

# Es posible que ni siquiera sepas que eres un cuidador

Carers Network existe para servir y capacitar a todos los cuidadores no remunerados de la ciudad de Westminster, el distrito londinense de Hammersmith y Fulham y el distrito real de Kensington y Chelsea.

Para ello, ayudamos a los cuidadores a llevar una vida sana y satisfactoria con una serie de ayudas prácticas, personales y económicas adaptadas a sus necesidades.



**Carers Network ofrece evaluaciones individuales con los cuidadores, un servicio de información y asesoramiento, grupos de apoyo y sesiones abiertas.**

## ¿Cómo podemos ayudarle?



### **Apúntate a la ayuda.**

Cuando se trata de una persona nueva, puede sentirse abrumado por la cantidad de cosas importantes que debe saber y hacer, pero estamos aquí para ayudarle a empezar con el pie derecho.



### **Obtenga una evaluación del cuidador.**

Esta es su oportunidad de averiguar qué ayuda necesita para poder mantener su salud y equilibrar sus responsabilidades de cuidado con otras áreas de su vida.



### **Participa en actividades y grupos.**

Organizamos una amplia gama de eventos y actividades para ayudarle en su función de cuidador. Desde eventos divertidos sobre salud y bienestar hasta talleres y sesiones de formación.

**Ningún individuo  
debe ocuparse solo**

**Línea de asesoramiento a los  
cuidadores: 020 8960 3033**

Monday -Friday, 9am-5pm

Email: [carers@carers-network.org.uk](mailto:carers@carers-network.org.uk)

**[carers-network.org.uk](http://carers-network.org.uk)**

Carers Network, Beethoven Centre  
Third Avenue, London W104JL

Charity No.1097723 Company No.04712756