

Grup65

Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona

Activitats Curs 2015-2016

Benvinguts al nou programa d'activitats del Grup 65!

Aquest any us presentem un programa d'activitats pensat per a promoure la salut, l'autocura i l'autonomia i que, en definitiva, us ajudi a ser més feliços.

Hem mantingut tot allò que sabem que us agrada però també us presentem novetats, moltes d'elles proposades pels propis membres del Grup 65.

Continuant amb la idea de seguir creixent i enriquint, obrirem les portes a d'altres col·lectius i persones.

Esperem que us agradin les propostes i, com sempre, hi participeu activament i ens ajudeu a difondre les activitats, convidar-hi amics, familiars, veïns i coneguts!

I recordeu que:

Si coneixeu alguna infermera o infermer que sigui expert o tingui coneixements sobre un tema que vulgueu compartir amb la resta de participants, podem crear un Espai Grup 65 per a vosaltres.

I si teniu qualsevol dubte o proposta, podeu dirigir-nos un correu a l'adreça grup65@coib.cat o trucar al telèfon gratuït d'atenció col·legial 900 705 705.

La inauguració del curs 2015-2016 serà el proper dia 22 d'octubre a les 17 hores al mateix Col·legi al carrer Pujades, 350, a la tercera planta.

T'hi esperem!

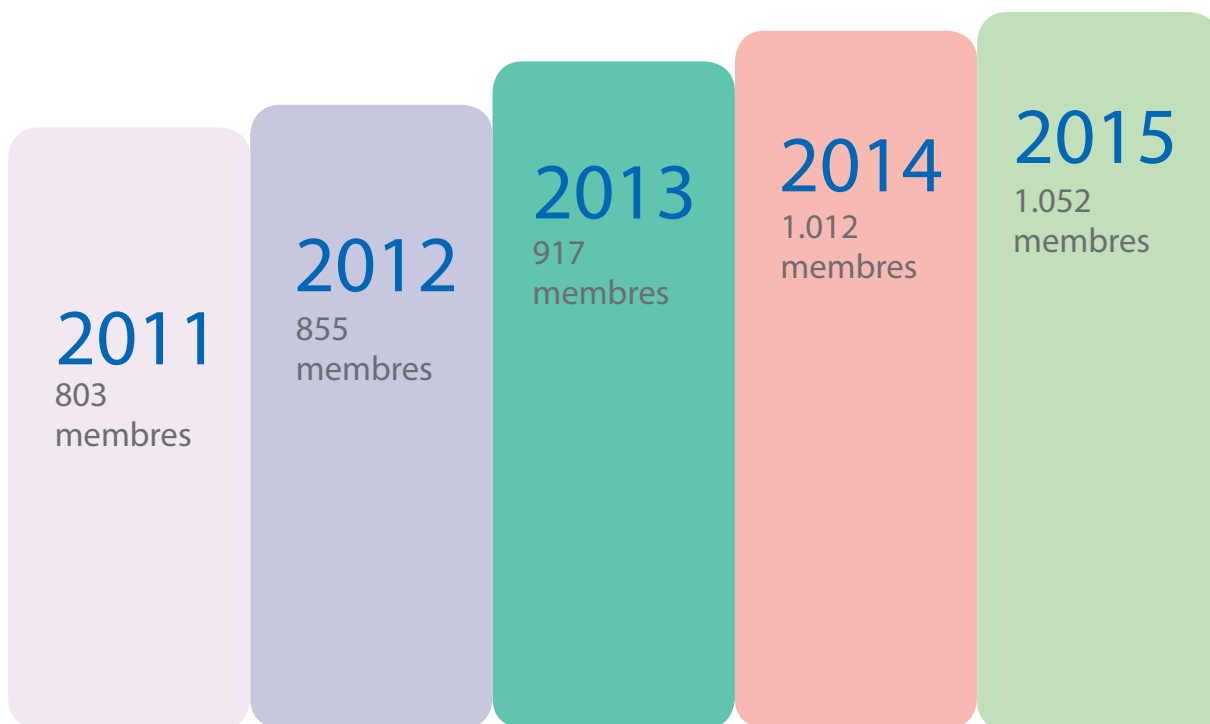


Presentació

El Grup 65 representa una part important del col·lectiu professional, i també un orgull pel Col·legi. Tota la nostra vida professional cuidem de persones en diferents fases de la vida i quan deixem de treballar, que no de ser infermers i infermeres les integrants del Grup 65 senten que són infermeres tota la vida. Quan ens jubilem, arriba la nostra hora. L'hora de fer el que ens agrada, prendre's la vida amb més tranquil·litat, aprendre el que sempre hem volgut i de vegades no hem pogut, d'oferir la nostra experiència als altres. Tot això ens ho ofereix el Grup 65.

Quan algú demana què és el Grup 65, no es pot explicar sense fer referència al seu origen. Un grup d'infermeres que s'havien jubilat tenien la necessitat de seguir aquesta nova etapa juntes, però sobretot actives. Elles van iniciar el que avui té molta empenta i és l'enveja però també l'orgull nostre i d'altres professionals. Des d'aquí el nostre reconeixement i gratitud a les infermeres (en majúscula) que el van començar, i com no, també a les que any rere any heu continuat aquesta gran iniciativa, ampliant-la, difonent-la i convertint-la en el que és avui,

gràcies a totes i a tots per fer-ho possible!



Evolució de membres del Grup 65

Com participar en les activitats del Grup 65

Si sou membre del Grup 65

Per cursar una activitat heu de trucar al telèfon gratuït d'atenció col·legial, el 900 705 705, i formalitzar la matrícula, seguint la norma i les dates d'inscripció. Aquest requisit és d'obligat compliment per a totes les infermeres que vulguin participar en l'oferta d'activitats en els cursos del Grup 65 del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona.

Si no sou membre del Grup 65

Les infermeres col·legiades de més de 55 anys, els familiars i amics de qualsevol infermera o infermer col·legiat/da al COIB que estiguin jubilats/des o siguin majors de 65 anys, podran participar de les activitats en qualitat de no membre.

Per admetre la sol·licitud dels familiars i amics, la infermera o infermer de referència del COIB haurà de donar-hi la conformitat.

La persona interessada a dur a terme activitats del Grup 65:

- Haurà de facilitar el nom i cognoms, el telèfon i el número de col·legiada de la infermera o infermer de referència;
- Haurà d'abonar l'import de l'activitat que vulgui fer, dins del període fixat, com a no membre.
- No és necessari que ens faci arribar la butlleta de membre del Grup.

El COIB estudiarà individualment aquells casos que no compleixin aquests requisits.

Normativa obligatòria

En les activitats formatives hi ha control d'assistència. Per tant, tots els participants hauran de signar el full habilitat per aquesta funció. El COIB entendre que la persona que no signi no ha assistit a l'activitat.

Les persones inscrites en un curs que sense causa justificada no hi assisteixin durant un mes, s'entendrà que no volen participar en aquesta activitat. Automàticament se les donarà de baixa i s'assignarà la plaça a una altra persona que estigui en llista d'espera.

Una vegada feta la inscripció i el pagament a un curs i grup, no es podrà canviar a un altre curs o grup.

Criteris per ser membre del Grup 65

- Ser infermer/a del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona o d'un altre col·legi professional (en aquest cas, caldrà seguir els tràmits corresponents que el COIB us facilitarà).
- Tenir més de 65 anys o estar jubilat/da, prejubilat/da o en situació de baixa per invalidesa.
- Omplir la butlleta d'inscripció al Grup 65.
- Pagar la quota anual del Grup 65 al COIB.
- Acceptar la normativa d'inscripció a cursos.

Altres casos

Les persones que tenen més de 65 anys i que havent estat col·legiades al COIB es troben en situació de baixa col·legial, poden trucar al telèfon gratuït d'atenció col·legial, el 900 705 705, on rebran informació més detallada de com fer-se membres del Grup 65 (en tots els casos que no compleixin aquests requisits).

El COIB estudiarà individualment aquells casos que no compleixin aquests requisits.

Normativa d'inscripció

1. Cal formalitzar la inscripció dins dels terminis establerts per a cada curs/sortida/viatge segons si sou membre o no del Grup 65.

2. El sistema d'inscripció és el següent:

- Dins del termini de cada curs, caldrà inscriure's a través del telèfon gratuït, o personalment a la tercera planta.

- Aquestes persones tindran deu dies naturals per fer l'ingrés de la matrícula en un d'aquests dos comptes:

Banc Sabadell:

ES 40 0081-0200-23-0001824988

Catalunya Caixa: ES 37 2013-0018-52-0201792024

En el moment d'efectuar la transferència cal indicar el nom i cognoms i el nom del curs. A continuació s'haurà d'enviar el comprovant per fax al 93 212 47 74, per correu o bé personalment al COIB.

3. Si una vegada feta la reserva de plaça però no el pagament de la matrícula, la persona es vol donar de baixa, caldrà que

avisi telefònicament al Col·legi per tal de facilitar la seva plaça a una altra persona.

4. En el cas que es produeixi una baixa, s'avisarà per telèfon als alumnes en llista d'espera per rigorós ordre. Aquests disposaran de cinc dies naturals per fer el pagament que confirmarà la seva inscripció i la tramitació abans esmentada.

5. Per aquells cursos que 14 dies abans no arribin a un 70% de matriculats, el COIB es reserva el dret d'anul·lar-los, amb la conseqüent informació a tots els inscrits.

6. Una vegada abonada la matrícula, per donar-se de baixa caldrà comunicar-la al Col·legi com a mínim set dies abans de l'inici del curs. En cap cas es tornarà l'import de la matrícula si la notificació d'anul·lació no s'efectua en aquest termini. Així mateix, un cop iniciat el curs ja no es farà cap devolució de matrícula.

7. El Col·legi es reserva el dret de variar alguna d'aquestes normes o terminis si les característiques del curs, sortides o rutes ho requereixen.

8. El Col·legi es reserva el dret d'anul·lar aquells cursos que no arribin a l'ocupació mínima establerta o de canviar dates i horaris.

9. Per obtenir el certificat d'assistència és imprescindible la participació mínima en el 70% de les hores totals del curs.

10. En el cas de sortides o viatges en què el participant no pugui anar i avisi amb menys de 10 dies d'antelació el COIB no es pot comprometre a retornar l'import íntegre de la mateixa ja que depèn de la subcontractació d'aquesta a un tercer. En aquest cas pot haver-hi despeses de cancel·lació i inclús pot no poder retornar-se l'import abonat per l'assistent a la sortida o viatge.

11. Quan un curs no s'ompli amb les persones del Grup 65, s'ofertarà a la resta de col·legiats o a d'altres col·lectius per tal d'evitar anul·lar l'activitat.

Tingues cura de la teva salut

Com vas de memòria?

Què farem?

- Posarem a prova la nostra memòria i aprendrem estratègies per millorar-la.
 - Plantarem cara als oblitats quotidians (recordar notícies, noms, on hem deixat les claus,...).
 - Estimularem l'atenció, el llenguatge, el càlcul, el raonament,...
- I ho farem amb exercicis pràctics i jocs que s'adaptin a les capacitats de cadascú.

Docent:

Montse Casellas, infermera, postgraduada en psicogeriatria, màster en envelliment actiu i especialista en infermeria geriàtrica.

Dates

del 13/1/16 al 25/5/16.
19 sessions, els dimecres de 17 a 18.30 h.

Import:

membres: 113 €
infermeres no membres: 169,5 €
no membres: 226 €

Durada: 28,5 hores.

Lloc: àrea social.

Període d'inscripció:

membres:
del 30/11/15 al 7/01/16.
no membres:
del 09/12/15 al 7/01/16.

Memòria musical

NOU

Què farem?

A través de l'ús terapèutic de la música (musicoteràpia) i del record (reminiscència), s'aconsegueix establir una relació de confiança amb els participants, que afavoreix el buidatge emocional i ajuda a millorar la qualitat de vida.

Per aquest motiu es planteja bàsicament en les sessions l'ús d'aquestes dues tècniques, tot i que es combinaran amb altres dinàmiques.

Docent:

Montserrat Suriñach, infermera, especialista en infermeria geriàtrica, llicenciada en antropologia social, màster i practiníoner amb PNL.

Dates

del 11/11/15 al 16/12/15.
6 sessions, els dimecres de 16 a 17.15 h.

Import:

membres: 33 €
infermeres no membres:
49,5 €
no membres: 66 €

Durada: 7,5 hores.

Lloc: àrea social.

Període d'inscripció:

membres: de l' 01/10/15 al 6/11/15.
no membres: del 08/10/15 al 6/11/15.

Marxa nòrdica

Què farem?

La marxa nòrdica és una activitat molt útil per a fer salut a l'aire lliure. És un exercici apropiat per a millorar la condició física, on es treballa la força, la resistència, la flexibilitat i l'equilibri del cos al mateix temps que es camina. També ajuda a perdre pes. Farem sortides en grup on podrem conèixer gent nova i descobrir encisadors racons de Barcelona i el seu entorn, a l'hora que aprenem i perfeccionem la tècnica d'aquesta singular forma de caminar amb bastons. T'animes a compartir salut i lleure?

Docents:

Àlex Pérez, nutricionista i instructor de marxa nòrdica.

Ramon Compte, fisioterapeuta i instructor de marxa nòrdica.

Dates

del 30/10/15 al 20/5/16.
27 sessions, els divendres de 10 a 11.30 h.

Import:

membres: 135 €
infermeres no membres: 202,5 €
no membres: 270 €

Durada: 40,5 hores

Lloc: les primeres sortides es faran des de la seu del COIB, la resta s'anirà acordant el punt de trobada a la classe anterior.

Nota: per fer l'activitat es requereix un mínim de deu persones. L'equip docent aportarà els bastons per poder realitzar l'activitat.

Període d'inscripció:

membres: del 21/09/15 al 23/10/15.
no membres: del 28/09/15 al 23/10/15.

Txi-kung (Qi Kun) Qui Gong per a la salut i la consciència del cos

Què farem?

El Qigong és un sistema terapèutic preventiu i curatiu de la salut física, psíquica i emocional, s'activen els punts d'acupuntura i s'estimulen els meridians mitjançant l'automassatge, es reforça la ment, la memòria i l'equilibri.

A través dels exercicis de Qi Gong mobilitzem el qi o energia vital per fer un potent treball interior de neteja, enfortiment i connexió amb nosaltres mateixos.

Practicarem postures i moviments que ens ajudaran a ajustar el nostre esquelet, enfortir ossos i tendons, flexibilitzar la nostra musculatura, netejar el nostre organisme, millorar la circulació de la sang i activar el qi pels canals o meridians fins a cadascuna de les cèl·lules del nostre cos.

Docent:

Eulàlia Framis Montoliu és diplomada en Taijiquan pel mestre zen Dong-Bei i deixeble

d'aquest, a l'Is-Zen Center Lotus Ville dels Estats Units d'Amèrica.

Dates

del 30/10/15 al 20/05/16.
27 sessions, els divendres de 10 a 11 h.

Import:

membres: 69 €
infermeres no membres: 103,5 €
no membres: 138 €

Durada: 27 hores.

Lloc: aula 101-102.

Nota: s'haurà de dur roba i calçat còmode. No es permetrà anar descalç o amb mitjons.

Període d'inscripció:

membres: del 25/9/15 al 23/10/15.
no membres: del 02/10/15 al 23/10/15.



Tai-txi-txuan (Tai Ji Quan) Estil Shen per a la salut i la consciència del cos

Què farem?

Desenvoluparem la capacitat de treballar concentrant-nos sense tensió. Després de la pràctica, estarem descansats i relaxats.

- Treballarem mitjançant la suavitat i la intenció.
- Farem exercicis que ens arrelen amb la Terra, que ens ajuden a transmutar les emocions, afavoreixen l'energia de l'estómac i melsa, alleugen l'estrès i augmenten la nostra energia vital, exercicis que ens donen lleugeresa i equilibren el nostre cos-ment-esperit a través de la respiració i relaxació.
- Polaritat, ying i yang.
- Per facilitar la pràctica és imprescindible incloure alguns exercicis d'escalfament a través de l'"automassatge" els passos del "shu-shi."
- Realitzarem un treball constant dels músculs, de l'esquena i columna vertebral, per poder fer front a lesions, hèrnies discals, lumbàlgies i altres.

Docents:

Eulàlia Framis Montoliu, diplomada en Taijiquan pel mestre zen Dong-Bei a l'Is-Zen Center Lotus Ville dels Estats Units d'Amèrica.

Dates

del 30/10/15 al 20/5/16.

27 sessions, els divendres de 11.15 a 12.15 h.

Import:

membres: 69 €
infermeres no membres: 103,5 €
no membres: 138 €

Nota: s'haurà de dur roba i calçat còmode. No es permetrà anar descalç o amb mitjons.

Durada: 27 hores.

Lloc: aula 101-102.

Període d'inscripció:
membres: del 25/9/15 al 23/10/15.
no membres: del 02/10/15 al 23/10/15.

Pilates

Què farem?

Joseph Pilates, que era infermer, va resumir l'efectivitat del seu mètode dient que: en 10 sessions sentiràs la diferència, en vint veuràs la diferència i en 30, el cos et canviarà.

Els principals beneficis d'aquesta tècnica són: Aconseguir un bon to muscular enfortint i tonificant el cos, augmentar la flexibilitat, l'agilitat, el sentit de l'equilibri i la coordinació de moviments. Millora l'alineació postural, utilitzar la respiració i concentració per aconseguir alliberar-se de l'estrès i les tensions i aporta vitalitat i força.

Docent:

María José Cañas, instructora de Pilates i En Forma als centres dona10 de Barcelona. Certificació Pilates Dona10 Mat i Reformer. Certificació activitats dirigides i sala de Fitness en Orthos. Curs Pilates Mat i Reformer amb Beatriz Wyser.

Dates:

del 26/10/15 al 6/6/16.
27 sessions, els dilluns d'11 a 12 h.

Import:

membres: 50 €
infermeres no membres: 75 €
no membres: 100 €

Durada: 27 hores.

Lloc: aula 101-102.

Nota: s'haurà de dur roba còmode, i mitjons antirelliscants.

Període d'inscripció:

membres: del 14/9/15 al 21/10/15.
no membres: del 21/9/15 al 21/10/15.



Idiomes

Anglès d'iniciació

Què farem?

Consolidarem el que sabem i continuarem practicant per establir converses senzilles que incloguin salutacions de benvinguda, comiats, presentació d'un mateix, descripció d'un lloc o d'una persona. Respecte la gramàtica reforçarem el temps passat i iniciarem els temps futurs. S'introduiran els temps modals per expressar probabilitat, obligació i condicionals.

Docents:

Elmira Khamidulina, docent de l'Escola Master School.

Carlos Quiñonero, docent de l'Escola Master School.

Dates

Grup A:

del 26/10/15 al 6/6/16.

27 sessions, els dilluns d' 11.45 a 13.45 h.

Grup B:

del 28/10/15 al 25/5/16.
27 sessions, els dimecres de 12 a 13.30 h.

Durada:

Grup A: 54 hores.

Grup B: 40,5 hores.

Lloc: aules de formació

Import:

Grup A (sessions 2h.)

membres: 83 €

infermeres no

membres: 124,5 €

no membres: 166 €

Grup B (sessions 1,5h.)

membres: 63 €

infermeres no

membres: 94,5 €

no membres: 126 €

Període d'inscripció

membres: del 15/9/15
al 21/10/15.

no membres: del

21/9/15 al 21/10/15.

Nota: aquest curs és per a persones amb pocs coneixements de l'idioma.

Anglès elemental

Què farem?

Revisarem i consolidarem tot el que hem après. Aprofundirem en les diverses àrees del llenguatge i, per tant, el contingut de les classes passa per la pràctica de la conversa i per assimilar nous conceptes gramaticals. Ampliarem el vocabulari a través de diversos textos. Demanarem i donarem informació sobre dades personals i expressarem opinions, queixes, plans o intencions. Treballarem com fer prediccions, suggeriments o advertències.

Docent:

Ana Perlado, docent de l'Escola Master School.

Dates

Grup A:

del 27/10/15 al 31/5/16.
27 sessions, els dimarts de 12 a 13.30 h.

Grup B:

del 27/10/15 al 31/5/16.
27 sessions, els dimarts de 10 a 11.30 h.

Durada: 40,5 hores.

Lloc: aules de formació.

Import:

membres: 63 €

infermeres no

membres: 94,5 €

no membres: 126 €

Període d'inscripció

membres: del 16/9/15
al 21/10/15.

no membres: del

23/9/15 al 21/10/15.

Nota: aquest curs és per persones amb nocions molt bàsiques de l'idioma.



Anglès preintermedi

Què farem?

Revisarem tot el que hem treballat i continuarem aprofundint en les diferents àrees del llenguatge. El contingut de les classes passarà per la pràctica de la conversa, l'assimilació de nous conceptes gramaticals i l'ampliació del vocabulari mitjançant textos sobre els quals es practican diferents tècniques de comprensió.

Docent:

Ana Perlado, docent de l'Escola Master School.

Dates:

del 29/10/15 al 19/5/16.
27 sessions, els dijous de 10 a 11.30 h.

Import:

membres: 63 €
infermeres no membres: 94,5 €
no membres: 126 €

Durada: 40,5 hores.

Lloc: aules de formació

Període d'inscripció:
membres: del 17/9/15 al 22/10/15.

no membres: del 22/9/15 al 22/10/15.

Anglès intermedi

Què farem?

Revisarem els conceptes ja adquirits i aprofundirem en el treball de la comprensió dels punts principals de textos escrits en anglès estàndard i sobre situacions conegudes, i aprendrem a moure'ns en la majoria de situacions que poden sorgir durant un viatge. Elaborarem i escriurem textos senzills sobre temes propers, experiències, esdeveniments, desitjos i aspiracions i justificarem per escrit les nostres opinions.

Docent:

Ana Perlado, docent de l'Escola Master School.

Dates:

del 29/10/15 al 19/5/16.
27 sessions, els dijous de 12 a 13.30 h.

Import:

membres: 63 €
infermeres no membres: 94,5 €
no membres: 126 €

Durada: 40,5 hores.

Lloc: aules de formació.

Període d'inscripció:
membres: del 18/9/15 al 23/10/15.

no membres: del 25/9/15 al 23/10/15.

Anglès de conversa

Què farem?

Practicarem la conversa i aprofitarem per consolidar els conceptes gramaticals i el vocabulari ja treballats en el curs anterior. Continuarem treballant la comprensió de les principals idees d'un discurs. Aprendrem a comunicar-nos amb fluïdesa i seguretat, tant sobre temes que són habituals, com sobre d'altres menys quotidians (gustos musicals, cinematogràfics o resolució de problemes).

Docent:

Elmira Khamidulina, docent de l'Escola Master School.

Dates:

del 30/10/15 al 20/5/16.
27 sessions, els divendres.

Grup A: d' 11.30 a 12.30 h.

Grup B: de 12.45 a 13.45 h.

Import:

membres: 42 €
infermeres no membres: 63 €
no membres: 84 €

Durada: 27 hores cada grup.

Lloc: aules de formació.

Període d'inscripció:
membres: del 10/09/15 al 23/10/15.

no membres: del 17/09/15 al 23/10/15.



Francès preintermedi

Què farem?

Consolidarem el que ja hem après i seguirem aprofundint en el vocabulari i les qüestions de gramàtica. Treballarem una ampliació de temàtiques, com la informació personal i les aficions i reforçarem la comunicació oral.

Docent:

Eric Vergé, docent de l'Escola Master School.

Dates:

del 26/10/15 al 6/6/16.

27 sessions, els dilluns de 9.45 a 11.45 h.

Import:

membres: 83 €
infermeres no membres: 124,5 €
no membres: 166 €

Durada: 54 hores.

Lloc: aules de formació.

Període d'inscripció:

membres: del 09/09/15 al 19/10/15.
no membres: del 16/09/15 al 19/10/15.

Aprent gramàtica tot parlant francès

Què farem?

Repassarem conceptes gramaticals a través de la conversa, aprofundint en l'estructura de comprensió i expressió d'un discurs. Treballarem per trobar la fluïdesa i seguretat necessàries per comunicar-nos, tant sobre temes que són habituals com sobre d'altres menys quotidians (gustos diversos, musicals, cinematogràfics, etc.).

Docent:

Gildas Seité, docent de l'Escola Master School.

Dates:

del 28/10/15 al 25/5/16.

27 sessions, els dimecres de 9:30 a 11.30 h.

Import:

membres: 83 €
infermeres no membres: 124,5 €
no membres: 166 €

Durada: 54 hores

Lloc: aules de formació.

Període d'inscripció:

membres: del 08/09/15 al 22/10/15.
no membres: del 15/09/15 al 22/10/15.



Descobreix les possibilitats de la fotografia i la informàtica

Informàtica de 0 a 100

Què farem?

A través de sessions teoricopràctiques adquirirem coneixements bàsics per utilitzar l'ordinador: reconeixement del hardware i el software, ús del ratolí i el teclat, conceptes bàsics de Windows, organització de la informació (treball amb carpetes), traspàs de documents a perifèrics, maneig d'arxius digitals (especialment el de les imatges), introducció al processador de textos (Word) del paquet Office, navegació per Internet, maneig del buscador, el correu electrònic i explorar les possibilitats comunicatives d'Internet (xarxes socials, missatgeria instantània i skype, etc.).

Docent:

Mariona Solé, realitzadora, editora de vídeo i alfabetitzadora informàtica.

Dates

del 28/10/15 al 25/5/16.
27 sessions, els dimecres de 9.30 a 11.30 h.

Durada: 54 hores.

Lloc: aula d'informàtica.

Import:

membres: 98 €
infermeres no membres: 147 €
no membres: 196 €

Període d'inscripció:

membres: del 29/9/15 al 22/10/15.
no membres: del 06/10/15 al 22/10/15.

La fotografia d'edificis i monuments

NOU

Què farem?

Les ciutats ofereixen un espai molt interessant per a qualsevol fotògraf: la seva arquitectura, els monuments, les formes i els dissenys, les llums, les textures i els colors proporcionen infinits recursos per crear imatges atractives. L'objectiu del taller és comprendre els processos i els materials que intervenen en la presa de fotografies d'edificis i monuments. El curs combina els continguts teòrics amb el procés de realització d'un conjunt de fotografies d'arquitectura.

Docent:

Martí Casanellas Pares, fotògraf i professor de fotografia.

Dates

del 5/11/15 al 10/12/15.
6 sessions, els dijous de 10 a 13 h.

Import:

membres: 38 €
infermeres no membres: 57 €
no membres: 76 €

Durada: 18 hores.

Lloc: aula d'informàtica.

Període d'inscripció:

membres: del 07/09/15 al 28/10/15.
no membres: del 14/09/15 al 28/10/15.

Nota:

Per dur a terme aquest curs és imprescindible tenir coneixements bàsics d'informàtica i fotografia i portar la càmera des del primer dia.

La fotografia de persones

NOU

Què farem?

Fotografiar a les persones és un fet molt habitual i instintiu: en els viatges, aniversaris, naixements, als familiars, als amics, una mascota, ... L'objectiu del taller és donar a conèixer els conceptes teòrics i les metodologies del gènere fotogràfic del retrat i de la fotografia instantània.

Descobrirem algunes nocions bàsiques de fotografia i intentarem captar amb la càmera a les persones que ens envolten i que d'alguna manera ens criden l'atenció. La millora d'imatges es durà a terme amb el programa Picassa.

Docent:

Martí Casanellas Pares, fotògraf i professor de fotografia.

Dates:

del 28/1/16 al 3/3/16.
6 sessions, els dijous de 10 a 13 h.

Import:

membres: 38 €
infermeres no
membres: 57 €
no membres: 76 €

Durada: 18 hores.

Lloc: aula d'informàtica.

Període d'inscripció:

membres: del 09/12/15 al 21/01/16.
no membres: del 16/12/15 al 21/01/16.

Nota:

Per dur a terme aquest curs és imprescindible tenir coneixements bàsics d'informàtica i fotografia i portar la càmera des del primer dia.

La fotografia de natura: Perfeccionament

NOU

Què farem?

Fotografiar la natura és sempre gaudir dels seus paisatges, camins i racons. L'objectiu del taller és donar a conèixer les tècniques específiques adequades per als diferents aspectes de la fotografia de natura.

El curs combina els continguts teòrics (qüestions relatives a la presa i selecció d'imatges) amb el procés de realització d'un reportatge fotogràfic.

La millora de les imatges es durà a terme amb el programa Picassa.

La ruta fotogràfica serà per zones muntanyoses (es proposa el parc de Collserola o el Montseny) i marítimes (es proposa el camí de Ronda o el Delta del Llobregat).

Docent:

Martí Casanellas Pares, fotògraf i professor de fotografia.

Dates:

del 14/4/16 al 12/5/16.
5 sessions, els dijous de 9.15 a 13.15 h.

Import:

membres: 42 €
infermeres no
membres: 63 €
no membres: 84 €

Durada: 20 hores.

Lloc: aula d'informàtica.

Període d'inscripció:

membres: del 26/02/16 al 07/04/16.
no membres: del 04/03/16 al 07/04/16.

Nota: per dur a terme aquest curs és imprescindible portar la càmera des del primer dia, tenir coneixements bàsics d'informàtica i fotografia i disposar d'una càmera que permeti el control manual de l'exposició (velocitat d'obturació i obertura de diafragma).



Com treure profit al teu smartphone

NOU

Què farem?

En aquest taller aprendràs a configurar i treure el màxim profit del teu nou telèfon, et familiaritzaràs amb les seves prestacions, resoldràs tots els teus dubtes i descobriràs les millors aplicacions del mercat.

Docent:

Mònica Lucena llicenciada en Comunicació Audiovisual.

Dates

del 13/11/15 al 4/12/15.

4 sessions, els divendres de 10.30 a 12.30 h.

Durada: 8 hores.

Lloc: aula 103.

Import:

membres: 18 €

infermeres no

membres: 27 €

no membres: 36 €

Període d'inscripció:

membres: del 23/09/15 al 06/11/15.

no membres: del

30/09/15 al 06/11/15.



Activitats artístiques i musicals

Història de l'art: una passejada per l'art modern

Què farem?

En aquest curs parlarem dels principals artistes i estils que trobem a finals del segle XIX i el segle XX. Al llarg del curs descobrirem la modernitat de Goya, ens endinsarem en els carrers del París dels bohemis i modernistes i també en la vida apassionant d'artistes com Van Gogh, Cézanne o Gauguin i aprendrem a entendre els moviments més trencadors com l'abstracció.

Les sessions es desenvoluparan principalment a les aules del col·legi però també programarem visites a museus i institucions culturals de primer nivell d'acord amb l'agenda cultural de Barcelona.

Docent:

David Pablo Nicolás, llicenciat en història de l'art i màster en anàlisi i gestió del patrimoni artístic per la Universitat Autònoma de Barcelona.

Dates:

del 29/10/15 al 19/5/16, els dijous de 17.30 a 19.30 h. Les sessions fora del col·legi començaran a les 16.30 h.

Període d'inscripció:

membres: del 04/9/15 al 23/10/15.
no membres: del 14/9/15 al 23/10/15.

Durada: 40,5 hores.

Lloc: àrea social.

Import:

membres: 98 €
infermeres no membres: 147 €
no membres: 196 €

Pintura

Què farem?

Aprendrem i perfeccionarem les diferents tècniques de pintura al pastel, aquarel·la i pintura a l'oli.

Docent:

Miquel Torres, pintor.

Dates:

del 26/10/15 al 6/6/16. 27 sessions, els dilluns de 16 a 19 h.

Durada: 81 hores.

Lloc: aula 103.

Import:

membres: 111 €
infermeres no membres: 166,5 €
no membres: 222 €

Període d'inscripció:

membres: del 02/09/15 al 20/10/15.
no membres: del 09/09/15 al 20/10/15.

Nota:

el material utilitzat durant el curs va a càrrec de l'alumne. És aconsellable dur bata.



Dibuix i il·lustració

Què farem?

A través dels exercicis en grup fomentarem i aprendrem a dominar les tècniques bàsiques del dibuix com la perspectiva, l'encaix, el volum, l'anatomia o la composició. Desenvoluparem les nostres capacitats per entendre el que estem observant i millorar la nostra traça per plasmar-ho al paper. Cada alumne hi aportarà el seu segell personal.

Docent:

Ana Pulido, artista plàstica i tècnica superior en il·lustració i arts gràfiques.

Dates

Del 29/10/15 al 19/5/16.
27 sessions, els dijous de 10.30 a 13.30 h.

Import:

membres: 111 €
infermeres no
membres: 166,5 €
no membres: 222 €

Durada: 81 hores.

Lloc: àrea social.

Període d'inscripció:

membres: del
03/09/15 al
21/10/15.
no membres:
del 10/09/15 al
21/10/15.

Nota:

el material utilitzat durant el curs va a càrrec de l'alumne. És aconsellable dur bata.

Restauració del petit moble auxiliar i altres objectes antics

Què farem?

Aprendrem i perfeccionarem tècniques per restaurar petits mobles auxiliars de fusta i altres objectes quotidians elaborats a partir de diversos materials com la pedra, el vidre, els metalls, el paper, les pintures a l'oli o ceràmiques. Aplicarem sistemes i realitzarem pràctiques de neteja per a cada material. Realitzarem desinfeccions biòtiques, consolidarem i farem reintegració específica dels suports corresponents. Decaparem, aprendrem a preparar la fusta per a tècniques decoratives i tincions, utilitzarem la tècnica de la policromia i el daurat per a mobiliari i objectes antics, i farem retocs del color perdut en ceràmiques i olis. Coneixerem els diversos acabats a la cera i laques, tant en mobles exteriors com d'interior. També s'oferiran nocions bàsiques de conservació preventiva.

Docent:

Maria Rosa Garcia Bernet, llicenciada en belles arts, especialitat de conservació i restauració per la Universitat de Barcelona. Directora tècnica de l'Escola Ecore, Escola de Conservació i Restauració d'Obres d'Art de Barcelona.

Dates

del 28/10/15 al 25/5/16.
27 sessions, els dimecres de 10 a 13 h.

Import:

membres: 111€
infermeres no
membres: 166,5 €
no membres: 222 €

Durada: 81 hores.

Lloc: aula 103.

Període d'inscripció:

membres: del 22/9/15
al 21/10/15.
no membres: del
29/9/15 al 21/10/15.

Nota:

la mida dels mobles ha de permetre ser transportats per una persona. És aconsellable dur bata. El preu inclou una part del material.

Restauració i conservació de mobles

Què farem?

Aprendrem i perfeccionarem les tècniques bàsiques a l'hora de restaurar i conservar mobles antics. Farem sistemes i cates de neteja. Realitzarem desinfeccions biòtiques, consolidació i reintegració de suports, decaparem, aprendrem a decapar la fusta per a tècniques decoratives i tincions. Coneixerem els diversos acabats a la cera i laques, tant per a mobles exteriors com d'interior. També s'oferiran nocions bàsiques de conservació preventiva.

Docent:

Maria Rosa Garcia Bernet, llicenciada en belles arts, especialitat de conservació i restauració per la Universitat de Barcelona. Directora tècnica de l'Escola Ecore, Escola de Conservació i Restauració d'Obres d'Art de Barcelona.

Dates:

del 27/10/15 al 31/5/16.

27 sessions, els dimarts de 16.30 a 19.30 h.

Import:

membres: 111 €
infermeres no membres: 166,5 €
no membres: 222 €

Durada: 81 hores.

Lloc: aula 103.

Període d'inscripció:
membres: del 22/9/15 al 21/10/15.
no membres: del 29/9/15 al 21/10/15.

Nota: la mida dels mobles ha de permetre ser transportats per una persona. És aconsellable dur bata. El preu inclou una part del material.

Grafologia pràctica: les lletres parlen de tu

NOU

Què farem?

En les dues primeres sessions coneixerem tots els signes gràfics relatius a la signatura que és com una petita bibliografia personal. En la tercera sessió estudiarem diferents tipus de rúbrica la qual representa la forma com ens reafirmem en la nostra manera de ser. I a la quarta sessió incidirem en altres característiques que podem valorar: la puntuació, els ovals, les majúscules, les lletres més rellevants: t, s, r, m, n , els trets inicials i finals, les hampes i les jambes.... Analitzarem signatures i rúbriques en cada sessió.

En la segona part del curs ens endinsarem en el coneixement dels signes gràfics que podem trobar en un text manuscrit en el que demostrarem com som i actuem front els altres, i podreu portar escriptures per analitzar en cada sessió.

Docent:

Ma. Teresa Graells Nonell, Diplomada en Grafologia-Psicologia i Grafologia-Selecció de Personal per la Facultat de Medicina Legal – Universitat Complutense de Madrid. Màster de Recursos Humans a l'Euncet. Associada a EADIPE i memebre de l'associació Espanyola de Grafologia.

Dates:

del 29/10/15 al 17/12/15.

8 sessions, dijous de 16.30 a 18 h.

Import:

membres: 38 €
infermeres no membres: 57 €
no membres: 76 €

Durada: 12 hores.

Lloc: aula 103.

Període d'inscripció:
membres: 28/09/15 al 23/10/15.
no membres: 5/10/15 al 23/10/15.



Què farem?

En aquest curs ens introduïrem d'una manera tan didàctica com rigorosa en la història del setè art a partir de dotze curtsmetratges seleccionats, representatius de les diferents èpoques, avantguardes i nacionalitats. Des del cinema mut fins a l'actualitat, aquestes dotze obres breus ens guiaran a través de les seves formes, arguments i contextos per a fer-nos una idea del que significa, a dia d'avui, la paraula cinema.

Docent:

Tariq Porter, llicenciat en Belles Arts a la Universitat de Barcelona i Màster en Cinema a la Universitat Ramon Llull.

Dates:

del 5/11/15 al 26/11/2015.

4 sessions, els dijous de 17 a 19 h.

Import:

membres: 18 €

infermeres no

membres: 27 €

no membres: 36 €

Durada: 8 hores.

Lloc: aula 100.

Període

d'inscripció:

membres: 30/09/15

al 02/11/15.

no membres:

7/10/15 al

02/11/15.

Gaudim de l'òpera

Què farem?

Es tracta d'un curs unitari adreçat a persones aficionades a la música. Té un caràcter divulgatiu i, per tant, no es requereixen coneixements musicals específics. Farem un passeig per l'òpera a través de quatre obres que es representaran al Gran Teatre del Liceu en la temporada 2015-2016. Abans d'assistir a cada sessió, escoltarem les obres i situarem l'autor en el context històric i analitzarem amb suports audiovisuals els trets formals, melòdics, harmònics, instrumentals i el tractament de les veus, de manera entenedora i lúdica. Es realitzaran quatre tallers: dues sessions d'una hora i mitja la setmana anterior a la funció i la mateixa setmana de la representació.

Docent:

Ester Vela López, concertista de piano i professora superior de música.

Durada: 12 hores.

Lloc: aules de formació.

Lloc dels concerts: Gran Teatre del Liceu.

Dates

• *Nabucco*, de Verdi

Setembre - octubre 2015, dimecres 30/9 i dimecres 7/10 de 10.30h a 12 h.

• *Lucia di Lammermoor*, de Donizetti

Novembre - desembre 2015, dimecres 25/11 i dimecres 2/12 de 10.30h a 12 h.

• *Especial sobre l'òpera*

Febrer-març 2016, dimecres 24/2 i dimecres 2/3 de 10.30h a 12 h.

• *I Capuleti e i Montecchi*, de Bellini

Maig 2016, dimecres 4 i dimecres 11/5 de 10.30h a 12 h.

Import del taller:

membres: 35 €

infermeres no

membres: 52,5 €

no membres: 70 €

Període d'inscripció:

membres: del 1/9/15

al 25/9/15.

no membres: del

8/9/15 al 25/9/15.

Nota: El preu no inclou l'entrada de l'òpera.

Les gestions per obtenir l'entrada a l'òpera correran a càrrec dels assistents al taller.

Què farem?

El gospel s'ha implantat amb molta força al panorama coral, degut al seu dinamisme, el missatge de positivisme i a la força de la música negra en què es basen les seves harmonies i melodies.

En aquest taller, treballarem repertori tradicional i modern, fixant-nos en aspectes com ara el timbre del cor, l'empast, la tècnica vocal més adient, i el treball rítmic que és bàsic en aquest estil. Sempre d'una forma assequible a tothom i buscant sempre disfrutar en cada tema!

Docents:

Rocio Seligrat, membre dels Barcelona Gospel Messengers, directora del grup de nens gospel Mas Gospel Junior i d'adults Harmònics, inicia els seus estudis de cant coral als 9 anys i entra al ESEM Taller de Músics el 2011 on ja acaba el Grau en Interpretació de Cant jazz .

Dates:

del 12/1/2016 al 15/3/2016. 10 sessions, els dimarts de 17 a 18.30h.

Període d'inscripció:

membres: de l' 1/12/15 al 7/1/16.
no membres: del 9/12/15 al 7/1/16.

Import:

membres: 28€
infermeres no membres: 42€
no membres: 56€

Durada: 15 hores.

Lloc: aules de formació del COIB



Cinefòrum

Què farem? Gaudirem del cinema i compartirem els punts de vista que es generen a partir del visionat de pel·lícules.

• *Orígenes*

25 de novembre de 2015

• *De óxido y hueso*

16 de desembre de 2015

• *Bestias del sur salvaje*

27 de gener de 2016

• *No se aceptan devoluciones*

24 de febrer de 2016

• *Hace mucho que te quiero*

30 de març de 2016

• *Nebraska*

27 d'abril de 2016

• *Dos días, una noche*

25 de maig de 2016

• *El abuelo que saltó por la ventana*

15 de juny de 2016

Import:

membres: 1 €

infermeres no membres: 2 €

no membres: 3 €

Hora: els dimecres a les 17 h.

Lloc: aules de formació.

Moderador:

Haidé Pulido, informàtic i estudiant d'història de cinema.

Les inscripcions s'obriran un mes abans de la projecció de la pel·lícula.

Xerrades

Activitats
gratuïtes!

Orquídies de Catalunya

Les orquídies són la família de plantes més abundant i diversificada del regne vegetal. Actualment comprèn unes 25.000 espècies agrupades en 880 gèneres diferents. En general són espècies efímeres, difícils de veure que només floreixen durant un breu període de temps. Amb complexes estratègies de pol·linització. Certes transformacions paisatgístiques han causat una disminució de l'hàbitat on viuen aquestes espècies.

A càrrec de: Aleix Puente Vila-Masana.

Data: 18 de febrer 2016.

Hora: 17 h.

Inscripcions: des del 18/1/16.

Aula: 103.

Tarot amb consciència

El tarot amb consciència implica una empatia amb les cartes i una connexió amb elles. És imprescindible per utilitzar-les en el seu propi benefici o en el dels altres. Descobrirem la part esotèrica de cadascú i es pot utilitzar com eina de coneixement.

A càrrec de: Marga Rita Gil.

Data: 10 de desembre de 2015.

Hora: 17 h.

Inscripcions: 9 de novembre de 2015.

Aula: 100.

Encants antics: una altre visió

La necessitat de recerca de Lydia Riba, que és infermera, l'ha portat a elaborar un document sobre els Encants, com el record romàntic del que ha estat aquest mercat. Ho analitza a través d'unes imatges realitzades en blanc i negre pel seu marit Lluís Camps i Casasseca.

A càrrec de: Lydia Riba Bellera.

Data: abril de 2016.

Hora: matí.

Inscripcions: un mes abans de la data de l'activitat.

Aula: pendent de confirmar.

Teràpia del teixit connectiu

Teresa Rojas, infermera i fisioterapeuta, té una àmplia trajectòria en la teoria i la pràctica de la teràpia del teixit connectiu, amb la que ha ajudat i ajuda a moltes persones a millorar la seva salut, ja que aquesta teràpia és autoaplicable. Ara ho vol compartir amb el Grup 65.

A càrrec de: Teresa Rojas Albert.

Data: novembre 2016.

Hora: pendent de confirmar.

Inscripcions: un mes abans de la data de l'activitat.

Aula: pendent de confirmar.



Espai Grup 65

Activitats
gratuïtes!

Què són? Trobades del Grup 65 protagonitzades únicament pels seus membres per tractar sobre diverses qüestions que poden ser d'interès per als integrants del col·lectiu.

- Espai Grup de lectura.

últim dijous de cada mes, de 12 a 13 h, a l'Àrea Social de la 1a planta del COIB. A càrrec de les components del Grup. Es poden produir canvis de llibres si no hi ha disponibilitat. Si algú té el llibre, millor que el porti. Inscripcions obertes a partir d'un mes abans.

- 29 d'octubre: *Entre limones*
- 26 novembre: *Matar a un ruiseñor*
- 17 desembre: *Sin noticias de Gurb*
- 28 gener: *El último encuentro*
- 25 febrer: *La buena tierra*
- 31 març: *Memorias de Adriano*
- 28 abril: *Si Beethoven pogués escoltar-me*
- 26 maig: *De parte de la princesa muerta*

- Espai Grup de jocs de taula.

dilluns, del 2 de novembre de 2015 al 6 de juny de 2016 de 17 a 19 h, a l'Àrea Social de la 1a planta del COIB. Activitat amb accés lliure.

- Espai Grup de patchwork.

Els dimarts del 3/11/15 al 24/5/16 d'11 a 13 h. Lloc: Aula 103. A càrrec d'Angelina Arbea. El material anirà a càrrec dels participants. Inscripcions obertes des del 27/09/15.

Espai Grup de sortides amb bicicleta. **NOU**

Si us agrada la bicicleta ja sigui de muntanya o de passeig i volguéssiu fer sortides en companyia, us proposem de fer un grup per la ciutat. Les rutes es programarien segons decidís el grup i estarien guiades per un infermer aficionat a aquest esport.

Inici Inscripcions: 28 de setembre de 2015.

Tallers

Què són? És un espai on aprendrem i compartirem diverses temàtiques d'interès, des del punt de vista teòric i pràctic.

Taller bàsic de cosmètica natural **NOU**

Dirigit a totes les persones que volen iniciar-se en el món de la cosmètica natural feta a casa. En quatre sessions coneixerem els aspectes bàsics, a partir de la preparació de cada participant de quatre productes cosmètics d'ús diari: un tònic facial netejador a base d'aigües florals, una pasta de dents, un xampú eco-natural i una crema facial hidratant i nutritiva personalitzada.

Docent: Marion Sergent.

Dates: del 5 al 26 de novembre de 2015. De 10 a 12 h.

Lloc: aula 103.

Import:

membres Grup 65: 44 €

infermeres no membres: 66 €

no membres Grup 65: 88 €

Període d'inscripció:

5 d'octubre de 2015.

Nota: El preu inclou el material utilitzar per elaborar els productes, així com els envasos en els que ens els emportarem a casa.



Sortides i rutes culturals

Sortides:

- Montseny. Octubre.
- Món natura Pirineus. Novembre.
- Dinar de Nadal. Desembre.
- Parc Natural del Garraf (visita a l'ermita i la casa budista). Febrer.
- Jardins Artigues i Castellar de N'Hug. Març.
- Creuer per la badia dels Alfacs. Primavera - Abril.
- Sortida de 3 nits i 4 dies, castells del Loira. Maig.
- Observatori Fabra (sopar + observació). Juny.

Període d'inscripció: un mes abans de la sortida.

Rutes culturals:

- Visita al recinte de l'Hospital de Santa Creu i Sant Pau.

Dimarts 3 de novembre del 2015, a les 10 h.
Punt de sortida: Avd. Gaudí / Sant Antoni Maria Claret (Metro: L5: Sant Pau. Bus: 50,51,117, 192,V21). Preu addicional entrada.
Inscripcions obertes: 7 d'octubre de 2015.

- Barcelona i les botigues (I).

Dimarts 1 de desembre del 2015, a les 10.
Punt de sortida: La Rambla (Font de Canaletes). (Metro: L1 i L3: Catalunya. FGC. Catalunya. Bus: 14, 24, 41, 42, 55, 59, H16, V15).
Inscripcions obertes: 29 d'octubre de 2015.

- Descubrim el Camp d'en Grassot.

Dimarts 12 de gener del 2016, a les 10 h.
Punt de sortida: Passeig de Sant Joan/Travessera de Gràcia (Metro: L4: Joanic. Bus 20, 39, 45, 47, 55, 114, 116).
Inscripcions obertes: 2 de desembre de 2015.

- El Poble Sec, al voltant de la França Xica i el carrer Lleida.

Dimarts 2 de febrer del 2016, a les 10 h.
Punt de sortida: Paral.lel/Plaça dels Ocellets (Metro: L3: Poble Sec. Bus: 37,121, D21).
Inscripcions obertes: 8 de gener de 2016.

- Barcelona i les botigues (II).

Dimarts 1 de març del 2016, a les 10 h.
Punt de sortida: Gran Via de les Corts Catalanes/Urgell (banda mar i Llobregat). (Metro: L1: Urgell. Bus: 14, 20, 37, 50, 59, H12).
Inscripcions obertes: 27 de gener de 2016.

- El cementiri de les Corts.

Dimarts 5 d'abril del 2016, a les 10 h.
Punt de sortida: Avd. Joan XXIII, núm.7: Fora del recinte, davant porta principal Cementiri. (Metro: L3: Palau Reial. Tramvies: T1,T2,T3: Pius XII. Bus: 54, 113, L12).
Inscripcions obertes: 2 de març de 2016.

- Badalona i el mar.

Dimarts 3 de maig del 2016, a les 10 h.
Punt de sortida: Estació de Renfe de Badalona: Plaça de Sant Isidre (Renfe: Línia de Rodalies: R1: Badalona (surt un tren des de Barcelona (Sants, Catalunya, Arc de Triomf o Clot), cada 10 minuts. El viatge té una duració de 10 a 12 minuts, i es pot anar amb la T10).
Inscripcions obertes: 30 de març de 2016.

- L'esquerra de l'Eixample al voltant de l'Hospital Clínic, l'Escola Industrial i el Mercat del Ninot.

Dimarts 7 de juny del 2016, a les 10 h.
Punt de sortida: Comte Urgell/ Provença (Metro: L5: Hospital Clínic. Bus: 41, 54, 66).
Inscripcions obertes: 3 de maig del 2016.

Docent:

Carolina Chifoni, historiadora de l'art, gestora cultural, documentalista i guia.

Import:

membres: 12 € més el cost addicional de l'entrada.

infermeres no membres: 13,5 € més el cost addicional de l'entrada

no membres: 15 € més el cost addicional de l'entrada.



Calendari d'inscripcions

Setembre

Gaudim de l'òpera
Pintura
Dibuix i il·lustració
Història de l'art: una passejada per l'art modern
La fotografia d'edificis i monuments
Aprenent gramàtica tot parlant francès
Francès preintermedi
Anglès de conversa (Grups A i B)
Pilates
Anglès d'iniciació (Grups A i B)
Anglès elemental (Grups A i B)
Anglès preintermedi
Anglès intermedi
Marxa nòrdica
Restauració i conservació de mobles
Restauració del petit moble auxiliar i altres objectes antics
Com treure profit al teu smartphone
Txi-kung (Tai Ji Quan) Estil Shen Salut i la consciència del cos
Tai-txi-txuan
EspaiGrup de lectura
EspaiGrup de patchwork
Grafologia pràctica: les lletres parlen de tu
EspaiGrup de sortides amb bicicleta
Informàtica de 0 a 100
La història del cinema en 12 curtsmetratges
Sortida al Montseny

Octubre

Memòria musical
Taller bàsic de cosmètica natural
Ruta cultural: visita al recinte de l'Hospital de Sant Pau
Cinefòrum: *Orígenes*
Ruta cultural: Barcelona i les botigues (I)
Teràpia del teixit connectiu: taller pràctic d'estimulació neural
Sortida: Món natura Pirineus

Novembre

Taller xerrada: tarot amb consciència
Cinefòrum: *De óxido y hueso*
Com vas de memòria?
Dinar de Nadal

Desembre

Taller de gospel
Ruta cultural: Descubrim el Camp d'en Grassot
La fotografia de persones
Cinefòrum: *Bestias del sur salvaje*

Inici inscripció

MEMBRE	NO MEMBRE
01/09/2015	08/09/2015
02/09/2015	09/09/2015
03/09/2015	10/09/2015
04/09/2015	14/09/2015
07/09/2015	14/09/2015
08/09/2015	15/09/2015
09/09/2015	16/09/2015
10/09/2015	17/09/2015
14/09/2015	21/09/2015
15/09/2015	22/09/2015
16/09/2015	23/09/2015
17/09/2015	25/09/2015
18/09/2015	25/09/2015
21/09/2015	28/09/2015
22/09/2015	29/09/2015
22/09/2015	29/09/2015
23/09/2015	30/09/2015
25/09/2015	02/10/2015
25/09/2015	02/10/2015
25/09/2015	25/09/2015
27/09/2015	27/09/2015
28/09/2015	5/10/2015
28/09/2015	28/09/2015
29/09/2015	06/10/2015
30/09/2015	07/10/2015
Setembre 2015	Setembre 2015
01/10/2015	08/10/2015
05/10/2015	05/10/2015
07/10/2015	07/10/2015
28/10/2015	28/10/2015
29/10/2015	29/10/2015
Octubre 2015	Octubre 2015
Octubre 2015	Octubre 2015
09/11/2015	09/11/2015
25/11/2015	25/11/2015
30/11/2015	09/12/2015
Novembre 2015	Novembre 2015
01/12/2015	09/12/2015
02/12/2015	02/12/2015
09/12/2015	16/12/2015
16/12/2015	16/12/2015



Gener

Ruta cultural: El Poble Sec, al voltant de la França Xica i el Carrer Lleida

Xerrada: Orquídiades de Catalunya

Cinefòrum: *No se aceptan devoluciones*

Ruta cultural: Barcelona i les botigues (II)

Sortida: Parc Natural del Garraf. Visita a l'ermita i la casa budista

Febrer

Cinefòrum: *Hace mucho que te quiero*

La fotografia de natura: perfeccionament

Jardins Artigues i Castellar de N'Hug

Març

Ruta cultural: el cementiri de les Corts

Ruta cultural: Badalona i el mar

Cinefòrum: *Nebraska*

Sortida: creuer per la badia dels Alfacs

Xerrada: Encants antics: una altre visió

Abril

Cinefòrum: *Dos días una noche*

Sortida de 3 nits i 4 dies a Castells del Loira

Maig

Ruta cultural: l'esquerra de l'Eixample al voltant de l'Hospital Clínic, l'Escola Industrial i el Mercat del Ninot

Cinefòrum: *El abuelo que saltó por la ventana*

Observatori Fabra (sopar + observació)

MEMBRE

08/01/2016

18/01/2016

25/01/2016

27/01/2016

Gener 2016

24/02/2016

26/02/2016

Febrer 2016

02/03/2016

30/03/2016

31/03/2016

Març 2016

Març 2016

27/04/2016

Abril 2016

03/05/2016

13/05/2016

Maig 2016

NO MEMBRE

08/01/2016

18/01/2016

25/01/2016

27/01/2016

Gener 2016

24/02/2016

04/03/2016

Febrer 2016

02/03/2016

30/03/2016

31/03/2016

Març 2016

Març 2016

27/04/2016

Abril 2016

03/05/2016

13/05/2016

Maig 2016



Calendari

Setembre 2015

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Octubre 2015

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Novembre 2015

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Desembre 2015

						6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Gener 2016

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrer 2016

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

Març 2016

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Abril 2016

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	


Maig 2016

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Juny 2016


	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

T'esperem a la cloenda del curs 2015-2016, el 16 de juny a les 17 hores al mateix Col·legi al carrer Pujades, 350, a la tercera planta!

 Inauguració / Cloenda Curs 2015-2016

 Setmana Gran

 Dies festius

 Dies NO lectius

