

PROGRAMACIÓ ESTIU 2021



ACTIVITATS
PRESENCIALS I
EN LÍNIA

CENTRE FLASSADERS

JULIOL · AGOST · SETEMBRE



ESPAI PER A FAMÍLIES	3
ESPAI INFANTIL	8
ESPAI DONA	11
ESPAI VISIBLES	13
ESPAI TIC	22

EMOCIONA'T. APRÈN A RECONÈIXER I GESTIONAR LES EMOCIONS

HORARI

Dilluns 12 de Juliol de les 18.00h a 19.30h

A QUI VA DIRIGIT

Famílies amb infants de 3 a 10 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller en família d'una durada aproximada d'una hora i mitja, on es parlarà de **les emocions** i de quina manera podem trobar recursos per gestionar-les millor. Es treballarà com detectar les emocions i la importància d'utilitzar la **intel·ligència emocional**.

El taller és presencial i té un format participatiu, per tal de proporcionar un espai on es podran **compartir experiències i activitats amb tota la família**.

Els continguts que es treballaran al taller són

- Foment de la intel·ligència emocional.
- Eines per una millor gestió emocional en el nostre dia a dia.
- Estratègies i recursos per millor les relacions patern-filials i la gestió d'emocions tant dels infants, com dels progenitors

HISTÒRIES PER CANVIAR EL MÓN

CONTACONTES EN FAMÍLIA

HORARI

Dissabte 17 de juliol d' 11.00h a 12.00h

A QUI VA DIRIGIT

Famílies amb infants de 5 a 12 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Contacontes en família en el qual es faran un recull d'activitats i contes en relació amb diversos aspectes pel que fa al **medi ambient**. Es tracta de quatre activitats, en relació a:

- La mar.
- Els arbres,
- La jungla.
- Els animals.

El protagonista és un somiador, pare de família nombrosa, que enmig de l'asfalt d'una gran ciutat industrial, va a la recerca de **la natura**. Durant tota l'activitat, sempre tindrà un moment per treure un o més llibres il·lustrats i explicar històries relacionades amb el medi ambient.

L'objectiu principal de l'activitat és el **foment de la sensibilització cap a la conservació del medi ambient** i com amb diferents elements naturals es pot dur a terme una ensenyança a favor d'aquesta conservació.



PREVENCIÓ DEL CONSUM DE DROGUES: EINES PER A UNA PREVENCIÓ PRIMERENCA

HORARI

Dijous 22 de juliol de 17.30h a 19h

A QUI VA DIRIGIT

Només per a persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'un taller vivencial en el qual compartirem diferents eines per ajudar a les famílies a tractar el tema de la **prevenció del consum de drogues en edats primerenques**. Es prioritzarà la **comunicació** com a mitjà de confiança familiar, envers el consum de drogues i els problemes que en deriven.

El taller tindrà una durada aproximada d'una hora i mitja, en la qual s'impartiran els següents continguts:

- La prevenció comença a casa.
- Prevenció en edats primerenques.
- Comunicació familiar envers les drogues.
- Fomentar l'autonomia i la presa de decisions responsables.
- La importància de les habilitats socials i el grup d'iguals.
- La importància de la confiança i comunicació.
- Estratègies d'intervenció familiar.

ACOMPANYAMENT FAMILIAR: EL CAMÍ CAP A UNA CRIANÇA RESPECTUOSA

HORARI

Cada dimarts, del 3 d'Agost al 28 de Setembre. De 11.00h a 12.30h

A QUI VA DIRIGIT

Només per a persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest és un cicle de tallers participatius i vivencials que ens permeten **conèixer millor com es senten els nostres infants** amb determinats mètodes educatius i així, des de l'empatia, poder-los educar amb dignitat i respecte.

El curs consta de 9 sessions d'una hora i mitja cada una, en les quals s'impartien els següents continguts:

- Quin tipus de pare, mare, tutor/a sóc?
- Com millorar la relació amb els meus fills i filles?
- El comportament humà. Com aprenen els infants?
- Perquè em treu de polleguera?
- Autoestima infantil.
- Enrabiades infantils.
- Resolució de conflictes.
- Normes i límits.
- Relació entre germans i germanes.

SERENA'S ENGLISH PUPPET THEATRE

CONTACONTES EN FAMÍLIA

HORARI

Dissabte 4 de setembre d' 11.00h a 12.00h

A QUI VA DIRIGIT

Famílies amb infants de 3 a 5 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En aquest **contacontes es farà cobrar vida a l'anglès** a través de la interacció de les persones assistents i de les titelles.

L'actuació està formada per tres contes en anglès de temàtiques diferents, que aniran acompanyats de titelles per anar il·lustrant les històries. Es demanarà la participació per part dels infants per acabar de completar les actuacions.

Finalment es cantarà una cançó en anglès, de manera conjunta amb totes les persones participants.

Els contes són:

- Socks,
- Eight little fishes
- The very hungry caterpillar

I la cançó:

- Ten little flowers

TALLER MATINAL

ART I MANYA: VIU L'ESTIU!

HORARI

Dilluns, dimecres i divendres del 5 de Juliol al 27 d'Agost. De 10:00h a 13.00h

A QUI VA DIRIGIT

De 6 a 8 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest és un taller matinal per infants que ofereix un conjunt d'activitats, format per cuina, manualitats i jocs. Els continguts són:

Cuina: durant la primera meitat del matí es duran a terme diferents tipus de receptes d'elaboració senzilla, de manera que els infants puguin participar en totes les passes de l'elaboració de la recepta, disposant de material i estris per a cada un/a d'ells/es.

Un cop acaba la sessió de cuina, es farà una pausa per berenar.

Manualitats i jocs: durant la segona meitat del matí, els infants podran desenvolupar la seva creativitat a través de l'ús de diferents tècniques i materials per a l'elaboració de projectes de creativitat manual. Aquestes activitats, s'aniran alternant amb jocs i diferents tipus d'activitats de caire més físic.

TALLER MATINAL

DANSA URBANA

HORARI

Dimarts i dijous del 6 de Juliol al 26 d'Agost.
De 10.00h a 13.00h

A QUI VA DIRIGIT

De 9 a 12 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest és un taller matinal per **activar el cos i fomentar la creativitat a través de la dansa**, així com poder arribar a dur a terme un aprenentatge i educació grupal a partir de la música i el moviment corporal en grup.

El matí es dividirà en dues meitats, deixant 30 minuts entre ambdues per berenar.

La dinàmica de les sessions seguirà més o manco aquesta estructura:

-Escalfament previ a l'activitat

-Exercicis i coreografies de dansa urbana. Els tipus de dansa que s'inclouran, son: **Hip-Hop, Funky, New Style, Waacking, Street dance...**

-Explicacions i mostres amb vídeos de diferents coreògrafs/es referents de cada estil de dansa.

-Estiraments per relaxar i acabar l'activitat.

CONTACONTES DEL DESERT

HORARI

Dissabte 6 d'agost de 11.30h a 12.30h

A QUI VA DIRIGIT

Infants de 6 a 8 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller per donar a conèixer la història i la cultura del poble sahrauí als infants en commemoració del **Dia Internacional de les Persones Refugiades**.

Es contarà un conte en la llengua pròpia dels sahrauís, l'**hassania**, tot i que també es farà una traducció simultània al català.

Els continguts que es tractaran durant la sessió són:

- Lligams històrics amb Espanya
- Característiques del poble sahrauí: costums, música, dansa, vestimenta, gastronomia, llengua...
- Campaments de refugiats
- Forma de vida
- Paper de la dona
- Nomadisme

Al final de la sessió, també es farà una mostra de la **vestimenta tradicional i d'un ball popular**.

WORKSHOP CREATIU

CUSTOMITZACIÓ, SERIGRAFIA I TINTS
NATURALS

HORARI

13, 15, 20 i 22 de juliol de 18h a 20h

A QUI VA DIRIGIT

Dones

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'un taller grupal en el qual les dones participants puguin formar part d'un procés d'aprenentatge participatiu. Esdevindrà un espai de reflexió per compartir visions i creativitat per tal de poder consensuar un **missatge comú i divulgador**.

En aquest workshop les participants aprendran des de zero els fonaments de la **serigrafia**: com preparar les imatges, la creació de la pantalla de serigrafia i l'estampació, els materials i com adaptar el procés en un espai domèstic o petit taller. Aquesta tècnica d'origen oriental consisteix en usar matrius i malles amb les parts de la imatge que es pretén serigrafiar vernissades per aconseguir la impressió.

Es prepararan els **tints naturals** bullint verdures i flors i s'estamparan el tèxtil què cada participant hagi portat (samarreta, bossa...).

L'ART D'ESTIMAR(TE)

EL POTENCIAL CREATIU DE LA
SEXUALITAT

HORARI

Del 6 al 10 de setembre de 18h a 20.30h i l'11
de 10h a 12.30h

A QUI VA DIRIGIT

Dones

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

A través del potencial creatiu de l'exploració de la sexualitat i de compartir-ho en un espai de confiança, es proposa un **treball de creació col·lectiva** mitjançant el cos i la tècnica de collage. El canal de comunicació serà la **dansa** i el moviment lliure dels cossos a partir d'una temàtica concreta: la **sexualitat**. Utilitzarem exercicis d'autoconeixement, exploració i alliberació corporal, així com tècniques de collage i la reflexió conjunta per a la creació de material escènic.

Els continguts que es proposen són:

- Alliberació de la sexualitat com a eina creadora.
- Diversitat corporal
- Coordinació, consciència corporal, relaxació, espai.
- Collage i moviment corporal.
- Composició escènica.
- Grup i individualitat.



DONES VISIBLES

ESTRATÈGIES DE LLUITA CONTRA LA
DISCRIMINACIÓ PER EDAT EN EL
MÓN LABORAL

HORARI

13 i 14 de setembre de 10h a 12h

A QUI VA DIRIGIT

Dones

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

La **desigualtat de gènere** segueix present en la societat actual. Concretament en l'àmbit laboral, les dones segueixen trobant-se amb obstacles per accedir a certs llocs de treball (sostre de vidre i bretxa salarial). A més a més, existeix una major dificultat per accedir a aquests llocs de treball quan una dona passa els 30 anys. Això genera un sentiment de frustració, una falsa creença d'inutilitat que afecta a l'autoestima i l'autoconcepte.

Aquest taller cerca promoure l'autoestima i potenciar la creativitat en dones majors de 30 anys, **proporcionant eines i pautes** que puguin ser útils en tots els àmbits de la seva vida: personal, social, però sobretot laboral. Alguns dels **continguts** que treballarem són:

- Exercicis per fomentar la comunicació i les habilitats socials.
- Tips per realitzar entrevistes de feina i reunions.
- Exercicis per a poder explorar al màxim els recursos que té cada una.

BIODANSA

LA VIDA AL CENTRE

HORARI

6, 13, 20 i 27 de juliol de 18.30h a 20.30h i 3 i 10 d'agost de 10h a 12h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Perquè la vida es doni, s'han de garantir les **cures ambientals i socials**. És necessari que hi hagi processos que ho facin possible.

La **Biodansa** és un sistema inspirat en fonts antropològiques. Aquest sistema es serveix d'una seqüència de trobades i d'exercicis integradors, induïts i estimulats per la música, el cant orgànic i la dansa, tant individual com grupal, per rescatar i reforçar les **línies bàsiques d'expressió del potencial humà**: la vitalitat, creativitat, sexualitat, afectivitat i transcendència.

Es proposa treballar els següents temes:

- Dansar la vida en temps d'incertesa.
- La vitalitat existencial (importància d'habitar el cos).
- Creativitat (diseig).
- Afectivitat (vinculació, sororitat, solidaritat i cooperació).

CUINA VEGANA

HORARI

7, 14, 21 i 28 de juliol de 18h a 20h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En aquest taller aprendrem a seleccionar i cuinar alguns dels ingredients claus que substitueixen el paper que tradicionalment ocupen els ingredients d'origen animal, tant a nivell de textura com de sabor i nutrició.

Aprendrem a cuinar el seitan, variants de salsa bolonyesa amb proteïna de soja, pèsols i llenties, lasanyes, pastes... Aprendrem una tècnica concreta per fer hamburgueses que ens servirà per poder fer altres variants.

Farem **salses** (sobrassada, formatges, pesto i beixamel) i truites (tant amb farina de cigró i dacs com aprofitant pa sec).

A més de la part pràctica, hi haurà un espai de **reflexió i debat** per parlar sobre les motivacions ètiques, ambientals i polítiques que hi ha darrera el veganisme.

TE LA JUGUES?

PREVENCIÓ DEL JOC PATOLÒGIC EN JOVES

HORARI

2, 5, 9, 12, 16 i 19 d'agost de 10h a 11h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

El **joc patològic** és un trastorn caracteritzat per la pèrdua de control sobre el joc, amb pensaments irracionals en relació als premis que es poden obtenir. Per a la persona que juga d'aquesta manera, el joc d'atzar deixa de ser un entreteniment i passa a ser una necessitat.

Aquest taller està dirigit a **informar i assessorar** a les persones participants sobre la prevenció de les conductes addictives en joves, derivades de l'ús problemàtic de les noves tecnologies (com poden ser les cases d'apostes en línia) i de les seves conseqüències.

Alguns dels continguts que treballarem són:

- La percepció del joc en el grup.
- Factors de risc – factors de protecció.
- Autoconeixement conductual.
- Relacions familiars i socials.

CONTENCIÓ EMOCIONAL

EINES PEL DIA A DIA

HORARI

6, 10, 13, 17, 20 i 24 de setembre de 18h a 20h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Les emocions tenen una funció orientativa, ens informen de com vivim les relacions. Les emocions esdevenen un GPS del nostre territori relacional i un termòmetre d'allò que volem i d'allò que no volem a la nostra vida. Són la nostra forma de percebre el món. A partir del desenvolupament de la intel·ligència emocional, és més fàcil conèixer les pròpies motivacions, fortaleces i habilitats per gestionar el dia a dia de manera més saludable.

En aquest taller aprendrem a **conèixer, validar i gestionar** adequadament les emocions des d'una perspectiva integral, tenint en conte els aspectes biològics, conductuals i emocionals del nostre cos amb la finalitat d'arribar a un estat de benestar físic, mental i emocional en el dia a dia.

Alguns dels continguts que treballarem són:

- Lideratge per gestionar el canvi
- Estrès productiu vs. estrès improductiu
- La por i la ràbia
- Empatia
- Capacitat d'introspecció

LA FILOSOFIA DE LA COMPLEXITAT

COOPERACIÓ I AUTORGANITZACIÓ

HORARI

7, 14, 21 i 28 de setembre de 18h a 19.30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'un taller en el qual, en base a diferents teories, es posaran en debat les **diferents visions d'entendre les societats** i la complexitat d'aquestes. Molts dels conceptes que es treballaran estan interrelacionats. Alguns dels continguts que tractarem són:

- Sistema complex: on les interaccions entre les parts donen lloc a fenòmens emergents. Contraposicions al reduccionisme i pensament lineal.
- Moviments col·lectius, xarxes socials i ecològiques, com es representen en el món natural (colònies de formigues, bandades d'ocells i peixos...).
- Fenòmens contradictoris: racionalitat, individualisme, col·lectivitat, dilema del presoner tragèdia dels comuns, paradoxa de Braess...
- Estructura dels sistemes: cooperació i autoorganització, canvis estructurals, sistemes físics, socials o biològics...
- Fenòmens caòtics: aquells on dues situacions inicials pràcticament idèntiques donen resultats extremadament diferents...



PARELLES I AMOR CONSCIENT

COM VIUS LES TEVES RELACIONS?

HORARI

9 i 16 de setembre de 17.30h a 20.30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Les relacions de parella ocupen una part important de la nostra vida. Aquest taller és un espai de reflexió, aprenentatge i (de)construcció per gaudir d'unes **relacions sexuals i afectives saludables**.

Parlarem sobre tot allò que ens han contat sobre l'amor, com vivim les nostres relacions, amor conscient i descobrirem com podem aplicar-ho a la nostra vida. Un taller teòric-pràctic amb dinàmiques que conviden a cultivar.

Alguns dels continguts que treballarem son:

- El mapa de relació
- Organització del temps i distribució de tasques
- Barreres de la comunicació
- Els llenguatges de l'amor
- Validació de sentiments
- Sexualitat i parella
- Fills i filles i parella

AQUAREL·LES BOTÀNIQUES

JARDÍ DE COLORS

HORARI

21, 23 i 28 de setembre de 17.30h a 19h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest taller d'art amb aquarel·les ens permetrà entendre el nostre entorn des d'una altra perspectiva: la riquesa de la **biodiversitat d'espècies** i conèixer la importància de la seva protecció. Esdevé una excusa per fer una pausa lenta, desbloquejar la creativitat interior i posar color a allò que ens envolta.

Mitjançant l'anàlisi del medi natural, utilitzarem l'art com a forma d'expressió per millorar competències. Pensar, estudiar, jugar o experimentar amb l'art ens ajudarà a comprendre i interaccionar amb els entorns més propers.

Es plantejarà una composició amb allò que volem representar o transmetre. Experimentarem amb les pintures aquarel·lables i fins i tot amb pigments naturals com el cafè o vi. Mitjançant l'anàlisi crític del nostre entorn, farem una recerca d'imatges d'impacte com a font d'inspiració.

PENJADOR DE COSSIOLS

NUS A NUS

HORARI

22 de setembre de 17h a 20.30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest taller està enfocat en conèixer i posar en pràctica l'artesanía dels nusos (macramé). El taller consistirà en aprendre a fer un penjador de plantes d'estil rústic, penjat d'una anella de fusta per facilitar l'enganxament.

Els materials que utilitzarem són 100% orgànics. La mida del penjador serà d'110cm.



ZERO WASTE 2.0

TIPS PER GENERAR MENYS REBUIG

HORARI

10 d'agost a YOUTUBE

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

El moviment zero waste, o residu zero, pretén disminuir els residus i **l'impacte mediambiental de les persones**. En aquest vídeo es vol ensenyar a les persones inscrites la magnitud de residus que generam en el nostre dia a dia i guanyar consciència sobre el model de consum i els beneficis que podem obtenir si practicam un **estil de vida sostenible**.

Els continguts que s'il·lustraran al vídeo son:

- Contextualització del Residu Zero.
- Tips per generar residu zero en el nostre dia a dia.
- Què podem fer a casa?
- Com fer una compra sostenible?
- Alimentació sostenible
- Una higiene Residu Zero?
- Una petita guia de recursos.

INCLUSIÓ TIC

APRÈN A MANEJAR L'ORDINADOR

HORARI

1, 5, 8 i 12 de juliol | 9.00 - 10.30

19, 22, 26 i 29 de juliol | 9.00 - 10.30

2, 6, 9 i 13 de setembre | 9.00 - 10.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Curs bàsic d'**iniciació a la informàtica** dirigit a totes aquelles persones interessades en aprendre a utilitzar l'ordinador.

Es donarà informació de com crear una carpeta, coneixements del teclat, interacció amb l'ordinador i accedir a internet, entre altres. Continguts:

- Contacte amb l'ordinador.
- Posada en marxa.
- Recursos de mecanografia.
- Maneig del teclat i el ratolí.
- Interactuar per l'interior de l'ordinador.
- Creació i eliminació de carpetes.
- Copiar i aferrar documents
- Accedir a Internet i navegar-hi

CORREU ELECTRÒNIC

HORARI

15 de juliol | 9.00 - 10.30

2 d'agost | 9.00 - 10.30

16 de setembre | 9.00 - 10.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Càpsula formativa en la qual les persones interessades aprendran el funcionament del correu electrònic i es desenvoluparan en el seu maneig.

Es tractarà:

- Tipus de correu electrònic.
- Redacció d'un correu.
- Recepció del correu
- Etiquetes per classificar els correus.

***Per inscriure's a aquest taller s'han de tenir coneixements bàsics de maneig de l'ordinador i navegar.**



PRESENCIAL

EN LÍNIA

TREU LA LLENGUA

HORARI

5 d'agost | 9.00 - 10.30

PRESENCIAL

26 d'agost | 9.00 - 10.30

EN LÍNIA

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller destinat a totes aquelles persones interessades en l'aprenentatge i/o perfeccionament del català i castellà, a través de recursos en línia i aplicacions mòbils.

Es donaran a conèixer diferents eines, així com el seu funcionament, en format digital, per a poder-les emprar com a sistema de reforç en l'aprenentatge d'un idioma.

Els continguts són:

- Coneixement de les aplicacions més útils que es poden utilitzar per aquest aprenentatge.
- Coneixement de planes web que en permetin l'aprenentatge i la pràctica.
- Coneixement d'altres eines que ens poden ajudar a aprendre i entendre un idioma.
- Pràctica amb alguna de les aplicacions i planes web que s'han donat a conèixer.

***Per a inscriure's a aquest taller s'han de tenir coneixements bàsics de maneig de l'ordinador i/o dispositiu mòbil.**

PRESENCIAL

EN LÍNIA

INTRODUCCIÓ AL FULL DE CàLCUL

HORARI

23 i 24 d'agost | 9.00 - 10.30

EN LÍNIA

20 i 23 de setembre | 9.00 - 10.30

PRESENCIAL

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'una curs en el qual les persones interessades aprenen el funcionament bàsic i es desenvolupen en el maneig del full de càlcul.

Continguts:

- Què és un full de càlcul? Descripció i finalitat.
- Com crear taules i donar-los format abans de començar.
- Elements bàsics: tipografia, mida, color, inserció de fórmules, gràfics...
- Diferents opcions per guardar i enviar els arxius creats.

***Per a inscriure's a aquest taller s'han de tenir coneixements bàsics de maneig de l'ordinador.**

PRESENCIAL

EN LÍNIA

FULLS DE CàLCUL: INTRODUCCIÓ A LA COMPTABILITAT BàSICA

HORARI

25 d'agost | 9.00 - 10.30

EN LÍNIA

27 de setembre | 9.00 - 10.30

PRESENCIAL

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller en el qual les persones interessades aprenen el maneig del full de càlcul relacionat amb la comptabilitat de la vida diària.

Continguts:

- Fórmules bàsiques.
- Creació de taules comptables.
- Descàrrega de plantilles predefinides.

***Per a inscriure's a aquest taller han d'haver realitzat el taller d'Introducció al full de càlcul**

EMMAGATZEMATGE EN EL NINGUL

HORARI

30 de setembre | 9.00 - 10.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'una càpsula formativa en la qual les persones interessades aprenen i coneixen la importància de fer còpies de seguretat d'aquells documents i arxius més importants i quines opcions poden trobar actualment, ja sigui de manera en línia i gratuïta o de pagament.

Continguts:

- Presentació del sistema d'emmagatzematge en línia.
- Importància de les còpies de seguretat.
- Coneixement de les alternatives que es poden utilitzar:
- Gratuïtes en línia amb capacitat limitada.
- De pagament en línia amb major capacitat.
- Avantatges i inconvenients d'aquestes alternatives.

***Per a inscriure's a aquest taller s'han de tenir coneixements bàsics de maneig de l'ordinador.**

CREACIÓ DE FILTRES D'INSTAGRAM

HORARI

6 i 13 de juliol | 17.00h - 18.30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En aquest curs es donen a conèixer els filtres per a xarxes socials, de quina manera funcionen i com es creen. S'aprèn a descarregar el programa, realitzar un filtre propi i a publicar-lo per la seva posterior utilització.

Continguts:

- Filtres de realitat augmentada
 - Spark AR
 - Creació de filtres
 - Exportació i publicació

***Per a inscriure's a aquest taller s'ha de disposar d'un ordinador i destresa amb el seu maneig. També és necessari disposar d'un programa d'edició d'imatge.**

NAVEGAR PER INTERNET

HORARI

16 de juliol | 9.00 - 10.30

3 d'agost | 9.00 - 10.30

17 de setembre | 9.00 - 10.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'una càpsula formativa on les persones interessades aprenen la utilitat del navegador web i la importància de fer cerques de manera més eficient i responsable.

S'aprofundeix en el coneixement i diferència entre el què és un navegador i un cercador.

Continguts:

- Navegador i cercador: diferències i finalitats.
- Presentació de diferents navegadors (Firefox, Chrome...) i cercadors (Ecosia, Google...).
- Parts importants del navegador i la seva configuració.
- Fer cerques i guardar pàgines com a marcadors.

***Per a inscriure's a aquest taller s'han de tenir coneixements bàsics de maneig de l'ordinador.**

EL DISSENY DIGITAL I FIGMA

HORARI

10 d'agost | 12.00 - 13.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En aquest taller, coneixerem els fonaments bàsics de disseny com la tipografia, color i composició, i els desenvoluparem amb Figma, un programa online gratuït de disseny i prototipat web.

Els dos grans blocs que desenvoluparem són:

- Introducció al disseny
Es donaran a conèixer els principis bàsics i més importants del disseny. A més, es veuran projectes rellevants com a referència i les pautes per desenvolupar una idea pròpia.
- Funcionament de Figma
Es veuran les característiques principals del programa, com crear un usuari, la seva interfície i el maneig de les eines. També els diferents formats d'exportació i com es poden utilitzar els plugins i les biblioteques.

Aprendrem a elaborar els dissenys propis amb aquesta eina senzilla i assequible.

***Per a inscriure's a aquest taller s'ha de disposar d'un telèfon mòbil amb càmera i saber utilitzar-lo**

MILIONS DE COLORS: EL COLOR DIGITAL

HORARI

8 de setembre | 17.00 - 18.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En aquest taller, coneixerem les idees que s'amaguen rere de la teoria de la color i de quina manera les podem aplicar als nostres dissenys digitals. Veurem les eines necessàries per poder transmetre amb el color i com analitzar els projectes d'altres persones dedicades al disseny en el món del color digital.

Continguts:

- El color digital. Definicions i referències
- Roda cromàtica i relacions de color
- Significat del color: psicologia, cultura i context
- Crear i aplicar paletes de color