

CICLE DE XERRADES: SALUT DE COLORS

Cicle de xerrades per posar color a la vida durant l'estiu i estimular la salut des de perspectives molt diverses.

28 de juny - Salut: aprendre a viure?

Amb Elisa Muxella, d'ABF Phenotype.

5 de juliol - Cuida les teves paraules, perquè elles marcaran el teu destí

Amb Núria Prenafeta, Consultora pel desenvolupament del talent.

12 de juliol - Incendis i accidents - Com puc ser més eficaç?

Amb Joan Botellé, bomber jubilat.

19 de juliol - Lectura, un plaer privat que pot esdevenir una acció social

Amb Pilar Serrano, infermera jubilada.

26 de juliol - Sortida. Produccions ecològiques: vi d'alçada amb tast de l'anyada. Visitarem una producció familiar a Sant Julià de Lòria: les vinyes i la bodega i podrem fer el tast d'una anyada. Si el temps ho permet ho ampliarem amb una explicació del conreu de tabac. Aquesta activitat té un preu de 5 €.

2 d'agost - Salut Mediambiental. Com ens influeix el nostre entorn

Amb Elisa Muxella de ABF Phenotype

23 d'agost - La sexualitat, font de salut en l'envelliment

Amb Elisa Muxella de ABF Phenotype

30 d'agost - Ets el que menges? Nutrició

Amb Elisa Muxella de ABF Phenotype

10.30 h

Centre Cultural La Llacuna

Es recomana reservar plaça

CAMINADES POPULARS

Caminades d'entre 2 i 3 hores amb guies de muntanya adaptades a 2 nivells de dificultat.

6 de juliol - Vall de Rialb

13 de juliol - Vall d'Incles

20 de juliol - Sorteny

27 de juliol - Cortals d'Encamp

3 d'agost - Obaga d'Andorra

10 d'agost - Arcalís i Tristaina

17 d'agost - Valira del Nord

24 d'agost - Vall del Madriu i estany d'Engolasters

Sortida a les 8.30 h des de la plaça Guillemó

2 €/sortida

Les inscripcions i el pagament es poden fer fins el divendres anterior a la sortida.

Material necessari: xandall o pantaló de muntanya, calçat esportiu o botes de muntanya, motxilla amb aigua, bastons, crema solar, gorra i ulleres de sol. També es recomana portar barretes energètiques o alguna cosa per menjar.

TENNIS TAULA

Classes per iniciar-se o millorar el joc.

Els dimecres de 10.30 a 11.30 h, del 7 de juliol a l'1 de setembre

En cas de molta demanda s'obriria un segon grup.

Sala Àgora

2 €/mensuals

GIMNÀSTICA

Classes de gimnàstica per mantenir-se en forma durant l'estiu.

Els dijous de 9 a 10 h, de l'1 de juliol al 2 de setembre

En cas de molta demanda, s'obriria un segon grup

Estadi Comunal Joan Samarra

GOLF

Classes de golf amb tècniques i materials específics per iniciar-se en aquest esport.

Els dilluns laborables de 18 a 19 h, del 5 de juliol al 30 d'agost

Estadi Comunal Joan Samarra

2 €/mensuals

PETANCA

Pràctiques de petanca durant l'estiu.

Consultar dies i horaris a la Casa Pairal de la plaça del Poble (tel. 73 00 22)

Casa Pairal de la plaça del Poble

Informa-te'n i fes la teva preinscripció a:

Gent Gran Activa
Centre cultural La Llacuna
Mossèn Cinto Verdaguer, 4 2n
Andorra la Vella
73 00 27

gentgran@comuandorra.ad



Gent Gran Alv

El Comú es reserva el dret d'anul·lar o modificar la programació de les activitats d'estiu seguint les recomanacions del Govern d'Andorra per fer front a la COVID-19



TALLER EMOCIONAMENT

Optimitzem el cos la ment i les emocions

Taller per millorar la nostra resposta davant de situacions estressants: gestió de les emocions, alimentació, exercici físic i tècniques d'atenció plena com el Qi Gong.

Grup 1 – De dilluns a divendres del 5 al 8 i del 12 al 16 de juliol. De les 10 a les 11.30 h

Grup 2 – De dilluns a divendres (laborables) del 2 al 13 d'agost. De les 10 a les 11.30 h

És imprescindible l'assistència al 90% del taller

Centre cultural La Llacuna

TALLER D'ATENCIÓ PLENA

Taller per desenvolupar l'atenció plena a través de tècniques de mindfulness, meditació i Qi Gong.

Els dimecres de 9 a 10 h

Centre Cultural La Llacuna

UN VIATGE EN EL TEMPS LA CAPSA DELS RECORDS

Recorreguts a peu per la parròquia de la mà dels tècnics del departament d'Arxiu, Recerca i Patrimoni.

Rutes per l'avinguda Meritxell, un viatge en el temps a través de fotografies antigues:

2 de juliol a les 10.30 h

Plaça Príncep Benlloch - la Creu Grossa

16 de juliol a les 10.30 h

Plaça Príncep Benlloch - plaça de la Rotonda

23 de juliol a les 10.30 h - Plaça de la Rotonda - carrer de la Unió

Rutes per Santa Coloma per redescobrir tresors del poble:

6 d'agost a les 9.30 h - Serradora del Cintet

20 d'agost a les 10 h - Balma i pont de la Margineda

ESTIU 2021

AGENDA
D'ACTIVITATS



Gent Gran
PUNT INFORMACIÓ
ANDORRA LA VELLA