Vol.8

Març 2021

CASAL DE GENT GRAN DEL BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

SALUT

- Sessió de gimnàstica per a gent gran.
- Consells de salut: Quina és la millor postura per dormir?
- Jo tampoc estic be, trencar estigmes de salut mental.
- Innovació social per millorar el benestar del veïnat de Barcelona.
- Cuina: Magdalenes amb nabius.

ENTRETENIMENT I CULTURA

- Fotomet 2021, concurs fotogràgic de meteorologia.
- Teatre a Barcelona.
- Cicle dijous concert, al concervatori.
- Quinzena metropolitana de dansa 2021.
- Sant Medir simbòlic.

XARXES

- Canal Youtube Gran Gent en Xarxa Horta-Guinardó.
- Facebook
- Instagram
- Web
- Vimeo

Nou vídeo: Iniciació a la meditació amb la Sol.

Casal de gent gran
Baix Guinardó
c/ Marina 380

CUIDEM A LES CUIDADORES: DEMOCRATITZEM LES CURES
A càrrec de Barcelona Cuida
Dilluns, 8 de març a les 11h

Què entenem per cures? Quines cures tenim a l'actualitat? Qui se'n fa càrrec? Amb quins recursos i serveis compten les persones cuidadores?
Tècniques de Barcelona Cuida abordaran aquestes i altres qüestions i oferiran recursos per tal de cuidar a les cuidadores, ja que son les dones les principals responsables de les cures a l'àmbit familiar i comunitari.

Cal inscripció prèvia a l'email:
infobaixguinardo@gmail.com
(indicar el nom de la xerrada, nom i cognoms de la persona interessada i telèfon de contacte)

Activitat online i gratuïta

DONES DE LA POSTGUERRA
En col·laboració amb les Aules d'Extensió Universitària del Baix Guinardó
Dijous 11 de març a les 18.30h

Conferència a càrrec de l'Assumpta Montellà Carlos, llicenciada en història contemporània.

Podeu trobar la conferència al següent enllaç de la web del Casal:
https://ajuntament.barcelona.cat/horta-guinardo/cggbaixguinardo/ca/noticies

La xerrada romandrà penjada a la web fins el 18 de març.

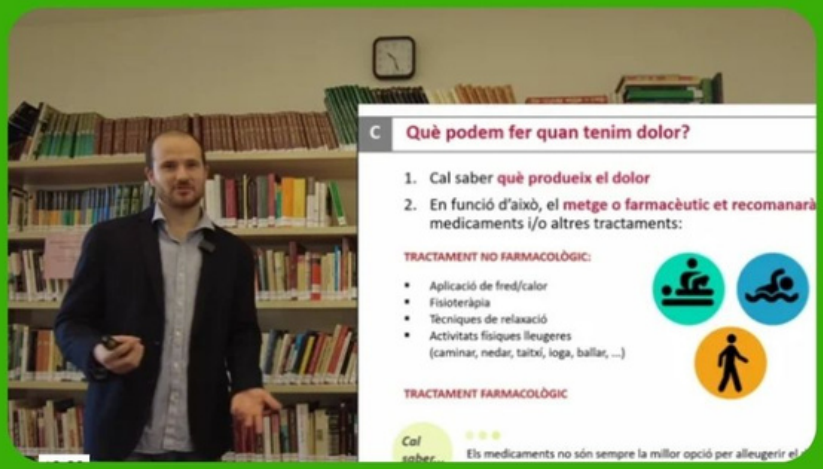
Activitat online i gratuïta

CONFERÈNCIES DE SALUT

23 de Febrer

Què cal saber del dolor?

Conferència virtual a càrrec de Fidel Rosselló, farmacèutic. **Clic aquí**



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

CatSalut
Servei Català de la Salut

CONSELL DE COL·LEGIS FARMACÈUTICS DE CATALUNYA

Districte d'Horta-Guinardó

Ajuntament de Barcelona

AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA

CONFERÈNCIA 25 DE FEBRER

LA RESILIÈNCIA I LA LOGOTERÀPIA DE VIKTOR FRANKL

a càrrec d'Ana Maria Turk. Llicenciada en fotografia i història, màster en gerontologia i postgrau en logoteràpia.

Clic aquí

Afopa
Agrupació d'Aules de Formació Permanent per a la Gent Gran de Catalunya

UAB Universitat Autònoma de Barcelona

Districte d'Horta-Guinardó

Ajuntament de Barcelona

LA VEU DELS SOCIS

Si esteu interessats en participar en aquesta secció del butlletí amb els vostres textos, articles, poesies, etc... podeu enviar-los a la direcció de correu electrònica: infobaixguinardo@gmail.com

IMPOSIBLES

Imposible ser pez
aunque quisiera serlo,
utópico ser águila
pese a mi gran deseo.
Ilusorio ser tortuga
por mucho que lo ansíe.
¡El sueño de haber nacido en un país distinto!
¡La fantasía de visitar épocas del pasado!
¡El delirio de vivir en futuros lejanos!
Aspirar a cambiar el seno de la vida,
una quimera.
Ambicionar mudar el curso de las cosas,
un desatino.
Pretender que otro estado sea más deseable,
un espejismo.
Y sin embargo
¿Qué me impide vivir de ilusiones,
de ensueños, quimeras y delirios,
fantasmas y utopías?

5 bones pràctiques per prevenir riscos a la xarxa

Internet ha esdevingut un mitjà clau i, més que mai, s'ha de prendre consciència que navegar-hi també pot generar riscos que s'han de conèixer.

Actualment, la societat viu immersa en una revolució digital que està transformant molts aspectes de la vida. Per si no fos prou, la pandèmia de la Covid-19 amb el conseqüent confinament, han multiplicat la necessitat d'eines digitals per a la comunicació, el treball i la supervivència de la gran majoria de les organitzacions. Les entitats també s'han reinventat per poder seguir donant resposta a la seva i evitar que persones col·laboradores i voluntariat es vegin relegades a la inacció.

Per fer-ho, la xarxa ha esdevingut un mitjà clau i, per tant, més que mai, s'ha de prendre consciència que navegar per Internet també pot generar riscos que s'han de conèixer. La millor manera de prevenir-los és, justament, generant uns bons hàbits a la xarxa. Aquest recurs mostra un breu recull de consells i de bones pràctiques amb l'objectiu que esdevinguin hàbits per convertir la xarxa en un espai segur, de respecte i de convivència.

Crear contrasenyes llargues amb lletres, números i símbols. És un primer pas per evitar que s'endevini i s'accedeixi a les dades personals o de l'entitat. Les dades personals, en el món digital, són béns molt preuats i, per tant, és imprescindible que estiguin ben assegurades i copiades en un entorn protegit.

Mesures adients:

Fer servir contrasenyes llargues, amb lletres, números i símbols com ara %, #, & o /.
Aplicar una contrasenya diferent per a cada servei o aplicació.
Utilitzar el doble factor d'autenticació.
Realitzar diverses còpies dels continguts i guarda-les en llocs segurs.

Conèixer l'ús de les dades:

Protegir la privacitat depèn, en gran part, de la pròpia organització. Tot allò que es publica pot esdevenir material per a la resta de persones usuàries de la xarxa, si no es vigila. Cal preguntar-se sempre, abans de publicar qualsevol contingut, qui hi pot haver darrere de la foto, el vídeo o el comentari.

A tenir en compte:

Tot allò que es deixa anar a raig a la xarxa es manté al llarg del temps. La identitat digital no s'esborra.

Totes les pàgines visitades i les cerques queden registrades. Per controlar la privacitat és necessari esborrar les dades de navegació periòdicament.

Les dades i permisos que demanen les aplicacions que s'instal·len al mòbil cal revisar-les. La informació se cedeix a canvi de res.

Els perfils de xarxes socials són controlables, la persona encarregada té la potestat de decidir qui veu què.

No utilitzar xarxes obertes per compres en línia:

Les dades mòbils sempre seran més segures que les que proporcionen les línies wifi obertes. Cal tenir en compte que l'àmbit digital cada vegada és més utilitzat per la delinqüència per dur a terme tota mena de fraus. A mesura que la societat esdevé més connectada, aquest tipus de pràctiques augmenten i més, en un període on les restriccions fan difícil la compra presencial, situació a la qual les entitats també s'han hagut d'adaptar.

Mesures adients:

Comprovar que l'adreça contingui la icona del forrellat i l'https. Així, les dades només seran visibles per la persona usuària i destinatària.

Fer servir dades mòbils per a operacions amb diners o amb qualsevol altra dada personal sensible.

Instal·lar un antivirus a tots els dispositius per tenir la protecció adequada.

Anar amb compte amb els missatges que prometen regals espectaculars o descomptes fabulosos, acostumen a ser fraus.

Actuar contra l'assetjament:

El món digital, igual que la vida quotidiana, ha de ser un espai de respecte i de convivència. Per aquest motiu, el civisme digital és també un dels reptes als quals s'enfronta la societat en aquesta nova era. Tothom ha d'estar alerta a possibles males formes de tractament de persones usuàries a les xarxes i les entitats també han de vetllar per, si en algun moment es detecta, combatre aquestes males praxis.

A tenir en compte:

Les accions a les xarxes tenen incidència en la comunitat. Per tant, cal pensar bé en les conseqüències que tot això comporta.

Si s'és espectador/a d'un comportament inapropiat, és important reportar-ho. Les pròpies aplicacions i xarxes socials ho posen a l'abast de manera ràpida i senzilla.

Si s'és víctima d'una suplantació d'identitat o de robatori de dades personals o diners, cal recollir totes les proves possibles i denuncia-ho formalment.

Mantenir al dia els dispositius i aplicacions:

Això permetrà protegir-los contra virus i programes no desitjats. Els ordinadors, les tauletes, els mòbils i qualsevol altre dispositiu han d'estar actualitzats per garantir-ne el bon funcionament i, sobretot, la seguretat. Les entitats han de comptar amb una persona responsable que vetlli perquè l'actualització es faci correctament i evitar contratemps difícils de resoldre.

Mesures adients:

Fer cas a l'hora d'actualitzar el sistema operatiu i els programes amb les darreres versions disponibles.

Configurar actualitzacions automàtiques al mòbil i la tauleta, sempre que sigui possible. D'aquesta manera, es farà neteja d'errors interns i s'optimitzarà el rendiment del dispositiu.

Passar l'antivirus, abans d'obrir un dispositiu extern, per comprovar que està lliure de qualsevol tipus d'infecció.