

# Taller: Alimenta tu bienestar

LUGAR: CMM. LA CAÑADA  
FECHAS: LOS MARTES  
DEL 28 DE MARZO AL 27 DE JUNIO  
HORARIO: DE 10:00 A 11:30 H.

## INSCRIPCIONES

CMM LA CAÑADA: LUNES 13 MARZO – 11:00 H.

*POR RIGUROSO ORDEN DE LLEGADA  
Dos carnés máximo por persona*

## CONTENIDOS

### Alimenta tu bienestar 1

A través de este taller se promocionan hábitos saludables que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida.

### Alimenta tu bienestar 2

Se dan a conocer las intolerancias alimenticias y las principales interacciones fármaco-alimento, y se ofrecen recomendaciones para comer bien sin cocinar.

Mayores





# Taller EN FORMA 1

FECHA Y HORARIO: **LUNES Y MIÉRCOLES DE 10:00 A 11:00**

INICIO **MIÉRCOLES 12 DE ABRIL** - FIN **21 JUNIO**

LUGAR: **CENTRO DE MAYORES CIUDAD 70**

## INSCRIPCIÓN:

Fecha: **LUNES 27 DE MARZO**

Hora: **09:30 HRS.**

Lugar: **Centro de Mayores CIUDAD 70**



**TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MEDIANTE EJERCICIO FÍSICO,  
ORIENTADO A:**

**PROMOCION LA MEJORA Y EL MANTENIMIENTO DE LA CONDICIÓN  
FÍSICA GENERAL DE LAS PERSONAS MAYORES  
(16 SESIONES)**

**LAS INSCRIPCIONES SE REALIZARÁN  
POR ORDEN DE LLEGADA  
2 CARNÉS MÁXIMO POR PERSONA**



# Talleres de INFORMÁTICA Fundación La Caixa - 2023

Itinerario Formativo:  
**INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA  
Y  
HAZ TRÁMITES POR INTERNET**

Del **LUNES 27 DE MARZO AL LUNES 19 DE JUNIO**  
**LUNES Y MIÉRCOLES**  
**DE 10:00 A 12:00 H.:**  
(16 SESIONES)

Taller:  
**WHATSHAP  
MANEJO BÁSICO**

Del **MARTES 21 al JUEVES 30 de MARZO**  
**MARTES Y JUEVES**  
**DE 17:00 A 19:00 H.**  
(4 SESIONES)



2 personas por ordenador

**INSCRIPCIÓN PRESENCIAL:** POR ORDEN DE  
**JUEVES 9 DE MARZO** LLEGADA Y  
**CMM PRIMAVERA** 2 CARNÉS POR  
**10:00 hrs.** PERSONA



# taller: VIVIR ES DESCUBRIRME



**TALLER** para Mejorar el auto-cuidado y las relaciones interpersonales

- AUTOCUIDADO Y CUIDADOS
- VULNERABILIDAD
- RELACIONES INTERPERSONALES
- LA SOLEDAD COMO ELEMENTO DE AUTOCONOCIMIENTO
- COMPROMISO CON MI VIDA

12 SESIONES

**Del MARTES 11 de  
ABRIL al 30 de MAYO  
de 10:00 a 11:30  
en CMM. PRIMAVERA**

## **INSCRIPCIONES:**

**MIÉRCOLES 22 DE MARZO**

**10:00 h. en CMM Primavera**

**Inscripciones por orden de llegada**

**2 carnets máximo por persona**



CONCEJALÍA DE SERVICIOS  
SOCIALES Y MAYORES

