Desde **ASEM** seguimos ofreciendo espacios de encuentro, apoyo y aprendizaje dirigidos a las personas afectadas por esclerosis múltiple y sus cuidadores/as.

En esta ocasión, dentro del taller **«NOS vEMos»**, celebraremos una sesión titulada **«Cómo pedir ayuda sin sentir culpa»**, impartida por **Reyes Valdés Pacheco, psicóloga**.

Un espacio para reflexionar sobre la importancia de reconocer nuestras necesidades, aprender a pedir ayuda, expresar lo que sentimos y comprender que aceptar el apoyo de los demás no es una señal de debilidad, sino una forma de cuidarnos.

 Lunes, 23 de noviembre de 2026
 De 17:00 a 20:00 h.
 Plazas limitadas.

Si te interesa participar, puedes inscribirte o solicitar más información a través de:

 954 523 811 / 609 809 796
 trabajosocialesclerosis@hotmail.com
 www.emsevilla.es

Actividad patrocinada por **Fundación Ibercaja**.

¡Te esperamos!

ENCUENTRO PARA PERSONAS AFECTADAS Y SUS CUIDADORES/AS

30 Años

A S E M

Asociación Sevillana de Esclerosis Múltiple

Entidad declarada de Utilidad Pública

TALLER "NOS vEMOS"

Cómo pedir ayuda sin sentir culpa

PATROCINA

Fundación Ibercaja



Reyes Valdés Pacheco
Psicóloga

Lunes 23 de noviembre 2026
17:00 h. a 20:00 h.

PLAZAS LIMITADAS

SI TE INTERESA PARTICIPAR INSCRÍBETE

emsevilla.es

954 523 811 / 609 809 796
trabajosocialesclerosis@hotmail.com