

Grup65

Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona

Activitats Curs 2013-2014



El Grup 65 actualment està integrat per gairebé 900 infermeres i infermers jubilades. Els objectius de promoure la salut, l'autocura i l'autonomia s'han consolidat i cada any hi ha més demanda per ampliar, millorar els cursos i presentar una oferta més variada. Enguany s'han ampliat els lligams i les relacions entre els integrants del Grup 65, fet que suposa un valor afegit a l'hora de realitzar les activitats i que, en definitiva, aporta més qualitat de vida als seus membres.

El Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona ha anat adaptant l'oferta de cursos i activitats en funció de les demandes, les necessitats dels participants, la situació econòmica actual i l'oferta dels docents per tal que tothom s'hi senti representat i part activa del programa.

Amb la intenció de fer el Grup

65 encara més actiu i participatiu, us emplacem a que les consultes, dubtes o idees que tingueu les adreceu al correu electrònic grup65@coib.cat.

I si algú de vosaltres té coneixements i experiència en algun tema i ho vol compartir, recordeu que podem crear un Espai Grup 65 per vosaltres.

A tots els que ja coneixeu el Grup 65 us encoratgem a seguir-hi participant i als que ara comenceu de nou us animem a deixar-vos endur per la conquesta del saber i gaudir, per tal de mantenir-vos actius.

Gràcies per ser-hi!

La inauguració del curs 2013-2014 serà el proper dia 10 d'octubre a les 17 hores al mateix Col·legi al carrer Pujades, 350, a la tercera planta.

T'hi esperem!

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 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 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.

Críteris 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.
- 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:

- 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 a aquests dos comptes:

Banc Sabadell:

0081-0200-23-0001824988

Catalunya Caixa:

2013-0018-52-0201792024

En el moment d'efectuar la transferència cal indicar nom i cognoms i el nom del curs. Després 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 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% dels matriculats, el COIB es reserva el dret d'anul·lar-los, amb la conseqüent informació a tots els inscrits, així com de canviar dates i horaris.

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 característiques del curs, sortides o rutes ho requereixen.

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

9. 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 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.

Tingues cura de la teva salut

Entrenem la memòria

Què farem?

Mitjançant exercicis pràctics coneixerem com funciona la nostra memòria. Apren-
drem a utilitzar estratègies per millorar-la.
Estimularem l'atenció, el llenguatge, el
raonament i aplicarem aquests coneixe-
ments per fer més fàcil el dia a dia, a través
d'accions automàtiques, de l'estratègia
de recordar noms, comprendre i recordar
textos i donar missatges.

Docent:

Montse Casellas, infermera, postgraduada
en psicogeriatría i màster en envelliment
actiu.

Dates

del 16/10/13 al 18/12/13.
10 sessions, els dimecres
de 17 a 18.30h

Període d'inscripció:

membres:
del 4/09/13 al 2/10/13
no membres:
del 12/09/13 al 2/10/13

Durada: 15 hores

Lloc: aula 301

Import:

membres:
50 euros
no membres:
100 euros

Mantenim la memòria

Què farem?

Farem exercicis individuals i activitats en
grup per plantejar-nos nous reptes i seguir
estimulant la memòria i les altres funcions
cognitives. Aplicarem aquests coneixe-
ments en el dia a dia per intentar tenir
menys obliats, recordar noms, i comprendre
i recordar textos.

Docent:

Montse Casellas

Dates

del 22/01/14 al 9/04/14.
12 sessions, els dimecres
de 17 a 18.30 h

Durada: 18 hores

Lloc: aula 301

Període d'inscripció:

membres:
del 16/12/13 al 10/01/14
no membres:
del 23/12/13 al 10/01/14

Import:

membres:
56 euros
no membres:
112 euros

Nota: aquest curs
està pensat per a
persones que ja han
fet qualsevol de les
anteriors edicions
del taller Entrenem la
memòria.

Txi-kung per a la salut i la consciència del cos

Què farem?

A través dels exercicis de Qi Gong mobilitzarem el qi o energia vital per fer un potent treball interior de neteja, enfortiment, consciència del cos i connexió amb nosaltres mateixos. Practicarem postures i moviments que ens ajudaran a ajustar el nostre esquelet, enfortir ossos i tendons, flexibilitzar la musculatura, netejar l'organisme, millorar la circulació de la sang i activar el Qi pels canals o meridians fins a cada cèl·lula del nostre cos.

Dates

del 8/11/13 al 30/05/14.

25 sessions, els divendres de 10 a 11 h

Docent:

Eulàlia Framis, 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.

Durada: 25 hores

Lloc: aula 101-102

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

Import:

membres: 62 euros
no membres: 124 euros

Període d'inscripció:

membres:
del 23/09/13 al
25/10/13
no membres:
del 30/09/13 al
25/10/13

Tai-txi-txuan

Què farem?

Treballarem a través de la suavitat i la intenció. Farem exercicis que ens ajuden a transmutar les emocions, afavoreixen l'energia de l'estómac i melsa, alleugen l'estrès i augmenten la nostra energia vital, donant lleugeresa i equilibri entre el cos, la ment i l'esperit. Treballarem la polaritat ying-yang i la consciència corporal. Farem exercicis de respiració i relaxació i també un treball constant dels músculs, de l'esquena i columna vertebral per poder afrontar lesions, hèrnies discals o lumbàlgies.

Docent:

Eulàlia Framis

Dates

del 8/11/13 al 30/05/14.
25 sessions,
els divendres d'11.15 a
12.15 h

Import:

membres: 62 euros
no membres: 124
euros

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

Durada:

25 hores

Lloc:

aula 101-102
Període d'inscripció:
membres:
del 20/09/13 al
25/10/13
no membres:
del 27/09/13 al
25/10/13

Marxa nòrdica

NOU

Què farem?

La marxa nòrdica és útil per perdre pes, per mantenir-se en forma, guanyar mobilitat i millorar la condició física. A través de caminades pels barris de Barcelona i el seu entorn, aprendrem i desenvoluparem la tècnica, i realitzarem exercicis d'estirament per recuperar-nos després.

Docent:

Àlex Pérez, nutricionista i instructor de marxa nòrdica.

Ramon Compte, fisioterapeuta i instructor de marxa nòrdica.

Dates

del 7/03/14 al 23/05/14. 10 sessions, els divendres de 10 a 11.30 h

Import:

membres: 60 euros
no membres: 120 euros

Durada: 15 hores

Lloc: la primera sortida és farà 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 27/01/14 al
21/02/14

no membres:
del 03/02/14 al
21/02/14

El rebost de les herbes

NOU

Què farem?

Treballarem els conceptes bàsics de la fitoteràpia. Coneixerem els principis actius i fonts d'informació i les formes galèniques més habituals. Descobrirem com fer les tisanes, fonents, bafs, alcohols i olis mace-rats. Ens aproparem als diferents extractes que hi ha en el mercat i calcularem les dosis terapèutiques. Farem un passeig pels olis essencials i l'aromateràpia. Coneixerem la legislació vigent i aprendrem a aplicar les plantes medicinals en els diferents sistemes del nostre cos.

Docents:

Gemma Baulies, metge homeòpata, pediatra, màster interuniversitari en plantes medicinals i fitoteràpia, aromateràpia científica COFB i màster en medicina naturista.

Rosa Maria Torres, infermera, màster interuniversitari en plantes medicinals i fitoteràpia, màster en fitoteràpia i aromateràpia científica COFB.

Dates

del 21/05/14 al 25/06/14.
6 sessions, els dimecres
de 18 a 20 h

Durada: 12 hores

Lloc: aula 301

Import:

membres: 55 euros
no membres: 110
euros

Període d'inscripció:

membres:
del 2/04/14 al
9/05/14

no membres:
del 9/04/14 al
9/05/14



Idiomes

Anglès d'iniciació (Grup B)

Què farem?

Consolidarem el que sabem i aprendrem a establir converses senzilles que incloguin salutacions de benvinguda, comiats, presentació d'un mateix, descripció d'un lloc o d'una persona. Demanarem i donarem informació sobre dades personals i expressarem opinions, queixes, plans o intencions. Treballarem com fer prediccions, exposar suggeriments o fer advertències.

Docent:

Carlos Quiñonero, docent de l'Escola Master School.

Dates

del 20/11/13 al 28/05/14.
25 sessions, els dimecres de 12 a 13.30h

Import:

membres: 55 euros
no membres: 110 euros

Durada:

37,5 hores

Lloc: aula 301

Període d'inscripció

membres:
del 25/9/13 al 25/10/13
no membres:
del 2/10/13 al 25/10/13

Nota:

aquest curs és per a persones sense cap coneixement de l'idioma.

Anglès elemental (Grup B)

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.

Docent:

Carlos Quiñonero

Dates

19/11/13 al 27/05/14.
25 sessions, els dimarts de 10 a 11.30h

Import:

membres: 55 euros
no membres: 110 euros

Durada:

37,5 hores

Lloc: aula 301

Període d'inscripció

membres:
de l'11/10/13 a l'11/11/13
no membres:
del 18/10/13 a l'11/11/13

Nota:

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

Anglès preintermedi

Què farem?

Revisarem tot el que hem treballat i ampliarem el vocabulari treballant diverses àrees temàtiques com la informació personal, les localitzacions, el temps, les accions, les activitats, la quantificació i la descripció. Aprendrem a millorar la pronunciació i establim i mantindrem converses. Escoltarem *listenings* que retratin situacions quotidianes adaptades al nivell.

Docent:

Ana Perlado, docent de l'Escola Master School

Dates

7/11/13 al 22/05/14.
25 sessions, els dijous de 10 a 11.30 h

Import:

membres: 55 euros
no membres: 110 euros

Durada:

37,5 hores

Lloc: aula 301

Període d'inscripció

membres:
de l'1 al 28/10/13
no membres:
del 8 al 28/10/13

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 opinions.

Docent:

Ana Perlado

Dates

Del 7/11/13 al 22/05/14.
25 sessions, els dijous de 12 a 13.30 h

Import:

membres: 55 euros
no membres: 110 euros

Durada:

37,5 hores

Lloc: aula 301

Període d'inscripció

membres:
del 2 al 29/10/13
no membres:
del 9 al 29/10/13

Anglès de conversa

Què farem?

Treballarem la comprensió de les principals idees d'un discurs clar i en llenguatge estàndard que tracti sobre temes quotidians, incloent breus narracions i identificant tant el missatge general com els detalls específics, sempre que el discurs estigui articulat amb claredat i amb accent normal. Aprendrem a comunicar-nos amb fluïdesa i seguretat, tant sobre temes que són habituals com d'altres menys quotidians (llibres, pel·lícules, música...), intercanviar, comprovar i confirmar informacions en situacions menys corrents i explicant el motiu d'un problema.

Docent:

Elmira Khamidulina, docent de l'Escola Master School.

Dates

del 8/11/13 al 30/05/14.
25 sessions, els divendres de 12 a 13.30 h

Import:

membres: 55 euros
no membres: 110 euros

Durada:

37,5 hores

Lloc: aula 301

Període d'inscripció

membres:
3 al 30/10/13
no membres:
del 10 al 30/10/13



Francès elemental

Què farem?

Aprendrem diverses maneres de descriure llocs i activitats lúdiques i turístiques. Farem conversa i treballarem els registres familiars, la crítica, l'acord i el desacord i seguirem treballant la fonètica.

Dates

Del 6/11/13 al 14/05/14.
25 sessions, els dimecres de 10 a 11.30 h

Docent:

Eric Vergé, docent de l'Escola Master School

Durada:

37,5 hores

Lloc: aula 301

Import:

membres: 55 euros
no membres: 110 euros

Període

d'inscripció

membres:
del 26/09/13 al
31/10/13
no membres:
del 3 al 31/10/13

Francès preintermedi

Què farem?

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

Docent:

Eric Vergé

Dates

Del 4/11/13 al
26/05/14.
25 sessions, els dilluns
de 10 a 11.30 h

Import:

membres: 55 euros
no membres: 110
euros

Durada:

37,5 hores

Lloc: aula 301

Període

d'inscripció

membres:
del 27/09/13 al
25/10/13
no membres:
del 4 al 25/10/13

Francès de conversa

Què farem?

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

Docent:

Eric Vergé

Dates

del 8/11/13 al
30/05/14. Divendres
de 10 a 11.30 h

Import:

membres: 55 euros
no membres: 110
euros

Durada:

37,5 hores

Lloc: aula 301

Període

d'inscripció

membres:
del 7 al 29/10/13
no membres:
del 14 al 29/10/13



Descobreix les possibilitats de la fotografia i la informàtica

Iniciació a la fotografia digital

Què farem?

Aprendrem el funcionament tècnic i els recursos expressius que ofereix la càmera digital. Farem funcionar l'obturador i el diafragma d'una càmera digital i mesurarem la llum per aconseguir una imatge amb l'exposició correcta. També aprendrem a aplicar els diferents automatismes o programes que podem fer servir. Farem sortides a l'exterior per fotografiar persones, paisatges urbans i accions. Utilitzarem el programa Picassa per retocar les nostres fotografies.

Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i professor de fotografia

Dates

del 9/10/13 al 4/12/13.
9 sessions, els dimecres
de 10 a 12 h

Import:

membres: 40 euros
no membres: 80 euros

Durada: 18 hores

Lloc: aula d'informàtica

Nota:

és imprescindible tenir coneixements bàsics d'informàtica i portar la càmera des del primer dia.

Període d'inscripció:

membres:
del 2 al 30/09/13
no membres:
del 9 al 30/09/13

La fotografia de natura

NOU

Què farem?

Fotografiar la natura és sempre gaudir dels seus paisatges, camins i racons. L'objectiu del taller és comprendre els processos i els materials que intervenen en la presa de fotografies de la natura. Aprendrem a captar la llum, com funciona l'equip fotogràfic, la nitidesa, el control dels detalls i les diverses normes de composició. La millora de les imatges es durà a terme amb el programa Photoscape. La ruta fotogràfica es realitzarà per diversos racons del Parc de Collserola i del Delta del Llobregat.

Docent:

Martí Casanellas

Dates

del 23/01/14 al 27/02/14.
6 sessions, els dijous
de 9 a 12 h.

Import:

membres: 40 euros
no membres: 80 euros

Durada: 18 hores

Lloc: aula d'informàtica

Nota:

és imprescindible 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).

Període d'inscripció:

membres:
del 9/12/13 al
10/01/14
no membres:
del 16/12/13 al
10/01/14



Retoc digital i creació d'un àlbum

Què farem?

Concretarem el tema de l'àlbum digital a partir de fotografies de l'arxiu personal de cada participant. Coneixerem algunes possibilitats de manipulació i retoc digital amb el programa Photoscape i Pixlr-o-matic. Crearem un àlbum digital personalitzat, seleccionant el nombre i la mida de les fotografies, col·locant imatges de fons i utilitzant diferents tipografies. També en dissenyarem la coberta, amb text o imatges. Finalment enviarem l'àlbum a una impremta digital per tal de que ens imprimeixin el nostre projecte.

Docent:

Martí Casanellas

Dates

6/03/14 al 15/05/14.
9 sessions, els dijous
de 10 a 12 h

Durada: 18 hores

Lloc: aula d'informàtica

Import:

membres: 40 euros
no membres: 80 euros

Període d'inscripció:

membres:
del 30/01/14 al
28/02/14
no membres:
del 6 al 28/02/14

Nota:

és imprescindible tenir coneixements bàsics d'informàtica i haver realitzat prèviament les imatges que conformaran l'àlbum. Cal portar ordinador propi i el cost de la impressió de l'àlbum va a càrrec de cada participant.

Informàtica I

Què farem?

Sessions teòriques i pràctiques per adquirir els 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, introducció al processador de textos (Word) del paquet Office, navegació per internet, maneig del cercador i el correu electrònic.

Docent:

Mariona Solé. Videasta (càmera, edició i motion graphics) i alfabetitzadora informàtica.

Dates

- **Grup A:** del 13/01/14
al 16/06/14, els dilluns
de 17 a 19 h

Per alumnes sense cap
tipus de coneixements
informàtics

- **Grup B:** del 15/01/14
al 4/06/14, els dimecres
de 17 a 19 h

Per alumnes que ja tenen un mínim maneig de l'ordinador.

Import:

membres: 60 euros
no membres: 120 euros

Durada: 40 hores

Lloc: aula d'informàtica

Període d'inscripció:

membres:
del 25/11/13 al
3/01/14
no membres:
del 3/12/13 al 3/01/14

Informàtica II

Què farem?

Sessions teòriques i pràctiques per aprofundir en el maneig dels arxius digitals (especialment en el de les imatges), introduir-se en l'ús bàsic d'altres programes del paquet Office (PowerPoint i Excel) i explorar les possibilitats comunicatives d'Internet (publicació a Internet: blogs i xarxes socials, missatgeria instantània i skype).

Docent:

Mariona Solé

Dates

del 14/10/13 al
16/12/13.

10 sessions, els dilluns
de 17 a 19 h.

Durada: 20 hores

Lloc: aula d'informàtica

Import:

membres: 40 euros
no membres: 80 euros

Període d'inscripció:

membres:
del 5/09/13 al 4/10/13
no membres:
del 12/09/13 al
4/10/13

Activitats artístiques

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 7/11/13 al 22/05/14.
25 sessions, els dijous
de 10.30 a 13.30 h

Import:

membres: 95 euros
no membres: 190 euros

Nota:

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

Durada:

75 hores

Lloc: aula 103

Període d'inscripció:

membres:
del 30/09/13 al
25/10/13

no membres:
del 7 al 25/10/13

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 28/10/13 al 19/05/14.
25 sessions, els dilluns de 16 a 19 h

Durada:

75 hores

Lloc: aula 103

Import:

membres: 95 euros
no membres: 190 euros

Nota:

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

Període d'inscripció:

membres:
del 12/09/13 al
18/10/13

no membres:
del 19/09/13 al
18/10/13

Restauració i conservació de mobles

Què farem?

Aprendre i perfeccionar 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, 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 29/10/13 al 6/05/14.
25 sessions, els dimarts
de 16.30 a 19.30 h

Durada:

75 hores

Lloc: aula 103

Import:

membres: 97 euros
no membres: 194 euros

Període d'inscripció:

membres:

del 17/09/13 al
18/10/13

no membres:

del 25/09/13 al
18/10/13

Nota:

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

Escrivim els nostres records

Què farem?

Ens aproparem a l'art d'escriure recuperant i compartint els records de les nostres experiències. Desenvoluparem activitats en grup per compartir la collita biogràfica de cada persona i escriurem una petita peça biogràfica.

Docent:

Lucia Pietrelli, llicenciada en literatures europees i màster en creació literària

Dates

del 3/03/14 a l'1/04/14.
10 sessions,
els dilluns i dimarts
de 17 a 18.30 h

Import:

membres: 35 euros
no membres: 70 euros

Durada:

15 hores

Lloc: aula 301

Període d'inscripció:

membres:

del 31/01/14 al
21/02/14

no membres:

del 7 al 21/02/14

Història de l'art: Els grans mestres del Renaixement

Què farem?

Dedicarem el curs, de manera monogràfica, a endinsar-nos en l'obra dels tres grans Mestres del Renaixement Italià: Leonardo, Miquel Àngel i Rafael. Coneixerem la seva vida i obra i quin va ser el context on van viure i com van revolucionar la manera de pensar i fer l'art.

Docent:

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

Dates

del 9/01/14 al 29/05/14.
19 sessions, els dijous
de 17 a 18.30 h

Import:

membres: 60 euros
no membres: 120 euros

Durada:

28,5 hores
Lloc: aula 301

Període

d'inscripció:

membres:
del 2 al 31/12/13
no membres:
del 9 al 31/12/13

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. Farem sistemes i cates de neteja i de desinfecció per a cada material. 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 de color perdut en ceràmiques i olis. 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, 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 30/10/13 al 7/05/14.
25 sessions, els dimecres
de 10 a 13 h

Nota:

la mida dels objectes ha de permetre que una persona els pugui transportar. És aconsellable dur bata. El preu inclou una part del material

Durada:

75 hores
Lloc: aula 103

Import:

membres: 97 euros
no membres: 194 euros

Període d'inscripció:

membres:
del 18/09/13 al
21/10/12
no membres:
del 25/09/13 al
21/10/13



Cinefòrum

Què farem?

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

- *The Reader*

Dijous 26 de setembre de 2013

- *La vida de Pi*

Dijous 31 d'octubre de 2013

- *Cuestión de principios*

Dijous 28 de novembre de 2013

- *Maktub*

Dijous 19 de desembre de 2013

- *En un mundo mejor*

Dijous 16 de gener de 2014

- *De dioses y hombres*

Dijous 27 de febrer de 2014

- *Criadas y señoras*

Dijous 27 de març de 2014

- *Siempre a tu lado, Hachiko*

Dijous 24 d'abril de 2014

- *El lado bueno de las cosas*

Dijous 29 de maig de 2014

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

Import:

membres: 1 euros
no membres: 3 euros

Hora: 17 h

Lloc: aules de la 3ª planta

Moderador:

Haidé Pulido, informàtic i estudiant d'història de cinema

Espai Grup65

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.

L'últim dijous de cada mes, de 12 a 13 h, a l'Àrea Social de la 1a planta del COIB.

31 d'octubre: *La voz dormida*. Dulce Chacon

28 de novembre: *Crónicas marcianas*. Ray Bratbory

19 de desembre: *Nada*. Carmen Laforet

30 de gener: *El vell i el mar*. Ernest Hemingway

27 de febrer: *Boomerang: viatge al cor d'Austràlia*. Xavier Moret

27 de març: *La princesa de hielo*. Camilla Lackberg

24 d'abril: *Olive Kitteridge*. Elisabeth Strout

29 de maig: *Persepolis*. Marjana Satrapi

Es poden produir canvis de llibres si no hi ha disponibilitat. Si algú té el llibre, és millor que el porti. El primer llibre es pot recollir a partir del 10 de setembre.

A càrrec d'Anna Maria Salvador i Maite Verhnes.

- Espai Grup de patchwork.

Els dimarts, del 15/10/13 al 27/05/14, d'11 a 13 h. Lloc: aula 103.

A càrrec d'Angelines Arbea.

El material anirà a càrrec dels participants. Inscripcions obertes des del 9/09/13.

- Espai Grup de jocs de taula.

Els dilluns del 7/10/13 al 26/05/14, de 17 a 19 h.

Lloc: Àrea Social de la 1a planta del COIB. Activitat amb accés lliure.

- Espai Grup de petites reparacions domèstiques.

Els dijous 9, 16, 23 i 30/01/14, d'11.45 a 13.30 h.

A càrrec de Carles Costilludo.

Inscripcions: des del 10/12/13.

Lloc: aula 305. La impressió del dossier anirà a càrrec dels participants.

- Espai Grup sobre electricitat domèstica.

Els dijous 8, 15, 22 i 29/05/14, d'11.45 a 13.30 h.

A càrrec de Carles Costilludo.

Inscripcions: des del 8/04/14.

Lloc: aula 102. La impressió del dossier correrà a càrrec dels participants.



Tallers

Què és?

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

L'hort al balcó

Aprendrem els principis bàsics per cultivar en contenidors, les característiques que ha de complir el substrat, el reg i l'adob. Sabrem quines hortalisses es poden cultivar en un balcó o terrat, quines associacions i rotacions de cultiu i com podem controlar les plaques i les malalties de l'hort. Aprendrem els secrets de la farmaciola de l'horticultor.

Docent: German Martínez, responsable de formacions de TARPUNA, cooperativa d'iniciatives sostenibles.

Data: 27 de febrer de 2014, a les 17 h

Lloc: Aula 103

Inscripcions obertes: del 27/01/14 al 27/02/14

Itinerari de descoberta del patrimoni botànic de Montjuïc

Descobrirem les singularitats botàniques i l'enorme diversitat florística de Montjuïc, integrada per espècies autòctones i d'arreu del món, a través d'una passejada pels diferents jardins de la muntanya.

Docent: Aleix Puente, llicenciat en biologia i ciències ambientals per la Universitat de Barcelona.

Data: 15 de maig de 2014, a les 10 h

Lloc: Activitat a l'exterior. El punt de trobada serà la sortida del funicular de Montjuïc

Inscripcions obertes: del 15/04/14 al 15/05/14

Xerrada

Conèixer el cel! Mira el cel!

A càrrec d'Albert Morral, astrofísic de l'Associació Astronòmica de Sabadell

Dia: 14 de novembre de 2013. **Hora:** 17 h **Lloc:** aula 101. **Inscripcions obertes:** del 14/10/13 al 14/11/13

Sortides i visites culturals

Sortides

- **Súria i Cardona.** Dimarts 29 d'octubre de 2013
- **Visita nocturna a la Pedrera i sopar.** Dilluns 18 de novembre de 2013
- **Dinar de Nadal.** Dijous 12 de desembre de 2013
- **La Tarragona Romàntica.** Dimecres 5 de febrer de 2014
- **El Tren Groc.** Març de 2014 (data a concretar)
- **Sortida de quatre dies: Sevilla i Còrdova.** Maig de 2014 (data a concretar).
- **Girona, temps de flors.** Maig de 2014 (data a concretar)

Inscripcions obertes un mes abans de la sortida



Què farem?

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

- **Un passeig pel Parc Güell**
Dimarts 17 de setembre de 2013, a les 10 h
Punt de sortida: entrada principal del Parc Güell: c/ Olot s/n. (Metro: L3: Lesseps o Vallcarca. Bus: 24, 27, 31, 32, 74 i 92).
Inscripcions obertes: des del 20/08/13
- **Visita a la Colònia Güell**
Dimarts 15 d'octubre de 2013, a les 10 h
Punt de sortida: andana estació: Colònia Güell (FGC: Línies: S4, S8, S33: Llobregat-Anoia, sortint de la parada FGC: Plaça Espanya).
Inscripcions obertes: des del 10/09/13
*Aquesta ruta té un preu extra
- **Visita al Cementiri de Sant Gervasi**
Dimarts 19 de novembre de 2013, a les 10 h
Punt de sortida: Camí del Cementiri de Sant Gervasi 4-8/Ronda de Dalt (Accés principal del Cementiri). Bus: 60, 123 i 196.
Inscripcions obertes: des del 22/10/13
- **El modernisme a Gràcia. L'empremta de Francesc Berenguer i Mestres**
Dimarts 17 de desembre de 2013, a les 10 h
Punt de sortida: Plaça de la Virreina (Metro: L3: Fontana. FGC: Gràcia. Bus: 22, 24, 25, 28, 39, 87, 114 i 116).
Inscripcions obertes: des del 12/11/13
- **Descoberta del palau Güell (1886-1889/1906/1982-2004)**
Dimarts 14 de gener de 2014
Punt de sortida: La Rambla / Nou de rambla (Metro: L3: Liceu. Bus: 14, 38, 59 i 91).
Inscripcions obertes: des del 10/12/13
*Aquesta ruta té un preu extra
- **El Raval, a l'altra banda de la Rambla**
Dimarts 18 de febrer de 2014, a les 10 h
Punt de sortida: la rambla/ Tallers. (Metro: L1 i L3: Catalunya. FGC: Catalunya. Bus: 14, 16, 17, 24, 41, 55, 67, 68 i 141).
Inscripcions obertes: des del 14/01/14
- **La dona a l'Eixample: burgesa, escriptora i botiguera**
Dimarts 18 de març de 2014, a les 10 h
Punt de sortida: Passeig de Gràcia / Provença (metro: L3 i 5: Diagonal. Bus: 7, 16, 17, 20, 22, 24, 28, 43, 45 i 60 FGC: Provença).
Inscripcions obertes: des del 18/02/14
- **Descobreix l'antic poble de Sarrià**
Dimarts 8 d'abril de 2014, a les 10 h
Punt de sortida: plaça major de Sarrià / Major de Sarrià. (FGC: Reina Elisenda. Bus: 22, 64 i 68).
Inscripcions obertes: des del 4/03/14
- **Barcino, la Barcelona romana**
Dimarts 20 de maig de 2014, a les 10 h
Punt de sortida: Plaça de la Vila de Madrid / Canuda (davant de la seu de l'ateneu barcelonès. Metro: L1 i L3: Catalunya. FGC: Catalunya. Bus: 14, 16, 17, 38, 41, 55, 59, 91 i 141).
Inscripcions obertes: des del 8/04/14
- **Tot baixant l'Avinguda Tibidabo, de Sagnier a Rubió**
Dimarts 17 de juny de 2014, a les 10 h
Punt de sortida: plaça del doctor Andreu (bus: 196)
Inscripcions obertes: des del 13/05/14

Docent:

Carolina Chifoni, historiadora de l'art i guia.

Import:

membres: 12 euros, més el cost addicional de l'entrada

no membres: 15 euros, més el cost addicional de l'entrada

Activitats musicals

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 tres òperes que es representaran al Gran Teatre del Liceu. Abans d'assistir a cada sessió, escoltarem les obres i situarem l'autor en el context històric i analitzarem amb suport audiovisuals els trets formals, melòdics, harmònics, instrumentals i el tractament de les veus, de manera entenedora i lúdica. Es realitzaran tres tallers: dues sessions d'1.30 hores la mateixa setmana i l'anterior a la funció.

Docent:

Ester Vela, concertista de piano i professora superior de música

Període d'inscripció:

membres: del 6/09/13 al 25/10/13

no membres: del 13/09/13 al 25/10/13

Dates

- *Cendrillon*,

de Jules Massenet

Liceu: 22/12/13

Taller: 11 i 18 desembre.

Grup A, de 10 a 11.30 h

Grup B, d'11.30 a 13 h

Aula 102

- *La sonnambula*,

de Vincenzo Bellini:

Liceu: 9/02/14

Taller: 29 de gener i 5 de febrer.

Grup A, de 10 a 11.30 h

Grup B, d'11.30 a 13 h

Aula 102

- *Tosca*,

de Giacomo Puccini

Liceu: 22/03/14

Taller: 12 i 19 de març.

Grup A, de 10 a 11.30 h.

Grup B, d'11.30 a 13 h

Aula 305

Import del taller:

membres: 25 euros

no membres: 50 euros

*El preu no inclou

l'entrada a l'òpera. Es

podrà escollir entre

assistir només a tots

els tallers per aquest

preu o a tots els tallers

més l'assistència al

Liceu d'una, dues o tres

òperes.

Cant coral

Què farem?

Explorar i descobrir tot el que la veu pot expressar a través del cant col·lectiu. Iniciarem les sessions dedicant una estona al treball del cos, ens centrarem en la respiració i l'escalfament de la veu. Cantarem cançons de repertori divers, la gran majoria dels quals aprendrem de memòria. Aprendrem alguns conceptes de llenguatge musical que enriquiran el nostre bagatge en aquesta disciplina, i fomentarem la nostra capacitat crítica auditiva escoltant i observant diferents exemples i referents vocals.

Docent:

Maria Rosa Rodríguez, psicòloga amb formació musical a l'Escola de Música Mètode Irene Segarra de Palma de Mallorca.

Dates

del 5/11/13 al 13/05/14.

25 sessions,

els dimarts de 17 a 19 h.

Durada:

50 hores

Lloc: àrea social

Import:

membres: 70 euros

no membres: 140 euros

Període d'inscripció:

membres: del 4 al

31/10/13

no membres: de l'11 al

31/10/13



Mes Curs

Inici inscripció

MEMBRE

NO MEMBRE

Mes	Curs	MEMBRE	NO MEMBRE
Agost	Ruta Cultural: Un passeig pel Parc Güell	20/08/2013	20/08/2013
	Cinefòrum: The Reader	26/08/2013	26/08/2013
Setembre	Iniciació a la fotografia digital	02/09/2013	09/09/2013
	Entrenem la memòria	04/09/2013	12/09/2013
	Informàtica II	05/09/2013	12/09/2013
	Gaudim de l'òpera	06/09/2013	13/09/2013
	EspaiGrup de Patchwork	09/09/2013	09/09/2013
	EspaiGrup de Lectura	10/09/2013	10/09/2013
	Ruta Cultural: Visita a la Colònia Güell	10/09/2013	10/09/2013
	Pintura	12/09/2013	19/09/2013
	Restauració i conservació de mobles	17/09/2013	25/09/2013
	Restauració del petit moble auxiliar i altres objectes antics	18/09/2013	25/09/2013
	Tai-txi-txuan	20/09/2013	27/09/2013
	Sortida: Súria/ Cardona	20/09/2013	20/09/2013
	Txi-kung per la salut	23/09/2013	30/09/2013
	Anglès iniciació	25/09/2013	02/10/2010
	Francès elemental	26/09/2013	03/10/2013
	Francès preintermedi	27/09/2013	04/10/2013
	Cinefòrum: La vida de Pi	30/09/2013	30/09/2013
Dibuix i il·lustració!	30/09/2013	07/10/2013	
Octubre	Anglès preintermedi	01/10/2013	08/10/2013
	Anglès intermedi	02/10/2013	09/10/2013
	Anglès de conversa	03/10/2013	10/10/2013
	Cant Coral	04/10/2013	11/10/2013
	Francès conversa	07/10/2013	14/10/2013
	Anglès elemental	11/10/2013	18/10/2013
	Xerrada: Conèixer el cel! Mirar el cel!	14/10/2013	14/10/2013
	Sortida: Visita nocturna a la Pedrera més sopar	15/10/2013	15/10/2013
	Ruta Cultural: Visita al cementiri de Sant Gervasi	22/10/2013	22/10/2013
Cinefòrum: Cuestión de principios	28/10/2013	28/10/2013	
Novembre	Sortida: Dinar de nadal	11/11/2013	11/11/2013
	Ruta Cultural: El Modernisme a Gràcia.	12/11/2013	12/11/2013
	Cinefòrum: Maktub	19/11/2013	19/11/2013
	Informàtica I	25/11/2013	03/12/2013
Desembre	Història de l'art: Els grans mestres del Renaixement	02/12/2013	09/12/2013
	La fotografia de natura	09/12/2013	16/12/2013
	Ruta Cultural: Descoberta al Palau Güell	10/12/2013	10/12/2013
	EspaiGrup de petites reparacions domèstiques	10/12/2013	10/12/2013
	Mantenim la memòria	16/12/2013	23/12/2013
	Cinefòrum: Un mundo mejor	16/12/2013	16/12/2013
Gener	Sortida: La Tarragona Romàntica	07/01/2014	07/01/2014
	Ruta Cultura: El Raval, a l'altra banda de la Rambla	14/01/2014	14/01/2014
	Marxa nòrdica	27/01/2014	03/02/2014
	Cinefòrum: De dioses y hombres	27/01/2014	27/01/2014
	Taller: L'hort al balcó	27/01/2014	27/01/2014
	Retoc digital i creació d'un àlbum	30/01/2014	06/02/2014
	Escrivim els nostres records!	31/01/2014	07/02/2014
Febrer	Sortida: El tren groc	06/02/2014	06/02/2014
	Ruta Cultural: La dona a l'Eixample, burgesa, escriptora, botiguera	18/02/2014	18/02/2014
	Cinefòrum: Criadas y señoras	27/02/2014	27/02/2014
Març	Ruta Cultural: Descobreix l'antic poble de Sarrià	04/03/2014	04/03/2014
	Cinefòrum: Siempre a tu lado, Hatchiko	24/03/2014	24/03/2014
	Sortida: 4 dies a Sevilla, i Còrdova	24/03/2014	24/03/2014
	Sortida Girona, temps de flors	31/03/2014	31/03/2014

Abril

El rebost de les herbes
Ruta Cultural: Barcino, la Barcelona romana
EspaiGrup sobre l'electricitat domèstica
Xerrada-Taller: Itinerari de descoberta del patrimoni botànic de Montjuic
Cinefòrum: El lado bueno de las cosas

02/04/2014
08/04/2014
08/04/2014
15/04/2014
29/04/2014

09/04/2014
08/04/2014
08/04/2014
15/04/2014
29/04/2014

Maig

Ruta Cultural: Tot baixant l'avinguda Tibidabo de Sagnier a Rubió

13/05/2014

13/05/2014

Octubre 2013

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 2013

				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 2013

							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 2014

			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 2014

						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			

Març 2014

						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 2014

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 2014

			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 2014

							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 Curs 2013-2014

 Setmana Gran

 Dies festius

 Dies NO lectius



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA

C/ Pujades, 350. 08019 Barcelona
Tel. 93 212 81 08

info@coib.cat
www.coib.cat