

MANEJANDO EL ESTRÉS DE LOS CUIDADORES



Martes, 14 de Octubre de 6:00 PM a 7:00 PM



Esta clase les brindará una guía compasiva para fortalecer el bienestar físico, emocional y mental de quienes brindan cuidados.

Aprenda a identificar señales de agotamiento, establecer límites saludables y priorizar su autocuidado sin culpa, con herramientas que nutren y sostienen.



Los Alamitos Community Center
10911 Oak St, Los Alamitos, CA
90720



Para más información comuníquese al
(562) 430 1073

Alzheimer's
ORANGE COUNTY

MEMORY SUPPORT SERVICES

Helpline: 844-373-4400 | www.alzoc.org