

Estimada/o

Le invitamos a participar en el taller **Actívate Por tu Salud On-line**. Esta ofertado desde la Consejería de Salud, principalmente dirigido a personas cuidadoras y personas que padecen alguna enfermedad crónica o están en riesgo de padecerla, si bien pueden también pueden beneficiarse de él aquellas personas que deseen adquirir herramientas de autocuidado.



Este taller se basa en un programa **de educación en autocuidados** para que personas que padecen alguna enfermedad crónica o personas responsables de su cuidado, o en general, cualquier persona interesada en hábitos de vida saludables, adquieran herramientas que **mejoren su estado de salud**.

Sabemos que el tiempo es oro y por ello este taller se desarrolla totalmente on-line, sin horarios, con disponibilidad de conexión las 24h del día, 7 días a la semana. Durante el taller puede preservar su identidad si así lo desea a través de un alias.

Para más información, le proponemos visualizar los siguientes videos que le informarán sobre la utilidad del taller y la experiencia de alguna de las personas que han participado en ediciones anteriores:

- [" Qué es el Taller Actívate por tu Salud"](#)
- [" Testimonio de Paciente sobre Actívate por tu Salud"](#)

La fecha de inicio del curso es el **16 de Octubre**, y la duración total será de **6 semanas**. Si está interesado/a puede inscribirse haciendo click en la casilla "Inscríbese aquí". Recibida su solicitud le enviaremos información sobre acceso y condiciones de uso.

[INSCRÍBASE AQUÍ](#)

Para mas información ponemos a su disposición nuestro canal de WhastApp



Muchas gracias por su interés

Dirección General de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria