l'espai

ENVELLIMENT SALUDABLE

AGENDA D'ACTIVITATS

SETEMBRE - DESEMBRE 2020

Fundació
Crèdit Andorrà

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 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 marxa **L'Aula Virtual de L'espai**, una plataforma 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 d'emergència sanitària no millora, la Fundació Crèdit Andorrà aposta aquesta nova temporada 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 gent pugui tenir accés a les diferents accions 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 .

En aquest tutorial es poden veure els passos que s'han de seguir per poder accedir a la plataforma de formació: Veure tutorial
O bé podeu accedir directament fent click aquí

Informació

Telèfons 86 80 25 · 88 88 80

lespai@creditandorra.ad

fundacio@creditandorra.ad
www.fundaciocreditandorra.ad
www.lespai.fundaciocreditandorra.ad

Fundació
Crèdit Andorrà

OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE
3 SALUT I BENESTAR
4 EDUCACIÓ DE QUALITAT

Taller de telèfon mòbil

En aquest taller descobrirem aplicacions addicionals com el correu, Internet, WhatsApp o Maps. 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 21 de setembre al 16 de desembre
Android - Dilluns i dimecres, d'11 a 12 h
Iphone - Dilluns i dimecres, d'17 a 18 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 22 de setembre al 17 de desembre
Dimarts i dijous, de 17 a 18 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 22 de setembre al 29 d'octubre
Dimarts i dijous, d'11 a 12 h

Taller de PowerPoint

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

Del 3 de novembre al 17 de desembre
Dimarts i dijous, d'11 a 12 h

Curs d'anglès bàsic

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

Del 22 de setembre al 22 de juny
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.

Del 24 de setembre al 17 de juny
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.

Del 24 de setembre al 17 de juny
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

Del 22 de setembre al 22 de juny
Dimarts, de 15.30 a 16.30 h

Taller d'eines telemàtiques

Descobrirem plataformes que ens permetin, de manera telemàtica, formar-nos i mantenir l'intercanvi d'informació i la comunicació entre usuaris.

Del 25 de setembre al 18 de desembre
Divendres, d'11 a 12 h

Taller preventiu sobre salut

- **Menú setmanal equilibrat i econòmic**
  Compararem aliments amb continguts similars de nutrients i proposarem combinacions que garanteixen una bona alimentació.

  14 d'octubre, a les 16 h

Fundació

Crèdit Andorrà

més de 30 anys al servei de les persones