

ENVELLIMENT SALUDABLE
AGENDA D'ACTIVITATS
SETEMBRE - DESEMBRE 2021



La Fundació Crèdit Andorrà i el seu programa d'envelliment saludable

Les persones que tenen més de seixanta anys mereixen una atenció especial per part de la societat. Des de la Fundació Crèdit Andorrà participem activament en l'aportació d'eines i mitjans per incidir positivament en la consecució del seu benestar.

Davant la situació de crisi derivada de la pandèmia de la Covid-19, la Fundació Crèdit Andorrà va posar en funcionament **L'Aula Virtual de L'espai** i la **plataforma de formació virtual**, on els usuaris van poder trobar tota una sèrie d'activitats, cursos i consells.

Ara, amb la millora de la situació sanitària, L'espai torna a obrir les portes per oferir les **activitats de manera presencial**, respectant escrupolosament totes les mesures sanitàries. Tanmateix, la Fundació Crèdit Andorrà continua apostant per la formació virtual, perquè qui ho desitgi pugui també seguir els diferents cursos i tallers des de casa.

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

Inscripcions per a les activitats presencials:

ÚNICAMENT 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.

Per poder seguir la formació de manera virtual:

A través de la plataforma de formació virtual de L'espai, a l'adreça següent: www.fundaciocreditandorra.ad. En aquest tutorial es poden veure els passos que s'han de seguir per poder accedir a la plataforma de formació: [Veure tutorial](#)
També s'hi pot accedir directament [fent clic aquí](#)

Informació

Telèfons 86 80 25 · 88 88 80

lespai@creditandorra.ad

fundacio@creditandorra.ad

www.fundaciocreditandorra.ad

www.lespai.fundaciocreditandorra.ad

 Fundació
Crèdit Andorrà





ACTIVITATS PRESENCIALS



Taller de telèfon mòbil

En aquest taller descobrirem aplicacions addicionals com el correu, Internet, Maps o WhatsApp, i aprendrem a descarregar jocs i altres eines que ens ofereixen els telèfons mòbils.

Cada participant ha de tenir a l'abast el seu telèfon mòbil.

Del 20 de setembre al 27 d'octubre

Dilluns i dimecres

Al matí, d'11.30 a 13 h, sistema Android

A la tarda, de 17.30 a 19 h, sistema Apple

Curs d'iniciació

Coneixerem l'ordinador, ens familiaritzarem amb l'entorn de Windows i aprendrem a escriure amb el processador de textos Word.

Del 21 de setembre al 28 d'octubre

Dimarts i dijous, d'11.30 a 13 h

Curs d'ampliació

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

Del 21 de setembre al 28 d'octubre

Dimarts i dijous, d'11.30 a 13 h

Taller d'estimulació de la memòria mitjançant la informàtica

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

Del 21 de setembre al 16 de desembre

Dimarts i dijous, de 17.30 a 19 h

Taller de retoc fotogràfic

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

Del 24 de setembre al 17 de desembre

Divendres, d'11.30 a 13 h





Curs de PowerPoint

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

Del 2 de novembre al 16 de desembre

Dimarts i dijous, d'11.30 a 13 h

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

Amb l'objectiu d'estar al dia dels avenços de les noves tecnologies, en aquest taller veurem d'una manera didàctica les darreres eines que ens ofereix Internet per fer gestions i tràmits, comprar en línia, accedir a activitats socials i culturals, etc.

Del 3 de novembre al 15 de desembre

Dilluns i dimecres, d'11.30 a 13 h

Taller de xarxes socials amb tauleta tàctil i telèfon mòbil

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

Del 3 de novembre al 15 de desembre

Dilluns i dimecres, de 17.30 a 19 h

Història d'Andorra

Curs sobre la història d'Andorra en general.

Del 24 de setembre al 17 de desembre

Divendres, de 9.30 a 10.30 h

Curs de català escrit

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

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

Del 20 de setembre al 20 de juny

Dilluns, de 15.30 a 17 h



Curs de català oral

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

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

Del 22 de setembre al 22 de juny

Dimecres, de 9.30 a 11 h

Curs de francès bàsic

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

Del 21 de setembre al 21 de juny

Dimarts, de 15.30 a 17 h

Curs d'anglès bàsic

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

Del 21 de setembre al 21 de juny

Dimarts, de 9.30 a 11 h

Curs d'anglès avançat

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

Del 23 de setembre al 23 de juny

Dijous, de 9.30 a 11 h

Curs de xinès bàsic

Programa d'ensenyament dels orígens de la llengua i de la cultura xinesa a partir d'un nivell bàsic adaptat a la gent gran.

Del 23 de setembre al 23 de juny

Dijous, de 15.30 a 17 h

Tallers preventius sobre salut

◆ Sucre i edulcorants

Molts estudis han associat dietes amb alt contingut en sucres amb el risc de desenvolupar diverses malalties metabòliques, però no tots els sucres són iguals. Què cal saber sobre els edulcorants? Explorarem d'altres alternatives saludables per endolcir i cuinar.

20 d'octubre, a les 16 h



◆ Com hem de tenir cura dels peus

Les malalties vasculars i la diabetis són exemples de malalties que poden causar ferides i altres trastorns a les cames i als peus que ens poden dificultar la mobilitat i provocar discapacitat. És important conèixer els factors de risc i com podem prevenir i actuar en cas d'una lesió o ferida a les cames i als peus.

17 de novembre, a les 16 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.

Estany de les Abelles

Aquest estany es troba a la capçalera de la conca del riu del Pas de la Casa, frontera natural amb França. Iniciarem la passejada a la base del telecadira Coll dels Isards i seguirem per una pista forestal que remunta a la dreta del riu fins a arribar a l'estany.

5 d'octubre, a les 10 h

Tots els participants han de portar calçat, roba i bastons de muntanya.

Música per la memòria

La Fundació Crèdit Andorrà organitza el concert *Música per la memòria* per als usuaris de L'Espai. Una nostàlgica proposta en la qual un quintet de corda de l'Orquestra Nacional Clàssica d'Andorra (ONCA) narrarà una història sobre l'amor i el pas del temps a través de les paraules del Bartolí i la memòria de la Dèlia, cristal·litzades en les seves cartes d'amor. El concert vol fer un sentit homenatge a la gent gran, que és qui més ha patit durant la crisi sanitària provocada per la Covid-19.

15 de setembre, a les 11.30 h,

Sala Prat del Roure d'Escaldes-Engordany.

Per assistir al concert és obligatori fer reserva prèvia, trucant el telèfon 86 80 25.

Places limitades





Tallers al Museu Carmen Thyssen Andorra

Tallers creatius dirigits amb motiu de l'exposició «Talents amb denominació d'origen: de Rigalt a Puigdemolas», una mostra centrada en el diàleg artístic entre la Col·lecció d'Art de Crèdit Andorrà i la Col·lecció Carmen Thyssen-Bornemisza.

Tallers organitzats amb la col·laboració del Museu Carmen Thyssen Andorra

- ◆ **Els paisatges d'Andorra**
12 d'octubre, a les 11 h i a les 16 h
- ◆ **L'art fet joia**
11 de novembre, a les 11 h i a les 16.15 h
- ◆ **Quina importància té la llum en l'art?**
25 de novembre, a les 11 h i a les 16.15 h

Certificat Electrònic

El Govern d'Andorra impulsa el Certificat Electrònic amb l'objectiu de simplificar i facilitar la relació del ciutadà amb l'administració en l'espai digital. S'aposta per l'ús d'aquest certificat com a mitjà per relacionar-se de manera autenticada i jurídicament vinculant amb els diferents àmbits de l'administració pública. No obstant això, l'ús d'aquest certificat va més enllà de l'administració. Cada vegada són més les empreses privades que el fan servir en les seves relacions diàries, per la comoditat que representa poder fer tràmits en línia i signar documents electrònicament amb totes les garanties jurídiques.

En aquestes sessions descobrirem en què ens pots ser útil el Certificat Electrònic i com ens hi hem de donar d'alta.

- ◆ **1a sessió**
6 i 13 d'octubre, a les 15.30 h
- ◆ **2a sessió**
3 i 10 de novembre, a les 15.30 h
- ◆ **3a sessió**
24 de novembre i 1 de desembre, a les 15.30 h

És obligatori assistir als dos dies de cada sessió i portar passaport o document d'identitat.

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



ACTIVITATS VIRTUALS



Taller de telèfon mòbil

En aquest taller descobrirem aplicacions addicionals com el correu, Internet, Maps o WhatsApp, i aprendrem a descarregar jocs i altres eines que ens ofereixen els telèfons mòbils.

Cada participant ha de tenir a l'abast el seu telèfon mòbil.

Del 20 de setembre al 27 d'octubre

Dilluns i dimecres

Al matí, de 10 a 11 h, sistema Android

A la tarda, de 16 a 17 h, sistema Apple

Taller d'estimulació de la memòria mitjançant la informàtica

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

Del 21 de setembre al 16 de desembre

Dimarts i dijous, de 16.30 a 17.30 h

Taller de retoc fotogràfic

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

Del 24 de setembre al 17 de desembre

Divendres, de 10 a 11 h

Curs de PowerPoint

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

Del 2 de novembre al 16 de desembre

Dimarts i dijous, de 10 a 11 h



Taller de xarxes socials amb tauleta tàctil i telèfon mòbil

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

Del 3 de novembre al 15 de desembre

Dilluns i dimecres, de 16 a 17 h

Curs d'anglès intermedi

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

Del 23 de setembre al 23 de juny

Dijous, de 15.30 a 16.30 h





Fundació
Crèdit Andorrà

*més de 30 anys al
servei de les persones*