

SALUT I BENESTAR



EN FORMA (36 sessions, 1h, 2cops/setmana): Mantenir i millorar la forma física per fomentar l'autonomia i els hàbits saludables. Es realitzaran exercicis d'estiraments, de força, d'equilibri, de relaxació, de potència muscular, de gimnàstica hipopresiva... Es treballa amb tot el cos i es busca millorar la capacitat pulmonar, la musculatura abdominal, prevenir les caigudes, entre d'altres beneficis.

IOGA I RELAXACIÓ (18 sessions, 1h): Combina el Hatha ioga amb la relaxació per guanyar flexibilitat i equilibri a més de reduir l'estrès i l'ansietat. El taller busca millorar tant l'aspecte físic com emocional de cada persona.

BENESTAR EMOCIONAL



EINES I RECURSOS PER AFRONTAR EL TEU DIA A DIA (18 sessions, 1h30'): Itinerari que planteja un conjunt de coneixements, estratègies, tècniques i habilitats per construir una vida plena segons els desitjos, valors i necessitats de cada persona. El taller pretén acompanyar i apoderar les persones participants en la seva vida quotidiana, actualment afectada per la covid-19. Es reflexionarà sobre la dignitat, l'autonomia en l'envelliment i sobre el desenvolupament i creixement personal.

CULTURA



AMICS LECTORS (18 sessions, 1h30'): Espai per crear debat i tertúlia entorn a un llibre o altres suports escrits. Es busca fomentar l'hàbit i el plaer de llegir però sobretot serà un espai de trobada i intercanvi d'experiències. Indirectament es treballa la memòria, l'atenció i es pretén lluitar contra l'aïllament i la solitud.

LA MÚSICA FETA HISTÒRIA (18 sessions, 1h30'): Viatge històric a través de la música. Conèixer els principals estils, compositors/es i instruments de cada època i relacionar la música amb altres disciplines artístiques (pintura, escultura, etc). Es compartiran sensacions i emocions que cada música ens genera. Es facilitaran recursos de diversa tipologia (audiovisuals, sons, literaris) per ampliar coneixements en l'àmbit musical.

ÚS DE LES TIC



VIDEOCONFERÈNCIES (6 sessions, 2h) - **GoogleMeet, Zoom i JitSi**- El taller de "Videoconferències" orientat a que les persones puguin mantenir el vincle social amb les persones del seu entorn a través d'Internet per combatre les limitacions socio-sanitàries vigents en l'actualitat.

WHATSAPP (4 sessions, 2h) - El taller de "WhatsApp" està orientat a que les persones aprenguin a utilitzar la principal eina de comunicació per missatgeria instantània a través del mòbil. S'ensenyarà a descarregar l'aplicació i disposar d'aquesta al telèfon personal i a enviar missatges de text i de veu, emoticones, imatges, vídeos i realitzar trucades i videotrucades a través de la App. També s'aprendrà a crear grups entre familiars i amics, per tal de mantenir una comunicació activa i es coneixeran les indicacions de privacitat i seguretat de l'aplicació

COMPRAR PER INTERNET (4 sessions, 2h) – Es donaran els recursos necessaris per poder realitzar compres per internet. Es treballaran aspectes com: comprar amb seguretat i amb garanties, cercar botigues de confiança, fer filtres per trobar productes d'interès, simulació dels procediments per fer una compra online, etc.

LA MEVA SALUT (4 sessions, 2h) – El taller de "La Meva Salut" va adreçat a totes les persones usuàries del sistema català de salut perquè coneguin com utilitzar de forma més eficient els diferents serveis que tenen al seu abast reduint el nombre des desplaçaments innecessaris. Es tractaran temes com: accedir a la informació personal (diagnòstics, proves, etc), comunicar-se amb professionals sanitaris, realització de tràmits electrònics (sol·licitar visites mèdiques, canvi de metge).

**OFERTA
FORMATIVA
ONLINE**



Màxim 3 tallers/persona