



La Consejería de Políticas Sociales, Familias,
Igualdad y Natalidad de la Comunidad de Madrid
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

900 100 290

del 20 al 29 de enero de 2021,
de lunes a viernes, de 10 a 18 h

ACTIVIDADES GRATUITAS
PLAZAS LIMITADAS



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD



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 lunes a viernes, de 10 a 18 h, al teléfono de inscripción:

900 100 290

¡GRACIAS!



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD



Fundación "la Caixa"