

ENVELLIMENT SALUDABLE

AGENDA D'ACTIVITATS

Gener - juny 2018

Cursos / Tallers / Xerrades



L'ESPAI, CENTRE SOCIAL D'ACTIVITATS I FORMACIÓ

CURSOS I TALLERS

Curs d'iniciació

Conèixer l'ordinador, familiaritzar-se amb l'entorn de Windows i escriure utilitzant el processador de textos Word.

EDICIÓ GENER-FEBRER

Del 15 de gener al 21 de febrer

dilluns i dimecres, de 10.45 a 12.30 h

EDICIÓ ABRIL-MAIG

Del 9 d'abril al 23 de maig

dilluns i dimecres, de 17.15 a 19 h

Curs d'ampliació

Millorar la utilització dels programes informàtics i aprendre les possibilitats d'Internet, des de la navegació bàsica fins a la recerca d'informació avançada.

EDICIÓ GENER-FEBRER

Del 16 de gener al 22 de febrer

dimarts i dijous (matí o tarda)

Horari de matí: de 10 a 12 h

Horari de tarda: de 17 a 19 h

EDICIÓ ABRIL-MAIG

Del 10 d'abril al 24 de maig

dimarts i dijous (matí o tarda)

Horari de matí: de 10 a 12 h

Horari de tarda: de 17 a 19 h

Taller d'estimulació de la memòria mitjançant la informàtica

A partir de diferents aplicacions, jocs i fitxes d'exercicis mitjançant l'ordinador estímularem diferents capacitats cognitives com la memòria, l'atenció, la concentració i el càlcul, entre d'altres.

EDICIÓ GENER-MARÇ

Del 15 de gener al 28 de març

dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h

EDICIÓ ABRIL-MAIG

Del 9 d'abril al 23 de maig

dilluns i dimecres, de 16 a 17 h

Curs d'iniciació a la tauleta tàctil

Descobrir l'ús de la tauleta tàctil, les eines de què disposa i com fer-les servir.

EDICIÓ GENER-FEBRER

Del 15 de gener al 21 de febrer

dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

EDICIÓ ABRIL-MAIG

Del 9 d'abril al 23 de maig

dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

S'aconsella que els participants portin la seva tauleta. Si no en tenen, L'espai disposa d'aparells per poder seguir el curs



Taller de Windows 10

Coneixerem les novetats del nou sistema operatiu Windows 10 i les noves aplicacions per treballar continguts multimèdia.

Del 19 de gener al 23 de març
divendres, de 10 a 12 h

Cada participant haurà de portar el seu ordinador portàtil

Taller de maquetació de publicacions

Amb el programa Publisher podrem aprendre a crear i maquetar diferents publicacions: butlletins, tríptics i fulls volanders, entre d'altres, i a tractar-ne les imatges.

Del 19 de gener al 23 de març
divendres, de 16 a 18 h

Taller xarxes socials amb telèfon o tauleta

Aprendre a gestionar Facebook, Twitter i Instagram des del telèfon o la tauleta.

Del 26 de febrer al 28 de març
dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

Taller d'iniciació a Excel

Aprendre a utilitzar el full de càlcul, fer operacions i representar les dades en format gràfic.

Del 26 de febrer al 28 de març
dilluns i dimecres, de 10.45 a 12.30 h

Taller de telèfon mòbil

En aquest taller descobrirem dispositius addicionals com el correu, Internet, Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram i moltes més aplicacions i eines que ens ofereixen els telèfons mòbils.

EDICIÓ FEBRER-MARÇ
Del 27 de febrer al 27 de març
dimarts i dijous (matí o tarda)
Horari de matí: de 10 a 12 h
Horari de tarda: de 17 a 19 h

EDICIÓ MAIG-JUNY
Del 28 de maig al 27 de juny
dilluns i dimecres (matí o tarda)
Horari de matí: de 10 a 12 h
Horari de tarda: de 17 a 19 h

Cada participant haurà de portar el seu telèfon mòbil



Taller d'emmagatzematge al núvol

L'objectiu del taller és aprendre a emmagatzemar arxius i compartir-los amb altres usuaris. S'utilitzaran eines com WeTransfer, Dropbox, Google Drive i Google Docs.

Del 13 d'abril al 29 de juny
divendres, de 10 a 12 h

Taller de Power Point

Aprendrem a crear diferents presentacions amb imatges, gràfics i totes les eines de què disposa el programa.

Del 13 d'abril al 29 de juny
divendres, de 16 a 19 h

Taller de vídeo digital

El programa PowerDirector ens permetrà realitzar vídeos creatius i presentacions de fotografies com si fóssim professionals.

Del 29 de maig al 28 de juny
dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Taller de fotografia

Les noves tecnologies digitals han revolucionat el món de la fotografia. Aquest taller ensenya a tractar les imatges amb el programa Photoshop.

Del 29 de maig al 28 de juny
dimarts i dijous, de 17 a 19 h



Visites guiades a museus d'Andorra

MUSEU CASA RULL

Visita guiada a la Casa Rull de Sispony, que fou una de les més riques de la parròquia de la Massana, en la qual han viscut hereus i cabalers, pubilles i joves, mossos i criats, seguint el fil de la història del nostre país i evolucionant amb ell.

13 de març, a les 10 h

Visita organitzada amb la col·laboració del Govern d'Andorra

MUSEU CASA D'ARENY-PLANDOLIT

La Casa d'Areny-Plandolit és un dels museus més emblemàtics del país. La visita ens traslladarà a l'Andorra dels segles XIX i XX i inclou una passejada lliure pels jardins del recinte, que també albergaven l'antic museu d'animals desnaturalitzats (1930), actualment rehabilitat com a Auditori Nacional d'Andorra.

19 d'abril, a les 10 h

Visita organitzada amb la col·laboració del Govern d'Andorra

MUSEU CARMEN THYSSEN ANDORRA

Visita guiada a l'exposició temporal anual amb obres de la col·lecció Carmen Thyssen-Bornemisza.

24 de maig, a les 10 h



Visitem la natura. Rutes de senderisme guiades

Aquesta activitat guiada promou la marxa a l'aire lliure d'una manera molt planera per tal de gaudir de la natura, els paisatges i els seus elements d'interès històric i cultural tot fent una mica d'esport.

SEGUDET

Sortirem del poble d'Ordino seguint el riu fins a arribar al bosc de Segudet, un bosc d'avets idoni per fer activitats a la natura.

17 de maig, a les 9 h

VALL DE RIALB

Recorregut de dificultat mitjana, que iniciarem a Sorteny per anar guanyant altitud fins a arribar als orris de la vall de Rialb, una bona oportunitat per gaudir d'uns magnífics paisatges.

6 de juny, a les 9 h

Els participants han de portar obligatòriament calçat, roba i bastons de muntanya

Tallers pràctics d'alimentació saludable

ELS LLEGUMS

La proteïna vegetal és molt important en una bona alimentació. En aquest taller veurem com la podem preparar per augmentar-ne el valor biològic i la digestibilitat, i descobrirem com elaborar patés vegetals.

20 de febrer, de 16.30 a 18 h

LES AMANIDES

Els aliments crus són especialment vitamínics; descobrirem les propietats de les hortalisses de temporada i practicarem combinacions saludables que ens ajudaran a rebre el bon temps.

8 de maig, de 16.30 a 18 h

Protegeix-te del fred. Consells i precaucions en cas d'onada de fred

Cada any, el fred intens i la baixada de temperatures posen en risc la salut de moltes persones. És recomanable prendre mesures preventives i actuar en els períodes en què la salut pot veure's afectada per les onades de molt fred.

30 de gener, a les 16.30 h

Xerrades organitzades amb la col·laboració de la Creu Roja Andorrana



Usos i costums associats a les plantes a Andorra

A la societat tradicional, la gent cobria moltes de les seves necessitats bàsiques amb els recursos del medi, com la vegetació. Les plantes silvestres es feien servir com a medicaments per guarir tota mena de mals, o en l'alimentació. Però l'ús dels vegetals abastava moltes altres facetes: elaboració de les falles, fusta per a estris, instruments, construcció o combustible... I també tenien la seva importància en les llegendes.

A la xerrada farem una breu introducció als usos de les plantes a Andorra i coneixerem les que tenen propietats medicinals, les comestibles més apreciades i les més interessants des del punt de vista cultural.

20 de març, a les 16.30 h

Xerrada organitzada amb la col·laboració de l'Institut d'Estudis Andorrans

Activitat física i relaxació

Sessions pràctiques en les quals treballarem la flexibilitat, la força, l'equilibri i la coordinació mitjançant exercicis actius combinats amb la respiració, i acabarem amb exercicis de relaxació.

De l'11 d'abril al 6 de juny

dimecres, de 17 a 18 h

Aprèn a utilitzar una aplicació mòbil d'emergències

Cada cop més, els telèfons d'última generació ens proporcionen aplicacions destinades a diferents serveis. L'aplicació d'emergències de la Creu Roja ofereix una sèrie de recursos per a l'usuari en cas d'urgència.

17 d'abril, a les 16.30 h

Xerrades organitzades amb la col·laboració de la Creu Roja Andorrana

Taller de percussió corporal

A partir del reconeixement del nostre cos com a instrument, desenvoluparem la coordinació, la capacitat de concentració i creativitat mitjançant l'ús de la percussió corporal. Sense oblidar la part estètica de la música, treballada a partir de seqüències, jocs i creació de coreografies rítmiques, també es potenciaran diferents formes d'aprenentatge i el treball en grup.

20 d'abril, a les 11 h



La Fundació Crèdit Andorrà i la gent gran

La gent gran mereix una atenció especial per part de la societat. Des de la Fundació Crèdit Andorrà volem participar en l'aportació d'eines i de mitjans per incidir positivament en l'assoliment del seu benestar.

En aquest llibret proposem una àmplia oferta d'activitats que es duran a terme a L'espai i que esperem que siguin del seu grat.

Ets una persona activa i vols ser voluntària?

Si tens més de 60 anys, vine i forma part de l'AVIM, l'Associació de Gent Gran Voluntària.

L'AVIM és una associació, en conveni amb la Fundació Crèdit Andorrà, que promou el voluntariat i l'ajuda mútua entre la gent gran. S'ocupa principalment d'organitzar activitats per als seus socis i de donar suport als diferents programes de formació que s'organitzen a L'espai.

Inscripcions

A L'espai o al telèfon 86 80 25 a partir del dia **9 de gener**.

Les places a totes les activitats són limitades i s'adjudicaran per ordre d'inscripció, per bé que tindran preferència els clients de Crèdit Andorrà que així ho hagin acreditat.

Informació

Telèfons 86 80 25 · 88 88 80
www.fundaciocreditandorra.ad
www.lespai.fundaciocreditandorra.ad

C/ Josep Viladomat, 17, 1r
AD700 Escaldes-Engordany
lespai@creditandorra.ad