

PROGRAMACIÓ HIVERN 2022



ACTIVITATS
PRESENCIALS I
EN LÍNIA

CENTRE FLASSADERS

GENER - FEBRER - MARÇ



ESPAI PER A FAMÍLIES	3
ESPAI INFANTIL	9
ESPAI DONES	13
ESPAI VISIBLES	16
ESPAI GENT GRAN	27
ESPAI TIC	28

CRIANÇA ECOLÒGICA, CRIANÇA CONSCIENT

HORARI

Dilluns 10 i divendres 14 de gener de 17.30h a 19.00h

A QUI VA DIRIGIT

Famílies que tenen o esperen nadons

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

L'objectiu del taller és dur a terme una presentació de conceptes i propostes de criança ecològica, responsable i respectuosa. Es pretén generar un espai per compartir vivències sobre mètodes de cures higièniques sanes per als infants i el medi ambient.

Els continguts del taller seran els següents:

Primera sessió:

- Introducció a la criança ecològica i respectuosa.
- Materials de joc naturals respectuosos amb l'infant i l'entorn.
- Ambients de joc.
- Moviment lliure.

Segona sessió:

- Higiene ecològica del nadó.
- Bolquers de tela i tovalloletes.
- Introducció al mètode d'higiene natural.

DESLLLETAMENT RESPECTUÓS

HORARI

Dijous 13 i dimecres 19 de gener de 17.30h a 19.00h

A QUI VA DIRIGIT

Famílies amb (o sense) nadons en període d'alletament

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

El deslletament forma part de la lactància, pot ser triat pel nadó o per la mare i aquest procés pot espantar i crear inseguretats. Però aquest final no té perquè ser traumàtic si ho fem de forma respectuosa.

El taller constarà de tres sessions d'una hora cada una, en les quals es combina teoria i petites parts pràctiques per tal que les famílies puguin compartir obertament dubtes, pors i angoixes sobre el deslletament i tot el que l'envolta.

Els continguts del taller seran els següents:

- Ha arribat el moment de deslletar?
- Deslletament segons l'edat del nadó.
- Deslletament total o parcial.
- Com funciona l'alletament i el pit?
- Recursos.

EMOCIONA'T:

APRÈN A CONÈIXER I GESTIONAR LES EMOCIONS

HORARI

Dimarts 18 de gener de 18.00h a 19.30h

A QUI VA DIRIGIT

Famílies amb infants de 3 a 10 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller familiar amb una durada aproximada d'una hora i mitja en el qual es parlarà de les emocions i es proporcionaran recursos per a gestionar-les millor.

D'una banda, es treballarà amb les persones adultes la importància de les emocions, com detectar-les i utilitzar la intel·ligència emocional.

Pel que fa als infants, es donarà un paper important a aprendre a identificar i diferenciar les emocions, per tal de després, saber gestionar-les.

Els continguts del taller seran els següents:

- Les emocions: com detectar-les i com posar-hi nom.
- Creació dels recursos i eines per aprendre a gestionar millor les emocions.
- Realització, en família, de la botella de la calma.
- Fomentar el treball en família.
- Treballar la intel·ligència emocional, adaptant-la a les diferents edats de les persones participants.

TOCA'M. ELS LLIBRES NO ES LLEGEIXEN

HORARI

24, 25, 26 i 27 de gener de 17.30h a 18.30h

A QUI VA DIRIGIT

Famílies amb infants d'1 a 4 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller familiar en el qual es viurà una experiència sensorial a través del tacte, la vista i l'olfacte. Es durà a terme un viatge multisensorial per descobrir el món a través dels sentits i experimentant amb elements de la natura.

El taller constarà de quatre sessions d'una hora cada una. Les sessions es dividiran en diferents activitats sensorials. Per una banda, es durà a terme un taller centrat en el tacte i l'olfacte de diferents materials i textures. Alhora, es farà un llibre sensorial. Cada família realitzarà el seu propi llibre a partir de material reutilitzable i amb elements de la natura.

Els continguts del taller seran els següents

- Conèixer el llibre com a objecte i eina de joc.
- Laboratoris multisensorials.
- Utilització de materials reutilitzables relacionats amb el medi ambient.
- Descobriments de colors i textures de diferents materials naturals.

HORT URBÀ PER A FAMÍLIES

HORARI

Dijous del 3 de febrer al 10 de març de 17.30h a 19.30h

A QUI VA DIRIGIT

Famílies amb infants de 6 a 10 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller introductori d'agricultura urbana agroecològica, destinat a famílies interessades en una alimentació sana, sostenible i d'autoconsum.

Es realitzaran activitats sobre el miracle de la germinació de llavors i de la seva relació amb l'alimentació sana, així com formes senzilles i pràctiques de com produir aliment.

També es promourà en reciclatge i la reutilització de materials en el disseny i muntatge de l'hort urbà

Els continguts del taller seran els següents:

- Tècniques de germinació
- Disseny de l'hort
- Eines necessàries
- Substrats i cossiols
- Sembra horitzontal i de plantes medicinals
- Maneig de plagues

CONTACONTES: PLE DE CONTES

HORARI

Dissabte 12 de febrer de 11.00h a 12.00h

A QUI VA DIRIGIT

Famílies amb infants de 2 a 6 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest contacontes en família ens du un grapat de contes que parlen, inevitablement, de temes universals i transmeten valors sense moralismes innecessaris: l'amistat, el respecte per la natura, la perseverança, el sentit de l'humor, la sinceritat, la humilitat, la generositat... són alguns d'aquests valors.

El gènere és una mirada transversal damunt tots ells en l'espectacle, mirada que cristal·litza per exemple en els rols dels personatges o en la manera com la tallerista s'adreça a les persones assistents.

Els continguts del taller seran els següents:

- Contacontes de curta durada amb les temàtiques de: Humor, amistat, empatia, medi ambient i d'altres...
- Activitat grupal per finalitzar la sessió amb jocs de diferents tipus i per les diferents edats.

CREACTIVA'T.

TALLER DE CREATIVITAT PER A INFANTS

HORARI

Dissabtes: 15 de gener, 19 de febrer i 19 de març de 10.30h a 12.30h

A QUI VA DIRIGIT

Infants de 6 a 9 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller on a cada sessió es treballarà un/a artista del moviment cubista diferent, utilitzant la seva obra com a inspiració per crear una exposició similar a la seva, aprendre més sobre l'artista i saber representar part de la seva obra a partir de material de tot tipus, utilitzant material reciclat i provinent de la natura.

Els continguts del taller seran els següents:

- Keith Haring: Creació de figures corporals amb trossos de fusta plans que s'hauràn d'anar unint, fins a crear cossos humans, seguint el model de Haring.
- Anna Taratiel: Es durà a terme estampacions i composicions de figures geomètriques abstractes de colors vius.
- Hannah Höch: Retalls de revistes o diaris, on és faran composicions de caricatures de persones. L'objectiu és la creació dels infants dels seus propis personatges a partir de retalls.

CIANOTÍPIA.

L'ART DE LA FOTOGRAFIA

MONOCROMÀTICA

HORARI

7, 8, 9, 14, 15 i 16 de febrer de 18.00h a 19.00h

A QUI VA DIRIGIT

Joves de 11 a 16 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller bàsic d'iniciació a la tècnica de la impressió amb llum.

Es basarà en l'ensenyament de diferents tècniques per aprendre sobre el procediment de la fotografia monocromàtica, per aconseguir una còpia negativa. La cianotípia és una tècnica d'impressió amb llum. En les diferents sessions les persones participants aprendran a fer cianotípies damunt paper i tèxtil amb elements naturals.

El taller es divideix en sis sessions d'una hora cada una. A cada sessió es durà a terme una activitat diferent

Els continguts del taller seran els següents:

- En la primera sessió començarà tot el procés de preparació del material i dels productes.
- En la resta de sessions duran a terme el procés d'estampació, deixant un espai temporal perquè el material s'eixugui i s'estampi bé.
- És Finalitzaran les sessions amb una presentació entre els/les companys/es sobre els resultats de l'activitat.

CON LE MANI IN PASTA! ITÀLIA A FLASSADERS

HORARI

Divendres del 11 de febrer al 18 de març

A QUI VA DIRIGIT

Infants de 7 a 12 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller bàsic d'iniciació a la cuina tradicional italiana. Es tracta d'un viatge a Itàlia a través de diferents colors, textures i sabors.

L'objectiu és, amb pocs ingredients, aconseguir receptes saboroses i saludables, amb l'ajuda de dues persones italianes expertes en receptes tradicionals.

Alhora, es donaran a conèixer curiositats de la cultura i gastronomia italianes, es situaran en el mapa els llocs d'origen de les diferents receptes i s'aprendrà vocabulari bàsic en italià relacionat amb la gastronomia.

Els continguts del taller seran els següents:

- Nord d'Itàlia amb la famosa "Pappa al pomodoro"
- Regió Emilina Romagna amb la recepta de "Ragú alla Bolognese"
- Sud d'Italia amb la seva pasta fresca casolana "Cicatelli", pasta típica de la regió de Puglia
- La pizza, com a símbol d'Itàlia com a país
- Tiramisú, un dolç italià molt conegut.

DESCOBRINT DONES ARTISTES: SONIA DELAUNAY

HORARI

Dissabte 5 de març de 10.30h a 12.30h

A QUI VA DIRIGIT

Infants de 6 a 10 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest taller és dur a terme en commemoració del 8M, per donar a conèixer el paper de la dona dins el món de l'art.

L'objectiu principal és que els infants es converteixin en artistes i dissenyadors/es i creïn els seus propis models com Sonia Delaunay, dona referent dins el món de l'art, per així donar a conèixer les artistes del món contemporani.

Partint de figures geomètriques els nins i nines crearan peces (cames, braços, cares i troncs) que finalment aniran enganxades de tal manera que les articulacions del nostre personatge es puguin moure.

Els continguts del taller serán els següents:

- Experimentació i exploració dels elements que estructuren formes i imatges (punt, línia, color, textures, formes, dimensió, etc.).
- Creació de composicions harmòniques i contrastades experimentant amb els colors i el cos humà.



BIODANSA

DONES QUE CORREN AMB LLOPS

HORARI

Cada dijous del 27 de gener al 3 de març d'11 a 13h

A QUI VA DIRIGIT

Dones

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

A través de la narració i comprensió de les històries referides al llibre "Dones que corren amb llops" de Clarissa Pinkola Estès, sumat a les propostes vivencials que estaran acompanyades per la música, la trobada i el moviment, es potenciaran els aspectes de la dona, vinculats a recuperar la saviesa instintiva, la creativitat, la llibertat i l'autoexpressió.

Es proposen 6 sessions, un cop a la setmana, d'una durada de 2 hores cada sessió, en les quals s'abordaran els següents temes:

- Recuperar allò essencial.
- Em cuido, et cuido, ens cuidem.
- Els instints, funcions originàries de vida.
- El coratge per viure.
- La creativitat existencial
- Els enllaços, font de nutrició.

SEXUALITAT INTEGRATIVA

HORARI

Cada dia, del 21 al 25 de març de 17:30 a 20:30h

A QUI VA DIRIGIT

Dones

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

La sexualitat és un aspecte inherent a la vida humana i està íntimament lligada al desenvolupament del que som, de la nostra personalitat i de com ens expressem. Transcendeix el terreny del que és genital, per tant, treballarem des d'un abordatge biopsicosocial, per prendre consciència de tot el nostre cos i conèixer-nos per viure de manera plena i satisfactòria. Es generarà un espai en el qual la paraula tabú cedeixi el lloc a la paraula dret, on poder parlar de la nostra sexualitat de manera lliure i respectuosa.

Continguts:

- Aclarir conceptes: diferenciar sexe(s), sexualitat i eròtica.
- Expressar i explorar com vivim la sexualitat avui dia.
- Aprendre sobre les diversitats (corporalitats, identitats, orientacions)
- Conscienciació sobre els rols de gènere i flexibilització.
- Models de bellesa i impacte en la construcció de l'autoconcepte i autoestima.
- Consciència corporal, sensorial, límits i gestió dels plaers.

LA REBEL·LIÓ DE LES MUSES

ART, PATRIARCAT I REPRESENTACIÓ

HORARI

Dijous 3 de març de 17 a 20h

A QUI VA DIRIGIT

Dones

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest taller consisteix en proposar, sota una mirada crítica, com s'han representat les dones a les arts visuals i com aquestes han influït en la cultura mainstream. Alhora, es suggereix una contraposició a com s'autorepresenten les dones artistes i quines són les diferències visuals, així com la manera de trencar visualment els rols imposats.

Continguts:

- La funció social de l'art.
- La representació de les dones en la cultura popular.
- Projectió d'imatges.
- Perspectives feministes en la creació i la historiació artística.

VISIBILITZANT L'ENDOMETRIOSI

CURES I ACOMPANYAMENT

HORARI

Divendres 9 de març de 17:30 a 19:30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En aquesta taula redona coneixerem i entendrem millor què és l'endometriosis i l'impacte que pot arribar a tenir a la nostra vida. Aprendre a conviure amb aquesta malaltia d'una manera saludable i adquirirem eines per facilitar el nostre dia a dia. En aquesta edició, s'inclourà també a les persones que conviuen i acompanyen a les persones afectades.

- L'endometriosis en perspectiva de gènere.
- L'endometriosis des d'una perspectiva sanitària
- L'endometriosis des d'una perspectiva experiencial.
- De l'experiència a l'aprenentatge, viure i conviure amb endometriosis.
- Espai per compartir reptes i reflexions.
- Conclusions i tancament en constructiu

LAS VENTANAS ABIERTAS

CINEFÒRUM

HORARI

Dijous 17 de febrer de 17:30 a 20:30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Projecció i dinamització del cinefòrum del documental "Las ventanas abiertas" dirigit per Michèle Massé. El documental tracta de la vida de quatre dones lesbianes al voltant dels 70 anys, que parlen de les seves experiències vitals, de la seva identitat, del seu activisme i de com viuen la seva sexualitat en la vellesa.

Es farà una xerrada introductòria presentant el documental i la història d'alguns col·lectius activistes. Seguidament es projectarà el documental. En acabar el visionat, es farà un fòrum obert donant espai a la participació lliure de les persones assistents i es duran a terme una sèrie de dinàmiques grupals.

COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

TRANSFORMEM LES RELACIONS

HORARI

Dimecres 9 i 16 de febrer de 16:30 a 18:30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

La comunicació no violenta és una eina de comunicació que ens ajuda a construir ponts de comunicació i connexió entre les persones, generant relacions més respectuoses i equitatives.

L'objectiu d'aquest taller és prendre consciència dels nostres patrons d'escolta habituals i les alternatives que planteja la CNV per generar connexió, així com adquirir recursos per comprendre, empatitzar i escoltar activament a l'altra persona.

Continguts:

- Què és la Comunicació No Violenta?
- L'escolta i l'empatia com a creadores de connexió.
- L'observació més enllà dels judicis.
- Sentiments: Què sento jo? Què sents tu?
- Reconèixer les necessitats.
- L'aferrament a l'estratègia.
- La petició té cura.



L'ALIMENT QUE UNEIX AL MEDITERRANI

EL ROL DE LA DONA RURAL A LES
COMUNITATS LOCALS DEL RIF

HORARI

Taula rodona i inauguració de l'exposició: 14 de març
de 17:30 a 19:00h // Exposició: del 14 al 27 de març

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest és un conjunt de propostes format per una exposició i una taula rodona, per visibilitzar el rol clau de les dones rurals de les comunitats locals del Rif, a la Província d'Alhucemas, al nord del Marroc i posar en valor la seva contribució a la societat.

L'exposició està composta per 50 fotografies que plasmen el dia a dia de les dones a les comunitats rurals.

La taula rodona s'emmarcarà dins el dia internacional per l'eliminació de la discriminació racial, en la qual hi participaran persones en representació de l'entitat CERAI i es comptarà amb la presència del fotògraf Pablo Santana (creador de les fotografies de l'exposició).

FLASSALAB 2.0.

TALLER DE RESTAURACIÓ DE MOBLES

HORARI

Dilluns del 17 de gener al 28 de març de 10 a 12h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'un taller de restauració de mobles orientat al coneixement de tècniques per a retornar al moble el seu estat original, respectant el seu estil i donant-li, en la mesura que sigui possible, el valor i la funcionalitat amb què va ser creat.

Els continguts del taller poden ser variats en funció dels mobles que portin les persones participants. La majoria, segueix el mateix procés:

- Diagnòstic del moble: examinació de la peça, detecció de danys i recerca de solucions.
- Desinfecció: té com a finalitat combatre l'atac procedent d'agents patògens d'origen biològic, com insectes, fongs, floridures, bacteris, microorganismes...
- Neteja superficial: eliminar la brutícia magra i grassa, gotes de cera, pintura...
- Decapar: tractament de la fusta mitjançant diferents tècniques.
- Escatat: eliminar tota la brutícia acumulada al moble.
- Acabat final: estudiar el tipus de fusta i el seu estat per contemplar les opcions de l'acabat.
- Entapissat, si la peça ho necessita.

INTRODUCCIÓ A L'HORT URBÀ AGROECOLÒGIC

HORARI

Dimarts del 18 de gener al 15 de febrer de 16:30 a 18:30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest és un taller destinat a l'aprenentatge del disseny i pràctica d'horts ecològics a diferents escales i en diferents espais. Es tindrà l'oportunitat d'aprendre a sembrar, cuidar i cultivar aliments sans, lliures de químics i substàncies nocives per al cos humà i per la natura en general. Aprendrem a;

- Aplicar mètodes de control biològic per a plagues i malalties que ataquen a les plantes, a través de productes orgànics i espècies al·lopàtiques.
- Transformar residus orgànics de casa en abonament orgànic per fertilitzar les plantes.
- Contribuir en la mitigació del canvi climàtic, mitjançant la implementació de cobertures vegetals polifuncionals en diferents espais urbans i periurbans.



CREACIÓ DE LÀMPADES ARTESANALS

HORARI

Dilluns del 24 de gener al 21 de febrer de 17 a 19h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest és un taller de fabricació de pantalles de làmpades mitjançant la utilització de fibres naturals: llana, corda i cotó.

A partir de la carcassa amb la forma triada, confeccionarem la pantalla d'una làmpada amb els materials i colors triats per cada persona assistent. Quines passes seguirem?

- Pensar: treball de disseny del projecte
- Preparar: recerca i triatge dels materials idonis
- Fer: confecció de la pantalla de làmpada
- Comprovar: proves de llum
- Documentar: realització de fotografies de final de projecte

GESTIÓ EMOCIONAL EN ADOLESCENTS ALTAMENT SENSIBLES

HORARI

Dijous del 3 al 24 de març de 17 a 19h

A QUI VA DIRIGIT

Joves entre 12 i 17 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller dirigit a adolescents altament sensibles, que tinguin dificultats a l'hora de poder reconèixer i gestionar la seva sensibilitat. Es dedicarà part del temps a compartir l'experiència de les persones participants i la resta a explicar algunes bases teòriques i a fer dinàmiques individuals i grupals.

Continguts:

- Cohesió grupal i connexió amb les emocions a través del cos.
- Autoestima: es parlarà sobre què és l'autoestima i es faran dinàmiques per poder saber com potenciar-la.
- Tendències l'aïllament, sobrestimulació, victimisme.
- Perfeccionisme i autoexigència.
- Empatia i intenció positiva.
- Creativitat i goig: connexió amb el nin o la nina interior.
- Creences limitants i patrons familiars
- Relacions sanes: comunicació assertiva, comportaments tòxics, posar límits sense culpabilitat.

LA POESIA COM A EINA DE TRANSFORMACIÓ

HORARI

Divendres del 21 de gener al 25 de febrer de 17 a 19h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest és un taller intensiu de poesia en el qual llegirem diferents autors/es, aprendrem a optimitzar els nostres textos en grup i millorarem la seva presentació oral davant un públic. Els principals objectius del taller són potenciar les habilitats creatives i de comunicació de les persones participants i fomentar la poesia com a eina de transformació i d'integració social.

Continguts:

- Contacte amb la poesia. Què és poesia?
- Eines i consells per escriure sense perdre la pròpia veu.
- Lectures recomanades.
- Material audiovisual: pel·lícules, documentals, conferències, recitals...
- Breu introducció a la declamació poètica i eines d'interpretació.
- Orientació per al compliment dels objectius de cada persona participant.

CINEMA, FEMINISMES I CURES

HORARI

14, 15 i 16 de febrer de 16:30 a 19:30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller de realització d'una peça de vídeo conjunta, a través de la qual explorarem el llenguatge audiovisual experimental en vers a la temàtica de les responsabilitats afectives feministes.

L'objectiu és mostrar, a través del cinema i del vídeo, la importància de l'afectivitat, la bona comunicació, la cura de les altres persones i el compromís en les relacions interpersonals.

Alhora, veurem com afecta positivament en la societat dur a terme aquests comportaments de responsabilitat afectiva, com una característica essencial del moviment feminista.

SOUND TRILOGY

CONEIX L'ESCENA MUSICAL UNDERGROUND BRITÀNICA

HORARI

Dijous 10 de març de 19 a 20:30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En aquesta activitat projectarem tres curtmetratges produïts pel British Council en col·laboració amb la plataforma Boiler Room que mostren com les ciutats influeixen en els processos creatius de músics i artistes. Aquests curts se centren en l'esperit DIY (Do It Yourself) de molts artistes, mostrant-nos com estan florint nous espais creatius al Regne Unit.

Per a la segona part de l'activitat, es durà a terme una taula rodona amb diverses persones protagonistes de l'escena musical underground a nivell local, amb posterior debat obert al públic.

Els curtmetratges que es projectaran, són:

- Beyond a BPM
- Glasgow's new wave
- Fleshback: queer raving in Manchester's Twilight Zones

RECREAR-TE

ART, LONGEVITAT I DRETS

HORARI

Dimecres 2 i 9 de febrer de 17 a 18:30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones a partir de 50 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller teòric-pràctic destinat a totes aquelles persones més grans de 50 anys interessades en aprendre habilitats d'autoconeixement i desenvolupament personal i professional, des d'una perspectiva de coneixement dels drets bàsics. L'objectiu és potenciar les habilitats personals de les persones participants i engrescar-les a realitzar activitats d'apoderament.

Continguts:

- Perquè som aquí.
- Que és la longevitat i l'envelliment actiu.
- Parlem d'estereotips, capacitats i drets.
- Eines d'autoconeixement i descobriment de talents.
- Com recrear-nos en funció de les nostres habilitats i possibilitats.

INCLUSIÓ TIC

APRÈN A MANEJAR L'ORDINADOR

HORARI

10, 12, 14 de gener | 9.00 - 11.00
7, 9, i 11 de febrer | 9.00 - 11.00
14, 16 i 18 de març | 9.00 - 11.00

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.

PROCESSADOR DE TEXTOS

HORARI

17, 19 i 21 de gener | 9.00 - 11.00
 14, 16 i 18 de febrer | 9.00 - 11.00
 21, 23 i 25 de març | 9.00 - 11.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Curs de continuïtat per a aquelles persones que vulguin aprendre a elaborar textos amb el programa gratuït Libreoffice Writer.

S'aprén el funcionament del processador de text, a desenvolupar documents i a insertar imatges i taules.

Es combinen teoria i pràctica per tal de consolidar tots els coneixements que s'adquireixen.

Es realitzaran alguns exercicis com:

- Textos senzills, utilitzant símbols especials.
- Textos complexos en els que s'introdueix l'edició d'estil com ara la negreta, cursiva, subratllat, text centrat, justificat...
- Textos amb columnes, taules i amb imatges inserides.

CORREU ELECTRÒNIC

HORARI

24 de gener | 9.00 - 10.30

21 de febrer | 9.00 - 10.30

28 de març | 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

NAVEGAR PER INTERNET

HORARI

26 de gener | 9.00 - 10.30
23 de febrer | 9.00 - 10.30
29 de març | 9.00 - 10.30

PRESENCIAL
PRESENCIAL
EN LÍNIA

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 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.**

CODI QR

HORARI

28 de gener | 9.00 - 10.30

25 de febrer | 9.00 - 10.30

30 de març | 9.00 - 10.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Monogràfic per a donar a conèixer què és un codi QR, què necessiten per a llegir-los, quines alternatives hi ha i quines són les passes a seguir per instal·lar una aplicació i configurar-la per a la posterior utilització.

Continguts:

- Què és un codi QR i per a què serveix.
- Aplicacions que ens ajuden a llegir-los.
- Instal·lació d'alguna de les aplicacions i pràctica.

***Per a inscriure's a aquest taller s'han de tenir coneixements bàsics de maneig del dispositiu mòbil.**



INTRODUCCIÓ AL MÒBIL

HORARI

2 i 4 de febrer | 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 aprenen el funcionament del mòbil i es desenvolupen en el seu maneig emprant aplicacions bàsiques, útils en el seu dia a dia i afegint-ne de noves.

Continguts:

- Utilitats i funcionament principal d'un dispositiu mòbil.
- Reconeixement del propi dispositiu.
- Correcte utilització de les aplicacions bàsiques.
- Conèixer i instal·lar aplicacions noves.

CIBERACTIVISME FEMINISTA

HORARI

2 i 3 de febrer | 16.00 - 18.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Reflexionarem sobre còm les dones construïm Internet. Establirem dinàmiques de treball pràctic per crear i distribuir informació, coordinar estratègies, mantenir-nos en contacte i fer-nos visibles.

Continguts:

- Absència, distorsió i estereotipat de la dona als mitjans de comunicació.
- Redacció i creació de continguts.
- Introducció als programes d'edició d'imatge.
- Tècniques per planificar i millorar els processos de treball.

CONEIX DONES IL·LUSTRES

HORARI

7, 9, 11 de març | 9.00 - 10.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'una càpsula formativa que s'emmarca dins el programa d'activitats relacionades amb el Dia Internacional de la Dona (8 de març). En aquest taller, les persones assistents descobriran dones il·lustres d'arreu del món així com la seva contribució a la societat i les accions per les quals resulten importants.

Continguts:

A través de la recerca de les dones que han resultat de vital importància, es treballen altres continguts de manera transversal, com ara la tendència errònia a l'atribució d'algunes professions a un gènere en concret, desmitificant així la creença de que hi ha professions i/o aficions més enfocades al gènere masculí.

ANIMACIÓ AMB STOP MOTION

HORARI

12 de gener | 16.00 - 18.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

La tècnica de stop-motion consisteix en fer moltes fotos a un objecte i entre foto i foto, moure'l una mica. Quan veiem les imatges una després de l'altra, ràpidament, es crea la il·lusió que l'objecte es mou. És senzill, divertit i ideal per compartir projectes entre grans i petits.

Continguts:

- Nocions bàsiques d'animació.
- Fonaments de la imatge i el color digital.
- Introducció als programes d'edició d'imatge i treball amb línia de temps i fotogrames.
- Tècniques per planificar i millorar els processos de treball.



APLICACIONS MÒBIL

HORARI

18 i 25 de gener | 9.00 - 10.30

15 i 17 de febrer | 9.00 - 10.30

22 i 24 de març | 9.00 - 10.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'una càpsula formativa en la qual les persones interessades aprenen a utilitzar de manera correcta aplicacions mòbils en el seu dia a dia (gestionar el correu electrònic i altres aplicacions de Google, sincronitzar còpies d'arxius i fotografies amb un disc dur virtual, cercar alternatives d'aplicacions útils però desconegudes).

Continguts:

- ¿Què és una aplicació?
- Descobriment d'aplicacions i selecció de les més interessants.
- Correcte utilització de Google Maps.
- Funcionament i configuracions de còpies de fotografies al compte de correu.
- Coneixement d'altres aplicacions útils per al dia a dia.

***Per a inscriure's a aquest taller s'han de tenir coneixements bàsics de maneig de telèfons mòbils**

CREACIÓ DE GIFS ANIMATS

HORARI

16 de febrer | 17.00h - 18.30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Els gifs són una bona manera d'apropar-se al món de l'animació de manera ràpida i fàcil i donar una sortida creativa a les teves fotografies i dibuixos. Farem una introducció molt bàsica del treball amb línies de temps i fotogrames

Contingut:

- Nocions bàsiques d'animació.
- Fonaments de la imatge i el color digital.
- Introducció als programes d'edició d'imatge i treball amb línia de temps i fotogrames.
- Tècniques per potenciar la creativitat i trucs per millorar els processos de treball.

IL·LUSTRACIÓ DIGITAL

HORARI

21 i 23 de febrer | 17.00h a 18.30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Un taller per a qui li agradi dibuixar, vulgui provar de fer-ho amb l'ordinador i no sàpiga per on començar. Amb la il·lustració digital es té menys por d'equivocar-se perquè no es gasta paper ni material de belles arts. Descobrirem molts més avantatges i trucs.

Continguts:

- Nocions bàsiques de dibuix.
- Fonaments de la imatge i el color digital.
- Digitalització d'imatges.
- Introducció als programes de dibuix.
- Tècniques per potenciar la creativitat i trucs per millorar els processos de treball.