



**BE
65**

**Raons i pistes per
continuar aprenent
després dels 50**

Índex

- 1** **Introducció**
- 2** **Universitats**
Sempre hi ha una oportunitat
- 3** **MOOC**
De tot i per a tots
- 4** **Infoproductes**
píndoles de coneixement
- 5** **YouTube**
La gran *aula virtual*
- 6** **Podcasts**
Uns acompanyants recomanables
- 7** **El que cal tenir en compte**

1

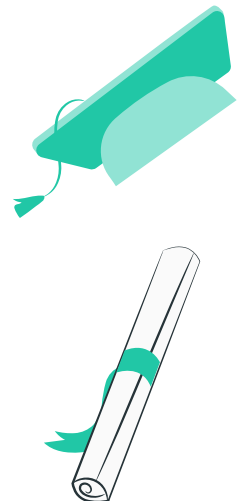
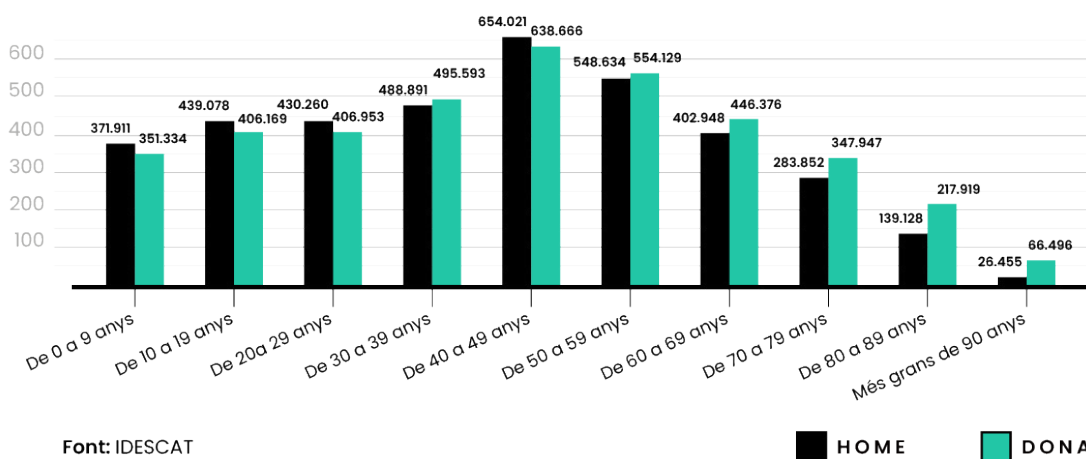
Introducció

Estudiar després dels 50? I tant! Per motius personals o professionals, per saber-ne més cada dia i reorientar la carrera professional o, fins i tot, per trobar feina. **No hi ha cap raó per no continuar cultivant-nos després d'haver tombat la cinquantena;** seguim amb plena capacitat per emprendre qualsevol activitat intel·lectual, des d'un tutorial de YouTube o un *infoproducte* fins a uns estudis superiors en una entitat especialitzada (com ara les aules per a gent gran o aules d'extensió universitària de diferents universitats), passant per un grau o postgrau (en aquest cas, després d'acreditar experiència laboral o de fer una prova per a persones més grans de 45 anys). Eines, totes vàlides, per posar-ho difícil a l'envelliment cognitiu.

En temps de *Long Life Learning* (aprenentatge per a tota la vida), aquest segment de població té cada vegada més aspiracions d'aprendre nous continguts. Ja sigui de manera presencial o virtual (i més encara després dels efectes de la pandèmia), hi ha tot un ventall de possibilitats per **tonificar el cervell**: tota mena de continguts i per mitjà de tota mena de canals. Sens dubte, més que mai, **el saber no ocupa lloc**.

Si la formació influeix en la societat i, alhora, n'és un reflex, els darrers anys han demostrat que la població que supera els 50 anys té més formació, millors possibilitats econòmiques que abans i una capacitat superior en relació amb les noves tecnologies; és per això que les institucions han avançat en aquest sentit per adequar la seva oferta.

Població per sexes a 1 de gener de 2021



Tot un món de coneixement a la nostra disposició, a l'era de la transformació digital. Una oportunitat, a més, per **relacionar-nos en societat**, ja que, com destaca en aquesta guia l'experta [Anna Forés](#), llicenciada i doctorada en Filosofia i Ciències de l'Educació per la Universitat de Barcelona (UB), Departament de Didàctica i Organització Educativa:

«L'important és fer activitats amb altres persones, exercitar el cervell social. Cal mantenir la curiositat per voler aprendre. Com més actiu tens el cervell, menys es deteriora, qualsevol activitat mental fa que el nostre cervell sigui jove».

L'estudi de la [Xarxa Vives d'Universitats](#) i la Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés demostra que els **programes universitaris sèniors milloren la salut física i mental, a més d'influir positivament en la vida social i cultural**

(«ajuden a vèncer temors i complexos, a reduir sentiments d'ansietat o de depressió, a superar situacions personals traumàtiques, etc., i incentiven tant la

capacitat intel·lectual com la memòria»).

El nostre objectiu és oferir uns exemples que puguin servir d'orientació entre centenars de propostes de formació, amb casos presencials i una gran influència de la formació virtual, l'*e-learning*, **per aprendre «el que es vulgui, on es vulgui i com es vulgui».**

Esperem que les pàgines següents serveixin com a indicadors d'un apassionant camí de coneixement a l'abast de la mà. Com assenyala el neurobiòleg [Martin Korte](#):

«A diferència de les articulacions del maluc o del genoll, les neurones, com més s'utilitzen, més resisteixen. De fet, amb cada activitat neuronal, les cèl·lules nervioses alliberen factors de creixement. Per tant, mantenir-te mentalment actiu a una edat avançada és beneficiós. I es pot fer».

Alberto Velázquez,
periodista especialitzat en divulgació

2

Universitats

Sempre hi ha una oportunitat

El lloc web de la Generalitat de Catalunya és un increïble punt d'informació per triar opcions educatives. Destaquem algunes opcions de les institucions catalanes (amb 18.000 estudiants d'aquesta franja d'edat, el 20% amb estudis de Primària) que disposen del suport d'institucions com, per exemple, [AFOPA](#) (Agrupació d'Aules de Formació Permanent per a la Gent Gran de Catalunya) o [AEPUM](#) (Asociación Estatal de Programas Universitarios para Personas Mayores):

■ Universitat de Barcelona

Telèfon 934 021 100

La Universitat de l'Experiència ofereix cursos per a persones més grans de 55 anys, amb **diferents nivells acadèmics i distribuïts per grups en funció de disciplines** com ara cultura general, medicina, art, música, història, arquitectura i astronomia, entre d'altres. Els programes dels cursos, les conferències, els tallers i altres activitats es comuniquen trimestralment.



■ Universitat Autònoma de Barcelona

Telèfon 934 811 111

El programa institucional **Universitat a l'Abast** inclou també opcions formatives com ara **Aprenent al Campus** i les **Aules d'Extensió Universitària** per a la Gent Gran, que permeten cursar estudis de grau i postgrau, a més d'oferir suport acadèmic i tota mena d'activitats, sobretot cursos i seminaris.

■ Universitat Politècnica de Catalunya

Telèfon 934 020 904

Les **Aules de Gent Gran** imparteixen formació en diverses localitats de la comunitat (campus de Vilanova i la Geltrú, Sant Cugat, Terrassa, Manresa...) com, per exemple, les sessions organitzades per la Comissió de Jubilats i Prejubilats dels Enginyers Industrials de Catalunya per oferir als professionals del sector i als seus familiars i amics la possibilitat d'**ampliar coneixements «tant humanístics com tècnics»**.

■ Universitat Pompeu Fabra

Telèfon 935 422 000

El centre ha organitzat, des de les **Aules d'Extensió Universitària**, trobades divulgatives sobre l'Agenda 2030 i els Objectius de Desenvolupament Sostenible o sobre comunicació, persuasió i manipulació. Els cursos, que s'imparteixen en diverses poblacions del Maresme, són una oportunitat immillorable per continuar creixent. A més d'aquesta opció, les persones més grans de 50 anys poden optar al programa **UPF Sènior**, a través del qual es poden **integrar en classes de més de 180 assignatures** «compartint pupitre» amb la resta de l'alumnat i participant en totes les activitats universitàries. De setembre a juny i amb tres trimestres, es deixa a lliure elecció el fet de presentar-se o no als exàmens. En cas de presentar-s'hi, amb 60 crèdits aprovats s'obté un Diploma Universitari UPF Sènior.

- Les Aules d'Extensió Universitària són una proposta d'estudis universitaris no reglats adequats al col·lectiu sènior, adreçada a persones més grans de 55 anys que volen aprendre per plaer sense la pressió dels exàmens i les notes.

■ Universitat de Girona

Telèfon 972 418 000

El Programa Josep Torrellas ofereix tot tipus de propostes per adquirir nous coneixements o ampliar els existents i cursos de 25 hores de voluntariat, una altra activitat que cal tenir en compte en aquesta etapa de la vida.

■ Universitat de Lleida

Telèfon 973 702 000

Aula Oberta actualitza al lloc web les activitats i els cursos que organitza la **Unitat de Programes Específics del Centre de Formació Contínua**, amb exemples com *Parlar en públic, aquesta és la qüestió*.

■ Universitat Rovira i Virgili

Telèfon 977 558 000

Amb aules en prop de 30 localitats de l'àrea de Tarragona, la **URV** proposa, a més de **cursos i assignatures**, tota mena de **trobades i conferències** amb temes tan diversos com la història, des de Cleòpatra fins a la Unió Europea, o sobre l'aplicació dels nanomaterials a la nostra vida diària.

■ Universitat de Vic

Telèfon 938 861 222

Aules com la d'Osona i la de Centelles organitzen la seva **programació** per trimestres i sobre tota mena de disciplines, des de la bioètica fins a la sostenibilitat, en diverses visites culturals o recitals musicals i poètics.

■ **Universitat Ramon Llull**

Telèfon 936 022 200

A més de les trobades i activitats pròpies d'aquesta mena d'accions divulgatives, la **Ramon Llull** imparteix diverses assignatures concebudes com a «**càpsules de coneixement independents però sumatòries**».

■ **UOC**

Telèfon 934 817 272

Institució pionera en formació en línia, la **UOC** ha duplicat en els darrers cursos el nombre d'estudiants més grans de 65 anys, tant en graus com en ofertes formatives específiques, oficials i no oficials, com ara cursos, conferències, tallers, etc.

■ **UIC**

Telèfon 93 2541800

El **Campus de l'Experiència** per a persones més grans de 50 anys de la UIC és un programa de formació acadèmica de tres anys de durada amb l'exigència pròpia de la Universitat. S'hi ofereixen assignatures dels diferents àmbits del coneixement: història, art, filosofia, literatura, ciència, tecnologia, dret, economia, sociologia, psicologia i ciències de la salut, i un seguiment personalitzat pels professors.

En el cas de les escoles de negocis, entitats com la **IEBS Business School** destaca que del total dels seus alumnes –el 13% matriculats a Catalunya– el 9% són persones més grans de 50 anys. **El perfil sènior és un plus en l'aprenentatge per a la resta dels alumnes** i és enriquidor que estudiants de totes les edats comparteixin coneixements. Educació superior i específica que també ha vist incrementat el seu tram d'edat en els programes de formació contínua en institucions de referència com ESADE, EAE, etc.

Les escoles privades d'art, com **Eshab**, **CETUC** (on es pot cursar l'ESO sigui quina sigui l'edat dels alumnes) o **Campus 25**, són també una fantàstica

manera d'accedir per primera vegada al món estudiantil o de continuar des d'on ho vam deixar anys enrere.

Els **centres cívics** dels ajuntaments són també una magnífica oportunitat per aprendre una gran varietat de matèries que van des dels estudis d'economia domèstica fins al funcionament de la borsa, passant per la literatura, el ioga, la fusteria, els primers auxilis... Una bateria d'activitats tan àmplia que és molt difícil no trobar-hi interessos. Encara que el municipi sigui petit, de segur que s'hi organitzen activitats per a persones més grans de 55 anys. I si realment hi ha un buit en aquest sentit, són els mateixos ciutadans els que poden proposar al seu ajuntament que organitzi cursos o tallers.

3

MOOC

De tot i per a tots

Els *Massive Open Online Courses* (cursos en línia massius i oberts), anomenats col·loquialment MOOC, s'han obert pas en el segle XXI com una **opció, en molts casos gratuïta, de formació no oficial** que ha aprofitat la sala virtual global que suposa l'existència d'Internet. Institucions com Harvard, Stanford o el MIT (Institut Tecnològic de Massachusetts) són pioneres a l'hora de transferir la seva acció educativa i divulgativa a la societat (i, de pas, atreure l'atenció d'alumnat potencial). Tecnologia, idiomes, desenvolupament personal, ciències socials i naturals... Tot plegat, a l'abast de la mà.

Les universitats catalanes també s'han sumat a aquesta iniciativa i podem veure com la [Universitat de Barcelona](#), la [UAB](#) i la [UPF](#) possibiliten la integració del col·lectiu sènior en l'educació.

A continuació t'oferim, a més de les esmentades, altres propostes que han obtingut una gran rellevància per la seva utilitat.



Coursera, fundada el 2012 per professors de ciències de la computació de Stanford, aquesta plataforma supera els 80 milions d'usuaris i **ofereix tot tipus de cursos, tant gratuïts com de pagament**, amb acords amb més de 150 universitats.



Amb **més de 3.000 cursos**, més de 500.000 persones han accedit a algun dels continguts d'**edX**. Com en altres casos, la seva oferta no és només en anglès, tot i que gran part del seu atractiu rau en els cursos procedents dels seus fundadors: la Universitat Harvard i el MIT. Juntament amb cursos molt especialitzats i tècnics, s'ofereixen també continguts bàsics per aprendre anglès o instruccions per dominar el full de càlcul Excel.

Google Activate

Aquesta iniciativa, fundada el 2014 pel **gegant d'Internet**, ofereix **cursos gratuïts** (amb certificat emès per la institució) en diferents graus i majoritàriament relacionats amb la **tecnologia i l'emprenedoria**. S'hi poden trobar des de mòduls d'una hora (per exemple, *Introducció al Benestar Digital*) fins a cursos sobre intel·ligència artificial.

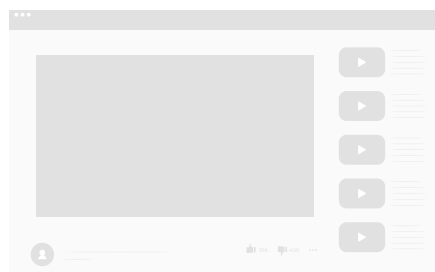


MIRÍADAX_

Creada el 2003 pel Banc Santander i Telefónica, aquesta plataforma ha estès la seva difusió a diversos països llatinoamericans, amb més de 300 cursos i més de tres milions d'alumnes. Per mitjà de **MiríadaX_** es pot fins i tot completar un itinerari professional.



La Universidad Nacional de Educación a Distancia (**UNED**), pionera en l'educació a distància, ha superat els 50 anys de vida, ofereix 70 cursos gratuïts i disposa de 400 propostes en el seu programa sènior.



4

Infoproductes

Píndoles de coneixement

En temps de l'educació digital (o l'*edtech*), els anomenats *infoproductes* suposen una altra oportunitat de trobar continguts formatius. En aquest cas, i a diferència d'altres plataformes especialitzades, els continguts poden sortir dels usuaris que creen comunitat per fer un llibre electrònic, un curs en línia o un seminari web. L'objectiu és obtenir ingressos a través d'aquestes vies i, per tant, en la majoria dels casos són de pagament. Aquestes són algunes plataformes destacades en aquest terreny:

TED Ideas worth spreading

Els TED (Tecnologia, Entreteniment i Disseny) són uns **esdeveniments de divulgació** que compten amb la col·laboració de les personalitats més prestigioses en la matèria. Classes magistrals que es poden seguir en els congressos que se celebren anualment o veure **per Internet**. Bill Clinton o Bill Gates ens poden fer una xerrada amena sense moure'ns de casa, a través del nostre ordinador.



Una de les **plataformes de creatius** més destacades, fundada al Brasil, amb categories com ara desenvolupament personal, finances, educació, salut i esports, gastronomia, moda i bellesa, etc.



Tutellus permet fer des dels cursos més complexos fins als més pràctics, com ara un curs d'iniciació a la fotografia digital o bé tutorials per escriure i publicar un llibre a Amazon, Google Play i Apple Store. És considerada la **plataforma d'educació** en línia més gran del món hispà.



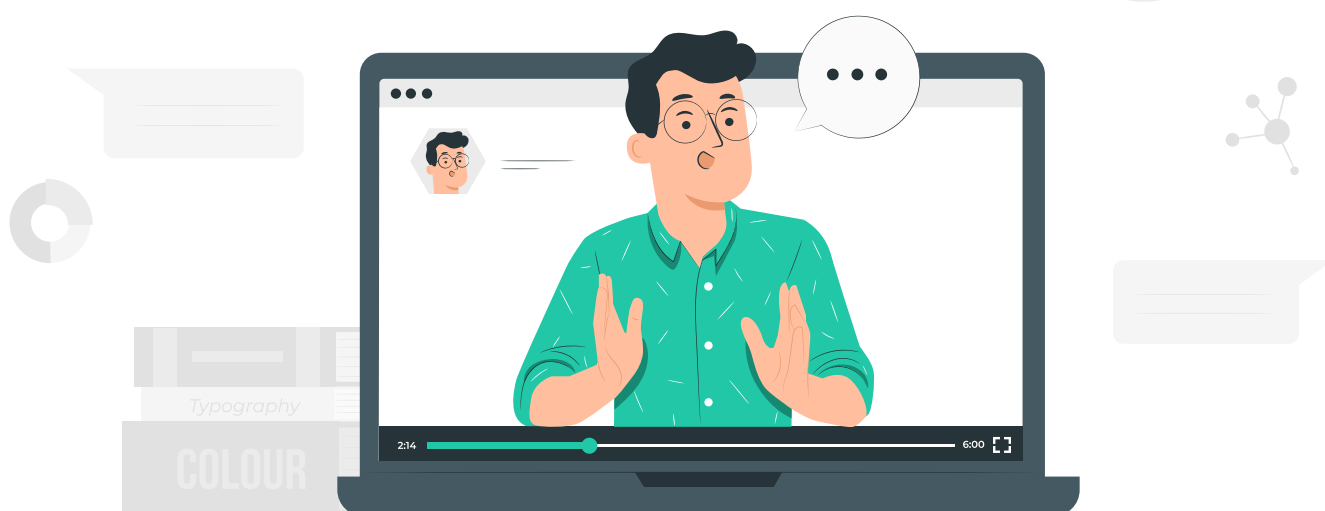
Adreçada a adults professionals, **Udemy** ofereix una curiosa combinació de més de 150.000 cursos de contingut tecnològic majoritàriament, entre d'altres de dibuix i pintura.

DOMĚSTIKA

Funciona com a portal d'ocupació per al **sector creatiu**, però a poc a poc s'ha anat convertint en una comunitat que posa a la disposició de tothom cursos i tallers en línia realment atractius a uns preus molt competitius: *sketching*, ceràmica, joieria, maquetació, enquadernació...

FOXIZE

Escola en línia molt centrada en el món dels negocis, el màrqueting, les vendes, el comerç electrònic..., per a totes aquelles persones que volen aprendre contínuament, tant si estan actives laboralment com si no ho estan, i que no volen quedar-se enrere.



5

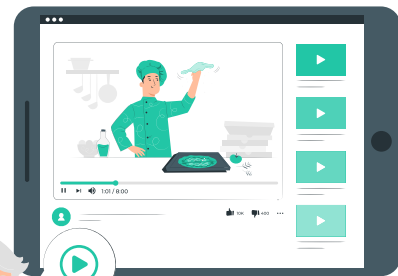
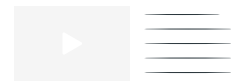
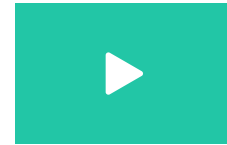
YouTube

La gran aula virtual

YouTube és una plataforma, còmoda i funcional, amb opcions gratuïtes per ampliar coneixements d'una manera informal.

Segons dades d'Alexa Rankings, és el segon lloc web més visitat del món, després de Google, i de mitjana s'hi penegen unes 500 hores de vídeo cada minut.

Una de les opcions és accedir-hi a través d'*Explorar* del menú de la secció *Aprenentatge*; així podem triar l'assumpte d'interès al qual ens volem subscriure. També hi podem buscar opcions de documentals, o sèries documentals, d'institucions com TV3, la BBC, National Geographic, etc. En tots dos casos, la gran capacitat predictiva de l'eina ens farà suggeriments per guiar-nos per nous camins.



6

Podcasts

Uns acompanyants recomanables

Una altra via d'accés al coneixement són els **arxius digitals de so o de vídeo** generalment procedents de programes radiofònics. Els anomenats *podcasts* els podem escoltar directament des del nostre smartphone o descarregar-los per accedir-hi sense necessitat de connexió wifi. Tot i que en un primer moment es van centrar en la informació periodística i en l'entreteniment, aquesta opció ha anat creixent fins a configurar un veritable ventall de possibilitats. Els podcasts poden ser nadius, és a dir, creats específicament per a aquesta opció, o propis de programes de ràdio i televisió, llocs web o audiollibres. Aquesta modalitat encaixa a la perfecció amb el concepte "on vulguis, com vulguis i quan vulguis", i ofereix la possibilitat de desar els arxius per repassar-los o continuar-los escoltant, en el moment que es vulgui, a partir del punt en què es van deixar.

▶ Catalunya Ràdio

Programes, informatius especials, però també **canals temàtics** centrats exclusivament en l'anàlisi política, la gastronomia o l'economia.

▶ Amazon

Continguts exclusius de qualsevol temàtica. Podcasts de nutrició, història o benestar i **audiollibres**. Un excel·lent company i professor, tot i que de pagament.

▶ Podium Podcast

Tecnologia, filosofia, matemàtiques, història, entrenament físic i fins i tot píndoles per recordar **coneixements bàsics**.

▶ Apple Podcasts

Cursos d'anglès, conferències i converses d'experts, xerrades TEDx per aprendre amb els grans entesos i rebre autèntiques **classes magistrals**. Milions de programes gratuïts i continguts exclusius amb subscripció.

▶ iVox

Aplicació per escoltar còmodament ràdio a la carta, audiosèries, relats i podcasts de **divulgació científica** sobre matemàtiques, astronomia, física...



7

El que cal tenir en compte...

José Lozano, president d'Aefol, empresa capdavantera en *learning* i *expolearning*, l'única fira especialitzada del sector,

ens ofereix les idees més motivadores per iniciar-se en l'aprenentatge o continuar-lo més enllà dels 50.

- Estàs en una edat plena, a la meitat de la vida podríem dir. Ara **és el moment de posar al dia els teus coneixements**.
- Tens una **gran experiència** que has de posar al servei dels altres. Si és a la teva empresa, pots gestionar i **compartir el teu coneixement**, i combinar-ho amb una formació tècnica contínua.
- No hi ha matèries que no puguis aprendre: **si vols, pots!** Tant si és un idioma, aquest anglès que sempre se t'ha resistit, com algun programa informàtic que et sembla ciència-ficció.
- Dona't d'alta a les **xarxes socials**, aprèn a utilitzar-les, sobretot Twitter i LinkedIn, on pots seguir professionals, empreses i *influencers* de la teva àrea de coneixement i especialitat, i d'aquesta manera et podràs formar fàcilment cada dia.
- Selecciona les teves **fonts d'informació**. Cerca els mitjans que més t'agradin i que siguin més seriosos. Dedica cada dia un mínim de 30 minuts a *in-formar-te* en les teves xarxes socials.
- **No pots pensar que ho saps tot o que no necessites més formació...** Si no t'encaixa una formació presencial, forma't virtualment amb milers de cursos que pots trobar fàcilment en línia.
- **Treballa amb els joves, aprèn-ne i mostra'ls les moltes coses bones que has après** al llarg de la vida. La suma dels coneixement antics i dels moderns proporciona un magnífic resultat d'innovació i desenvolupament.
- **Posa't metes cada dia**, examina'n els resultats i no deixis mai de tenir aquests somnis que et portaran a saber-ne més i a continuar formant-te durant tota la vida.

