

A Consellería de Política Social da Xunta de Galicia e a Fundación "la Caixa" convidano a participar nos seguintes itinerarios formativos:



Mantemento e **mellora da saúde física** e prevención da fraxilidade



Fomento do **desenvolvemento persoal**



Mellora das **competencias dixitais**



Promoción da lectura

Se quere participar,
inscríbese chamando ao

900 293 716

do 15 ao 19 de febreiro de 2021,
de luns a venres, de 10 a 18 h

ACTIVIDADES GRATUÍTAS
PRAZAS LIMITADAS



XUNTA
DE GALICIA



Fundación "la Caixa"

RECURSOS FORMATIVOS



Mantemento e mellora da saúde

Para facilitar ás persoas maiores as ferramentas necesarias para promover a súa autonomía e mellorar o seu benestar.

En forma!, Exercítate, Alimenta o teu benestar



Desenvolvemento persoal

Para promover o desenvolvemento e crecemento persoal mediante a aplicación de estratexias e recursos que os favorezan.

Vivir ben, sentirse mellor; Bo trato

Vivir con sentido: con este obradoiro convidámolo a facer unha viaxe persoal, reflexionando sobre aqueles aspectos relevantes da nosa vida, e buscando polo camiño recursos, capacidades e habilidades persoais para construír un proxecto de vida con significado e sentido para cada un, incluso en tempos de COVID.

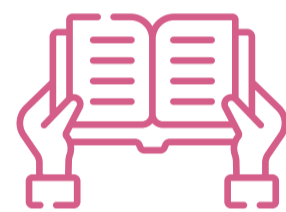
NOVO



Competencias dixitais

Para facer un uso práctico e cotiá das novas tecnoloxías

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



Promoción da lectura

Para crear un espazo de reunión e conversación arredor dun libro.

Faladoiros literarios

Para inscribirse cómpre ter **60 anos ou máis**
Poderá inscribirse a un **máximo de 3 actividades**



Requisitos técnicos para poder inscribirse nas actividades:

- **Dispositivo** (ordenador, tableta ou teléfono móbil tipo smartphone)
- Conexión a **Internet**
- **Cámara, altofalante e micrófono** incorporados
- Enderezo de **correo electrónico**

Para calquera dúbida ou consulta pode chamar de 10 a 18 h, ao teléfono de inscrición: **900 293 716**

GRAZAS!