

Talleres gente3.0

INFORMÁTICA Y COMUNICACIÓN

Aproximación a las Nuevas Tecnologías

- Habilidades básicas del uso del ordenador (encender, apagar, componentes, periféricos,...)
- Habilidades básicas del uso del sistema operativo (Windows, el escritorio, los menú de inicio, ventanas, archivos,...)
- Tratamiento de la informática escrita (Word y la pantalla principal, procesamiento de textos,...)
- Introducción a internet (Navegar: recomendaciones y práctica)
- El correo electrónico (Crear y trabajar)

Proyectos Digitales I: Edición de textos y Blogs

- Microsoft Word y la pantalla principal (Abrir el programa, La interfaz gráfica, La barra de menús, La barra de botones, El panel de tareas, El Ayudante de Office)
- Los documentos (Crear documentos, Guardar y guardar como, Abrir documentos, Visualización del documento, etc)
- Las presentaciones de los documentos en Word (fuentes, efectos, alineación, ortografía y gramática, columnas,...)
- Las tablas (Creación, diseño, herramientas)
- Impresión

Proyectos Digitales II: Herramientas de presentación

- PowerPoint y la pantalla principal
- Las presentaciones
- El texto en las presentaciones
- Guardar las presentaciones
- Trabajar con diapositivas
- La barra de dibujo
- Insertar imágenes, sonidos y películas
- Animaciones y transiciones
- Ver las diapositivas
- Impresión de diapositivas

Talleres gente3.0

Redes Sociales

- Introducción a la Comunicación Digital (los blogs,...)
- La red social facebook (qué es, para qué sirve, como darse de alta)
- Configuramos y ponemos en marcha nuestro facebook
- La página principal y el perfil del facebook
- Usando facebook (las páginas y los grupos de facebook)
- La red social twitter (qué es, para qué sirve, como darse de alta, configuración de la cuenta)
- Poniendo en marcha twitter (el primer tuit o tuiteo)

La Red en nuestro día a día

- La comunicación digital (internet, medio de medios)
- Google (los buscadores, buscando con google)
- Las herramientas de Google (la cuenta gmail, google maps, google calendar, google drive)
- Youtube y Picasa
- Spotify, Ustream y Skype
- trámites en línea
- comercio electrónico

<i>PROMOCIÓN DE LA SALUD</i>

Grandes Lectores:

- Grupo de tertulia literaria en el que, guiados por un dinamizador, realiza la lectura de un libro para que, en cada sesión, se comenten diversos aspectos (impresiones, recuerdos, sentimientos,...). El libro lo presta Fundación la Caixa a cada uno de los participantes.
- Sesiones semanales de hora y media, con un total de 12 horas.

Despertar con una Sonrisa:

- Taller que trata sobre las alteraciones del sueño (especialmente en las Personas Mayores) y los hábitos diarios que propician un buen descanso. En este taller se comparten experiencias y se visualizan conferencias de importantes doctores en la

Talleres **gente3.0**

materia, que los participantes podrán compartir con sus familias, ya que se regala un maletín con varios DVD y material complementario. Tiene una duración de 6 horas.

Activate:

- En este taller se trabaja la importancia del envejecimiento activo, hábitos saludables y experiencias de vida, al tiempo que se trabaja el material de regalo, que consta de un DVD y un cuaderno de ejercicios que nos ayuda a mantener la mente activa. Tiene una duración de 8 horas.

Menos dolor, más vida

- Taller de 8 horas en el que se tratarán temas como la higiene postural, buenos hábitos para evitar el dolor, etc. Se pondrá en marcha a partir de abril de 2014.

Ahora también

- Taller de 12 horas encaminado a prevenir la dependencia. Se pondrá en marcha a partir de 2014.

PARTICIPACIÓN SOCIAL

Acción Local

- En el caso que surja un grupo interesado en ejercer una labor de voluntariado, se les podrá facilitar formación al respecto, así como apoyo a la actividad concreta a desarrollar.

Formación Aula Abierta ALM

- Formación de 4 horas para voluntarios que quieran llevar a cabo, dentro del aula abierta, un espacio para el aprendizaje de la plataforma de Activalamente a usuarios del Centro. Activalamente es una plataforma de estimulación cognitiva enmarcada dentro de la página web de Obra Social la Caixa o en el enlace "activalamente.com"

Participación y Habilidades Sociales

- Taller de 15 horas (1 anual), en el que se les explica los derechos y deberes que tienen como voluntarios, qué es el voluntariado y cómo desempeñarlo y las habilidades sociales necesarias para la resolución de conflictos. Está dirigido a voluntarios o a futuros voluntarios.

Talleres **gente**3.0

Grandes Lectores

- Taller de 12 horas (1 anual) para coordinar tertulias sin dinamizador o dar formación para poder realizarlas de manera voluntaria.

Actividades Intergeneracionales

- Formación de 2 horas para la ejecución de las actividades intergeneracionales.