

Envel·liment saludable

AGENDA D'ACTIVITATS
GENER - JUNE 25

Creand[©]
Fundació

L'espai[©]
Centre social
d'activitats i formació

Creand Fundació i el seu programa de formació i activitats

Des de Creand Fundació participem activament en l'aportació d'eines i mitjans per incidir positivament en la consecució del benestar de les persones de més 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 **13 de gener**, 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 del **canal de YouTube de L'espai**.

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

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 20 de gener al 19 de febrer

Del 28 d'abril al 28 de maig

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Continuïtat en informàtica

Conèixerem 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 21 de gener al 6 de març

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

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 21 de gener al 26 de juny

Dimarts i dijous, de 16.30 a 18.30 h



Retoc fotogràfic

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

Del 20 de gener al 19 de febrer

Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Vídeo digital

Amb diferents programes i aplicacions com CupCut i Canva, entre d'altres, editarem vídeos, farem muntatges creatius i presentacions de fotografies.

Del 24 de gener al 21 de febrer

Divendres, d'11.30 a 13 h

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 5 al 26 de març,

Dilluns i dimecres de 17 a 18.30 h

Del 3 al 26 de juny,

Dimarts i dijous de 10 a 12 h

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 10 de març al 16 d'abril

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

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 fotos, vídeos i qualsevol presentació per a ús personal o professional, en format imprès o digital.

De l'11 de març al 15 d'abril

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Mac

En aquest curs aprendrem a utilitzar el sistema operatiu Mac OS i en coneixerem totes les aplicacions des d'un nivell bàsic. Aprendrem a fer servir el correu electrònic, 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 31 de març al 16 d'abril

Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Excel

Aprendrem a utilitzar el full de càlcul, a fer operacions i a representar les dades en forma de gràfic.

Del 5 al 28 de maig

Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Creativitat digital des de dispositius mòbils

Els dispositius mòbils són una eina amb la qual passem moltes estones durant el dia. En aquest taller aprendrem a ser creatius realitzant vídeos curts, collages d'imatges, edicions de fotos, etc. Cada participant ha de portar el seu dispositiu mòbil.

Del 2 al 25 de juny

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

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

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

Del 2 al 25 de juny

Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Intel·ligència artificial

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

Del 6 al 15 de maig

Del 20 al 29 de maig

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Viatjar de forma segura

Veurem com podem preparar el nostre viatge d'una manera ràpida i segura amb l'ajuda de tècniques de cerca fiables.

Del 6 al 27 de juny

Divendres, d'11.30 a 13 h



Tallers preventius sobre salut

▪ La proteïna vegetal, bona per a la musculatura i sostenible per al planeta

En aquest taller resoldrem quanta proteïna necessita el nostre cos per al seu bon funcionament i quins són els aliments més sostenibles per obtenir-la.

17 de febrer, a les 16 h

▪ Educació emocional i benestar personal

Descobrirem com influeixen les emocions en la nostra vida diària i aprendrem eines pràctiques per gestionar-les. Es tracta d'un curs per a aquelles persones que vulguin millorar el seu benestar emocional aprenent a partir de l'autoconeixement i de la regulació emocional. Un curs pràctic per guanyar en calma i resiliència i per enfortir les nostres relacions.

Del 7 de març a l'11 d'abril

Divendres, d'11.30 a 13 h

▪ Tenir cura de l'esquena

La prevalença de la lumbàlgia augmenta a causa de l'envelliment i el sedentarisme, entre altres factors. El dolor lumbar és un dels símptomes més freqüents de consulta mèdica i la seva prevenció i la cura de l'esquena són clau per millorar la qualitat de vida. Conèixer i fer l'activitat física adequada i adaptada a cada persona ajuda a recuperar les activitats de la vida diària.

7 d'abril, a les 16 h

▪ La menopausa i l'envelliment del sòl pelvià

La menopausa apareix en un moment en què les dones han assolit una millor qualitat de vida i de coneixement. En aquest taller prendrem consciència de què és el sòl pelvià i què podem fer per millorar-lo.

14 d'abril, a les 16 h

▪ Conviure amb l'artrosi

L'artrosi és una de les malalties reumàtiques més freqüents. Ens pot provocar dolor, inflamació, rigidesa i dificultat per fer moviments, com ara caminar o pujar escales, quan afecta les articulacions de les cames. És important fixar-se en els factors de risc, però sobretot en les petites accions diàries que podem fer per mantenir una bona mobilitat del cos.

12 de maig, a les 16 h

▪ Aliments cardioprotectors

Els aliments cardioprotectors ens ajuden a mantenir el cor fort i sa. En aquest taller parlarem dels greixos saludables, dels aliments rics en antioxidants i dels baixos en sal.

19 de maig, a les 16 h

Visitem la natura

Visitarem amb un guia la natura del nostre país promoven 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.

▪ Coll de la Botella

Farem una ruta pel coll de la Botella, rodejats pel pic dels Llacs, on gaudirem dels diferents vessants d'aquesta bonica vall fins arribar a Setúria.

29 de maig, a les 10 h

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

▪ Vall de Montaup

Iniciarem la ruta pel camí de la vall de Montaup vorejant el riu, on descobrirem diverses fonts i salts d'aigua i tindrem unes vistes magnífiques.

12 de juny, a les 10 h

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



Visites guiades a museus i monuments d'Andorra

▪ Museu Carmen Thyssen Andorra

Visites guiades a l'exposició temporal anual d'obres de la col·lecció Carmen Thyssen Bornemisza.

11 i 18 de març, a les 11 h i a les 16 h

Activitat organitzada amb la col·laboració del Museu Carmen Thyssen Andorra

▪ Espai Columba

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 adquirides fa poc pel Govern d'Andorra.

6 de març, a les 11 h

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

▪ Casa Rull

En aquesta visita, que tindrà lloc al museu Casa Rull, descobrirem els usos i costums associats a les herbes medicinals a Andorra.

3 d'abril, a les 11 h

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

▪ Museu Casa d'Areny-Plandolit

Amb el somni de Don Guillem viurem una visita multisensorial i màgica amb hologrames que ens fa reviure la història del país, recordant el passat amb tecnologies del present. Una visita diferent al Museu Casa d'Areny-Plandolit.

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

10 d'abril, a les 11 h

▪ Bici Lab Andorra

Visita guiada per descobrir una de les millors col·leccions de bicicletes clàssiques del món, que es combinen audaçment amb la tecnologia més capdavantera.

8 de maig, a les 11 h

▪ Sant Romà de les Bons

Al capdamunt del poble de les Bons, a l'entorn de la interessant església de Sant Romà, hi ha diverses construccions que configuren el conjunt històric de les Bons. El passeig des del nucli d'Encamp fins a dalt de tot de les Bons ens permet descobrir la història, el patrimoni i les particularitats de la vida a la parròquia.

15 de maig, a les 11 h

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

10 de febrer, a les 16 h

Sostenibilitat

Aproximació pràctica per entendre les tres dimensions de la sostenibilitat (ambiental, social i econòmica) i ser capaços de distingir les bones pràctiques de les accions de màrqueting enganyoses, el conegut *greenwashing*.

10 de març, a les 16 h

Descobrint la intel·ligència artificial: un repàs de la tecnologia més revolucionària des de la creació d'internet

- Què és la IA?
- Què és la IA generativa?
- Per què ara hi ha tant de rebombori amb la IA?
- Quins són els perills de la IA?
- Alguns exemples de coses al·lucinants que s'estan fent amb IA
- Coses que nosaltres podem fer amb IA
- El futur immediat de la IA

17 de març, a les 16 h



Com s'ha d'utilitzar un desfibril·lador

En aquesta sessió veurem la importància que té saber com funciona un desfibril·lador en cas d'una aturada cardíaca. Farem una demostració pràctica sobre la part de protecció, l'examen de la víctima, l'alerta i l'aturada cardíaca amb l'ús dels desfibril·ladors. També farem èmfasi en la necessitat que aquests aparells estiguin cada cop més a l'abast de tothom.

26 de març, a les 16 h

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

Educació financera

Mai és tard per millorar la nostra educació financera i entendre com funcionen 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.

31 de març, a les 16 h

La ràdio

En aquest taller coneixerem tots els elements d'un programa de ràdio, des de la vessant teòrica i la pràctica. Aprendre a redactar els continguts i l'estructura i treballarem en equip per portar-ho a la pràctica amb una locució.

Del 9 al 23 de maig

Divendres, d'11.30 a 13 h

L'autoprotecció: consells per a l'estiu

A l'estiu és important conèixer les mesures bàsiques d'autoprotecció i les accions diàries necessàries per protegir-nos de la calor 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 estiu.

26 de maig, a les 16 h

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

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.

Camp de futbol del Prat del Roure

Del 8 d'abril al 17 de juny

Dimarts, de 10.30 a 11.30 h

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

Activitats previstes a través del canal de YouTube 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 que siguin de més interès.

Activitats de l'Associació de Gent Gran Voluntària (AVIM)

L'AVIM és una associació, en conveni amb Creand Fundació, que promou el voluntariat i l'ajuda mútua entre persones que tenen més de seixanta anys. Porta a terme activitats socials i culturals i fomenta la transmissió del saber i de l'experiència. S'ocupa principalment d'organitzar activitats per als seus socis i de donar suport als diferents programes de formació que organitza Creand Fundació a L'espai.

Enguany, les activitats que l'associació té previst organitzar són:

Cursos d'història de l'art, d'italià i de francès avançat; tallers de reciclatge, de manualitats i de cuina i pastisseria; sortides culturals, confecció del butlletí de l'AVIM i totes les que puguin sorgir durant l'any.

Totes aquestes activitats són dirigides de manera voluntària per integrants de l'associació i s'aniran comunicant a mesura que es vagin organitzant.

Si vols formar part de l'associació, te'n pots fer soci trucant al telèfon 86 80 25 o a L'espai, C/ Josep Viladomat, 17, 1r 3a, d'Escaldes-Engordany.

Creand©
Fundació

Més de 35 anys
al costat de les persones