

ENVELLIMENT SALUDABLE
AGENDA D'ACTIVITATS
GENER - JUNY 2023



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 la plataforma de formació virtual, on els usuaris podien trobar tota una sèrie d'activitats i cursos. La millora de la situació sanitària ens ha permès oferir les activitats de manera presencial. Tanmateix, la Fundació Crèdit Andorrà continua apostant per la formació virtual, perquè qui ho desitgi també pugui seguir els diferents cursos i tallers des de casa.

En aquest document proposem una àmplia oferta d'activitats que es duren 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 **9 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.

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

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 portar el seu telèfon mòbil.

Edició gener-març

Del 16 de gener al 8 de març

Dilluns i dimecres (matí o tarda)

Matí: de 10 a 12 h, sistema Android

Tarda: de 17 a 19 h, sistema Apple

Edició maig-juny

Del 8 de maig al 21 de juny

Dilluns i dimecres (matí o tarda)

Matí: de 10 a 12 h, sistema Android

Tarda: de 17 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 17 de gener al 9 de març

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 gener al 9 de març

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.

Del 17 de gener al 22 de juny

Dimarts i dijous, de 17 a 19 h

Taller de vídeo digital

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

Del 20 de gener al 24 de març

Divendres, 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.

Cada participant ha de portar la seva tauleta tàctil o el seu telèfon mòbil.

Del 13 de març al 3 de maig

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Taller del programa de disseny Canva

Aquest programa de disseny gràfic en línia és l'últim èxit en informàtica. És una eina senzilla per crear tot tipus de projectes de bona qualitat, com ara logos, pòsters, postals, collages de fotos, vídeos, etc., qualsevol presentació per a ús personal o professional, en format imprès o digital.

Del 13 de març al 3 de maig

Dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

Taller de prevenció de riscos en les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC)

En aquest taller veurem a quins riscos estem exposats quan utilitzem plataformes de pagament digital, fem consultes a través d'internet, enviem o rebem correus electrònics o utilitzem les xarxes socials, els dispositius mòbils i les seves aplicacions.

Del 16 de març al 4 de maig

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Taller de retoc fotogràfic

Les noves tecnologies digitals han revolucionat el món de la fotografia. En aquest taller aprendrem a tractar les imatges.

Del 21 d'abril al 23 de juny

Divendres, d'11.30 a 13 h



Curs de Mac

En aquest curs aprendrem a utilitzar el sistema operatiu Mac OS i en coneixerem totes les aplicacions des d'un nivell bàsic. Aprendrem a fer servir el Mail, el navegador Safari, coneixerem què és l'iTunes i l'App Store i com podem tractar les nostres fotos, entre d'altres.

Els participants han de portar el seu ordinador portàtil Mac.

Del 9 de maig a l'1 de juny

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Curs de PowerPoint

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

Del 6 al 22 de juny

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Taller de paraules

Aquest taller consisteix a llegir i comentar un relat o una poesia, explicar un conte o comentar temes d'interès general per tal d'enfortir les nostres relacions socials.

Del 16 de gener al 19 de juny

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h

Tallers preventius sobre salut

(Tots els tallers s'emetran en directe pel canal de YouTube de L'espai)

◆ Alimentació i digestió

El què, el quan i el com mengem influeixen en les nostres digestions i sensacions; en aquest taller parlarem també de com millorar el restrenyiment.

14 de febrer, a les 16 h

◆ Com ens poden ajudar les noves tecnologies en la nostra salut?

Cada vegada és més habitual l'ús d'Internet i de les xarxes socials entre les persones grans, però encara hi ha una gran escletxa digital intergeneracional. És important introduir-nos en les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TICs) per veure quines oportunitats ens ofereixen. Tenir accés a continguts i a recursos d'informació de qualitat ens pot ajudar a autoformar-nos, a relacionar-nos i a portar una vida més saludable.

21 de març, a les 16 h



◆ **Ús i abús dels fàrmacs**

En aquesta xerrada coneixerem les característiques dels medicaments que prenem de manera esporàdica o continuada.

4 de maig, a les 16 h

◆ **Liquats i batuts**

Els liquats i els batuts són una gran font de vitamines i minerals, una bona manera de nodrir-se i hidratar-se alhora i de complementar l'alimentació.

11 de maig, a les 16 h

◆ **La incontinència urinària**

La pèrdua d'orina en tossir, esternudar, riure, fer exercici o aixecar-se de la cadira comporta una davallada física, funcional i emocional que pot provocar situacions d'aïllament social, ansietat i fins i tot depressió. És més freqüent en dones i s'incrementa amb l'edat.

25 de maig, 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.

◆ **Camí de Segudet**

Sortirem del poble d'Ordino i seguirem el riu fins a arribar al bosc de Segudet, un bosc d'avets idoni per fer-hi activitats a la natura.

18 de maig, a les 10 h

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

◆ **Sorteny**

Sortirem del pàrquing de Sorteny i agafarem un camí de baixada molt maco fins al Serrat per arribar a Llorts.

15 de juny, a les 10 h

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



Visites guiades a museus i monuments d'Andorra

◆ La nova seu del Consell General

Visita guiada a la nova seu del Consell General d'Andorra, una construcció que es va iniciar poc temps després de l'aprovació de la Constitució del Principat d'Andorra, principalment per donar resposta al creixement de l'activitat parlamentària, però també per disposar d'una sala de plens amb capacitat per als 42 consellers generals que preveu la Constitució com a membres del parlament andorrà.

Activitat organitzada amb la col·laboració del Consell General d'Andorra

9 de febrer, a les 11 h.

◆ Bici Lab Andorra

Visita guiada per descobrir una de les millors col·leccions de bicicletes clàssiques del món, que es combinen audaçment amb la tecnologia més capdavantera. També experimentarem, en un simulador, les sensacions de fer un descens en un *bikepark* i viurem experiències de realitat virtual en una visita lúdica, interactiva i divertida.

16 de febrer, a les 11 h.

◆ Visites guiades a l'exposició del museu Carmen Thyssen

Visites guiades a l'exposició temporal anual d'obres de la Col·lecció Carmen Thyssen-Bornemisza.

16 i 30 de març, a les 11 h i a les 16.15 h

◆ Conferència al voltant del discurs musical

23 de març, a les 11 h i a les 16 h

Activitat organitzada amb la col·laboració del Museu Carmen Thyssen Andorra



Certificat digital

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, el seu ús 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 aquesta sessió descobrirem en què ens pot ser útil el Certificat Electrònic i com ens hi hem de donar d'alta.

7 de febrer, a les 15.30 h

Els participants han de portar passaport o document d'identitat.

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

La transhumància, una pràctica ancestral molt viva

L'agricultura i la ramaderia han estat les principals activitats econòmiques d'Andorra des de temps immemorials fins a la meitat del segle passat. El seu desenvolupament estava estretament relacionat amb els cicles naturals propis d'un territori de muntanya, ubicat al bell mig de la serralada dels Pirineus. Amb aquesta xerrada descobrirem la pràctica de la transhumància a Andorra.

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

9 de març, a les 16 h

El coprincipat d'Andorra. Evolució històrica i desenvolupament institucional

Amb el títol de la seva tesi doctoral, que ha estat elaborant al llarg dels últims dotze anys, i amb la qual va obtenir una qualificació d'excel·lent *cum laude* el juny passat, Isidre Bartumeu, doctor en Dret i notari, farà un recorregut pel desenvolupament de les institucions andorranes.

16 de maig, a les 16 h



El golf és salut

Sota el lema «El golf és salut», aquesta activitat busca fomentar l'exercici físic entre les persones que volen mantenir-se actives. La pràctica del golf està associada a beneficis com una bona salut mental i una millora de la salut general de les persones, una reducció dels factors de risc de malaltia cardíaca o una moderació del risc de lesions comparat amb altres esports. Aquest esport proporciona activitat física aeròbica d'intensitat moderada alhora que fomenta les relacions socials.

Activitat organitzada amb la col·laboració de la Federació de Golf d'Andorra

Del 18 d'abril al 20 de juny

Dimarts, de 10.30 a 11.30 h

Camp de futbol del Prat del Roure

La pedra seca, construcció tradicional i patrimoni de la humanitat

Donarem a conèixer la construcció tradicional en pedra seca, les tipologies de construccions presents al territori fetes amb pedra seca i les qualitats d'aquesta tècnica constructiva per afrontar els reptes de sostenibilitat.

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

1 de juny a les 16 h





ACTIVITATS VIRTUALS



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 17 de gener al 22 de juny

Dimarts i dijous, de 16 a 17 h



Tallers preventius sobre salut

Tots els tallers s'emetran en directe pel canal de YouTube de L'espai

◆ Alimentació i digestió

El què, el quan i el com mengem influeixen en les nostres digestions i sensacions; en aquest taller parlarem també de com millorar el restrenyiment.

14 de febrer, a les 16 h

◆ Com ens poden ajudar les noves tecnologies en la nostra salut?

Cada vegada és més habitual l'ús d'Internet i de les xarxes socials entre les persones grans, però encara hi ha una gran escletxa digital intergeneracional. És important introduir-nos en les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TICs) per veure quines oportunitats ens ofereixen. Tenir accés a continguts i a recursos d'informació de qualitat ens pot ajudar a autoformar-nos, a relacionar-nos i a portar una vida més saludable.

21 de març, a les 16 h



◆ **Liquats i batuts**

Els liquats i els batuts són una gran font de vitamines i minerals, una bona manera de nodrir-se i hidratar-se alhora i de complementar l'alimentació.

11 de maig, a les 16 h

◆ **La incontinència urinària**

La pèrdua d'orina en tossir, esternudar, riure, fer exercici o aixecar-se de la cadira comporta una davallada física, funcional i emocional que pot provocar situacions d'aïllament social, ansietat i fins i tot depressió. És més freqüent en dones i s'incrementa amb l'edat.

25 de maig, a les 16 h





Fundació
Crèdit Andorrà

*més de 35 anys al
servei de les persones*