

NOTA DE PREMSA

OBERTES LES INSCRIPCIONS DE LA TEMPORADA D'ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN (GENER – JUNY 2012)

L'espai de la Fundació Crèdit Andorrà inaugura la temporada amb noves propostes sobre ciència i cultura oriental

Els cursos i tallers d'informàtica, noves tecnologies, xarxes socials, fotografia, salut i teatre, completen la programació

L'any 2011 es van registrar un total de 955 inscripcions als diversos cursos i tallers de L'espai

Andorra la Vella, 9 de gener de 2012. La Fundació Crèdit Andorrà presenta una nova edició del programa de cursos, tallers i xerrades per a la gent gran. L'espai, el centre social d'activitats i formació dirigit a aquest col·lectiu, acull noves iniciatives temàtiques amb l'objectiu d'ampliar, edició rere edició, els seus coneixements i les iniciatives lúdiques adaptades a la seva edat. Xerrades relacionades amb la ciència, la salut i la cultura tradicional de l'Extrem Orient, són noves propostes temàtiques. Les persones interessades en alguna de les activitats ja es poden inscriure trucant al telèfon de L'espai, 86 80 25, o adreçant-se a les instal·lacions situades al c/ Josep Viladomat, 17, 1r, d'Escaldes-Engordany.

Des del naixement de la Fundació l'any 1987, s'han posat en marxa diversos programes amb l'objectiu de donar suport a les persones més grans de 60 anys i contribuir així a la seva formació, el seu benestar i la seva inserció en la societat. Les principals novetats de la temporada 2012 fan referència als nous tallers per a un envelliment saludable i les xerrades *Les aparences enganyen*, amb experiments científics per enganyar el cervell, i *La cultura tradicional de l'Extrem Orient*, sobre filosofia i pràctiques que ajuden a desenvolupar la consciència i consolidar un sistema integral de salut.

La programació manté els cursos i tallers basats en noves tecnologies, com són els d'iniciació i ampliació a la informàtica, Power Point, Facebook, fotografia digital i maquetació de publicacions. A més, l'oferta es completa amb un taller de teatre i una xerrada sobre temes jurídics com l'herència, l'arrendament i la propietat.

L'organització de totes aquestes activitats, a càrrec de la Fundació Crèdit Andorrà, compta amb la col·laboració de l'Associació de Gent Gran Voluntària (AVIM), un col·lectiu de voluntaris que dóna suport als alumnes perquè puguin seguir fàcilment les explicacions dels monitors de cada curs.

Cada temporada, l'oferta de L'espai compta amb una acceptació important per part del col·lectiu de gent gran d'Andorra, que hi participa activament. El 2011 els cursos i tallers van estar plens en totes les seves edicions i es van registrar 955 inscripcions.

AGENDA D'ACTIVITATS GENER – JUNY 2012

CURSOS, TALLERS I XERRADES

A. L'ESPAI DE LA INFORMÀTICA

Curs d'iniciació

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

Edició gener - març

Del 16 de gener al 27 de febrer

Inscripcions obertes fins al 13 de gener

Dies: dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

Edició abril - juny

Del 23 d'abril al 4 de juny

Inscripcions obertes fins al 20 d'abril

Dies: dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Curs d'ampliació

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

Edició gener - març

Del 17 de gener a l'1 de març

Inscripcions obertes fins al 16 de gener

Edició abril - juny

Del 24 d'abril al 5 de juny

Inscripcions obertes fins al 23 d'abril

Dies: dimarts i dijous (matí o tarda)

Horari de matí: de 10 a 12 h

Horari de tarda: de 17 a 19 h

Curs d'ampliació avançat

Aprofundir en els programes informàtics més utilitzats de l'entorn Windows, descobrir eines indispensables en la gestió de bases de dades i del full de càlcul i confeccionar diferents tipus de gràfics.

Edició gener - març

Del 16 de gener al 27 de febrer

Inscripcions obertes fins al 13 de gener

Dies: dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Edició abril - juny

Del 23 d'abril al 4 de juny

Inscripcions obertes fins al 20 d'abril

Dies: dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

Taller de Power Point

Descobrir totes les possibilitats que ofereix el programa Power Point per fer animacions i presentacions.

Del 20 de gener al 23 de març

Inscripcions obertes fins al 19 de gener

Dies: divendres (matí o tarda)

Horari de matí: de 10 a 12 h

Horari de tarda: de 16 a 18 h

Taller de Facebook

Les xarxes socials han modificat la manera de comunicar-nos i de compartir experiències i informació amb altres persones. En aquest taller s'aprèn a utilitzar Facebook.

Del 6 de març al 22 de març

Inscripcions obertes fins al 5 de març

Dies: dimarts i dijous (matí o tarda)

Horari de matí: de 10 a 12 h

Horari de tarda: de 17 a 19 h

Taller de fotografia

Les noves tecnologies digitals han revolucionat el món de la fotografia. Aquest taller permet descobrir com tractar les imatges amb el programa Photoshop.

Del 27 d'abril al 22 de juny

Inscripcions obertes fins al 26 d'abril

Dia: divendres, de 10 a 12 h

Taller de fotografia avançat

Aprofundir en les diferents opcions que ens dona el programa Photoshop de fotografia i tractament de la imatge.

Del 27 d'abril al 22 de juny

Inscripcions obertes fins al 26 d'abril

Dia: divendres, de 16 a 18 h

Taller de maquetació de publicacions

Amb el programa Publisher s'aprèn a crear i maquetar diferents publicacions: butlletins, tríptics i fulls volanders, entre d'altres, i tractar les seves respectives imatges.

Del 7 de juny al 28 de juny

Inscripcions obertes fins al 6 de juny

Dies: dimarts i dijous (matí o tarda)

Horari de matí: de 10 a 12 h

Horari de tarda: de 17 a 19 h

B. L'ESPAI DE LA MEDIATECA

Tallers 'Envel·liment saludable'

'Les cervicàlgies'

Anatomia de la regió cervical. Què ens pot provocar dolor cervical? Com el podem prevenir? Exercicis d'estirament i tonificació.

7 o 14 de febrer, de 16.30 a 18.30 h

Inscripcions obertes fins al 6 de febrer

'Vitamines indispensables a la tercera edat'

Descobrir quin contingut vitamínic tenen els aliments i quin és el seu paper en la prevenció de malalties i l'envel·liment cel·lular.

28 de febrer, de 16 a 18 h

Inscripcions obertes fins al 27 de febrer

'Aliments i aparell digestiu'

Quins aliments restrenyen i quins són laxants? Què hem de menjar si tenim digestions difícils, acidesa d'estómac o gasos? Quins aliments són bons per al còlon?

13 de març, de 10 a 12 h

Inscripcions obertes fins al 12 de març

‘La cura de les cames’

Articulacions de les extremitats inferiors. Principals molèsties que podem tenir i com les podem prevenir. Exercicis d'estirament i de tonificació.

8 o 15 de maig, de 16.30 a 18.30 h

Inscripcions obertes fins al 7 de maig

‘Alimentació i càncer’

Els aliments que es relacionen, tant en positiu com en negatiu, amb l'aparició i el desenvolupament d'aquest tipus de malaltia.

24 de maig, de 10 a 12 h

Inscripcions obertes fins al 23 de maig

Taller de teatre

Endinsar-se en el món del so i de la interpretació mitjançant un conjunt de tècniques i habilitats per millorar la qualitat de vida dels assistents.

Del 16 de gener al 25 de juny

Inscripcions obertes fins al 13 de gener

Dia: dilluns, de 16 a 17 h

Xerrades jurídiques

Xerrades dirigides per l'advocat Daniel Arqués sobre temes jurídics de diversa índole.

‘L'acceptació de l'herència’

6 de març, de 16 a 18 h

Inscripcions obertes fins al 5 de març

‘Arrendament i propietat’

10 de maig, de 16 a 18 h

Inscripcions obertes fins al 9 de maig

Xerrada. ‘Les aparences enganyen’

Una nova proposta de diversió científica a L'espai per entendre que, moltes vegades, el que veiem enganya el cervell. Utilitzant recursos tridimensionals, sistemes d'holografia o magnetisme, generarem unes sensacions curioses al voltant de la ciència i la tècnica.

22 de març, de 16 a 18 h

Inscripcions obertes fins al 21 de març

Xerrada. ‘La cultura tradicional de l'Extrem Orient: filosofia i pràctiques’

Els tres pilars fonamentals. Un sistema integral de salut i desenvolupament de la consciència. La triple constitució de l'ésser humà.

29 de maig, de 16 a 18 h

Inscripcions obertes fins al 25 de maig

La Fundació Crèdit Andorrà i la gent gran

La Fundació Crèdit Andorrà, conscient que la gent gran mereix una atenció especial per part de la societat, participa activament en l'aportació d'idees i de mitjans per incidir positivament en l'assoliment del seu benestar.

Des d'una perspectiva de suport a les persones que es troben en aquesta etapa de la vida, des de l'any 1999 la Fundació ha dut a terme diferents programes que cobreixen expectatives com la formació i l'aprofundiment en aspectes de la vida quotidiana, el conreu de la cultura i la inserció d'aquest col·lectiu en la societat.

El dinamisme mostrat pels usuaris de L'espai ha portat a la Fundació a respondre també de manera entusiasta any rere any i a implicar-se cada cop més en el desenvolupament de programes pensats per a les persones més grans de 60 anys.

L'AVIM, el motor de les activitats de L'espai

L'AVIM és una associació de gent gran voluntària, en conveni amb la Fundació Crèdit Andorrà, que porta a terme activitats socials, culturals i relacionades amb les tecnologies de la comunicació.

L'Associació de Gent Gran Voluntària (AVIM) es va constituir l'any 2003, amb la finalitat de promoure l'ajuda mútua i de fer participar els propis protagonistes en el programa de suport a la gent gran. Actualment, l'AVIM compta amb 252 socis.