

ENVELLIMENT SALUDABLE

AGENDA D'ACTIVITATS

SETEMBRE - DESEMBRE 2022



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 encara poden trobar tota una sèrie d'activitats i cursos.

Amb la millora de la situació sanitària, L'espai ofereix 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 **1 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.

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.

Del 19 de setembre al 26 d'octubre

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 20 de setembre al 27 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 20 de setembre al 27 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.

Del 20 de setembre al 15 de desembre

Dimarts i dijous, de 17 a 19 h

Taller de vídeo digital

Amb diferents programes i aplicacions realitzarem vídeos creatius i presentacions de fotografies com si fóssim professionals.

Del 23 de setembre al 28 d'octubre

Divendres, de 10 a 12 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 2 de novembre
al 14 de desembre**

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 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 2 de novembre
al 14 de desembre**

Dilluns i dimecres, de 17 a 19 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 que és l'iTunes i l'App Store i com podem tractar les nostres fotos, entre d'altres.

Els participants hauran de portar el seu ordinador portàtil Mac.

**Del 3 de novembre
al 15 de desembre**

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 4 de novembre
al 16 de desembre**

Divendres, de 10 a 12 h



Curs de català escrit

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

Del 19 de setembre al 26 de juny

Dilluns, de 9.30 a 11 h

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

Curs de català oral

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

Del 21 de setembre al 28 de juny

Dimecres, de 9.30 a 11 h

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

Curs de francès bàsic

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

Del 20 de setembre al 27 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 20 de setembre al 27 de juny

Dimarts, de 9.45 a 11.15 h

Curs d'anglès intermedi

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

Del 22 de setembre al 29 de juny

Dijous, de 15.30 a 17.00 h

Curs d'anglès avançat

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

Del 22 de setembre al 29 de juny

Dijous, de 10 a 11.30 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 19 de setembre al 26 de juny

Dilluns, de 11.30 a 12.30 h

Història d'Andorra

Al llarg de diferents sessions, farem un recorregut per la nostra història posant el focus en aquells aspectes que van configurar el copríncipat i el seu desenvolupament fins a arribar a l'Estat que és avui.

Del 23 de setembre al 30 de juny

Divendres, de 9.30 a 11 h

Tallers preventius sobre salut

◆ **Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries**

Al·lèrgies i intoleràncies a aliments com el gluten, la lactosa, la fruita seca... En aquest taller parlarem de les més freqüents, de les alternatives més saludables i de les estratègies i recursos nutricionals més adequats per no tenir carències ni córrer riscos.

17 d'octubre, a les 16 h

◆ **Les malalties reumàtiques**

L'artritis reumatoide, l'artrosi o la fibromiàlgia són algunes de les malalties reumàtiques més comunes entre les persones grans i que més poden incapacitar per fer les activitats de la vida diària a causa del dolor. Conèixer els símptomes i algunes recomanacions pot ajudar a millorar la qualitat de vida.

15 de novembre, 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.

◆ El Bony de les Neres

Durant el transcurs d'aquesta ruta tindrem una bonica vista sobre l'alt del Griu i les muntanyes d'Arinsal i després ens endinsarem en un bosc de pi negre. Aquesta zona és molt coneguda per l'abundància de fredolics i altres bolets.

29 de setembre, a les 9 h

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

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.

Del 20 de setembre al 20 de desembre

Dimarts, de 10 a 11 h

Camp de futbol del Prat del Roure

Activitat organitzada amb la col·laboració de la Federació de Golf d'Andorra i del Comú d'Escaldes-Engordany.



«Aquí Ràdio Andorra»

Representació de l'obra de teatre *Aquí Ràdio Andorra*.

L'espectacle dona a conèixer la història de Ràdio Andorra com a emissora que va funcionar en el context polític i social de França, Espanya i Andorra entre els anys 1940 i 1981.

El repartiment l'integren Carol Caubet, Pere Tomàs, Jonathan Jiménez i Núria Montes, amb l'acompanyament de Déborah López Vila al piano.

22 de setembre, a les 11.30 h

Sala d'actes del Comú d'Escaldes-Engordany.

Per assistir-hi és obligatori fer reserva prèvia trucant el telèfon 86 80 25.

Places limitades.

Activitat organitzada amb la col·laboració del Comú d'Escaldes-Engordany.

Tallers al Museu Carmen Thyssen

Tallers creatius dirigits amb motiu de l'exposició «Made in Paris» al Museu Carmen Thyssen Andorra.

◆ Entre llum i fosc, representem un bodegó florit

11 d'octubre, a les 16.15 h

◆ La modernitat de Matisse, La Gerbe

20 d'octubre, a les 16.15 h

◆ El paisatge a través dels ulls del fauvista Carles Nadal, els arbres de fora l'església

24 de novembre, a les 16.15 h

◆ Entre art i emocions, defineix-te a partir de les obres

29 de novembre, a les 16.15 h

Tallers organitzats amb la col·laboració del Museu Carmen Thyssen Andorra.



Comentari literari. El síndic Cairat, el meu padrí

Durant els vint-i-quatre anys de mandat com a síndic general del Principat d'Andorra, Francesc Cairat va haver d'afrontar, a més de la gestió pròpia del país, tots els problemes que es van derivar dels conflictes de la Guerra Civil espanyola i la Segona Guerra Mundial, la concessió de FHASA i «la guerra de les ràdios». La seva neta, Teresa Cairat, ens apropa a la figura de l'home polític, però també a la del padrí per a qui la família ho era tot.

10 de novembre, a les 16 h

Visites guiades a museus d'Andorra

◆ Com vivien les nostres padrines. Museu Casa Rull

Visita al museu Casa Rull centrada en la figura de la dona rural del segle XX a partir de les diferents estances de la casa i els seus béns mobles.

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

6 d'octubre, a les 11 h

◆ Molí del Guillem d'Encamp

El Molí del Guillem, que data aproximadament del segle XVI, és un antic molí fariner, recentment restaurat, situat en un petit edifici d'arquitectura popular de muntanya i propulsat per energia hidràulica. És un reclam per als visitants que descobreixen Encamp i, en particular, el Tremat i la Mosquera.

27 de setembre, a les 11 h

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



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

**Del 20 de setembre
al 15 de desembre**

Dimarts i dijous, de de 16 a 17 h



Tallers preventius sobre salut

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

◆ **Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries**

Al·lèrgies i intoleràncies a aliments com el gluten, la lactosa, la fruita seca... En aquest taller parlarem de les més freqüents, de les alternatives més saludables i de les estratègies i recursos nutricionals més adequats per no tenir carències ni córrer riscos.

17 d'octubre, a les 16 h

◆ **Les malalties reumàtiques**

L'artritis reumatoide, l'artrosi o la fibromiàlgia són algunes de les malalties reumàtiques més comunes entre les persones grans i que més poden incapacitar per fer les activitats de la vida diària a causa del dolor. Conèixer els símptomes i algunes recomanacions pot ajudar a millorar la qualitat de vida.

15 de novembre, a les 16 h



Fundació
Crèdit Andorrà

*més de 30 anys al
servei de les persones*