

INICIATIVES I ACTIVITATS PER FER A CASA

Des d'Andbank us volem recomanar una sèrie d'iniciatives i activitats per fer a casa com, per exemple, la iniciativa [Em quedo a casa](#), on s'exposen les activitats que duen a terme diverses empreses del país a través dels seus canals digitals.

A més, també us deixem recomanacions en altres àmbits:

TELEVISIÓ

- [Movistar + Lite](#) ofereix un mes gratuït per tots els clients.
- [HBO](#) gratuït durant dos mesos.
- [Netflix](#), un mes gratuït.
- [Sky](#) ofereix un mes gratuït d'accés als seus canals i contingut sota demanda.

LECTURA

- [Biblioteca digital mundial](#) amb 19.147 articles.
- [Vogue, Vanity Fair, Glamour, AD o GQ](#) gratuïtes en PDF
- [Les revistes del grup HEARTS gratis digitalment](#): ELLE, Diez Minutos, Harper's BAZAAR, Cosmopolitan, Car and Driver, Esquire, ELLE Decoration, ELLE Gourmet, Men's Health, Women's Health, Runner's World, Fotogramas, Casa Diez, Cocina Diez, DeViajes, Mi Casa, Nuevo Estilo, QMD y SuperTele.
- La revista [Muy Interesante](#) gratuïta

FORMACIÓ I EDUCACIÓ

- [BeChallenge](#), plataforma d'aprenentatge per reptes.
- [Genially](#), recursos i contingut premium gratuït.
- [Business AND](#) posa a la teva disposició un Curs d'Emprenedors gratuït.

CULTURA

- Festivals a través d'Instagram: [Yo Me Quedo En Casa Festival](#) y [Cuarentena Fest](#)
- [Filarmónica de Berlin](#), gratuïta per tothom a través de la seva web.
- Museus amb continguts exclusius virtuals:
 - [Museu Reina Sofia](#), té microsites específicament creats amb diferents exposicions destacades.

- [Museu del Prado](#), fa directes a través del seu Instagram.
- [Museu Thyssen-Bornemisza](#), compta amb un recorregut virtual per totes les sales.
- [Louvre](#), tours online
- [British Museum](#)
- [National Gallery of art](#)

EINES TELETREBALL

- [Trello](#) és un software de gestió de projectes que permet als equips organitzar i assignar tasques, rastrear el progrés del projecte i crear fluxos de treball.
- [Slack](#) és una eina de comunicació i gestió de projectes compartits que pot ser útil pel treball en equip.
- [Skype](#) i [Hangouts](#) per realitzar videoconferències.

ESPORT I SALUT

- Els centres esportius d'Andorra emeten en directe a Instagram classes dirigides: Caldea, Anyós Park, etc.
- [Gymvirtual](#) compta amb un pla d'exercicis per cada dia
- Totes les Apps [Down Dog](#) són gratuïtes fins a l'1 d'abril: fitness, ioga, HIIT, Barre i 7 min.
- [Noodle](#), l'app que et proposa receptes amb el que tens a la nevera, per evitar el rebuig alimentari.