

## DIRECCIÓN GENERAL DE MAYORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Avda. de Francia, 4 - 45071 Toledo  
Telf: 925 288 955 / Fax: 925 287 003  
Centros de Día de Personas Mayores  
Servicios Sociales de tu localidad

### ALBACETE

Paseo Pedro Simón Abril, 10. | 02071 Albacete  
T. 967 558 000

### CIUDAD REAL

C/ López Bustos, 2 | 13003 Ciudad Real  
T. 926 276 200

### CUENCA

C/ Lorenzo Hervás y Panduro, 1 | 16071 Cuenca  
T. 969 176 800

### GUADALAJARA

C/ Julián Besteiro, 2 | 19071 Guadalajara  
T. 949 885 800

### TOLEDO

C/ Río Guadalmena, 2 | Toledo  
T. 925 266 400 / 925 269 069

## ASOCIACIÓN PARA LA INICIATIVA SOCIAL Y LA INTEGRACIÓN

C/ Palma 8 | 13001 Ciudad Real  
T. 926 208 074 (ext. 1) / 608 777 245  
mayores@inciso.org  
www.inciso.org

# INCISO

SÍGUENOS EN  [IncisoIntegracion](#)

 [@IncisoES](#)

# Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable



## ALFABETIZACIÓN DIGITAL

LOS MAYORES FORMAN LA RED **CLM 2020**

Debido a la situación ocasionada por el COVID-19, hemos adaptado una metodología formativa eminentemente on-line, a través de las siguientes herramientas:

## ACCIONES WEBINAR<sup>1</sup> (Talleres prácticos online y offline)

Las temáticas, entre otras, serán:

- » Cómo hacer video-llamadas; por Whatsapp, skype, zoom, meet, etc...
- » Consejos para navegar de forma segura
- » Aprende a sacar el máximo partido a tu móvil
- » Juegos para mi móvil. Estimulando mi cerebro (estimulación cognitiva)
- » Google, como buscar información, trámites con la administración, banca online.
- » Apps gratuitas más interesantes y útiles para tenerlas en tu móvil.

## VIDEOS AULA CIBERMAYORES

Consiste en la elaboración de "píldoras formativas" adaptadas a las personas mayores y que complementarán y apoyarán las acciones de webinar.

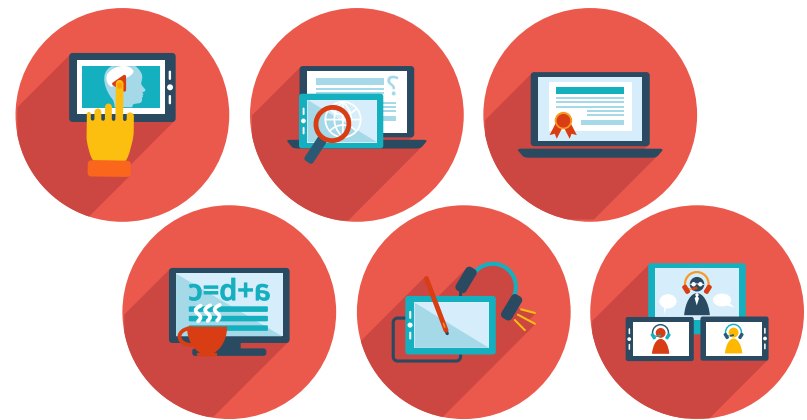
## FORMACION ELEARNING

Serán acciones formativas que se desarrollan en la plataforma elearning de Inciso Integración y apoyado por tutores-docentes.

La temática de estas acciones serán, entre otras, las siguientes:

- » Internet, redes sociales y dispositivos móviles **30 horas**
- » Redes Sociales **65 horas**
- » Competencias digitales básicas **60 horas**
- » Uso de aplicaciones móviles **35 horas**
- » Word **60 horas**
- » Excel **50 horas**

Esta metodología es "responsive". Este término hace referencia al diseño web multidispositivo. (Ordenador sobremesa, portátiles, iPads, tablets Android o Smartphone)



## CURSOS GRATUITOS

### DESTINATARIOS

Personas mayores de Castilla-La Mancha preferentemente usuarios/as de Centros de Mayores, Asociaciones de Mayores y/u entidades representativas del colectivo así como personal de dirección, personal técnico del centro de Mayores.

Requisitos destinatarios: Deben disponer de Ordenador de sobremesa, portátiles, iPad, tablets Android o Smartphone con conexión a internet.

### ACCIONES FORMATIVAS PRESENCIALES

En grupos reducidos y con las debidas medidas sanitarias. Esta formación presencial tendrá el objetivo de familiarizarse con nuestra plataforma elearning para que el alumnado pueda continuar su formación de manera autónoma.

### LUGARES DE CELEBRACIÓN

La formación presencial se podrá impartir en aulas con dotación informática de Centros de mayores, Ayuntamientos, Asociaciones de mayores, u otros centros de Castilla-La Mancha que cumplan las medidas de seguridad e higiene Covid.

### MÁS INFORMACIÓN

Inciso Integración.

Teléfonos: 926 208 074 (ext. 1) - 608 777 245

Email: mayores@inciso.org

Responsable de tu Centro de Día de Personas Mayores, Asociaciones y entidades de mayores.