

Buenas noches querida localidad ETC,

Le informo de cómo afectan a nuestro programa las nuevas medidas covid adoptadas en la región a partir de las 12 horas de **esta noche**, todas encaminadas a reducir la movilidad de la población, para evitar al máximo la propagación del virus.

En el caso concreto de "El Ejercicio te Cuida" y para proteger a nuestras personas mayores hemos decidido **suspender toda actividad presencial con el colectivo con carácter inmediato**. La medida se extenderá lo que resta de enero. En principio **si la evolución es buena se retomaría esta actividad presencial el lunes 1 de febrero**.

Se activa por tanto al 100% el ETC en Casa:

- 1.- Sesión en directo de 60' de duración de **lunes a viernes** a las 12 horas (app, web ETC y canal youtube)
- 2.- Vídeo-sesión de 30' de duración de **lunes a viernes** a las 17 horas (app, web ETC y canal youtube)
- 3.- Servicio de Atención Telefónica de **lunes a viernes** de 9 a 14 horas (616 911 236)
- 4.- Vídeo-consejo sobre actividad física y salud el **sábado** a las 12 horas.
- 5.- Nuevas sesiones del ETC Postal que os haremos llegar para que las reciban aquellos mayores sin medios digitales ni conexión a internet.

<https://elejerciotecuida.com/>

<http://www.fundacionjd.com/el-ejercicio-te-cuida/>

<https://www.youtube.com/channel/UCh3iLitP3d95sL4nNirUJyQ>

<https://www.facebook.com/elejerciotecuida>

APP ETC: descargas para dispositivos android (<https://play.google.com/store/apps/details?id=es.fundacionjd.etc>) y para ios (<https://apps.apple.com/es/app/id1524608380>)

Esperemos estar de nuevo presencialmente en febrero. Mucho ánimo para tod@s

Un saludo,