

AGENDA DE CURSOS I TALLERS

2024 - 2025
2n i 3r trimestre



MENT



MEMÒRIA

Tallers de manteniment

Classes col·lectives adreçades a persones que volen treballar el manteniment de la memòria en el seu dia a dia

ANDORRA LA VELLA

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Per a informació dels nivells, horaris i grups, poseu-vos en contacte amb:
Punt d'Informació de la Gent Gran

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Tel. 730 027

SANTA COLOMA

Dilluns i dimecres de 17.30 a 18.30 h

Lloc: L'Enclau

Residencial Prat Condal PB

Grup de conversa

'Tertúlia dels records'

Manteniment de la memòria a llarg termini, el llenguatge i com l'estimulació sensorial a partir de les vivències i els records

Dimarts de 10 a 11.30 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

NOU!

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

A través d'activitats gaudirem de la gestió de les emocions augmentant el nostre benestar i potenciant la millora de les relacions personals

Dimarts i dijous de 15 a 16 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

TAI-XI-TXUAN

Disciplina xinesa que ajuda a harmonitzar el cos i la ment, i a mantenir o millorar la coordinació, l'equilibri, l'elasticitat i la lateralitat. També inclou meditació

Dilluns i dimecres de 15.30 a 16.30 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

IOGA

Disciplina mil·lenària que combina l'elasticitat amb la respiració i la relaxació. Repercuteix positivament en la qualitat de vida

ANDORRA LA VELLA

Grup A: dilluns i divendres d'11 a 11.55 h

Grup B: dilluns i divendres de 12 a 12.55 h

Grup C: dimarts i dijous d'11.30 a 12.30 h

Grup D (Kundalini): dimarts i divendres de 9 a 9.55 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

SANTA COLOMA

Dimarts i dijous de 10 a 11 h

Lloc: L'Enclau

Residencial Prat Condal PB

TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ I COMUNICACIÓ (TIC)

TELÈFON MÒBIL I TAULETES DIGITALS

Espai per aprendre a utilitzar el telèfon mòbil intel·ligent i la tauleta digital

Grups d'iniciació, mitjà i avançat a Andorra la Vella i un grup a Santa Coloma

Per a més informació sobre els horaris dels cursos i nivells, poseu-vos en contacte amb:

Punt d'Informació de la Gent Gran

Centre Cultural La Llacuna

Tel. 730 027

GRATUÏT

GESTIÓ D'ARXIS I ORDINADOR

Porta el teu ordinador portàtil i aprèn a descarregar les teves fotos del mòbil, gestionar arxius, etc.

Per a més informació sobre els horaris dels cursos i nivells, poseu-vos en contacte amb:

Punt d'Informació de la Gent Gran

Centre Cultural La Llacuna

Tel. 730 027

GRATUÏT





GINNÀSTICA DE MANTENIMENT

Exercicis de gimnàstica bàsics i coreografies senzilles que contribueixen a millorar la forma física en general (nivell 2)

ANDORRA LA VELLA

Grup 1: dilluns i divendres de 15.30 a 16.20 h

Grup 2: dimarts i dijous d'11 a 11.50 h

Grup 3: dimarts i dijous de 15.50 a 16.40 h

Lloc: Sala Polivalent

Plaça del Poble, s/n, 5è pis

SANTA COLOMA

Grup 1: dilluns i divendres de 9.45 a 10.45 h

Lloc: L'Enclau

Residencial Prat Condal PB

FITNESS

Activitat física adreçada a persones que volen mantenir i millorar la condició física amb exercicis funcionals per treballar la força, la resistència, l'elasticitat, l'equilibri i el càrdio (nivell 3).

Grup 1: dilluns i dimecres de 9 a 9.45 h

Lloc: Sala Polivalent

Grup 2: dimarts i dijous de 9 a 9.50 h

Lloc: Sala Polivalent

Exercicis aeròbics amb coreografies combinats amb treball de tonificació i treball a terra

Plaça del Poble, s/n, 5è pis

Grup 3: dimarts i dijous de 9 a 10 h

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells

Grup 4: dimarts i dijous de 10 a 10.50 h

Lloc: Sala Polivalent

Exercicis aeròbics amb coreografies combinats amb treball de tonificació i treball a terra

Plaça del Poble, s/n, 5è pis

Grup 5: dimecres i divendres de 10.15 a 11 h

Lloc: Sala Polivalent

Plaça del Poble, s/n, 5è pis



TREBALL DE FORÇA

Exercicis amb màquines guiades i exercicis específics amb material (nivell personalitzat)

Divendres de 9 a 9.45 h

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells

ACTIVITAT FÍSICA I MOBILITAT

Exercicis de mobilitat d'intensitat suau i circuit d'habilitats (nivell 1)

Grup 1 - Dilluns i divendres d'11.15 a 12 h

Grup 2 - Dilluns i divendres de 12.15 a 13 h

Grup 3 - Dilluns i divendres de 10.15 a 11 h

Lloc: Sala Polivalent

Plaça del Poble, s/n, 5è pis

ESTIRAMENTS SUAUS

Exercicis suaus per augmentar els moviments articularis i relaxar la musculatura (nivell 1)

Grup 1 - Dimecres d'11.15 a 12 h

Grup 2 - Dimecres de 10.15 a 11 h

Lloc: Sala Polivalent

Plaça del Poble, s/n, 5è pis

TENNIS TAULA

Iniciació i millora de la pràctica d'aquesta completa disciplina

Inici – Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h

Avançat – Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells



AQUAGYM

Gimnàstica al medi aquàtic amb treball de mobilitat, força, resistència i jocs sense impacte en l'aparell locomotor (nivell 2)

Piscina petita

Grup 1: dimarts i dijous de 15.15 a 16 h

Grup 2: dimecres i divendres de 15.15 a 16 h

Piscina gran

dimarts i dijous de 10.15 a 11 h

(és necessari saber nedar)

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells

NATACIÓ

Classes per aprendre a nedar o per millorar l'estil

Nivell iniciació (piscina petita):

dilluns i dimecres d'11.45 a 12.30 h

Nivell perfeccionament (piscina gran):

dimarts i dijous d'11.45 a 12.30 h

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells

GOLF

Iniciació a la pràctica d'aquest esport

1r trimestre: setembre, octubre i novembre

3r trimestre: abril, maig i juny

Dilluns de 16 a 17 h

Lloc: Estadi Comunal Joan Samarra Vila



PILATES

Activitat per mantenir-se en forma a través d'exercicis de reforç muscular i estiraments coordinats amb la respiració. (nivell 2).

Grup 1: dilluns i dimecres de 9 a 9.55 h

Grup 2: dilluns i dimecres de 10 a 10.55 h

Grup 3: dimarts i divendres de 10 a 10.55 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

RAQUETES DE NEU

Excursions amb raquetes de neu
A l'inici del 2n trimestre, en funció de la neu, es determinarà data, preu i lloc

TALLER DE NUTRICIÓ

Taller teoricopràctic per aprendre a fer una dieta més equilibrada i a cuinar receptes bones i saludables

Grup 1: de 9 a 11 h

Grup 2: de les 17.30 a les 19.30 h

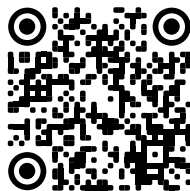
2n trimestre: alimentació per cuidar les defenses

Els dilluns 27 de gener, 17 de febrer i 24 de març

3r trimestre: alimentació per regular la pressió, el sucre i el colesterol

Els dilluns 7 d'abril, 19 de maig i 16 de juny

Lloc: Casal Calones



I a més... Consulta també les activitats de fitness al Centre Esportiu dels Serradells

EXPRESSIO

GRUP DE MANUALITATS

Trobada setmanal de persones aficionades als treballs manuals

Dilluns de 10 a 11.30 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

CANT CORAL

Activitat per introduir-se al món del cant

Dilluns, dimarts i divendres de 15 a 16 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

GRATUÏT

SEVILLANES

Trobades per aprendre aquest ball

Dijous de 10.30 a 11.15 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

GRATUÏT

FOTOGRAFIA AMB TELÈFON MÒBIL O CÀMERA

Curs per iniciar-se a les tècniques fotogràfiques i entendre el funcionament de la llum de qualsevol càmera (analògica, digital o la del mòbil). Exploració del llenguatge visual bàsic i pràctiques senzilles per aprendre a mirar.

Dimecres de 10 a 12 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Escola d'Art

Exceptuant els dies: 15 de gener, 12 de febrer, 19 de març, 14 de maig i 11 de juny de 2025

TALLER D'ART

Activitat per aprendre o millorar les tècniques de dibuix i pintura

Grup 1: dilluns i dimecres de 10 a 12 h

Grup 2: dimarts i dijous de 15 a 17 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

CLUB DE LECTURA

Espai de trobada per amants de la lectura

Dimarts de 16 a 17 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

GRATUÏT

ESCRITURA CREATIVA

Activitat per aprendre a escriure un relat i expressar-se a través de records i imatges

2n trimestre - dimecres de 10 a 11.30 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

ÒPERA

Sessions per iniciar-se en el món de l'òpera i la dansa

A les 16 h els dies:

Dijous 9 de gener - Turandot

Dijous 13 de febrer - La somnàmbula

Dijous 13 de març - El fantasma de l'òpera

Dimecres 16 d'abril - L'Holandès errant

Maig (a determinar) - La Cenerentola

Dijous 12 de juny - Salomé

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

GRATUÏT

DANSA DEL VENTRE

Dansa oriental amb múltiples beneficis, com la correcció postural i reforç del sòl pelvià

1r trimestre - dimecres de 12 a 13 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

BALL EN LÍNIA

Classes per aprendre a ballar des del **country** més típic fins adaptacions de balls tradicionals

Grup inici: dijous de 10 a 11 h

Grup mig: dimecres d'11 a 12 h

Grup mig-avançat: dilluns de 18.15 a 19.15 h

Grup avançat: dimarts de 18.15h a 19.15 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

BALLS DE SALÓ

Sessions per iniciar-se en el món del ball de saló. Es practicaran diversos balls.

Dimarts de 10 a 11 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

TALLER DE COSTURA

Activitat per aprendre o perfeccionar tècniques de costura, a mà o a màquina

Dimecres de 10 a 11.30 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna



QUÈ EN SABEM DE...? CICLE DE XERRADES

El que no es va publicar de 'L'Andorra de Taxio'

A càrrec del Sr. Claudi Alonso, autor del llibre 'L'Andorra de Taxio. Records Personals'

22 de gener a les 16 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Quins serveis o recursos socials estan al meu abast

A càrrec de Maria Mofreita, treballadora social del Comú d'Andorra la Vella

19 de febrer a les 16 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Al voltant dels Drets humans

A càrrec d'Elisa Muxella, presidenta de l'Institut dels Drets Humans, i Guillem Martínez, voluntari pels drets humans

19 de març a les 16 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

MONOGRÀFICS MUSICALS

Virtuosos a través del temps - Descobrint als grans intèrprets de la música clàssica

Dilluns de les 16.30 a les 17.30 h

T'has preguntat alguna vegada què fa que una interpretació musical sigui veritablement inoblidable? Què fa que uns certs músics es converteixin en llegendes? Aquest curs està dissenyat per a portar-te en un fascinant viatge a través de la història de la música clàssica, explorant els intèrprets més influents dels segles XIX, XX i XXI.

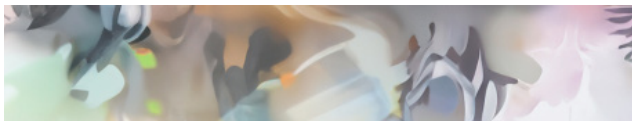
L'Art del poema simfònic - Músiques amb argument

Dijous de les 17 a les 18 h

Com la música pot narrar històries, pintar paisatges i evocar emocions profundes sense necessitat de paraules? Benvingut a aquest monogràfic que et convida a explorar una de les formes més fascinants i evocadores de la música clàssica.

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

NOU!



CURSOS I TALLERS 2024-2025



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
MATÍ					
TARDA					



PREU PER ACTIVITAT:

16,20 € / TRIMESTRE AMB LA TARGETA OR

19,50 € / TRIMESTRE AMB LA TARGETA PLATA

Preus subjectes a variació segons la modificació dels preus públics per l'any 2025

Inscripcions 2n trimestre: del 9 al 13 de desembre

Inscripcions 3r trimestre: del 17 al 21 de març

Es requerirà un mínim de 5 persones inscrites per realitzar un curs o taller.
El Comú es reserva el dret d'anul·lar o modificar la programació dels cursos i tallers 2024-2025

Gent Gran Activa

Centre cultural La Llacuna
Mossèn Cinto Verdaguer, 4 2n
Andorra la Vella
Tel. 730 027
gentgran@comuandorra.ad

Organitzen i col·laboren:

Punt d'Informació Gent Gran
Escola d'Art
Departament d'Esports
Institut de Música
Centre Cultural La Llacuna