



CONVOCATORIA 2025 PLÁTICA INAPAM MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS

Inscríbete a la plática denominada **Manejo adecuado del estrés**, la cuál será impartida el **9 de mayo del año en curso, en un horario de 10 a 12 horas, en el Centro Cultural y Asistencial CAPREPOL** (ubicado en José María Izazaga 65, Centro, Cuauhtémoc, 06300, Ciudad de México)

OBJETIVO:

Identificar los factores relacionados con el estrés para implementar medidas que permitan disminuir su impacto en la salud y bienestar de las personas

DIRIGIDO A:

- Pensionistas de la CAPREPOL y un acompañante (mayor de edad)

BENEFICIO:

Brindar a la población pensionista medidas de afrontamiento y disminución del estrés, fomentando un estilo de vida más saludable y equilibrado

REQUISITOS:

- Credencial de pensionista vigente, física o digital o último recibo de pago
- Identificación oficial vigente del acompañante (copia)
- Cuaderno, lápiz o pluma para tomar apuntes

INSCRIPCIÓN:

El proceso de registro se llevará a cabo a partir del **lunes 21 de abril de 2025 hasta agotar cupo disponible, en un horario de 8:30 a 13:30 horas de lunes a viernes, en la Jefatura de Unidad Departamental de Actividades Recreativas y Culturales en las instalaciones de la CAPREPOL** (ubicada en Pedro Moreno 219, Guerrero, Cuauhtémoc, 06300, Ciudad de México) o en el Centro Cultural y Asistencial CAPREPOL (ubicado en José María Izazaga 65, Centro, Cuauhtémoc, 06300, Ciudad de México)

ASPECTOS A CONSIDERAR:

1. Las personas inscritas deberán presentarse a la plática el día establecido y cumplir con el tiempo programado
2. Las personas inscritas deberán presentarse 5 minutos antes del inicio de la plática

