

Creand[©]

Fundació

L'espai[©]

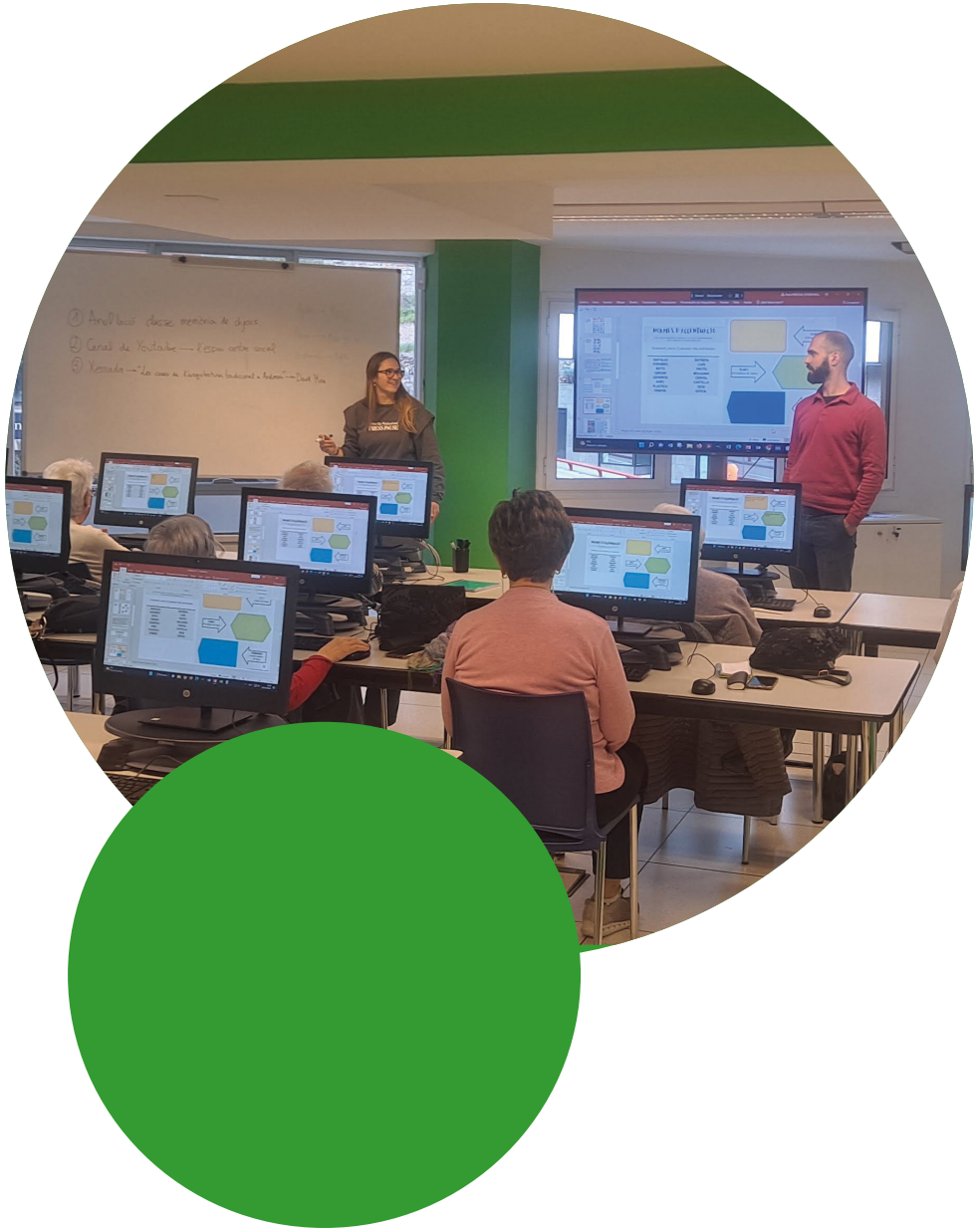
Centre social
d'activitats i formació

ENVELLIMENT SALUDABLE

AGENDA D'ACTIVITATS

SETEMBRE - DESEMBRE 2024





Creand Fundació i el seu programa d'envelliment saludable

Des de Creand Fundació participem activament en l'aportació d'eines i mitjans per incidir positivament en la consecució del benestar de les persones més grans de seixanta anys.

En aquest document proposem una àmplia oferta d'activitats que es duran a terme des de L'espai i que esperem que siguin del seu grat.

Inscripcions per a les activitats presencials:

Únicament al telèfon 86 80 25, a partir del dia 2 de setembre a les 9 h.

Les places a totes les activitats són limitades i s'adjudicaran per ordre d'inscripció, per bé que tindran preferència els clients de Creand Crèdit Andorrà que així ho hagin acreditat.

A més, Creand Fundació també ofereix la possibilitat de formar-se de manera virtual a través de la **plataforma de formació virtual de L'espai**, a l'adreça següent: www.creandfundacio.ad.

Informació

Telèfons 86 80 25 · 88 88 80
lespai@creandfundacio.ad
fundacio@creandfundacio.ad
www.creandfundacio.ad

L'espai, centre social d'activitats i formació

C/ Josep Viladomat, 17, 1r 3a
AD700 Escaldes-Engordany

ACTIVITATS PRESENCIALS

Taller de telèfon mòbil

En aquest taller descobrirem aplicacions addicionals com el correu, Internet, Maps o WhatsApp, i aprendrem a descarregar i utilitzar eines que ens ofereixen els telèfons mòbils, com ara codis QR, el traductor, la galeria, el calendari, etc.

Cada participant ha de portar el seu telèfon mòbil

Del 16 de setembre al 30 d'octubre

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Taller d'organització de fitxers

Descobrirem les tècniques més actuals en l'organització de fitxers, fotografies, documents, etc. També aprendrem a gestionar el núvol (iCloud / Google Fotos).

Del 16 de setembre al 23 d'octubre

Dilluns i dimecres, de 16.30 a 18.30 h

Curs de continuïtat en informàtica

Coneixerem l'ordinador, ens familiaritzarem amb l'entorn de Windows i aprendrem a utilitzar els sistemes informàtics més quotidians, com el correu electrònic, els sistemes d'emmagatzematge al núvol, les descàrregues d'aplicacions, el tractament de documents, etc.

Del 17 de setembre al 31 d'octubre

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Curs d'estimulació de la memòria mitjançant la informàtica

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

Del 17 de setembre al 19 de desembre

Dimarts i dijous, de 16.30 a 18.30 h

Taller de retoc fotogràfic

Les noves tecnologies digitals han revolucio-
nat el món de la fotografia. En aquest taller
aprendrem a tractar i retocar les imatges.

Del 20 de setembre al 25 d'octubre

Divendres, d'11 a 12.30 h

Taller de xarxes socials amb tauleta tàctil i telèfon mòbil

Aprendrem a gestionar Facebook, X, Instagram
i TikTok des de la tauleta tàctil i el telèfon mòbil.

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

Del 4 de novembre al 18 de desembre

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Taller de prevenció de riscos en les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC)

En aquest taller veurem a quins riscos estem ex-
posats quan utilitzem plataformes de pagament
digital, fem consultes a través d'internet, enviem
o rebem correus electrònics o utilitzem les xa-
rxes socials, els dispositius mòbils i les seves
aplicacions.

Del 4 al 20 de novembre

Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Taller del programa de disseny Canva

Aquest programa de disseny gràfic en línia és
tot un èxit en informàtica. És una eina senzilla
per crear tot tipus de projectes de bona qualitat,
com ara logos, pòsters, postals, collages de fo-
tos, vídeos i qualsevol presentació per a ús per-
sonal o professional, en format imprès o digital.

Del 5 de novembre al 19 de desembre

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Taller pràctic sobre intel·ligència artificial

En aquest taller pràctic descobrirem les plata-
formes d'intel·ligència artificial (IA) que lide-
ren la generació de continguts i practicarem
tècniques pas a pas per crear textos, imatges,
vídeos i àudios sorprenents.

Del 8 al 29 de novembre

Divendres, d'11 a 12.30 h

Curs de Mac

En aquest curs aprendrem a utilitzar el sistema
operatiu Mac OS i en coneixerem totes les apli-
cacions des d'un nivell bàsic. Aprendrem a fer
servir el Mail, el navegador Safari, coneixerem
què és l'iTunes i l'App Store i com podem tractar
les nostres fotos, entre d'altres.

Els participants han de portar el seu ordinador
portàtil Mac

Del 25 de novembre al 18 de desembre

Dilluns i dimecres, de 16.30 a 18.30 h

Història d'Andorra

Al llarg de diferents sessions, farem un recor-
regut per la nostra història posant el focus en
aquells aspectes que han configurat el coprinc-
ipat i en coneixerem el desenvolupament fins a
arribar a l'Estat que és avui.

Del 20 de setembre al 20 de juny

Divendres, de 9.30 a 11 h





Curs de català escrit

Programa d'ensenyament de la llengua catalana, escrita, a partir d'un nivell bàsic adaptat.

Del 16 de setembre al 16 de juny

Dilluns, de 9.30 a 11 h

Curs organitzat amb la col·laboració del Govern d'Andorra

Curs de francès bàsic

Programa d'ensenyament de la llengua francesa a partir d'un nivell bàsic adaptat.

Del 17 de setembre al 17 de juny

Dimarts, de 15.30 a 17 h

Curs d'anglès bàsic

Programa d'ensenyament de la llengua anglesa a partir d'un nivell bàsic adaptat.

Del 17 de setembre al 17 de juny

Dimarts, de 9.45 a 11.15 h

Curs d'anglès intermedi

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

Del 19 de setembre al 26 de juny

Dijous, de 15.30 a 17 h

Curs d'anglès avançat

Programa d'ensenyament de la llengua anglesa a partir d'un nivell avançat adaptat.

Del 19 de setembre al 26 de juny

Dijous, de 10 a 11.30 h





El golf és salut

Sota el lema «El golf és salut», aquesta activitat busca fomentar l'exercici físic entre les persones que volen mantenir-se actives. La pràctica del golf està associada a beneficis com una bona salut mental i una millora de la salut general de les persones, una reducció dels factors de risc de malaltia cardíaca o una moderació del risc de lesions comparat amb altres esports. Aquest esport proporciona activitat física aeròbica d'intensitat moderada alhora que fomenta les relacions socials.

Del 17 de setembre al 17 de desembre

Dimarts, de 10.30 a 11.30 h
Camp de futbol del Prat del Roure
Escaldes-Engordany

Activitat organitzada amb la col·laboració del Comú d'Escaldes-Engordany i de la Federació de Golf d'Andorra

20 anys Madriu

Creand Fundació organitza el concert «20 anys Madriu», un recull de peces clàssiques i tradicionals, relacionades d'alguna manera amb la natura, la terra, l'aigua, el vent, les flors, els arbres o inclús amb personatges mitològics o reals que podrien rondar per aquests paratges (bruixes, dones d'aigua, pastors, buners...).

Aquest concert va ser estrenat amb motiu de la celebració del 20è aniversari de la Vall del Madriu-Perafita-Claror, el passat 2 de juliol al llac dels Pessons.

24 d'octubre, a les 11.30 h

Sala d'actes del Comú d'Escaldes-Engordany

Per assistir-hi és obligatori reservar prèviament trucant el telèfon 86 80 25. Places limitades.

Activitat organitzada amb la col·laboració del Comú d'Escaldes-Engordany





TALLERS PREVENTIUS SOBRE SALUT

La flora intestinal

La microbiota o flora intestinal està formada per dos milions de microorganismes que viuen als intestins i canvien segons el nostre estil de vida. Influeixen en la dieta, l'exercici físic i el maneig de l'estrès i poden arribar a afectar el sistema immunològic, la salut mental i el sistema nerviós, entre d'altres.

14 d'octubre, a les 16 h

Fruites i verdures d'hivern

En aquest taller pràctic aprendrem quines fruites i verdures són més adients per al nostre organisme durant la temporada d'hivern i com ens poden ajudar a passar el fred i evitar refredats.

11 de novembre, a les 16 h

VISITEM LA NATURA. RUTA DE SENDERISME GUIADA

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.

Camí de Prats

Iniciarem la ruta a Prats i agafarem el camí inter-parroquial fins a les Pardines per acabar d'arribar a Engolasters.

Tindrem unes vistes espectaculars sobre la vall d'Encamp mentre recorrem un camí molt bonic i amb poc desnivell.

3 d'octubre, a les 10 h

Tots els participants han de portar calçat adequat, roba lleugera transpirable i versàtil, bastons de muntanya, aigua, fruita seca o esmorzar



VISITES GUIADES A EXPOSICIONS, MUSEUS I MONUMENTS D'ANDORRA

Exposició «Els anys 80. La benedicció del caos»

Aquesta exposició mostra el panorama ampli i versàtil dels anys vuitanta a través de la pintura, la fotografia, l'escultura, el còmic, la música i fins i tot la moda, amb obres d'Ouka Leele, Ceesepe, El Hortelano, Miguel Trillo, Jaume Plensa, Miquel Barceló i Àgatha Ruiz de la Prada, entre d'altres.

1 d'octubre, a les 16 h

*Activitat organitzada amb la col·laboració del
Comú d'Escaldes-Engordany*



Pintures murals de l'església de Sant Esteve d'Andorra la Vella

Visita guiada a l'Espai Columba on podrem veure, entre d'altres, les pintures murals de l'església de Sant Esteve d'Andorra la Vella recuperades fa poc pel Govern d'Andorra.

8 i 17 d'octubre, a les 11 h

*Activitat organitzada amb la col·laboració del
Govern d'Andorra*

Tallers al Museu Carmen Thyssen

Tallers creatius amb motiu de l'exposició «Sons. Analogies musicals a la pintura»

- Il·lustra la teva portada amb Newell Convers Wyeth
22 d'octubre, a les 11 h
- Obra fora de context
14 de novembre, a les 16.15 h
- Ambients sonors
21 de novembre, a les 11 h
- Creacions surrealistes
26 de novembre, a les 16 h

*Tallers organitzats amb la col·laboració del Museu
Carmen Thyssen Andorra*





«Hi ha fets que ho canvien tot», la nova app de Creand

Descobrirem la nova banca digital de Creand mitjançant una nova aplicació més àgil, més eficaç, més actual i més personalitzable. Un servei pensat per a la navegació mòbil, que ofereix una experiència millorada a l'usuari.

7 d'octubre, a les 16 h

L'autoprotecció: consells a l'hivern

A l'hivern és important conèixer les mesures bàsiques d'autoprotecció i les accions diàries necessàries per protegir-nos del fred i gaudir de la muntanya amb seguretat. El Departament de Protecció Civil i Gestió d'Emergències ens oferirà consells pràctics adaptats per proporcionar-nos les eines necessàries que ens permetran passar un bon hivern.

4 de novembre, a les 16 h

Activitat organitzada amb la col·laboració del Govern d'Andorra

Educació financera

Mai és tard per millorar la nostra educació financera i entendre com funciona l'economia i les finances personals. Què vol dir PIB?, i IPC? Mirarem d'explicar aquests conceptes i com ens afecten en el nostre dia a dia.

7 de novembre, a les 16 h

Urgències mèdiques

En aquest taller podrem reconèixer els diferents senyals d'avis o de dolor del nostre cos que indiquen una situació d'emergència. Aprendre com reaccionar i actuar a temps, passar l'alerta mèdica correctament i evitar que la situació empitjori.

18 de novembre, a les 16 h

Activitat organitzada amb la col·laboració de la Creu Roja Andorrana



Activitats previstes a través de la plataforma virtual de L'espai

Cada setmana tindrem una nova sessió d'estimulació de la memòria mitjançant la informàtica en línia a través del canal de YouTube de L'espai, el centre social d'activitats i formació. L'objectiu és que els usuaris que no puguin desplaçar-se o que vulguin repassar el que s'ha fet durant la classe a l'aula, puguin consultar el curs virtualment.

En aquest canal també podrem consultar els resums de les xerrades programades a L'espai i que siguin de més interès.



Creand©

Fundació

Més de 35 anys
al costat de les persones