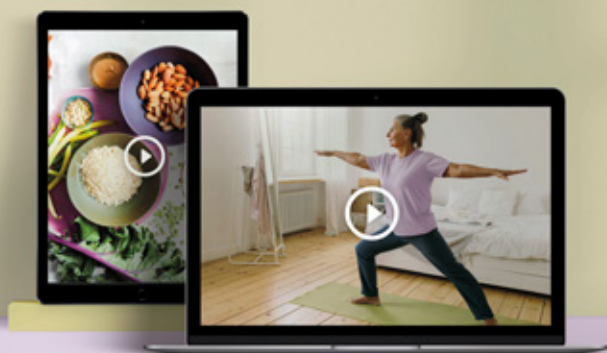




Fundación "la Caixa"

Autoformación *online*



Programa de
Personas Mayores

Aprende a tu ritmo

Aprender es una experiencia que no entiende de edades. Para que puedas hacerlo al ritmo que desees, promovemos la autoformación *online* a través de nuevos talleres creados con el fin de que sigas descubriendo cosas nuevas y continúes con ganas de adquirir nuevos aprendizajes.

Ofrecemos siete nuevos talleres *online* que podrás realizar desde el ordenador de tu casa o en las aulas de informática de tu centro de personas mayores.

ENTRENA

En este taller se trabajan las diferentes partes del cuerpo y proporciona las claves para conservar la autonomía y prevenir la fragilidad mediante sencillas pautas de actividad física.

Duración estimada: 50 min

EN FORMA I

Es un taller de promoción de la salud mediante la realización de ejercicios orientados a mantener y mejorar la condición física general de las personas mayores.

Duración estimada: 21 min

EN FORMA II

Se centra en trabajar la estabilidad lumbopélvica mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación, específicos para personas mayores. Importante: es una continuación del taller En forma I y complementa sus ejercicios.

Duración estimada: 15 min

ALIMENTA TU BIENESTAR I

Se promocionan hábitos saludables de nutrición que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. El taller combina el formato PPT y vídeo y proporciona consejos útiles de conservación, dieta y ahorro en la compra diaria.

Duración estimada: 28 min

ALIMENTA TU BIENESTAR II

Se dan a conocer las intolerancias alimenticias y las principales interacciones entre fármacos y los diferentes alimentos. También se ofrecen recomendaciones para comer bien sin tener que cocinar.

Importante: para realizar este taller se recomienda haber hecho Alimenta tu bienestar I.

Duración estimada: 18 min

DESPERTAR CON UNA SONRISA

Los expertos apuntan que dormir bien es un factor clave en la salud y el bienestar. En este taller se transmiten los conocimientos necesarios para mejorar las circunstancias que favorecen el sueño y su adaptación a los diferentes momentos vitales. El taller se inicia con un test, tiene formato infográfico e incorpora pruebas interactivas de aprovechamiento del curso.

Duración estimada: 13 min

ZOOM

Guía en formato vídeo para instalar e utilizar la plataforma de videoconferencias Zoom, una aplicación con la que se puede interactuar y mantener reuniones en línea con decenas de personas.

Duración estimada: 21 min

WHATSAPP

La herramienta de comunicación *online* más extendida es WhatsApp. La aplicación se utiliza a través del dispositivo móvil y conecta de manera sencilla e intuitiva este dispositivo con los contactos de la agenda del móvil. A través de este taller en formato vídeo, se facilita la entrada en este programa de mensajería instantánea, así como sus principales elementos de comunicación y seguridad.

Duración estimada: 10 min