

# Curso para APRENDER A CUIDARSE

## PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA PACIENTE ACTIVO (PACAS)

Presentación: **Lunes 16 de febrero**  
a las 12h,  
en el **Salón de Actos**  
del Ayuntamiento de  
Tapia de Casariego

### Talleres con actividades y dinámicas:

Relajación, mejora del sueño,  
hábitos de vida saludable  
pensamiento positivo,  
etc.

### **DESTINATARIOS/AS:**

Toda persona que padezca una enfermedad crónica o su cuidador /a que quiera aprender técnicas y adquirir habilidades para manejar adecuadamente la enfermedad y alcanzar mejores niveles de salud y calidad de vida.