

**ENVELLIMENT SALUDABLE**  
**AGENDA D'ACTIVITATS**  
ABRIL - JUNY 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 de mitjans per incidir positivament en la consecució del seu benestar.

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

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.

Vista la bona acceptació que ha tingut aquesta plataforma, i veient que la situació sanitària no millora, la Fundació Crèdit Andorrà continua apostant per la formació virtual, amb la voluntat que els usuaris de L'espai puguin participar d'una manera segura i des de casa en els nostres cursos i tallers. Al mateix temps, volem que més persones tinguin accés a les diferents activitats que proposem.

La proposta de la Fundació Crèdit Andorrà està pensada per poder seguir la formació en directe. Per fer-ho s'ha de tenir en compte el dia i l'hora de cada activitat i connectar-s'hi a través de la **plataforma de formació virtual de L'espai**, a l'adreça següent: [www.fundaciocreditandorra.ad](http://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](mailto:lespai@creditandorra.ad)

[fundacio@creditandorra.ad](mailto:fundacio@creditandorra.ad)

[www.fundaciocreditandorra.ad](http://www.fundaciocreditandorra.ad)

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



Fundació  
**Crèdit Andorrà**





## Taller de Windows 10

Coneixerem les novetats del sistema operatiu Windows 10 i les noves aplicacions per treballar continguts multimèdia.

**Del 12 d'abril al 26 de maig**

*Dilluns i dimecres, d'11 a 12 h*

## Curs de Powerpoint

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

**Del 12 d'abril al 26 de maig**

*Dilluns i dimecres, de 17 a 18 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 13 d'abril al 27 de maig**

*Dimarts i dijous, d'11 a 12 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.

**Del 13 d'abril al 22 de juny**

*Dimarts i dijous, de 17 a 18 h*

## Taller de retoc fotogràfic

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

**Del 16 d'abril al 25 de juny**

*Divendres, d'11 a 12 h*





## Curs de creativitat digital

Mitjançant programes i aplicacions de diferents dispositius –ordinador, telèfon mòbil o tauleta tàctil–, estিমularem la creativitat produint digitalment tot tipus de documents i preparacions.

**De l'1 al 22 de juny**

*Dimarts i dijous, d'11 a 12 h*

## 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 31 de maig al 23 de juny**

*Dilluns i dimecres*

*Al matí, d'11 a 12 h, sistema Android*

*A la tarda, de 17 a 18 h, sistema Apple*

## Història d'Andorra

Curs sobre la història d'Andorra.

*Curs iniciat el mes de gener.*

*Dilluns, de 9.30 a 10.30 h*

## Curs d'anglès bàsic

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

*Aquest curs va començar el setembre de 2020 i s'acabarà el 22 de juny de 2021.*

*Dimarts, de 9.30 a 10.30 h*

## Curs d'anglès intermedi

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

*Aquest curs va començar el setembre de 2020 i s'acabarà el 17 de juny de 2021.*

*Dijous, de 9.30 a 10.30 h*

## Curs d'anglès avançat

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

*Aquest curs va començar el setembre de 2020 i s'acabarà el 17 de juny de 2021.*

*Dijous, de 15.30 a 16.30 h*



## Curs de francès bàsic

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

*Aquest curs va començar el setembre de 2020 i s'acabarà el 22 de juny de 2021.  
Dimarts, de 15.30 a 16.30 h*

## Tallers preventius sobre salut

### ◆ Trastorns del son

A mesura que ens fem grans van apareixent certs problemes relacionats amb el son. És important conèixer-ne els motius i quins trastorns del son existeixen. Així aconseguirem entendre molt millor què ens passa i podrem buscar alternatives que puguin garantir el nostre benestar.

**28 d'abril, a les 16 h**

### ◆ Els aliments processats

Els aliments processats estan qüestionats, tant per la qualitat com per la quantitat dels ingredients que contenen. En aquest taller aprendrem estratègies per identificar les opcions més saludables.

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

### ◆ Gestió emocional en temps de Covid-19

La situació d'emergència sanitària mantinguda des de fa un any està comportant grans canvis en gairebé totes les esferes de les nostres vides. Això ens porta a plantejar-nos com podem gestionar les emocions i regular millor el nostre malestar. En aquesta xerrada veurem com ens ha impactat emocionalment la situació actual, què tenim sota control i com podem orientar-nos envers els nostres valors.

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

## Tallers al Museu Carmen Thyssen

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

**Dia i hora per determinar**



## Introducció a l'ecologia dels fongs i els bolets

A la xerrada s'explicarà quins són els requeriments de creixement i desenvolupament dels fongs i quines són les condicions necessàries perquè surtin els bolets, així com la importància que tenen a la natura, les relacions que estableixen en els altres éssers vius i per què tenen un gran valor més enllà del seu ús comestible.

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

**Dilluns 17 de maig, a les 16 h**

## Visita a l'església de Santa Eulàlia d'Encamp

Visita guiada a l'església de Santa Eulàlia d'Encamp i als seus voltants.

*Activitat organitzada amb la col·laboració del Comú d'Encamp.*

**2 de juny, a les 11 i 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.

### ◆ La vall d'Incles

Iniciarem la ruta al pont d'Incles, a 1.748 metres d'altitud, on els participants trobaran un seguit de prats i pastures, amb bordes tradicionals i una multitud de flora de muntanya.

**8 de juny, a les 10 hores**

*Es recomana a tots els participants que portin calçat, roba i bastons de muntanya.*



Fundació  
**Crèdit Andorrà**

*més de 30 anys al  
servei de les persones*