

# PRESENTACIÓN TALLERES DE INFORMÁTICA Y TELÉFONOS MÓVILES. CURSO 25-26

UNIVERSIDAD DE MAYORES. CDL MADRID

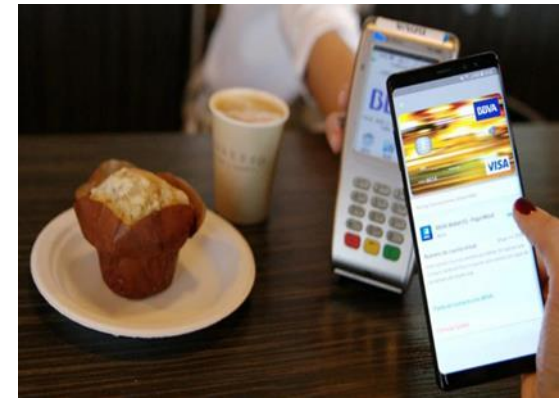


# **5 RAZONES PARA ASISITIR A CLASES DE INFORMÁTICA Y TELÉFONOS MÓVILES**

# 1. CAMBIO DE MENTALIDAD. LA TECNOLOGÍA HA LLEGADO PARA QUEDARSE



MENTALIDAD ANALÓGICA VS  
MUNDO DIGITAL



**Un cambio de mentalidad para trabajar  
de manera distinta**

## 2. MANTERNOS INTELECTUALMENTE DINÁMICOS, ES SALUDABLE. NEUROFITNESS, NEUROBICS...



### Neurobics, la nueva ciencia del ejercicio cerebral. Tan saludable para la mente como caminar para el cuerpo

Por Instituto Ben Pensante en Coaching, Inteligencia Emocional, Investigaciones, Mental training, PNL, z-secundario



Recopilado por Daniel Álvarez Lamas

#### ¿Qué te aporta este artículo?

Neurobics es una metodología creada por Lawrence Katz y Manning Rubin, basada en las últimas investigaciones científicas de los principales laboratorios de neurobiología de todo el mundo, en las que el propio Dr. Katz fue pionero en su laboratorio en el Departamento de Neurobiología en el Centro Médico de la Universidad de Duke en Durham, Carolina del Norte.

Os ponemos la traducción de los extractos de dos sitios web que te permitirán tener una idea clara de qué son las

VOLVER A BEN PENSANTE



CORONAVIRUS CIENCIA SALUD TECNO CURIOSIDADES NATURALEZA MUY GAMER

Muy Interesante te necesita. Ayúdanos a seguir a tu lado.

## El Alzheimer se puede curar

Elena Sanz



Científicos estadounidenses han logrado recuperar la

memoria y la audición en ratones que sufrían la enfermedad de Alzheimer tras aumentar la concentración de una proteína en su organismo. El método podría curar a personas que padecen esta enfermedad.

El estudio demuestra que aumentando los niveles de la proteína CBP, necesaria para recordar a largo plazo, es posible mejorar la memoria en ratones diseñados para desarrollar Alzheimer, una

INSTITUTO BEN PENSANTE

Con más de 14.000 países y 100 entre International Coaching Institute, la mayor escuela de

Instituto Ben Pensante en España que utiliza una metodología de las personas sumergidas en coaching y transferencia

"Puedes cambiar los demás. Haz más allá de donde

PRÓXIMOS E

### 3. PERDER EL MIEDO Y ESTRECHAR LAS DIFERENCIAS CON LA “GENERACIÓN Z”

**Los cuatro pilares que conforman el envejecimiento activo -salud, participación, seguridad y aprendizaje a lo largo de la vida**

El mundo actual se caracteriza por el uso intensivo de los medios digitales, cuya incorporación ha llegado a todos los sectores de la sociedad, a pesar de que el nicho principal de la industria son adolescentes y personas jóvenes, mientras en paralelo, se consolida un fenómeno antes no visto: el envejecimiento progresivo de su población.



## NUEVAS FORMAS DE COMUNICACIÓN...



# UN ANTES Y UN DESPUÉS

¿Este acelerón en la digitalización del mundo pervivirá o volveremos a hacer las cosas como antes de la pandemia?

La científica social Belén Barreiro, fundadora y CEO de la firma demoscópica 40dB., señala que en términos generales esta crisis marcará “un antes y un después” en los usos y costumbres de los ciudadanos con respecto a las nuevas tecnologías. Según Barreiro, al término del confinamiento se habrá producido un salto cualitativo en el grado de sofisticación tecnológica de muchas personas, lo que ayudará a reducir la desigualdad de conocimientos y habilidades digitales entre la población. “Lo aprendido durante estos días ya no se irá. Desde los empleados que al verse obligados a teletrabajar han comenzado a usar una nueva herramienta para hacer reuniones virtuales hasta las personas mayores que al no poder salir a la calle se han animado a usar plataformas para ver series o hacer videoconferencias con sus familiares.



## 4. ALFABETIZACIÓN: TENEMOS QUE ENTENDER QUÉ PASA A NUESTRO ALREDEDOR

AÑORANZA DE LO ANTIGUO Y TECNOLOGÍA NO SON ADVERSARIOS SINO COMPLEMENTARIOS

# BITS, MEGA, GIGA, TERA....

¿Qué es la nube? | Definición de nube



**Bitcoin**

Moneda ⋮



**Metaverso**

Universo de ficción ⋮

Metaverso es un universo posrealidad, un entorno multiusuario perpetuo y persistente que fusiona la realidad física con la virtualidad digital. [Wikipedia](#)

# Adiós, miedo



## 5. ¿PORQUÉ NOS INTERESA?

### LA TECNOLOGÍA SUPERA BARRERAS



- 

Conectar con: familia, servicios sociales y asistenciales, medicación, salud, emergencias...
- 

Superar los prejuicios: demuestran a la sociedad que ser una persona mayor no es sinónimo de pasado.
- 

Mantenerse activos y saludables: Diversos estudios han demostrado que el aprendizaje de nuevas tecnologías estimula la actividad mental de las personas mayores, reduciendo la incidencia de enfermedades como el Alzheimer.
- 

Mejorar su autoestima, su autonomía y su independencia.
- 

Compartir y crear puentes de relación con gente joven, nietos, etc.

# TALLER PRÁCTICO DE INFORMÁTICA.

## CLASES PRESENCIALES Y ON-LINE

---

✓ QUIERES APRENDER A UTILIZAR WORD PARA EDITAR DOCUMENTOS?



✓ QUIERES APRENDER A UTILIZAR POWER POINT PARA HACER PRESENTACIONES?



✓ QUIERES IMPRIMIR Y TRABAJAR CON LOS APUNTES DE CLASE?



✓ SABES ENVIAR E INTERCAMBIAR DOCUMENTOS EN PDF?



✓ TE GUSTARÍA ORGANIZAR BIEN LAS CARPETAS Y ARCHIVOS DE TU PC?



✓ SABES QUE CON WHATSAPP PUEDES ENVIAR Y RECIBIR FOTOS, DOCUMENTOS, FACTURAS, RECIBOS ETC...?



✓ QUIERES APRENDER A UTILIZAR LAS APP DE TU MÓVIL COMO MAPS, EMT, METRO, BANCOS ETC....?

## TALLER PRÁCTICO DE USO DEL MÓVIL. CDL MADRID CURSO 25-26. CLASES PRESENCIALES/ON LINE



**TODOS SABEMOS UTILIZAR EL TF MÓVIL PERO HAY MUCHÍSIMAS FUNCIONES QUE PUEDEN FACILITARTE MUCHO LA VIDA!!!**

- ✓ QUIERES APRENDER A DESCARGARTE APPS PARA TRANSPORTE PÚBLICO?
- ✓ QUIERES DESCARGARTE GOOGLE MAPS PARA ORGANIZAR TUS RUTAS Y EXCURSIONES?
- ✓ QUIERES TRABAJAR CON LOS APUNTES DE CLASE Y ENVIARLOS A LOS COMPAÑEROS POR WHATSAPP?
- ✓ SABES ENVIAR E INTERCAMBIAR DOCUMENTOS EN PDF POR WHATSAPP?
- ✓ QUIERES DESCARGARTE ENTRADAS DE CINE, TEATRO, MUSEOS, BILLETES DE TREN/AVIÓN?
- ✓ SABES QUE CON WHATSAPP PUEDES ENVIAR Y RECIBIR FOTOS, DOCUMENTOS, FACTURAS, RECIBOS ETC...?
- ✓ QUIERES APRENDER A UTILIZAR LAS APP DE TU MÓVIL PARA BANCOS ETC....?

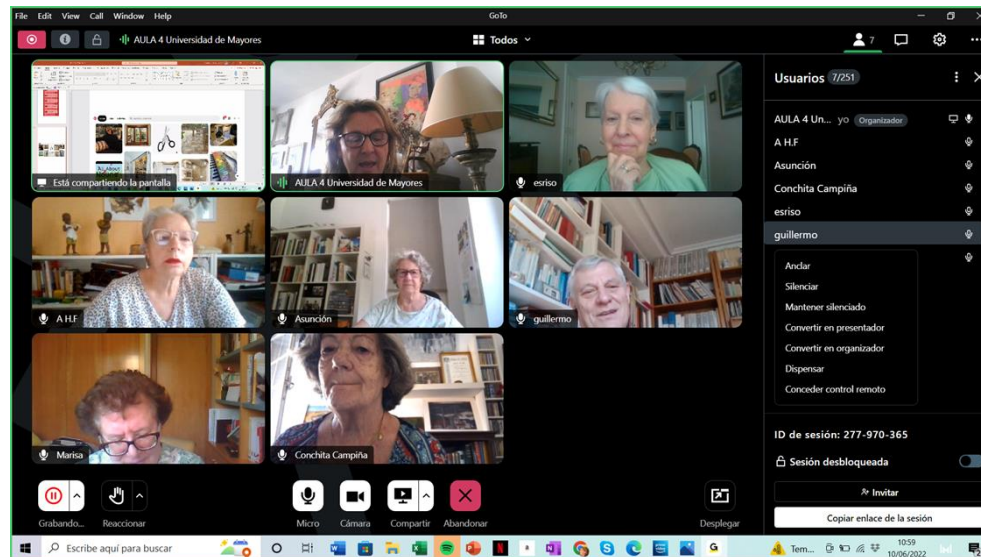


**Clases los LUNES de 11 a 12**

Información y inscripción en el Móvil app - Teléfono CDL MADRID 914904426

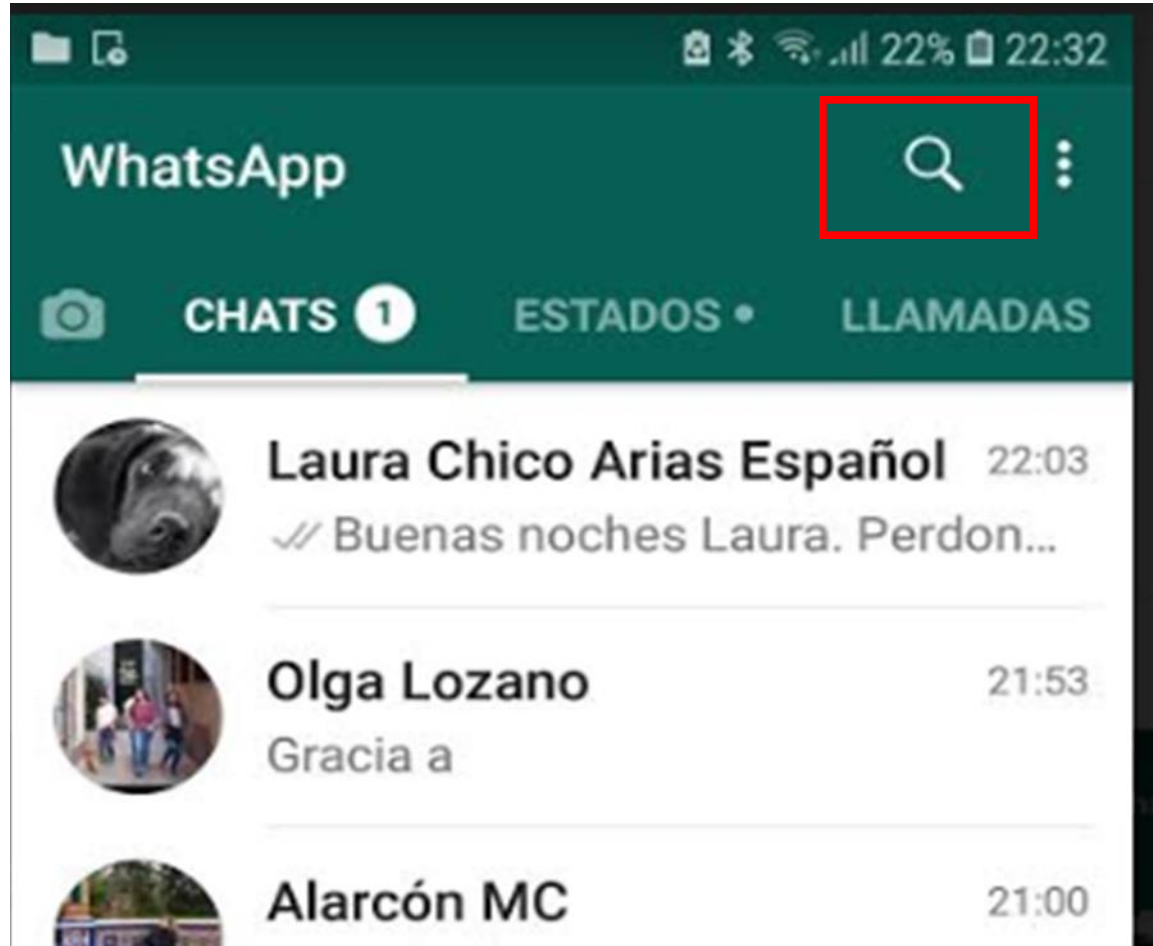
- Comenzar con algo sencillo y manejable. Perder el miedo
- Que vean utilidad en su utilización.
- Realizar actividades que despierten su interés y sean de su gusto.
- Valorar y reconocer sus progresos.

- ✓ LAS CLASES PUEDEN SER PRESENCIALES U ON-LINE, UTILIZANDO LA PLATAFORMA DE LA UNIVERSIDAD DE MAYORES QUE RESULTA MUY ÚTIL Y ACCESIBLE PARA TODOS LOS ALUMNOS.
- ✓ RANGO DE EDAD 65 EN ADELANTE. REQUISITO: TENER GANAS DE APRENDER

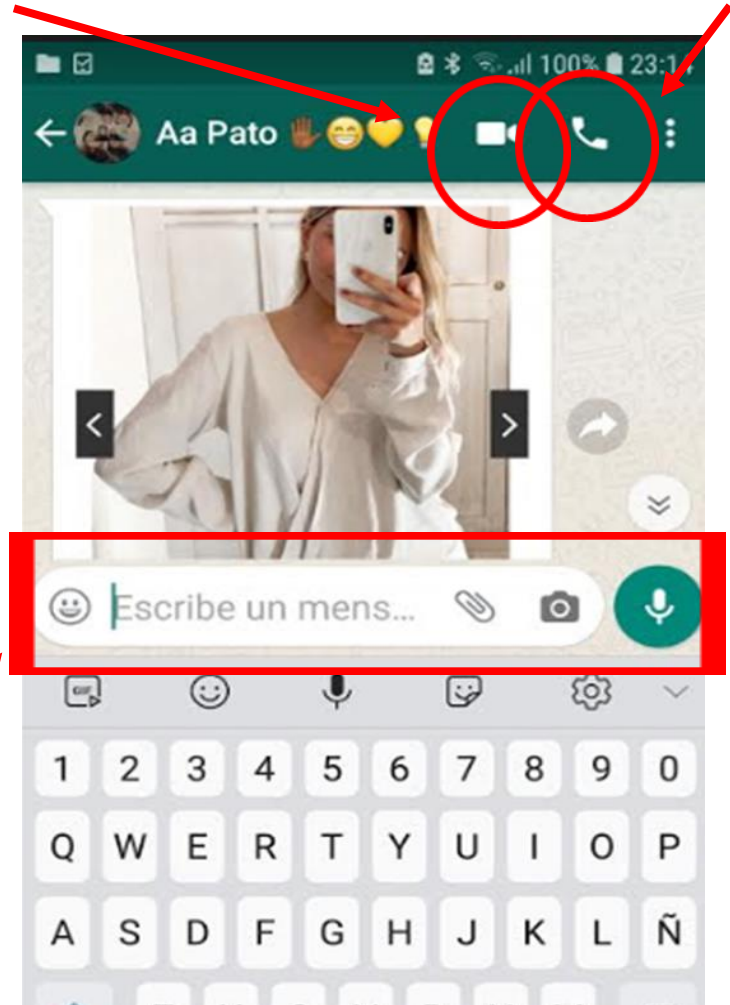


# PANTALLA INICIAL : ELEGIMOS CONTACTO O GRUPO PARA ENVIAR MENSAJE, O LLAMAR

1. BUSCAR CONTACTO



ELEGIMOS VÍDEO LLAMADA ELEGIMOS LLAMADA

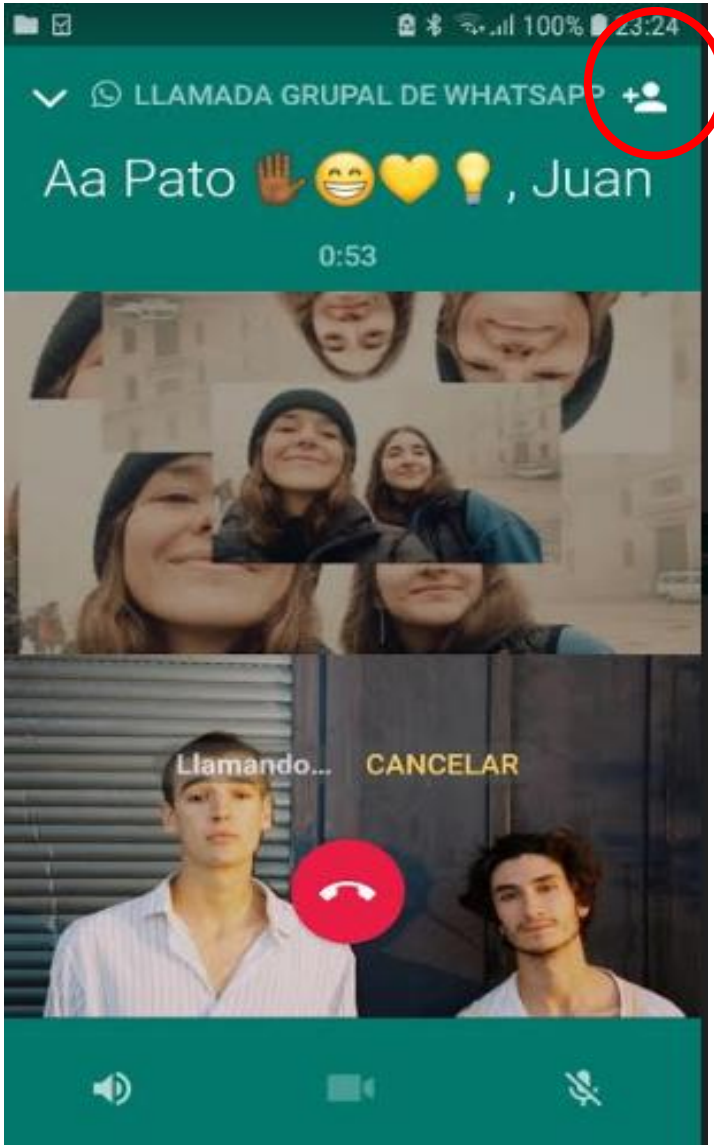


ELEGIMOS ENVIAR MENSAJE

CON LA LLAMADA EN CURSO, AÑADIMOS PARTICIPANTES. PODEMOS VER HASTA 4 PERSONAS A LA VEZ EN LA PANTALLA



MARÍA VILLA



UM. CDL MADRID

# ¿QUÉ OPINAN LOS ALUMNOS?

