

ENVELLIMENT SALUDABLE

AGENDA D'ACTIVITATS

Setembre - Desembre
2019

Cursos / Tallers / Xerrades



L'ESPAI, CENTRE SOCIAL D'ACTIVITATS I FORMACIÓ

CURSOS I TALLERS

Taller de telèfon mòbil

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

Cada participant ha de portar el seu telèfon mòbil.

Del 16 de setembre al 23 d'octubre

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 aprendrem a escriure amb el processador de textos Word.

Del 17 de setembre al 24 d'octubre

Dimarts i dijous, de 10 a 12 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 17 de setembre al 24 d'octubre

Dimarts i dijous, de 10 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.

De 17 de setembre al 19 de desembre

Dimarts i dijous, de 17 a 19 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, per tal d'afavorir 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.

Del 20 de setembre al 20 de desembre

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 20 de setembre al 20 de desembre

Divendres, de 16 a 18 h

Taller de xarxes socials amb tauleta tàtil i Smartphone

Aprendrem a gestionar Facebook, Twitter i Instagram des de la tauleta tàtil i l'Smartphone.

Del 4 de novembre al 18 de desembre

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Taller de retoc fotogràfic

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 novembre al 19 de desembre

Dimarts i dijous, de 10 a 12 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 4 al 27 de novembre

Dilluns i dimecres, de 17 a 19 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 2 al 18 de desembre

Dilluns i dimecres, de 17 a 19 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 16 de setembre al 22 de juny

Dilluns de 10 a 11.30 h o dimecres, 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 18 de setembre al 17 de juny

Dimecres, de 10 a 11.30 h

Curs de francès bàsic

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

Del 17 de setembre al 23 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 17 de setembre al 23 de juny

Dimarts, de 10 a 11.30 h

Curs d'anglès intermedi

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

Del 19 de setembre al 25 de juny

Dijous, de 10 a 11.30 h

Curs d'anglès avançat

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

Del 19 de setembre al 25 de juny

Dijous, de 15.30 a 17 h

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 16 de setembre al 22 de juny

Dilluns, de 17 a 18 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 Cortals d'Encamp

Recorregut de dificultat mitjana on vorejarem el riu d'Els Cortals d'Encamp i podrem observar les marmotes abans d'entrar al període d'hivernació.

2 d'octubre a les 9.30 h

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



Les tradicions populars del Principat d'Andorra

Andorra la Vella

Coneixerem les tradicions, trobades populars i diferents festes de la parròquia d'Andorra la Vella gràcies a la col·laboració de Teo Armengol.

4 de novembre a les 16.30 h

Visites guiades a museus d'Andorra

Espai Columba

L'Espai Columba és un equipament cultural que té com a missió custodiar, conservar i presentar les pintures murals de l'absis de l'església de Santa Coloma i diversos objectes litúrgics provinents de les esglésies andorranes.

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

10 d'octubre a les 11 h

Museu Carmen Thyssen Andorra

Visita guiada a l'exposició temporal anual d'obres de la col·lecció Carmen Thyssen-Bornemisza.

7 de novembre a les 10 h

Tallers preventius sobre salut

Osteoporosi

L'osteoporosi és una malaltia freqüent en la població, que augmenta amb l'envelliment i també amb determinades malalties. En el desenvolupament de l'osteoporosi intervenen nombrosos factors. Alguns d'ells són modificables, com el tabaquisme, però d'altres no es poden modificar, com l'edat, el gènere femení o certes malalties. És important fixar-se en els factors modificables, ja que es poden corregir i disminuir així el risc de desenvolupar una osteoporosi.

22 d'octubre a les 16 h

Els òrgans dels sentits

Els sentits formen part del sistema nerviós, que és l'encarregat de facilitar-nos la informació que percep de l'exterior i d'enviar-la al cervell perquè ens permeti reaccionar correctament davant de qualsevol fet. Recordarem els 5 sentits: vista, oïda, gust, tacte i olfacte i com n'hem de tenir cura. També veurem la relació que existeix entre els sentits i les emocions.

3 de desembre a les 16 h



Nutrició i diabetis

Què he de menjar si tinc diabetis? Els tipus d'aliments, la quantitat, l'acompanyament i el moment són els aspectes clau per a la regulació dels nivells de sucre en sang; parlarem també d'altres aspectes, com ara l'exercici físic i la pèrdua de pes.

12 de novembre a les 16.30 h

Percussió corporal

A partir del reconeixement del nostre cos com a instrument, desenvoluparem la coordinació, la capacitat de concentració i la 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.

15 de novembre a les 16.30 h

Com prevenir la incontinència

En aquesta xerrada descobrirem què és la incontinència urinària, com la podem prevenir i tractar i quines altres disfuncions pot patir el sòl pelvià.

26 de novembre a les 16 h

Com tenir cura de la visió

El Dr. Hanneken, oftalmòleg, ens parlarà de patologies oculars com les cataractes, l'ull sec o la degeneració macular associada amb l'edat. Com es diagnostiquen i es tracten? Què es pot fer per tal de prevenir-les? També ens donarà recomanacions i consells per gaudir d'una bona salut visual.

10 de desembre a les 16.30 h

Més de 30 anys al servei de les persones



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

Les persones que tenen més de 60 anys mereixen 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 les persones que tenen més de 60 anys. 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 **2 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
www.lespai.fundaciocreditandorra.ad

C/ Josep Viladomat, 17, 1r
AD700 Escaldes-Engordany
lespai@creditandorra.ad
fundacio@creditandorra.ad