



La Consellería de Política Social de la Xunta de Galicia
y la Fundación "la Caixa"
le invitan a participar en los siguientes
itinerarios formativos:



Mantenimiento y **mejora
de la salud física** y
prevención de la fragilidad



Fomento del
**desarrollo
personal**



Mejora de las
**competencias
digitales**



**Promoción
de la lectura**

Si quiere participar,
inscríbese llamando al

900 293 716

del 15 al 19 de febrero de 2021,
de lunes a viernes, de 10 a 18 h

ACTIVIDADES GRATUITAS
PLAZAS LIMITADAS



XUNTA
DE GALICIA



Fundación "la Caixa"

RECURSOS FORMATIVOS



Mantenimiento y mejora de la salud

Para facilitar a las personas mayores las herramientas necesarias para promover su autonomía y mejorar su bienestar.

¡En forma!, Entrena, Alimenta tu bienestar



Desarrollo personal

Para promover el desarrollo y crecimiento personal mediante la aplicación de estrategias y recursos que los favorezcan.

Vivir bien, sentirse mejor; Buen trato

Vivir con sentido: con este taller le invitamos a hacer un viaje personal, reflexionando sobre aquellos aspectos relevantes de nuestra vida, y buscando por el camino recursos, capacidades y habilidades personales para construir un proyecto de vida con significado y sentido para cada uno, incluso en tiempos de COVID.

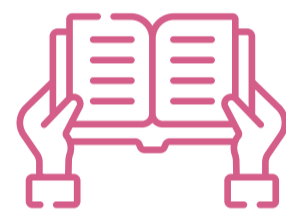
NUEVO



Competencias digitales

Para hacer un uso práctico y cotidiano de las nuevas tecnologías

WhatsApp, videoconferencias (Zoom, Meet), Facebook, Teams...



Promoción de la lectura

Para crear un espacio de reunión y conversación alrededor de un libro.

Tertulias literarias

Para inscribirse es necesario tener **60 años o más**
Podrá inscribirse a un **máximo de 3 actividades**



Requerimientos técnicos para poder inscribirse en las actividades:

- **Dispositivo** (ordenador, tableta o teléfono móvil tipo *smartphone*)
- Conexión a **Internet**
- **Cámara, altavoz y micrófono** incorporados
- Dirección de **correo electrónico**

Para cualquier duda o consulta puede llamar de 10 a 18 h, al teléfono de inscripción: **900 293 716**

¡GRACIAS!