



El Ayuntamiento de Valladolid  
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**

Si quiere participar,  
inscríbese llamando al

**900 293 416**

extensión 111

del 25 al 29 de enero de 2021,  
de lunes a viernes, de 10 a 18 h

ACTIVIDADES GRATUITAS  
PLAZAS LIMITADAS

# 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*



## Competencias digitales

Para hacer un uso práctico y cotidiano de las nuevas tecnologías

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



## 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

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, a partir del 25 de enero, de lunes a viernes, de 10 a 18 h, al teléfono de inscripción: **900 293 416 (extensión 111)**

¡GRACIAS!