

LA FUNDACIÓ CRÈDIT ANDORRÀ INICIA UNA NOVA TEMPORADA DEL PROGRAMA 'ENVELLIMENT SALUDABLE'

- Les activitats per a persones majors de 60 anys comencen el 17 de gener.
- Entre les novetats hi ha un taller sobre sexualitat, una sessió per conèixer les diferents prestacions i serveis a què es poden acollir o un taller literari.

Andorra la Vella, 10 de gener de 2022

La Fundació Crèdit Andorrà inicia una nova temporada del seu programa 'Envelliment saludable', d'activitats i formació per a persones majors de 60 anys. Aquesta edició, que tindrà lloc entre els mesos de gener i juny de 2022, tindrà un format híbrid que combinarà les activitats presencials i la formació en línia.

El nou programa, que comença el 17 de gener, inclou cursos enfocats al treball de les noves tecnologies, la història d'Andorra o tallers preventius sobre alimentació saludable o sexualitat. Entre les novetats d'aquesta edició hi ha una sessió per conèixer les diferents prestacions i serveis a què es pot acollir aquest segment de la població, tallers literaris i de paraules i una xerrada sobre la protecció de dades, en la qual s'explicaran les novetats en aquest camp.

La Fundació Crèdit Andorrà va posar en marxa L'Aula Virtual de L'espai arran de la situació sanitària derivada de la pandèmia de la Covid-19 per estar més a prop de la societat i fomentar, a través d'eines virtuals, l'educació i la formació. L'espai també ofereix algunes activitats de manera presencial, respectant escrupolosament totes les mesures sanitàries. Tanmateix, la Fundació Crèdit Andorrà continua apostant per la formació virtual, perquè qui ho desitgi també pugui seguir diferents cursos i tallers des de casa.

Les inscripcions es poden fer a partir del dia 10 de gener únicament per telèfon al 86 80 25. Per seguir les formacions *online* en directe 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.

Programa d'activitats per a la gent gran

La Fundació Crèdit Andorrà organitza aquestes activitats amb l'objectiu de posar a disposició de les persones més grans de 60 anys eines que els permetin assolir un major benestar. La finalitat última és que no quedin aïllades de la realitat social que els envolta i puguin gaudir dels beneficis de les noves tecnologies, així com dels nous coneixements que van sorgint en àmbits com la salut, l'economia, la història i la cultura, entre d'altres.





Detall de la programació

Activitats presencials

- **Taller de telèfon mòbil**

En aquest taller es treballarà amb aplicacions addicionals com el correu, Internet, Maps o WhatsApp, i s'aprendrà 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 17 de gener al 9 de març

Dilluns i dimecres (matí o tarda)

Horari de matí: d'11.30 a 13 h, sistema Android

Horari de tarda: de 17.30 a 19 h, sistema Apple

Edició abril-juny

Del 25 d'abril al 22 de juny

Dilluns i dimecres (matí o tarda)

Horari de matí: d'11.30 a 13 h, sistema Android

Horari de tarda: de 17.30 a 19 h, sistema Apple

- **Curs d'iniciació a la informàtica**

Conèixer l'ordinador, familiaritzar-se amb l'entorn de Windows i aprendre a escriure amb el processador de textos Word.

Del 18 de gener al 10 de març

Dimarts i dijous, d'11.30 a 13 h

- **Curs d'ampliació a la informàtica**

Millorar la utilització dels programes informàtics i descobrir les possibilitats d'Internet, des de la navegació bàsica fins a la recerca d'informació avançada.

Del 18 de gener al 10 de març

Dimarts i dijous, d'11.30 a 13 h

- **Taller d'estimulació de la memòria mitjançant la informàtica**

A partir de diferents aplicacions, jocs i fitxes d'exercicis des de l'ordinador, s'estimularan capacitats cognitives com la memòria, l'atenció, la concentració i el càlcul, entre d'altres.

Del 18 de gener al 23 de juny

Dimarts i dijous, de 17.30 a 19 h



- **Taller de vídeo digital**

El programa PowerDirector permet realitzar vídeos creatius i presentacions de fotografies.
Del 21 de gener a l'11 de març
Divendres, d'11.30 a 13 h

- **Taller de xarxes socials amb tauleta tàctil i telèfon mòbil**

Aprendre a gestionar Facebook, Twitter i Instagram des de la tauleta tàctil i el telèfon mòbil.

Del 16 de març al 6 d'abril
Dilluns i dimecres, d'11.30 a 13 h

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

- **Taller de maquetació de publicacions**

Amb el programa Publisher s'aprendrà a crear i maquetar diferents publicacions: butlletins, tríptics o fulls volanders, entre d'altres, i a tractar-ne les imatges.

Del 16 de març al 6 d'abril
Dilluns i dimecres, de 17.30 a 19 h

- **Taller d'Excel**

Aprendre a utilitzar el full de càlcul, a fer operacions i a representar les dades en forma de gràfic.

Del 15 de març al 7 d'abril
Dimarts i dijous, d'11.30 a 13 h

- **Taller de retoc fotogràfic**

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

Del 29 d'abril al 17 de juny
Divendres, d'11.30 a 13 h

- **Curs de PowerPoint**

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

Del 26 d'abril al 23 de juny
Dimarts i dijous, d'11.30 a 13 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 relacions socials.

Del 17 de gener al 4 d'abril
Dilluns, de 9.30 a 10.30 h

- **Història d'Andorra**

Curs sobre la història d'Andorra on es farà un recorregut des dels orígens fins al segle XX.
Del 21 de gener al 17 de juny
Divendres, 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.

Hipertensió arterial: com m'he de cuidar?

La hipertensió arterial és, probablement, la malaltia més prevalent que hi ha al món i el principal factor de risc cardiovascular. Una vegada diagnosticada la malaltia, és important conèixer quins controls són necessaris, com s'ha de prendre correctament la tensió arterial a casa i què signifiquen els valors de la tensió arterial, en definitiva, com es pot dur un bon control de la hipertensió per mantenir una bona qualitat de vida.

16 de febrer, a les 16 h

Les etiquetes dels aliments

Cada vegada tenim més eines que ens ajuden a triar els aliments que són més saludables. S'analitzarà quins criteris es poden fer servir i s'aprendrà què diuen les etiquetes.

27 d'abril, a les 16 h

Làctics i substituïts

Llet o beguda vegetal? S'aprendrà a conèixer-ne les diferències pel que fa a la salut i a la composició per poder triar amb criteri.

11 de maig, a les 16 h





La sexualitat en la vellesa

Les persones grans mantenen intacta la capacitat de sentir desig i de gaudir de la sexualitat. L'expressió de la sexualitat està condicionada per les creences, l'envelliment del cos i els seus efectes en l'autoestima i l'estat emocional. És important conèixer els canvis fisiològics i emocionals i aprendre a viure aquesta etapa de la vida amb plaer i satisfacció.

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

Estany de les Abelles

L'estany de les Abelles es troba a la capçalera de la conca del riu del Pas de la Casa, frontera natural amb França. Iniciarem la passejada a la base del telecadira Coll dels Isards i seguirem per una pista forestal que remunta a la dreta del riu fins a arribar a l'estany.

1 de juny, a les 10 h

Vall de Rialb

Recorregut de dificultat mitjana, que iniciarem a Sorteny per anar guanyant altitud fins a arribar als orris de la vall de Rialb, una bona oportunitat per contemplar uns magnífics paisatges.

14 de juny, a les 10 h

- **Taller sobre el 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 electrònic com a mitjà per relacionar-se de manera autenticada i jurídicament vinculant amb els diferents àmbits de l'administració pública. No obstant això, l'ús d'aquest certificat 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 aquestes sessions es treballarà en què pot ser útil el Certificat Electrònic i com s'hi pot donar d'alta.



Les diferents sessions tindran lloc a L'espai els dies:

- 1a sessió, 2 i 9 de febrer, a les 15.30 h
- 2a sessió, 2 i 9 de març, a les 15.30 h
- 3a sessió, 30 de març i 6 d'abril, a les 15.30 h

És obligatori assistir als dos dies de cada sessió i portar passaport o document d'identitat.
Curs organitzat amb la col·laboració del Govern d'Andorra

- **Ajuts i prestacions per a la gent gran**

En aquesta xerrada es donaran a conèixer les prestacions i els serveis a què es pot acollir aquest segment de la població. Parlarem del servei d'ajuda a domicili, dels ajuts a l'habitatge, de la pensió de solidaritat, dels ajuts econòmics ocasionals i de la Tarja Magna, entre altres temes.

26 de gener, a les 15.30 h
Xerrada organitzada amb la col·laboració del Govern d'Andorra

- **Comentari literari. «Morts, qui us ha mort»**

L'any 1943, Andorra entomava com podia els embats del polvorí europeu. Espanya estava immersa en la pitjor postguerra, i França patia l'ocupació dels nazis. En aquest context, a cal Gastó va tronar una escopetada. Mesos després, el germà que quedava viu era condemnat a mort i humiliat a la plaça pública. Quina mort va ser més injusta? Iñaki Rubio, autor del llibre, ens farà un recorregut d'aquesta crònica.

16 o 23 de març, a les 16 h

- **Protecció de dades personals: per què ens serveix?**

Amb el desenvolupament creixent i sense aturador de les noves tecnologies, de les xarxes socials, en definitiva, d'Internet, però també de les targetes de fidelització que ens ofereixen els establiments comercials, de la història clínica, de les dades que tracten les administracions i les entitats privades, les dades personals s'han convertit en el petroli del segle XXI. Són tan valuoses que ni nosaltres mateixos els donem el valor que tenen. Tota aquesta informació que ens pertany únicament i exclusivament a nosaltres l'hem de poder gestionar individualment, motiu pel qual els Estats han aprovat normes que regulen el nostre dret fonamental a la protecció de les dades personals. Andorra s'ha dotat també d'una llei que regula els drets dels ciutadans i les obligacions de les empreses i les administracions en el tractament de la nostra informació.

La xerrada anirà a càrrec de Joan Crespo, excap de l'Agència Andorrana de Protecció de Dades.

8 o 15 de juny, a les 16 h



- **Abracadabra. Il·lusionisme i màgia a Cal Plandolit**

Una de les facetes més desconegudes de la família Areny-Plandolit és la vinculació d'alguns dels seus membres amb el món de la màgia.

L'exposició recull un seguit d'objectes que mostren com eren aquest tipus d'espectacles en el seu moment de màxima esplendor, quan la màgia era un dels entreteniments més populars que omplia teatres i places.

23 de febrer o 28 d'abril, a les 11 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, s'estimularan capacitats cognitives com la memòria, l'atenció, la concentració i el càlcul, entre d'altres.

Del 18 de gener al 23 de juny
Dimarts i dijous, de 16.30 a 17.30 h

- **Curs d'anglès intermedi**

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

Del 20 de gener al 23 de juny
Dijous, de 15.30 a 16.30 h

- **Tallers preventius sobre salut**

En directe des del canal YouTube de L'espai

Hipertensió arterial: com m'he de cuidar?: 16 de febrer, a les 16 h

Les etiquetes dels aliments: 27 d'abril, a les 16 h

Làctics i substituïts: 11 de maig, a les 16 h

La sexualitat en la vellesa: 25 de maig, a les 16 h

PER A MÉS INFORMACIÓ

Crèdit Andorrà
Comunicació Corporativa
press@creditandorragroup.com
Tel.: +376 88 86 35 / +376 88 82 78
www.creditandorragroup.com/ca/sala-de-comunicacio

