

AGENDA D'ACTIVITATS

ESTIU
2022



Gent Gran

PUNT INFORMACIÓ
ANDORRA LA VELLA

TRICOTAR AMB L'AGULLA D'OR

Espai per aprendre a crear les teves peces amb el punt.

**Els dimarts de juliol i agost
de 10 a 11.30 h**

Lloc: Centre cultural La Llacuna

TENIS TAULA

Classes per iniciar-se o millorar el joc.
Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h els
mesos de juliol i agost

**Lloc: Centre esportiu dels Serradells -
Sala 4-1**

Material: Es recomana portar ampolla
d'aigua

5 € mensuals

CAMINADES POPULARS

Marxes a peu d'entre 2 i 3 hores.

Totes les sortides es faran a les 8.30 h des de la Plaça Guillemó.

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

És imprescindible fer la reserva com a màxim el divendres anterior a la sortida.

Preu: 2 €/sortida

Tots els dimarts a partir del 5 de juliol fins el 30 d'agost.

5 de juliol - Vall d'Incles

12 de juliol - Ruta de ferro, Llorç, La Cortinada. El grup més intens: planes de Sornàs

19 de juliol - Canillo, Prats, Roc de les Bruixes. El grup més intens: Meritxell

25 de juliol - Parc Natural de Sorteny, planell del Quer. El grup més intens: baixada per Rialb

2 d'agost - Pla d'Engolasters. Itinerari entre la Closa, l'estany d'Engolasters i el circuit de les Fonts

9 d'agost - Solà de Soquer, coll de Jou i camí comunal GRP

23 d'agost - Vall del Madriu, des de la Plana, Entrmesaigües i Font del Boïgot

30 d'agost - Serrat de Roques Grosses, l'Armiana i el Llempe

GIMNÀSTICA

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

Els mesos de juliol i agost

Grup intens: dijous de 9 a 9.45 h

Grup suau: dijous de 10 a 10.45 h

Lloc: Parc Central

Material: roba i calçat esportiu, gorra i ampolla d'aigua

AQUAGIM

Dues sessions de gimnàstica a l'aigua a la piscina exterior del Centre esportiu dels Serradells.

El dimecres 22 de juny i

el divendres 26 d'agost

a les 12 h

PETANCA

Pràctiques de petanca durant l'estiu.

Els dimarts i els dijous a les 10 h

Lloc: Plaça del Poble - Casa Pairal

Informació i inscripcions:

Casa Pairal - Plaça del Poble:

telèfon 730022

gentgran@comuandorra.ad

GOLF

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

Els dilluns

4, 11, 18 i 25 de juliol de 18 a 19 h

5, 12 i 19 de setembre de 18 a 19 h

El dia 12 de setembre s'ha previst una sortida de dia sencer amb pràctica al camp de golf d'Aravell. Per la sortida, caldrà pagar el dinar. Preu: per confirmar

Lloc: Parc Central

5 € mensuals

PILATES

Activitat on, a través d'exercicis i estiraments combinats amb la respiració i el control mental, podem millorar la postura i la tonificació de la musculatura.

Subscripció 1

Els dilluns 4, 11, 18 i 25 de juliol

Subscripció 2

Els dilluns 22 i 29 d'agost i 5 i 12 de setembre

de 9.30 a 10.30 h

Lloc: Centre cultural La Llacuna

5 € subscripció

TALLER D'ATENCIÓ PLENA I BENESTAR PERSONAL

Treballarem tècniques de relaxació, d'automassatge, meditacions...
Entendrem la importància de treballar l'atenció plena i com la postura corporal pot influir en determinats estats d'ànim. Tot plegat per fomentar el benestar personal.

Els dimecres

6, 13 i 20 de juliol de 10.30 a 11.30 h

3, 10 i 17 d'agost de 10.30 a 11.30 h

Lloc: Centre cultural La Llacuna

5 € mensuals

PUNT D'HUMOR

Trobades de persones a qui els hi agrada riure i passar-ho bé per compartir estones de bon humor.

**Els dijous dels mesos de juliol i agost
d'11 a 12 h**

Lloc: Centre cultural La Llacuna

UN VIATGE EN EL TEMPS

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

Dijous 7 de juliol a les 9.30 h

Visita guiada per descobrir Santa Coloma. Visitarem l'espai Columba i l'Església de Santa Coloma, una de les més antigues i singulars d'Andorra. Al temple ens transportarem al segle XII per veure, gràcies a la projecció en sistema de videomapatge, una aproximació de l'interior original de l'església. Per acabar, recorrerem a peu pel centre històric de Santa Coloma fins la torre dels Russos.

Material necessari: calçat còmode. Es recomana portar gorra, crema de sol i aigua.

Divendres 22 de juliol a les 10.30 h

Església de Sant Andreu: Ruta a peu per visitar aquest monument d'estil Romànic de la parròquia. Coneixerem la història de la seva reconstrucció contemporània, els seus benefactors, les pintures murals així com l'empremta de l'artista Carme Mas.

Material necessari: calçat còmode. Es recomana portar gorra, crema de sol i aigua.

Divendres 12 d'agost a les 9 h

Descobreix La Balma de la Margineda i els Emprius: Ruta a peu. Visitarem la balma on s'han trobat les restes més antigues de poblament humà

a les Valls d'Andorra i dels Pirineus. Coneixerem com vivien i perquè van escollir aquest indret. Recorrerem part de la zona d'Emprius i reflexionarem sobre el litigi pels límits territorials entre les parròquies de Sant Julià de Lòria i d'Andorra la Vella que es remunta 700 anys enrere.

Material necessari: calçat esportiu o de muntanya, pals, gorra, crema de sol i aigua.

Divendres 19 d'agost a les 10 h

Com vivien les nostres padrines, una visita en clau de gènere a la Casa Rull per explicar com vivíem les dones a l'Andorra de final de segle XIX i principi del segle XX. Reviurem com treballaven, vivien, com es casaven i vestien les padrines d'Andorra.

Col·labora: Museus i Monuments Nacionals
Places limitades.

LA WEB, MEMÒRIES DE LA CONSTRUCCIÓ DE L'AVINGUDA MERITXELL

Taller per a amants de la història moderna d'Andorra la Vella. Descobreix la pàgina web del projecte 'Memòries de la construcció de l'avinguda Meritxell', navega pel seu fons documental i contribueix a ampliar-ne el contingut.

Els divendres 29 de juliol i 26 d'agost a les 10.30 h

XERRADES SALUT DE COLORS

4 de juliol

'L'aliment és la teva medicina'

Com l'alimentació afecta directament a la nostra salut, des de la perspectiva de la medicina xinesa. Es donaran pautes senzilles que contribueixen a recuperar el benestar. Amb Manuel Mendez, de Wu Xing 5 elements.

11 de juliol

'Quina importància té el nostre cos en la felicitat?

Cos actiu, felicitat activa'. La nostra part física té un paper importantíssim en les nostres emocions i en la felicitat. Cadascú, des de la seva realitat, pot promocionar la felicitat emocional promovent l'autonomia física. Inclou una part de pràctica de moviment. A càrrec de Ramon Ribera, fisioterapeuta i osteòpata de CARE.

25 de juliol

'Com afecten les emocions al nostre cos?

Relació entre emocions i problemes físics'. Explicarem de manera clara i senzilla com les diferents emocions es relacionen amb diferents parts del cos, com identificar-ho i treballar-ho. Inclou una part de pràctica de moviment. Amb Ramon Ribera, fisioterapeuta i osteòpata de CARE.

**Totes les xerrades tindran lloc a les
10.30 h**

Inscripcions i informació:

Gent Gran Activa

Centre cultural La Llacuna

Mossèn Cinto Verdaguer, 4 2n

Andorra la Vella

Tel. 730 027

gentgran@comuandorra.ad



Gent Gran Alv



**Andorra
la Vella**