PROGRAMARI PRIVATIU

ORDINADOR I OFIMÀTICA

ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	MODALITAT * DURADA
WINDOWS: ORGANITZA FÀCILMENT ELS TEUS FITXERS DIGITALS	Crea, organitza i cerca arxius i carpetes a l'ordinador. Coneixeràs les funcions bàsiques, els tipus d'arxius i com fer còpies de seguretat.	PRESENCIAL: 4 h
WINDOWS: DESCOBREIX EL TEU ORDINADOR	Ús bàsic del ratolí i el teclat, l'escriptori i les funcions essencials per començar a treballar amb l'ordinador.	PRESENCIAL: 4 h
WORD: ESCRIU I DÓNA FORMA ALS TEUS TEXTOS	Crea i edita documents amb Word, dona format al text, afegeix imatges o taules i utilitza les funcions bàsiques; guardar, revisar i imprimir.	PRESENCIAL: 4 h VIRTUAL: 2 sessios (2h c/u)
EXCEL: ORGANITZA, CALCULA I DÓNA FORMAT A LES TEVES DADES	Crea i edita fulls de càlcul, introdueix dades, aplica fórmules i dona format. Aprèn també a guardar, obrir i imprimir els teus documents.	PRESENCIAL: 4 h VIRTUAL: 2 sessios (2h c/u)
EXCEL: TREBALLA AMB DIVERSOS FULLS I GRÀFIQUES	Aprèn a gestionar dades, crear taules i gràfics, i aplicar seguretat als fulls i llibres.	PRESENCIAL: 4 h VIRTUAL: 2 sessios (2h c/u)
EXCEL: ORGANITZA EL TEU PRESSUPOST FAMILIAR	Crea i gestiona un pressupost familiar amb taules, fórmules i gràfics. Visualitza i analitza les dades per controlar ingressos i despeses.	PRESENCIAL: 4 h VIRTUAL: 2 sessios (2h c/u)

MÒBIL I TAULETA

ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	MODALITAT * DURADA
DESCOBREIX EL TEU MÒBIL O TAULETA	Aprèn des de zero a configurar i personalitzar el teu dispositiu, gestionar contactes i connexions, i instal·lar i utilitzar aplicacions	PRESENCIAL: 4 h
CONFIGURA I PROTEGEIX EL TEU MÒBIL O TAULETA	Assegura el teu dispositiu, gestiona dades, permisos i cookies, i actua en cas de pèrdua o robatori. Configura GPS i localització per un ús segur i pràctic.	PRESENCIAL: 4 h
ALLIBERA ESPAI AL TEU MÒBIL	Neteja aplicacions i memòria, utilitza targetes SD o emmagatzematge al núvol, i mou arxius entre el mòbil i l'ordinador per alliberar espai ràpidament.	PRESENCIAL: 2 h VIRTUAL: 2 h
APRÈN A INSTAL·LAR I ELIMINAR APLICACIONS MÒBILS	Instal·la apps fàcilment, localitza-les al teu mòbil i elimina les que no necessitis. Tria apps segures i útils per al dia a dia.	PRESENCIAL: 4 h VIRTUAL: 2 sessios (2h c/u)
FES MÉS FÀCIL EL TEU DIA A DIA AMB EL MÒBIL	Configura alarmes i recordatoris, crea llistes i notes, utilitza widgets i assistents virtuals, i descobreix apps útils.	PRESENCIAL: 4 h VIRTUAL: 2 sessios (2h c/u)
APRÈN A FER I EDITAR FOTOS AMB EL MÒBIL	Fes fotos amb el mòbil, aprèn tècniques bàsiques de captura i enquadrament, gestiona-les a la galeria i aplica retocs i filtres amb apps fàcils.	PRESENCIAL: 4 h VIRTUAL: 2 sessios (2h c/u)
EDITA ELS TEUS VÍDEOS FÀCILMENT AMB EL MÒBIL	Crea i edita vídeos amb el mòbil, afegeix fotos, música, text i filtres, i utilitza apps com Google Fotos, FilmoraGo o CapCut de manera fàcil.	PRESENCIAL: 4 h VIRTUAL: 2 sessios (2h c/u)

Barcelona | Barcelona Activa

Catàleg Formació Tecnològica Bàsica

Cibernàrium

COMUNICACIÓ

ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	MODALITAT * DURADA
WHATSAPP I TELEGRAM: INTRODUCCIÓ A LA MISSATGERIA INSTANTÀNIA	Xateja amb seguretat: afegeix contactes, envia missatges i arxius, crea grups i llistes, fes trucades i videotrucades, i controla privacitat i espai.	PRESENCIAL: 4 h VIRTUAL: 2 sessions (2h cadascuna)
GOOGLE MAPS: PLANIFICA ELS TEUS TRAJECTES	Descobreix la geolocalització, utilitza Google Maps per planificar trajectes i explora altres apps de localització.	PRESENCIAL: 2 h VIRTUAL: 2 h
INSTAGRAM: APRÈN A COMPARTIR MOMENTS I HISTÒRIES FÀCILMENT	Crea i configura el teu perfil, comparteix fotos, històries i Reels, interactua amb altres usuaris i descobreix contingut fàcilment amb cerques i etiquetes.	PRESENCIAL: 4 h
EMPREMTA DIGITAL: MILLORA LA TEVA IMATGE A INTERNET	Gestiona i protegeix la teva identitat digital, cuida la teva reputació a xarxes socials i eines en línia, i aplica bones pràctiques per a una presència segura i professional a Internet.	PRESENCIAL: 2 h

INTERNET I SEGURETAT

ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	MODALITAT * DURADA
GOOGLE CHROME: COMENÇA A NAVEGAR PER LA XARXA	Comença a navegar per Internet, utilitza pestanyes i cercadors, cerca informació de manera efectiva i visualitza pàgines còmodament en qualsevol dispositiu.	PRESENCIAL: 4 h
GOOGLE I BING: CERCA I FILTRA LA INFORMACIÓ A LA XARXA	Cerca informació de manera efectiva, aplica filtres i operadors, comprova la fiabilitat de les fonts i descarrega arxius de forma segura.	PRESENCIAL: 4 h
COM PROTEGIR LA TEVA PRIVACITAT ONLINE	Protegeix les teves dades i contrasenyes, evita programari maliciós, ajusta la privacitat a xarxes socials i utilitza eines com cercadors especials o mode incògnit per navegar amb seguretat.	PRESENCIAL: 4 h
NAVEGA PER INTERNET AMB SEGURETAT	Identifica i evita programari maliciós, utilitza antivirus i tallafocs, crea contrasenyes segures i aplica bones pràctiques per navegar a Internet sense riscos.	PRESENCIAL: 2 h VIRTUAL: 2 h

CORREU I NÚVOL

ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	MODALITAT * DURADA
GMAIL: CONFIGURA EL TEU CORREU ELECTRÒNIC DES DE ZERO	Crea i gestiona el teu correu, envia i rep missatges amb adjunts, organitza carpetes i contactes, i protegeix el compte de fraus i problemes de seguretat.	PRESENCIAL: 4 h
GMAIL: AVANÇA EN L'ÚS DEL TEU CORREU ELECTRÒNIC	Organitza automàticament els correus amb filtres, utilitza plantilles i àlies, gestionar contactes i grups, desfés enviaments i controla la seguretat i activitat del teu compte.	PRESENCIAL: 2 h VIRTUAL: 2 h
GOOGLE DRIVE: APRÈN A FER SERVIR EL NÚVOL	Emmagatzema i organitza fitxers al núvol, comparteix documents amb altres persones, gestiona permisos i accedeix als teus arxius des de qualsevol dispositiu.	PRESENCIAL: 4 h VIRTUAL: 2 sessions (2h cadascuna)
GOOGLE APPS: TREU PARTIT A LES EINES PEL DIA A DIA	Crea i comparteix documents, fulls i presentacions, organitza notes i calendaris, i utilitza altres apps de Google de manera fàcil.	PRESENCIAL: 4 h VIRTUAL: 2 sessions (2h cadascuna)

Barcelona | Barcelona Activa

Catàleg Formació Tecnològica Bàsica

Cibernàrium

TRÀMITS DIGITALS

ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	MODALITAT * DURADA
LA MEVA SALUT: APREN A FER ELS TRÀMITS ONLINE	Registra't i accedeix a La Meva Salut, gestiona dades i notificacions, sol·licita cites i consulta proves, medicació i agenda de salut.	PRESENCIAL: 2 h
		VIRTUAL: 2 h
TRÀMITS AMB L'ADMINISTRACIÓ I CERTIFICATS DIGITALS	Aprèn a realitzar tràmits en línia amb l'Administració de manera segura, utilitzant identificació digital i certificats electrònics. Aquesta activitat gratuïta del Cibernàrium de Barcelona t'ajudarà a conèixer les opcions disponibles, gestionar documents i fer consultes amb confiança.	PRESENCIAL: 2 h
		VIRTUAL: 2 h
GESTIONS BANCÀRIES I COMPRES EN LÍNIA	Gestiona banca i pagaments en línia, utilitza aplicacions financeres i comerç electrònic, coneix els teus drets i aplica mesures de seguretat per protegir les teves dades.	PRESENCIAL: 2 h
		VIRTUAL: 2 h
TROBAR HABITATGE: EINES DIGITALS PER MILLORAR LA CERCA I GESTIÓ DEL TEU LLOGUER O COMPRA	Trobar habitatge avui en dia pot ser complex si no es disposa de la informació i les eines adequades. Formació pràctica per aprendre a buscar habitatge de lloguer o compra, utilitzar correctament els portals immobiliaris, conèixer els tràmits i la documentació necessària i prendre decisions amb seguretat.	PRESENCIAL: 4 h
APPS CIUTADANES: FORMA PART DEL CANVI	Utilitza apps per participar en processos ciutadans, informar incidències i seguir informació comunitària a Barcelona i Catalunya.	PRESENCIAL: 2 h
		VIRTUAL: 2 h
T-MOBILITAT: CONEIX LES FUNCIONS DE L'APP	Gestiona els teus títols i viatges de transport públic amb l'app T-Mobilitat, descobreix tipus de targetes i tarifes, i optimitza l'ús amb consells pràctics.	PRESENCIAL: 2 h
		VIRTUAL: 2 h

CULTURA I APRENENTATGE

ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	MODALITAT * DURADA
CULTURA DIGITAL: RÀDIO, PODCASTS I TV ONLINE	Accedeix a podcasts, ràdio i televisió online, busca continguts en directe, subscriu-te a canals i utilitza plataformes com YouTube, Facebook i Instagram des de qualsevol dispositiu.	PRESENCIAL: 2 h
		VIRTUAL: 2 h
BIBLIO DIGITAL: GAUDEIX DE LLIBRES I CINEMA	Consulta i gaudeix de llibres, pel·lícules i concerts, cerca i desa continguts, i gestiona préstecs i reserves fàcilment des del mòbil o ordinador.	PRESENCIAL: 2 h
		VIRTUAL: 2 h
APRÈN IDIOMES ONLINE	Practica idiomes amb apps i plataformes en línia, utilitza jocs, vídeos i podcasts, i aprèn com connectar amb altres per fer intercanvi lingüístic.	PRESENCIAL: 2 h
		VIRTUAL: 2 h
ACTIVA LA TEVA MENT JUGANT AMB TECNOLOGIA	Descobreix com els jocs poden ser una eina divertida i efectiva per estimular la memòria i les capacitats cognitives en persones adultes. A través d'exemples pràctics, coneixeràs diferents jocs que milloren la memòria, fomenten la salut mental i potencien la sociabilitat, tot aprenent a jugar de manera activa i conscient.	PRESENCIAL: 2 h

Barcelona | Barcelona Activa

Catàleg Formació Tecnològica Bàsica

Cibernàrium

COMPETÈNCIES DIGITALS I ACTIC

ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	MODALITAT * DURADA
DETECTA NOTÍCIES FALSES I DESINFORMACIÓ ONLINE	Aprèn a identificar fake news i desinformació, reconèixer senyals d'alerta, utilitzar eines de verificació i aplicar bones pràctiques per navegar i informar-te de manera segura.	PRESENCIAL: 2 h
		VIRTUAL: 2 h
INTELIGÈNCIA ARTIFICIAL: APRÈN A FER-LA SERVIR PAS A PAS	Descobreix la IA, tria les eines adequades i crea textos o imatges de manera guiada, respectant límits ètics i drets d'autor.	PRESENCIAL: 2 h
		VIRTUAL: 2 h
EL TEU NIVELL DIGITAL: QUIN ÉS I COM MILLORAR-LO	Fes el test de competències digitals, interpreta els resultats i segueix recomanacions pràctiques per millorar les teves habilitats en línia.	PRESENCIAL: 2 h
		VIRTUAL: 2 h
DESCOBREIX EL CERTIFICAT ACTIC	Coneix l'ACTIC, els nivells i competències digitals, descobreix com obtenir l'acreditació i prepara't per la prova amb recursos i estratègies pràctiques.	PRESENCIAL O VIRTUAL: 2 h
ACTIC NIVELL 1 - C1: CERCA, GESTIÓ I ANÀLISI DE LA INFORMACIÓ	Millora les teves competències digitals i prepara't per obtenir el nivell bàsic de l'ACTIC en l'àmbit de la cerca, la gestió i l'anàlisi de la informació digital.	PRESENCIAL: 12 h
ACTIC NIVELL 1 - C2: COMUNICACIÓ I COL·LABORACIÓ	Millora les teves competències digitals i prepara't per obtenir el nivell bàsic de l'ACTIC en l'àmbit de la comunicació i col·laboració	PRESENCIAL: 8 h
ACTIC NIVELL 1 - C3: CREACIÓ DE CONTINGUTS, PROGRAMACIÓ I FABRICACIÓ DIGITAL	Millora les teves competències digitals i prepara't per obtenir el nivell bàsic de l'ACTIC en l'àmbit de la creació de continguts, programació i fabricació digital	PRESENCIAL: 8 h
ACTIC NIVELL 1 - C4: SEGURETAT, BENESTAR I CIVISME	Millora les teves competències digitals i prepara't per obtenir el nivell bàsic de l'ACTIC en l'àmbit de la seguretat, benestar i civisme	PRESENCIAL: 12 h
ACTIC NIVELL 1 - C5: AUTONOMIA I RESOLUCIÓ DE PROBLEMES	Millora les teves competències digitals i prepara't per obtenir el nivell bàsic de l'ACTIC en l'àmbit de l'autonomia i resolució de problemes	PRESENCIAL: 12 h
ACTIC NIVELL 2: REPASSA LES COMPETÈNCIES TIC	Prepara't per a la prova ACTIC nivell 2 (antic nivell mitjà) amb una revisió pràctica dels continguts, conceptes i competències digitals que cal conèixer per obtenir l'acreditació oficial de la Generalitat de Catalunya.	VIRTUAL: 9 h

Barcelona | Barcelona Activa

Catàleg Formació Tecnològica Bàsica

Cibernàrium

PROGRAMARI LLIURE

ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	MODALITAT * DURADA
DESCOBREIX LES FUNCIONS BÀSIQUES DEL TEU ORDINADOR	Fes servir el ratolí i el teclat, apaga l'equip correctament i coneix els components, perifèrics i programari bàsic del teu ordinador.	PRESENCIAL: 6 h (3 sessions)
INICIACIÓ A L'ÚS I ORGANITZACIÓ DE FITXERS DIGITALS	Aprèn a gestionar fitxers i carpetes, utilitzar l'explorador, fer còpies, moure i organitzar arxius, i protegir-los amb còpies de seguretat.	PRESENCIAL: 4 h (2 sessions)
INICIACIÓ A LA CREACIÓ DE DOCUMENTS DE TEXT	Crea, obre i desa documents, aplica format a textos i paràgrafs, i utilitza llistes i numeracions per organitzar el contingut fàcilment.	PRESENCIAL: 8 h (4 sessions)
FULLS DE CÀLCUL PER PRINCIPIANTS: CREACIÓ I FORMAT	Crea i edita fulls de càlcul, introdueix dades i fórmules, aplica format, utilitza funcions bàsiques i prepara els teus documents per imprimir.	PRESENCIAL: 8 h (4 sessions)
FULLS DE CÀLCUL: TREBALLA AMB DADES I GRÀFICS	Organitza i analitza dades, crea taules i gràfics, aplica filtres i llistes desplegables, i protegeix cel·les i fulls per treballar de manera segura.	PRESENCIAL: 8 h (4 sessions)
INICIACIÓ A LA NAVEGACIÓ PER INTERNET	Accedeix a Internet, utilitza navegadors i cercadors, busca informació, coneix les adreces i característiques dels llocs web, i visualitza'ls correctament des de qualsevol dispositiu.	PRESENCIAL: 4 h (2 sessions)
CERCAR I AVALUAR INFORMACIÓ FIABLE A LA XARXA	Aprèn a cercar informació eficientment, utilitzar filtres i operadors avançats, descarregar arxius amb seguretat i avaluar la fiabilitat de les fonts. Organitza els teus recursos amb marcadors i eines socials.	PRESENCIAL: 4 h (2 sessions)
CORREU ELECTRÒNIC: ÚS I EINES BÀSIQUES	Redacta, envia i organitza correus, gestiona contactes, configura el compte i protegeix la teva privacitat davant de fraus i pràctiques insegures.	PRESENCIAL: 4 h (2 sessions)
EL NÚVOL: GESTIÓ I ÚS DE FITXERS ONLINE	Organitza, crea i comparteix fitxers i documents al núvol, gestiona carpetes, configura el compte i aplica bones pràctiques per a un ús segur i eficient.	PRESENCIAL: 4 h (2 sessions)
CONÈIXER LES VIDEOTRUCADES: EINES I FUNCIONS	Accedeix a videotrucades, crea sales, convida contactes i controla l'entorn: comparteix pantalla, utilitza el xat i gestiona torns de paraula de manera fàcil.	PRESENCIAL: 2 h (1 sessió)

Barcelona | Barcelona Activa

Catàleg Formació Tecnològica Bàsica

Cibernàrium

CURSOS D'INICIACIÓ DIGITAL

Les formacions d'Iniciació Digital poden tenir una durada diferent segons els continguts de cada proposta:

Les que apareixen en color blanc inclouen una primera sessió d'introducció per aprendre a utilitzar l'ordinador, el teclat i el ratolí.

Les que es mostren en color gris parteixen de la base que la persona participant ja disposa d'aquests coneixements bàsics i no necessita aquesta sessió inicial.

ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	DURADA MÀXIMA
Curs d'iniciació digital: primers passos amb la tecnologia (EDICIÓ A MIDA)	Aquest curs gratuït d'iniciació digital està pensat per a grups que comencen des de zero amb la tecnologia. Permet adquirir les primeres nocions per fer servir l'ordinador, el teclat i el ratolí amb seguretat. La formació és pràctica, accessible i adaptada al ritme de les persones participants. Ideal com a primer contacte amb les competències digitals bàsiques.	12 h
Curs d'iniciació digital: bases de l'ús de l'ordinador (EDICIÓ A MIDA)	Curs gratuït adreçat a grups que ja tenen nocions bàsiques d'ús de l'ordinador i volen reforçar-les. Es treballen competències digitals bàsiques per millorar l'autonomia en l'ús de la tecnologia en el dia a dia. La formació és pràctica i orientada a guanyar confiança amb les eines digitals.	12 h
Curs d'iniciació digital: aprendre a utilitzar l'ordinador des de zero (EDICIÓ A MIDA)	Itinerari gratuït d'iniciació digital per a grups sense experiència prèvia amb l'ordinador. Al llarg del curs, les persones participants adquireixen competències digitals bàsiques de manera progressiva i amb acompanyament. L'objectiu és guanyar autonomia i seguretat en l'ús de la tecnologia.	24 h
Curs d'iniciació digital: consolidació de competències digitals bàsiques (EDICIÓ A MIDA)	Curs gratuït pensat per consolidar i ampliar les competències digitals bàsiques de persones amb coneixements inicials. Es reforça l'ús de l'ordinador i d'eines digitals habituals amb un enfocament pràctic. Ideal per a grups que volen millorar la seva autonomia digital de manera progressiva.	24 h
Curs d'iniciació digital: capacitació digital completa des de zero (EDICIÓ A MIDA)	Programa gratuït formatiu extens per a grups que volen iniciar-se en el món digital des de zero. Permet adquirir competències digitals bàsiques amb temps i acompanyament, adaptant-se al ritme del grup. Pensat per guanyar confiança i autonomia en l'ús de la tecnologia en el dia a dia.	25+
Curs d'iniciació digital: autonomia digital bàsica (EDICIÓ A MIDA)	Itinerari gratuït complet d'iniciació digital per a grups amb coneixements bàsics previs. El curs permet reforçar i ampliar les habilitats digitals necessàries per utilitzar l'ordinador i altres eines digitals amb més seguretat. Orientat a consolidar una autonomia digital real i funcional.	25+

Cap a una tecnologia més accessible, inclusiva i al servei de les persones.