

Creand®
Fundació

L'espai®
Centre social
d'activitats i formació

ENVELLIMENT SALUDABLE

AGENDA D'ACTIVITATS

GENER - JUNY 2024





Creand Fundació i el seu programa d'envelliment saludable

Des de Creand Fundació participem activament en l'aportació d'eines i mitjans per incidir positivament en la consecució del benestar de les persones més grans de seixanta anys.

En aquest document proposem una àmplia oferta d'activitats que es duren 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 8 de gener

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 22 de gener al 28 de febrer
i del 8 d'abril al 15 de maig**

Dilluns i dimecres

Al matí, de 10 a 12 h, sistema Android

A la tarda, de 16.30 a 18.30 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 23 de gener al 29 de febrer

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 23 de gener al 29 de febrer

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 23 de gener al 20 de juny

Dimarts i dijous, de 16.30 a 18.30 h

Taller de prevenció 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 26 de gener a l'1 de març

Divendres, d'11.30 a 13 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 5 al 26 de març

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Del 22 de maig al 19 de juny

Dilluns i dimecres, de 16.30 a 18.30 h

Taller de xarxes socials amb tauleta i telèfon mòbil

Aprendrem a gestionar Facebook, X, Instagram, Youtube, TikTok i Pinterest des de la tauleta tàctil i el telèfon mòbil.

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

Del 4 al 27 de març

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 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 4 al 20 de març

Dilluns i dimecres, de 16.30 a 18.30 h

Taller d'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 8 al 22 de març

Divendres, d'11.30 a 13 h

Curs de PowerPoint

Aprendrem a crear diferents presentacions amb imatges, gràfics i totes les eines de què disposa el programa.

Del 9 d'abril al 16 de maig

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Taller de vídeo digital

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

Del 12 d'abril al 31 de maig

Divendres, d'11.30 a 13 h

Taller d'Excel

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

Del 21 de maig al 20 de juny

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h

Taller de creativitat digital des del mòbil

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 22 de maig al 19 de juny

Dilluns i dimecres, 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 7 al 21 de juny

Divendres, d'11.30 a 13 h

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.

30 de gener, a les 16 h

La producció energètica i les energies renovables a Andorra

Al món existeixen moltes maneres de produir electricitat. Algunes de més respectuoses amb el medi ambient, les renovables; d'altres, amb més impacte negatiu, les no renovables. Farem un repàs de les diferents fonts d'energia a escala mundial i tot seguit ens fixarem en els sistemes de producció d'electricitat que tenim a Andorra.

6 de febrer, a les 16 h

Activitat organitzada amb la col·laboració de FEDA

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

5 de març a les 16 h

Les cases de l'arquitectura tradicional d'Andorra

Donarem a conèixer com eren les cases on vivia la gent en l'Andorra tradicional, quin era el seu aspecte, quina ha estat la seva evolució des de l'edat mitjana fins a mitjans del segle xx, com era el seu interior i quines són les més interessants de les que s'han conservat.

Les cases són un testimoni material de la història del nostre país. Com a lloc de residència de les famílies, ens obren la porta al coneixement de la vida quotidiana en el passat, de l'aspecte dels pobles i els masos, i ens proporcionen una imatge d'un paisatge urbà que gairebé ha desaparegut.

La xerrada anirà a càrrec de l'historiador David Mas.

11 d'abril, a les 16 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 9 d'abril al 18 de juny

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



Educació financera

Mai és tard per millorar la nostra educació financera i entendre com funciona l'economia i les finances personals.

Què vol dir PIB, IPC? Mirarem d'explicar aquests i altres conceptes que ens afecten al nostre dia a dia.

15 d'abril, a les 16 h





TALLERS PREVENTIUS SOBRE SALUT

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

Plats de cullera

A l'hivern necessitem aliments que ens escalfin i ens donin energia. Els plats de cullera, si estan ben equilibrats, són sens dubte l'opció més adient per combatre el fred. En aquest taller descobrirem i tastarem receptes reconfortants i nutritives.

19 de febrer, a les 16 h

La flora intestinal

La microbiota o flora intestinal està formada per dos milions de microorganismes que viuen als intestins i canvien segons el nostre estil de vida. Influeixen en la dieta, l'exercici físic i el maneig de l'estrès i poden arribar a afectar el sistema immunitària, la salut mental i el sistema nerviós, entre d'altres.

18 de març, a les 16 h

Verdures diferents

La verdura és un aliment que ha de formar part dels nostres plats cada dia, i n'hi ha infinitat de varietats. En aquest taller aprofundirem en les propietats nutritives i en les diferents tècniques de cocció i preparació de cadascuna d'elles.

6 de maig, a les 16 h

L'al·lèrgia primaveral

L'al·lèrgia primaveral provoca una resposta del sistema immunitària i respiratori quan la persona s'exposa a un agent extern com el pol·len. Es manifesta amb congestió nasal, picor al coll, al nas o als ulls, entre d'altres. Saber com es poden prevenir les complicacions respiratòries ajudarà a millorar la nostra qualitat de vida.

13 de maig, a les 16 h

VISITEM LA NATURA. RUTES DE SENDERISME GUIADES

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.

Sorteny

Sortirem del pàrquing de Sorteny i agafarem un camí que fa baixada, molt maco, que s'endinsa al bosc i que ens conduirà fins al Serrat.

16 de maig, a les 10 h

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.

13 de juny, a les 10 h

Tots els participants han de portar calçat, roba i bastons de muntanya, aigua i fruits secs.



VISITES GUIADES A MUSEUS I PATRIMONI D'ANDORRA

Visites a l'exposició del Museu Carmen Thyssen Andorra

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

12 i 19 de març, a les 11 h i a les 16 h

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

Ruta literària al nucli antic d'Andorra la Vella

Itinerari pel barri antic de la capital des del punt de vista dels autors que el van fer servir com a escenari de les seves obres. Durant el recorregut se'n llegiran alguns fragments.

25 d'abril, a les 17 h

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

Sant Joan de Caselles

Visita guiada a l'església de Sant Joan de Caselles, un dels exemples més coneguts i rellevants del romànic andorrà, on observarem els darrers treballs de restauració del temple.

30 d'abril, a les 11 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 16 de gener al 20 de juny

Dimarts i dijous, de 16.30 a 18.30 h

TALLERS PREVENTIUS SOBRE SALUT

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

Plats de cullera

A l'hivern necessitem aliments que ens escalfin i ens donin energia. Els plats de cullera, si estan ben equilibrats, són sens dubte l'opció més adient per combatre el fred. En aquest taller descobrirem i tastarem receptes reconfortants i nutritives.

19 de febrer, a les 16 h

La flora intestinal

La microbiota o flora intestinal està formada per dos milions de microorganismes que viuen als intestins i canvien segons el nostre estil de vida. Influeixen en la dieta, l'exercici físic i el maneig de l'estrès i poden arribar a afectar el sistema immunològic, la salut mental i el sistema nerviós, entre d'altres.

18 de març, a les 16 h

Verdures diferents

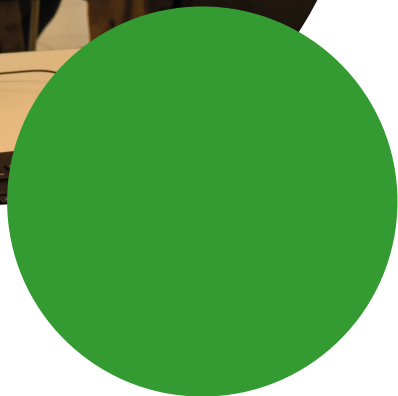
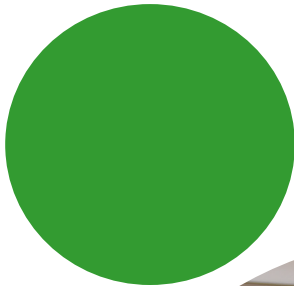
La verdura és un aliment que ha de formar part dels nostres plats cada dia, i n'hi ha infinitat de varietats. En aquest taller aprofundirem en les propietats nutritives i en les diferents tècniques de cocció i preparació de cadascuna d'elles.

6 de maig, a les 16 h

L'al·lèrgia primaveral

L'al·lèrgia primaveral provoca una resposta del sistema immunitari i respiratori quan la persona s'exposa a un agent extern com el pol·len. Es manifesta amb congestió nasal, picor al coll, al nas o als ulls, entre d'altres. Saber com es poden prevenir les complicacions respiratòries ajudarà a millorar la nostra qualitat de vida.

13 de maig, a les 16 h



Creand©
Fundació

Més de 35 anys
al costat de les persones