



# Agenda d'activitats Gent gran

Aquesta tardor,  
et proposem  
que surtis de casa

Setembre - desembre 2017

Cursos / Tallers / Xerrades



# L'espai, centre social d'activitats i formació



## Cursos i tallers d'informàtica

---

### Curs d'iniciació

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

#### Edició setembre-octubre

**Del 18 de setembre al 25 d'octubre**

Inscripcions obertes fins al 15 de setembre

*Dies: dilluns i dimecres, de 10.45 a 12.15 hores*

### Curs d'iniciació a la tauleta tàctil

Descobrir 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 18 de setembre al 25 d'octubre

Inscripcions obertes fins al 15 de setembre

*Dies: dilluns i dimecres, de 16 a 18 hores*

### 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 setembre-octubre

**Del 19 de setembre al 26 d'octubre**

Inscripcions obertes fins al 18 de setembre

*Dies: dimarts i dijous (matí o tarda)*

*Horari de matí: de 10 a 12 hores*

*Horari de tarda: de 17 a 19 hores*

### 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.

#### Del 20 de setembre al 13 de desembre

Inscripcions obertes fins al 15 de setembre

*Dies: dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 hores*

### Taller d'emmagatzematge en el núvol

Aquest taller té com a principal objectiu aprendre el funcionament de l'emmagatzematge d'arxius i compartir-los amb altres usuaris. S'utilitzaran eines com WeTransfer, Dropbox, Google Drive i Google Docs.

#### Del 22 de setembre al 24 de novembre

Inscripcions obertes fins al 21 de setembre

*Dia: divendres, de 10 a 12 hores*



## Taller de vídeo digital

Descobrirem l'edició de vídeos digitals mitjançant el programa PowerDirector, que ens permetrà realitzar vídeos creatius i presentacions de fotografies com si fóssim professionals.

---

**Del 22 de setembre al 24 de novembre**

Inscripcions obertes fins al 21 de setembre

*Dia: divendres, de 16 a 18 hores*

## Taller de Smartphone i tauleta tàctil

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

S'aconsella que els participants portin el seu telèfon o la seva tauleta. Si no en tenen, L'espai disposa de tauletes per poder seguir el curs.

---

### Smartphones

**Del 6 de novembre al 6 de desembre**

Inscripcions obertes fins al 3 de novembre

*Dies: dilluns i dimecres, de 10 a 12 hores*

### Tauleta tàctil

**Del 6 de novembre al 6 de desembre**

Inscripcions obertes fins al 3 de novembre

*Dies: dilluns i dimecres, de 17 a 19 hores*

## Taller de fotografia

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

---

**Del 7 de novembre al 7 de desembre**

Inscripcions obertes fins al 6 de novembre

*Dies: dimarts i dijous, de 10 a 12 hores*

## Taller de Power Point

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

---

**Del 7 de novembre al 7 de desembre**

Inscripcions obertes fins al 6 de novembre

*Dies: dimarts i dijous, de 17 a 19 hores*

## Altres cursos i tallers

---

### Curs d'història d'Andorra

La Casa com a eix vertebrador de la societat tradicional.

Participa-hi i ajuda'ns a recordar i reconèixer la societat andorrana del segle XIX i mitjan segle XX, basada en l'agricultura i la ramaderia.

---

#### **Del 18 de setembre al 26 de juny**

Inscripcions obertes fins al 15 de setembre

*Dia: dilluns, de 10 a 11.30 hores*

### Taller de teatre

Ens endinsarem en el món del so i de la interpretació mitjançant un conjunt de tècniques i habilitats per millorar la qualitat de vida dels assistents.

---

#### **Del 18 de setembre al 26 de juny**

Inscripcions obertes fins al 15 de setembre

*Dia: dilluns, de 17.30 a 18.30 hores*



# Cursos d'idiomes

---

## Curs de català oral

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

---

### **Del 20 de setembre al 28 de juny**

Inscripcions obertes fins al 19 de setembre

*Dia: dimecres, de 10 a 11.30 hores*

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

## Curs de català escrit

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

---

### **Del 20 de setembre al 28 de juny**

Inscripcions obertes fins al 19 de setembre

*Dia: dimecres, de 15.30 a 17 hores,  
o dijous, de 10 a 11.30 hores*

**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 19 de setembre al 27 de juny**

Inscripcions obertes fins al 18 de setembre

*Dia: dimarts, de 15.30 a 17 hores*

## Curs d'anglès bàsic

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

---

### **Del 19 de setembre al 27 de juny**

Inscripcions obertes fins al 18 de setembre

*Dia: dimarts, de 10 a 11.30 hores*

## Curs d'anglès avançat

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

---

### **Del 21 de setembre al 29 de juny**

Inscripcions obertes fins al 21 de setembre

*Dia: dijous, de 15.30 a 17 hores*

# Envel·liment saludable

---

## Visitem la natura. Ruta de senderisme guiada

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.

### **Estanys i circ dels Pessons**

Farem un bonic recorregut de dificultat mitjana, on descobrirem els primers estanys del circ glacial més gran d'Andorra. En aquesta vall de l'extrem oriental de la parròquia d'Encamp admirarem magnífics paisatges i les aigües cristal·lines dels seus estanys d'alta muntanya.

---

### **19 de setembre, a les 9 hores**

Inscripcions obertes fins al 18 de setembre  
**És obligatori que els participants portin calçat, roba i bastons de muntanya.**

## 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 4 d'octubre al 15 de novembre**

Inscripcions obertes fins al 3 d'octubre  
*Dia: dimecres, de 17 a 18 hores*

## Aliments de tardor, quins són i com els podem combinar

Fruïtes del bosc, fruita seca, raïm, magrana, castanyes i moniatos, entre d'altres, tenen propietats úniques que ens ajuden a afrontar el canvi d'estació.

En aquest taller aprendrem i tastarem diferents maneres de preparar-los.

---

### **10 d'octubre, de 16 a 18 hores**

Inscripcions obertes fins al al 9 d'octubre



## Altres xerrades i tallers

---

### La vegetació a les nostres muntanyes

Andorra, com a país muntanyós, presenta una gran varietat de paisatges:

- ambients mediterranis a les parts més baixes, amb predomini d'alzines i sables.
- ambients de muntanya mitjana, on hi predominen els boscos de pi roig, pi negre i avet.
- cims de les muntanyes, amb els prats alpins i la seva gran diversitat de flors.

També hi podem trobar plantes en llocs més específics: els cursos d'aigua, els patamolls, les tarteres, les congestes de neu, els prats de dall, etc. En resum, una gran varietat d'hàbitats que determina una elevada biodiversitat.

---

#### 17 d'octubre, a les 16 hores

Inscripcions obertes fins al 16 d'octubre

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

### Tertúlia literària

Tertúlia al voltant de la novel·la *Frontera endins* a càrrec del seu autor, Josep Dallerès Codina, una novel·la que és a la vegada la biografia d'un personatge de ficció, la Manela, i la radiografia d'Andorra des del 1900 fins al 1993.

---

#### 7 de novembre, a les 16.30 hores

Inscripcions obertes fins al 6 de novembre

### Visites guiades a museus d'Andorra

#### Centre d'Interpretació Andorra Romànica

Visita guiada al Centre, on tindrem l'oportunitat de descobrir de manera senzilla l'evolució del romànic a les nostres valls.

---

#### 12 d'octubre, a les 10 hores

Inscripcions obertes fins a l'11 d'octubre

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

#### Centre d'Interpretació del Ferro

La vall d'Andorra ha estat una zona productora de ferro entre els segles XVII i XIX. De tot aquest passat, la farga Rossell n'és un dels testimonis més ben conservats dels Pirineus. Amb aquesta visita guiada descobrirem una de les dues últimes fargues actives d'Andorra.

---

#### 16 de novembre, a les 10 hores

Inscripcions obertes fins al 15 de novembre

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

#### Museu Carmen Thyssen Andorra

Visita guiada a l'exposició «Escenaris. De Monet a Estes. De Trouville a Nova York», una selecció d'obres de grans mestres de l'impressionisme, el modernisme català, l'impressionisme americà, l'expressionisme alemany, el realisme social, el cubisme, el fauvisme, el paisatgisme i l'hiperrealisme americà, procedents de la Col·lecció Carmen Thyssen-Bornemisza.

---

#### 28 de novembre, a les 10 hores

Inscripcions obertes fins al 27 de novembre



## 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 **1 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](http://www.fundaciocreditandorra.ad)  
[www.lespai.fundaciocreditandorra.ad](http://www.lespai.fundaciocreditandorra.ad)

C/ Josep Viladomat, 17, 1r  
 AD700 Escaldes-Engordany  
[lespai@creditandorra.ad](mailto:lespai@creditandorra.ad)