



HARRIS COUNTY
Resources
FOR **Children**
AND **Adults**

“You are invited to our Health and Wellness Seminar” – Attend virtually from the comfort of your own home.

Date: December 10th, 2024

Time: 11am – 1pm

The Caregiver Self-Care online workshop is designed to support family caregivers from the comfort of their homes.

During the interactive session, we will cover various topics on self-care to prevent burnout and ways to take care of your own health and well-being while caring for a loved one. We will also cover various topics, including stress management, and effective communication.

Whether you are caring for an aging parent, a disabled family member, a mentally challenged child, or a loved one with a chronic illness, this workshop is tailored to address your self-care needs. Caregivers will be empowered and provided with the tools to make healthy lifestyle changes, learn strategies, and techniques to improve their physical, mental, and spiritual well-being in an interactive and compassionate style that will bring healing to their minds, bodies, and souls.

This workshop aims to create a supportive community where they can share experiences without judgment, ask questions, learn from each other in a safe and supportive space, and gain insights from an experienced facilitator.

This is a great opportunity for caregivers to intentionally focus on themselves and discover the support they did not realize they truly needed.

Judy Blades, Certified Health and Life Coach has firsthand experience as a caregiver to her late husband. She is dedicated and passionate about educating and empowering other caregivers to make healthy lifestyle changes and providing them with strategies and techniques to enhance their physical, mental, and spiritual well-being.



To Participate use the QR Code
or this link

Add a [https://us06web.zoom.us/j/89775518057?pwd=OJVyVjXactReUvFxXHF91bsZRG2Njt.1little bit of body text](https://us06web.zoom.us/j/89775518057?pwd=OJVyVjXactReUvFxXHF91bsZRG2Njt.1little%20bit%20of%20body%20text)



HARRIS COUNTY
Resources
FOR **Children**
AND **Adults**

“Estas invitado a nuestro Seminario de Salud y Bienestar.” – Asiste virtualmente desde la comodidad de tu hogar.

Fecha: 10 de Diciembre de 2024

Hora: 11:00am a 1:00pm

El taller en línea de autocuidado para cuidadores, está diseñado para ayudar a los cuidadores de familiares desde la comodidad de sus hogares.

Durante la sesión interactiva, cubriremos varios temas sobre el autocuidado para prevenir el agotamiento y las formas de cuidar su propia salud y bienestar mientras cuida a un ser querido. También cubriremos varios temas, incluido el manejo del estrés y la comunicación eficaz.

Ya sea que esté cuidando a un padre anciano, un familiar discapacitado, un niño con problemas mentales o un ser querido con una enfermedad crónica, este taller está diseñado para abordar sus necesidades de autocuidado.

Los cuidadores serán empoderados y se les proporcionarán las herramientas para realizar cambios de estilo de vida saludables, aprender estrategias y técnicas para mejorar su bienestar físico, mental y espiritual en un estilo interactivo y compasivo que traerá sanación a sus mentes, cuerpos y almas.

Este taller tiene como objetivo crear una comunidad de apoyo donde puedan compartir experiencias sin juicios, hacer preguntas, aprender unos de otros en un espacio seguro y de apoyo, y obtener conocimientos de un facilitador experimentado.

Esta es una gran oportunidad para que los cuidadores se concentren intencionalmente en sí mismos y descubran el apoyo que no sabían que realmente necesitaban.

Judy Blades, coach de vida y salud certificada, tiene experiencia de primera mano como cuidadora de su difunto esposo. Se dedica y le apasiona educar y empoderar a otros cuidadores para que realicen cambios de estilo de vida saludables y brindarles estrategias y técnicas para mejorar su bienestar físico, mental y espiritual.



Para participar utilice este enlace o el
Codigo QR

Add a [https://us06web.zoom.us/j/89775518057?](https://us06web.zoom.us/j/89775518057?pwd=OJVyVjXactReUvFxxHF91bsZRG2Njt.1)
[pwd=OJVyVjXactReUvFxxHF91bsZRG2Njt.1](https://us06web.zoom.us/j/89775518057?pwd=OJVyVjXactReUvFxxHF91bsZRG2Njt.1) little bit of body text