

## ¿DÓNDE INFORMARSE?

### HUESCA

**ALTO GÁLLEGO**  
Hogar de Sabiñánigo  
974 48 10 47

**BAJO CINCA**  
Hogar de Fraga  
974 47 16 59

**CINCA MEDIO**  
Hogar de Monzón  
974 40 15 30

**HOYA DE HUESCA**  
Hogar de Huesca  
974 22 62 12

**LA JACETANIA**  
Hogar de Jaca  
974 36 19 50

**LA LITERA**  
Hogar de Binéfar  
974 42 98 56

**LOS MONEGROS**  
Centro de Servicios Sociales  
974 57 07 01

**SOMONTANO DE BARBASTRO**  
Hogar de Barbastro  
974 31 26 62

**LA RIBAGORZA**  
Centro de Servicios Sociales  
974 54 11 86

### TERUEL

**ANDORRA-SIERRA DE ARCONS**  
Centro de Servicios Sociales  
978 84 38 53

**Hogar de Andorra**  
978 84 20 52

**BAJO ARAGÓN**  
Centro de Servicios Sociales

- Sede Alcorisa  
978 84 06 61
- Sede Calanda  
978 88 60 69
- Sede Alcañiz  
978 87 12 17

**Hogar de Alcañiz**  
978 83 07 81

**Hogar de Calanda**  
978 84 65 36

**BAJO MARTÍN**  
Centro de Servicios Sociales  
978 82 01 26

**COMUNIDAD DE TERUEL**  
Centro de Servicios Sociales  
978 61 72 80

**Hogar Turia**  
978 60 48 13

**Residencia Javalambre**  
978 60 94 87

**CUENCAS MINERAS**  
Residencia de Utrillas  
978 75 70 11

### EL JILOCA

**Hogar de Calamocha**  
978 73 08 75

**ATADI- Monreal del Campo**  
978 86 37 29

### ZARAGOZA

**COMARCA CENTRAL CAMP**  
976 52 43 33

**Hogar Balsas de Ebro Viejo**  
976 51 20 55

**Hogar Boterón**  
976 29 96 62

**Hogar Delicias**  
976 48 86 02

**Hogar Las Fuentes**  
976 42 18 95

**Hogar San José - Luis Aula**  
976 59 83 59

**Hogar Picarral**  
976 50 68 84

**Hogar San Blas**  
976 43 62 19

**Hogar Valdefierro**  
976 75 27 44

**Residencia Delicias**  
976 31 55 21

**Residencia Elías Martínez Santiago**  
976 38 50 02

**Residencia Romareda**  
976 55 87 34

**EJE 1. BAJO GÁLLEGO**  
Centro de Servicios Sociales  
976 68 11 19

**EJE 2. RIBERA IZQUIERDA**  
Centro de Servicios Sociales  
976 79 06 31

**ARANDA**  
Centro de Servicios Sociales  
876 53 99 16

**BAJO ARAGÓN - CASPE**  
Centro de Servicios Sociales  
976 63 90 78

**CINCO VILLAS**  
Hogar de Ejea de los Caballeros  
976 66 02 54

**COMUNIDAD DE CALATAYUD**  
Hogar de Calatayud  
976 88 69 44

**RIBERA BAJA DEL EBRO**  
Centro de Servicios Sociales  
976 17 92 30

**TARAZONA Y EL MONCAYO**  
Hogar Moncayo  
976 19 92 80

**VALDEJALÓN**  
SS.SS Comarca de Valdejalón  
976 81 17 59



# PROGRAMA CUIDARTE

GRUPOS DE APOYO  
EMOCIONAL

Cuidarse y  
cuidar





A lo largo de nuestra vida, las personas vivimos diferentes etapas en las que podemos sentirnos más vulnerables. Vivir en soledad, empezar a necesitar ayuda o cuidar de un familiar son algunas de ellas y disponer de apoyo en estas situaciones puede ayudarnos a sentirnos mejor.

El IASS da respuesta a la necesidad de apoyo a través del Programa CuidArte, que procura la participación en grupos de personas que viven situaciones parecidas con objeto de promover el bienestar de sus participantes.

## ¿QUÉ ES UN GRUPO CUIDARTE?

Es un espacio que facilita encuentros de calidad y calidez entre personas que viven situaciones similares. El cuidado del grupo permite la expresión emocional segura al ritmo que cada uno necesite.

Es un recurso para mejorar la calidad de vida promoviendo las capacidades de las personas para cuidar y cuidarse, que da respuesta a las necesidades emocionales y sociales.

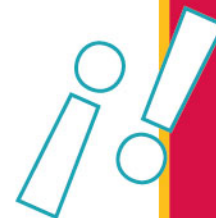
Está dirigido por profesionales formados y especializados y es gratuito.

## ¿A QUIÉN SE DIRIGE?

- A personas mayores que viven procesos de cambio ante los que se sienten más vulnerables o que se sienten solas.
- A personas que cuidan de sus familiares en situación de dependencia.
- A otros colectivos: mujeres, jóvenes, personas en proceso de duelo,...

## ¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

Prevenir el aislamiento y la soledad, tejiendo redes que dan soporte a quienes viven situaciones complejas: situaciones de duelo, procesos de dependencia, soledad sentida, ser cuidador o cuidadora...



**Recuerda:**  
participar en grupos de apoyo puede ser una alternativa para sentirse mejor.

