



4a Edició, 2019 Tallers de l'INDEST en el marc d'activitats de la Nit Europea de la Recerca de la UdL a la ciutat de Lleida



Data: Divendres, 27 de setembre de 2019. Activitats de 15:30 fins les 21:30 h.
Lloc: Centre de Cultures i Cooperació Transfronterera (CCCT) Campus Cappedat UdL

[Informació sobre els horaris, sessions dels tallers \(7\) de l'INDEST el divendres, 27 de setembre:](#)

Mindfulness: de l'evidència científica a la vida quotidiana Taller a càrrec de Silvia Solé (grup de recerca GESEC i GRECS) IPs: Fidel Molina i Montse Gea), 50 min. Horaris: 1a sessió: 16.00 – 16:50 h; 2a sessió: 19:00 – 19.50 h; 3a sessió: 20:30 – 21:20 h.

En aquest taller gaudiràs d'una introducció a la tècnica Mindfulness o atenció plena, des d'un punt de vista científic, i com aquesta pot canviar el teu dia a dia. El taller inclou dos exercicis pràctics. Adreçat a públic adult. Places: 20.

¿Sabes si eres búho o alondra? Conoce tu cronotipo con Sueñon® Taller a càrrec de Carolina Climent Sanz i Filip Bellon (grup de recerca GESEC i GRECS) IP: Fidel Molina i Montse Gea), 45 min. Horaris: 1a sessió: 17.30 – 18:15.00 h; 2a sessió: 20:30 – 21:15 h.

T'agrada dormir al matí? o ets dels que gaudeixen veient sortir el sol?. Vine a conèixer què diu la ciència sobre els cronotips i el seu impacte en els patrons del son i activitat, et donarem exemples de la vida quotidiana que poden alterar la son (ús de pantalles, etc). Adreçat a públic adult. Places: 30.

RSC (Responsabilitat Social Corporativa) a l'empresa. Vols veure'l des de dins? L'obrim per a tu Xerrada/Taller a càrrec de Marc Garcia i Paquita Sanvicen (grup de recerca GESEC), 60 min. Horari: sessió de 20:00 – 21.00 h.

Xerrada i taller sobre com la responsabilitat social suposa un compromís entre l'empresa i la societat a partir dels cinc gran vectors d'impacte d'una organització: bon govern, ambiental, social, laboral i econòmic. Adreçat a treballadors de qualsevol tipus d'empresa, organització, institució; i adolescents interessats en el tema. Places: 30.

Els perquè de les coses i de les persones: els busquem? Exemples per pensar i dissenyar en investigació social Taller a càrrec de Paquita Sanvicen i Marc Garcia (grup de recerca GESEC), 90 min. Horaris: 1a sessió 16:00 – 17:30 h; 2a sessió: 18:30 – 20:00 h.

Parlarem de dos tipus d'investigacions (com ens afecta l'ús massiu d'internet i de la multiculturalitat per millorar la ciutadania) i aprendrem que tots podem ser investigadors. Adreçat a públic adolescent i adult. Places: 20.



Lectura i escriptura creativa entorn la vellesa Taller a càrrec de Marília Simari Crozara, Marta Gort Paniello i Inesa Shevchenko (grup de recerca Dedal-Lit) IP: Núria Casado, 90 min., en dos sessions on es presentaran les nocions d'identitat i creativitat en la vellesa, es vol posar de relleu que la identitat està en constant evolució i lligada al procés d'envelliment. Adreçat a un públic adolescent i adult. Places: 20. Horaris:

Sessió 1 (90 min.) 15:30 – 17:00 h. **Dona Katucha** i **Ripcord** a càrrec de Marília Simari Crozara i Inesa Shevchenko.

Sessió 2 (90 min.) 20:00 – 21:30 h. **The Bear Came over the Mountain** i **Ripcord** a càrrec de Marta Gort Paniello i Inesa Shevchenko.

Jocs intergeneracionals per reflexionar sobre les edats Taller a càrrec d'Emma Domínguez, Núria Mina i Maricel Oró (grup de recerca Dedal-Lit) IP: Núria Casado, 90 min. Horari: sessió 15:30 – 17:00 h.

Jocs i dinàmiques per fer en família o grups d'amics d'edats ben diverses per gaudir i reflexionar sobre les sorpreses que depara el fet de fer-nos grans. Adreçat a famílies, grups d'amics, etc. Places: 20.

¿Jugamos con la Gramática? Taller a càrrec de Neus Vila (grup de recerca GIML) IP: Neus Vila, 60 min. (castellà). Horari: sessió 19:00 – 20:00 h.

Es tracta d'una xerrada-taller⁽¹⁾ on es podrà observar com eren les gramàtiques antigues i com s'ensenyaven les llengües durant els segles XIX i XX a països diversos (Espanya i Amèrica Llatina) i comparar-ho amb el que es fa avui dia, mitjançant tests o exercicis.

(¹) Projecte Hispanograma (I+D), l'Investigador Principal Alfonso Zamorano de la Universidad de Córdoba, en el qual participem la Universidad de Granada i la Universitat de Lleida, per part del grup de recerca en Mediació i Lingüística de la UdL (GIML). L'activitat es realitzarà simultàniament a les tres universitats. Adreçat a nois i noies de 3r i 4t de la ESO i de Batxillerat. Places: 15.

Totes les activitats que es portaran a terme divendres, 27 de setembre tindran lloc al Centre de Cultures i Cooperació Transfronterera (CCCT) del Campus de Cappeda i són activitats pensades per a tots els públics.

Al llarg de la jornada, tota la informació es pot trobar actualitzada al web de la **Researchers Night** [<http://researchersnight.udl.cat/>] que mantindrà en actiu l'Institut **INSPIRES** [<http://www.inspires.udl.cat/>].

<http://researchersnight.udl.cat/> [<http://researchersnight.udl.cat/>]



Mindfulness: de l'evidència científica a la vida quotidiana

Mindfulness: de l'evidència científica a la vida quotidiana Taller a càrrec de Silvia Solé (grup de recerca GESEC i GRECS) IPs: Fidel Molina i Montse Gea), 50 min. Horaris: 1a sessió: 16.00 – 16:50 h; 2a sessió: 19:00 – 19.50 h; 3a sessió: 20:30 – 21:20 h.

En aquest taller gaudiràs d'una introducció a la tècnica Mindfulness o atenció plena, des d'un punt de vista científic, i com aquesta pot canviar el teu dia a dia. El taller inclou dos exercicis pràctics. Adreçat a públic adult. Places: 20.

¿Sabes si eres búho o alondra? Conoce tu cronotipo con Sueñon®

¿Sabes si eres búho o alondra? Conoce tu cronotipo con Sueñon® Taller a càrrec de Carolina Climent Sanz i Filip Bellon (grup de recerca GESEC i GRECS) IP: Fidel Molina i Montse Gea), 45 min. Horaris: 1a sessió: 17.30 – 18:15.00 h; 2a sessió: 20:30 – 21:15 h.

T'agrada dormir al matí? o ets dels que gaudeixen veient sortir el sol?. Vine a conèixer què diu la ciència sobre els cronotips i el seu impacte en els patrons del son i activitat, et donarem exemples de la vida quotidiana que poden alterar la son (ús de pantalles, etc). Adreçat a públic adult. Places: 30.

Els perquè de les coses i de les persones: els busquem? Exemples per pensar i dissenyar en investigació social

Els perquè de les coses i de les persones: els busquem? Exemples per pensar i dissenyar en investigació social Taller a càrrec de Paquita Sanvicen i Marc Garcia (grup de recerca GESEC), 90 min. Horaris: 1a sessió 16:00 – 17:30 h; 2a sessió: 18:30 – 20:00 h.

Parlarem de dos tipus d'investigacions (com ens afecta l'ús massiu d'internet i de la multiculturalitat per millorar la ciutadania) i aprendrem que tots podem ser investigadors. Adreçat a públic adolescent i adult. Places: 20.

Lectura i escriptura creativa entorn la vellesa

Lectura i escriptura creativa entorn la vellesa Taller a càrrec de Marilia Simari Crozara, Marta Gort Paniello i Inesa Shevchenko (grup de recerca Dedal-Lit) IP: Núria Casado, 90 min., en dos sessions on es presentaran les nocions d'identitat i creativitat en la vellesa, es vol posar de relleu que la identitat està en constant evolució i lligada al procés d'envelliment. Adreçat a un públic adolescent i adult. Places: 20. Horaris:

Sessió 1 (90 min.) 15:30 – 17:00 h. **Dona Katucha** i **Ripcord** a càrrec de Marilia Simari Crozara i Inesa Shevchenko.

Sessió 2 (90 min.) 20:00 – 21:30 h. **The Bear Came over the Mountain** i **Ripcord** a càrrec de Marta Gort Paniello i Inesa Shevchenko.

Jocs intergeneracionals per reflexionar sobre les edats



Jocs intergeneracionals per reflexionar sobre les edats Taller a càrrec d'Emma Domínguez, Núria Mina i Maricel Oró (grup de recerca Dedal-Lit) IP: Núria Casado, 90 min. Horari: sessió 15:30 – 17:00 h.

Jocs i dinàmiques per fer en família o grups d'amics d'edats ben diverses per gaudir i reflexionar sobre les sorpreses que depara el fet de fer-nos grans. Adreçat a famílies, grups d'amics, etc. Places: 20.

¿Jugamos con la Gramática?

¿Jugamos con la Gramática? Taller a càrrec de Neus Vila (grup de recerca GIML) IP: Neus Vila, 60 min. (castellà). Horari: sessió 19:00 – 20:00 h.

Es tracta d'una xerrada-taller⁽¹⁾ on es podrà observar com eren les gramàtiques antigues i com s'ensenyaven les llengües durant els segles XIX i XX a països diversos (Espanya i Amèrica Llatina) i comparar-ho amb el que es fa avui dia, mitjançant tests o exercicis.

(1) Projecte Hispanograma (I+D), l'Investigador Principal Alfonso Zamorano de la Universidad de Córdoba, en el qual participem la Universidad de Granada i la Universitat de Lleida, per part del grup de recerca en Mediació i Lingüística de la UdL (GIML). L'activitat es realitzarà simultàniament a les tres universitats. Adreçat a nois i noies de 3r i 4t de la ESO i de Batxillerat. Places: 15.

RSC (Responsabilitat Social Corporativa) a l'empresa. Vols veure'l des de dins? L'obrim per a tu

RSC (Responsabilitat Social Corporativa) a l'empresa. Vols veure'l des de dins? L'obrim per a tu Xerrada/Taller a càrrec de Marc Garcia i Paquita Sanvicen (grup de recerca GESEC), 60 min. Horari: sessió de 20:00 – 21.00 h.

Xerrada i taller sobre com la responsabilitat social suposa un compromís entre l'empresa i la societat a partir dels cinc gran vectors d'impacte d'una organització: bon govern, ambiental, social, laboral i econòmic. Adreçat a treballadors de qualsevol tipus d'empresa, organització, institució; i adolescents interessats en el tema. Places: 30.