

# ENVELLIMENT SALUDABLE

AGENDA D'ACTIVITATS

Gener - Juny  
2019

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.

*Cada participant haurà de portar el seu telèfon mòbil.*

#### Edició gener-febrer

**Del 14 de gener al 27 de febrer**

*Dilluns i dimecres (matí o tarda)*

*Horari de matí: de 10 a 12 h*

*Horari de tarda: de 17 a 19 h*

#### Edició abril-juny

**Del 29 d'abril al 17 de juny**

*Dilluns i dimecres (matí o tarda)*

*Horari de matí: de 10 a 12 h*

*Horari de tarda: de 17 a 19 h*

### Curs d'iniciació

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

#### Edició gener-febrer

**Del 15 de gener al 28 de febrer**

*Dimarts i dijous, de 10 a 12 h*

#### Edició abril-juny

**Del 30 d'abril al 13 de juny**

*Dimarts i dijous, de 17 a 19 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.

#### Edició gener-febrer

**Del 15 de gener al 28 de febrer**

*Dimarts i dijous, de 10 a 12 h*

#### Edició abril-juny

**Del 30 d'abril al 13 de juny**

*Dimarts i dijous, de 17 a 19 h*



## Taller d'estimulació de la memòria mitjançant la informàtica

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

**Edició gener-abril**

**Del 15 de gener a l'11 d'abril**

*Dimarts i dijous, de 17 a 19 h*

**Edició abril-juny**

**Del 30 d'abril al 13 de juny**

*Dimarts i dijous, de 10 a 12 h*

## Curs d'iniciació a la tauleta tàctil

Descobrirem la tauleta tàctil, les eines de què disposa i com les podem fer 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 gener al 29 de març**

*Divendres de 10 a 12 h*

## Taller de PowerPoint

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

**Del 18 de gener al 29 de març**

*Divendres de 16 a 18 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 5 de març a l'11 d'abril**

*Dimarts i dijous, de 10 a 12 h*

## Taller de xarxes socials amb tauleta tàctil i Smartphone

Aprendrem a gestionar Facebook, Twitter i Instagram des de la tauleta tàctil o l'Smart-phone.

**Del 6 de març al 10 d'abril**

*Dilluns i dimecres, 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 tecnologies de la informació i de la comunicació, en aquest taller veurem d'una manera didàctica les noves eines que ens ofereix Internet per fer gestions i tràmits, comprar en línia, accedir a activitats socials i culturals, etc.

**De l'11 de març al 10 d'abril**

*Dilluns i dimecres, de 17 a 19 h*

## Taller de Windows 10

Coneixerem les novetats del nou sistema operatiu Windows 10 i les noves aplicacions per treballar continguts multimèdia. Cada participant haurà de portar el seu ordinador portàtil.

**Del 3 de maig al 28 de juny**

*Divendres, de 10 a 12 h*

## Taller de vídeo digital

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

**Del 3 de maig al 28 de juny**

*Dimarts i dijous, de 16 a 18 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.

**De l'11 al 27 de juny**

*Dimarts i dijous, de 10 a 12 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.

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

### La vall del Madriu

Passarem per l'antic camí dels matxos en direcció a Coll Jovell, on tindrem unes esplèndides vistes sobre la vall del Madriu. Sortida amb fort desnivell.

**14 de maig, a les 9 h**

### Parc Natural de la vall de Sorteny

Una passejada pel Parc Natural de la vall de Sorteny, on veurem nombroses flors, algunes de carnívores i d'altres que solament es troben als Pirineus. Una sortida idònia per als amants de la flora.

**13 de juny, a les 9 h**



## Tallers d'alimentació

### Aprendre a llegir les etiquetes

Ingredients, valor nutricional, propietats, origen..., tot surt a l'etiqueta, però sabem interpretar aquesta informació per menjar millor? En aquest taller compararem, comprovarem i debatrem sobre les propietats de diferents aliments envasats suposadament saludables.

**13 de febrer, a les 16.30 h**

### Com podem fer una compra saludable

En aquest taller aprendrem estratègies per fer la llista de la compra, per identificar els productes més interessants i saludables i també per menjar sa tot estalviant.

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



## Tallers preventius sobre salut

### Envelliment i cura de la pell

La pell actua com una barrera protectora, impermeabilitza, dona resistència, és termoreguladora i transmet impulsos nerviosos, però és un dels òrgans més sensibles i fràgils a mesura que la persona es va fent gran. En aquest taller prendrem consciència de la importància de tenir cura de la pell i de com podem fer-ho.

**26 de febrer, a les 16 h**

### Repòs i higiene del son

Problemes de micció, afectius, de consum de fàrmacs i l'edat, entre d'altres, els relacionem amb la dificultat per descansar i agafar el son. En aquest taller coneixerem les fases del son, els efectes de l'insomni i com podem tenir cura de la higiene del repòs i del son.

**7 de maig, a les 16 h**

## La farmaciola

En aquest taller veurem la importància de tenir ben equipada la farmaciola de casa. També coneixerem com hem de procedir adequadament per fer algunes cures.

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

*Xerrada organitzada amb la col·laboració de la Creu Roja Andorrana*

## Avantatges del pagament on-line

Donarem a conèixer les diferents possibilitats de pagament on-line que existeixen actualment i veurem quins passos hem de seguir per fer una compra segura per Internet.

**13 de març, a les 16.30 h**



## Visites guiades a museus d'Andorra

### Museu Carmen Thyssen Andorra

Visita guiada a l'exposició «Femina Feminae» de la Col·lecció Carmen Thyssen-Bornemisza.

**20 de març, a les 10.30 h**

### Cal Pal de la Cortinada

Visita guiada a Cal Pal, una de les construccions més representatives de l'arquitectura tradicional andorrana.

**6 de juny, a les 11 h**

*Visita organitzada amb la col·laboració de Cal Pal*

## Els arbres d'Andorra

Els arbres són ben visibles en el nostre paisatge, però els coneixem bé? Amb aquesta xerrada, el Centre d'Estudis de la Neu i la Muntanya d'Andorra (Cenma) explicarà les característiques i curiositats d'algunes espècies d'arbres que trobem a Andorra per tal d'enriquir la nostra vivència amb l'entorn natural.

**28 de març, a les 16.30 h**

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



## Prevençió i seguretat a la llar

En aquesta xerrada identificarem els diferents riscos a la llar i ensenyarem a prevenir-los per tal d'evitar accidents. Aprendre com hem de comunicar una emergència i com hem d'actuar en cas d'accident. Es donaran alguns consells bàsics en cas d'incendi, per als primers auxilis i per a una evacuació imminent.

**3 d'abril, a les 16.30 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 8 de maig al 12 de juny**

*Dimecres, de 17 a 18 h*

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 **7 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)