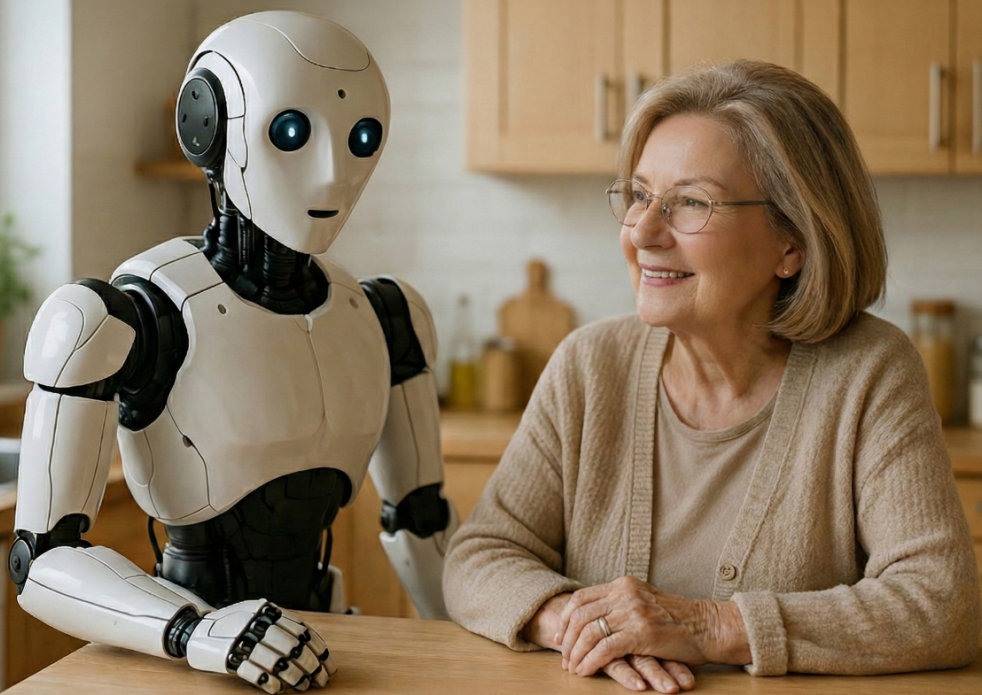


Envelliment saludable

AGENDA D'ACTIVITATS

GENER - MARÇ 26



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:

Únicament al telèfon 86 80 25, a partir del dia **12 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 aprendrem el funcionament de les eines bàsiques del telèfon i descobrirem aplicacions addicionals com el correu, Internet, Maps o WhatsApp. 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 19 de gener al 25 de febrer

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Organització de fitxers

Descobrirem les tècniques més actuals en l'organització de fitxers, fotografies, documents, entre altres. També aprendrem a gestionar i a alliberar o ampliar la memòria del núvol i dels dispositius que hi estan vinculats, a través d'iCloud, Google, etc.

Del 19 de gener al 25 de febrer

Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Continuïtat en informàtica

Conèixerem l'ordinador i les seves funcions més elementals, 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, entre altres.

Del 20 de gener al 26 de febrer

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 20 de gener al 25 de juny

Dimarts i dijous, de 16.30 a 18.30 h



Retoc fotogràfic

Vols millorar les teves fotografies? En aquest curs, amb el programa GIMP aprendrem a retocar, corregir i potenciar imatges, restaurarem fotos antigues o eliminarem objectes i persones d'una fotografia.

Del 23 de gener al 27 de febrer

Divendres, d'11.30 a 13 h

Xarxes socials

Aprendrem a gestionar Facebook, X, Instagram i TikTok des de diferents dispositius. Veurem com podem fer-ne un ús segur i responsable i com podem comunicar-nos a través d'aquestes xarxes.

Cada participant ha de portar el seu dispositiu mòbil.

Del 2 al 25 de març

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Intel·ligència artificial

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

Del 2 a l'11 de març

Del 16 al 25 de març

Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Criptomonedes

Xerrada introductòria sobre el món de les criptomonedes, on parlarem de què són, quins tipus n'hi ha i d'on sorgeixen, què es pot fer amb elles i quins riscos cal tenir presents per moure's en aquest nou entorn digital amb criteri i prudència. També aprofitarem per resoldre tots els dubtes que puguin sorgir.

2 de març, a les 16 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.

Del 3 al 26 de març

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Història d'Andorra

Allarg de diferents sessions, farem un recorregut per la nostra història posant el focus en aquells aspectes que han configurat el copríncipat i en coneixerem el desenvolupament fins a arribar a l'Estat que és avui.

Del 9 de gener al 19 de juny

Divendres, de 9.30 a 11 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 com a blanqueig verd (greenwashing).

12 de febrer, a les 16 h

Intervenció assistida amb gos

L'objectiu de la intervenció assistida amb gos és utilitzar la presència i el vincle amb el gos com a recurs terapèutic per augmentar la motivació, afavorir l'activitat física i estimular les capacitats cognitives i emocionals. Es tracta d'un nou servei que s'està introduint als centres de dia i als pisos socials. En aquesta xerrada veurem com un gos format pot afavorir la motivació i la participació en activitats físiques.

16 de març, a les 16 h

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

Tallers preventius sobre salut

▪ Alimentació antiinflamatòria. Eines pràctiques per viure millor

Sentim molt a parlar de la inflamació crònica, però què és exactament? Estem tots inflamats? Com apareix la inflamació i quin impacte pot tenir en la nostra salut?

Parlarem de com podem adoptar una alimentació i un estil de vida antiinflamatori per prevenir malalties cròniques, augment de pes o trastorns digestius i hormonal.

Elaborarem junts un menú saludable, antiinflamatori i molt senzill.

2 de febrer, a les 16 h

▪ Sequedat vaginal i benestar íntim després dels 60: què cal saber i com podem millorar-ho

La sequedat vaginal és un símptoma molt freqüent a partir de la menopausa i pot afectar la qualitat de vida, el confort diari i la salut del sòl pelvià. Descobreix què ho provoca, quines conseqüències pot tenir i quines estratègies poden ajudar a millorar el benestar íntim.

23 de febrer, a les 16 h

▪ Educació emocional i benestar personal

Aprèn a conèixer, comprendre i gestionar millor les emocions per afavorir el benestar i les relacions personals. En aquest curs treballarem l'autoconeixement, la regulació emocional, la comunicació i la resiliència mitjançant dinàmiques vivencials i noves eines pràctiques per al benestar personal.

Del 6 al 27 de març
Divendres, d'11.30 a 13 h



Visites guiades a museus d'Andorra

• Del néixer al renéixer. Vivències a l'antic Egipte

Exposició de peces arqueològiques provinents del Museu Egipci de Barcelona (Fundació Arqueològica Clos) que proposa una lectura de l'antic Egipte des del prisma de la quotidianitat.

La maternitat, la infància, el món laboral, la llar, la relació amb el poder i la mort, entre d'altres, són els temes que intentaran donar-nos una visió de la vida quotidiana en una de les civilitzacions més grans de la història.

29 de gener, a les 11 h

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

• Dona al volant, perill constant! Trencant mites.

Museu Nacional de l'Automòbil

En un context en què, jurídicament, cada cop hi ha més igualtat entre homes i dones, els vells estereotips queden arrelats amb molta força i continuen ressonant frases com «Dona al volant, perill constant!». Una visita en clau de gènere on es tractaran temes com l'accés de la dona a l'automòbil, la dona en el món de la creació i la indústria, la imatge de la dona i l'automòbil (publicitat, cinema, art) i les curses i competicions femenines.

26 de febrer, a les 11 h

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

• Pioners 1884-1954. L'Andorra dels primers fotògrafs

Amb motiu de la celebració dels 50 anys de l'Arxiu Nacional, el Departament de Patrimoni Cultural del Ministeri de Cultura, Joventut i Esports presenta una exposició que recull la trajectòria dels pioners de la fotografia al país a partir dels fons que es conserven a l'Arxiu.

A través d'onze autors i nou fons fotogràfics, podrem viatjar per la mirada fotogràfica d'una època i descobrir visions personals que abasten setanta anys d'història contemporània del Principat.

5 de març, a les 11 h i a les 16 h

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

Activitats previstes a través del canal 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.

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 de l'experiència i el saber. 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.

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

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

AGENDA

En aquesta agenda podràs apuntar la teva activitat setmanal a L'espai.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09 h					
10 h					
11 h					
12 h					
13 h					
15 h					
16 h					
17 h					
18 h					
19 h					

Creand©
Fundació

Més de 35 anys
al costat de les persones