La Consejería de Derechos Sociales, Igualdad, Diversidad y Juventud del Gobierno de Canarias 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, inscríbase llamando al

900 293 158

Teléfono gratuito

del 1 al 15 de febrero de 2021, de lunes a viernes, de 10 a 18 h

ACTIVIDADES GRATUITAS
PLAZAS LIMITADAS

Gobierno de Canarias

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

NUEVO

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.

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: **900 293 158**

¡GRACIAS!

Gobierno de Canarias

Fundación "la Caixa"