

Creand[©]

Fundació

L'espai[©]

Centre social
d'activitats i formació

ENVELLIMENT SALUDABLE

AGENDA D'ACTIVITATS

SETEMBRE - DESEMBRE 2023





Creand Fundació i el seu programa d'envelliment saludable

Les persones que tenen més de seixanta anys mereixen una atenció especial per part de la societat. Des de Creand Fundació participem activament en l'aportació d'eines i mitjans per incidir positivament en la consecució del seu benestar.

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 4 de setembre**

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.

Per seguir la formació de manera virtual es pot fer 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 jocs i altres eines que ens ofereixen els telèfons mòbils.

Cada participant ha de portar el seu telèfon mòbil

Del 18 de setembre al 25 d'octubre

Dilluns i dimecres

Al matí, de 10 a 12 h, sistema Android

A la tarda, de 17 a 19 h, sistema Apple

Curs d'iniciació

Coneixerem l'ordinador, ens familiaritzarem amb l'entorn de Windows i aprendrem a escriure amb el processador de textos Word.

Del 19 de setembre al 26 d'octubre

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Curs d'ampliació

Millorarem la utilització dels programes informàtics i descobrirem les possibilitats d'Internet, des de la navegació bàsica fins a la recerca d'informació avançada.

Del 19 de setembre al 26 d'octubre

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Taller d'estimulació de la memòria mitjançant la informàtica

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

Del 19 de setembre al 21 de desembre

Dimarts i dijous, de 17 a 19 h

Taller de vídeo digital

El programa PowerDirector ens permetrà realitzar vídeos creatius i presentacions de fotografies com si fóssim professionals.

Del 22 de setembre al 3 de novembre

Divendres, d'11.30 a 13 h

Taller de xarxes socials amb tauleta tàctil i telèfon mòbil

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

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

Del 6 de novembre al 20 de desembre

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h



Taller del programa de disseny Canva

Aquest programa de disseny gràfic en línia és l'últim 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, etc., qualsevol presentació per a ús personal o professional, en format imprès o digital.

Del 6 de novembre al 20 de desembre

Dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

Curs de 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 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 2 de novembre al 21 de desembre

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Taller de retoc fotogràfic

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

Del 10 de novembre al 22 de desembre

Divendres, d'11.30 a 13 h

Història d'Andorra

Al llarg de diferents sessions, farem un recorregut per la nostra història posant el focus en aquells aspectes que van configurar el coprinçipat i el seu desenvolupament fins a arribar a l'Estat que és avui.

Del 22 de setembre al 21 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 a la gent gran.

Del 18 de setembre al 17 de juny

Dilluns, de 9.30 a 11 h

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

Curs de català oral

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

Del 20 de setembre al 19 de juny

Dimecres, 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 a la gent gran.

Del 19 de setembre al 18 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 a la gent gran.

Del 19 de setembre al 18 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 a la gent gran.

Del 21 de setembre al 20 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 a la gent gran.

Del 21 de setembre al 20 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 19 de setembre al 19 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 de la Federació de Golf d'Andorra i del Comú d'Escaldes-Engordany



«Música per la memòria»

Creand Fundació organitza el concert *Música per la memòria* per als usuaris de L'Espai. Una proposta nostàlgica en la qual un quintet de corda i un percussionista de l'Orquestra Nacional Clàssica d'Andorra (ONCA) narrarà una història sobre l'amor i el pas del temps a través de les paraules del Bartolí. Qui no recorda els balls de festa major, on tots engalanats ens dirigíem a la plaça de la vila per sentir les millors melodies del moment, unes tonades que ens feien viatjar a terres llunyanes, que ens duïen l'enyor dels qui havien marxat, o ens omplien d'il·lusió per un nou amor?

9 d'octubre, a les 11.30 h

Sala Prat del Roure d'Escaldes-Engordany

Per assistir-hi és necessari fer reserva prèvia obligatòria al telèfon 86 80 25
Places limitades

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



TALLERS PREVENTIUS SOBRE SALUT

(Tots els tallers s'emetran en directe pel canal de YouTube de L'espai)

• Taller de patés vegetals

En aquest taller aprendrem a elaborar patés vegetals nutritius i fàcils de fer. Una manera de tenir una alimentació molt saludable i sostenible.

16 d'octubre, a les 16 h

• La solitud en la vellesa

La solitud va molt més enllà de sentir-se sol o sola. Té un impacte en la percepció de vida de les persones grans, en les seves relacions, la seva autoestima i la seva qualitat de vida. Pot esdevenir un risc d'aïllament social que actua de manera invisible i que, per tant, és de difícil detecció. És important saber quins recursos i quines eines podem utilitzar per fer-hi front.

23 d'octubre, 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.

La vall de Ransol

Agafarem el camí de la vall de Ransol fins als plans passant per sobre de l'Aldosa de Canillo, un lloc idoni per descobrir la natura en època de tardor.

3 d'octubre, a les 10 h

Tots els participants han de portar calçat, roba i bastons de muntanya

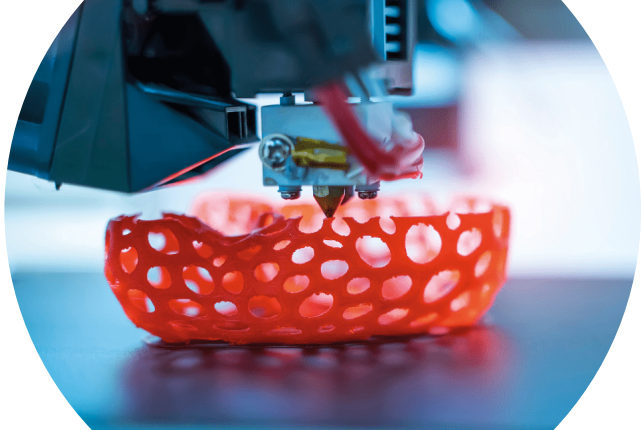
Visites guiades a museus i monuments d'Andorra

Refugiats. Andorra país d'acollida

L'exposició mostra com Andorra i els seus habitants van reaccionar davant l'arribada de refugiats al país, procedents de la Primera Guerra Mundial, la Guerra Civil espanyola i la Segona Guerra Mundial, i convida el visitant a fer una reflexió sobre la relació que hem de tenir en el futur amb les persones que han d'abandonar el seu territori, sigui per algun conflicte, sigui pel canvi climàtic.

7 de novembre, a les 11 h i a les 16 h

Activitat organitzada amb la col·laboració de Cal Pal de la Cortinada



Tallers al Museu Carmen Thyssen Andorra

Tallers creatius amb motiu de l'exposició temporal «KRHÔMA. L'univers emocional dels colors» al Museu Carmen Thyssen Andorra.

L'expressionisme de Kandinski
10 d'octubre, a les 11 h

La màgia dels colors complementaris
17 d'octubre, a les 16 h

El vandalisme de l'art urbà
23 de novembre, a les 11 h

La poètica de la melangia
28 de novembre, a les 16 h

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

Impressió en 3D i làser

En aquest taller descobrirem les tecnologies d'impressió en 3D i làser. Crearem dissenys virtuals per acabar imprimint objectes en tres dimensions o confeccionar cartells amb la tècnica del làser.

13 de novembre, a les 16 h

El so de la música abans del vinil

A partir del fons discogràfic de l'antiga Ràdio Andorra, aquest taller s'endinsa en el món del so analògic previ al vinil. L'objectiu és fer comprendre què és el so i com s'ha enregistrat i reproduït al llarg de la història.

6 de desembre, a les 16 h

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



ACTIVITATS VIRTUALS

Taller d'estimulació de la memòria mitjançant la informàtica

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

Del 19 de setembre al 21 de desembre

Dimarts i dijous, de 16 a 17 h

TALLERS PREVENTIUS SOBRE SALUT

• Taller de patés vegetals

En aquest taller aprendrem a elaborar patés vegetals nutritius i fàcils de fer. Una manera de tenir una alimentació molt saludable i sostenible.

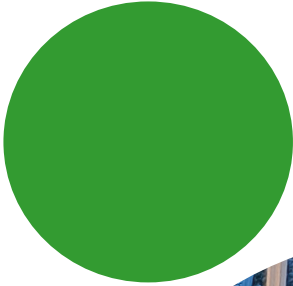
16 d'octubre, a les 16 h

• La solitud en la vellesa

La solitud va molt més enllà de sentir-se sol o sola. Té un impacte en la percepció de vida de les persones grans, en les seves relacions, la seva autoestima i la seva qualitat de vida. Pot esdevenir un risc d'aïllament social que actua de manera invisible i que, per tant, és de difícil detecció. És important saber quins recursos i quines eines podem utilitzar per fer-hi front.

23 d'octubre, a les 16 h





Creand©

Fundació

Més de 35 anys
al costat de les persones