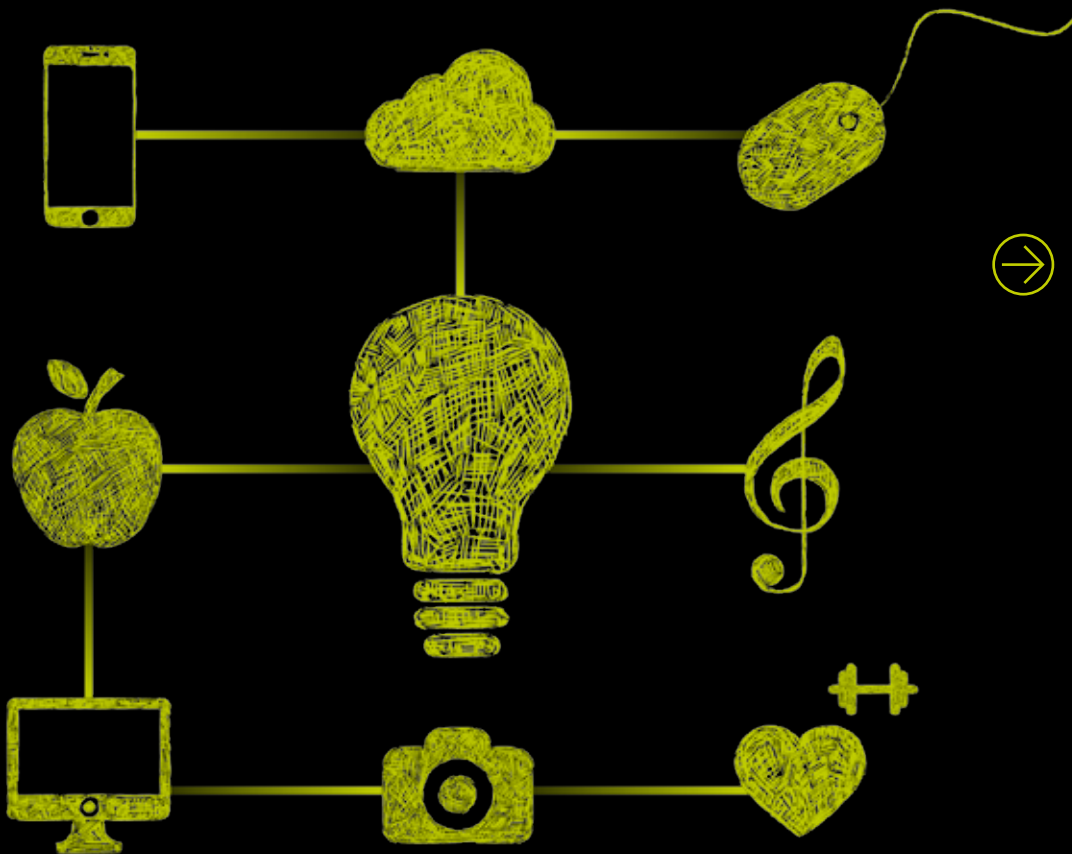


Gener - juny 2017

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 16 de gener al 22 de febrer**

Inscripcions obertes fins al 13 de gener

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

#### Edició abril-maig

**Del 24 d'abril al 31 de maig**

Inscripcions obertes fins al 21 d'abril

*Dies: dilluns i dimecres, de 10 a 12 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 avançada d'informació.

#### Edició gener-febrer

**Del 17 de gener al 23 de febrer**

Inscripcions obertes fins al 16 de gener

#### Edició abril-maig

**Del 25 d'abril a l'1 de juny**

Inscripcions obertes fins al 24 d'abril

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

*Horari de matí: de 10 a 12 hores*

*Horari de tarda: de 17 a 19 hores*

### Curs d'ampliació avançat

Aprofundir en els programes informàtics més utilitzats de l'entorn Windows, descobrir eines indispensables en la gestió de bases de dades i del full de càlcul i confeccionar diferents tipus de gràfics.

#### Edició gener-febrer

**Del 16 de gener al 22 de febrer**

Inscripcions obertes fins al 13 de gener

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

#### Edició abril-maig

**Del 24 d'abril al 31 de maig**

Inscripcions obertes fins al 21 d'abril

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

### Taller de vídeo digital

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

#### Del 20 de gener al 24 de març

Inscripcions obertes fins al 19 de gener

*Dia: divendres, de 10 a 12 hores*

### 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 tractar les seves respectives imatges.

#### Del 20 de gener al 24 de març

Inscripcions obertes fins al 19 de gener

*Dia: divendres, de 16 a 18 hores*





## Taller de Power Point

Descobrirem totes les possibilitats que ens ofereix el programa PowerPoint per fer animacions i presentacions.

### De l'1 de març al 10 d'abril

Inscripcions obertes fins al 28 de febrer

*Dies: dilluns i dimecres (matí o tarda)*

*Horari de matí: de 10 a 12 hores*

*Horari de tarda: de 17 a 19 hores*

## Taller de Smartphone i tauleta tàctil

És una realitat que els Smartphones (telèfons intel·ligents) i les tauletes són cada cop més presents en la informàtica i la comunicació. En aquest taller descobrirem dispositius addicionals com el correu, Internet, Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram i moltes més aplicacions i eines que ens ofereixen aquests dispositius.

**Cada participant al taller ha de portar el seu Smartphone o la seva tauleta.**

### Edició febrer-abril

#### Del 28 de febrer a l'11 d'abril

Inscripcions obertes fins al 24 de febrer

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

*Horari de matí: de 10 a 12 hores*

*Horari de tarda: de 17 a 19 hores*

### Edició juny

#### Del 6 al 29 de juny

Inscripcions obertes fins al 2 de juny

*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'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 28 d'abril al 30 de juny

Inscripcions obertes fins al 27 d'abril

*Dia: divendres, de 10 a 12 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 28 d'abril al 30 de juny

Inscripcions obertes fins al 27 d'abril

*Dia: divendres, de 16 a 18 hores*

## Curs de xarxes socials

Les xarxes socials han modificat la manera de comunicar-nos i de compartir experiències i informació amb altres persones. En aquest curs descobrirem les eines bàsiques de diferents xarxes com Facebook, Twitter o els blogs.

### Del 14 de juny al 28 de juny

Inscripcions obertes fins al 13 de juny

*Dies: dilluns i dimecres (matí o tarda)*

*Horari de matí: de 10 a 12 hores*

*Horari de tarda: de 17 a 19 hores*



# Envel·liment saludable

---

## 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.

### Camí de Rocafort

Una passejada per Fontaneda agafant el camí fins al capdamunt de la muntanya de Rocafort, on podrem gaudir d'unes fantàstiques vistes, a vista d'ocell, de la parròquia de Sant Julià de Lòria.

### 10 de maig, a les 9 hores

Inscripcions obertes fins al 9 de maig  
És obligatori que els participants portin calçat, roba i bastons de muntanya.

### Estanys i circ de 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, gaudirem de magnífics paisatges i de les aigües cristal·lines dels seus estanys d'alta muntanya.

### 14 de juny, a les 9 hores

Inscripcions obertes fins al 13 de juny  
És obligatori que els participants portin calçat, roba i bastons de muntanya.

## Gent gran i càncer

El càncer és una malaltia creixent en el nostre segle. Una part d'aquest augment de la incidència es deu, sens dubte, a l'envel·liment de la població. La gent gran té, de vegades, menys coneixements davant del càncer i una actitud més resignada davant del càncer. No obstant, el fet que la vellesa és una etapa llarga i canviant fa necessari que les persones que són en aquesta etapa sàpiguen alguns aspectes importants per a procurar seguir gaudint d'una vida saludable.

### 14 de febrer, a les 16.30 hores

Inscripcions obertes fins al 13 de febrer  
Xerrada a càrrec de la psicòloga clínica i psicooncòloga Tania Estapé, amb la col·laboració del grup Alba i de la Federació de gent gran d'Andorra.

## Alimentació i malalties inflamatòries

Hi han malalties que presenten un grau elevat d'inflamació, com ara l'artritis, la malaltia inflamatòria intestinal, problemes de pell etc. En aquest taller aprendrem a conèixer quins són els aliments que més influeixen en el procés inflamatori i quina estratègia nutricional podem seguir per tal de reduir la inflamació.

### 7 de març, de 16 a 18 hores

Inscripcions obertes fins al 6 de març



## La jubilació · Final o inici?

La jubilació suposa una transició més durant la vida. És una època de canvis que socialment en el nostre context sovint es perceben com a positius, però alhora és un moment que requereix d'adaptacions i afrontaments de tipus personal i familiar.

Reflexionarem sobre si estem preparats, si som conscients de com canviarà el nostre dia a dia, així com sobre quina és la millor manera d'endinsar-nos en aquesta nova etapa amb unes expectatives realistes i estant preparats per a gaudir-la al màxim.

**28 de març, de 16 a 18 hores**

Inscripcions obertes fins al 27 de març

## Salut i qualitat de vida quan ens fem grans

Es parlarà d'experiències més personalitzades davant la salut, creences errònies relacionades amb l'edat i possibilitats de canviar-les. També s'intentarà promocionar una actitud més activa davant la prevenció i la detecció precoç de malalties, així com la importància de la qualitat de vida.

**4 d'abril, a les 16.30 hores**

Inscripcions obertes fins al 3 d'abril

Taller a càrrec de la psicòloga clínica i psicooncòloga Tania Estapé, amb la col·laboració del grup Alba i de la Federació de gent gran d'Andorra.

## 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 26 d'abril al 31 de maig**

Inscripcions obertes fins al 25 d'abril

*Dia: dimecres, de 17 a 18 hores*

## Que són els superaliments?

Hi ha aliments amb una alta concentració de nutrients que, menjats de forma habitual, contribueixen al manteniment de la nostra salut. Dins la Dieta Mediterrània n'hi trobem uns quants. Quins són? En quines quantitats els hem de menjar? En aquest taller en parlarem i també els veurem i tastarem.

**16 de maig, de 10 a 12 hores**

Inscripcions obertes fins al 15 de maig



## Altres xerrades i tallers

---

### Visita a l'exposició: Escaldes i Engordany: dues viles i un territori

Una exposició de fotografies des del principi del segle xx fins als anys 70 d'Escaldes i Engordany; un conjunt d'imatges que són fonts d'informació d'una època passada, que incentiven la reflexió, alhora que desperten emocions i records plens de melangia per una Andorra que només existeix en la nostra memòria col·lectiva.

**24 de gener, a les 10 hores**

Inscripcions obertes fins al 20 de gener

### Experimenta la música amb els més petits de casa

En aquest taller d'iniciació, grans i petits aprendrem alguns conceptes bàsics de llenguatge musical (les notes, el ritme, el compàs) i ho posarem en pràctica, primer construint un instrument musical, i després tocant-lo en conjunt.

Experimentarem de forma divertida i sense prejudicis el què representa tocar un instrument, i aprendrem junts a desenvolupar la nostra capacitat creativa i d'expressió emocional a través de la música.

**20 de febrer, a les 16.30 hores**

Inscripcions obertes fins al 17 de febrer

### 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.

**31 de març, de 16 a 18 hores**

Inscripcions obertes fins al 29 de març

### El canvi climàtic al Pirineu

Les zones de muntanya han estat identificades com a zones especialment sensibles al canvi climàtic. La xerrada pretén abordar com el canvi climàtic s'està percebent a Andorra i el Pirineu, i com es preveu que pugui evolucionar el clima en un futur.

**23 de maig, a les 16.30 hores**

Inscripcions obertes fins al 22 de maig

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





## 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](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)