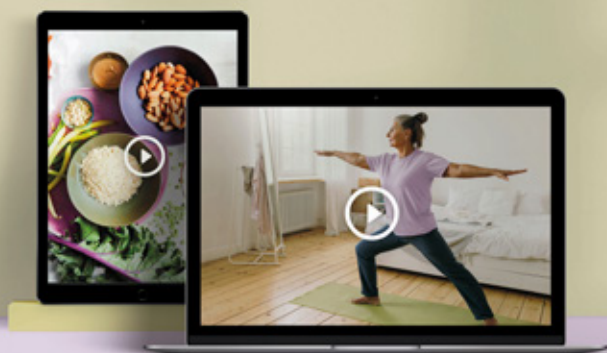




Fundació "la Caixa"

Autoformació *online*



Programa de
Gent Gran

Aprèn al teu ritme

Aprendre és una experiència que no hi entén, d'edats. Perquè ho puguem fer al ritme que vulguis, promovem l'autoformació *online* a través de nous tallers perquè segueixis descobrint coses noves i continuïs tenint ganes d'adquirir nous aprenentatges.

Oferim set nous tallers *online* que podràs fer des de l'ordinador de casa o a les aules d'informàtica del teu centre de gent gran.

ENTRENA

En aquest taller es treballen les diferents parts del cos i proporciona les claus per conservar l'autonomia i prevenir la fragilitat mitjançant senzilles pautes d'activitat física.

Durada estimada: 50 min

EN FORMA I

És un taller de promoció de la salut mitjançant exercicis que s'orienten a mantenir i millorar la condició física general de la gent gran.

Durada estimada: 21 min

EN FORMA II

Se centra a treballar l'estabilitat lumbar i pèlvica a través d'exercicis de gimnàstica hipopressiva i de relaxació, específics per a gent gran. Important: és una continuació del taller En forma I i en complementa els exercicis.

Durada estimada: 15 min

ALIMENTA EL TEU BENESTAR I

Es promocionen hàbits saludables de nutrició que puguin ajudar a millorar la qualitat de vida de la gent gran. El taller combina el format PPT i vídeo i proporciona consells útils de conservació, dieta i estalvi en la compra diària.

Durada estimada: 28 min

ALIMENTA EL TEU BENESTAR II

Es donen a conèixer les intoleràncies alimentàries i les interaccions principals entre fàrmacs i aliments. També s'ofereixen recomanacions per menjar bé sense haver de cuinar.

Important: per fer aquest taller es recomana haver completat Alimenta el teu benestar I.

Durada estimada: 18 min

DESPERTAR AMB UN SOMRIURE

Els experts apunten que dormir bé és un factor clau en la salut i el benestar. En aquest taller es transmeten els coneixements necessaris per millorar les circumstàncies que afavoreixen el son i la seva adaptació als diversos moments vitals. El taller s'inicia amb un test, té un format infogràfic i incorpora proves interactives d'aprofitament del curs.

Durada estimada: 13 min

ZOOM

Guia en format vídeo per instal·lar i fer servir la plataforma de videoconferències Zoom, una aplicació amb la qual es pot interactuar i mantenir reunions en línia amb desenes de persones.

Durada estimada: 21 min

WHATSAPP

L'eina de comunicació *online* més estesa és WhatsApp. L'aplicació es fa servir a través del dispositiu mòbil i connecta de manera senzilla i intuïtiva aquest dispositiu amb els contactes de l'agenda del mòbil. A través d'aquest taller en format vídeo, es facilita l'entrada en aquest programa de missatgeria instantània, com també els seus principals elements de comunicació i seguretat.

Durada estimada: 10 min