

Creand[©]
Fundació

**Persones
com tu**

Viu en gran

Nova agenda de formació i activitats
Abril/Juny - 2026

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



Aprendre és un procés continu que manté la nostra curiositat sempre activa.

A Creand Fundació t'acompanyem amb activitats formatives i lúdiques per fomentar el teu benestar.

Et presentem el programa d'activitats per a persones de més de seixanta anys, que es duran a terme d'abril a juny de 2026. Que res aturi les teves ganes de continuar aprenent!

Les places de les activitats són limitades. L'adjudicació es farà per ordre d'inscripció, per bé que tindran preferència els clients de Creand Crèdit Andorrà.

També pots seguir algunes formacions de manera virtual al nostre canal de YouTube.


Inscripcions per a les activitats:

Únicament al telèfon 86 80 25,
a partir del dia 13 d'abril a les 9 del matí.

Més 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



*No deixis mai d'aprendre,
perquè la vida no deixa
mai d'ensenyar.*

— Ralph Waldo Emerson



Cursos i formacions

Treu tot el suc del telèfon mòbil

Descobreix el funcionament de les eines bàsiques i alguns consells per treure'n tot el profit: correu electrònic, mapes i ubicacions, ús dels codis QR, traductors o calendaris.

* Els participants heu de portar el vostre telèfon mòbil.

Del 20 d'abril al 20 de maig
Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Fes tots els tràmits en línia

La cartera digital, cites prèvies, volants de desplaçament...

Aprèn a gestionar els tràmits en línia, evita desplaçaments i guanya temps.

*Els participants heu de tenir el certificat digital.

Del 21 d'abril al 14 de maig
Dimarts i dijous de 10 a 12 h

Aprèn a utilitzar la intel·ligència artificial

Descobreix les principals plataformes d'intel·ligència artificial i practica tècniques pas a pas per crear textos, imatges, vídeos i àudios sorprenents.

Del 20 al 29 d'abril
Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Cursos i formacions

Eines contra la desinformació

Aprèn a desxifrar si la informació que t'arriba a través de les xarxes i els continguts virals és fiable o no.

Ho farem a través de diferents xarxes socials, mitjans de comunicació i internet, per tal d'estar el més ben informats possible.

Del 4 al 20 de maig
Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Aprèn a utilitzar l'Excel

Automatitza càlculs, practica operacions bàsiques i formulacions útils. Aprèn a representar la informació en forma de gràfics per interpretar-la de manera clara i visual.

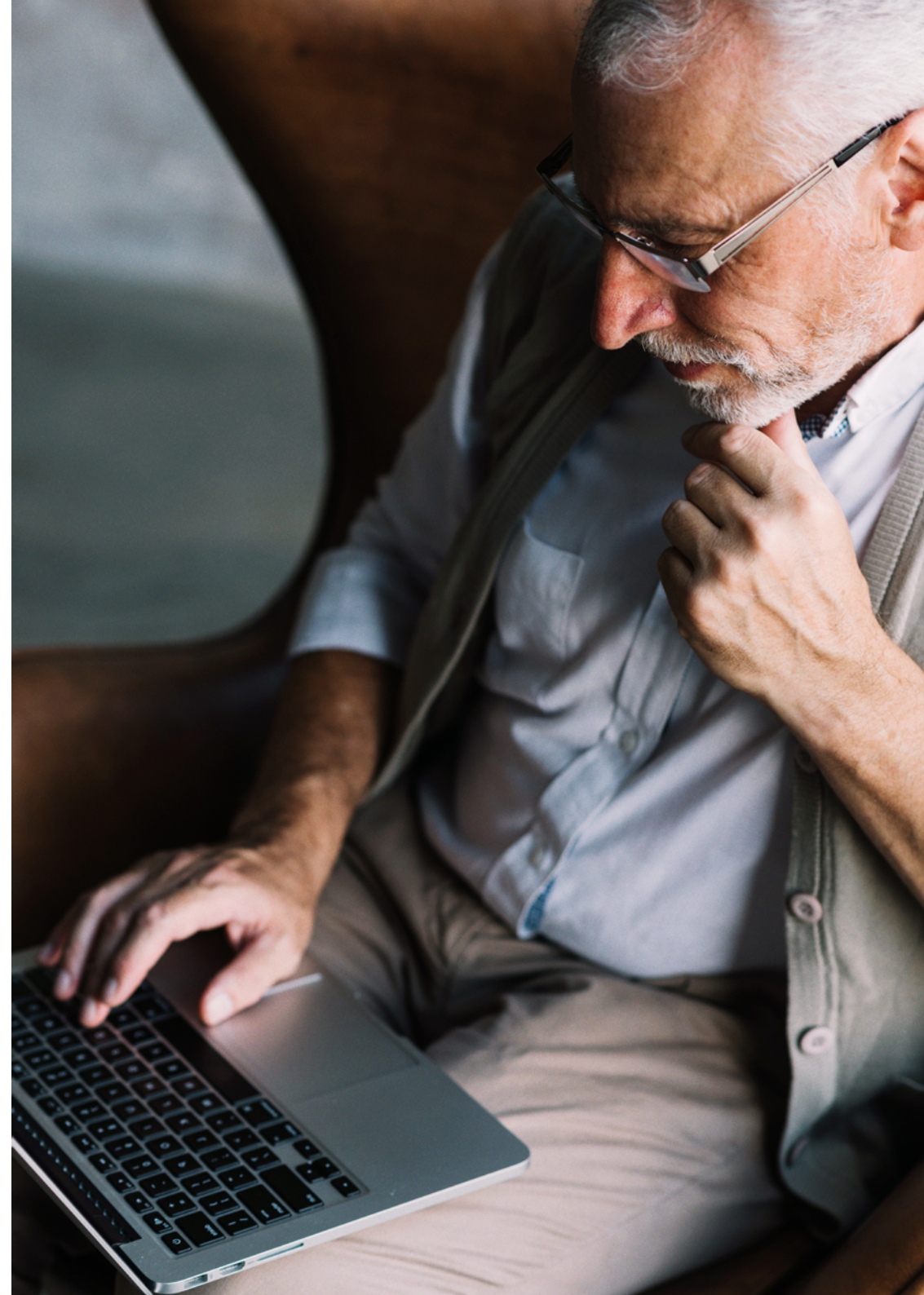
Del 19 al 28 de maig
Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Vídeos i muntatges creatius amb el mòbil

Esprem la teva creativitat amb l'edició de vídeos i fotos al mòbil. Practicarem amb programes com CupCut i Canva per editar vídeos, fer muntatges creatius i presentacions de fotografies.

*Els participants heu de portar el vostre telèfon mòbil.

De l'1 al 22 de juny
Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h



Cursos i formacions

Treu tot el partit del teu Mac

Aprèn a utilitzar el sistema operatiu Mac OS. Coneixerem les aplicacions bàsiques i el funcionament del correu electrònic, el navegador Safari, l'iTunes i l'App Store i com podem tractar les nostres fotos, entre d'altres.

*Els participants heu de portar el vostre ordinador portàtil Mac.

De l'1 al 22 de juny
Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Organitza els teus fitxers

Aprèn les tècniques per organitzar fitxers, fotografies i documents, i a gestionar i a alliberar o ampliar la memòria del núvol i dels dispositius vinculats a través de plataformes com l'iCloud o Google.

Del 2 al 25 de juny
Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Viatja amb seguretat

Prepara el teu viatge d'una manera ràpida i segura amb l'ajuda de tècniques de cerca fiables.

Del 5 al 26 de juny
Divendres, d'11.30 a 13 h

Cursos i formacions

Taller de dibuix

Començaràs des de la base: aprendràs a observar i a representar la realitat, activaràs la part dreta del cervell i despertaràs la teva creativitat, intuïció i confiança en el dibuix.

Del 21 d'abril al 16 de juny
Dimarts, de 16.30 a 18.30 h

Creem el nostre pòdcast

Sabrem què són els pòdcasts, quines plataformes tenim al nostre abast per escoltar-los o veure'ls i ens posarem davant d'un micròfon per ser-ne nosaltres els creadors i els locutors.

Del 15 al 29 de maig
Divendres, d'11.30 a 13 h





Sortides i activitats a l'aire lliure

El golf és salut

La pràctica del golf està associada a beneficis com una bona salut mental i una reducció dels factors de risc de malaltia cardíaca. A més, proporciona una activitat física d'intensitat moderada, alhora que fomenta les relacions socials.

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

Camp de futbol del Prat del Roure d'Escaldes-Engordany
Del 21 d'abril al 23 de juny
Dimarts, d'11 a 12 h

Rutes de senderisme guiades

Recorre la natura amb guies especialitzats.

*Cal portar calçat adequat, roba lleugera i transpirable, aigua i fruita seca i/o esmorzar.

La vall d'Incles

Iniciarem la ruta al pont d'Incles, a 1.748 metres d'altitud, i agafarem el camí de l'obac per arribar fins al pont de la Baladosa, on trobarem un seguit de prats i pastures, amb bordes tradicionals i una gran varietat de flora de muntanya.

19 de maig, a les 9 h

La vall del Madriu

Passarem per l'antic camí dels Matxos en direcció a coll Jovell, on tindrem unes esplèndides vistes sobre la vall del Madriu. Sortida amb fort desnivell.

9 de juny, a les 9 h

Sortides i activitats a l'aire lliure

Visites guiades a museus i monuments d'Andorra

Ràdio Andorra

Descobreix aquest històric edifici, del 1938, que va ser el primer centre emissor de Ràdio Andorra. La ràdio va emetre des del Principat fins als anys vuitanta i la seva freqüència arribava molts quilòmetres enllà.

Diu la llegenda que, durant la Segona Guerra Mundial, les cançons que es dedicaven eren missatges encriptats.

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

7 de maig, a les 17 h

Les esglésies de Canillo

Descobreix algunes de les esglésies menys conegudes de la parròquia de Canillo: Sant Bartomeu de Soldeu, Sant Pere del Tarter, Sant Jaume de Ransol, Sant Antoni de l'Aldosa i Santa Creu.

A través de l'arquitectura romànica i popular, dels retaules barrocs i de la relació d'aquests temples amb els pobles històrics de la parròquia, coneixerem millor la nostra història quotidiana, la religiositat i la vida tradicional de les valls de Canillo.

*Activitat organitzada amb la col·laboració del Comú de Canillo

14 de maig, a les 9 h

Sortides i activitats a l'aire lliure

Camí hidroelèctric d'Engolasters

Un passeig per conèixer les instal·lacions de captació d'aigua que alimenten la central hidroelèctrica. Visitarem la casa de guardes, la presa, l'estany, la vàlvula de capçalera i la galeria interior de la presa, envoltats de la natura en el seu estat més pur.

*Activitat organitzada amb la col·laboració del Museu de l'Electricitat de FEDA.

3 de juny, a les 11 h

Tallers del Museu Carmen Thyssen

Posa a prova la teva creativitat en aquests tallers per aprendre, experimentar i crear a partir de les obres de la Col·lecció Carmen Thyssen-Bornemisza.

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

- **Fotocollage:** coneix el seu paper en moviments com el dadaisme i el surrealisme i explora la seva força com a eina crítica i social. Crea el teu propi fotocollage inspirant-te en obres de la col·lecció.

20 de maig, a les 16 h

- **Art pop:** descobreix l'univers de l'art pop i alguns dels seus principals referents. Treballa de manera col·lectiva per transformar una obra de la col·lecció i donar-li una mirada contemporània plena de color, creativitat i expressió compartida.

17 de juny, a les 16 h



Xerrades i conferències

Salut i prevenció

Aprimar-se a partir dels 60: salut, energia i benestar

És possible perdre pes de manera segura, sense dietes complicades i adaptant-ho al nostre ritme de vida? En aquesta xerrada aprendrem:

- Com canvia el metabolisme a partir dels 60 anys
- Quins aliments ens ajuden a sentir-nos més lleugers
- Estratègies simples per controlar la gana
- Exercicis fàcils per millorar el to muscular
- Errors habituals que dificulten l'aprimament

20 d'abril, a les 16 h

Els ossos ens sostenen, cuidem-los

Els ossos són el suport que ens permet caminar, ballar, abraçar i gaudir de la vida cada dia. Amb l'edat poden tornar-se més fràgils, però amb petites accions quotidianes podem cuidar-los i mantenir-los forts.

En aquest xerrada descobrirem consells pràctics per cuidar els ossos i millorar la nostra qualitat de vida.

11 de maig, a les 16 h

Educació financera

Introducció a les finances

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 la vida diària.

27 d'abril, a les 16 h

Noves tecnologies

Convivint amb robots: present i futur dels assistents del dia a dia

Descobreix què s'està desenvolupant avui en el camp dels robots domèstics, quines tecnologies funcionen de veritat i quines no, i cap a on evolucionarà aquesta tendència.

4 de maig, a les 16 h

Introducció a la ciberseguretat: protegeix-te i gaudeix de les noves tecnologies amb tranquil·litat

Amb uns quants consells podem fer que l'experiència de navegar per internet, xatejar i fer servir les xarxes socials sigui molt més segura. Entendre la ciberseguretat és més fàcil i interessant del que sembla.

1 de juny, a les 16 h

Activitats previstes a través del canal YouTube de L'espai

Sessions d'estimulació de la memòria

Cada setmana tindrem una nova sessió d'estimulació de la memòria al canal de YouTube de L'espai.

L'objectiu és que si no t'has pogut desplaçar o vols repassar el que s'ha fet durant la classe a l'aula, puguis consultar-ho virtualment.

www.youtube.com/@lespaicentresocialdactivit5280

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

Els voluntaris són la força de Creand Fundació. Persones que fan del seu dia una oportunitat per ajudar els altres i que creuen que l'aprenentatge és un procés que no s'acaba mai.

L'Associació de Gent Gran Voluntària (AVIM) està formada per persones de més de 60 anys que volen mantenir-se actives i dedicar el seu temps lliure als altres.

En col·laboració amb Creand Fundació, l'AVIM organitza activitats com cursos d'història de l'art, d'italià i de francès; tallers de manualitats i de cuina i pastisseria; sortides culturals; elaboració del butlletí de l'AVIM, i totes les que puguin anar sorgint.

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

Vols formar-ne part?

Associació de Gent Gran Voluntària · AVIM

C/ Josep Viladomat, 17 1r
AD700 Escaldes-Engordany
Telèfons 86 80 25 · 88 88 80
lespai@creandfundacio.ad
www.creandfundacio.ad

Creand[©]
Fundació

**Persones
com tu**