 quiencuida.z.psicara@gmail.com

 www.psicara.com



¿Quién cuida a quien nos cuida?

Servicio de apoyo, orientación y
atención psicológica a personas
cuidadoras de personas
mayores

 Zaragoza



ASOCIACIÓN PSICARA

Entidad sin ánimo de lucro que nació con el objetivo de cubrir diferentes necesidades de carácter psicológico y social importantes para la población.

Cuenta con un equipo de 13 psicólogas y psicólogos con experiencia en diferentes ámbitos de la Psicología.

¿QUÉ OFRECEMOS?

- Favorecer el bienestar psicológico de las personas cuidadoras
- Promover la autonomía personal y funcional de las personas mayores.
- Potenciar habilidades psicológicas básicas para un buen funcionamiento en la vida cotidiana.
- Trabajar la gestión emocional, la resolución adecuada de conflictos y la toma de decisiones.
- Reducir el burnout o síndrome de estar quemado.

SERVICIO GRATUITO

Financiado por el Gobierno de Aragón

GRUPOS TERAPÉUTICOS

Programa de 2 a 4 sesiones impartido por profesionales de la psicología

DISPONIBILIDAD DEL SERVICIO

Del 1 de septiembre al 31 de diciembre de 2022



CUIDEMOS DE UN COLECTIVO INVISIBILIZADO, SILENCIADO Y DESCONOCIDO

Es para ti si...

SI ERES CUIDADOR/A DE UNA PERSONA MAYOR

Si tienes a tu cargo el cuidado de una o más personas mayores o trabajas como cuidador/a formal (residencias, centros de día, etc.)

SI SIENTES QUE YA NO PUEDES MÁS

Si te sientes cansado/a y tu bienestar psicológico se está viendo afectado. Cuando sentimos que algo en nuestra vida no va bien, es el momento de pedir ayuda.

SI VIVES EN LA PROVINCIA DE ZARAGOZA

Tanto si eres cuidador/a formal como informal de una o varias personas mayores y perteneces a la provincia de Zaragoza.