

Creand[©]
Fundació

**Persones
com tu**

Viu en gran

Agenda de formació i activitats
Setembre/Desembre - 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 de setembre a desembre de 2026. Que res aturi les teves ganes de continuar aprenent!

Les places 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 9 de setembre 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

*Aprendre és descobrir
que alguna cosa és possible*

- Fritz Perls





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 21 de setembre al 21 d'octubre
Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Del 23 de novembre al 16 de desembre
Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Organitza els teus fitxers

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

Del 21 de setembre al 7 d'octubre
Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Continua aprenent informàtica

Coneix l'ordinador i les seves funcions més elementals i estigues al corrent de l'entorn Windows. Aprèn a utilitzar els sistemes informàtics més quotidians, com el correu electrònic, les descàrregues d'aplicacions, el tractament de documents o els tràmits en línia a través de la cartera digital, entre d'altres.

Del 22 de setembre al 22 d'octubre
Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Estimula la memòria

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

Del 22 de setembre al 17 de desembre
Dimarts i dijous, de 16.30 a 18.30 h

Aprèn a utilitzar l'Excel

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

Del 25 de setembre al 23 d'octubre
Divendres, d'11.30 a 13 h

Navega amb seguretat

Descobreix a quins riscos i paranyes estàs exposat quan utilitzes plataformes de pagament digital, quan fas consultes a través d'Internet, envies o reps correus electrònics o utilitzes les xarxes socials, els dispositius mòbils i les seves aplicacions. Aprèn accions preventives i correctores per a una navegació segura per internet.

Del 12 al 21 d'octubre
Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Coneixes les xarxes socials?

Aprèn a gestionar Facebook, X, Instagram i TikTok des de diferents dispositius i a fer-ne un ús segur i responsable.

* Els participants heu de portar el vostre telèfon mòbil i/o tauleta tàctil.

Del 2 al 25 de novembre
Dilluns i dimecres, 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 2 al 18 de novembre
Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Practica amb el Canva

Aquesta plataforma i aplicació en línia de disseny gràfic i composició d'imatges és tot un èxit. És una eina senzilla que permet crear una àmplia varietat de continguts visuals 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 novembre
Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Eines contra la desinformació

Mirarem de desxifrar si la informació que ens 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.

* Els participants heu de portar el vostre telèfon mòbil i/o tauleta tàctil.

Del 30 de novembre al 16 de desembre
Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Vídeos i muntatges creatius

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 17 de desembre
Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

El cinema a casa

Veurem com funcionen i què ens ofereixen les plataformes de contingut en línia com YouTube, Netflix, HBO, etc. I també quins dels nostres dispositius les accepten, amb qui les podem compartir i quins continguts hi podem trobar.

Del 4 al 18 de desembre
Divendres, d'11.30 a 13 h



Realitat virtual per al benestar

El projecte “VR per al benestar” és una iniciativa social que té com a objectiu portar la realitat virtual a diferents col·lectius, aprofitant el potencial d’aquesta tecnologia per generar experiències culturals, emocionals i de benestar. En aquesta activitat podràs veure *Modernisme.0*, un projecte d’estudi que proposa un viatge poètic a través de l’arquitectura, la pintura o la literatura d’aquest reconegut moviment artístic català.

*Activitat organitzada amb la col·laboració de blit.studio

El 19 d’octubre i el 18 de novembre,
de 16.30 a 18 h

Educació emocional i benestar personal

Conèixer, comprendre i gestionar millor les emocions afavoreix el benestar i les relacions personals. En aquest taller 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 novembre
Divendres, d’11.30 a 13 h

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 22 de setembre al 15 de desembre
Dimarts, de 16.30 a 18.30 h

Història d’Andorra

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

Del 2 d’octubre al 18 de juny
Divendres, de 9.30 a 11 h
Edifici Creand

Català escrit

Aprèn a escriure correctament en català dominant les regles ortogràfiques i sintàctiques. Amplia vocabulari, coneix l’estructura formal de diversos gèneres i aprèn a adaptar els registres lingüístics.

*Curs organitzat amb la col·laboració del Govern d’Andorra

Del 21 de setembre al 14 de juny
Dilluns, de 9.30 a 11 h

Català oral

Aprèn a desenvolupar l’expressió i la comprensió orals del català amb la pràctica de la conversa, sense dependre de l’escriptura. Guanya fluïdesa per comunicar-te en qualsevol situació.

Del 23 de setembre al 23 de juny
Dimecres, de 15 a 16 h

Francès bàsic

Amb exercicis i converses senzilles, adquireix les nocions fonamentals de la llengua francesa per poder comunicar-te en diferents situacions.

Del 22 de setembre al 22 de juny
Dimarts, de 15.30 a 17 h

Anglès bàsic

Adquireix les nocions fonamentals de la llengua anglesa i aprèn a construir frases senzilles que et permetran comunicar-te en diferents situacions quotidianes.

Del 22 de setembre al 22 de juny
Dimarts, de 10 a 11.30 h

Anglès intermedi

Consolida l'anglès per comunicar-te amb fluïdesa a partir de converses de l'àmbit quotidià; comprèn textos complexos i aprèn a redactar missatges.

Del 24 de setembre al 17 de juny
Dijous, de 15.30 a 17 h

Anglès avançat

Assoleix fluïdesa narrativa, perfecciona el vocabulari, aprèn a utilitzar expressions idiomàtiques complexes i consolida la comprensió de la llengua anglesa.

Del 24 de setembre al 17 de juny
Dijous, de 10 a 11.30 h



Música

Musicals d'ara i sempre: de Broadway als Pirineus

Creand Fundació et convida al concert *Musicals d'ara i sempre: de Broadway als Pirineus*. Dirigit pel pianista i compositor andorrà Kic Barroc, vol ser un acte festiu amb un recorregut musical des de Gershwin fins a ABBA, passant per Lloyd Weber, Guinovart o Disney. Aquest concert proposa un viatge en el temps a través dels millors musicals del segle XX, aquells que han fet vibrar tantes generacions.

22 d'octubre, a les 11.30 h
Sala d'actes del Comú d'Escaldes-Engordany.

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 22 de setembre al 15 de desembre
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, fruita seca o esmorzar.**

Camí de la Roca de l'Home Dret

Iniciarem la ruta a Ransol, des d'on agafarem el camí fins a la Roca de l'Home Dret. Passat aquest punt, baixarem fins a la vall d'Incles, on trobarem les tradicionals bordes envoltades de pastures i prats, amb una gran varietat de flora de muntanya.

8 d'octubre, a les 9 h

Visites guiades a museus i monuments d'Andorra

La Basílica Santuari de Meritxell

El Santuari de Meritxell recull la història de la devoció del poble andorrà per la seva patrona: la Verge de Meritxell. En aquesta visita guiada recorrerem el conjunt històric format pel santuari nou, d'estil contemporani; el santuari vell, restaurat, i l'exposició «Bíblies del món», una mostra permanent que reuneix una col·lecció de més de 1.600 bíblies en més de 1.400 idiomes i dialectes.

30 de setembre, a les 11 h

Les esglésies de Sant Julià de Lòria

Descobreix algunes de les esglésies de la parròquia de Sant Julià de Lòria: el Santuari de Canòlich, Sant Serni de Nagol i Sant Julià i Sant Germà.

***Activitat organitzada amb la col·laboració del Comú de Sant Julià de Lòria**

5 de novembre, a les 11 h

Xerrades i conferències

Salut i prevenció

Consells i aliments per cuidar la salut dels ronyons

Una alimentació adequada i uns hàbits saludables poden ajudar a protegir la salut dels ronyons. Parlarem dels aliments més recomanables, dels que convé moderar i de la importància d'una bona hidratació, i rebrem alguns consells pràctics per prevenir problemes renals i mantenir el benestar al llarg dels anys.

12 d'octubre, a les 16 h

Autoprotecció

L'autoprotecció és fonamental per prevenir riscos i actuar amb seguretat davant de qualsevol situació i emergència. L'objectiu és fomentar hàbits segurs, tant en la vida quotidiana com durant les activitats a l'aire lliure. Parlarem de prevenció, planificació i actuació davant d'emergències, i també de mesures bàsiques que ens ajudaran a reduir riscos i a protegir-nos a nosaltres mateixos i als altres. També farem una activitat pràctica participativa entre tots els assistents.

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

2 de novembre, a les 16 h

Un camí per recuperar l'art de l'autocura

A estar bé, se'n va aprenent. És un procés d'autoconeixement que ens permet ser cada dia més autònoms i evitar la cronificació de moltes malalties. Escoltar les petites molèsties per evitar que progressin ens permet estar més presents en les accions quotidianes i fer-nos càrrec del nostre benestar.

16 de novembre, a les 16 h

El cor no fa vacances. Cuida'l

Sabies que el que posem al plat és la millor medicina per a les nostres artèries? Amb els anys, el nostre sistema circulatori agraïx una mica més de cura. En aquesta xerrada descobrirem quins aliments són els millors aliats i quins és millor evitar. Desmuntarem alguns mites sobre l'alimentació cardiovascular i aprendrem consells fàcils i "canvis intel·ligents" per aplicar a casa des del primer dia.

23 de novembre, 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. Mirarem d'explicar alguns conceptes relacionats amb el món de les inversions i com ens afecten en la vida diària.

9 de novembre, a les 16 h

Activitats previstes a través del canal You Tube de L'espai

Sessions d'estimulació de la memòria

Cada setmana tindrem una nova sessió d'estimulació de la memòria al canal de You Tube 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-ser 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**