

Guia per *accedir* als cursos d'autoformació



Fundació "la Caixa"



Si tens qualsevol dubte o incidència durant el procés de registre i accés als cursos, o durant la realització dels mateixos, pots trucar al següent número de telèfon, de dilluns a divendres de 9h a 17h: **900 22 30 40.**



Abans de començar, has de tenir en compte una sèrie d'aspectes *tècnics*:



Per fer aquest curs *online* **necessites tenir correu electrònic. És important que hi estiguis familiaritzat** i que tinguis la contrasenya a mà per consultar els missatges que rebis a la safata d'entrada.



Alguns cursos tenen vídeos amb locució, de manera que et recomanem que **activis l'àudio de l'ordinador**.



Encara que el curs també es pot fer des del telèfon mòbil, perquè et sigui més còmode **et recomanem que facis els cursos des d'un ordinador o una tauleta**.

I. Instruccions



El primer pas per poder fer els cursos és emplenar el formulari d'accés que trobaràs en [aquest enllaç](#).

Programa de CA ES
Gent Gran

INSCRIU-TE PER PODER CURSAR ELS NOUS TALLERS D'AUTOFORMACIÓ ONLINE

EMPLENA ELS CAMPS DEL SEGÜENT FORMULARI. UNA VEGADA ENVIAT, A LA PÀGINA DE "GRÀCIES", HI TROBARAS L'ENLLAÇ A LA WEB ON PODRÀS REALITZAR ELS TALLERS ONLINE. TAMBÉ REBRÀS UN CORREU ELECTRÒNIC DE CONFIRMACIÓ QUE CONTINDRÀ DE NOU L'ENLLAÇ D'ACCÉS ALS CURSOS. ALGUNOS CAMPS DEL FORMULARI SON OBLIGATORIS I D'ALTRES SÓN OPCIONALS. NO TANQUIS AQUESTA PÀGINA FINS QUE T'APAREGUI UN MISSATGE CONFORME T'HAS INSCRIT CORRECTAMENT ALS CURSOS.

Nom *	1r cognom *
2n cognom (opcional)	Gènere * <input type="radio"/> DONA <input type="radio"/> HOME <input type="radio"/> NC
Correu electrònic *	Data de naixement *
Telèfon (opcional)	Codi postal *

ETS USUARI D'ALGUN CENTRE DE GENT GRAN DE LA FUNDACIÓ "LA CAIXA" O D'ALGUN CENTRE AMB CIBERCAIXA? *

NO SÍ

Tots els camps que contenen el * són obligatoris.


La Fundació Bancària "la Caixa" (Fundació "la Caixa") tractarà les teves dades personals amb la finalitat de gestionar i tramitar la sol·licitud, el servei o la compra que fas; enviar-te informació (fins i tot per mitjans electrònics) sobre activitats similars; complir les obligacions legals. I, si vols, enviar-te comunicacions (fins i tot electròniques) sobre altres activitats de "tercer" que es poden ajustar al teu perfil. Al document "[Tractament de dades personals](#)", s'indica com pots exercir els drets d'accés, rectificació, supressió, limitació, portabilitat i oposició.

He llegit i accepto el "[Tractament de dades personals](#)".

Vull rebre informació d'altres activitats de la Fundació "la Caixa".

NO SÍ

[SUBSCRIURE M'HI](#)

**Fundació "la Caixa"**

Atenció al Usuari | [Acta legal i privacitat](#) | [Cookies](#) | [Configuració de les Cookies](#)
© Fundació Bancària Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona, "la Caixa". Tots els drets reservats.



Quan hagi completat el formulari amb totes les dades, t'apareixerà un missatge com aquest.

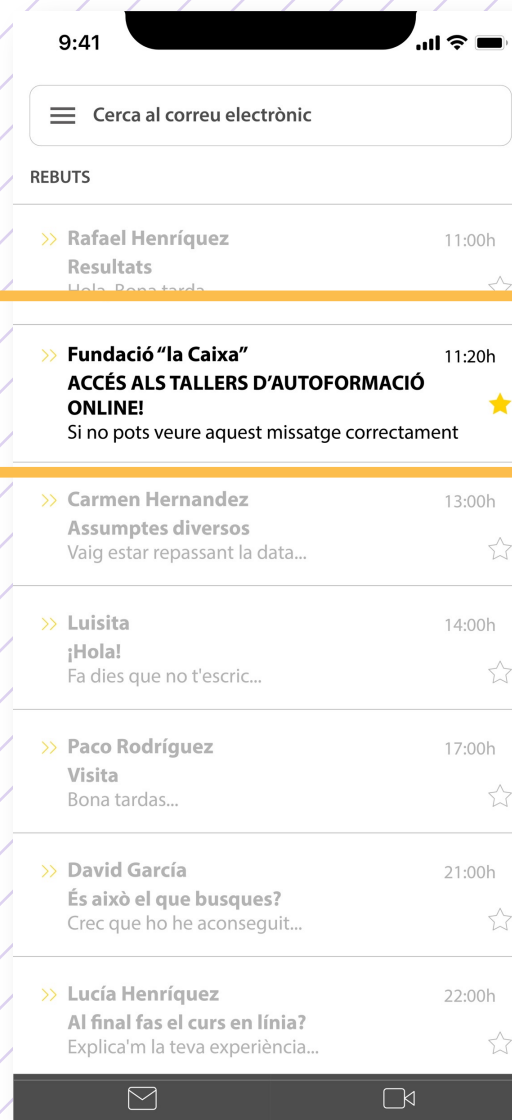
Des del missatge podràs accedir als tallers *online* mitjançant l'enllaç que et facilitem.





Al mateix temps, rebràs per correu electrònic un missatge de confirmació.

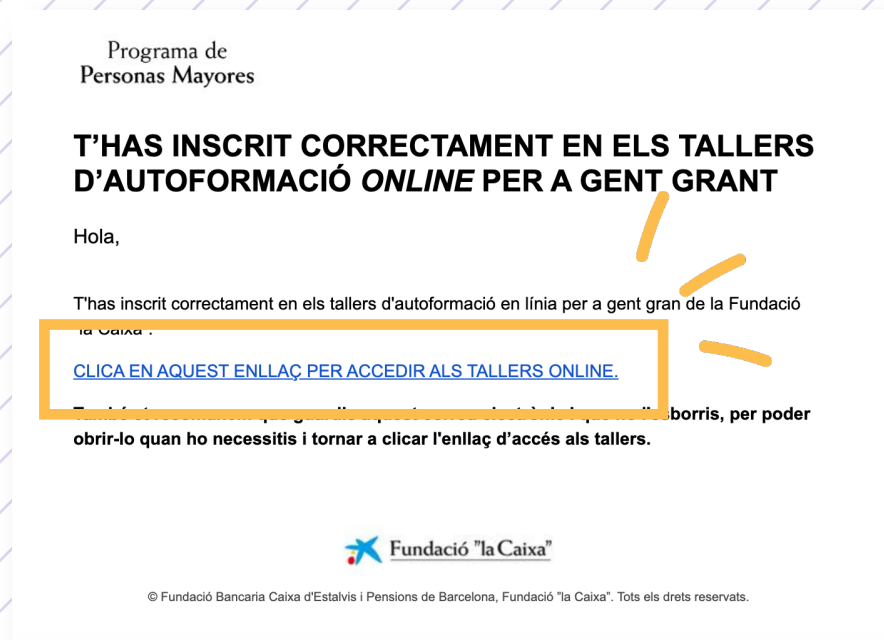
En aquest missatge et proporcionarem un enllaç al web mitjançant el qual podràs començar a fer els cursos.





Important! Desa aquest enllaç. Cada vegada que vulguis accedir a un curs, **hauràs de fer servir el mateix enllaç d'aquest correu electrònic**, de manera que et recomanem que el tinguis a mà o que desis l'adreça als favorits o adreces d'interès del navegador de l'ordinador.

A les pròximes pàgines trobaràs els passos que has de seguir per desar la pàgina als favorits o adreces d'interès per poder accedir als cursos d'una manera més àgil.





Quan facis servir l'enllaç i accedeixis al web, tindràs al teu abast el curs al qual t'has apuntat i tota la resta de cursos d'autoformació disponibles.

Tots tenen una descripció breu i una referència del temps estimat necessari per fer-los.

A més, veuràs que cada curs té un botó per començar a fer-lo. Quan el cliquis, se t'obrirà el curs en una finestra.



The screenshot shows the website interface for 'Fundació "la Caixa"'. At the top, there is a navigation bar with categories: 'Programes socials', 'Cultura i ciència', 'Educació i beques', 'Investigació i salut', and 'Coneix-nos'. Below the navigation bar, there is a hero section with a video player showing a person doing a yoga-like exercise. The text below the video reads 'Tallers d'autoformació online'. Underneath, there is a section titled 'Nous cursos d'autoformació online' which lists several courses with their descriptions and estimated completion times. Each course has a red button labeled 'ACCEDEIX AL CURS'. The courses listed are: 'Despertar amb un somriure' (15 minuts), 'Zoom' (25 minuts), 'WhatsApp' (15 minuts), 'En forma! I' (25 minuts), and 'En forma! II' (20 minuts). The bottom of the page shows a preview of a course about healthy eating.

2. Com pots desar l'enllaç del curs *als preferits o adreces d'interès*



Quan accedeixis al web on podràs fer els cursos, **et recomanem que desis l'adreça de la pàgina als "Favorits" o "Adreces d'interès"** (també s'anomenen "Marcadors") del navegador.

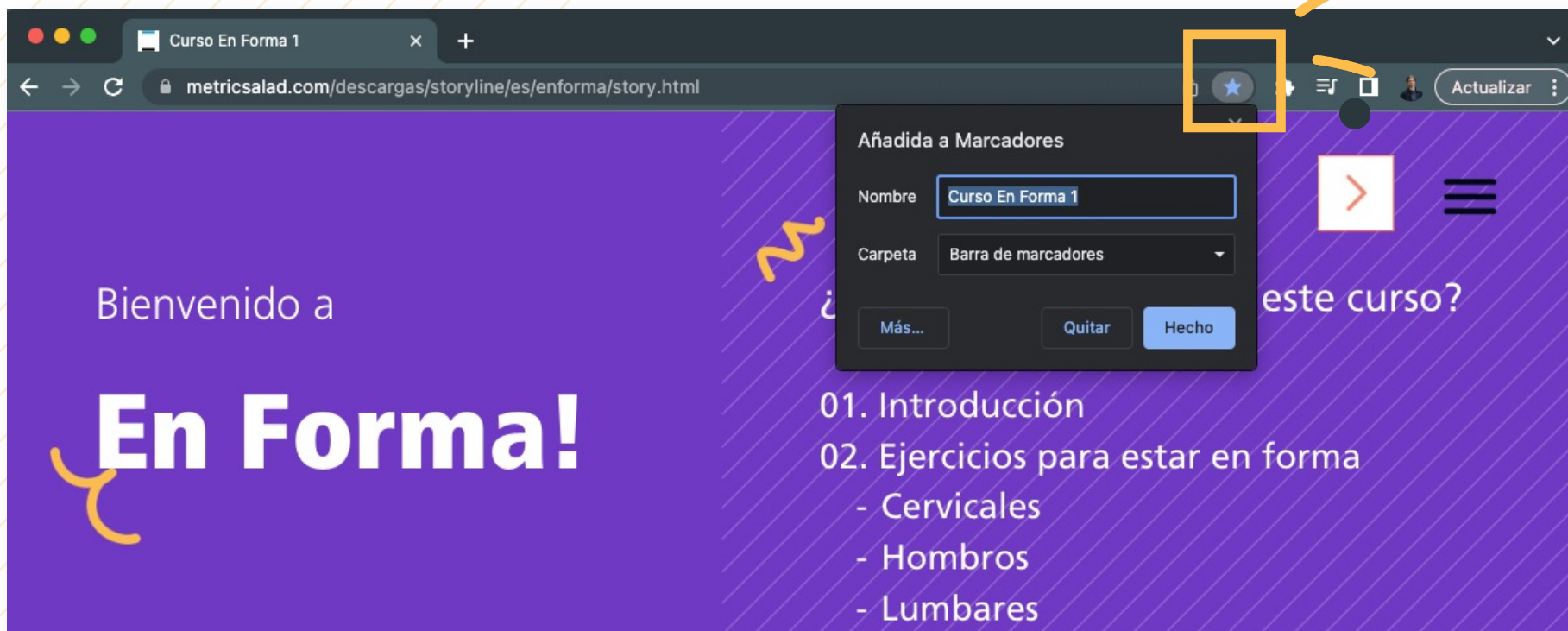
Els navegadors d'ús més habitual són Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari i Microsoft Edge i tots tenen la possibilitat de desar l'enllaç als marcadors.

Això t'ajudarà a accedir als cursos directament, **sense haver de buscar el missatge que t'hem enviat.**

2.1 Com pots desar l'adreça als favorits a l'ordinador



Busca l'estrella a la part superior del navegador i clica-la, posa un títol a la pàgina i clica "Fet" o "Desa".



Bienvenido a

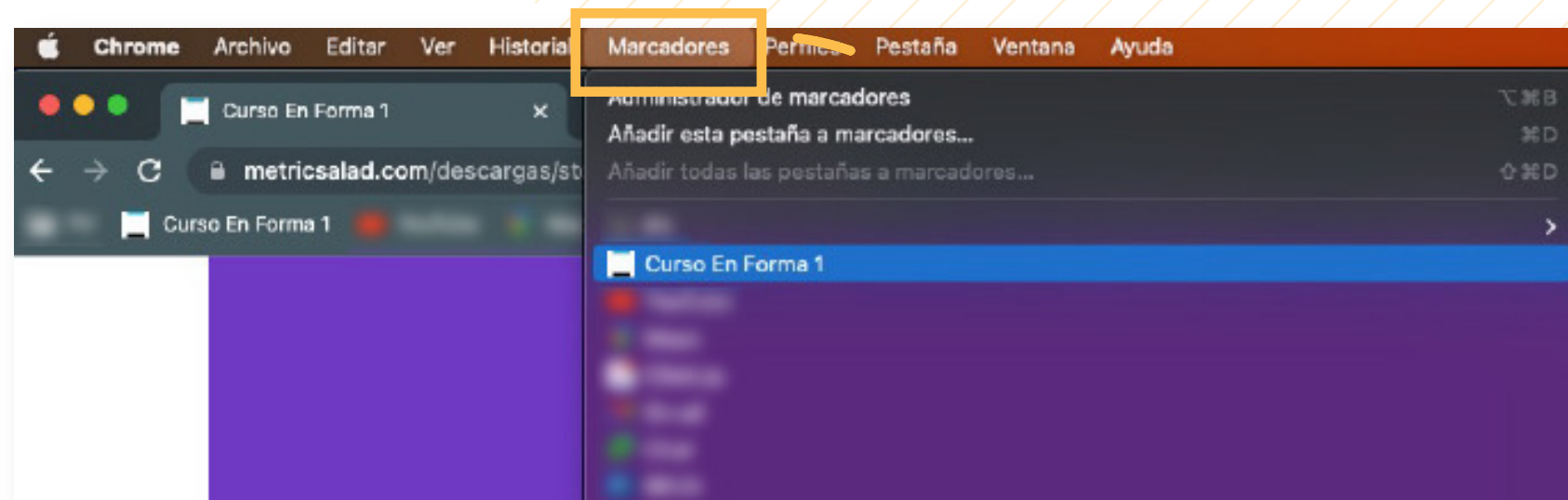
En Forma!

¿este curso?

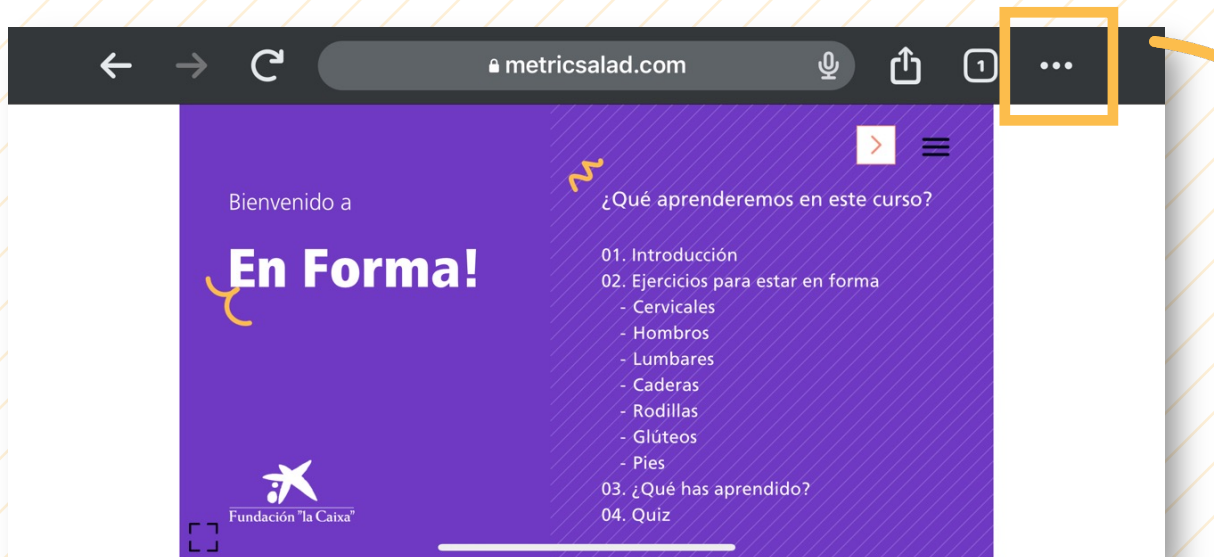
- 01. Introducción
- 02. Ejercicios para estar en forma
 - Cervicales
 - Hombros
 - Lumbares



Per accedir a aquest enllaç que has desat als “Favorits”, “Adreces d’interès” o “Marcadors” del navegador, **clica el menú desplegable “Favorits”, “Adreces d’interès” o “Marcadors”** a la part superior de la pantalla i busca l’enllaç que has desat.

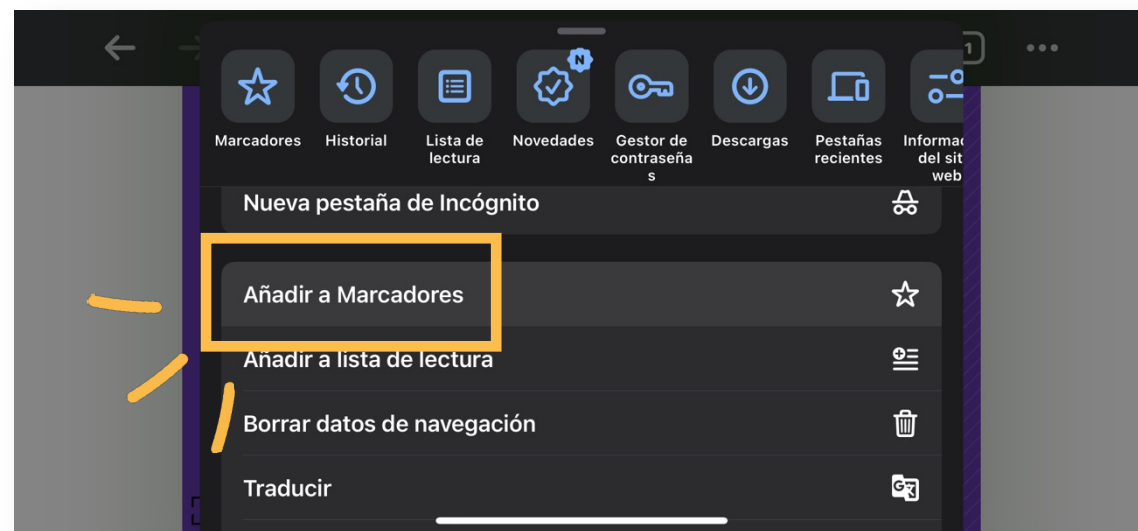


2.2 Com pots desar l'adreça als favorits al mòbil o la tauleta



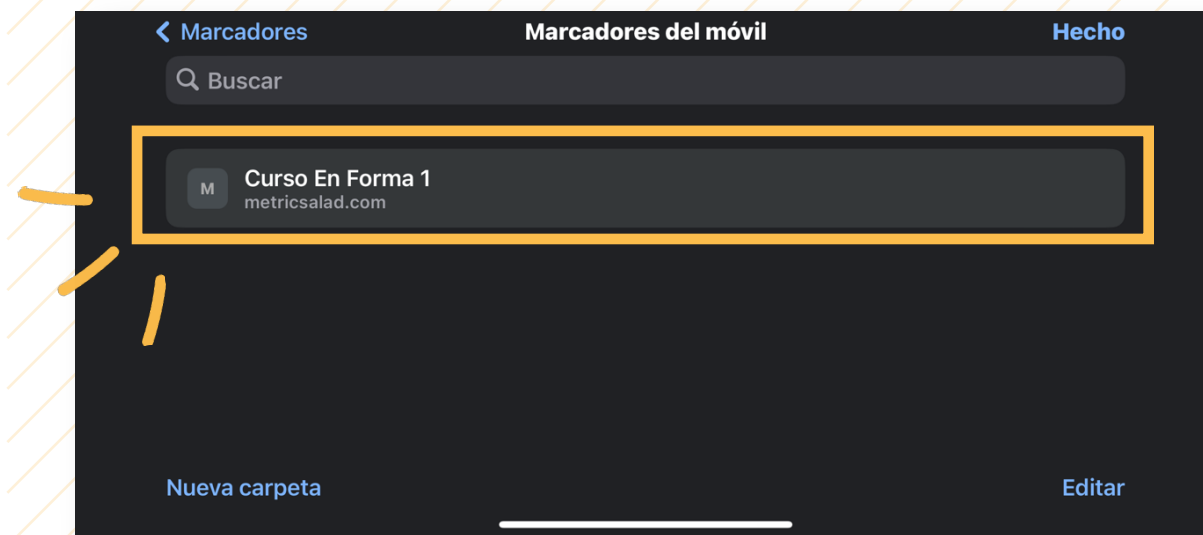
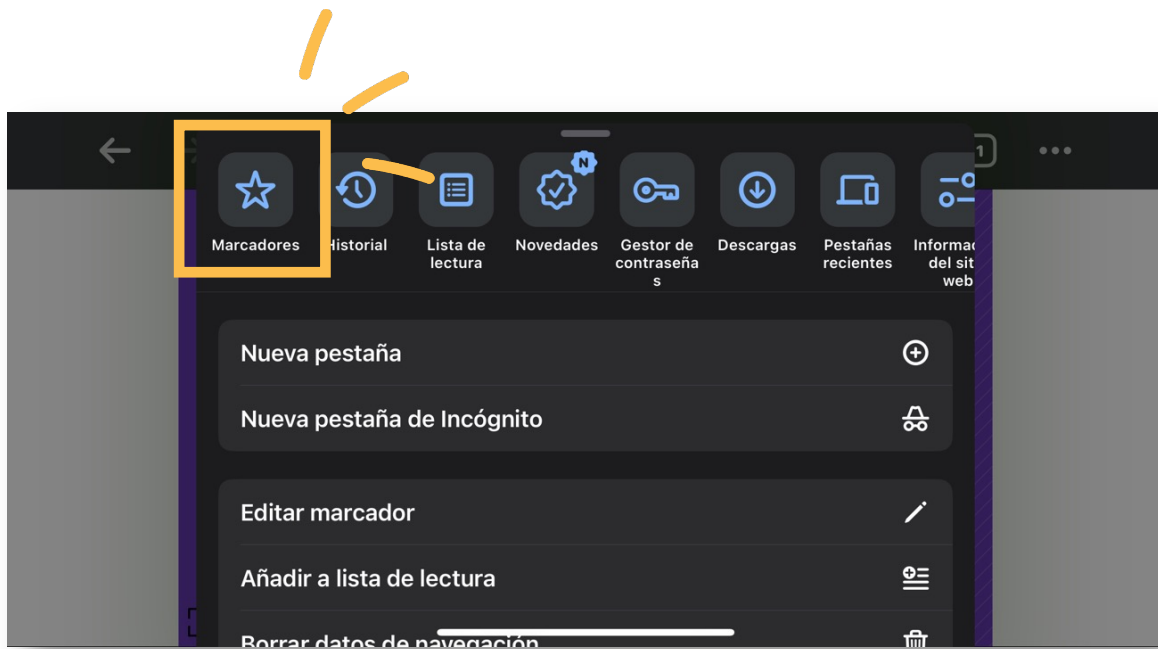
Si fas servir un dispositiu mòbil Android, és molt probable que el navegador sigui Google Chrome.

Per desar l'enllaç a les "Adreces d'interès", amb l'orientació del mòbil o la tauleta ja en horitzontal, **toca els tres punts de la cantonada superior dreta** de la pantalla i després toca "Afegeix la pàgina a les adreces d'interès" o "Afegeix la pàgina sals marcadors".





Després podràs recuperar l'enllaç tocant l'estrella de la pantalla que hi ha sobre el títol "Adreces d'interès" o "Marcadors".



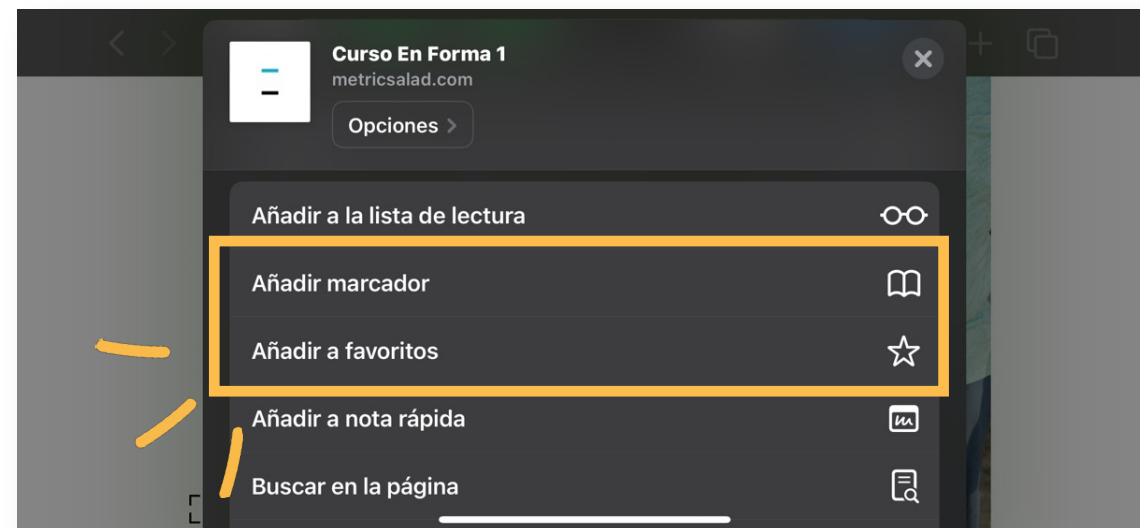


Si fas servir un iPhone o iPad, és molt probable que el navegador sigui Safari.

En aquest cas, pots desar l'enllaç als "Favorits" tocant la icona de compartir a la part superior o inferior de la pantalla.

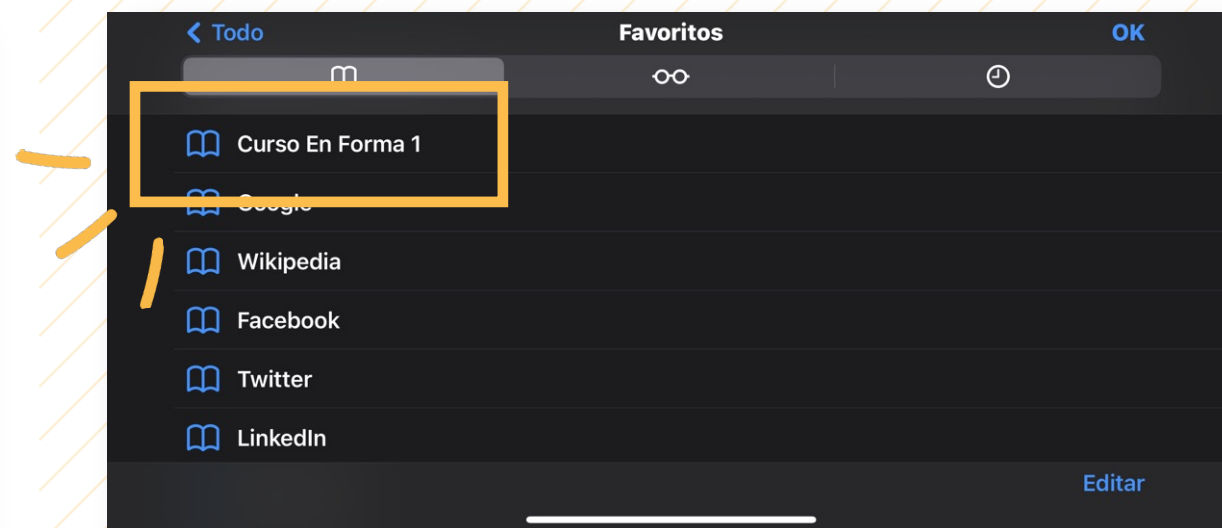
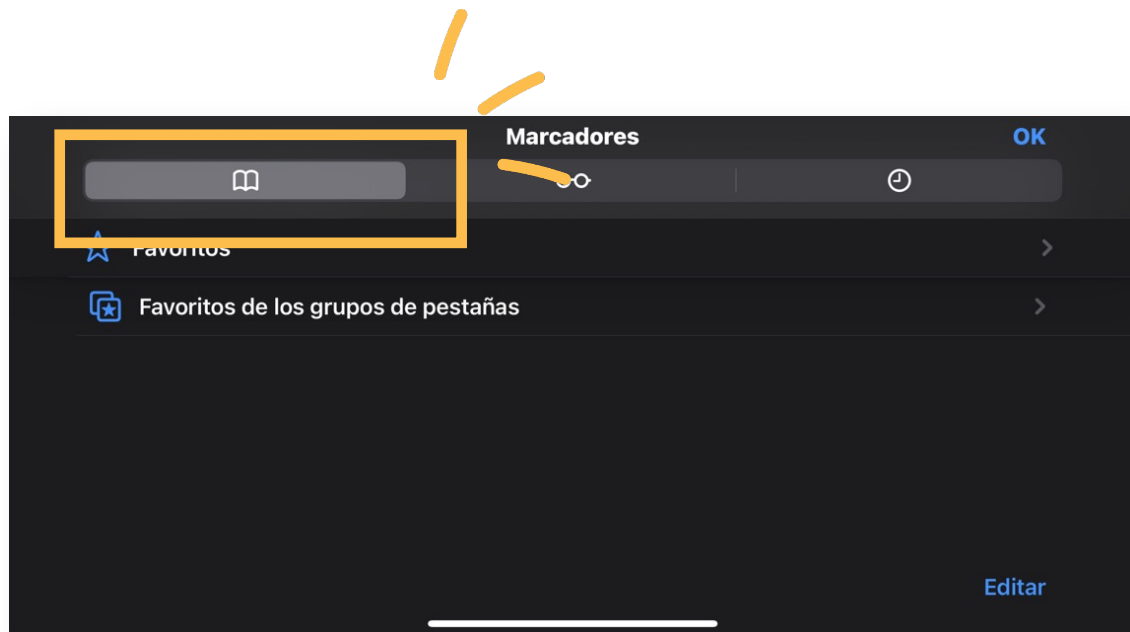


Després, només has de tocar "Afegir un marcador" o "Afegir als favorits".



3

Per recuperar l'enllaç dels "Favorits", toca la icona dels marcadors, que té forma de llibre obert, a la part superior o inferior de la pantalla.





Fundació "la Caixa"