

ENVELLIMENT SALUDABLE

AGENDA D'ACTIVITATS

GENER JUNY 2020



L'ESPAI, CENTRE SOCIAL D'ACTIVITATS I FORMACIÓ

Taller de telèfon mòbil

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

Cada participant ha de portar el seu telèfon mòbil.

Edició gener-febrer

Del 13 de gener al 26 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-maig

Del 20 d'abril al 27 de maig

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.

Edició gener-febrer

Del 14 de gener al 20 de febrer

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Edició abril-maig

Del 21 d'abril al 21 de maig

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.

Edició gener-febrer

Del 14 de gener al 20 de febrer

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Edició abril-maig

Del 21 d'abril al 21 de maig

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 estímularem capacitats cognitives com la memòria, l'atenció, la concentració i el càlcul, entre d'altres.

Edició gener-març

Del 14 de gener al 2 d'abril

Dimarts i dijous, de 17 a 19 h

Edició abril-juny

Del 21 d'abril al 25 de juny

Dimarts i dijous, de 17 a 19 h

Taller d'emmagatzematge al núvol

L'objectiu del taller és aprendre a emmagatzemar arxius i compartir-los amb altres usuaris. S'utilitzaran eines com WeTransfer, Dropbox, Google Drive i Google Docs.

Del 17 de gener al 3 d'abril

Divendres, 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 2 de març a l'1 d'abril

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 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 activitats senzilles, que té com a suport l'ordinador en la majoria de les sessions.

Del 2 de març a l'1 d'abril

Dilluns i dimecres, de 17 a 19 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 març al 2 d'abril

Dimarts i dijous, de 10 a 12 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 d'abril al 26 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.

De l'1 al 22 de juny

Dilluns i dimecres, 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.

De l'1 al 22 de juny

Dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

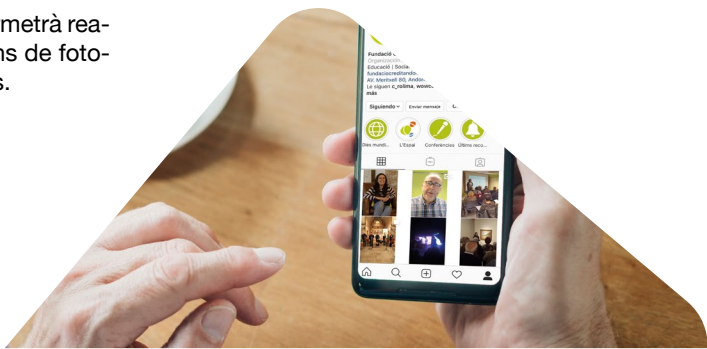
S'aconsella que els participants portin la seva tauleta. Si no en tenen, L'espai disposa d'aparells per poder seguir el curs.

Taller de PowerPoint

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

Del 2 al 25 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.

◆ Parc Natural Comunal de les Valls del Comapedrosa

En aquesta sortida recorrerem el Circuit interpretatiu del Comapedrosa per conèixer tota la fauna i la flora d'aquestes valls.

20 de maig, a les 9.30 h

◆ Coll de la Botella

Recorregut de dificultat mitjana pel Coll de la Botella, on gaudirem d'unes vistes espectaculars i descobrirem l'hàbitat del gall de bosc.

10 de juny, a les 9.30 h

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

El Jardí de Roques

Visita guiada al Jardí de Roques situat al Parc Central d'Andorra la Vella, on trobarem una representació de les roques que afloren al país i en coneixerem l'ús.

28 d'abril, a les 11 h

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

Les tradicions populars del Principat d'Andorra

Encamp

Coneixerem les tradicions, les trobades populars i diferents festes de la parròquia d'Encamp.

11 de febrer, a les 16.30 h

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



Tallers preventius sobre salut

◆ Greixos saludables

Quins i per què són importants els greixos saludables? Quines quantitats són recomanables i amb quina freqüència? Veu-rem propostes originals per incorporar a la nostra dieta diària.

21 de gener, a les 16.30 h

◆ Les caigudes accidentals

Les caigudes són un dels problemes més importants de l'envelliment, ja que són causa de lesions, pèrdua de mobilitat, discapacitat i, a més, un indicador de fragilitat.

És important conèixer els factors de risc, com podem prevenir-les i com hem d'actuar en cas d'una caiguda accidental al carrer o a casa.

31 de març, a les 16 h

◆ Menú setmanal equilibrat i econòmic

Compararem aliments amb continguts similars de nutrients i proposarem combinacions que garanteixen una bona alimentació.

6 de maig, a les 16.30 h

◆ Com cuidar el cuidador

Haver de cuidar un familiar o una persona propera és una situació en què ens podem trobar en algun moment de la vida, ja sigui per un període breu o per un temps llarg. Coneixerem el canvi de rol i l'alteració física, psíquica i social que experimenta el cuidador, i donarem eines per ajudar-lo.

2 de juny, a les 16 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 23 d'abril al 4 de juny

Dijous, de 16 a 17 h

Canvi climàtic i energies renovables aquí i arreu

El nostre planeta s'enfronta a una gran crisi mediambiental. El canvi climàtic és una realitat, però tots podem contribuir a revertir-lo. Un dels factors clau és la producció elèctrica. L'electricitat es pot generar de moltes maneres. Coneixerem quines són les energies més respectuoses amb el medi ambient. Descobrirem també com es genera electricitat gràcies a la força de l'aigua coneixent de prop la central hidroelèctrica de FEDA i la seva història.

11 de març, a les 16 h

Activitat organitzada amb la col·laboració de FEDA

Visites a museus i monuments d'Andorra

◆ 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

22 d'abril, a les 11 h

◆ Santuari de Meritxell i Sant Joan de Caselles

Visita guiada al santuari de Meritxell i a l'església romànica de Sant Joan de Caselles, de la mà de l'entranyable mossèn Ramon Rossell.

13 de maig, a les 10.30 h

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 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

www.lespai.fundaciocreditandorra.ad

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