

FEDEMA ha llevado a cabo una serie de talleres dentro del Programa “**Apóyate en mí**” de **Fundación «la Caixa»**, cuyo objetivo es ofrecer apoyo, recursos y herramientas prácticas tanto a personas con Esclerosis Múltiple como a sus familiares y cuidadores.

Todos los talleres están disponibles en su canal de **YouTube**, para que puedas acceder a ellos en cualquier momento y desde cualquier lugar.

☐ **Talleres APÓYATE EN MÍ:**

- **19/03/2025 - Herramientas para un mejor cuidado de sí mismo**

☐ [Ver en YouTube](#)

- **14/05/2025 - Organización del tiempo**

☐ [Ver en YouTube](#)

- **18/06/2025 - Aspectos emocionales del cuidado**

☐ [Ver en YouTube](#)

- **17/09/2025 - Optimizar la comunicación**

☐ [Ver en YouTube](#)

☐ Te animamos a descubrir cada uno de ellos y a poner en práctica estos consejos útiles y cercanos que pueden ayudarte en tu día a día.

Con la colaboración de **Fundación «la Caixa»**.



F E D E M A

Federación de Asociaciones de
Esclerosis Múltiple de Andalucía

Entidad Declarada de Utilidad Pública

Taller Herramientas para un mejor cuidado de sí mismo

Reyes Valdés Pacheco
Psicóloga de FEDEMA

**MIÉRCOLES 19 DE MARZO
DE 12:00 H. A 12:20 H.**

Con la colaboración de:



Fundación "la Caixa"



www.fedema.es





F E D E M A

Federación de Asociaciones de
Esclerosis Múltiple de Andalucía

Entidad Declarada de Utilidad Pública

Taller Organización del tiempo

Reyes Valdés Pacheco
Psicóloga de FEDEMA

**MIÉRCOLES 14 DE MAYO
DE 12:00 H. A 12:20 H.**



www.fedema.es



Con la colaboración de:



Junta de Andalucía

Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad



Fundación "la Caixa"



F E D E M A

Federación de Asociaciones de
Esclerosis Múltiple de Andalucía

Entidad Declarada de Utilidad Pública

Taller **Aspectos** **emocionales** **del cuidado**

Reyes Valdés Pacheco
Psicóloga de FEDEMA

MIÉRCOLES 18 DE JUNIO
DE 12:00 H. A 12:20 H.

www.fedema.es



Con la colaboración de:

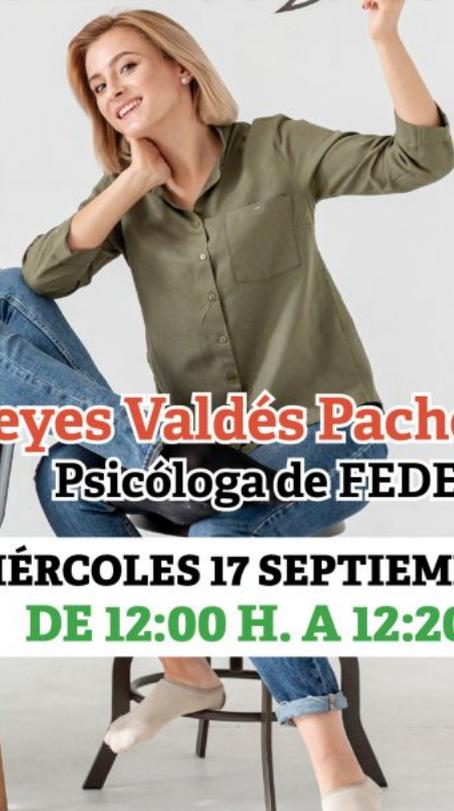


Fundación "la Caixa"



FEDEMA
Federación de Asociaciones de
Esclerosis Múltiple de Andalucía
Entidad Declarada de Utilidad Pública

Taller Optimizar la comunicación



Reyes Valdés Pacheco
Psicóloga de FEDEMA

MIÉRCOLES 17 SEPTIEMBRE
DE 12:00 H. A 12:20 H.

www.fedema.es



Con la colaboración de:



Fundación "la Caixa"