

ENVELLIMENT SALUDABLE

AGENDA D'ACTIVITATS

Setembre - desembre
2018

Cursos / Tallers / Xerrades



L'ESPAI, CENTRE SOCIAL D'ACTIVITATS I FORMACIÓ

CURSOS I TALLERS

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.

Del 17 de setembre al 24 d'octubre

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.

Curs d'iniciació

Coneixerem l'ordinador, ens familiaritzarem amb l'entorn de Windows i escriurem utilitzant el processador de textos Word.

Del 18 de setembre al 18 d'octubre

dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Curs d'ampliació

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

Del 18 de setembre al 25 d'octubre

dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Taller d'estimulació de la memòria mitjançant la informàtica

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

Del 18 de setembre al 20 de desembre

dimarts i dijous, de 17 a 19 h



Curs d'iniciació a la tauleta tàctil

Descobrirem l'ús de la tauleta tàctil, les eines de què disposa i com fer-les servir. S'aconsella que els participants portin la seva tauleta. Si no en tenen, l'espai disposa d'aparells per poder seguir el curs.

Del 21 de setembre al 30 de novembre
divendres 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 21 de setembre al 30 de novembre
divendres, de 16 a 18 h

Taller de xarxes socials amb tauleta tàctil

Aprendrem a gestionar Facebook, Twitter i Instagram des de la tauleta tàctil.

Del 6 de novembre al 13 de desembre
dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC)

Amb l'objectiu d'estar al dia sobre els darrers avenços de les noves tecnologies, a través d'aquest taller veurem de forma didàctica les noves eines que ens ofereix, entre d'altres, Internet per fer gestions i tràmits, comprar en línia, accedir a activitats socials i culturals, etc.

Del 5 de novembre al 19 de desembre
dilluns i dimecres, de 10 a 12 h



Taller d'habilitats socials

Aquesta activitat pretén, d'una banda, millorar la capacitat per relacionar-se i comunicar-se amb els altres, i de l'altra, obtenir satisfacció personal i seguretat, afavorint les relacions interpersonals i participatives. Un taller amb una metodologia pràctica, de dinàmiques i d'activitats senzilles, que té com a suport l'ordinador en la majoria de les sessions.

Del 5 de novembre al 19 de desembre
dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

Curs d'història d'Andorra

L'Andorra medieval, de l'any 843 a l'any 1512.

En aquest curs descobrirem aquest temps històric en què es posen les bases de l'existència d'Andorra.

Del 17 de setembre al 27 de juny
dilluns, de 10 a 11.30 h



Curs de català escrit

Programa d'ensenyament de la llengua catalana, escrita, a partir d'un nivell bàsic adaptat a la gent gran.

Del 17 de setembre al 26 de juny

dilluns o dimecres, de 15.30 a 17 h

Curs organitzat amb la col·laboració del Govern d'Andorra

Curs de català oral

Programa d'ensenyament de la llengua catalana, oral, a partir d'un nivell bàsic adaptat a la gent gran.

Del 19 de setembre al 26 de juny

dimecres, de 10 a 11.30 h

Curs organitzat amb la col·laboració del Govern d'Andorra

Curs de francès bàsic

Programa d'ensenyament de la llengua francesa a partir d'un nivell bàsic adaptat a la gent gran.

Del 18 de setembre al 25 de juny

dimarts, de 15.15 a 16.45 h

Curs d'anglès bàsic

Programa d'ensenyament de la llengua anglesa a partir d'un nivell bàsic adaptat a la gent gran.

Del 18 de setembre al 25 de juny

dimarts, de 10 a 11.30 h

Curs d'anglès avançat

Programa d'ensenyament de la llengua anglesa a partir d'un nivell avançat adaptat a la gent gran.

Del 20 de setembre al 27 de juny

dijous, de 15.30 a 17 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.

LA VALL DEL RIU

Recorregut de dificultat mitjana per visitar una de les valls que queden a Andorra lliures d'urbanització. Sortirem de la carretera de Montaup seguint el camí fins a les bordes de l'Armiàna, passant per la font de l'Escola, per arribar al riu de la Vall del Riu.

3 d'octubre, a les 9 h

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



Taller pràctic d'alimentació: Fem batuts saludables

Menjar cinc racions de fruita i verdura al dia és imprescindible per cuidar la nostra salut, i una bona opció és preparar-les en forma de batut. En aquest taller tastarem i explorarem les combinacions més saludables i parlarem de les proporcions i els ingredients més adients en diferents moments i situacions.

25 de setembre, de 16.30 a 18 h

Els avantatges de l'e-Crèdit, la banca online de Crèdit Andorrà

Quins avantatges té operar amb la banca online? Què necessitem per operar-hi? Com ens hi podem donar d'alta? Quines operacions hi podem fer? En aquest taller ens endinsarem en l'e-Crèdit per conèixer tots els seus avantatges: comoditat, rapidesa, accessibilitat i seguretat, amb l'objectiu de treure'n el màxim partit.

**17 d'octubre o 13 de novembre,
de 16.30 a 18 h**



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.

Del 14 de novembre al 19 de desembre
dimecres, de 17 a 18 h

Com utilitzar un desfibril·lador

En aquest taller veurem la importància que té saber com funciona un desfibril·lador en cas d'una aturada cardíaca i farem èmfasi en la necessitat que aquests aparells estiguin cada cop més a l'abast de les persones.

27 de novembre, a les 16.30 h

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

Visites guiades a museus d'Andorra

MUSEU CARMEN THYSSEN ANDORRA

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

24 d'octubre, a les 10 h

MUSEU ETNOGRÀFIC CASA CRISTO

El Museu Etnogràfic Casa Cristo ens ofereix l'oportunitat de conèixer de primera mà la manera de viure de l'andorrà humil de la fi del segle XIX, i el principis del segle XX.

4 de desembre, a les 10 h

Visita organitzada amb la col·laboració del Comú d'Encamp

Més de 30 anys al servei de les persones



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 **3 de setembre**.

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