

COMPRENDRE EL MÓN D'AVUI

FUB+GRAN és un programa universitari adreçat a persones preferiblement majors de 55 anys.

Ofereix cursos temàtics que ajuden a un millor coneixement i comprensió del món actual entre les persones grans. Al mateix temps, pretén generar, entre aquest col·lectiu, l'hàbit de dedicar unes hores setmanals a l'estudi i l'entrenament intel·lectual.

ADREÇAT A

alumnes que s'incorporen de nou al programa FUB+Gran.

DURADA

primer i segon trimestre.

a partir del tercer, els alumnes que desitgin continuar, podran inscriure i escollir entre diferents monogràfics segons les seves inquietuds i interessos.

HORARI

dilluns i dimecres, de 16:30 a 18:30 hores.

MODALITAT

presencial

CALENDARI

d'octubre de 2018 a març de 2019

LLOC

UManresa – Fundació Universitària del Bages (UVic-Universitat Central de Catalunya).

Av. Universitària, 4-6

08242 Manresa

ACREDITACIÓ

Certificat expedit per la Fundació Universitària del Bages.

OBJECTIUS

el programa pretén assolir, principalment, dos objectius que es complementen entre si:

- Donar a conèixer les característiques del món actual i els canvis tan ràpids i accelerats de la societat del segle XXI. Aquest objectiu s'assolirà donant eines per entendre on i com es produeixen aquests canvis tant a nivell social, familiar com personal.
- Facilitar als i les estudiants les eines que afavoreixen una millor adaptació a aquests canvis, a partir del coneixement social i personal.

CONTINGUTS

BLOC 1. EL NOSTRE MÓN

1.1 La Globalització

La societat de la informació
La societat de consum
La força dels mitjans de comunicació

1.2 Un món més just

Les desigualtats mundials
Les desigualtats en el nostre entorn proper
Homes i dones en igualtat

BLOC 2. CONEIXEMENT PERSONAL

2.1 La construcció social de la persona

Com creem la nostra identitat
Com som i com ens construïm davant la societat
Coneixement d'un mateix/a.
Mindfulness

2.2 Creixement personal

Transitar per la vida de manera positiva
Gestió de les emocions, autoestima
L'assertivitat i les habilitats socials
Factors de l'envelliment
Bases per la salut i la llarga vida

2.3. I a partir dels 50 què? Envellir des del coneixement

Què li passa al nostre cos quan ens fem grans? I a la nostra ment?
Els acceleradors de l'envelliment. L'enemic és a fora, però també a dins
Els pilars de la salut i la longevitat. Tenim moltes eines al nostre favor

BLOC 3. RELACIONS HUMANES

3.1 Societat i família

La família abans i ara: els nous models familiars
Educar els néts i nétes avui

3.2. Relacions amb els Joves

Debat intergeneracional
Les relacions entre iguals

BLOC 4. APRENDRE AL LLARG DE LA VIDA

4.1. Com aprenem

Com construïm avui en dia el coneixement
Algunes idees clau: informació, coneixement, memòria, wikipèdia

4.2 Comunicació

Tècniques de comunicació i d'expressió oral i escrita
Expressió corporal: gestual i vocal.

4.3 Conviure amb la tecnologia

Eines bàsiques de comunicació: les App's, el correu electrònic
Internet: Navegadors i la qualitat en la recerca de la informació
Taller de xarxes socials: Facebook, Twitter i altres

Hi haurà sortides trimestrals.

AVALUACIÓ

la filosofia que es planteja és l'adquisició de coneixements, la comprensió de l'entorn, l'enriquiment personal i el gaudir, per tant, no hi haurà exàmens.
Cal assistir al 80% de les classes per obtenir el títol.

COORDINACIÓ

Sílvia Mampel. Llicenciada en Sociologia. Màster oficial en Educació Inclusiva. Postgrau en Educació Ambiental. Diplomada en Professorat d'Educació General Bàsica, especialitat Pre-escolar. Coordinadora de Grau dels estudis d'Educació Infantil de la FUB.

INSCRIPCIONS

el preu del curs és de 435€.

Els socis de la Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de Manresa tenen un 10% de descompte. El pagament es pot fraccionar en 2 pagaments: 50% en el moment de la inscripció i 50% al desembre de 2018.

Els pagaments es realitzaran a través de domiciliació bancària.

El procés d'inscripció és online:

[Inscripcions FUB+GRAN comprendre el món d'avui](#)

O personalment a les oficines del Centre Internacional de Formació Contínua (cal portar DNI i número de compte bancari)

MÉS INFORMACIÓ

Centre Internacional de Formació Contínua
Avda. Universitària, 4-6. Manresa
T. 93 875 73 48
infofc@umanresa.cat