



# Activitats CURS 2018 2019

## Comencem un nou curs!

Seguint les vostres propostes, hem dissenyat un programa fidelitzant les activitats que ja us agraden i allargant-les una mica més.

El Grup 65 s'ha rejoenit i creix en nombre any rere any, el que requereix crear noves activitats i així arribar a més persones. Però també ha crescut en interessos, curiositats i necessitats de noves experiències i reptes. Voleu anar més lluny encara!

En aquest programa hi trobareu propostes en format taller, de més curta durada i de diferents temes, per facilitar que hi pogueu participar. Són activitats pensades per sorprendre-us. Esperem que us inspirin!

Us recordem que l'Espai Grup 65 és a la vostra disposició per compartir les vostres experiències i coneixements amb la resta de companys. Si us agradés crear-ne un de nou, feu-nos la vostra proposta.

Recordeu que al Grup 65 tenim adreça electrònica pròpia: [grup65@coib.cat](mailto:grup65@coib.cat), on ens podeu enviar dubtes i propostes, o bé trucant al telèfon gratuït d'atenció col·legial, el 900 705 705. També podeu entrar a la web i consultar les nostres activitats a [www.coib.cat/grup65](http://www.coib.cat/grup65)

Esperem que us agradi la nova programació, que hi participeu i que hi convideu a familiars i amics o coneguts.

**Recordeu, ens jubilem de la feina però no de la vida!**

# Com participar en les activitats del Grup65

## 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 infermer o infermera col·legiada al COIB que estiguin jubilats 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 en aquesta funció**. El COIB entendreà 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, jubilada, prejubilat o en situació de baixa per invalidesa.
- Omplir la butlleta d'inscripció al Grup 65.
- Pagar la quota anual del Grup 65 al COIB i estar al corrent de pagament.
- Acceptar la normativa a inscripció de 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 900 705 705, o personalment a la tercera planta.

- Aquestes persones tindran **deu dies naturals** per fer l'ingrés de la matrícula a aquests dos comptes:

Banc Sabadell: ES 40 0081-0200-23-0001824988  
BBVA (Catalunya Caixa): ES 09 0182-3102-73-0200001814

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 a [grup65@coib.cat](mailto:grup65@coib.cat) o bé personalment a la 3a planta del 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 els alumnes en llista d'espera per rigorós ordre. Aquests disposaran de cinc dies naturals per fer el pagament que confirmarà de 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 per escrit 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 carac-

terístiques de les activitats i sortides ho requereixen.

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

9. En el cas de sortides 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 del mateix 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.

10. 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 obrir els grups i evitar anul·lar activitats.

11. Estar al corrent de pagament de les quotes anuals.

# TINGUES CURA DE LA TEVA SALUT

## Marxa nòrdica

### Què farem?

La marxa nòrdica és una activitat molt útil per 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.

Grup A. Nivell bàsic, on s'aprenen els fonaments de la marxa nòrdica. Caminarem, fem salut amb un punt cultural i de coneixement de Barcelona i el seu entorn.

Grup B. Nivell avançat, on s'aprofundeix en la tècnica de la marxa nòrdica i anem a fer una activitat física cardiovascular una mica intensa. Caminarem per Barcelona i el seu entorn.

#### Docent:

Ramon Compte, fisioterapeuta i instructor de marxa nòrdica.

#### Dates:

27 sessions, els divendres del 5/10/18 al 24/5/19.

Grup A de 12 a 13.30 h -1,5h-

Grup B de 9.30 a 11.30 h -2h-

#### Durada:

Grup A: 40,5 hores

Grup B: 54 hores

#### Import:

Grup A

membres: 137 €

infermeres no membres: 206 €

no membres: 274 €

Grup B

membres: 180 €

infermeres no membres: 270 €

no membres: 360 €

**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.

#### Període d'inscripció

membres:

del 3 al 28/9/18

no membres:

del 10 al 28/9/18

**Nota:** L'equip docent aportarà els bastons per poder realitzar l'activitat.

## Cos, moviment i benestar

NOU

### Què farem?

Farem sessions de dansa-teràpia on a través de la música, el moviment, el joc i l'expressió, asanes de ioga, relaxació i silenci aconseguim restablir l'harmonia entre cos, ment i emoció. Es veuen beneficiats l'aparell respiratori i locomotor, disminuint els dolors articulars, posturals i de columna. Les sessions ajuden a augmentar la vitalitat i l'alegria, la confiança i l'autoestima, i també s'enforteixen els vincles interpersonals en el marc grupal. Totes les persones són benvingudes sense necessitat d'experiència prèvia.

#### Docent:

Maria Tánzer Domínguez, ballarina, terapeuta psicocorporal i transpersonal Sistema Rio Abierto. Membre titulada de Rio Abierto Internacional, i d'Espacio Movimiento - Rio Abierto España.

#### Dates:

8 sessions, els dimarts del 5/2 al 26/3/19 de 16.30 a 18h

#### Import:

membres: 24 €

infermeres no membres: 36 €

no membres: 48 €

**Durada:** 12 hores

**Lloc:** aula de formació

#### Període d'inscripció

membres:

del 17/12/18 al 24/1/19

no membres:

del 24/12/18 al 24/1/19

# Tai-txí Qi-gong per la salut i la consciència del cos

## Què farem?

A través dels exercicis de Qi-gong i Tai-txi la forma, la posició corporal i la sèrie dels seus moviments hauran de permetre, en tot moment, el lliure flux d'energia per tot el circuit de meridians i punts d'acupuntura que recorren el cos. Desenvoluparem la capacitat de treballar concentrant-nos sense tensió, aconseguirem alliberar les parts que es troben bloquejades física i emocionalment. Després de la pràctica, ens sentirem energètics i relaxats.

### Docent:

Eulàlia Framis Montoliu, diplomada en Taijiquan pel mestre zen Dong-Bei a l'Is-Zen Center Lotus Ville dels Estats Units d'Amèrica. Formada en Qi-Gong (Qi Kun) per l'Institut Qigong Barcelona i diplomada en QiGong per la Chinese Health Qigong Assotiation.

### Dates:

27 sessions, els divendres del 19/10/18 al 31/5/19 de 10 a 11.30 h

### Import:

membres: 74 €  
infermeres no membres: 111 €  
no membres: 148 €

**Durada:** 40,5 hores

**Lloc:** aula 101.

### Període d'inscripció

membres:  
del 12/9/18 al 9/10/18  
no membres:  
del 19/9/18 al 9/10/18

**Nota:** important dur roba i calçat còmode, que no comprimeixi el cos.

No es permetrà anar descalç o amb mitjons.

# Pilates

## Què farem?

Pilates és un sistema d'exercicis cos-ment. Es construeix sobre l'essència i els principis del treball de Joseph H. Pilates incorporant el coneixement modern del cos.

L'objectiu d'aquesta metodologia és:

- Un treball muscular esquelètic òptim (força, flexibilitat i resistència), sense cap tipus de lesions i sense un desenvolupament muscular excessiu.
- Èmfasi sobre l'estabilitat central, incloent l'estabilitat pèlvica i de la cintura escapular, l'alineació neutral i les reparacions.
- Ajuda a restablir les corbes naturals de la columna vertebral, alleujar la tensió muscular i augmentar l'autoestima.

El resultat: un cos alineat i equilibrat, que es sent amb més vitalitat i es mou amb més facilitat.

### 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. Formació curso Pilates Mat i Reformer amb Beatriz Wyser.

### Dates:

54 sessions, els dilluns 15/10/18 al 27/5/19, d'11 a 12.30 h i els dimecres del 17/10/18 al 29/5/19 de 17.30 a 19h

### Import:

membres: 162 €  
infermeres no membres: 243 €  
no membres: 324 €

**Durada:** 81 hores

**Lloc:** aula 101.

### Període d'inscripció

membres:  
del 10/9 al 8/10/18  
no membres:  
del 17/9 al 8/10/18



# Estimulació cognitiva

NOU

## Què farem?

Ens familiaritzarem amb conceptes relacionats amb el funcionament de la memòria. Farem exercicis pràctics i neurojocs, per estimular la memòria i la resta de funcions cerebrals. Ens adonarem que el que aprenem al curs és útil i aplicable en el nostre dia a dia (oblits quotidians, recordar noms, comprendre i recordar textos...). Ho treballarem individualment i en grup, respectant les capacitats i les preferències de cadascú.

### Docent:

Montse Casellas,  
infermera, postgraduada  
en psicogeriatría, màster  
en envelliment actiu i  
especialista en infermeria  
geriàtrica.  
Teia Romero, europsicòloga  
clínica i màster en  
psicologia de la Salut.

### Dates:

12 sessions, els dimecres del  
16/1 al 3/4/19 de 17 a 18.30h

### Import:

membres: 77 €  
infermeres no membres: 116 €  
no membres: 154 €

**Durada:** 18 hores

**Lloc:** aula 103.

### Període d'inscripció

membres:  
del 12/11/18 al 8/1/19  
no membres:  
del 19/11/18 al 8/1/19

# IDIOMES

## Anglès bàsic

## Què farem?

Dirigit a persones que no tenen cap coneixement del idioma, practicarem els verbs 'Ésser' i 'Estar' (to be), el Present Simple en totes les seves formes i introduïrem el passat. També treballarem àrees temàtiques de vocabulari i a més intentarem establir converses senzilles que incloguin salutacions, presentar-se un mateix i a d'altres, descripcions senzilles de llocs i persones.

### Docent:

professors de Master School

### Dates:

del 8/10/18 al 20/5/19,  
27 sessions, els dilluns de 12  
a 13.30 hores

### Import:

membres: 65 €  
infermeres no membres: 98€  
no membres: 130 €

**Durada:** 40,5 hores

**Lloc:** aula de formació

### Període d'inscripció

membres:  
del 3/9 a l'1/10/18  
no membres:  
del 10/9 a l'1/10/18



## Anglès iniciació (A2)

### 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 a la gramàtica, reforçarem el temps passat i iniciarem els temps futurs. S'introduiran els temps modals per expressar probabilitat, obligació i condicionals.

#### Docent:

professors de Master School

#### Dates:

Grup A: del 8/10/18 al 20/5/19. 27 sessions, els dilluns de 12 a 13.30 h

Grup B: del 10/10/18 al 22/5/19. 27 sessions, els dimecres de 12 a 13.30h

#### Import:

membres: 65 €  
infermeres no membres: 98€  
no membres: 130 €

**Durada:** 40,5 hores

**Lloc:** aula de formació

#### Període d'inscripció

membres:  
del 4/9 al 2/10/18  
no membres:  
del 10/9 al 2/10/18

## Anglès elemental (A2.1)

### 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:

professors de Master School

#### Dates:

Grup A: del 30/10/18 al 28/5/19. 27 sessions, els dimarts de 12 a 13.30 h

Grup B: del 30/10/18 al 28/5/19. 27 sessions, els dimarts de 10 a 11.30 h

#### Import:

membres: 65 €  
infermeres no membres: 98€  
no membres: 130 €

**Durada:** 40,5 hores

**Lloc:** aula de formació

#### Període d'inscripció

membres:  
del 13/9 al 16/10/18  
no membres:  
del 20/9 al 16/10/18





## Anglès preintermedi (A2.2)

### 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:**

professors de Master School

**Dates:**

del 8/11/18 al 6/6/19.  
27 sessions, els dijous  
de 10 a 11.30 h

**Import:**

membres: 65 €  
infermeres no membres: 98€  
no membres: 130 €

**Durada:** 40,5 hores**Lloc:** aula de formació**Període d'inscripció**

membres:  
del 20/9 al 30/10/18  
no membres:  
del 27/9 al 30/10/18

## Anglès intermedi (B1)

### 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:**

professors de Master School

**Dates:**

del 8/11/18 al 6/6/19.  
27 sessions, els dijous  
de 12 a 13.30h

**Import:**

membres: 65 €  
infermeres no membres: 98€  
no membres: 130 €

**Durada:** 40,5 hores**Lloc:** aula de formació**Període d'inscripció**

membres:  
del 19/9 al 30/10/18  
no membres:  
del 26/9 al 30/10/18

## Anglès de conversa (A2-B1)

### 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:**

professors de Master School

**Dates:**

Grup A: del 9/11/18 al  
7/6/19. 27 sessions,  
els divendres de 10.30 a 12h  
Grup B: del 9/11/18 al  
7/6/19. 27 sessions,  
els divendres de 12.15 a 13.45h

**Import:**

membres: 65 €  
infermeres no membres: 98€  
no membres: 130 €

**Durada:** 40,5 hores**Lloc:** aula de formació**Període d'inscripció**

membres:  
del 2 al 30/10/18  
no membres:  
del 9 al 30/10/18



## If today is Monday we are in ...

### Què farem?

Viatjarem de manera virtual pel món a través de la xarxa recopilant informació sobre aquests llocs aprofitant també la informació que puguin donar els alumnes que hagin visitat la ciutat que estem visitant. Tot això utilitzant l'anglès de la manera que sigui possible.

**Docent:**

professors de Master School

**Dates:**

6 sessions, els dilluns del 4/3 al 8/4/19 de 9.30 a 11.30

**Import:**

membres: 24 €  
infermeres no membres: 36€  
no membres: 48 €

**Durada:** 12 hores**Lloc:** aula de formació**Període d'inscripció**

membres:  
del 21/1 al 22/2/19  
no membres:  
del 28/1 al 22/2/19

## Francès preintermedi (A2.2)

### 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:**

professors de Master School

**Dates:**

del 15/10/18 al 27/5/19.  
27 sessions, els dilluns  
de 9.45 a 11.45 h

**Import:**

membres: 85 €  
infermeres no membres: 128€  
no membres: 170 €

**Durada:** 54 hores**Lloc:** aula de formació**Període d'inscripció**

membres:  
del 6/9 al 4/10/18  
no membres:  
del 14/9 al 4/10/18



## Gramàtica francesa parlada (B1.2)

### 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:**

professors de Master School

**Dates:**

del 17/10/18 al 29/5/19.  
27 sessions, els dimecres de  
9.30 a 11.30 h

**Import:**

membres: 85 €  
infermeres no membres: 128€  
no membres: 170 €

**Durada:** 54 hores**Lloc:** aula de formació**Període d'inscripció**

membres:  
del 17/9 al 8/10/18  
no membres:  
del 25/9 al 8/10/18



# LA FOTOGRAFIA I LES NOVES TECNOLOGIES

## La fotografia experimental

NOU

### Què farem?

Les possibilitats de la fotografia són il·limitades i existeixen diverses tècniques per experimentar amb la imatge fotogràfica; nosaltres ho farem a partir de *light painting* o pintar amb llum, el moviment, la doble exposició, el *collage*, els filtres o els desenfocs.

L'objectiu d'aquest taller és descobrir les possibilitats de la fotografia experimentant amb ella.

A partir de l'estudi de diferents autors/es identificarem les estratègies que caracteritzen la producció de la fotografia contemporània.

El retoc de les imatges és durà a terme amb el programa Photoscape.

#### Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i professor de fotografia.

#### Dates:

del 7/2 al 14/3/19.

6 sessions, els dijous de 10 a 13 h.

#### Import:

membres: 40 €

infermeres no membres: 60€

no membres: 80 €

**Durada:** 18 hores

**Lloc:** aula d'informàtica

#### Període d'inscripció

membres:

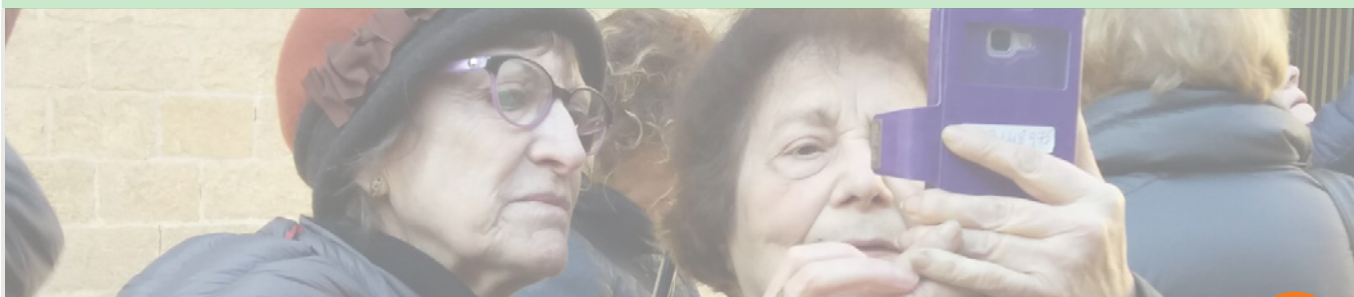
17/12/18 al 24/1/19

no membres:

del 27/12/18 al 24/1/19

#### Nota:

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



## Aprèn a utilitzar les principals aplicacions de missatgeria mòbil : Whatsapp, Telegram i Line

NOU

### Què farem?

Com utilitzar les Apps de missatgeria mòbil

Privacitat i seguretat

Diferències entre Whatsapp, Telegram i Line

Comunicar-te per missatgeria mòbil

Fotos i vídeos per missatgeria

Compartir documents, ubicació i contactes

Crear grups i llistes de difusió

#### Docent:

Mònica Lucena, llicenciada en Comunicació Audiovisual

#### Dates:

4 sessions, els divendres del 9 al 30/11/18

de 10 a 12h

#### Import:

membres: 16 €

infermeres no membres: 24€

no membres: 32 €

**Durada:** 8 hores

**Lloc:** aula d'informàtica

#### Període d'inscripció

membres:

del 26/9 al 29/10/18

no membres:

del 3 al 29/10/18

## Què fa que una foto sigui bona?

NOU

### Què farem?

Com s'aconsegueix una bona fotografia? Què hem de saber per obtenir una bona imatge? En què cal pensar? Com cal mirar? Aconseguir que una foto sigui bona no és gens senzill. Crear bones fotografies és una combinació de tècnica, art i emocions. Però quins són els criteris que determinen la qualitat d'una imatge?

L'objectiu del taller és conèixer aquelles característiques que fan que una imatge sigui una «bona fotografia».

Curs teòric i pràctic dirigit a totes aquelles persones que desitgin aprofundir en el món de la fotografia i millorar aspectes tècnics i artístics de les seves imatges.

El retoc de les imatges és durà a terme amb el programa Photoscape.

#### Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i professor de fotografia.

#### Dates:

del 8/11 al 20/12/18.

6 sessions, els dijous de 10 a 13 h.

#### Import:

membres: 40 €

infermeres no membres: 60€

no membres: 80 €

**Durada:** 18 hores

**Lloc:** aula d'informàtica

#### Període d'inscripció

membres:

del 18/9 al 25/10/18

no membres:

del 25/9 al 25/10/18

#### Nota:

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

## La fotografia en blanc i negre - Nivell II

NOU

### Què farem?

Moltes de les millors fotografies són fetes en blanc i negre. A més del seu encant, el blanc i negre ens ofereix la possibilitat d'experimentar i aprendre les bases del treball fotogràfic.

Tractarem temes com l'exposició, la lluminositat i el contrast, l'expressivitat i el dramatisme en fotografia.

Curs teòric i pràctic dirigit a totes aquelles persones que desitgin experimentar la tècnica digital del blanc i negre.

#### Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i professor de fotografia.

#### Dates:

del 25/4 al 30/5/19.

6 sessions, els dijous de 10 a 13 h.

#### Import:

membres: 40 €

infermeres no membres: 60€

no membres: 80 €

**Durada:** 18 hores

**Lloc:** aula d'informàtica

#### Període d'inscripció

membres:

de l'11/3 al 15/4/19

no membres:

del 18/3 al 15/4/18

#### Nota:

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



# Twitter, estigues informat de tot el que passa!

NOU

## Què farem?

Què és el microblogging?  
Twitter, aprèn a utilitzar-lo  
Conceptes bàsics: hashtags, mencions, URL  
escurçada...

Començar a utilitzar Twitter, el registre  
Configuració del perfil;  
Administració de contactes i llistes  
Primeres piulades o tuïts.

### Docent:

Mònica Lucena, llicenciada  
en Comunicació Audiovisual

### Dates:

4 sessions, els divendres de  
l'1 al 22/2/19  
de 10 a 12h

### Import:

membres: 16 €  
infermeres no membres: 24€  
no membres: 32 €

**Durada:** 8 hores

**Lloc:** aula d'informàtica

### Període d'inscripció

membres:  
del 10/12/18 al 25/1/19  
no membres:  
17/12/18 al 25/1/19

# ACTIVITATS ARTÍSTIQUES I CULTURALS

## Grafologia: Llegir la signatura Pràctica, interpretació i avaluació

### Què farem?

Analitzar i saber interpretar cada un dels signes gràfics de la signatura i la rúbrica i arribar a l'Avaluació Psicològica per a definir aspectes de la personalitat real del autor/a de cada una de les signatures.

Es treballarà amb el llibre «Llegir la signatura», s'utilitzarà com a eina imprescindible per a conèixer els trets més rellevants de les persones a partir de la seva signatura i rúbrica.

### Docent:

Ma. Teresa Graells,  
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  
Aedipe Catalunya i membre  
numerari de l'Associació  
Espanyola de Grafologia

### Dates:

del 8 al 29/11/18 .  
4 sessions, els dijous  
de 16 a 18 h.

### Import:

membres: 25 €  
infermeres no membres: 38€  
no membres: 50 €

**Durada:** 8 hores

**Lloc:** aula 103

### Període d'inscripció

membres:  
del 17/9 al 25/10/18  
no membres:  
del 25/9 al 25/10/18

### Material:

anirà a càrrec de la professo-  
ra i constarà d'un exemplar  
per cada alumne, del llibre  
«Llegir la signatura» de Ma.  
Teresa Graells Nonell i de  
material per a fer pràctiques  
d'interpretació i avaluació de  
la signatura i la rúbrica.



## 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 9/10/18 al 14/5/19.  
27 sessions, els dimarts  
de 16.30 a 19.30 h

#### Import:

membres: 116 €  
infermeres no membres: 174€  
no membres: 232 €

**Durada:** 81 hores

**Lloc:** Aula 103

#### Període d'inscripció

membres:  
del 5/9 a l'1/10/18  
no membres:  
del 13/9 a l'1/10/18

**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 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 10/10/18 al 22/5/19.  
27 sessions, els dimecres  
de 10 a 13 h.

#### Import:

membres: 116 €  
infermeres no membres: 174€  
no membres: 232 €

**Durada:** 81 hores

**Lloc:** Aula 103

#### Període d'inscripció

membres:  
del 5/9 a l'1/10/18  
no membres:  
del 13/9 a l'1/10/18

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



## Dibuix

### Què farem?

Treballarem el potencial artístic que cadascú posseïm, la seguretat en un mateix i a saber veure i observar el que tenim davant.

**Docent:**

Amàlia Romo. Llicenciada a Belles Arts.

**Dates:**

del 8/11/18 al 6/6/19.  
27 sessions, els dijous de 10.30 a 13.30 h.

**Import:**

membres: 116 €  
infermeres no membres: 174€  
no membres: 232 €

**Durada:** 81 hores**Lloc:** Àrea social**Període d'inscripció**

membres:  
del 25/9 al 25/10/18  
no membres:  
del 2 al 25/10/18

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

## Pintura

### Què farem?

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

**Docent:**

Miquel Torres, pintor.

**Dates:**

del 8/10/18 al 20/5/19.  
27 sessions, els dilluns de 16 a 19 h.

**Import:**

membres: 116 €  
infermeres no membres: 174€  
no membres: 232 €

**Durada:** 81 hores**Lloc:** aula 103**Període d'inscripció**

membres:  
del 4/al 25/9/18  
no membres:  
del 12 al 25/9/18

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

## Pintura al natural: figura i paisatge

NOU

### Què farem?

Aprendre a veure, sentir i expressar la visió particular que cadascú pot tenir de la mateixa figura o el mateix paisatge des de la seva perspectiva personal i particular; desenvolupar les seves capacitats perceptives en relació a l'espai, el contorn, les relacions i l'articulació entre les diverses parts de la figura o el paisatge, el volum, la llum i l'ombra.

**Docent:**

Miquel Torres, pintor.

**Dates:**

de l'1/3 al 26/4/19.  
8 sessions, els divendres  
d'11 a 13h.

**Import:**

membres: 62 €  
infermeres no membres: 93€  
no membres: 124 €

**Durada:** 16 hores

**Lloc:** aula 103 i a l'exterior

**Període d'inscripció**

membres:  
del 16/1 al 20/2/19  
no membres:  
del 23/1 al 20/2/19

**Nota:** es requereix nivell de pintura o dibuix. El material utilitzat durant el curs va a càrrec de l'alumne. És aconsellable dur bata. Tenir en compte que les sessions a l'exterior probablement s'hagi d'estar dempeus.



## Història del teatre

NOU

### Què farem?

T'agrada el teatre i en vols saber més per gaudir-lo encara millor? En aquest curs veurem la seva evolució des dels rituals que es convertiren en el que anomenem tragèdia grega amb Eurípides, passant per la comèdia romana de Plaute, el teatre litúrgic medieval, la *Commedia dell'Arte* d'Època Moderna, l'Isabelí de Shakespeare i tots els estils que els seguiren fins els nostres dies.

**Docent:**

Judith López, historiadora de l'Art especialitzada en art contemporani i cultura de masses.

**Dates:**

del 8/11/18 al 23/05/19.  
25 sessions, els dijous de  
17.45h a 19.15h

**Import:**

membres: 90 €  
infermeres no membres: 135€  
no membres: 180 €

**Durada:** 37,5 hores

**Lloc:** aula de formació

**Període d'inscripció**

membres:  
18/9 al 25/10/18  
no membres:  
26/9 al 25/10/18



## 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 cinc obres que es representaran al Gran Teatre del Liceu en la temporada 2018-2019.

Abans d'assistir a cada òpera, 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. Els 5 tallers, cadascun amb dues sessions d'una hora i mitja, es realitzaran la setmana anterior a la funció i la mateixa setmana de la representació

#### Docent:

Ester Vela López, concertista de piano i professora del Conservatori Municipal de Música de Barcelona.

#### Dates:

10 sessions els dimecres d'11 a 12.30 h.

#### Bellini

I puritani - 10/10/18

I puritani - 17/10/18

#### Puccini

Madama Butterfly - 9/1/19

Madama Butterfly - 16/1/19

#### Pochielli

La Gioconda - 27/3/19

La Gioconda - 3/4/19

#### Bizet

Les pêcheurs de perles - 8/5/19

Les pêcheurs de perles - 15/5/19

#### Puccini

Tosca - 29/5/19

Tosca - 5/6/19

#### Import:

membres: 45 €

infermeres no membres: 67€

no membres: 90 €

**Durada:** 15 hores

**Lloc:** Aules de formació

#### Període d'inscripció

membres:

del 6/9/18 a l'1/10/18

no membres:

del 13/9/18 a l'1/10/18

**Nota:** les gestions per obtenir l'entrada a l'òpera aniran a càrrec dels assistents al taller

## Teatre

### Què farem?

El curs de teatre està enfocat a conèixer, aprendre i assimilar per ser un o una intèrpret de teatre.

Apropant els/les alumnes les diferents tècniques actors i proporcionant-los una visió general ens submergirem al món escènic a través del joc, la imaginació i la creativitat per acabar fent al final de curs un espectacle.

#### Docent:

Joan Monells. Llicenciat en Art Dramàtic per l'Institut del Teatre i Diplomant en Magisteri amb Estudis de Filologia. Creador de la Companyia de Teatre Frec a Frec a Frec especialitzada en Teatre i Educació. Especialista en teatre social i comunitari realitzant varis espectacles.

#### Dates:

15 sessions, els dijous del 21/2 al 6/6/19 d'11 a 12.30h.

#### Import:

membres: 65 €

infermeres no membres: 85€

no membres: 105 €

**Durada:** 22,5 hores

**Lloc:** Aules de formació

#### Període d'inscripció

membres:

del 14/1 al 14/2/19

no membres:

del 21/1 al 14/2/19

## Què farem?

Coneixerem la vessant artística de la ciutat de Barcelona a través d'un passeig per la ciutat.

### Durant el curs es faran les següents rutes:

**13/11/18. Descoberta del barri de Sant Antoni, al voltant del mercat.**

**18/12/18. Tot baixant el carrer de Muntaner, de la Bonanova a la Diagonal**

**15/1/19. Visita a la Casa Vicens i els seus voltants. Antoni Gaudí a Gràcia**

\*Cal considerar l'entrada a la Casa Vicens: 14 euros per persona (major de 65 anys).

**12/2/19. La presència de la indústria textil a l'Eixample barceloní**

**12/3/19. Un passeig per l'antic barri de Vallcarca, al voltant del viaducte**

**9/4/19. Botigues emblemàtiques i històriques de la dreta de l'Eixample**

**21/5/19. La Barcelona de Salvador Dalí, el vincle de la ciutat amb l'artista**

**11/6/19. Descoberta de Sant Joan Despí, al voltant del modernisme de Josep Maria Jujol Gibert**

\* Cal considerar l'entrada a la Can Negre és de 2,60 euros per persona

### Docent:

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

### Horari:

de 10 a 13h.

### Període d'inscripció

del 3/10 al 5/11/18

### Import:

membres: 96 €

infermeres no membres: 108€

no membres: 120 €



## Sortides

**Novembre:** Berga, Sant Privat d'en Bas i Borredà

**Desembre:** Dinar de Nadal

**Febrer:** Pobles de Montserrat

**Abril:** Urgell medieval i Guimerà

**Maig:** Torres de Guaita del Maresme

**Juny:** 4 dies a la Toscana

Les inscripcions s'obriran un mes abans de la sortida

# Taller

## Decorem la tardor

### Què farem?

La tardor ens ofereix un canvi de colors i materials amb molta personalitat, els treballarem per decorar espais de cada nostra.

**Docent:**

Marta Llampallas. Florista.  
Tècnica superior en arts  
plàstiques i disseny floral

**Dates:**

divendres 5 i 19 d'octubre  
de 9.30 a 11h

**Import:**

membres: 15 €  
infermeres no membres: 21€  
no membres: 28 €

**Lloc:** Aula 103**Període d'inscripció**

del 3 al 28/9/18

**Observacions:**

El material està inclòs.  
Serà necessari portar tisores  
grans, tenalles per tallar  
filferro i alicates.

## Fem guarniments de Nadal II

### Què farem?

Aprofitant que s'acosta Nadal, us proposem de compartir la passió per la natura, la decoració de la llar i les arts florals. Farem treballs per guarnir les llars amb materials naturals i algunes fantasies. Seran treballs que us podreu endur a casa vostra.

**Docent:**

Marta Llampallas. Florista.  
Tècnica superior en arts  
plàstiques i disseny floral

**Dates:**

divendres 9 i 16 de  
novembre, de 9.30 a 11h

**Import:**

membres: 15 €  
infermeres no membres: 21€  
no membres: 28 €

**Lloc:** Aula 103**Període d'inscripció**

del 4 al 30/10/2018

**Observacions:**

El material està inclòs. Serà  
necessari portar tisores  
grans (tipus de cuina)

## Feng- shui: harmonia i benestar

### Què farem?

Conèixer quatre nocions bàsiques que seran fàcils d'aplicar a l'organització de casa teva per millorar en diferents aspectes de la teva vida. En aquest taller d'iniciació al Feng Shui aprendrem què és i per a què serveix aquest art mil·lenari.

**Docent:**

Meritxell Gerona. Consultora  
de Feng-shui

**Dates:**

3 sessions, els dimarts  
del 15 al 29/1/19  
d'11 a 12.30h

**Import:**

membres: 13 €  
infermeres no membres: 19€  
no membres: 26 €

**Lloc:** Aula de formació**Període d'inscripció**

del 4/12/18 al 7/1/19

## Traiem profit del nostre físic i del nostre armari

### Què farem?

Sabrem quin tipus de figura tenim, com ens convé combinar les peces de roba, com destacar i dissimular punts desitjats, quina harmonia de color tenim, quins colors ens senten millor, i com aprofitar la roba que tenim a l'armari.

**Docent:**

Laura Cabezas Corujo.  
Dissenyadora tèxtil, estilista i personal brander.

**Dates:**

3 sessions. Febrer 2019.  
Dates a concretar

**Import:**

membres: 20 €  
infermeres no membres: 29€  
no membres: 38 €

**Lloc:** Aula 103**Període d'inscripció:**

del 3/1 al 4/2/19

## Urban sketches

### Què farem?

Treballarem la il·lustració en l'entorn urbà. Aprendre a captar allò interessant del nostre voltant, aplicant diferents tècniques.

**Docent:**

Mercè Algueró.

**Dates:**

4 sessions, els dijous  
del 7 al 28/3/19  
de 16.30 a 19.30h.

**Import:**

membres: 42 €  
infermeres no membres: 61€  
no membres: 80 €

**Període d'inscripció:**

del 4 al 28/2/19

**Nota:** al curs s'inclou l'entrega d'un quadern japonès realitzat per la docent.

## Tast de cerveses artesanes

### Què farem?

Breu explicació teòrica sobre l'elaboració de la cervesa, història, tipus de gra, germinació, maltejat, la molta, cocció, llupolització, fermentació, maduració i envasat, i es parlarà dels tres grans tipus de cerveses: Ale, Lager i Lambic, i els seus diferents estils en tot el món. Seguidament es fa un tast de 7 cerveses artesanes catalanes representatives dels diferents estils elaborats a Catalunya.

**Docent:**

Xavier Bassa. Sumellier titulat, Millor sumiller de Catalunya al concurs Nariz de Oro 2012. Sumiller titulat, per l'escola de Restauració i Hostalatge de Barcelona. Tècnic Superior en Enologia i Viticultura, per l'escola Mercè Rossell de Sant Sadurní d'Anoia.

**Dates:**

25/4/19 a les 17h

**Import:**

membres: 20 €  
infermeres no membres: 29€  
no membres: 38 €

**Lloc:** Aula de formació**Període d'inscripció:**

del 4/3 al 15/4/19



# Xerrades

\*totes les xerrades són gratuïtes

## La misteriosa Física Quàntica

### Què farem?

El desenvolupament de la física quàntica a principis del segle XX va constituir una de les més grans revolucions tant en les ciències experimentals i en les ciències exactes com en la filosofia, i va modificar completament la manera d'entendre el món tant a nivell microscòpic com macroscòpic. En aquesta xerrada, discutirem alguns dels experiments ideals proposats per Erwin Schrödinger i Albert Einstein tot mostrant el comportament paradoxal de la mecànica quàntica. Tanmateix introduïrem el concepte de la no localitat en la mecànica quàntica, anomenada «acció fantasmal a distància» per part d'Einstein, i discutirem algunes de les seves aplicacions com, per exemple, en computació quàntica.

#### Docent:

Jordi Mompert.  
Departament de Física.  
Universitat Autònoma de  
Barcelona

#### Dates:

8/11/18 a les 17h

**Lloc:** Aula de formació

**Període d'inscripció:**

del 8 al 31/10/18



## Descobreix-te! Un viatge fascinant d'autodescobriment i creixement personal

### Què farem?

Connectar amb els teus sentiments més profunds.  
Despertar el teu autèntic poder personal.  
Enfocar els teus pensament per aconseguir tot el que et proposis.  
Aconseguir benestar i pau interior.

#### Docent:

Marta Datzira. Psicologia i  
Terapeuta Holística

**Lloc:** àrea social

**Període d'inscripció:**

del 5/11 al 5/12/18

#### Dates:

13/12/18 a les 17h.

## Banca ètica. Què és?

#### Dates:

Data a concretar

## Sabem reciclar?

#### Dates:

Data a concretar



# Cinefòrum

## Què farem?

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

### Docent:

Haidé Pulido, informàtic i historiadore de cinema

### Pel·lícules

28/11/18: Lion  
30/1/19: Las Vidas de Grace  
27/2/19: En cuerpo y Alma  
27/3/19: Un don especial  
24/4/19: Figuras Ocultas

### Les inscripcions

S'obriran un mes abans de la projecció de la pel·lícula.

### Dates:

dimecres a les 17 h

### Import:

membres: 1 €  
infermeres no membres: 2 €  
no membres: 3 €

### Lloc:

aules de formació



# Espai Grup 65

## Què farem?

Els Espais Grups estan pensats per compartir coneixements o inquietuds entre els propis components del Grup 65. Per tant, són tallers gratuïts, guiats per una component que aporta al grup la seva experiència.

• **Espai Grup de lectura:** últim dijous de cada mes, de 12 a 13.30h. Aula 103/104.

La programació del llibre a tractar pot canviar si no hi ha disponibilitat. Si algú té el llibre, millor que el porti. Inscripcions obertes a partir 5/9/18

18/10/18: «El temps de les cireres», Montserrat Roig  
29/11/18: «Els Ocells», Victor Garcia Tur  
20/12/18: «Viento del este, viento del oeste», Pearl S. Buck  
31/1/19: «Paseos con mi madre», Javier Pérez Andújar  
28/2/19: «Quan em vinguin a buscar», Africa Ragel  
28/3/19: «Guiños y rasguños», Joan Llauró  
25/4/19: «Stappo», Martí Gironell  
30/5/19: «El dios de las pequeñas cosas», Arundhati Roy

### • Espai Grup de jocs de taula:

dilluns, del 29/10/18 al 3/6/19  
Cal confirmar assistència per la reserva d'espai

### • Espai Grup 65 de Coaching de Vida

Els coaching de vida poden ajudar-te a millorar en diferents habilitats socials i d'organització del temps; amb noves habilitats per ser més ordenat en el treball i en la teva vida, i a tenir harmonia en el tracte amb les persones. Espai a càrrec de Carme Pastor. Inscripcions obertes a partir 9/10/18  
Els dijous del 8/11/18 al 30/5/19 d'11 a 12.30h. Aula 104/105

Si voleu un nou Espai Grup 65 contacteu amb nosaltres a través del correu electrònic [grup65@coib.cat](mailto:grup65@coib.cat) o del telèfon 900 705 705.



# Calendari d'inscripcions

## Inici inscripció

### Setembre

Taller. Decorem la tardor  
Marxa Nòrdica  
Anglès bàsic  
Anglès iniciació (A2)  
Pintura  
Restauració i conservació de mobles  
Restauració del petit moble auxiliar i altres objectes antics  
Espai Grup 65 de lectura  
Gaudim de l'òpera  
Francès preintermedi (A2.2)  
Pilates  
Tai-txi Qi-gong per la salut i la consciència del cos  
Anglès elemental (A2.1)  
Grafologia: Llegir la signatura - Pràctica, interpretació i avaluació  
Gramàtica francesa parlada (B1.2)  
Què fa que una foto sigui bona?  
Història del Teatre  
Anglès intermedi (B1)  
Anglès preintermedi (A2.2)  
Dibuix  
Aprèn a utilitzar les principals aplicacions de missatgeria mòbil :  
Whatsapp, Telegram i Line

#### MEMBRE

#### NO MEMBRE

03/09/2018	03/09/2018
03/09/2018	10/09/2018
03/09/2018	10/09/2018
04/09/2018	10/09/2018
04/09/2018	12/09/2018
05/09/2018	13/09/2018
05/09/2018	13/09/2018
05/09/2018	17/09/2018
06/09/2018	13/09/2018
06/09/2018	14/09/2018
10/09/2018	17/09/2018
12/09/2018	19/09/2018
13/09/2018	20/09/2018
17/09/2018	25/09/2018
17/09/2018	25/09/2018
18/09/2018	25/09/2018
18/09/2018	26/09/2018
19/09/2018	26/09/2018
20/09/2018	27/09/2018
25/09/2018	02/10/2018
26/09/2018	03/10/2018

### Octubre

Anglès de conversa (A2-B1)  
Rutes Culturals  
Taller: Fem guarniments de Nadal II  
Xerrada: Física Quàntica  
Espai Grup 65 de Coaching de Vida  
Cinefòrum: Lion

02/10/2018	09/10/2018
03/10/2018	03/10/2018
04/10/2018	04/10/2018
08/10/2018	08/10/2018
09/10/2018	09/10/2018
29/10/2018	29/10/2018

### Novembre

Xerrada: Descobreix-te! Un viatge fascinant d'autoconeixement i creixement personal  
Estimulació cognitiva

05/11/2018	05/11/2018
12/11/2018	19/12/2018

### Desembre

Taller: Feng-shui: harmonia i benestar  
Twitter, estigues informat de tot el que passa!  
Cos, moviment i benestar  
La fotografia experimental  
Cinefòrum: Las Vidas de Grace

04/12/2018	04/12/2018
10/12/2018	17/12/2018
17/12/2018	24/12/2018
17/12/2018	27/12/2018
27/12/2018	27/12/2018

### Gener

Taller: Traiem profit del nostre físic i del nostre armari  
Teatre  
Pintura al natural: Figura i Paisatge  
If today is Monday we are in ...  
Cinefòrum: En cuerpo y Alma  
Taller: Urban sketches  
Cinefòrum: Un don especial

03/01/2019	03/01/2019
14/01/2019	21/01/2019
16/01/2019	23/01/2019
21/01/2019	28/01/2019
25/01/2019	25/01/2019
04/02/2019	04/02/2019
27/02/2019	27/02/2019

### Març

Taller: Tast de cerveses artesanes  
La fotografia en blanc i negre (nivell II)  
Cinefòrum: Figuras Ocultas

04/03/2019	04/03/2019
11/03/2019	18/03/2019
22/03/2019	22/03/2019



# Calendari 2018 - 2019

Grup  
65



COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERES I INFERMERS  
BARCELONA

## SETEMBRE

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					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

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
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

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			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

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					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						

## GENER

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	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

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
					3	4
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			

## MARÇ

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				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

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
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

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		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

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					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



Inauguració / Cloenda  
Curs 2017-2018



Setmana Gran



Dies festius



Dies NO lectius



COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERES I INFERMERS  
BARCELONA

c/ Pujades, 350. 08019 Barcelona  
Telèfon gratuït d'atenció col·legial  
900 705 705

info@coib.cat  
www.coib.cat

Segueix-nos a:



@COIBarcelona  
@infermeria



facebook.com/COIBarcelona  
facebook.com/Infermeravirtual