

Memoria de actividades y económica 2021-2022

Canal Senior

Si no lo sabes, apréndelo“, somos una plataforma de entretenimiento y aprendizaje online gratuita. Queremos ayudar a mejorar la calidad de vida de los seniors y para ello hablamos en nuestras clases de bienestar, cultura, tecnología y emprendimiento senior. Contamos con más de 1.000 vídeos, cifra que no parará de subir, ya que de media realizamos dos actividades diarias.

Nuestro propósito es el de mejorar la vida de las personas senior de cualquier parte del mundo, empezando por España y llegando también a países hispanohablantes.

MISIÓN: Somos una Plataforma de aprendizaje y entretenimiento para personas mayores de 55 años que tiene como objetivo minimizar la brecha digital actual respecto a este colectivo y luchar contra la soledad no deseada gracias a la formación en diversas temáticas.

VISIÓN: ser referentes en la inclusión de los mayores en la sociedad a través del conocimiento y la innovación.

VALORES: Colaboración, participación, ayuda, inclusión, sencillez, universalidad y accesibilidad.

Nuestro objetivo principal es el de ayudar a los mayores a conseguir una mejora de su calidad de vida a través de un envejecimiento activo y una forma de vida más participativa y solidaria.

Colaboramos con otras organizaciones y entidades que tienen como objetivo ayudar al colectivo senior, en cualquiera de sus intereses o necesidades.

Desarrollamos diferentes formatos de contenido para ofrecer una formación más inclusiva. Aunque cualquier persona puede consumir cualquier contenido de la web, cada uno de ellos está pensado para un colectivo específico dentro de las personas mayores. Por ejemplo, los podcasts están planificados para el entorno rural donde la conectividad es más limitada y las sesiones de diálogo para quienes -en zonas rurales y urbanas- viven solas. Los formatos de contenido con los que trabajamos son los siguientes: clases en directo, sesiones de diálogo, vídeos, infografías, podcasts y noticias.

Memoria de actividades y económica 2021

Actividades realizadas: 511

	FECHA	HORARIO	ACTIVIDAD
1	jueves, 7 de enero de 2021	10:00 a 12:00	Taller de Liferay para ayuntamientos
2	viernes, 8 de enero de 2021	12:00 a 13:00	Catedrales de Europa
3	miércoles, 13 de enero de 2021	12:30 a 13:30	La escultura de Botero
4	jueves, 14 de enero de 2021	12:30 a 13:30	La escultura de Botero
5	jueves, 14 de enero de 2021	12:00 a 13:30	1598: La peste en Vigo. El secreto del reclinatorio del prior
6	viernes, 15 de enero de 2021	10:00 a 11:00	Yoga para rejuvenecer la columna vertebral
7	viernes, 15 de enero de 2021	12:00 a 13:00	Catedrales de Europa
8	martes, 19 de enero de 2021	17:00 a 18:00	Rafael: el pintor universal
9	martes, 19 de enero de 2021	12:00 a 13:30	Primeros pasos con Windows 10
10	miércoles, 20 de enero de 2021	10:00 a 11:00	Mindfulness: liberando mi cuerpo de ansiedad
11	miércoles, 20 de enero de 2021	12:00 a 13:30	Qué es el programa ¡Adentro! y cómo promueve el voluntariado a lo largo de la jubilación. ¿Sabes qué es una biografía en procesos de voluntariado y cómo utilizarla?
12	jueves, 21 de enero de 2021	12:00 a 13:30	Cómo aplicar la inteligencia emocional en las actividades de voluntariado
13	viernes, 22 de enero de 2021	10:00 a 11:00	Yoga para fortalecer el sistema inmunitario
14	viernes, 22 de enero de 2021	12:00 a 13:00	Catedrales de Europa
15	viernes, 22 de enero de 2021	12:00 a 13:30	¿Por qué ser voluntario/a y qué tipo de voluntariado te gustaría hacer?
16	viernes, 22 de enero de 2021	12:00 a 13:00	¿Por qué quieres ser voluntario y qué tipo de voluntariado te gustaría hacer?
17	lunes, 25 de enero de 2021	10:30 a 11:30	Mujeres de cine: interpretaciones necesarias
18	lunes, 25 de enero de 2021	17:00 a 18:00	Los mejores juegos para entrenar tu memoria
19	martes, 26 de enero de 2021	17:00 a 18:00	Rafael: el pintor universal

20	martes, 26 de enero de 2021	17:00 a 18:00	Fotografía digital con tu móvil
21	miércoles, 27 de enero de 2021	10:00 a 11:00	Mindfulness: conectando con emociones positivas
22	miércoles, 27 de enero de 2021	11:00 a 12:30	Asamblea General Audemac
23	miércoles, 27 de enero de 2021	17:00 a 18:00	Organiza las fotos de tu móvil con Google Fotos
24	miércoles, 27 de enero de 2021	18:30	Carlos II, el último Austria en la monarquía española.
25	jueves, 28 de enero de 2021	17:00 a 18:00	Funciones que debes conocer de tu dispositivo móvil
26	viernes, 29 de enero de 2021	10:00 a 11:00	Yoga de equilibrio: el milagro de la concentración
27	viernes, 29 de enero de 2021	12:00 a 13:00	Velázquez: Sevilla, la ciudad que vio nacer al artista
28	lunes, 1 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Aprende los mejores trucos de Word para escribir tus documentos
29	martes, 2 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Rafael: el pintor universal
30	martes, 2 de febrero de 2021	11:30 a 13:00	Presentación del libro <i>Lo que no sabías</i>
31	martes, 2 de febrero de 2021	12:00 a 13:30	Aprende a crear y trabajar documentos en PDF I
32	martes, 2 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Google Maps I. Crea tu ruta y déjate llevar
33	miércoles, 3 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Aprende a utilizar YouTube
34	miércoles, 3 de febrero de 2021	10:30 a 11:30	Mindfulness: Cómo gestionar la frustración en el aprendizaje con nuevas tecnologías.
35	jueves, 4 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Cómo ver la televisión en tu móvil o tablet
36	jueves, 4 de febrero de 2021	12:00 a 13:30	Aprende a crear y trabajar documentos en PDF II
37	viernes, 5 de febrero de 2021	12:00 a 13:30	Configuración básica de WhatsApp
38	viernes, 5 de febrero de 2021	10:00 a 11:00	Yoga para transformar positivamente la soledad
39	martes, 9 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Rafael: el pintor universal
40	martes, 9 de febrero de 2021	12:00 a 13:30	Usa Canva para crear imágenes para tus redes sociales, carteles, currículos, etc.
41	miércoles, 10 de febrero de 2021	10:30 a 11:30	Paseos acompañados: activa y comparte tu localización en Whatsapp
42	jueves, 11 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Mindfulness: activando mis sentidos
43	viernes, 12 de febrero de 2021	10:30 a 11:30	Yoga para conseguir unas piernas ligeras
44	lunes, 15 de febrero de 2021	12:00 a 13:00	Arte Pop a la actualidad I
45	lunes, 15 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Mantente al día con Twitter

46	martes, 19 de octubre de 2021	10:30 a 11.30	¿Qué plantar en otoño? Ejemplos de planta, hoja y raíz
47	martes, 16 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Rafael: el pintor universal
48	martes, 16 de febrero de 2021	12:00 a 13:30	Instagram: un espacio para compartir y descubrir fotos y vídeos
49	martes, 16 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Crea tu perfil de Facebook
50	miércoles, 17 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Preparando mi primera compra online
51	miércoles, 17 de febrero de 2021	22:00 a 23:00	Arte prehistórico y arte antiguo: de Atapuerca a la Hispania romana
52	miércoles, 17 de febrero de 2021	10:30 a 11.30	¿Alguna vez te has buscado en Internet? ¿Sabes lo que Google sabe de ti?
53	jueves, 18 de febrero de 2021	12:00 a 13:00	Yoga para la buena digestión
54	jueves, 18 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Mindfulness: construyendo relaciones sanas
55	jueves, 18 de febrero de 2021	10:30 a 11.30	¿Es Google lo mismo que Google Chrome? Navegadores vs buscadores de Internet
56	viernes, 19 de febrero de 2021	12:00 a 13:00	Arte Pop a la actualidad I
57	viernes, 19 de febrero de 2021	12:00 a 13:00	Testamento vital
58	viernes, 19 de febrero de 2021	10:30 a 11:30	La radio por dentro: "En forma", un programa hecho por y para los mayores
59	lunes, 22 de febrero de 2021	12:00 a 13:00	Mondrian y De Stijl
60	lunes, 22 de febrero de 2021	08:00 a 09:00	Yoga para rejuvenecer la columna vertebral
61	lunes, 22 de febrero de 2021	10:30 a 11:30	De Madrid al cielo: Velázquez pintor del Rey
62	lunes, 22 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Medios de pago seguros por Internet
63	martes, 23 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Rafael: el pintor universal
64	martes, 23 de febrero de 2021	12:00 a 13:30	Cómo utilizar el control parental de tus dispositivos para proteger a los más pequeños
65	martes, 23 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Velázquez. La década de los años 30 y 40: retratando la Corte de Felipe IV
66	miércoles, 24 de febrero de 2021	13:00 a 14:00	Ópera con Patrizia Prati
67	miércoles, 24 de febrero de 2021	22:00 a 23:00	Arte medieval en España: la gestación de la cultura occidental (s.- V-XV)
68	miércoles, 24 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Mindfulness: mente analítica y mente sensitiva
69	miércoles, 24 de febrero de 2021	10:30 a 11.30	Aprende a detectar de forma sencilla virus en mails y páginas webs: ¡navega seguro!
70	jueves, 25 de febrero de 2021	10:30 a 11.30	Cicatrizarse en oro: kintsugi para la superación emocional
71	jueves, 25 de febrero de 2021	12:30 - 13:30	Presentación de Canal Senior a Universidades populares

72	jueves, 25 de febrero de 2021	11:00 a 12:00	Reunión director general de personas mayores
73	jueves, 25 de febrero de 2021	17:00 a 18:00	Velázquez. El final de una vida llena de éxitos y alguna sombra
74	viernes, 26 de febrero de 2021	12:00 a 13:00	Yoga y los chakras: tu energía brilla como el oro
75	viernes, 26 de febrero de 2021	10:30 a 11.30	Consejos para buscar mejor en Internet: encuentra la información que necesitas
76	lunes, 15 de febrero de 2021	10:30 a 11.30	10 herramientas e ideas para combatir la soledad no deseada
77	martes, 2 de marzo de 2021	08:00 a 09:00	Yoga para fortalecer el sistema inmunitario
78	martes, 2 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	Productos de limpieza en la época del Coronavirus
79	martes, 2 de marzo de 2021	10:00 a 11:30	Presentación libro <i>El bosque de los 4 vientos</i>
80	martes, 2 de marzo de 2021	12:00 a 13:30	Realidad aumentada y realidad virtual: qué son, cómo funcionan, para qué sirven, etc.
81	miércoles, 3 de marzo de 2021	13:00 a 14:00	Ópera con Patrizia Prati
82	miércoles, 3 de marzo de 2021	22:00 a 23:00	Arquitectos, pintores y escultores del Renacimiento y el Barroco español
83	miércoles, 3 de marzo de 2021	12:00 a 13:00	"El despertar de Iberia": los primeros pobladores de la península
84	miércoles, 3 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	Mindfulness : fomentando mi autocuidado y amabilidad
85	miércoles, 3 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Herramientas de dictado: mensajes de voz en WhatsApp, dictar emails, etc.
86	jueves, 4 de marzo de 2021	12:00 a 13:00	Presentación de Canal Senior a Universidades populares
87	jueves, 4 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	Cocinar empieza con "C" de ciencia (primera parte)
88	jueves, 4 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Uso saludable de dispositivos electrónicos
89	viernes, 5 de marzo de 2021	12:00 a 13:00	Catedrales y monasterios (3º Ed)
90	viernes, 5 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	Cocinar empieza con "C" de ciencia (segunda parte)
91	viernes, 5 de marzo de 2021	12:00 a 13:00	Premios Goya 35ª Edición
92	viernes, 5 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Derecho preventivo: evitar el desamparo en situaciones de vulnerabilidad
93	lunes, 8 de marzo de 2021	17:00 a 18:30	Fotografía digital I. Trucos para mejorar tus fotos
94	lunes, 8 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Yoga en femenino
95	martes, 9 de marzo de 2021	17:00 a 18:15	Mesa redonda: Exposición Ad Reinhardt en la Fundación March
96	martes, 9 de marzo de 2021	17:00 a 18:30	Fotografía digital II. Retoca imágenes
97	martes, 9 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Minerales estratégicos: quien los domina, ¿domina el mundo!

98	martes, 9 de marzo de 2021	12:00 a 13:30	Conoce tus derechos como comprador online
99	miércoles, 10 de marzo de 2021	13:00 a 14:00	Ópera con Patrizia Prati
100	miércoles, 10 de marzo de 2021	22:00 a 23:00	Arte de los siglos XIX y XX: la época de las grandes transformaciones
101	miércoles, 10 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	Mindfulness: experimentando la compasión
102	miércoles, 10 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Exprimiendo tu móvil: descubre las funciones más prácticas de tu dispositivo
103	jueves, 11 de marzo de 2021	18:30 a 19:30	Tres pintoras en el corazón del surrealismo: Tanning, Carrington y Varo
104	jueves, 11 de marzo de 2021	12:00 a 13:30	Compras con amigos. Apps para controlar gastos en grupo
105	jueves, 11 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Pon en forma tus dispositivos: consejos para mejorar el rendimiento de ordenadores y móviles
106	viernes, 12 de marzo de 2021	12:00 a 13:00	¡Te enseñamos cómo utilizar nuestra aplicación mobile!
107	viernes, 12 de marzo de 2021	12:00 a 13:00	Catedrales y monasterios (3º Ed)
108	viernes, 12 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Yoga flow: déjate fluir
109	viernes, 12 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	Realiza tus trámites bancarios por Internet de manera sencilla
110	lunes, 12 de abril de 2021	10:30 a 11.30	Cervantes: más allá del Quijote
111	lunes, 15 de marzo de 2021	12:00 a 13:00	Introducción a la estética. Percepción, sensibilidad y el cambio de gafas.
112	martes, 16 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Revive las fotos de tus antepasados desde tu dispositivo en segundos
113	martes, 16 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	Desaprender para ser feliz: hábitos mentales sanos
114	martes, 16 de marzo de 2021	12:00 a 13:30	Consejos útiles sobre seguridad digital
115	miércoles, 17 de marzo de 2021	13:00 a 14:00	Ópera con Patrizia Prati
116	miércoles, 17 de marzo de 2021	22:00 a 23:00	V Centenario vuelta al mundo - El paso del estrecho de todos los santos
117	miércoles, 17 de marzo de 2021	12:00 a 13:30	¿A qué altura está el cielo?
118	miércoles, 17 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	Hispania: provincia romana
119	jueves, 18 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	Descubre tu poder interno. El poder de las palabras para crear tu realidad
120	jueves, 18 de marzo de 2021	11:30 a 13:00	Debate de Foro LideA
121	jueves, 18 de marzo de 2021	12:00 a 13:00	¡Elige envejecer bien!: alimentación, actividad, descanso y vida Social
122	jueves, 18 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Comprar sin dinero: paga con tu móvil de forma segura
123	viernes, 19 de marzo de 2021	12:00 a 13:00	Descubre tu poder interno. Cómo funciona tu cerebro y ponlo a tu favor

124	lunes, 22 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	Desde el principio: la filosofía griega
125	lunes, 22 de marzo de 2021	12:00 a 13:00	Belleza y fealdad. De la búsqueda del ideal a lo Kitsch
126	martes, 23 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	Ocho siglos de filosofía cristiana: el mundo medieval
127	martes, 23 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Yoga para fortalecer los huesos
128	martes, 23 de marzo de 2021	12:00 a 13:30	Pequeños gestos para grandes ahorradores: apps para ahorrar en el día a día
129	miércoles, 24 de marzo de 2021	13:00 a 14:00	Ópera con Patrizia Prati
130	miércoles, 24 de marzo de 2021	11:00 a 12:00	"Si no lo sabes, apréndelo. Descubre Canal Senior"
131	miércoles, 24 de marzo de 2021	12:00 a 13:30	Presentación del libro El Conquistador
132	miércoles, 24 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	Mindfulness: desprogramando el sufrimiento
133	miércoles, 24 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Internet de las cosas (IoT) para mayores: tecnología conectada para tu día a día
134	jueves, 25 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	¡Llegó la modernidad! Filosofía y pensamiento en la Edad Moderna
135	jueves, 25 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Diez consejos básicos para comprar por Internet o mediante apps
136	jueves, 25 de marzo de 2021	12:00 a 13:00	La Mirada Violeta. Grandes descubrimientos de grandes científicas
137	viernes, 26 de marzo de 2021	12:00 a 13:00	Hasta nuestros días: la filosofía contemporánea
138	viernes, 26 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	El desafío de la longevidad
139	lunes, 29 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	"Si no lo sabes, apréndelo. Descubre Canal Senior" - Asociaciones CONJUPES
140	lunes, 29 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	Trascendencia de la UE en nuestro día a día, mis derechos como ciudadano europeo
141	martes, 14 de septiembre de 2021	10:30 a 11.30	Ciudades sostenibles: qué son y cómo puedes contribuir a ellas
142	martes, 30 de marzo de 2021	12:00 a 13:00	Inteligencia artificial para clasificar el arte
143	martes, 30 de marzo de 2021	17:00 a 18:00	El papel de las personas mayores en la sociedad actual
144	martes, 30 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Vigila tu salud desde tu reloj: cuenta tus pasos diarios, tus pulsaciones, etc.
145	miércoles, 31 de marzo de 2021	13:00 a 14:00	Ópera con Patrizia Prati
146	miércoles, 31 de marzo de 2021	22:00 a 23:00	Retorno a Sevilla por la ruta prohibida
147	miércoles, 31 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Animal yoga
148	miércoles, 31 de marzo de 2021	12:00 a 13:00	Las Invasiones bárbaras y la España visigoda

149	lunes, 5 de abril de 2021	12:00 a 13:15	Expo Pérez Villalta
150	lunes, 5 de abril de 2021	17:00 a 18:00	Ahorra tiempo en tus trámites con la Administración Pública
151	martes, 6 de abril de 2021	10:30 a 11.30	YouTube también es para seniors (I): aprende a encontrar tus vídeos favoritos
152	martes, 6 de abril de 2021	17:00 a 18:15	El Bosco I
153	martes, 6 de abril de 2021	12:00 a 13:00	¿Por dónde empiezo a digitalizar mi asociación?
154	martes, 6 de abril de 2021	17:00 a 18:00	Cómo crear un correo electrónico y cómo utilizarlo de manera optimizada
155	martes, 6 de abril de 2021	12:00 a 13:00	Ecommerce: derechos en las compras por internet 24 horas
156	miércoles, 7 de abril de 2021	12:00 a 13:15	Expo Jawlensky
157	miércoles, 7 de abril de 2021	10:30 a 11.30	Tik Tok: la red social de vídeos que triunfa entre los mayores.
158	miércoles, 7 de abril de 2021	12:00 a 13:00	Yoga: espalda sana
159	jueves, 8 de abril de 2021	17:00 a 18:15	El Bosco II
160	jueves, 8 de abril de 2021	22:00 a 23:00	Los primeros de Filipinas
161	jueves, 8 de abril de 2021	12:00 a 13:00	La alimentación saludable: la base para envejecer con salud e independencia.
162	viernes, 9 de abril de 2021	12:00 a 13:00	Catedrales y monasterios (3º Ed)
163	viernes, 9 de abril de 2021	10:00 - 11:00	Inauguración: XIX Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los PUM
164	viernes, 9 de abril de 2021	11:00-12:00	COMUNICACIONES. Los medios de que disponen las Asociaciones para colaborar en la evolución de los programas de mayores y cómo ven su futuro las Asociaciones
165	viernes, 9 de abril de 2021	12:00-13:00	MESA REDONDA. El futuro del PUM, visto desde las instituciones
166	viernes, 9 de abril de 2021	13:00-14:00	CONFERENCIA. CAUMAS. La Confederación de Asociaciones ante el reto actual
167	viernes, 9 de abril de 2021	16:00-16:45	CONFERENCIA. Programa Universitario de Mayores integrado en la Universidad
168	viernes, 9 de abril de 2021	16:45-17:30	COMUNICACIONES. La comunicación efectiva entre asociaciones y con las universidades.
169	viernes, 9 de abril de 2021	17:35-18:20	MESA REDONDA. Los Programas Universitarios para Mayores en el extranjero
170	viernes, 9 de abril de 2021	18:20-19:00	CONCLUSIONES y CLAUSURA
171	lunes, 12 de abril de 2021	17:00 a 18:00	Proceso de envejecimiento biológico y su repercusión a nivel cardiovascular
172	viernes, 22 de octubre de 2021	10:30 a 11.30	Cómo la tecnología nos ayuda a luchar contra el cambio climático
173	martes, 13 de abril de 2021	17:00 a 18:00	Zoom: sácale partido a las reuniones de tu asociación a través de Zoom

174	martes, 13 de abril de 2021	12:00 a 13:00	Prevención en la enfermedad cardiovascular y papel del ejercicio físico
175	martes, 13 de abril de 2021	10:30 a 11.30	La soledad a vista de cine
176	miércoles, 14 de abril de 2021	10:30 a 11.30	Ablo: Haz amigos por todo el mundo sin saber idiomas
177	miércoles, 14 de abril de 2021	12:00 a 13:00	De la hegemonía musulmana a la España de los Reyes Católicos
178	miércoles, 14 de abril de 2021	17:00 a 18:00	Mindfulness: atención plena y movimientos conscientes
179	jueves, 15 de abril de 2021	10:30 a 11.30	YouTube también es para seniors (II): crea tu canal y sube tus vídeos
180	jueves, 15 de abril de 2021	12:00 a 13:00	El impacto de la jubilación en la relación de pareja
181	jueves, 15 de abril de 2021	22:00 a 23:00	Conquista y población de Filipinas
182	viernes, 16 de abril de 2021	12:00 a 13:00	Catedrales y monasterios (3º Ed)
183	viernes, 16 de abril de 2021	17:00 a 18:00	Métodos diagnósticos en cardiología y técnicas terapéuticas de uso habitual
184	viernes, 16 de abril de 2021	10:00 a 11.00	Yoga para todos los corazones
185	viernes, 16 de abril de 2021	11:30 a 13.00	Foro LideA II
186	lunes, 19 de abril de 2021	15:30 a 17:00	Asamblea audemac
187	lunes, 19 de abril de 2021	17:00 a 18:30	Primeros pasos con Windows 10
188	lunes, 19 de abril de 2021	12:00 a 13:00	¿Qué derechos tengo en pandemia ante la compra de entradas, viajes, ...?
189	martes, 20 de abril de 2021	17:00 a 18:00	Klimt y sus contemporáneos
190	martes, 20 de abril de 2021	10:30 a 11.30	Crear presentaciones de alto impacto con Power Point: trucos y recomendaciones
191	martes, 20 de abril de 2021	17:00 a 18:00	Aprende a crear y trabajar documentos en PDF I
192	martes, 20 de abril de 2021	10:30 a 12:20	Graba y edita tus videos II
193	miércoles, 21 de abril de 2021	22:00 a 23:00	Conquistas tardías en Filipinas
194	miércoles, 21 de abril de 2021	10:30 a 11.30	Criptomonedas y Bitcoin: aprende sobre el dinero virtual sin salir de casa
195	miércoles, 21 de abril de 2021	17:00 a 18:00	Mindfulness para el manejo de emociones
196	jueves, 22 de abril de 2021	10:30 a 11.30	¿Es posible hablar en público, y siempre, con placer escénico?
197	jueves, 22 de abril de 2021	17:00 a 18:00	Aprende a crear y trabajar documentos en PDF II
198	viernes, 23 de abril de 2021	10:00 a 11.00	Premios Oscars 93ª Edición
199	viernes, 23 de abril de 2021	12:00 a 13:00	Catedrales y monasterios (3º Ed)

200	viernes, 23 de abril de 2021	12:00 a 13:00	Yoga: que la fuerza te acompañe
201	lunes, 26 de abril de 2021	12:00 a 13:00	Catedrales y monasterios (3º Ed)
202	lunes, 26 de abril de 2021	17:00 a 18:50	Pon al día tu identidad digital
203	viernes, 15 de octubre de 2021	12:00 a 13:00	Crea tu jardín inteligente en casa con un huerto hidropónico automatizado
204	martes, 27 de abril de 2021	17:00 a 18:00	Klimt y sus contemporáneos
205	martes, 27 de abril de 2021	10:30 a 11.30	Bancos de imágenes para que tus presentaciones y diseños en redes sociales enamoren
206	martes, 27 de abril de 2021	17:00 a 18:50	Gestiona tu correo electrónico desde el móvil
207	martes, 27 de abril de 2021	12:00 a 13:00	Musicoterapia: cómo influye la música en nuestro estado de ánimo
208	miércoles, 28 de abril de 2021	10:30 a 11.30	Descubriendo Instagram: encuentra temas que te interesan y aprovéchala al máximo
209	miércoles, 28 de abril de 2021	12:00 a 13:00	Un Imperio donde no se pone el sol pero lleno de sombras: España de los Austrias
210	miércoles, 28 de abril de 2021	17:00 a 18:00	Mindfulness: comunicando con asertividad y gratitud
211	jueves, 29 de abril de 2021	17:00 a 18:50	Graba y edita tus videos I
212	jueves, 29 de abril de 2021	12:00 a 13:00	Yoga detox: ayuda a tu cuerpo a librarse de las toxinas
213	viernes, 30 de abril de 2021	12:00 a 13:00	Información nutricional: qué comprar y qué dice ser bueno para la salud.
214	martes, 4 de mayo de 2021	17:00 a 18:00	Klimt y sus contemporáneos
215	martes, 4 de mayo de 2021	10:30 a 11.30	¿Qué redes sociales existen y en cuál debería estar tu asociación?
216	martes, 4 de mayo de 2021	17:00 a 18:00	¿Alguna vez te has buscado en Internet? ¿Sabes lo que Google sabe de ti?
217	miércoles, 5 de mayo de 2021	17:00 a 18:00	Fernando VI: el rey pacífico
218	miércoles, 5 de mayo de 2021	22:00 a 23:00	Decadencia de España en Filipinas
219	miércoles, 5 de mayo de 2021	18:00 a 19:00	Crear obras de arte de forma conjunta con robots
220	jueves, 6 de mayo de 2021	10:30 a 11.30	De las tinieblas a la luz. El viaje poético de Dante Alighieri
221	jueves, 6 de mayo de 2021	17:00 a 18:00	Reinvéntate. Experiencia de vida de un jugador de fútbol americano
222	viernes, 7 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	Catedrales
223	viernes, 7 de mayo de 2021	10:30 a 12:00	Usa Canva para crear imágenes para tus redes sociales, carteles, currículos, etc
224	lunes, 10 de mayo de 2021	17:00 a 18:00	Yoga para rejuvenecer la columna vertebral
225	lunes, 10 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	Nuestros derechos y precauciones en las telecomunicaciones: telefonía e internet

226	lunes, 26 de abril de 2021	10:30 a 11.30	De Federico a Lorca: un poeta de leyenda
227	martes, 11 de mayo de 2021	17:00 a 18:00	Klimt y sus contemporáneos
228	martes, 11 de mayo de 2021	10:30 a 11.30	¿Por qué la web de tu asociación no aparece cuando buscas en Google?
229	martes, 11 de mayo de 2021	17:00 a 18:00	Mindfulness: liberando mi mente de ansiedad
230	martes, 11 de mayo de 2021	12:00 a 13:30	Ciberseguridad: ¿cómo intentan suplantar nuestra identidad y cómo actuar ante ello?
231	martes, 11 de mayo de 2021	17:00 a 18:00	Yoga para fortalecer el sistema inmunitario
232	martes, 11 de mayo de 2021	16:30 a 17:30	Brainscape: una herramienta para fomentar la memoria
233	martes, 11 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	Mindfulness: conectando con emociones positivas
234	miércoles, 12 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	España tras el Tratado de Utrecht y el gobierno de los Borbones
235	miércoles, 12 de mayo de 2021	10:30 a 11.30	La compañía de los recuerdos: crea con tus manos el álbum de tu vida
236	jueves, 13 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	Mujeres de cine: interpretaciones necesarias
237	jueves, 13 de mayo de 2021	16:30 a 17.30	Brainscape: una herramienta para fomentar la memoria
238	viernes, 14 de mayo de 2021	10:00 a 11.30	Homenaje a Berlanga
239	viernes, 14 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	Exposición El Prado
240	lunes, 17 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	Dime de qué generación eres y te diré cómo la tecnología ha cambiado tu vida
241	lunes, 17 de mayo de 2021	17:00 a 18:00	Conviviendo con Robots y la Inteligencia Artificial
242	martes, 18 de mayo de 2021	17:00 a 18:00	Klimt y sus contemporáneos
243	martes, 18 de mayo de 2021	10:30 a 11.30	10 acciones que puedes hacer para aparecer antes en Google que otras asociaciones.
244	martes, 18 de mayo de 2021	17:00 a 18:00	Carlos II, el último austria en la monarquía española
245	miércoles, 19 de mayo de 2021	19:00 a 20:00	Yoga de equilibrio: el milagro de la concentración
246	miércoles, 19 de mayo de 2021	10:30 a 11.30	5 herramientas digitales para encontrar música que te interese
247	miércoles, 19 de mayo de 2021	12:00 a 13:30	Inteligencia artificial: cómo aprenden las máquinas
248	jueves, 20 de mayo de 2021	17:00 a 18:00	Mindfulness: gestiona la frustración en el aprendizaje con nuevas tecnologías
249	jueves, 20 de mayo de 2021	10:00 a 11:30	Descubre la actualidad a través de Twitter
250	viernes, 21 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	Exposición El Prado
251	viernes, 21 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	Paseos acompañados: activa y comparte tu localización en Whatsapp

252	lunes, 24 de mayo de 2021	19:00 a 20:00	Yoga para transformar positivamente la soledad
253	lunes, 24 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	Consumo sostenible: consejos para hacer compras responsables.
254	lunes, 1 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Ejercicios y yoga para hacer en casa y mejorar tu bienestar.
255	martes, 25 de mayo de 2021	17:00 a 18:00	Klimt y sus contemporáneos
256	martes, 25 de mayo de 2021	10:30 a 11.30	Google Trends: te enseñamos a descubrir cómo buscan en Google tus usuarios
257	martes, 25 de mayo de 2021	17:00 a 18:00	Mindfulness: activando mis sentidos
258	martes, 25 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	Conecta tu mente al pensamiento positivo
259	miércoles, 26 de mayo de 2021	19:00 a 20:00	Yoga para conseguir unas piernas ligeras
260	miércoles, 26 de mayo de 2021	10:30 a 11.30	Huerto urbano digital: aplicaciones para cuidar tus plantas
261	miércoles, 26 de mayo de 2021	12:00 a 13:30	Cómo la Inteligencia Artificial mejora el bienestar psicológico
262	jueves, 27 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	Mindfulness: construyendo relaciones sanas
263	viernes, 28 de mayo de 2021	10:30 a 11.30	Arte y cultura de la mano de Google: descubre el arte de museos de todo el mundo
264	viernes, 28 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	Catedral Santa María del Fiore
265	viernes, 28 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	Diez herramientas e ideas para combatir la soledad
266	lunes, 31 de mayo de 2021	12:00 a 13:00	Gastronomía saludable: la importancia de la nutrición en el bienestar sénior
267	lunes, 31 de mayo de 2021	19:00 a 20:00	Ejercicios de yoga para hacer en casa y mejorar tu bienestar
268	martes, 1 de junio de 2021	17:00 a 18:00	El Bosco - exposición
269	martes, 1 de junio de 2021	17:00 a 18:00	Google Calendar o la magia de tener todo organizado en móvil o PC
270	martes, 1 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Fotografía y arte digital
271	miércoles, 2 de junio de 2021	17:00 a 18:00	Georgia o'Keeffe
272	miércoles, 2 de junio de 2021	17:00 a 18:00	Mindfulness para envejecer con plenitud
273	miércoles, 2 de junio de 2021	10:30 a 11.30	Fraudes en la red: aprende a protegerte
274	miércoles, 2 de junio de 2021	12:00 a 13:30	Internet profunda, Internet oscura (Deep y Dark Web). ¿De qué hablamos?
275	jueves, 3 de junio de 2021	10:30 a 11.30	Crea tu álbum en tres sesiones: manualidades I
276	jueves, 3 de junio de 2021	17:00 a 18:00	Cervantes: más allá del Quijote
277	viernes, 4 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Competencias digitales clave en el nuevo entorno: ¡desarrollalas!

278	lunes, 7 de junio de 2021	17:00 a 18:00	De Federico a Lorca: un poeta de leyenda
279	lunes, 7 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Resiliencia energética: nuestros derechos al contratar luz y gas
280	lunes, 29 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Fotografía y arte digital
281	martes, 8 de junio de 2021	10:30 a 11.30	Agenda y convoca reuniones con tus grupos fácilmente
282	martes, 8 de junio de 2021	17:00 a 18:00	Zoom: sácale partido a las reuniones online
283	miércoles, 9 de junio de 2021	17:00 a 18:00	Crea presentaciones de alto impacto con Power Point: trucos y recomendaciones
284	miércoles, 9 de junio de 2021	12:00 a 13:30	Blockchain: ¿qué es y qué usos tiene?
285	jueves, 10 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Crea tu álbum en tres sesiones: manualidades II
286	jueves, 10 de junio de 2021	17:00 a 18:00	Bancos de imágenes para que tus presentaciones y diseños enamoren
287	viernes, 11 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Solidaridad en la era digital: aplicaciones móviles que fomentan la cooperación
288	lunes, 14 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Declaración de la renta online 2020: ¡últimos días para hacerla!
289	lunes, 14 de junio de 2021	17:00 a 18:30	Para viajeros previsores: con destino y fecha fija
290	martes, 15 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Herramientas colaborativas de gestión de proyectos y tareas: Trello
291	martes, 15 de junio de 2021	17:00 a 18:30	Encuentra tu destino ideal en cualquier momento
292	miércoles, 16 de junio de 2021	17:00 a 18:00	¿Qué derechos tengo en pandemia ante la compra de entradas, viajes,...?
293	miércoles, 16 de junio de 2021	12:00 a 13:30	Impresión 3D: ejemplos de impresión, tendencias y casos prácticos
294	jueves, 17 de junio de 2021	22:00 a 23:30	Viajar diferente: alojamientos no tradicionales y cruceros
295	jueves, 17 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Proteínas y nutrientes básicos para mantener la fuerza, la vitalidad y la autonomía. ¡Decide cómo envejecer!
296	viernes, 18 de junio de 2021	17:00 a 18:30	Mañana nos vamos. Viajes de último minuto
297	viernes, 18 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Ideas para hacerte voluntario digital
298	lunes, 21 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Consumo y género
299	lunes, 24 de mayo de 2021	10:30 a 11.30	Historia de España. De los Reinos a las Autonomías
300	martes, 22 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Typeform: cómo hacer un formulario para conocer la opinión de tus usuarios
301	martes, 22 de junio de 2021	17:00 a 18:00	Muévete Segura
302	miércoles, 23 de junio de 2021	10:30 a 11.30	Crea tu álbum en tres sesiones: manualidades III
303	miércoles, 23 de junio de 2021	17:00 a 18:30	Ecommerce: derechos en las compras por internet 24 horas

304	miércoles, 23 de junio de 2021	12:00 a 13:30	Regeneración de piel gracias al Bioprinting
305	jueves, 24 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Madurescencia: la revolución de las canas
306	jueves, 24 de junio de 2021	10:30 a 11.30	Certificados, notificaciones y firma electrónica: empieza desde cero
307	jueves, 24 de junio de 2021	22:00 a 23:00	Información nutricional: qué comprar y qué dice ser bueno para la salud
308	viernes, 25 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Cómo el Internet de las cosas ha revolucionado la agricultura
309	lunes, 28 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Resiliencia financiera: cuentas, tarjetas, sobreendeudamiento...
310	lunes, 10 de mayo de 2021	10:30 a 11.30	Las mujeres en la historia
311	martes, 29 de junio de 2021	12:00 a 13:00	Google Translate a un clic: traduce cualquier web al idioma que quieras
312	martes, 29 de junio de 2021	17:00 a 18:00	Aprende a detectar de forma sencilla virus en mails y páginas webs
313	miércoles, 30 de junio de 2021	17:00 a 18:00	Herramientas de dictado: mensajes de voz en WhatsApp, dictar emails, etc.
314	miércoles, 30 de junio de 2021	12:00 a 13:30	Internet de las cosas en el campo español: IoT en la agricultura
315	jueves, 1 de julio de 2021	12:00 a 13:00	Ofertas de última hora para tus vacaciones: aplicaciones
316	jueves, 1 de julio de 2021	17:00 a 18:00	Exprimiendo tu móvil: descubre las funciones más prácticas de tu dispositivo
317	viernes, 2 de julio de 2021	17:00 a 18:00	Internet de las cosas (IoT) para mayores: tecnología conectada para tu día a día
318	viernes, 2 de julio de 2021	12:00 a 13:30	10 Ejemplos de cómo las marcas te conocen gracias al Big Data
319	lunes, 5 de julio de 2021	12:00 a 13:00	IoT (Internet de las cosas) en el sector ganadero: oportunidades y desarrollo
320	lunes, 5 de julio de 2021	17:00 a 18:00	¿Qué redes sociales existen y en cuál deberías estar?
321	lunes, 7 de junio de 2021	10:30 a 11.30	Leyendas de la historia de España
322	martes, 6 de julio de 2021	12:00 a 13:00	Muéstralo, dílo y envíalo. Loom: la app para grabar tu pantalla
323	martes, 6 de julio de 2021	17:00 a 18:00	Diez consejos para aparecer antes en Google
324	miércoles, 7 de julio de 2021	12:00 a 13:00	Trámites con la Administración Pública: pasos básicos y recomendaciones prácticas
325	miércoles, 7 de julio de 2021	17:00 a 18:00	Google Calendar o la magia de tener todo organizado en móvil o PC
326	jueves, 8 de julio de 2021	12:00 a 13:00	Too good to go: descuentos a cambio de no desperdiciar comida
327	jueves, 8 de julio de 2021	17:00 a 18:00	Herramientas para organizar fácilmente reuniones con tus grupos
328	viernes, 9 de julio de 2021	12:00 a 13:00	Oportunidades en el medio rural: senior cohousing
329	lunes, 12 de julio de 2021	12:00 a 13:00	Recupera el control de tu factura de móvil e internet: contrata lo que necesitas

330	martes, 13 de julio de 2021	12:00 a 13:00	Powtoon: herramienta de creación de vídeos para principiantes
331	miércoles, 14 de julio de 2021	12:00 a 13:00	Exploradores: Hernán Cortes y la conquista del Imperio Azteca
332	jueves, 15 de julio de 2021	12:00 a 13:00	Ajedrez online, aplicaciones de juegos de mesa online
333	viernes, 16 de julio de 2021	12:00 a 13:00	Tecnologías que cambian el futuro rural de forma exponencial
334	lunes, 19 de julio de 2021	09:00 a 10:00	Ponte al día con las competencias digitales
335	martes, 20 de julio de 2021	17:00 a 18:00	Cuidando mi futuro legal: evitar el desamparo en situaciones de vulnerabilidad
336	miércoles, 21 de julio de 2021	12:00 a 13:00	Un recorrido de cine a través de la soledad
337	jueves, 22 de julio de 2021	10:00 - 12:00	Asamblea Caumas
338	jueves, 22 de julio de 2021	09:00 a 10:00	Consejos prácticos para sumarse al consumo responsable
339	viernes, 23 de julio de 2021	12:00 a 13:00	Casas prefabricadas con impresion 3D: cuando el lugar ya no importa
340	lunes, 26 de julio de 2021	17:00 a 18:00	El desafío de la longevidad
341	martes, 27 de julio de 2021	09:00 a 10:00	Aplicaciones solidarias para ayudar en la era digital
342	miércoles, 28 de julio de 2021	17:00 a 18:00	Cómo cambia la música nuestras emociones
343	jueves, 29 de julio de 2021	12:00 a 13:00	Recomendaciones prácticas para controlar el consumo de luz y gas
344	viernes, 30 de julio de 2021	09:00 a 10:00	Conecta tu mente al pensamiento positivo
345	lunes, 2 de agosto de 2021	12:00 a 13:00	Tik Tok: la red social de vídeos que triunfa entre los mayores
346	martes, 3 de agosto de 2021	09:00 a 10:00	Ablo: haz amigos por todo el mundo sin saber idiomas
347	miércoles, 4 de agosto de 2021	17:00 a 18:00	Criptomonedas y Bitcoin: aprende sobre el dinero virtual sin salir de casa
348	jueves, 5 de agosto de 2021	12:00 a 13:00	Descubriendo Instagram: encuentra temas que te interesan y aprovéchala al máximo
349	viernes, 6 de agosto de 2021	09:00 a 10:00	Crear obras de arte de forma conjunta con robots
350	lunes, 9 de agosto de 2021	12:00 a 13:00	Arte y cultura de la mano de Google: descubre el arte de museos de todo el mundo
351	martes, 10 de agosto de 2021	09:00 a 10:00	Ofertas de última hora para tus vacaciones: aplicaciones
352	miércoles, 11 de agosto de 2021	17:00 a 18:00	Madurecencia: la revolución de las canas
353	jueves, 12 de agosto de 2021	12:00 a 13:00	Ajedrez online, aplicaciones de juegos de mesa online
354	viernes, 13 de agosto de 2021	09:00 a 10:00	Exploradores: Hernán Cortés y la conquista del Imperio Azteca
355	lunes, 16 de agosto de 2021	12:00 a 13:00	Herramientas colaborativas de gestión de proyectos y tareas: Trello

356	martes, 17 de agosto de 2021	09:00 a 10:00	Typeform: cómo hacer un formulario para conocer la opinión de tus usuarios
357	miércoles, 18 de agosto de 2021	17:00 a 18:00	Google Translate a un clic: traduce cualquier web al idioma que quieras
358	jueves, 19 de agosto de 2021	12:00 a 13:00	Loom: la app para grabar tu pantalla y compartir tus vídeos
359	viernes, 20 de agosto de 2021	09:00 a 10:00	Powtoon: herramienta de creación de vídeos para principiantes
360	lunes, 23 de agosto de 2021	12:00 a 13:00	Salva tus plantas de plagas y malas hierbas
361	martes, 24 de agosto de 2021	09:00 a 10:00	Aprende a cultivar tus propias plantas aromáticas
362	miércoles, 25 de agosto de 2021	17:00 a 18:00	Consejos prácticos de cultivo en semillero y en suelo
363	jueves, 26 de agosto de 2021	12:00 a 13:00	Trámites electrónicos con la Administración Pública: pasos básicos
364	viernes, 27 de agosto de 2021	09:00 a 10:00	Certificados, notificaciones y firma electrónica: empieza desde cero
365	lunes, 30 de agosto de 2021	12:00 a 13:00	Dime de qué generación eres y te diré cómo la tecnología ha cambiado tu vida
366	martes, 31 de agosto de 2021	09:00 a 10:00	Regeneración de piel gracias al Bioprinting
367	miércoles, 1 de septiembre de 2021	17:00 a 18:00	Solidaridad en la era digital: aplicaciones móviles que fomentan la cooperación
368	jueves, 2 de septiembre de 2021	12:00 a 13:00	Ideas para hacerte voluntario digital
369	viernes, 3 de septiembre de 2021	09:00 a 10:00	Gastronomía saludable: la importancia de la nutrición en el bienestar sénior
370	lunes, 6 de septiembre de 2021	10:30 a 11.30	De las tinieblas a la luz. El viaje poético de Dante Alighieri
371	martes, 7 de septiembre de 2021	17:00 a 18:30	Inteligencia artificial: cómo aprenden las máquinas
372	miércoles, 8 de septiembre de 2021	10:30 a 12:00	Cómo la inteligencia artificial mejora el bienestar psicológico
373	jueves, 9 de septiembre de 2021	10:30 a 11.30	Seguridad en Internet I: empieza desde cero
374	viernes, 10 de septiembre de 2021	cancelado	cancelado
375	lunes, 13 de septiembre de 2021	09:00 a 10.00	Musicoterapia: cómo influye la música en nuestro estado de ánimo
376	martes, 14 de septiembre de 2021	17:00 a 18.00	Repueblo. Territorio innovador rural: casos e ideas

377	lunes, 15 de marzo de 2021	10:30 a 11.30	Mindfulness para envejecer con plenitud
378	miércoles, 15 de septiembre de 2021	12:00 a 13.30	Configura tus dispositivos para proteger a tus nietos
379	jueves, 16 de septiembre de 2021	10:30 a 11.30	Seguridad en Internet II
380	jueves, 16 de septiembre de 2021	12:00 a 13.30	Herramientas financieras digitales
381	viernes, 17 de septiembre de 2021	10:30 a 12:00	Criptomonedas: qué es y qué usos tiene el blockchain
382	lunes, 20 de septiembre de 2021	10:30 a 11.30	Impacto de la energía fotovoltaica en el entorno rural
383	martes, 21 de septiembre de 2021	cancelado	cancelado
384	miércoles, 22 de septiembre de 2021	10:30 a 11.30	Descubre la tecnología inclusiva y cómo puede ayudarte a ti o a quien tú quieras
385	miércoles, 22 de septiembre de 2021	12:00 a 13.30	Internet profunda, Internet oscura(Deep y Dark web). ¿De qué hablamos?
386	jueves, 23 de septiembre de 2021	10:30 a 11.30	Herencias y Actos de Última Voluntad: gestiones online y gestiones presenciales
387	viernes, 24 de septiembre de 2021	10:30 a 11.30	Casos y ejemplos de Autoconsumo energético
388	viernes, 24 de septiembre de 2021	12:00 a 13.30	Descubre la actualidad a través de Twitter
389	lunes, 27 de septiembre de 2021	12:00 a 13:00	Practica pilates desde casa: nivel básico
390	martes, 28 de septiembre de 2021	12:00 a 13:30	10 funciones que no sabías que podías hacer con Windows 10
391	miércoles, 29 de septiembre de 2021	12:00 a 13:00	Aplicaciones de tecnología inclusiva: haz de tu móvil tu mejor asistente
392	miércoles, 29 de septiembre de 2021	10:30 a 11.30	¿Te notas cansado? Alimentos que dan energía
393	jueves, 30 de septiembre de 2021	10:30 a 11.30	Certificado de defunción y Contrato Seguro de Cobertura por fallecimiento online
394	viernes, 1 de octubre de 2021	10:30 a 11.30	Música y calidad de vida
395	lunes, 4 de octubre de 2021	17:00 a 18:00	Movilidad eléctrica para contaminar menos en tu ciudad

396	lunes, 4 de octubre de 2021	10:30 a 11.30	Cómo gestionar tu energía y cómo aumentar tu resiliencia
397	lunes, 4 de octubre de 2021	12:00 a 13:00	Practica pilates desde casa: ejercicios en suelo con pica
398	lunes, 21 de junio de 2021	17:00 a 18:00	Plagas y malas hierbas en tus plantas: cómo detectarlas y cómo tratarlas
399	miércoles, 6 de octubre de 2021	10:30 a 11.30	Club House: descubre la red social que apuesta por la voz
400	jueves, 7 de octubre de 2021	17:00 a 18:00	Cristobal Colón y la llegada al nuevo mundo
401	jueves, 7 de octubre de 2021	10:30 a 11.30	¿Cuáles son los trámites online para hacer una donación?
402	jueves, 7 de octubre de 2021	12:00 a 13:00	Actividad física y alimentación = Fuerza y Vitalidad. Pilares básicos para el mantenimiento de la autonomía
403	viernes, 8 de octubre de 2021	10:30 a 11.30	El amor y el desamor en los grandes boleros al piano
404	viernes, 8 de octubre de 2021	12:00 a 13:00	Practica pilates desde casa: ejercicios en suelo con peso
405	lunes, 11 de octubre de 2021	17:00 a 18:00	Realidad aumentada y realidad virtual: claves para diferenciarlas
406	lunes, 11 de octubre de 2021	10:30 a 11.30	¿Cómo ver Youtube en la televisión? Te enseñamos a hacerlo
407	miércoles, 13 de octubre de 2021	10:30 a 11.30	Cómo proyectar tus videollamadas en la televisión con Chromecast
408	miércoles, 13 de octubre de 2021	12:00 a 13:00	Productos que te harán la vida más fácil y que no sabías que existían
409	miércoles, 13 de octubre de 2021	17:00 a 18:00	Pintura online I: coge tu lienzo y déjate llevar
410	jueves, 14 de octubre de 2021	10:30 a 11.30	Firma electrónicamente cualquier documento desde casa: programas de autofirma
411	jueves, 14 de octubre de 2021	17:00 a 18:00	¿Te notas cansado? Alimentos que dan energía
412	jueves, 14 de octubre de 2021	12:00 a 13:00	Pintura online II: Taller artístico, libérate a través de la pintura
413	viernes, 15 de octubre de 2021	10:30 a 11.30	Practica pilates desde casa: nivel básico
414	lunes, 28 de junio de 2021	17:00 a 18:00	Plantas aromáticas, siembra y poda: lavanda, romero, orégano y tomillo
415	lunes, 18 de octubre de 2021	10:30 a 11.30	Lista de vídeos Youtube: crea y comparte tus canciones o vídeos favoritos
416	lunes, 18 de octubre de 2021	12:00 a 13:00	Practica pilates desde casa: ejercicios con silla
417	lunes, 5 de julio de 2021	10:30 a 11.30	Plantas en semillero y directa en suelo: alcachofa, brócoli, apio y calabacín
418	martes, 19 de octubre de 2021	12:00 a 13:30	Herramientas de Google II: haz tus presentaciones fácilmente
419	miércoles, 20 de octubre de 2021	12:00 a 13:00	El infierno de Dante: el reino de la justicia divina
420	miércoles, 20 de octubre de 2021	17:00 a 18:00	¿Es Google lo mismo que Google Chrome? Navegadores vs buscadores de Internet
421	miércoles, 20 de octubre de 2021	10:30 a 11.30	Mejora tu asertividad: consejos para tu día a día

422	jueves, 21 de octubre de 2021	17:00 a 18:00	Américo Vespucio y Juan de la Cosa: las primeras expediciones
423	jueves, 21 de octubre de 2021	12:00 a 13:00	Cómo hacer un álbum digital con tus fotos favoritas
424	martes, 5 de octubre de 2021	10:30 a 11:30	Robots agrícolas para huertos pequeños
425	viernes, 22 de octubre de 2021	12:00 a 13:00	Practica pilates desde casa: ejercicios con pelota
426	lunes, 25 de octubre de 2021	17:00 a 18:00	Consejos para buscar mejor en Internet: encuentra la información que necesitas
427	lunes, 25 de octubre de 2021	10:30 a 11:30	Discord: tu portal para hablar de tus temas favoritos
428	martes, 26 de octubre de 2021	17:00 a 18:00	Pon en forma tus dispositivos: consejos para mejorar el rendimiento de ordenadores y móviles
429	martes, 26 de octubre de 2021	10:30 a 11:30	¿Sobre qué quieres hablar? Crea tu podcast
430	miércoles, 27 de octubre de 2021	12:00 a 13:00	El Purgatorio de Dante: el reino de la misericordia divina
431	miércoles, 27 de octubre de 2021	17:00 a 18:00	Sexualidad sin tapujos. Lo que ni siquiera a Google le preguntas sobre sexo: mitos y realidades
432	jueves, 28 de octubre de 2021	10:30 a 11:30	FACe: cómo presentar facturas a entidades pública de una forma sencilla y rápida
433	jueves, 28 de octubre de 2021	12:00 a 13:00	Podcasts de otros: te enseñamos a buscarlos y descargarlos
434	viernes, 29 de octubre de 2021	12:00 a 13:00	Practica pilates desde casa: ejercicios en suelo II
435	martes, 2 de noviembre de 2021	10:30 a 11:30	Consejos prácticos para presentar proyectos online
436	martes, 2 de noviembre de 2021	12:00 a 13:00	Apps Yuka, El CoCo o MyRealFood: descubre qué productos son más sanos
437	martes, 2 de noviembre de 2021	17:00 a 18:30	Twitch: descubre la plataforma de directos más puntera
438	miércoles, 3 de noviembre de 2021	12:00 a 13:00	El Paraíso de Dante: el reino de la gracia divina
439	miércoles, 3 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	Sexualidad sin tapujos. Conocerse para disfrutar: el sexo en el hombre a partir de los 55
440	miércoles, 3 de noviembre de 2021	10:30 a 11:30	Oportunidades en el medio rural: senior cohousing
441	jueves, 4 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	Francisco Pizarro y el descubrimiento de la civilización Inca
442	jueves, 4 de noviembre de 2021	10:30 a 11:30	¿Primeras o segundas nupcias? Prepara tus documentos para el Registro Civil
443	jueves, 4 de noviembre de 2021	12:00 a 13:00	La dieta de la longevidad: Come bien para sentirte más ágil y vivir más

444	viernes, 5 de noviembre de 2021	10:30 a 11:30	Claves para entender la subida de los precios de la luz
445	viernes, 5 de noviembre de 2021	12:00 a 13:00	Japón
446	viernes, 5 de noviembre de 2021	12:00 a 13:00	Filosofía japonesa para mejorar la calidad de vida I
447	lunes, 8 de noviembre de 2021	10:30 a 11:30	Movilidad eléctrica para contaminar menos en tu ciudad
448	lunes, 8 de noviembre de 2021	18:30 a 19:30	¿Qué es la Inteligencia artificial? Apréndelo analizando El Quijote
449	miércoles, 10 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	Sexualidad sin tapujos: Conocerse para disfrutar: la sexualidad en la mujer sénior
450	miércoles, 10 de noviembre de 2021	10:30 a 11:30	Filosofía japonesa para mejorar la calidad de vida II
451	miércoles, 10 de noviembre de 2021	12:00 a 13:00	Escucha la música que te gusta en cualquier parte con Spotify
452	jueves, 11 de noviembre de 2021	10:30 a 11:30	Cómo solicitar el certificado de empadronamiento por internet: consejos y pasos a seguir
453	jueves, 11 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	Qué plantar en otoño: consejos para huertos caseros
454	jueves, 11 de noviembre de 2021	12:00 a 13:00	Creación de códigos QR: cómo hacerlos online y qué contenido puedes enlazar
455	viernes, 12 de noviembre de 2021	12:00 a 13:00	Ideas para regalar por menos de 20€: sorprende a tus hijos o nietos
456	lunes, 15 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	Tecnologías que cambian el futuro rural de forma exponencial
457	lunes, 15 de noviembre de 2021	10:30 a 11:30	¿Sabías que un robot puede acompañarte en este camino?
458	martes, 16 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	Murillo en El Prado I
459	martes, 16 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	Casas prefabricadas con impresión 3D: cuando el lugar ya no importa
460	martes, 16 de noviembre de 2021	12:00 a 13:30	Telegram y Signal: dos alternativas para comunicarnos por chat y videollamada
461	miércoles, 17 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	Sexualidad sin tapujos: ¿Qué alimentos aumentan la libido? Inclúyelos en tu día a día

462	miércoles, 17 de noviembre de 2021	10:30 a 11:30	Dale una 2ª vida a tus ideas. Te queda mucho conocimiento por compartir
463	jueves, 18 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	La vuelta al mundo de Magallanes y Elcano
464	jueves, 18 de noviembre de 2021	10:30 a 11:30	Gestiona tus trámites con la DGT a través de tu móvil: app MIDGT
465	viernes, 19 de noviembre de 2021	10:30 a 11:30	Casos y ejemplos de Autoconsumo energético
466	viernes, 19 de noviembre de 2021	12:00 a 13:30	Google Lens: la app para buscar a partir de fotos
467	lunes, 22 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	Herencias y Actos de Última Voluntad: gestiones online y gestiones presenciales
468	lunes, 22 de noviembre de 2021	10:30 a 11:30	Instagram: un espacio para compartir y descubrir fotos y vídeos I
469	martes, 23 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	Murillo en El Prado I
470	martes, 23 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	Seguridad en Internet I: empieza desde cero
471	martes, 23 de noviembre de 2021	12:00 a 13:30	Cómo ha cambiado tu banco y qué cambios te esperan durante los próximos años
472	miércoles, 24 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	YouTube también es para seniors (I): aprende a encontrar tus vídeos favoritos
473	jueves, 25 de noviembre de 2021	10:30 a 11:30	Renta 2021: qué debes hacer hoy
474	jueves, 25 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	Seguridad en Internet II
475	viernes, 26 de noviembre de 2021	12:00 a 13:00	YouTube también es para seniors (II): crea tu canal y sube tus vídeos
476	lunes, 29 de noviembre de 2021	15:00 a 16:30	Asamblea General Audemac
477	lunes, 29 de noviembre de 2021	10:30 a 11:30	Instagram: un espacio para compartir y descubrir fotos y vídeos II
478	martes, 30 de noviembre de 2021	17:00 a 18:00	Murillo en El Prado I
479	martes, 30 de noviembre de 2021	12:00 a 13:30	Ahorro fácil para todos los bolsillos

480	miércoles, 1 de diciembre de 2021	17:00 a 18:00	Certificado digital y DNI 4.0 en el móvil I
481	miércoles, 1 de diciembre de 2021	18:00 a 19:00	Certificado digital y DNI 4.0 en el móvil II
482	miércoles, 1 de diciembre de 2021	12:00 a 13:30	Herramientas de Google I: crear documentos sin Word
483	jueves, 2 de diciembre de 2021	17:00 a 18:00	El Dorado y otras expediciones "legendarias"
484	viernes, 3 de diciembre de 2021	12:00 a 13:00	Apps para escribir tu diario personal en tu móvil o tablet
485	martes, 7 de diciembre de 2021	17:00 a 18:00	Descubre la tecnología inclusiva y cómo puede ayudarte a ti o a quien tú quieras
486	jueves, 9 de diciembre de 2021	12:00 a 13:00	Sesión Patrizia Prati
487	jueves, 9 de diciembre de 2021	17:00 a 18:00	Aplicaciones de tecnología inclusiva: haz de tu móvil tu mejor asistente
488	viernes, 10 de diciembre de 2021	10:30 a 11.30	Cómo hacer un álbum digital con tus fotos favoritas
489	lunes, 13 de diciembre de 2021	10:30 a 11.30	Realidad virtual compartida: crear en 3D de forma conjunta
490	lunes, 13 de diciembre de 2021	17:00 a 18:00	Origen e historia del vino y la enología
491	martes, 14 de diciembre de 2021	10:00 a 10.45	Formación de Wordpress a Federaciones
492	martes, 14 de diciembre de 2021	17:00 a 18:30	10 funciones que no sabías que podías hacer con Windows 10
493	martes, 14 de diciembre de 2021	12:00 a 13:30	Criptomonedas e inversiones: cómo valorar los riesgos antes de invertir
494	miércoles, 15 de diciembre de 2021	17:00 a 18:00	Trabajar con PDFs (I)
495	miércoles, 15 de diciembre de 2021	18:00 a 19:00	Trabajar con PDFs (II)
496	miércoles, 15 de diciembre de 2021	10:30 a 11.30	Tecnologías disruptivas que te ayudarán en tu día a día I
497	jueves, 16 de diciembre de 2021	17:00 a 18:00	Cabral y Vasco de Gama

498	jueves, 16 de diciembre de 2021	10:30 a 11:30	Tecnologías disruptivas que te ayudarán en tu día a día II
499	viernes, 17 de diciembre de 2021	10:30 a 12:00	Apps prácticas de mensajería y videollamada
500	lunes, 20 de diciembre de 2021	10:30 a 11:30	Imágenes 360°: toma fotos y crea vídeos de lo que te rodea
501	lunes, 20 de diciembre de 2021	17:00 a 18:00	De la cepa a la copa: conoce los diferentes tipos de vino
502	martes, 21 de diciembre de 2021	10:30 a 12:00	Busca lo que ves con Google Lens
503	martes, 21 de diciembre de 2021	12:00 a 12:45	Formación de Wordpress a Federaciones: Q&A
504	miércoles, 22 de diciembre de 2021	17:00 a 18:00	Crea tu jardín inteligente en casa con un huerto hidropónico automatizado
505	jueves, 23 de diciembre de 2021	09:00 a 10:00	Cómo la tecnología nos ayuda a luchar contra el cambio climático.
506	viernes, 24 de diciembre de 2021	09:00 a 10:00	Música y calidad de vida
507	lunes, 27 de diciembre de 2021	17:00 a 18:00	El amor y el desamor en los grandes boleros al piano
508	martes, 28 de diciembre de 2021	17:00 a 18:00	Ciudades sostenibles: qué son y cómo puedes contribuir a ellas
509	miércoles, 29 de diciembre de 2021	17:00 a 18:00	Diez consejos básicos para comprar por Internet o mediante apps
510	jueves, 30 de diciembre de 2021	09:00 a 10:00	Paseos acompañados: activa y comparte tu localización en Whatsapp
511	viernes, 31 de diciembre de 2021	09:00 a 10:00	Madurescencia: la revolución de las canas

Noticias publicadas 60

TEMÁTICA	FECHA PUBLICACIÓN
Bienestar holístico: 10 beneficios del Yoga para personas séniors	martes, 9 de febrero de 2021
Carpintería de oro o técnica Kintsugi	jueves, 11 de febrero de 2021
Huertos rurales y urbanos: qué plantar, cuándo y qué beneficios tiene "tocar la tierra" para tu salud	martes, 16 de febrero de 2021
Ejercicios para fomentar tu memoria	martes, 23 de febrero de 2021
¿Sabías qué? 25 mujeres que revolucionaron la historia	martes, 2 de marzo de 2021
Enseñanzas que nos traen las Blue Zones, los lugares donde las personas viven + de 100 años	martes, 9 de marzo de 2021
Seguridad e Internet	martes, 16 de marzo de 2021
10 planes para hacer este mes sin moverte de casa	martes, 23 de marzo de 2021
Crea tu hogar azul	martes, 30 de marzo de 2021
¿Tus nietos no paran de hablarte de Roblox? Te enseñamos qué es y para qué lo usan tus nietos	martes, 6 de abril de 2021
Musicoterapia: cómo influye la música en nuestro estado de ánimo	martes, 13 de abril de 2021
La tecnología te ayuda a ahorrar cada día: aplicaciones que te ayudan a ahorrar	martes, 20 de abril de 2021
Crea tu hogar azul: ¿cuál es tu propósito de vida? Qué es el Ikigai y cómo encontrarlo en la etapa sénior de la vida para vivir más y mejor	martes, 27 de abril de 2021
Criptomonedas y Bitcoin, ¿qué son y por qué todo el mundo está hablando ahora de ellas?	martes, 4 de mayo de 2021
¿Sabías que un robot puede ayudarte en tu día a día? Casos y ejemplos de cómo los robots pueden ayudar a las personas mayores en residencias, rehabilitación tras operaciones, compañía...	martes, 11 de mayo de 2021
Seguridad e Internet. Compras online desde PC	martes, 18 de mayo de 2021
Crea tu hogar azul: Rutinas para manejar el estrés, porque sí, las personas mayores también sufren estrés	martes, 25 de mayo de 2021
¿Por qué las pulseras inteligentes pueden ayudarte en tu día a día?	martes, 1 de junio de 2021
El boom de los filtros de belleza que triunfa entre tus hijos y nietos	martes, 8 de junio de 2021
Aprende a detectar de forma sencilla virus en mails y páginas webs: ¡navega seguro!	martes, 15 de junio de 2021
Cómo la nutrición puede ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida	martes, 22 de junio de 2021

Creatividad en estado puro	jueves, 24 de junio de 2021
10 planes para hacer este mes sin moverte de casa	martes, 29 de junio de 2021
Dame tus ojos: la tecnología ayuda a recuperar la visión	jueves, 1 de julio de 2021
Invita a tus nietos a comer y sorpréndeles con las recetas más virales de su red social favorita: Tik Tok	martes, 6 de julio de 2021
De este post, saldrás riendo. Beneficios de la risa	jueves, 8 de julio de 2021
Eneagrama: un pretexto para conocerte, conocer a tus familiares, mejorar en el desarrollo personal. Qué es, tipos...	martes, 13 de julio de 2021
Dame tus piernas: hoy hablamos de Exoesqueletos	jueves, 15 de julio de 2021
¿Cuáles son las 5 personas que te acompañan en la vida? Te contamos qué son los moais y cómo encontrar a tus 5 personas	martes, 20 de julio de 2021
Post breve. Bionic Festival: danzas con plantas móviles	jueves, 22 de julio de 2021
Seguridad e Internet. Por qué debes usar -o no- los enchufes usb de cargar el móvil que te encuentras en el metro y cada vez en más sitios	martes, 27 de julio de 2021
Viajar desde casa: aplicaciones y herramientas que te ayudan a viajar desde casa	martes, 3 de agosto de 2021
Tecnología inclusiva: 5 ejemplos	jueves, 5 de agosto de 2021
Cyathlon: una competición deportiva muy inclusiva	martes, 10 de agosto de 2021
¡Toca redecorar la casa! 10 ideas para hacer manualidades en casa	jueves, 12 de agosto de 2021
Conoce tus derechos como comprador online	martes, 17 de agosto de 2021
Come con descuentos y salva el planeta	jueves, 19 de agosto de 2021
¿Qué competencias digitales has desarrollado hasta ahora?	martes, 24 de agosto de 2021
Éxito a los 70: nunca es tarde para emprender	jueves, 26 de agosto de 2021
¡Sorprende a tus hijos y nietos con estas ideas de felpa o Goma Eva!	martes, 31 de agosto de 2021
¿Es verdad que los animales se parecen a los dueños? Hablamos de animales, de cómo pueden acompañarte en casa y de los animales preferidos por nuestros mayores	martes, 7 de septiembre de 2021
Seguridad e Internet. Conexiones por Wi-Fi públicas	martes, 14 de septiembre de 2021
Hogares colaborativos Sénior: Descubre qué es un Cohousing y cómo encontrarlos en España	martes, 21 de septiembre de 2021
¿Sabías que para escribir un libro no necesitas editorial? Puedes autoeditar, gratis, con Amazon.	martes, 28 de septiembre de 2021
Subida récord de la luz. ¿Cómo nos afecta? ¿Cuáles han sido las medidas del gobierno?	martes, 5 de octubre de 2021
Gerontofobia: ¿qué es la fobia a envejecer?	viernes, 8 de octubre de 2021
Bienestar holístico: 10 beneficios del Mindfulness para	martes, 12 de octubre de 2021

personas séniors	
Antes / Después: 10 muebles restaurados por ti	viernes, 15 de octubre de 2021
Talento sénior: ¿cómo encontrar la idea de tu próximo negocio?	martes, 19 de octubre de 2021
Pilates para mayores de 60 años: ejercicios y beneficios	viernes, 22 de octubre de 2021
Talento sénior: ¿cómo probar si funcionará tu idea sin invertir dinero en ella?	martes, 26 de octubre de 2021
¿Sabías que lo que comes o lo que te mueves influye en tu líbido?	martes, 2 de noviembre de 2021
Sexualidad sénior en el cine: ejemplos de películas	martes, 9 de noviembre de 2021
¿Amas u odias las caravanas? Planes para visitar el mundo en caravana	martes, 16 de noviembre de 2021
Talento sénior: ¿Cómo utilizar Internet para difundir tu idea de negocio?	martes, 23 de noviembre de 2021
Desintoxica tu cuerpo antes de Navidad: batidos y recetas detox	martes, 30 de noviembre de 2021
Día Internacional de los voluntarios: acciones de voluntariado para hacer estas navidades	martes, 7 de diciembre de 2021
Decoración navideña con material que ya tienes en casa: ¡Dale una 2ª vida!	martes, 14 de diciembre de 2021
Conoce el origen de los villancicos y enséñaselos a tus hijos y nietos	martes, 21 de diciembre de 2021
Repasamos las inocentadas más épicas de los últimos años	martes, 28 de diciembre de 2021

Experiencias gamificadas creadas 27

Título	Categorías
¿Te atreves con nuestro Sudoku?	Bienestar
¿Sabes diferenciar alimentos naturales de los procesados?	Bienestar
¿Estás al día en energías y movilidad eléctrica?	Consumo
¡Ponte a prueba sobre huertos hidropónicos!	Consumo
Diviértete y aprende con los ODS	Agenda 2030, Bienestar
¿Cuánto sabes de energía solar?	Consumo
¿Cuánto sabes de ciudades sostenibles?	Consumo
Juego: ¿Reconoces estas posibles plagas?	Cultura

Pasatiempos: descubre las aplicaciones solidarias que hemos escondido	Tecnología y Competencias Digitales
Juegos online para mentes activas	Bienestar
¡Juega! ¿Aprovechas al máximo tu certificado electrónico?	Tecnología y Competencias Digitales
¡Juega! ¿Cuánto sabes de trámites digitales?	Tecnología y Competencias Digitales
Descubre a grandes científicas de la historia	Cultura
Pon a prueba tu memoria descubriendo nuestras parejas tecnológicas	Bienestar, Tecnología y Competencias Digitales
¿Cuánto sabes de gastronomía saludable?	Cultura
¡Ponte a prueba sobre la nueva factura de la luz!	Consumo
El reto de Zoom: la plataforma de moda para videollamadas	Tecnología y Competencias Digitales
¿Sabrías hacer una buena presentación?	Tecnología y Competencias Digitales
De los Reinos a las Autonomías: ¿Verdadero o falso?	Cultura
¿Te atreves con la Inteligencia Artificial?	Tecnología y Competencias Digitales
¡Ponte a prueba sobre luz y gas!	Consumo
Pasatiempos: el álbum de tu vida	Tecnología y Competencias Digitales
¿Cuánto sabes de Lorca?	Cultura
¿Puedes encontrar la cara que buscamos?	Bienestar
¡Actívate y pon a prueba tu memoria!	Bienestar
Descubre las apps que nos ayudan a conectar con el mundo	Tecnología y Competencias Digitales
Detectives contra la soledad	Bienestar

Memoria de actividades y económica 2022

Nueva web de Canal Sénior

Desarrollo de una nueva plataforma de Canal Sénior (<https://canalsenior.es/>). Se trata de una nueva multiplataforma web de formación online para personas mayores de 55 años, en la que se incluyen contenidos en diversos formatos como son:

- Emisión en directo de clases online multitemáticas impartidas por expertos.
- Sesiones de intercambio de experiencias con diálogo activo entre los participantes.
- Almacenamiento y difusión en diferido de las grabaciones de los webinars.
- Actividades de gamificación enfocadas al mantenimiento de una mente activa.
- Cursos específicos online de formación para la capacitación sénior en competencias digitales, vida saludable, historia, cultura, voluntariado, etc.
- Noticias de actualidad relevantes para el colectivo sénior.
- Podcast de temáticas variadas.

Se trata de una plataforma responsive, es decir, adaptada a la vista de cualquier dispositivo en múltiples navegadores web, que además ha incorporado soluciones de accesibilidad para facilitar el uso a aquellas personas con dificultades visuales.

Desarrollo de nuevas aplicaciones móviles subidas a los markets de Android y iOS. Dos nuevas aplicaciones móviles basadas en la multiplataforma para el acceso a la misma desde dispositivos inteligentes, tanto en sistemas Android como en iOS.



[Pulsar aquí para descargar](#) la app en Android

Canal Sénior

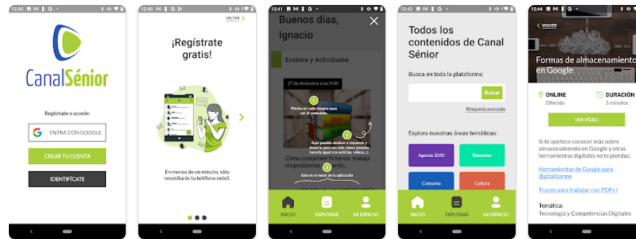
Canal Sénior

100+ Descargas | PEGI 3

Descargar

Añadir a la lista de deseos

Esta aplicación está disponible para tu dispositivo



Información de contacto del desarrollador

Más de Canal Sénior



Fegaus Canal Sénior
Canal Sénior



[Pulsar aquí para descargar](#) la app en Apple Store

Vista previa de App Store

Esta app solo está disponible en App Store para iPhone.



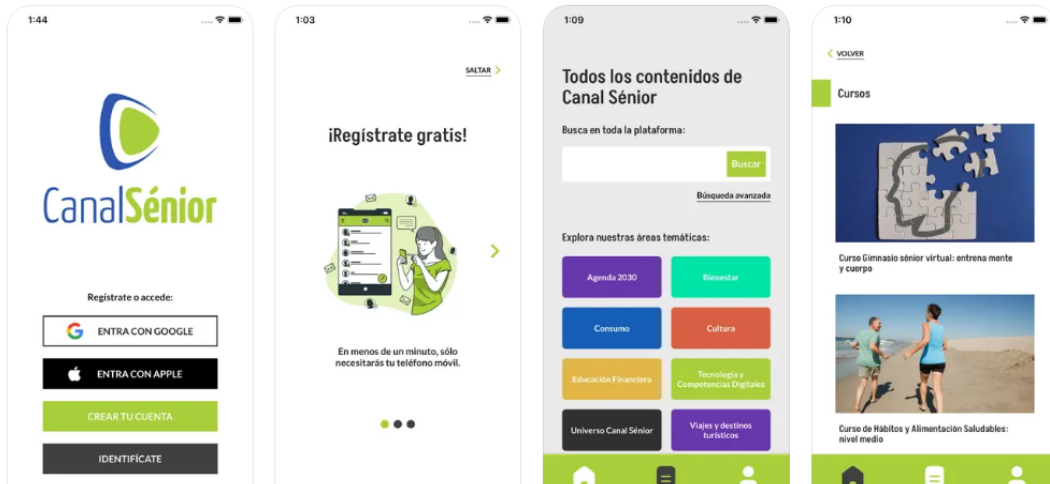
Canal Sénior (4+)

Si no lo sabes, apréndelo
Asociación Canal Sénior

★★★★★ 5,0 • 1 valoración

Gratis

Capturas de pantalla del iPhone



Para la implementación de dichas herramientas se han combinado diversas tecnologías conforme a los siguientes cronogramas de actuación:

MULTIPLATAFORMA WEB

1 - Análisis y arquitectura inicial (02/01/2022 - 12/01/2022)

- Kickoff con cliente y toma de requisitos
- Revisión stack WordPress actual
- Desglose de tareas
- Kickoff interno
- Puesta en marcha de entornos de desarrollo y preproducción
- Recopilación de información, especificaciones y credenciales.
- Definición del árbol de contenidos y modelo de datos.
- Definición de flujos principales y los roles de los usuarios implicados en ellos.
- Valorar si los objetos importados desde la web anterior tienen un the_content plano en HTML o se componen con bloques básicos de Gutenberg

2 - Diseño UX + UI (13/01/2022 – 23/01/2022)

- Selección y definición de pantallas críticas del flujo.
- Elaboración de inventarios de contenido de dichas pantallas.
- Prototipado de dichas pantallas.
- Propuesta general de look&feel responsive para la nueva web.
- Diseño visual de dichas pantallas.
- Aprobación del diseño

3 - Desarrollo (24/01/2022 - 16/02/2022)

- Hito 1: Implementación de la nueva plataforma:
 - Instalación y configuración de WordPress.
 - Instalación y configuración de plugins
 - Configuración de opciones por defecto
 - Creación y activación de un theme propio "en blanco".
 - Modelo de datos
 - Creación de páginas en blanco que van a ser necesarias en todo el scope
 - Definición de nuevos CPTs en el theme (o plugin)
 - Definición de nuevas taxonomías para estos CPTs o para los post types estándar
 - Configuración de grupos de campos ACF para todo lo anterior (CPTs, post types, páginas específicas, grupos de opciones generales del site, etc.)
 - Carga de datos de pruebas y validación del importador
 - Maquetación de piezas concretas (templates PHP o widgets de Elementor y su composición)
 - Header y footer, estilos globales
 - Páginas generales de archivo e individuales
 - Páginas específicas de un solo uso
 - Incorporación de datos dinámicos en dichas plantillas y configuración de plantillas de bloques.
- Hito 2: Parametrización de una API de contenidos:
 - Ampliación de los endpoints básicos de la API de WordPress.
 - Securización de rutas según sistema de roles definidos.
 - Creación de endpoints adicionales para cubrir cualquier funcionalidad extra.

4 Carga de contenido e integraciones avanzadas (17/02/2022 - 17/04/2022)

- Hito 1: Importación de contenido preexistente

- Análisis del contenido y la base de datos ya existente.
- Mapeado de todas las piezas y bloques de contenidos con el modelo de datos nuevo.
- Creación de un proceso batch de volcado e importado de las piezas de contenido, respetando siempre que sea posible su visualización actual.
- Hito 2: Funcionalidades avanzadas
 - Sistema de contenidos relacionados en páginas individuales, en base a taxonomía o por búsqueda "fulltext".
 - Optimización de SEO on-page, revisión de marcado y rendimiento de cada página. Instalación de herramientas de análisis SEO para contenidos. Revisión WPO.
 - Botones para compartir páginas individuales de contenidos en redes sociales
 - Implementación de un buscador facetado por palabras clave, por categorías y otros filtros:
 - Montar página de búsqueda
 - Montar página de resultados
 - Mejoras en el sistema de usuarios:
 - Formularios parametrizables para el registro de usuario con tracking de "entidad de origen".
 - Se registrará toda la actividad de los usuarios vinculada con sus datos de navegación y participación para la generación de estadísticas.
 - Los usuarios "rasos" solo tendrán acceso al frontal de la web, incluyendo en esta un área privada donde podrán modificar sus datos personales y consultar su historial de actividad.
 - Creación de rol adicional "centro" con acceso limitado a las gestiones necesarias para cargar información de asistencia a eventos y fotos del evento (que se visualizan en el wp-admin).
 - Integraciones con plataformas externas:
 - Integración con Vimeo para lectura de analítica de contenidos y visualizaciones.
 - Integración con GoToWebinar para lectura de datos analíticos de cada sesión y de los asistentes.

Integración para evitar doble registro en la asistencia a los eventos.

- ~~Integración con Genial.ly para obtención de métricas de los quizzes.~~
- Integración con Mailchimp para seguimiento de métricas de las campañas.
- Configuración de portales para entidades:
 - Configuración IT de subdominios con wildcard CNAME en zona DNS para la generación al vuelo de portales secundarios.
 - Apartado de gestión (creación, edición y borrado) de dichos portales.
 - Sistema para la adecuación guiada del look&feel de cada entidad (selección de colores principales, hoja de estilos personalizada, logo personalizado, etc.)
- Hito 3: Dashboard de métricas:
 - Usuario registrados, segmentación por fecha, entidad y criterios de perfil (edad, estudios, área geográfica, etc.).
 - Asistentes de webinars, emisiones, etc.
 - Visionado de grabaciones y juegos.
 - Lectura de artículos y piezas textuales.
 - Generación de informes:
 - Ratios de participación y actividad segregados por entidad.
 - Historial y estadísticas de participación del usuario.
 - Ranking de contenidos
 - Revisar interfaz de todos los apartados de estadística
 - Diseño y maquetaciones, accesibilidad y usabilidad

5 - Entrega y pruebas (18/04/2022 - 18/07/2022)

- QA del frontal multidispositivo
- Integración con Google Analytics o Google Tag Manager.
- Configuración de infraestructura AWS requerida.
- Importación final de contenido.
- Cambios DNS y lanzamiento a producción completo.
- Sesión de formación en el uso de la plataforma.
- Soporte en garantía durante 15 días tras lanzamiento a producción

APLICACIONES MÓVILES

1 - Análisis inicial (18/04/2022 - 26/04/2022)

- Selección de stack
 - Frontal: NativeScript
 - API y admin: WordPress
- Modelo de datos
- Definición de alcance
- Kickoff interno

2 - Diseño del producto (02/05/2022 - 16/05/2022)

- Definición flujo entre pantallas y UX de registro de usuarios
- Discriminación de pantallas nativas y webviews
- Definición de puntos de contacto (emails solo doble opt-in, definir notificaciones)
- Diseño UX y UI app
- Configuración cuenta en markets

3 - Sistema de usuarios (17/05/2022 - 27/05/2022)

- Verificación capacidades API preexistente
- Creación de endpoints de usuario (login, registro, recuperación, verificación, etc.)
- Plantilla básica de email (contenido HTML con el logo) para verificación
- Integración con Firebase

4 - Gestión de contenidos (28/05/2022 - 17/06/2022)

****Back****

- Verificar funcionalidad endpoints de obtención de contenido
 - Portada
 - Listados multiCPT por taxonomía

- Listados por tipo de contenidos
- Páginas individuales de contenidos

****Front****

- Maqueta e integración Portada
- Maqueta e integración listados
- Maqueta e integración páginas individuales
- Soporte para player de Vimeo
- Soporte para incrustados de Genially
- Maqueta webview

5 - Analítica y funcionalidades avanzadas (18/06/2022 - 06/07/2022)

****Back****

- Soporte front

****Front****

- Integración de flujo de inscripción en actividad
- Integración player GoToWebinar (si necesario)
- Configuración de eventos de usuario para controlar actividad (pageViews) a través de nuestra propia API
- Diseño y maquetaciones, accesibilidad y usabilidad

6 - Entrega y pruebas (07/07/2022 - 12/09/2022)

- Test casos de uso
- Pruebas funcionales de usuario
- Pruebas generales rendimiento
- QA maquetas frontal: iOS y Android, distintos tamaños de pantalla, etc.
- Release a markets

Actividades realizadas 549

	FECHA	HORARIO	ACTIVIDAD
1	lunes, 3 de enero de 2022	09:00 a 10:00	Ejercicios de yoga para hacer en casa y mejorar tu bienestar
2	martes, 4 de enero de 2022	09:00 a 10:00	Historia de España. De los Reinos a las Autonomías
3	miércoles, 5 de enero de 2022	09:00 a 10:00	Salva tus plantas de plagas y malas hierbas
4	viernes, 7 de enero de 2022	09:00 a 10:00	La importancia del pensamiento positivo
5	lunes, 10 de enero de 2022	12:00 a 13:00	Francisco Pradilla (1848 - 1921): 1er centenario
6	lunes, 10 de enero de 2022	17:00 a 18:30	Primeros pasos con Windows 10
7	martes, 11 de enero de 2022	09:00 a 10:00	Mindfulness para envejecer con plenitud
8	martes, 11 de enero de 2022	17:00 a 18:30	Canva: la herramienta online más sencilla para crear tus documentos
9	miércoles, 12 de enero de 2022	09:00 a 10:00	Las mujeres en la historia
10	miércoles, 12 de enero de 2022	17:00 a 18:00	Word - Primer día con un editor de textos
11	jueves, 13 de enero de 2022	09:00 a 10:00	Certificados, notificaciones y firma electrónica: empieza desde cero
12	jueves, 13 de enero de 2022	17:00 a 18:00	De Federico a Lorca: un autor de leyenda
13	viernes, 14 de enero de 2022	09:00 a 10:00	Exprimiendo tu móvil: descubre las funciones más prácticas de tu dispositivo
14	lunes, 17 de enero de 2022	10:30 a 11:30	¿Alguna vez te has buscado en Internet? ¿Sabes lo que Google sabe de ti?
15	lunes, 17 de enero de 2022	12:00 a 13:00	Francisco Pradilla (II)
16	lunes, 17 de enero de 2022	17:00 a 18:00	Claves para realizar una buena cata de vino
17	martes, 18 de enero de 2022	10:30 a 11:30	Practica pilates desde casa: ejercicios en suelo
18	martes, 18 de enero de 2022	17:00 a 18:00	Aprende a detectar de forma sencilla virus en mails y páginas webs: ¡navega seguro!
19	miércoles, 19 de enero de 2022	10:30 a 11:30	Las Invasiones bárbaras y la España visigoda
20	miércoles, 19 de enero de 2022	17:00 a 18:00	Diez consejos básicos para comprar por Internet o mediante apps
21	jueves, 20 de enero de 2022	10:30 a 11:30	Organiza tu teléfono: agrupa aplicaciones y elimina contenido duplicado
22	jueves, 20 de enero de 2022	17:00 a 18:00	De la hegemonía musulmana a la España de los Reyes Católicos
23	viernes, 21 de enero de 2022	10:30 a 11:30	Brainscape: una herramienta para fomentar la memoria

24	lunes, 24 de enero de 2022	12:00 a 13:00	Francisco Pradilla (III)
25	lunes, 24 de enero de 2022	17:00 a 18:00	Consejos para maridar todo tipo de vinos
26	martes, 25 de enero de 2022	17:00 a 18:30	Google Maps desde cero: mucho más que un GPS (I)
27	miércoles, 26 de enero de 2022	10:30 a 11:30	Juegos entretenidos para tu móvil: actívatelo
28	miércoles, 26 de enero de 2022	17:00 a 18:00	Excel - Trucos fáciles para hojas de cálculo
29	jueves, 27 de enero de 2022	10:30 a 11:30	Internet de las cosas (IoT) para mayores: tecnología conectada para tu día a día
30	jueves, 27 de enero de 2022	17:00 a 18:00	Un Imperio donde no se pone el sol pero lleno de sombras: España de los Austrias
31	viernes, 28 de enero de 2022	10:30 a 11:30	Practica pilates en casa: ejercicios con pica
32	lunes, 31 de enero de 2022	10:30 a 11:30	Apps interesantes para aprender idiomas
33	lunes, 31 de enero de 2022	17:00 a 18:00	Tik Tok: la red social de vídeos que triunfa entre los mayores
34	martes, 1 de febrero de 2022	10:30 a 11:30	5 herramientas digitales para encontrar música que te interese
35	martes, 1 de febrero de 2022	17:00 a 18:30	Google Maps desde cero: mucho más que un GPS (II)
36	miércoles, 2 de febrero de 2022	10:30 a 11:30	Mindfulness: activando mis sentidos
37	miércoles, 2 de febrero de 2022	17:00 a 18:00	Huerto urbano digital: aplicaciones para cuidar tus planta
38	jueves, 3 de febrero de 2022	12:00 a 13:00	Signal: conoce una de las apps de mensajería más seguras
39	jueves, 3 de febrero de 2022	17:00 a 18:00	Apps para escribir tu diario personal en tu móvil o tablet
40	viernes, 4 de febrero de 2022	10:30 a 11:30	Yoga detox: ayuda a tu cuerpo a librarse de las toxinas
41	lunes, 7 de febrero de 2022	10:30 a 11:30	Cómo usar PayPal para pagar online con tranquilidad
42	lunes, 7 de febrero de 2022	17:00 a 18:00	¿Es Google lo mismo que Google Chrome? Navegadores vs buscadores de Internet
43	martes, 8 de febrero de 2022	10:30 a 12:00	Dispositivos seguros para los más pequeños: consejos de configuración
44	martes, 8 de febrero de 2022	17:00 a 18:30	Aplicaciones de realidad aumentada: enfoca y sorpréndete
45	miércoles, 9 de febrero de 2022	10:30 a 11:30	Conoce qué es el Metaverso y cómo va a impactar en nuestra vida
46	miércoles, 9 de febrero de 2022	17:00 a 18:00	Comprar sin dinero: paga con tu móvil de forma segura
47	jueves, 10 de febrero de 2022	10:30 a 11:30	Descubre el buscador de internet que no deja rastro: DuckDuckGo
48	jueves, 10 de febrero de 2022	17:00 a 18:00	Pon en forma tus dispositivos: consejos para mejorar el rendimiento de ordenadores y móviles
49	viernes, 11 de febrero de 2022	10:30 a 11:30	Consejos para buscar mejor en Internet: encuentra la información que necesitas

50	lunes, 14 de febrero de 2022	10:30 a 11:30	Diez consejos prácticos para organizar tu correo de Gmail
51	lunes, 14 de febrero de 2022	17:00 a 18:00	¿Cómo combatir la infodemia? Desmontando la pandemia de la información falsa
52	martes, 15 de febrero de 2022	10:30 a 11:30	Conecta con tu ordenador: consejos de uso básico
53	martes, 15 de febrero de 2022	17:00 a 18:30	Apps alucinantes para darle vida a tus fotos
54	miércoles, 16 de febrero de 2022	10:30 a 11:30	Amazon paso a paso: compras sin salir de casa
55	miércoles, 16 de febrero de 2022	12:00 a 13:00	La salud como rutina. La posición de los hombros y su relación con la tensión en las cervicales
56	jueves, 17 de febrero de 2022	09:00 a 10:00	Yoga para conseguir unas piernas ligeras
57	jueves, 17 de febrero de 2022	19:00 a 20:00	Fernando VI: el rey pacífico
58	viernes, 18 de febrero de 2022	10:00 a 11:00	Concierto Patrizia Prati
59	viernes, 18 de febrero de 2022	10:30 a 11:30	Introducción a Internet: conceptos iniciales y claves para navegar con seguridad
60	lunes, 21 de febrero de 2022	10:30 a 11:30	Cómo ver la televisión en tu ordenador o tablet
61	lunes, 21 de febrero de 2022	17:00 a 18:30	Herramientas de Google: haz tus presentaciones fácilmente
62	martes, 22 de febrero de 2022	10:30 a 11:30	Zoom: sácale partido a las reuniones online
63	martes, 22 de febrero de 2022	17:00 a 18:30	Pagos seguros con tu teléfono móvil
64	miércoles, 23 de febrero de 2022	12:00 a 13:00	La salud como rutina. La movilidad torácica y la capacidad respiratoria
65	miércoles, 23 de febrero de 2022	17:00 a 18:00	Principales navegadores web y funciones destacadas
66	jueves, 24 de febrero de 2022	10:30 a 12:00	Herramientas de Google: crear documentos sin Word
67	jueves, 24 de febrero de 2022	17:00 a 18:00	Con la mente en la salud. La importancia de hablarnos en positivo
68	viernes, 25 de febrero de 2022	10:30 a 11:30	Crea vídeos con tu móvil: inShot y PowerDirector
69	lunes, 28 de febrero de 2022	17:00 a 18:00	Creación de códigos QR: cómo hacerlos online y qué contenido puedes enlazar
70	lunes, 28 de febrero de 2022	17:00 a 18:00	¡Saca partido a Internet: explota las oportunidades que la red tiene preparadas!
71	martes, 1 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Apps para convertir tu móvil en un escáner de documentos
72	martes, 1 de marzo de 2022	17:00 a 18:30	Alternativas financieras para tu dinero
73	miércoles, 2 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Gestiona tus contraseñas de manera segura
74	miércoles, 2 de marzo de 2022	12:00 a 13:00	La salud como rutina. La zona lumbar, algo más que unas molestias cada vez que me levanto de la cama
75	miércoles, 2 de marzo de 2022	17:00 a 18:30	Twitch: descubre la plataforma de directos más puntera

76	jueves, 3 de marzo de 2022	10:30 a 12:00	Escucha la música que te gusta en cualquier parte con Spotify
77	jueves, 3 de marzo de 2022	17:00 a 18:00	Con la mente en la salud. Mejora tu comunicación con los demás
78	viernes, 4 de marzo de 2022	12:00 a 13:00	La dieta de la longevidad: Come bien para sentirte más ágil y vivir más
79	viernes, 4 de marzo de 2022	12:00 a 13:00	Grandes hitos de la historia de la arquitectura en España
80	lunes, 7 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Mujeres en la escena: María Guerrero
81	lunes, 7 de marzo de 2022	17:00 a 18:30	10 funciones que no sabías que podías hacer con Windows 10
82	martes, 8 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Amenazas informáticas más habituales
83	martes, 8 de marzo de 2022	17:00 a 18:30	Aprende a hacer presupuestos personales y mantén tus finanzas en forma
84	miércoles, 9 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Métodos de protección para dispositivos electrónicos
85	miércoles, 9 de marzo de 2022	12:00 a 13:00	Conoce Genially la herramienta con la que preparar los contenidos más originales
86	miércoles, 9 de marzo de 2022	19:00 a 20:00	Yoga en femenino
87	jueves, 10 de marzo de 2022	12:00 a 13:00	Mujeres en la escena: Emilia Pardo Bazán - El teatro de la Condesa
88	jueves, 10 de marzo de 2022	17:00 a 18:00	Con la mente en la salud. Descubre qué son los pensamientos intrusivos y cómo bloquearlos
89	viernes, 11 de marzo de 2022	10:00 a 18:00	JORNADA Galicia
90	viernes, 11 de marzo de 2022	12:00 a 13:00	Grandes hitos de la historia de la arquitectura en España
91	lunes, 14 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Mujeres en la escena: Margarita Xirgu
92	lunes, 14 de marzo de 2022	12:00 a 13:00	Annibale Carracci
93	lunes, 14 de marzo de 2022	17:00 a 18:30	Google Lens: la app para buscar a partir de fotos
94	lunes, 14 de marzo de 2022	17:00 a 18:00	Saca partido a Internet II: seguridad en Internet y correos electrónicos
95	martes, 15 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Descubre los últimos dispositivos inteligentes y conecta con ellos
96	martes, 15 de marzo de 2022	17:00 a 18:30	Criptomonedas II: ¿qué criptomonedas están de moda en 2022?
97	miércoles, 16 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Claves para empezar a crear tu identidad digital
98	miércoles, 16 de marzo de 2022	12:00 a 13:00	Uso práctico de Gmail: organiza tu correo a tu medida
99	jueves, 17 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	La soledad a vista de cine
100	jueves, 17 de marzo de 2022	17:00 a 18:00	Con la mente en la salud. Consejos útiles para gestionar los miedos
101	viernes, 18 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Atrévete con Facebook (I): primeros pasos

102	viernes, 18 de marzo de 2022	12:00 a 13:00	Grandes hitos de la historia de la arquitectura en España
103	lunes, 21 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Mujeres en la escena: María Teresa León
104	lunes, 21 de marzo de 2022	12:00 a 13:00	Annibale Carracci
105	lunes, 21 de marzo de 2022	17:00 a 18:00	Operaciones que puedes hacer con tu móvil u ordenador en tu banco. Banca digital y firma electrónica
106	lunes, 21 de marzo de 2022	17:00 a 18:30	Configuración práctica de dispositivos móviles para operaciones bancarias
107	martes, 22 de marzo de 2022	10:30 a 12:00	Cómo ha cambiado tu banco y qué cambios te esperan durante los próximos años
108	martes, 22 de marzo de 2022	17:00 a 18:30	Microsoft Excel: 10 atajos que te ahorrarán tiempo
109	miércoles, 23 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	El Podcast o radio bajo demanda: consume el contenido que más te interesa
110	miércoles, 23 de marzo de 2022	17:00 a 18:00	Organiza tu teléfono: agrupa aplicaciones y elimina contenido duplicado
111	jueves, 24 de marzo de 2022	10:00 a 11:00	Sesión Patrizia Prati
112	jueves, 24 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Atrévete con Facebook (II): personaliza tu cuenta (privacidad, conexiones...)
113	jueves, 24 de marzo de 2022	17:00 a 18:00	Con la mente en la salud. Vivir el duelo como un proceso natural
114	viernes, 25 de marzo de 2022	12:00 a 13:00	Controla las copias de seguridad de tus dispositivos
115	lunes, 28 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Mujeres en la escena: María Lejárraga
116	lunes, 28 de marzo de 2022	12:00 a 13:00	Annibale Carracci
117	lunes, 28 de marzo de 2022	17:00 a 18:30	Apps prácticas de mensajería y videollamada
118	lunes, 28 de marzo de 2022	17:00 a 18:00	Qué es Bizum y sus posibilidades
119	martes, 29 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Apps interesantes para aprender idiomas
120	martes, 29 de marzo de 2022	17:00 a 18:30	Microsoft Word: descubre cómo sacarle partido
121	miércoles, 30 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Busca contenido e inspírate con Pinterest
122	miércoles, 30 de marzo de 2022	17:00 a 18:00	Cómo usar PayPal para pagar online con tranquilidad
123	jueves, 31 de marzo de 2022	10:30 a 11:30	Dietas a medida: cómo cuidarme si tengo diabetes
124	jueves, 31 de marzo de 2022	17:00 a 18:30	Pagos seguros con tu teléfono móvil
125	viernes, 1 de abril de 2022	10:30 a 11:30	Qué es la Administración electrónica
126	lunes, 4 de abril de 2022	10:30 a 11:30	Qué necesito saber para presentar la declaración de la renta 2021

127	lunes, 4 de abril de 2022	17:00 a 18:00	Sácale partido a la herramienta Power Point
128	lunes, 4 de abril de 2022	17:00 a 18:00	Conecta con tu ordenador: consejos de uso básico
129	martes, 5 de abril de 2022	10:30 a 11:30	Aprende qué es el almacenamiento en la nube y aprovéchalo
130	martes, 5 de abril de 2022	17:00 a 18:00	Descubre el buscador de internet que no deja rastro: DuckDuckGo
131	martes, 5 de abril de 2022	17:00 a 18:00	Trámites electrónicos: descarga de pasaporte COVID19, cita online con el médico...
132	miércoles, 6 de abril de 2022	10:00 a 11:00	Concierto Patrizia
133	miércoles, 6 de abril de 2022	10:30 a 11:30	Instagram: cómo crear tus primeras publicaciones
134	miércoles, 6 de abril de 2022	17:00 a 18:30	Apps alucinantes para darle vida a tus fotos
135	jueves, 7 de abril de 2022	10:30 a 11:30	Dietas a medida: cuidando mi colesterol
136	jueves, 7 de abril de 2022	17:00 a 18:00	Viajar con historia. Arte medieval en la provincia de Segovia: Ayllón, Riaza y Maderuelo
137	viernes, 8 de abril de 2022	10:30 a 11:30	Un repaso de cine. La guerra en fotogramas. Historia del cine bélico
138	lunes, 11 de abril de 2022	10:00 a 11:30	Google Maps desde cero: mucho más que un GPS (I)
139	lunes, 11 de abril de 2022	12:00 a 13:00	Aplicaciones para ayudarte en el cuidado de tus mascotas
140	lunes, 11 de abril de 2022	17:00 a 18:00	La salud como rutina. La posición de los hombros y su relación con la tensión en las cervicales
141	martes, 12 de abril de 2022	10:00 a 11:30	Google Maps desde cero: mucho más que un GPS (II)
142	martes, 12 de abril de 2022	12:00 a 13:00	Qué necesitas saber sobre la Internet profunda o Deep web
143	martes, 12 de abril de 2022	17:00 a 18:00	La salud como rutina. La movilidad torácica y la capacidad respiratoria
144	miércoles, 13 de abril de 2022	12:00 a 13:00	Conoce qué es el Metaverso y cómo va a impactar en nuestra vida
145	miércoles, 13 de abril de 2022	17:00 a 18:00	La salud como rutina. La zona lumbar, algo más que unas molestias cada vez que me levanto de la cama
148	lunes, 18 de abril de 2022	10:30 a 11:30	Aprovecha Google Fotos para ordenar tus recuerdos
149	lunes, 18 de abril de 2022	17:00 a 18:00	Diez consejos prácticos para organizar tu correo de Gmail
150	martes, 19 de abril de 2022	10:30 a 11:30	Date un respiro: apps para cuidarte a diario
151	martes, 19 de abril de 2022	17:00 a 18:00	Trámites digitales con la Administración Pública (I): certificado y firma digital
152	martes, 19 de abril de 2022	17:00 a 18:00	La guerra de Ucrania y la seguridad europea
153	miércoles, 20 de abril de 2022	10:30 a 12:00	Aplicaciones de realidad aumentada: enfoca y sorpréndete
154	miércoles, 20 de abril de 2022	17:00 a 18:00	La importancia de hablarnos en positivo

155	jueves, 21 de abril de 2022	10:30 a 11:30	Qué son los datos abiertos de la Administración
156	jueves, 21 de abril de 2022	12:00 a 13:00	Linkedin: cómo ampliar tu red de contactos y localizar grupos de interés
157	jueves, 21 de abril de 2022	17:00 a 18:00	Viajar con historia. Paseo por La Mancha: Yacimiento romano de Segóbriga y el Monasterio de Uclés
158	viernes, 22 de abril de 2022	10:30 a 11:30	Un repaso de cine. El western o las de indios y vaqueros
159	viernes, 22 de abril de 2022	12:00 a 13:00	Claves sobre herencias I: testamento, donación en vida, preparación...
160	viernes, 22 de abril de 2022	12:00 a 13:00	Grandes hitos de la arquitectura (2ª parte) I
161	lunes, 25 de abril de 2022	10:30 a 11:30	Administra la seguridad de tu cuenta de Google
162	lunes, 25 de abril de 2022	17:00 a 18:00	Trámites digitales con la Administración pública (II). Sistema cl@ve
163	lunes, 25 de abril de 2022	17:00 a 18:00	Descubre qué son los pensamientos intrusivos y cómo bloquearlos
164	martes, 26 de abril de 2022	10:30 a 11:30	Entrena tu cerebro: descubre los mejores retos mentales para tu móvil
165	martes, 26 de abril de 2022	17:00 a 18:30	Cómo acceder a tu banco por Internet para operar con seguridad
166	miércoles, 27 de abril de 2022	10:30 a 11:30	¿Qué plantar en primavera? Hortalizas y otras plantas
167	miércoles, 27 de abril de 2022	12:00 a 13:00	Claves sobre herencias II: adjudicación, herederos, impuestos
168	jueves, 28 de abril de 2022	10:30 a 11:30	Cómo preparar online tu próximo viaje
169	jueves, 28 de abril de 2022	12:00 a 13:00	¿Quién dijo que TikTok es sólo para jóvenes? Descubre la red social de moda
170	viernes, 29 de abril de 2022	10:30 a 11:30	Un repaso de cine. Películas del cine negro
171	lunes, 2 de mayo de 2022	09:00 a 10:00	Que necesito saber para presentar la declaración de la renta 2021
172	lunes, 2 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	¡Saca partido a Internet: explota las oportunidades que la red tiene preparadas!
173	lunes, 2 de mayo de 2022	15:00 a 16:00	Que necesito saber para presentar la declaración de la renta 2021
174	lunes, 2 de mayo de 2022	17:00 a 18:00	Saca partido a Internet II: seguridad en Internet y correos electrónicos
175	lunes, 2 de mayo de 2022	19:00 a 20:00	Que necesito saber para presentar la declaración de la renta 2021
176	lunes, 2 de mayo de 2022	22:00 a 23:00	Que necesito saber para presentar la declaración de la renta 2021
177	martes, 3 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	Nueva tarifa de luz: ¡conócela y ahorra en tu factura!
178	martes, 3 de mayo de 2022	17:00 a 18:30	Qué son y cómo se utilizan el certificado digital y el sistema cl@ve
179	miércoles, 4 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	Descubre cómo funciona Telegram, la alternativa a Whatsapp
180	miércoles, 4 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	Trucos para aumentar tu felicidad ahorrando energía corporal

181	miércoles, 4 de mayo de 2022	17:00 a 18:00	Apps para convertir tu móvil en un escáner de documentos
182	jueves, 5 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	Descubre la app para hablar con personas todo el mundo en tu idioma: Ablo
183	jueves, 5 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	Nuevos métodos de pago: bizum, pago por móvil, tarjeta revolving, criptomonedas.
184	jueves, 5 de mayo de 2022	17:00 a 18:00	Conferencia Trampantojo
185	jueves, 5 de mayo de 2022	17:00 a 18:00	Gestiona tus contraseñas de manera segura
186	viernes, 6 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	Descubre todo de tus plantas: aplicaciones móviles
187	viernes, 6 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	Un repaso de cine. El terror de las pantallas
188	viernes, 6 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	Grandes hitos de la arquitectura (2ª parte) II
189	lunes, 9 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	Albrecht Dürer (Durero en su Aniversario)
190	lunes, 9 de mayo de 2022	17:00 a 18:00	Amenazas informáticas más habituales
191	martes, 10 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	Uso de buscadores: encuentra la información que te interesa
192	martes, 10 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	Derechos como consumidor en los productos y servicios digitales
193	martes, 10 de mayo de 2022	17:00 a 18:30	Aprovecha el nuevo DNI electrónico 4.0
194	miércoles, 11 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	Edita tus fotos y vídeos de una forma fácil y sencilla con inShot y Snapseed
195	miércoles, 11 de mayo de 2022	17:00 a 18:00	Métodos de protección para dispositivos electrónicos
196	jueves, 12 de mayo de 2022	09:00 a 10:00	Que necesito saber para presentar la declaración de la renta 2021
197	jueves, 12 de mayo de 2022	11:00 a 12:00	Concierto Patrizia Prati
198	jueves, 12 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	Aprende el idioma que quieras hablando con gente desde tu móvil: HelloTalk
199	jueves, 12 de mayo de 2022	15:00 a 16:00	Que necesito saber para presentar la declaración de la renta 2021
200	jueves, 12 de mayo de 2022	17:00 a 18:00	Viajar con historia. Tesoros de castilla: Toro, Zamora y las Arribes del Duero
201	jueves, 12 de mayo de 2022	19:00 a 20:00	Que necesito saber para presentar la declaración de la renta 2021
202	jueves, 12 de mayo de 2022	22:00 a 23:00	Que necesito saber para presentar la declaración de la renta 2021
203	viernes, 13 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	Un repaso de cine. El musical: del teatro a la pantalla y viceversa
204	viernes, 13 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	Grandes hitos de la arquitectura (2ª parte) III
205	lunes, 16 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	Uso práctico de Gmail: organiza tu correo a tu medida
206	lunes, 16 de mayo de 2022	17:00 a 18:00	Descubre los últimos dispositivos inteligentes y conecta con ellos

207	martes, 17 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	Manejo del correo electrónico en el móvil
208	martes, 17 de mayo de 2022	17:00 a 18:30	Aplicaciones interesantes para tu economía doméstica
209	miércoles, 18 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	Relaciónate con tus vecinos gracias a Nextdoor
210	miércoles, 18 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	Publicidad al límite: límites legales de las ofertas
211	miércoles, 18 de mayo de 2022	17:00 a 18:00	Diez reglas esenciales para el uso seguro de la banca digital
212	jueves, 19 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	¡Sí lo sabes! Descubre los juegos de preguntas más interesantes para tu móvil
213	jueves, 19 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	Videollamadas con Google Duo
214	viernes, 20 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	Cinco consejos para socializar por redes sociales
215	sábado, 21 de mayo de 2022	09:00 a 10:00	Que necesito saber para presentar la declaración de la renta 2021
216	sábado, 21 de mayo de 2022	16:00 a 17:00	Que necesito saber para presentar la declaración de la renta 2021
217	sábado, 21 de mayo de 2022	19:00 a 20:00	Que necesito saber para presentar la declaración de la renta 2021
218	sábado, 21 de mayo de 2022	22:00 a 23:00	Que necesito saber para presentar la declaración de la renta 2021
219	lunes, 23 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	Cómo funciona el mercado eléctrico en España
220	lunes, 23 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	Alberto Durero (1471-1528): el misterio, el arte y el genio (II)
221	lunes, 23 de mayo de 2022	17:00 a 18:00	Historia de Galicia: la romanización de Gallaecia
222	martes, 24 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	Súper online: derechos del consumidor ante compras de alimentación online
223	martes, 24 de mayo de 2022	17:00 a 18:30	Compras en grupo: aplicaciones para repartir y controlar gastos con más gente
224	miércoles, 25 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	Aprende a usar un cajero automático (parte 1)
225	miércoles, 25 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	Encuentra pareja gracias a estas aplicaciones móviles
226	miércoles, 25 de mayo de 2022	17:00 a 18:00	Las TICs como reto para los nuevos voluntarios digitales
227	jueves, 26 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	Encuentra tu app de relajación ideal y practica cada día
228	jueves, 26 de mayo de 2022	17:00 a 18:00	Viaje con historia. El último suspiro de Al Ándalus: de viaje por Granada y La Alpujarra
229	viernes, 27 de mayo de 2022	10:30 a 11:30	Redes sociales para conectarte con el mundo
230	lunes, 30 de mayo de 2022	17:00 a 18:00	Reino, Camino y revuelta: líneas principales de la historia medieval de Galicia
231	martes, 31 de mayo de 2022	12:00 a 13:00	¿Cuáles son los derechos del consumidor con los nuevos periodos de garantía vigente?
232	martes, 31 de mayo de 2022	17:00 a 18:30	Configuración práctica de dispositivos electrónicos móviles

233	miércoles, 1 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Aprende a usar un cajero automático (parte 2)
234	miércoles, 1 de junio de 2022	12:00 a 13:00	Voluntariado digital: elige el tuyo y conecta con quien más lo necesita
235	jueves, 2 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Comparte tus archivos: envía y adjunta documentos
236	viernes, 3 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Si no te cuidan, que no hereden
237	viernes, 3 de junio de 2022	12:00 a 13:00	Arte prehistórico: así empezó todo
238	lunes, 6 de junio de 2022	09:00 a 10:00	Date un respiro: apps para cuidarte a diario
239	lunes, 6 de junio de 2022	17:00 a 18:00	Identidad gallega en la época Contemporánea: entre la tradición y la modernidad
240	martes, 7 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Técnicas del Savouring (saboreo) de la vida
241	martes, 7 de junio de 2022	12:00 a 13:00	¿Reclamaciones y conflictos? Pásate al arbitraje de consumo
242	martes, 7 de junio de 2022	17:00 a 18:30	Mejora tu comunicación con el móvil. Técnicas para conectar con amigos y familia
243	miércoles, 8 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Cómo acceder a tu cuenta bancaria por Internet
244	miércoles, 8 de junio de 2022	12:00 a 13:00	Félix Madero, la voz de un periodista
245	jueves, 9 de junio de 2022	09:00 a 10:00	Entrena tu cerebro: descubre los mejores retos mentales para tu móvil
246	jueves, 9 de junio de 2022	17:00 a 18:00	El arte de las primeras civilizaciones
247	viernes, 10 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Descubre tu tipo de inteligencia personal y explora tu senda de crecimiento
248	lunes, 13 de junio de 2022	09:00 a 10:00	Atrévete con Facebook (I): primeros pasos
249	lunes, 13 de junio de 2022	12:00 a 13:00	Planifica tus rutas favoritas con Google Maps
250	martes, 14 de junio de 2022	09:00 a 10:00	Atrévete con Facebook (II): personaliza tu cuenta (privacidad, conexiones...)
251	martes, 14 de junio de 2022	12:00 a 13:00	Alberto Durero (1471-1528): el misterio, el arte y el genio (III)
252	martes, 14 de junio de 2022	17:00 a 18:30	Apps para estar mejor. Mejora tu bienestar con el móvil I
253	miércoles, 15 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Pagos seguros por internet
254	miércoles, 15 de junio de 2022	12:00 a 13:00	Cómo evitar el spam telefónico: la lista Robinson
255	jueves, 16 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Otras formas de leer: apps de relatos en chat y audiolibros
256	jueves, 16 de junio de 2022	11:00 a 13:00	Asamblea de Caumas
257	jueves, 16 de junio de 2022	17:00 a 18:00	Viajar con historia. Berlín: un viaje por la historia reciente de Europa
258	lunes, 20 de junio de 2022	09:00 a 10:00	Dietas a medida: cómo cuidarme si tengo diabetes

259	lunes, 20 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Tradiciones jacobeanas, orígenes de Compostela y su peregrinación
260	martes, 21 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Los #13hábitos para la #BuenaSuerte
261	martes, 21 de junio de 2022	12:00 a 13:00	La Agenda 2030 de los consumidores
262	martes, 21 de junio de 2022	17:00 a 18:30	Recuerdos en el móvil. Trucos para las fotos y vídeos
263	miércoles, 22 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Conoce las apps de los bancos más populares
264	miércoles, 22 de junio de 2022	12:00 a 13:00	Las mejores apps de gastronomía para hacer tu propia Guía Michelin
265	miércoles, 22 de junio de 2022	17:00 a 18:00	Dietas a medida: cuidando mi colesterol
266	jueves, 23 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Apps para vender fácilmente lo que ya no usas
267	jueves, 23 de junio de 2022	17:00 a 18:00	Viajar con historia. Rincones de Italia: Orvieto, Viterbo, Asís y Bagnoregio
268	viernes, 24 de junio de 2022	10:30 a 11:30	WhatsApp: configuración y consejos de uso (I)
269	lunes, 27 de junio de 2022	09:00 a 10:00	Nuevos métodos de pago: bizum, pago por móvil, tarjeta revolving, criptomonedas
270	lunes, 27 de junio de 2022	10:30 a 11:30	La peregrinación medieval a Santiago: historia, arte y hospitalidad
271	lunes, 27 de junio de 2022	17:00 a 18:00	Nueva tarifa de luz: ¡conócela y ahorra en tu factura!
272	martes, 28 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Cómo cuidar tus plantas en verano
273	martes, 28 de junio de 2022	12:00 a 13:00	Compras seguras en Internet
274	martes, 28 de junio de 2022	17:00 a 18:30	APPS para estar mejor. Mejora tu bienestar con el móvil II
275	miércoles, 29 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Olvida la cartera: pásate al monedero seguro en el móvil
276	miércoles, 29 de junio de 2022	17:00 a 18:00	Derechos como consumidor en los productos y servicios digitales
277	jueves, 30 de junio de 2022	10:30 a 11:30	Encuentra, compra, vende, subasta: conoce las mejores apps para coleccionistas
278	jueves, 30 de junio de 2022	17:00 a 18:00	Viajar con historia. Roma: La Ciudad Eterna
279	viernes, 1 de julio de 2022	10:30 a 11:30	WhatsApp: configuración y consejos de uso (II)
280	lunes, 4 de julio de 2022	12:00 a 13:00	Aplicaciones móviles imprescindibles con acento gallego / Aplicacións móviles imprescindibles con acento galego
281	lunes, 4 de julio de 2022	17:00 a 18:00	¡Sí lo sabes! Descubre los juegos de preguntas más interesantes para tu móvil
282	martes, 5 de julio de 2022	17:00 a 18:00	Cómo funciona el mercado eléctrico en España
283	miércoles, 6 de julio de 2022	10:30 a 11:30	Tarjetas prepago: recarga cuando quieras y paga con tranquilidad
284	miércoles, 6 de julio de 2022	12:00 a 13:00	Viajar con historia. Viaje por Lombardía y el origen de la Italia moderna: Milán, Cremona y Mantua

285	miércoles, 6 de julio de 2022	17:00 a 18:00	Aprende qué es el almacenamiento en la nube y aprovéchalo
286	jueves, 7 de julio de 2022	12:00 a 13:00	Viajar con historia. Nápoles y la costa amalfitana
287	jueves, 7 de julio de 2022	17:00 a 18:00	Qué necesitas saber sobre la Internet profunda o Deep web
288	viernes, 8 de julio de 2022	10:30 a 11:30	Sesión de diálogo sobre viajes nacionales e internacionales
289	lunes, 11 de julio de 2022	12:00 a 13:00	Cómo las nuevas tecnologías pueden mejorar tu día a día / Como as novas tecnoloxías poden mellorar a túa día a día
290	lunes, 11 de julio de 2022	17:00 a 18:00	Técnicas del Savouring (saboreo) de la vida
291	martes, 12 de julio de 2022	09:00 a 10:00	Descubre todo de tus plantas: aplicaciones móviles
292	martes, 12 de julio de 2022	17:00 a 18:00	Los #13hábitos para la #BuenaSuerte
293	miércoles, 13 de julio de 2022	09:00 a 10:00	Si no te cuidan, que no hereden
294	miércoles, 13 de julio de 2022	17:00 a 18:00	Uso de buscadores: encuentra la información que te interesa
295	jueves, 14 de julio de 2022	09:00 a 10:00	Manejo del correo electrónico en el móvil
296	jueves, 14 de julio de 2022	17:00 a 18:00	¿Cuáles son los derechos del consumidor con los nuevos periodos de garantía vigente?
297	viernes, 15 de julio de 2022	09:00 a 10:00	Cómo evitar el spam telefónico: la lista Robinson
298	lunes, 18 de julio de 2022	09:00 a 10:00	Redes sociales para conectarte con el mundo
299	lunes, 18 de julio de 2022	17:00 a 18:30	Cómo acceder a tu banco por Internet para operar con seguridad
300	martes, 19 de julio de 2022	09:00 a 10:00	Comparte tus archivos: envía y adjunta documentos
301	martes, 19 de julio de 2022	17:00 a 18:30	Qué son y cómo se utilizan el certificado digital y el sistema cl@ve
302	miércoles, 20 de julio de 2022	09:00 a 10:00	Descubre tu tipo de inteligencia personal y explora tu senda de crecimiento
303	miércoles, 20 de julio de 2022	17:00 a 18:30	Aprovecha el nuevo DNI electrónico 4.0
304	jueves, 21 de julio de 2022	09:00 a 10:00	WhatsApp: configuración y consejos de uso (I)
305	jueves, 21 de julio de 2022	17:00 a 18:30	Aplicaciones interesantes para tu economía doméstica
306	viernes, 22 de julio de 2022	09:00 a 10:00	WhatsApp: configuración y consejos de uso (II)
307	martes, 26 de julio de 2022	09:00 a 10:30	Compras en grupo: aplicaciones para repartir y controlar gastos con más gente
308	martes, 26 de julio de 2022	17:00 a 18:00	Historia de Galicia: la romanización de Gallaecia
309	miércoles, 27 de julio de 2022	09:00 a 10:30	Configuración práctica de dispositivos electrónicos móviles

310	miércoles, 27 de julio de 2022	17:00 a 18:00	Reino, Camino y revuelta: líneas principales de la historia medieval de Galicia
311	jueves, 28 de julio de 2022	09:00 a 10:30	Mejora tu comunicación con el móvil. Técnicas para conectar con amigos y familia
312	jueves, 28 de julio de 2022	17:00 a 18:00	Identidad gallega en la época Contemporánea: entre la tradición y la modernidad
313	viernes, 29 de julio de 2022	09:00 a 10:30	Recuerdos en el móvil. Trucos para las fotos y vídeos
314	lunes, 1 de agosto de 2022	09:00 a 10:30	Apps para estar mejor. Mejora tu bienestar con el móvil I
315	martes, 2 de agosto de 2022	09:00 a 10:30	APPS para estar mejor. Mejora tu bienestar con el móvil II
316	miércoles, 3 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Principales navegadores web y funciones destacadas
317	jueves, 4 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Cómo ver la televisión en tu ordenador o tablet
318	viernes, 5 de agosto de 2022	09:00 a 10:00	Claves sobre herencias I: testamento, donación en vida, preparación...
319	lunes, 8 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Claves sobre herencias II: adjudicación, herederos, impuestos
320	martes, 9 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Aprovecha Google Fotos para ordenar tus recuerdos
321	miércoles, 10 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Las TICs como reto para los nuevos voluntarios digitales
322	jueves, 11 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Voluntariado digital: elige el tuyo y conecta con quien más lo necesita
323	viernes, 12 de agosto de 2022	09:00 a 10:00	Planifica tus rutas favoritas con Google Maps
324	martes, 16 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Las mejores apps de gastronomía para hacer tu propia Guía Michelin
325	miércoles, 17 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Otras formas de leer: apps de relatos en chat y audiolibros
326	jueves, 18 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Apps para vender fácilmente lo que ya no usas
327	viernes, 19 de agosto de 2022	09:00 a 10:00	Encuentra, compra, vende, subasta: conoce las mejores apps para coleccionistas
328	lunes, 22 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Viajar con historia. Berlín: un viaje por la historia reciente de Europa
329	martes, 23 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Viajar con historia. Roma: La Ciudad Eterna
330	miércoles, 24 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Viaje por Lombardía y el origen de la Italia moderna: Milán, Cremona y Mantua
331	jueves, 25 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Viajar con historia. Tesoros de castilla: Toro, Zamora y las Arribes del Duero
332	viernes, 26 de agosto de 2022	09:00 a 10:00	Viajar con historia. El último suspiro de Al Ándalus: de viaje por Granada y Las Alpujarras
333	lunes, 29 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Arte prehistórico: así empezó todo
334	martes, 30 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	El arte de las primeras civilizaciones.
335	miércoles, 31 de agosto de 2022	17:00 a 18:00	Compras seguras en Internet

336	jueves, 1 de septiembre de 2022	17:00 a 18:00	¿Reclamaciones y conflictos? Pásate al arbitraje de consumo
337	viernes, 2 de septiembre de 2022	09:00 a 10:00	Súper online: derechos del consumidor ante compras de alimentación online
338	lunes, 5 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Olvida la cartera: pásate al monedero seguro en el móvil
339	lunes, 5 de septiembre de 2022	17:00 a 18:00	Programas de ayudas de la Xunta de Galicia para volver a Galicia
340	martes, 6 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Aplicaciones para reconocer los árboles y plantas
341	martes, 6 de septiembre de 2022	17:00 a 18:00	Tarjetas prepago: recarga cuando quieras y paga con tranquilidad
342	miércoles, 7 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Seguridad digital: prepara tus equipos antes de operar
343	miércoles, 7 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	Presentación del proyecto a CENTROS
344	jueves, 8 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	Chatea con personas de todo el mundo mientras aprendes su idioma: HelloTalk y Tandem
345	viernes, 9 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	Banca digital paso a paso (I): ¿Qué trámites podemos hacer online?
346	lunes, 12 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Parques naturales de Galicia: disfrútalos estés donde estés
347	lunes, 12 de septiembre de 2022	17:00 a 18:00	Administración electrónica, cómo configurar la firma electrónica desde fuera de Galicia
348	martes, 13 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Consejos para una vuelta positiva a la rutina
349	miércoles, 14 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Recursos útiles para comenzar con las finanzas digitales
350	miércoles, 14 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	Ejercita tus 24 fortalezas para ser más feliz (parte 1)
351	miércoles, 14 de septiembre de 2022	18:00 a 19:00	CONGRESO ANUAL CAUMAS (esta sesión solo se publica en la plataforma de Caumas)
352	jueves, 15 de septiembre de 2022	09:00 a 14:00	CONGRESO ANUAL CAUMAS
353	jueves, 15 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Canales electrónicos para operar digitalmente con tu banco
354	jueves, 15 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	Cómo usar Telegram para encontrar canales de tu interés
355	viernes, 16 de septiembre de 2022	09:00 a 14:00	CONGRESO ANUAL CAUMAS
356	viernes, 16 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	Visitas virtuales por Galicia: museos gallegos
357	lunes, 19 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Nociones básicas de ciberseguridad (parte 1)
358	lunes, 19 de septiembre de 2022	17:00 a 18:00	Trámites digitales: cómo obtener el certificado digital fuera de Galicia
359	martes, 20 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	El Camino Portugués: peregrinos, tradiciones y recuperación
360	martes, 20 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	Letras gallegas de los siglos XIX y XX (I)
361	martes, 20 de septiembre de 2022	17:00 a 18:00	Sesión de diálogo sobre propósitos de otoño

362	miércoles, 21 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Podcast: escucha tus programas y temas favoritos cuando te interese
363	miércoles, 21 de septiembre de 2022	12:00 a 13:15	Presentación oficial
364	miércoles, 21 de septiembre de 2022	18:00 a 19:15	Presentación oficial diferido
365	jueves, 22 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Ejercita tus 24 fortalezas para ser más feliz (parte 2)
366	jueves, 22 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	Consejos para crear tu propio video-diario en internet
367	jueves, 22 de septiembre de 2022	17:00 a 18:00	Desarrollo de competencias digitales
368	viernes, 23 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Uso de cajeros automáticos: operaciones básicas
369	viernes, 23 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	Transformaciones en el paisaje urbano histórico de los Caminos de Santiago en Galicia
370	lunes, 26 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Nociones básicas de ciberseguridad (parte 2)
371	lunes, 26 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	El Pórtico de la Gloria y sus policromías: un espacio ceremonial visitado por la peregrinación
372	lunes, 26 de septiembre de 2022	17:00 a 18:00	Banca digital paso a paso II: acceso a la aplicación móvil de tu banco
373	martes, 27 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Valoración de mi estado nutricional y comienzo del cambio
374	martes, 27 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	Letras gallegas de los siglos XIX y XX (II)
375	martes, 27 de septiembre de 2022	17:00 a 18:00	Trucos fáciles para aprovechar Windows 10
376	miércoles, 28 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Recursos de lectura digital: bibliotecas online y plataformas de libros
377	miércoles, 28 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	La Basílica jacobea y su patrimonio cultural: las colecciones del Museo de la Catedral de Santiago
378	miércoles, 28 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	Aprende a personalizar tu pc: configuración de pantalla y atajos
379	miércoles, 28 de septiembre de 2022	17:00 a 18:00	Diez lugares que ver en Santiago de Compostela
380	jueves, 29 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	De Londres a Ámsterdam sin salir de casa: visita gratis el Museo Británico y el Rijks Museum
381	jueves, 29 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	Culto a Santiago y peregrinación jacobea en la Edad Moderna
382	jueves, 29 de septiembre de 2022	17:00 a 18:00	Expresando emociones con inteligencia emocional
383	viernes, 30 de septiembre de 2022	10:30 a 11:30	Fotoregalos personalizados: crea online y sorprende a quien quieras
384	viernes, 30 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	El impacto económico del Camino de Santiago. El caso gallego
385	viernes, 30 de septiembre de 2022	12:00 a 13:00	Organiza tus archivos: carpetas locales e introducción al almacenamiento en la nube
386	lunes, 3 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Identificación en la red: certificado digital
387	lunes, 3 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo a cuidarnos, eligiendo optimismo.

388	lunes, 3 de octubre de 2022	17:00 a 18:00	Sesión de diálogo sobre cine
389	martes, 4 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Conoce Google Culture: pinturas, juegos, actualidad... y mucho más
390	martes, 4 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Qué, cómo y cuánto debo comer para mejorar mi salud
391	martes, 4 de octubre de 2022	17:00 a 18:30	Diez consejos prácticos para unas finanzas digitales seguras
392	miércoles, 5 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Altavoces inteligentes para ganar autonomía y compañía en casa
393	miércoles, 5 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Uso de cajeros automáticos: operaciones avanzadas
394	miércoles, 5 de octubre de 2022	17:00 a 18:00	Visitas virtuales por Galicia: monasterios, catedrales y el libro de piedra
395	jueves, 6 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Encuentra grupos sobre tus temas favoritos en rrrs
396	jueves, 6 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	¡Saca partido a Bizum y que nadie se quede sin pagar!
397	jueves, 6 de octubre de 2022	17:00 a 18:00	Claves para la comunicación no presencial con una familia distante
398	viernes, 7 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Galicia Le: descubre la plataforma online para tus lecturas
399	viernes, 7 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Los años santos compostelanos y la recuperación del Camino de Santiago en el siglo XX
400	viernes, 7 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Cómo almacenar tus fotos y archivos en la nube: Google Drive
401	lunes, 10 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Identificación en la red: sistema cl@ve
402	lunes, 10 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo a cuidarnos superando las dificultades de ser optimista
403	lunes, 10 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Exposición del Marqués de Santillana en El Prado I
404	martes, 11 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Plataformas de música eSound y Deezer: no te quedes sin tu banda sonora favorita
405	martes, 11 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Conocimiento de los nutrientes y prevención de enfermedades a través de ellos
406	martes, 11 de octubre de 2022	17:00 a 18:00	Raíces y evolución de la lengua gallega
407	miércoles, 12 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Presentación de Canal Sénior
408	jueves, 13 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Apps interesantes para senderistas: camina seguro y en compañía
409	jueves, 13 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Movimiento y pensamiento en positivo
410	jueves, 13 de octubre de 2022	18:00 a 19:00	Sesión diálogo Galicia Terra aberta
411	viernes, 14 de octubre de 2022	09:30 a 10:30	¿Dónde van tus residuos? Cuidemos nuestras playas y bosques
412	viernes, 14 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Fotografía y vídeo digital. Crea tu cuaderno de viaje con tu móvil
413	viernes, 14 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	La peregrinación jacobea en el siglo XXI: asociacionismo, hospitalidad y promoción institucional

414	viernes, 14 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Cómo comprimir ficheros: trabaja sin problemas con archivos pesados
415	lunes, 17 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Novedades del DNI electrónico (4.0)
416	lunes, 17 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo a cuidarnos celebrando los éxitos
417	lunes, 17 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Exposición del Marqués de Santillana en El Prado II
418	lunes, 17 de octubre de 2022	17:00 a 18:00	Compras online: consejos prácticos para comprar con tranquilidad
419	lunes, 17 de octubre de 2022	18:00 a 19:00	Sesión de diálogo Comparte tu camino
420	martes, 18 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Claves para proteger tus contraseñas
421	martes, 18 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Convierte tu tele en una smartTV con el Firestick de Amazon
422	martes, 18 de octubre de 2022	17:00 a 18:30	Cómo aprovechar la cámara de tu móvil: fotografía, escanea, descubre la realidad aumentada...
423	miércoles, 19 de octubre de 2022	09:30 a 10:30	Repaso a la historia de la música galega
424	miércoles, 19 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Coaching para Seniors que quieren ayudar a sus familiares
425	miércoles, 19 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Séniors en forma: ejercicios sencillos de espalda y brazos para hacer en casa
426	miércoles, 19 de octubre de 2022	17:00 a 18:00	Organiza tu Camino de Santiago y ponte en marcha
427	jueves, 20 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Aprovecha OK Google: el asistente virtual de tu móvil Android
428	jueves, 20 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Cómo operar con el banco a través de la app móvil
429	jueves, 20 de octubre de 2022	17:00 a 18:00	Gastronomía gallega para vivir más y mejor
430	jueves, 20 de octubre de 2022	18:00 a 19:00	Sesión de diálogo sobre gastronomía y nutrición
431	viernes, 21 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Aplicación de salud: conoce qué trámites puedes hacer a través de ella.
432	viernes, 21 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Rutas del Camino de Santiago para séniors
433	lunes, 24 de octubre de 2022	09:30 a 10:30	Cocinar a la gallega
434	lunes, 24 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Trámites online sin certificado electrónico
435	lunes, 24 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo a cuidarnos alcanzando el optimismo
436	lunes, 24 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Exposición del Marqués de Santillana en El Prado III
437	lunes, 24 de octubre de 2022	17:00 a 18:00	Seguridad en los pagos a través de Bizum: evitar robos físicos y seguridad online
438	lunes, 24 de octubre de 2022	18:00 a 19:00	Sesión de diálogo sobre literatura
439	martes, 25 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	TIC para todos: aprovecha la tecnología inclusiva

440	martes, 25 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	BeReal: la red social para tu momento preferido del día
441	martes, 25 de octubre de 2022	17:00 a 18:00	Cómo usar la banca digital de las principales entidades bancarias
442	martes, 25 de octubre de 2022	21:00 a 22:00	Recorre los parques naturales de Galicia
443	miércoles, 26 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Aprendiendo a ser más feliz con Psicología positiva
444	miércoles, 26 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Séniors en forma: ejercicios sencillos de tronco, brazos y hombros para hacer en casa
445	miércoles, 26 de octubre de 2022	18:00 a 19:00	Sesión de diálogo sobre arte
446	jueves, 27 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	¿Cómo digitalizar mi centro de Mayores, Asociación o Ayuntamiento?
447	jueves, 27 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Cómo pagar tus compras en internet de forma segura
448	jueves, 27 de octubre de 2022	17:00 a 18:30	¡Esto es un bulo! Recursos para detectar noticias falsas
449	jueves, 27 de octubre de 2022	21:00 a 22:00	Música gallega a través del tiempo
450	viernes, 28 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Visita virtual a Galicia
451	viernes, 28 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Acceso y uso de cajeros automáticos
452	lunes, 31 de octubre de 2022	10:30 a 11:30	Cómo configurar tu móvil para pagar con seguridad en las tiendas
453	lunes, 31 de octubre de 2022	12:00 a 13:00	Gimnasio virtual del bienestar: el optimismo comparativo
454	lunes, 31 de octubre de 2022	17:00 a 18:00	Novedades tecnológicas para estar al día en 2022
456	miércoles, 2 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	La importancia de saber gestionar nuestro tiempo
457	miércoles, 2 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Séniors en forma: ejercicios sencillos de piernas para hacer en casa
458	miércoles, 2 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Sesión presentación centros
459	miércoles, 2 de noviembre de 2022	17:00 a 18:00	Descubre qué es la nube de Internet y cómo aprovecharla
460	jueves, 3 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Empezando con Tik Tok: crea tu cuenta y diviértete
461	jueves, 3 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	¿Dónde busco imágenes y vídeos para el contenido de mi asociación?
462	jueves, 3 de noviembre de 2022	17:00 a 18:00	Cómo solucionar los problemas más comunes de tu ordenador
463	viernes, 4 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Creación de listas de reproducción de música
464	viernes, 4 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	¿Cómo estar en contacto con quien se marcha de la tierra?
465	lunes, 7 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Explicar una idea en Power Point: presentaciones que enamoren (I)
466	lunes, 7 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo a cuidarnos creando hábitos

467	lunes, 7 de noviembre de 2022	17:00 a 18:00	Consejos para mejorar la seguridad en tu móvil o tablet
468	martes, 8 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Explicar una idea en Power Point: presentaciones que enamoren (II)
469	martes, 8 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Bizum en entornos comerciales: ¿sabías que puedes pagar con Bizum en tus compras físicas y online?
470	martes, 8 de noviembre de 2022	17:00 a 18:00	Quién es quién en las finanzas digitales
472	jueves, 10 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Aplicaciones para mantenernos en forma: haz de tu móvil tu entrenador
473	jueves, 10 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Séniors en forma: ejercicios abdominales sencillos para hacer en casa
474	jueves, 10 de noviembre de 2022	18:00 a 19:00	Sesión de diálogo sobre redes sociales
475	viernes, 11 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Reduce, reutiliza, recicla: apps para cuidar nuestro entorno
476	viernes, 11 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Cita previa online con tu médico
477	lunes, 14 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Seguridad digital: prepara tus equipos antes de operar
478	lunes, 14 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo a cuidarnos en un entorno diferente
479	martes, 15 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Las mujeres en el arte 1
480	martes, 15 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Cómo puedes ahorrar en tu tarifa de la luz y otros suministros
481	martes, 15 de noviembre de 2022	17:00 a 18:00	Trabajo colaborativo: saca lo mejor de tu equipo humano
482	miércoles, 16 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Séniors en forma: ejercicios sencillos full body para hacer en casa
483	miércoles, 16 de noviembre de 2022	17:00 a 18:00	Guarda tu momento favorito cada día: apps de diario personal
484	jueves, 17 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Limpia y mejora la vida útil de tu móvil con estas apps
485	jueves, 17 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Whatsapp como herramienta de comunicación con tus usuarios
486	jueves, 17 de noviembre de 2022	17:00 a 18:30	Contraseñas seguras: protege tus perfiles
487	jueves, 17 de noviembre de 2022	18:00 a 19:00	Sesión de diálogo sobre actividades de ocio
488	viernes, 18 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Saca partido a tu móvil: funciones básicas y avanzadas
489	viernes, 18 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Bono térmico: todo lo que debes saber
490	lunes, 21 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Las mujeres en el arte 2
491	lunes, 21 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo a cuidarnos conectando con otros
492	lunes, 21 de noviembre de 2022	17:00 a 18:00	Aplicaciones para estimular tu mente
493	martes, 22 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Arte viajero 1

494	martes, 22 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Cómo configurar tu móvil para pagar con seguridad en las tiendas
495	martes, 22 de noviembre de 2022	17:00 a 18:00	Recursos de lectura digital: bibliotecas online y plataformas de libros
496	miércoles, 23 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Videojuegos para fomentar la salud
497	miércoles, 23 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Herramientas de Google para digitalizar tu Asociación
498	miércoles, 23 de noviembre de 2022	17:00 a 18:30	Trucos para diferenciar un comercio online seguro
499	jueves, 24 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Podcast: escucha tus programas y temas favoritos cuando te interese
500	jueves, 24 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Canales electrónicos para operar digitalmente con tu banco
501	jueves, 24 de noviembre de 2022	18:00 a 19:00	Sesión de diálogo sobre viajes
502	viernes, 25 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Donaciones con Bizum: dona con tu móvil a la Iglesia, ONGs o proyectos que colaboren
503	viernes, 25 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Google Calendar: organiza tu agenda con un clic
504	viernes, 25 de noviembre de 2022	12:30 a 13:30	Charla Mario
505	lunes, 28 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	Arte viajero 2
506	lunes, 28 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo en sociedad
507	martes, 29 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Diseña los carteles de tu centro rápidamente con esta herramienta
508	martes, 29 de noviembre de 2022	17:00 a 18:00	Pon a salvo tu información: pasos para hacer tus copias de seguridad
509	miércoles, 30 de noviembre de 2022	10:30 a 11:30	¿Quieres hacer un juego online para tus usuarios? Te enseñamos cómo hacerlo
510	miércoles, 30 de noviembre de 2022	12:00 a 13:00	Preparativos de regreso: Guía del retorno
511	miércoles, 30 de noviembre de 2022	17:00 a 18:00	Preparativos de regreso: Guía del retorno
512	jueves, 1 de diciembre de 2022	12:00 a 13:00	Uso de correo electrónico: principales gestores de correo
513	jueves, 1 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	Nacionalidad: trámites, requisitos y legislación
514	jueves, 1 de diciembre de 2022	18:00 a 19:00	Sesión de diálogo sobre fiestas navideñas
515	viernes, 2 de diciembre de 2022	10:30 a 11:30	Aterrizando en Instagram: lo que necesitas saber para empezar
516	lunes, 5 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	Administración electrónica, cómo configurar la firma electrónica desde fuera de Galicia
517	miércoles, 7 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	Trámites digitales: cómo obtener el certificado digital fuera de Galicia
518	viernes, 9 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	Programas de ayudas de la Xunta de Galicia para volver a Galicia
519	lunes, 12 de diciembre de 2022	10:00 a 11:00	Presentación Canal Sénior

520	lunes, 12 de diciembre de 2022	10:30 a 11:30	Funciones prácticas de tu dispositivo móvil
521	lunes, 12 de diciembre de 2022	12:00 a 13:00	Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo a cuidarnos con la bondad compartida
522	lunes, 12 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	Herencias en Galicia: impuestos a pagar y pasos a seguir
523	martes, 13 de diciembre de 2022	10:30 a 11:30	Redes sociales: ¿qué redes sociales existen y en cuáles deberías estar?
524	martes, 13 de diciembre de 2022	12:00 a 13:00	Cultura de los vinos gallegos (I)
525	martes, 13 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	Controla la seguridad de tu equipo: limpiadores, antivirus...
526	miércoles, 14 de diciembre de 2022	10:30 a 11:30	Facebook: ¿mi asociación necesita una página o un grupo?
527	miércoles, 14 de diciembre de 2022	12:00 a 13:00	Cultura de los vinos gallegos (II)
528	miércoles, 14 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	¿Estás preparado para volver? Apoyo psicológico al emigrante
529	jueves, 15 de diciembre de 2022	10:30 a 11:30	Crea el blog perfecto para tu organización con Blogger
530	jueves, 15 de diciembre de 2022	12:00 a 13:00	A ritmo gallego: una historia musical (I)
531	jueves, 15 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	Derecho a voto. ¿Cómo puedo votar en España desde el extranjero?
532	viernes, 16 de diciembre de 2022	10:30 a 11:30	Obsolescencia Desprogramada: trucos para alargar la vida útil de tu móvil
533	viernes, 16 de diciembre de 2022	12:00 a 13:00	A ritmo gallego: una historia musical (II)
534	lunes, 19 de diciembre de 2022	12:00 a 13:00	Trucos para trabajar con PDFS (I)
535	lunes, 19 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	Emprende en Galicia
536	martes, 20 de diciembre de 2022	12:00 a 13:00	Trucos para trabajar con PDFS (II)
537	martes, 20 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	Aplicaciones imprescindibles para proyectos colaborativos y emprendedores
538	miércoles, 21 de diciembre de 2022	09:00 a 10:00	Aprende a personalizar tu pc: configuración de pantalla y atajos
539	miércoles, 21 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	¿De repente un volcán? La Palma 2021
540	jueves, 22 de diciembre de 2022	12:00 a 13:00	Organiza tus archivos: carpetas locales e introducción al almacenamiento en la nube
541	jueves, 22 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	¡Saca partido a Bizum y que nadie se quede sin pagar!
542	viernes, 23 de diciembre de 2022	09:00 a 10:00	Cómo almacenar tus fotos y archivos en la nube: Google Drive
543	martes, 27 de diciembre de 2022	09:00 a 10:00	Cómo comprimir ficheros: trabaja sin problemas con archivos pesados
544	martes, 27 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	Seguridad en los pagos a través de Bizum: evitar robos físicos y seguridad online
545	miércoles, 28 de diciembre de 2022	09:00 a 10:00	Creación de listas de reproducción de música

546	miércoles, 28 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	Bizum en entornos comerciales: ¿sabías que puedes pagar con Bizum en tus compras físicas y online?
547	jueves, 29 de diciembre de 2022	09:00 a 10:00	Trucos fáciles para aprovechar Windows 10
548	jueves, 29 de diciembre de 2022	17:00 a 18:00	Cómo solucionar los problemas más comunes de tu ordenador
549	viernes, 30 de diciembre de 2022	09:00 a 10:00	Cómo aprovechar la cámara de tu móvil: fotografía, escanea, descubre la realidad aumentada...

Noticias publicadas 71

TEMÁTICA	FECHA PUBLICACIÓN
Talento sénior: Y ahora que ya tengo un negocio pasados los 55, ¿qué?	martes, 4 de enero de 2022
Operaciones estéticas	viernes, 7 de enero de 2022
Talento sénior: Y ahora que ya tengo un negocio pasados los 55, ¿qué?	martes, 11 de enero de 2022
Día Internacional de la Educación: Desafíos del futuro en la educación, áreas de aprendizaje para séniors, desarrollo de la formación online. Todo ello ligado con las acciones de Canal Sénior	viernes, 21 de enero de 2022
Prácticas para tener un hogar más sostenible	martes, 25 de enero de 2022
Hábitos de vida saludables para prevenir el cáncer	martes, 1 de febrero de 2022
Hay una vida más allá de ésta, se llama Metaverso y te contamos todo lo que debes saber de él en este post	jueves, 3 de febrero de 2022
Grandes científicas en la historia.	martes, 8 de febrero de 2022
San Valentín 2022. Planes románticos para celebrar el día del amor con nuestra pareja	viernes, 11 de febrero de 2022
Emprendimiento en el arte. Caso Taruga, empresa de pintura mural.	martes, 15 de febrero de 2022
Guía para detectar cuentas falsas en redes sociales	viernes, 18 de febrero de 2022
Destinos de moda para viajar este año	martes, 22 de febrero de 2022
Día Internacional de la Audición.	miércoles, 2 de marzo de 2022
Día de la mujer. Reivindicaciones de las mujeres sénior.	lunes, 7 de marzo de 2022
NFT	miércoles, 9 de marzo de 2022
Beneficios para los abuelos de cuidar de los nietos	martes, 15 de marzo de 2022
Los 10 mejores bosques españoles donde perderte esta primavera. Día Internacional de los bosques.	viernes, 18 de marzo de 2022
Beneficios del contacto físico. Abrazo de los 8 segundos, serotonina, seropamina...	martes, 22 de marzo de 2022

Conoce la cultura ucraniana: un recorrido por sus tradiciones. Hablamos de museos, monumentos, bailes, tradiciones de todo tipo.	viernes, 25 de marzo de 2022
Recetas de Ucrania: gastronomía ucraniana	martes, 29 de marzo de 2022
Consecuencias del cambio climático en España	viernes, 1 de abril de 2022
Ciudades del futuro. ¿Hay espacio para las personas mayores?	martes, 5 de abril de 2022
Las mejores ciudades para visitar esta Semana Santa	lunes, 11 de abril de 2022
¿Por qué cuidar de una mascota es beneficioso para la salud?	lunes, 18 de abril de 2022
Conoce las mejores apps para cuidarte a diario	lunes, 25 de abril de 2022
Descubre las novedades que llegan a WhatsApp este mes	lunes, 2 de mayo de 2022
Recomendaciones de seguridad para comprar por internet	jueves, 5 de mayo de 2022
Hábitos saludables para fortalecer tu sistema inmunitario	lunes, 9 de mayo de 2022
Vivir en positivo: claves para una vejez tranquila y feliz	martes, 17 de mayo de 2022
Savouring. En qué consiste esta técnica para vivir mejor	martes, 24 de mayo de 2022
Este verano evita estafas cuando te vayas de vacaciones	martes, 31 de mayo de 2022
Los juegos de cartas ayudan a mejorar tu capacidad cognitiva	viernes, 3 de junio de 2022
5 apps perfectas para retocar las fotos que saques con el móvil	lunes, 6 de junio de 2022
Mantén en forma tu memoria con estos consejos	miércoles, 8 de junio de 2022
¿Qué puedes hacer con la aplicación de tu banco? Gestiones bancarias online	viernes, 10 de junio de 2022
Consejos para sacar el máximo partido a tu dispositivo móvil	lunes, 13 de junio de 2022
Bank Fruit	miércoles, 22 de junio de 2022
Consejos para combatir la tanatofobia o el miedo a la muerte	martes, 28 de junio de 2022
Algunas ideas para convertir tu televisor antiguo en smart tv	miércoles, 6 de julio de 2022
Beneficios de andar en bicicleta	viernes, 8 de julio de 2022
Las claves para desconectar y recargar pilas en vacaciones	miércoles, 13 de julio de 2022
Trastornos alimenticios en personas mayores: causas y consecuencias	viernes, 15 de julio de 2022
¿Qué beneficios tiene la dieta mediterránea para nuestra salud?	miércoles, 20 de julio de 2022
Consejos para un uso responsable de las redes sociales	jueves, 28 de julio de 2022
¿Tu móvil necesita una limpieza? Consejos para dejar tu dispositivo como nuevo	martes, 2 de agosto de 2022
Las películas que vienen	viernes, 5 de agosto de 2022
Trucos para refrescar tu casa sin recurrir al aire acondicionado	miércoles, 10 de agosto de 2022
Trucos para ahorrar agua en casa	viernes, 12 de agosto de 2022
Consejos para afrontar la vuelta a la rutina tras las vacaciones	miércoles, 7 de septiembre de 2022

Consejos para alargar la vida de las baterías de nuestros dispositivos	viernes, 9 de septiembre de 2022
Consejos para hacer un buen perfil en LinkedIn	miércoles, 21 de septiembre de 2022
Qué es el 5G y qué posibilidades nos traerá en el futuro	lunes, 26 de septiembre de 2022
Los mejores servicios de almacenamiento en la nube, ¿Cuál elegir?	jueves, 29 de septiembre de 2022
Hábitos saludables para la prevención del alzheimer	lunes, 3 de octubre de 2022
<i>Green washing</i> : qué es y cómo evitar caer en falsas campañas verdes	miércoles, 5 de octubre de 2022
<i>Tradiciones de Halloween más allá del tópico: sorprende a tus nietos</i>	sábado, 15 de octubre de 2022
Por qué no todo se reduce a reducir emisiones : la complejidad del lidiar con el cambio climático	miércoles, 19 de octubre de 2022
Alimentos para mejorar nuestra salud cerebral	viernes, 21 de octubre de 2022
Bosques para disfrutar de la belleza del otoño	martes, 25 de octubre de 2022
Por qué se produce la inflación	miércoles, 2 de noviembre de 2022
Deporte al aire libre, las mejores apps para practicar senderismo o andar en bicicleta	viernes, 4 de noviembre de 2022
Sondeo Grado de digitalización en el colectivo sénior	jueves, 10 de noviembre de 2022
Sondeo TICs en el ocio sénior	miércoles, 16 de noviembre de 2022
¿Qué medio de transporte es más sostenible?	viernes, 18 de noviembre de 2022
Sondeo Manejo teléfonos móviles séniors	jueves, 24 de noviembre de 2022
Distribuidora / comercializadora de luz. Entiende el funcionamiento del mercado eléctrico español	lunes, 28 de noviembre de 2022
Sondeo manejo banca online séniors	miércoles, 30 de noviembre de 2022
Viaja por los mejores mercadillos navideños	lunes, 5 de diciembre de 2022
Aprende a evitar estafas en tus compras navideñas	miércoles, 14 de diciembre de 2022
5 recetas navideñas para triunfar en tus comidas familiares	jueves, 15 de diciembre de 2022
5 planes navideños para hacer con tus nietos	martes, 20 de diciembre de 2022

Experiencias gamificadas creadas 56

Título	Categorías
¿Puedes descubrir los conceptos de correo electrónico escondidos en la sopa?	Tecnología y Competencias Digitales
Comprueba si estás al día en obsolescencia programada: da a tu móvil más vida	Tecnología y Competencias Digitales
Encuentra los pares de imágenes antes de que acabe el tiempo	Tecnología y Competencias Digitales
Entrena tu memoria fotográfica con la bandeja de entrada de Gmail	Tecnología y Competencias Digitales
¡Rápido! Acierta qué tecnologías necesitas para pagar con el móvil	Educación Financiera, Tecnología y Competencias Digitales
¡Supérate y mejora la vida útil de tu móvil!	Tecnología y Competencias Digitales
¿Conoces todas las opciones de Google Drive? ¡Descúbrela!	Tecnología y Competencias Digitales
¡Vuela! Acierta todo lo que puedas sobre Google Duo antes de que acabe el tiempo	Tecnología y Competencias Digitales
¿Seguro que sabes cómo comprimir archivos? Juega y descúbrela	Tecnología y Competencias Digitales
Juega y ayúdanos a recuperar las piezas del museo de Galicia	Cultura
Juega sin caer en la trampa: pago seguro en comercios con Bizum	Educación Financiera, Tecnología y Competencias Digitales
Reta a tu memoria: ¿cuántas aplicaciones de viajes, gastronomía y fotografía puedes recordar en 30 segundos?	Tecnología y Competencias Digitales
Pon a prueba cuánto sabes de la Tarjeta Sanitaria Virtual	Bienestar, Tecnología y Competencias Digitales
Completa los retos sobre listas de reproducción y obtén tu premio musical	Tecnología y Competencias Digitales
Operaciones seguras con Bizum: ¿sabrías completarlas todas?	Educación Financiera, Tecnología y Competencias Digitales
Responde sobre nutrición antes de que te pillen los extraterrestres	Bienestar

Título	Categorías
Entrena tu mente también con OK Google: ¿conoces estos comandos?	Educación Financiera, Tecnología y Competencias Digitales
¿Conoces estos conceptos sobre finanzas digitales? ¡Juega y descúbrelos!	Educación Financiera, Tecnología y Competencias Digitales
Descubre el concepto secreto de la psicología positiva	Bienestar
Juega y aprende sobre cómo puedes personalizar tu ordenador	Tecnología y Competencias Digitales
Juega con las cajas de Fortalezas y Debilidades	Bienestar
Entrena tu memoria con nuestro juego de parejas sobre entidades Bizum	Educación Financiera, Tecnología y Competencias Digitales
¿Cuánto sabes de apps para aprender idiomas? ¡Juega y descúbrelas!	Tecnología y Competencias Digitales
Repasa lo que sabes sobre organizar viajes por Internet	Tecnología y Competencias Digitales, Viajes y destinos turísticos
Quiz rápido sobre Bizum: averigua lo que sabes de la app de pagos más popular	Educación Financiera, Tecnología y Competencias Digitales
¿Te gustan las sopas de letras? Resuelve esta sobre la historia de Galicia	Tecnología y Competencias Digitales
¿Sabes compartir tus archivos pesen lo que pesen? Compruébalo con nuestro quiz	Tecnología y Competencias Digitales
Juego: elige la app móvil adecuada para cuidar tus plantas	Agenda 2030
Juega y comprueba si sabes tanto de WhatsApp como crees	Tecnología y Competencias Digitales
¡Segundos fuera! Tienes 5 minutos para descubrir cuánto sabes sobre cultivos de verano	Agenda 2030, Consumo
Reto sobre monedero seguro en el móvil: descubre las respuestas escondidas y encuentra la correcta	Tecnología y Competencias Digitales
Desafío: aplicaciones para gestionar fotos, ¿las conoces todas?	Tecnología y Competencias Digitales
¿Llevas tu economía al día? Juega y encuentra tu app financiera idónea	Tecnología y Competencias Digitales
Juega y comprueba si sabes tanto de cajeros como crees	Tecnología y Competencias Digitales

Título	Categorías
Juega y descubre las claves de la Lista Robinson	Consumo
Localiza en el mapa los tesoros de Castilla que te proponemos	Cultura, Viajes y destinos turísticos
Entrena tu cerebro con nuestro juego sobre retos mentales	Bienestar, Tecnología y Competencias Digitales
¿Cuánto sabes sobre convertir tu móvil en un escáner de documentos?	Tecnología y Competencias Digitales
¿Acertarás todas las preguntas sobre nuevos métodos de pago sin que explote la bomba?	Consumo, Tecnología y Competencias Digitales
Reto: ¿Qué hace falta para la Administración electrónica?	Tecnología y Competencias Digitales
Juega y aprende sobre los alimentos más adecuados para cuidarse de la diabetes	Bienestar
Reto Facebook: juega y descubre cuánto sabes	Tecnología y Competencias Digitales
¿Reconoces estas aplicaciones para ver la tv en otros dispositivos?	Tecnología y Competencias Digitales
¿Sabes tanto de Gmail como crees? ¡Juega y descúbrela!	Tecnología y Competencias Digitales
¿Eres capaz de recordar dónde se esconde cada personaje?	Bienestar, Cultura
¿Sabes cómo mejorar la organización de tu teléfono móvil?	Tecnología y Competencias Digitales
Juega y comprueba cuántas amenazas informáticas conoces	Tecnología y Competencias Digitales
¿Sabrías cómo mejorar tu comunicación con los demás?	Bienestar
Descubre de qué país se trata en seis intentos: Worldle	Cultura
¿Cuántas preguntas sobre nuevas tecnologías serás capaz de acertar?	Tecnología y Competencias Digitales
Juega y repasa la historia de Internet	Tecnología y Competencias Digitales
¿Cuánto sabes sobre Twitch?	Tecnología y Competencias Digitales
Wordle: el juego de moda también disponible desde Canal Senior	Tecnología y Competencias Digitales

Título	Categorías
Juega a nuestra sopa de letras sobre Google Maps	Tecnología y Competencias Digitales
¿Puedes descubrir a la artista que se esconde tras las pistas?	Cultura
¿Cuánto sabes sobre realidad aumentada?	Tecnología y Competencias Digitales

Entidades colaboradoras

Canal Sénior cuenta con una amplia red de colaboradores por toda la geografía española con los que ha puesto en marcha y desarrollado multitud de proyectos formativos a lo largo de su trayectoria. Estas alianzas resultan fundamentales para la difusión de los proyectos, para su alcance y éxito.

Actualmente Canal Sénior tiene convenios de colaboración con entidades Autonómicas, Nacionales e Internacionales, lo que facilita tener una llegada de comunicación y sobre todo de participación en las actividades programadas muy elevada. Estas Entidades colaboradoras son las encargadas de difundir y promover las actividades entre sus socios, asociados y contactos con el fin de maximizar las actuaciones con el mayor número de participantes.

Para la realización completa de estos proyectos y el cumplimiento de los objetivos con estas entidades, la labor de Canal Sénior se centra en 3 áreas de trabajo destacadas:

1. Desarrollos y mantenimientos tecnológicos
2. Realización de Actividades
3. Planes de Comunicación.

Las actividades propuestas de cada proyecto siempre tienen una difusión a nivel nacional a través de las distintas asociaciones de mayores del país con el fin de aumentar el número de beneficiarios de los proyectos.

Cada año son más las organizaciones y entidades que se suman a los proyectos de Canal Sénior. El modelo de participación puede comprender desde la colaboración en la ideación, desarrollo del proyecto y comunicación del mismo, hasta la colaboración retransmitiendo en espacios presenciales las clases online, facilitando el acceso a los contenidos a la población que habita en localidades dónde las conexiones a internet o a los medios tecnológicos necesarios no son aún las apropiadas.

A continuación se expone una relación de las distintas entidades que apuestan por los contenidos de Canal Sénior para disminuir la brecha digital y mejorar la calidad de vida de los mayores en la sociedad.

Entidades que colaboran con Canal Sénior

- ASPUR: Asociación de Profesores Universitarios Retirados
- AUDEMA, Alcalá de Henares Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos de la Universidad de Mayores
- AUDEMAC (Universidad de Comillas) Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos de la Universidad de Mayores de Comillas
- CAUMAS (representación estatal y también autonómica): Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios De Mayores
- CEOMA (representación estatal y también autonómica): Confederación Española de Organizaciones de Mayores
- COAPEMA: Consejo Aragonés de las Personas Mayores
- CONJUPES: Confederación Nacional de Jubilados y Pensionistas de España
- CYL Digital: Programa online y red de espacios CYL Digital, para sensibilizar, formar y asesorar sobre Tecnologías
- Defensor del Pueblo
- FEGAUS: Federación Galega de Asociacions Universitarias Séniors
- FEMP: Federación Española de Municipios y Provincias
- Fundación Ibercaja
- Fundación Montemadrid
- IASS: Instituto Aragonés de Servicios Sociales
- Ibercaja Banco
- IGCC: Instituto Galego do Consumo e da Competencia
- IMSERSO: Instituto de Mayores y Servicios Sociales
- JCyL: Junta de Castilla y León
- PERITA ET DOCTRINA: Asociación Universitaria de Mayores de Las Palmas de Gran Canaria
- UDP (La Rioja): Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España
- SEPAD: Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía personal y Atención a la Dependencia
- ULPGC: Universidad de las Palmas de Gran Canaria
- XUNTA DE GALICIA

Colaboradores nuevos 2021/2022

- Acuerdos de retransmisión de actividades con los CDTL (Centros de dinamización tecnológica local)
- Firma de convenio con FEUP (Federación de Universidades extremeñas populares)
- Firma de un convenio con la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) para el impulso de actuaciones de implementación, localización, sensibilización, difusión, formación y asesoramiento de los ODS de la Agenda 2030.

- Firma de convenio con el Consorcio Centro de Investigación Biomédica en Red (Ciberfes) para la promoción e impulso de la investigación en el área temática de fragilidad y envejecimiento saludable.

Centros de retransmisión de las clases

- Centros CEMIT (Centros de modernización tecnológica de la Xunta de Galicia)
- CPA (Centro de participación activa)
- Centros de mayores pertenecientes a las aulas itinerantes impulsadas por COAPEMA

Departamento de vídeo

Durante los años 2021 y 2022, el enfoque del trabajo en el departamento ha sido principalmente la creación de contenido en video, específicamente la edición de ponencias y video-píldoras.

- Desde septiembre de 2021 hasta el final de este, se crearon **94 ponencias** que abarcaban una variedad de temas relevantes, como tecnología, bienestar, cultura, emprendimiento... Para cada una de las temáticas, se aplica un diseño de imagen propio y distinto a las demás. Estos diseños fueron actualizados en dicho periodo de tiempo.
- Durante 2022, **se editaron un total de 333 ponencias**, lo que representa un gran aumento en comparación con el año anterior.

Además de las ponencias, destaca la extracción y diseño de video-píldoras, fragmentos cortos de las ponencias originales, sobre un aspecto en concreto de dicha clase, que se emplea para difusión y divulgación de la misma.

Hasta septiembre de 2022, se creaba solo una píldora por cada ponencia, pero a partir de esa fecha, se comenzaron a crear dos píldoras por ponencia.

En total, desde septiembre de 2021 hasta diciembre de 2022, hay creadas 564 video-píldoras.

Además de la creación de ponencias y video-píldoras destinadas a la página web, también se impulsó la creación de reels para redes sociales. Estos reels estuvieron enfocados en temas informativos y de interés para la audiencia de Canal Sénior y fueron creados con el objetivo de aumentar el alcance y la visibilidad del contenido en esta red social.

Durante el año 2022, se crearon un total de 20 reels.

Por último, también se idearon y desarrollaron 18 videos corporativos con el objetivo de dar a conocer la entidad y sus servicios en distintas plataformas mediante nuestro perfil en Youtube https://www.youtube.com/@Canal_Senior/videos

Comunicación y difusión

El conjunto de cursos, clases online, píldoras, juegos, podcast y noticias han sido difundidos a través de planes específicos de comunicación que contemplan diferentes canales con el fin de maximizar la visibilidad del proyecto y lograr una participación mayor por séniors de todo el país. A continuación se describen los canales que se han utilizado para dicha comunicación:

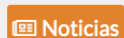
WEB

- Plataforma de entretenimiento y conocimiento: canalsenior.es
- Portales externos incluidos en la plataforma: caumas.canalsenior.es, fegaus.canalsenior.es, ceoma.canalsenior.es, conjupes.canalsenior.es, coapema.canalsenior.es, fundacionmontemadrid.canalsenior.es, aspur.canalsenior.es, coapema-aulas-itinerantes.canalsenior.es,

ACCESOS DIRECTOS A:

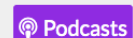
 Clases

 Vídeos

 Noticias

 Juegos

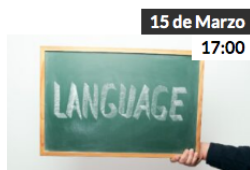
 Cursos

 Podcasts



Agenda Canal Sénior

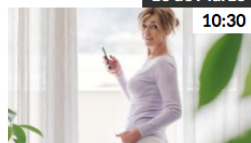
Estás a un clic de inscribirte gratis en las clases que más te interesen: **ejercicio físico, idiomas, tecnología y ¡mucho más!**



15 de Marzo
17:00

Tres aplicaciones sencillas para aprender idiomas

Ver más



16 de Marzo
10:30

Tres redes sociales para encontrar gente afín

Ver más



16 de Marzo
12:00

Herramientas para detectar noticias falsas

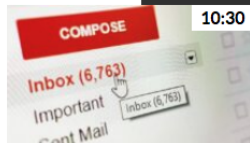
Ver más



16 de Marzo
18:15

Sesión de diálogo: la magia de la música

Ver más



17 de Marzo
10:30

Consejos para organizar tu correo electrónico de Gmail

Ver más



20 de Marzo
10:30

Cómo obtener el certificado digital por Internet

Ver más



20 de Marzo
17:00

Neurociencia: así funciona tu cerebro

Ver más



21 de Marzo
10:30

Dispositivos útiles para hacer tu hogar más eficiente

Ver más

- Clases
- Vídeos
- Cursos
- Noticias
- Juegos
- Podcasts
- Sesiones de diálogo
- Buscador

EXPLORA POR TEMÁTICA

- Bienestar >
- Tecnología y Competencias digitales >
- Cultura >
- Voluntariado y Emprendimiento sénior >
- Consumo >
- Educación financiera >

TEMAS DESTACADOS

- Ciberseguridad
- Trámites digitales
- Revista digital
- Banca digital
- Historia
- Alimentación saludable
- Idiomas



- Landings específicas por ciclo de formación online en directo

Consejos prácticos para trabajar mejor con tu ordenador

Video cursos recomendados

Utilizas tu ordenador para seguir las actividades de *Canal Senior* pero, ¿Te gustaría sacarle más partido? Este fin de semana te proponemos **aprender a mejorar el uso que haces de tu ordenador** con esta selección de clases en vídeo.



¡Lánzate a dominar el uso de tu ordenador!

Cómo usar el buscador de archivos del PC



Consejos de seguridad para tu dispositivo



Cómo crear carpetas en la nube



*¿Te has quedado con ganas de más?
Sigue aprendiendo con las clases en vídeo completas*

Que no te la cuelen: seguridad en tus dispositivos




Consejos para organizar tus documentos en el ordenador



Guardar y compartir documentos y fotos en la nube de Internet



- Landings individuales de cada actividad que compone cada ciclo de formación


Contenidos para ti [Conoce Canal Sénior](#)

Cerrar sesión
Mi área privada

Sesión de diálogo: la magia de la música

Fecha del evento: 16/03/2023 18:15 (horario peninsular, España)
Temática: Cultura

[Comprueba tu hora aquí](#)

< Volver a la agenda

Mostrar Estadísticas de actividad
▼

La actividad ha finalizado.

Apúntate aquí

Te proponemos una nueva sesión de diálogo para compartir experiencias sobre la magia de la música, es decir, sobre ese poder inherente a todo tipo de composiciones para remover nuestras emociones y sentimientos de la manera más insospechada.


Trae tus canciones favoritas, tu lista de imprescindibles y compártela con los demás asistentes y descubre la riqueza de los ritmos de los demás. Hablaremos de músicas de todos los tiempos, de folclore, de terapias musicales y de todo aquello que quieras aportar con tu participación.

También queremos proponer un ejercicio para realizar grupalmente y ver en vivo la magia de la música: ¿qué emoción te despierta esta canción? Escucharemos canciones y analizaremos lo que despierta en cada participante para comprobar si existen o no patrones comunes en la percepción de una misma melodía.

Esta actividad tiene un enfoque dinámico en el que se abren grupos de varias personas para dialogar; iremos dinamizando este intercambio para que todo el que quiera contribuir pueda hacerlo. Esta actividad tiene plazas limitadas y se realizará a través de Zoom, por lo que puedes solicitar tu plaza en el enlace inferior. Recibirás por correo electrónico la información necesaria para conectarte.


La grabación de las sesiones de no diálogo no estará disponible para revisar después, por lo que si quieres compartir y descubrir la magia de la música no pierdas esta oportunidad.

Apúntate aquí




Duración

60'



Modalidad

Directo



Formato

Online

REDES SOCIALES

- Canal Sénior está presente en redes sociales con el objetivo de aumentar su visibilidad social y en internet. Además, contribuyen a conseguir un mayor alcance de participación en los proyectos formativos ofrecidos atrayendo tráfico a su canal digital. Las redes sociales utilizadas en esta difusión son las siguientes, y en ellas se han desarrollado diferentes tipos de publicaciones en función de las opciones que nos permite cada una de ellas:
 - Facebook
 - <https://www.facebook.com/canalsenioronline/>
 - Twitter
 - <https://twitter.com/canalsenior>
 - LinkedIn
 - <https://twitter.com/canalsenior>
 - Instagram
 - <https://www.instagram.com/canalsenior/>
 - Youtube: publicación de píldoras de vídeo una vez comenzada la formación online en directo con el fin de llegar a más personas que vean los vídeos de éstas y se sumen a las formaciones siguientes.
 - https://www.youtube.com/@Canal_Senior
- Alcance e impacto de nuestras redes sociales

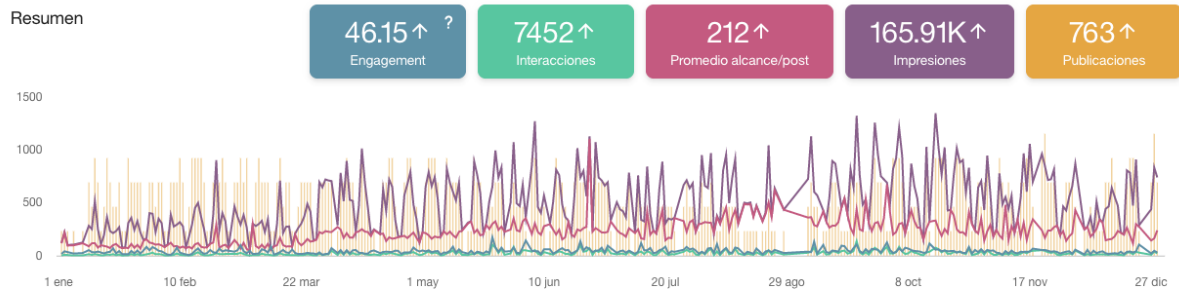
Facebook

En el siguiente gráfico se muestra la evolución en el número de seguidores de la página de Facebook de Canal Sénior entre los meses de septiembre y diciembre de 2022:

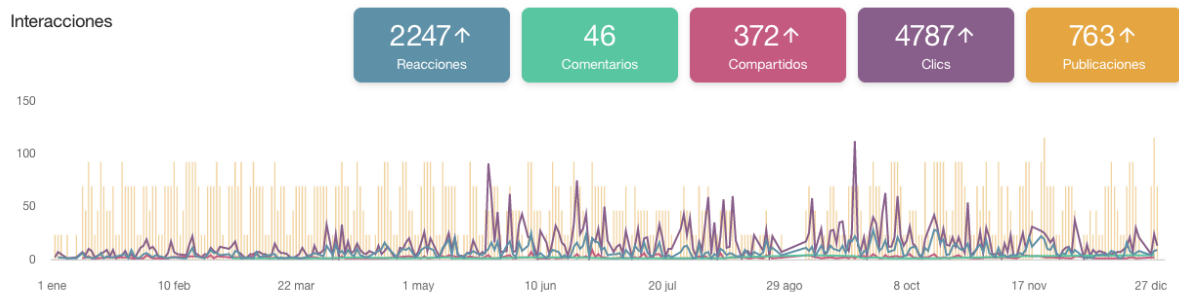


Al finalizar 2022 el perfil de Canal Sénior en Facebook alcanzó 2200 seguidores, que realizaron 3770 visitas a la página, y dieron 1859 me gustas entre las 206 publicaciones realizadas en el muro de la página.

A continuación se muestran los datos de engagement, interacciones, el promedio de alcance por publicación, y el total de impresiones y de publicaciones en el periodo de tiempo entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2022 en la página de Facebook de Canal Sénior.

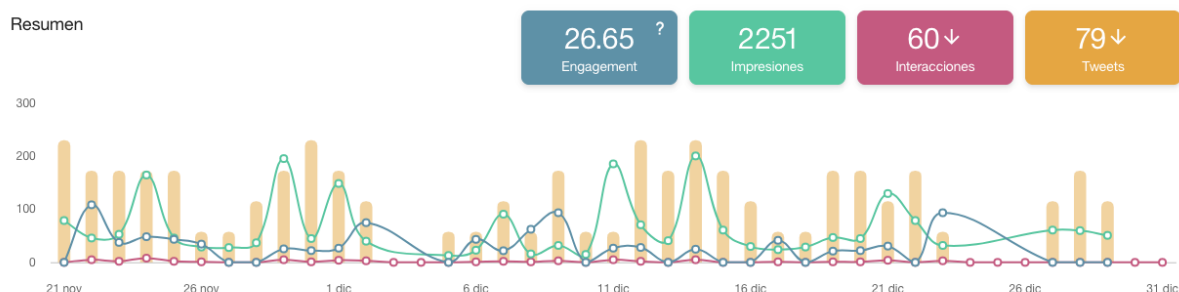


El siguiente gráfico muestra los datos relacionados con las interacciones de las publicaciones llevadas a cabo en la página de Facebook de Canal Senior entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2022. Los datos destacados se refieren al número total de reacciones, comentarios, compartidos, clics en las publicaciones y total de publicaciones.



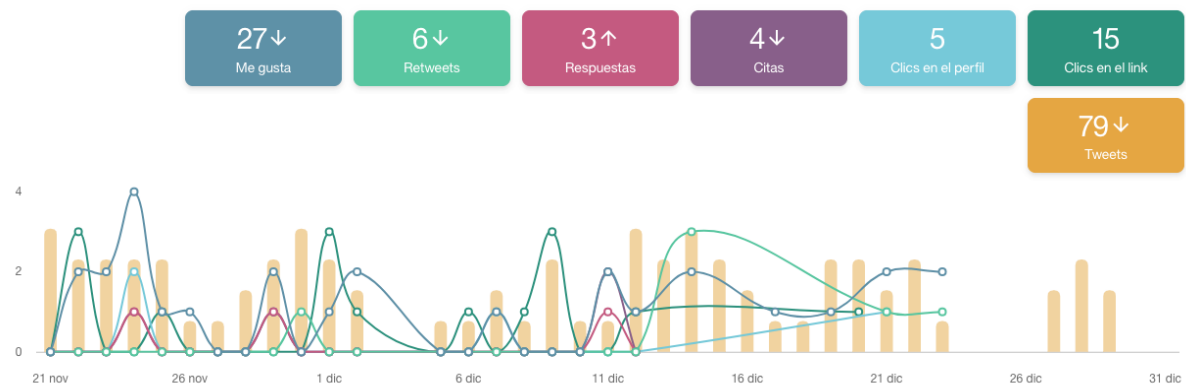
Twitter

El perfil de Twitter de Canal Senior terminó el ejercicio 2022 con 1039 seguidores y 207 tuits publicados. En el gráfico inferior podemos ver una muestra del alcance de los tuits publicados durante un periodo mensual (desde el 21 de noviembre al 31 de diciembre de 2022). En concreto, se muestran los datos de engagement y los números totales de impresiones, interacciones y tuits en dicho periodo.



Además, en cuanto a las interacciones de los tuits publicados en el perfil de Canal Senior entre el 21 de noviembre y el 31 de diciembre de 2022, podemos encontrar los siguientes datos.

Interacciones



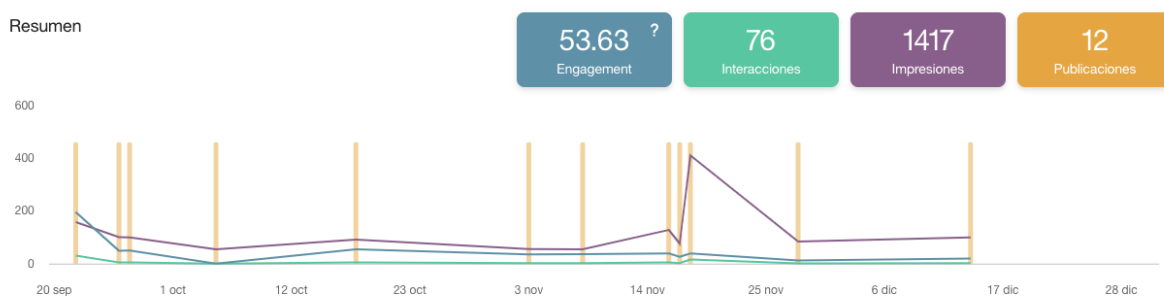
Instagram

El 29 de enero de 2021 se creó el perfil de Canal Sénior en Instagram para contribuir a la difusión de los contenidos de la plataforma. En los dos primeros años de la red, se alcanzaron 794 seguidores con los que se compartieron más de 600 publicaciones entre el muro del perfil, las historias y los reels.

Linkedin

El siguiente gráfico recoge los datos relacionados con el número de interacciones de las publicaciones llevadas a cabo en el perfil de LinkedIn de Canal Sénior entre el 20 de septiembre de 2022 y el 14 de diciembre de 2022. Este perfil alcanzó en el periodo marcado 447 seguidores.

Resumen



PUBLICIDAD Y MEDIOS

- Campañas segmentadas geográficamente.
- Campañas de publicidad en Google Ads sobre palabras clave relacionadas.

En el siguiente gráfico se puede ver la evolución en los datos tanto de clics como de impresiones, así como el coste total de las campañas de anuncios llevadas a cabo en Google Ads por Canal Sénior durante el año 2022:



- Envío de notas de prensa según necesidades de cada proyecto.
- Emailing semanal a la base de datos de los usuarios de Canal Sénior.
- Emailing a las asociaciones con acuerdos firmados.
- Nota de prensa a medios de comunicación de algunos de los ciclos de formación que se han emitido.
- Carteles para los centros que retransmiten en presencial la formación online en directo.

Ejemplos de diseños de carteles llevados a cabo para promover la participación presencial en las actividades formativas de Canal Sénior que se retransmiten en centros, así como la participación en formato online a través del código QR que permite la inscripción en las diferentes actividades:


ACTIVIDAD GRATUITA

APRENDE A USAR UN CAJERO AUTOMÁTICO (PARTE 1)

MIÉRCOLES 25 DE MAYO
DE 10:30 A 11:30 H

Lugar de realización:

INSCRÍBETE DE MANERA GRATUITA EN:
fegaus.canalsenior.es




Castilla-La Mancha

ACTIVIDAD GRATUITA


CÓMO PUEDES AHORRAR EN TU TARIFA DE LA LUZ Y OTROS SUMINISTROS

MARTES 15 DE NOVIEMBRE
DE 12:00 A 13:00 H

Lugar de realización:



INSCRÍBETE DE MANERA GRATUITA EN:
canalsenior.es



ACTIVIDAD GRATUITA

CONOCE LOS FRAUDES MÁS HABITUALES EN INTERNET

MIÉRCOLES 7 DE JUNIO
DE 17:00 A 18:00 H

Lugar de realización:



INSCRÍBETE DE MANERA GRATUITA EN:
coapema-aulas-itinerantes.canalsenior.es



REVISTA

En 2022 creación de la primera revista de Canal Sénior.

En el mes de septiembre, Canal Sénior publicó el primer número de su nueva revista, que pretendía compartir información de interés para el colectivo sénior y que guarda relación con todos los objetivos que se trabajan en las distintas actividades que tienen lugar en la plataforma, como la alfabetización digital, la reducción de las desigualdades o la reducción de la soledad no deseada, entre muchos otros.



La revista se publicó tanto en formato digital como en formato físico. Se imprimieron 100 copias que se distribuyeron entre las principales asociaciones de mayores, políticas y educativas. Asimismo, la edición digital de la revista es accesible para todos los interesados de forma gratuita en la página web de Canal Sénior.

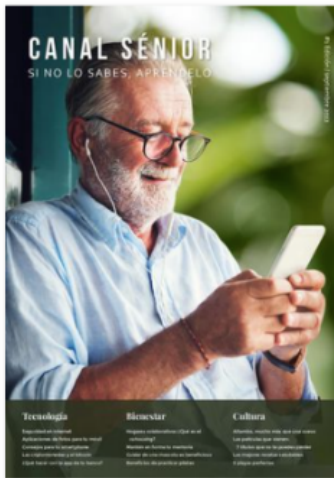
Todos los artículos publicados en la revista buscaban ampliar los contenidos ofrecidos en las distintas clases de la plataforma, de manera que todos los interesados en algún tema en concreto de los tratados en la publicación podían, mediante la captación de códigos QR, acceder a contenido relacionado directamente en la página web de Canal Sénior.

De la misma forma, quienes accedieran a los contenidos en la versión digital podían, mediante diferentes enlaces, ampliar la información en la web de Canal Sénior, ya fuese a través de otros artículos, clases en vídeo, cursos, juegos, etc.

Desde el 24 de septiembre, fecha en que se publicó la revista en formato digital, más de 4.000 personas han accedido en algún momento a consultar los contenidos de la misma y han visitado 70.900 páginas, manteniéndose durante una media de 2 minutos y 55 segundos.

Revista Canal Senior Septiembre 2022 Dig... estadísticas

Publicado el September 24, 2022



TOTAL VISTAS

4K



TOTAL DESCARGAS

399



TOTAL PÁGINAS VISTAS

70.9K



TIEMPO DE LECTURA MEDIO

2:55



TOTAL CLICS EN ENLACES

775



TOTAL DOCUMENTOS COMPARTIDOS

0



TOTAL FAVORITOS

0



TOTAL COMENTARIOS

0

El segundo número de la revista de Canal Sénior se publicará a lo largo del mes de mayo de 2023.

Impacto total y resultados de Canal Senior

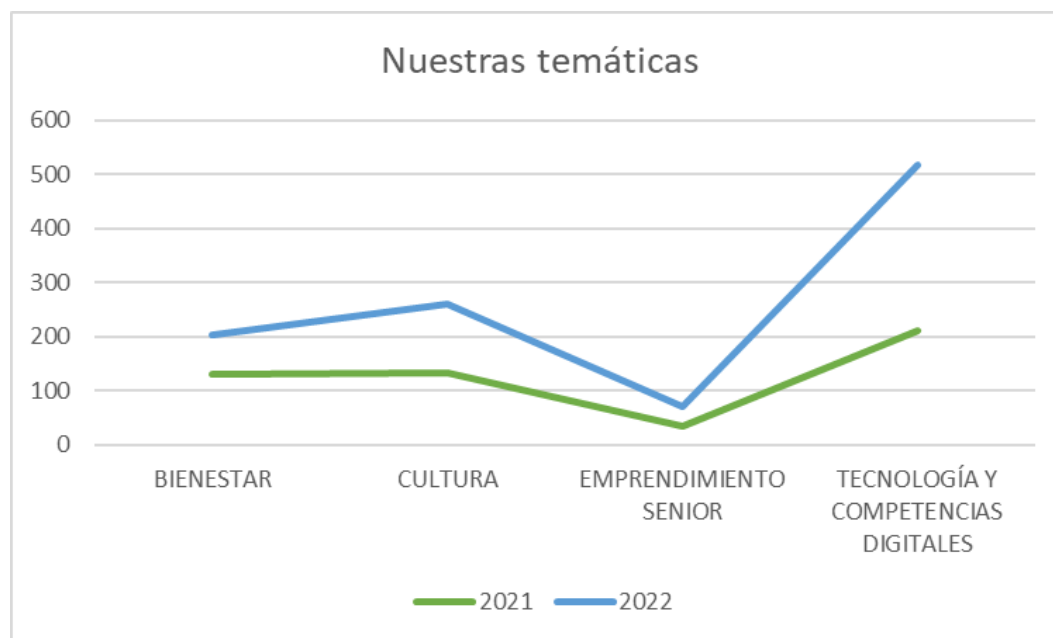
Gracias a la ejecución y difusión de las actividades anteriormente mencionadas, se ha logrado una participación en alguna de ellas (noticias, juegos, clases, vídeos...) de más de 656.868 personas.

- **Clases y vídeos:** 524.173 participantes (252.349 en 2021 y 271.824 en 2022).
- **Experiencias gamificadas:** 65.565 (11.947 en 2021 y 53.618 en 2022).
- **Noticias:** 67.130 (11.189 en 2021 y 55.942 en 2022).

Durante 2021 y 2022, han pasado por la plataforma para ver su contenido más de 422.000 personas, quienes han navegado por 855.170 páginas de la plataforma y lo han hecho desde 161 países diferentes (la mitad de los usuarios lo habrían hecho desde España y la otra mitad desde el resto de países, siendo los más representativos México, Colombia, Perú, Argentina y Ecuador).

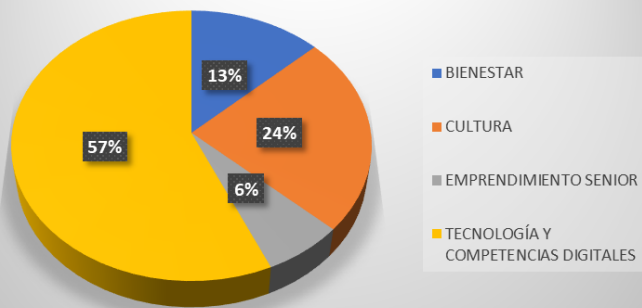
Evolución de la propuesta de temáticas

En total se han llevado a cabo 1054 clases en directo, 203 clases sobre Bienestar, 262 de Cultura, 70 de Emprendimiento Senior, y 519 de Tecnología y Competencias Digitales.



En estos dos años de experiencia nuestra oferta de temáticas ha ido evolucionando en consonancia a la demanda percibida por nuestros usuarios. En consecuencia, a lo largo de 2022 debemos destacar la apuesta por los contenidos sobre Tecnología y Competencias Digitales y las propuestas de aprendizaje en torno a la Cultura de nuestros mayores.

Clases realizadas en 2022



Clases realizadas en 2021

