

Grup65

Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona

Activitats Curs 2014-2015



El Grup 65, que actualment ja està format per més de 900 infermeres i infermers jubilats, segueix creixent en nombre de participants, però com en tots els àmbits i sectors ha d'adaptar-se a la situació econòmica actual, sense oblidar però el seu objectiu: promoure la salut, l'autocura i l'autonomia dels seus participants.

Enguany, des del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona hem refermat els cursos que ja tenen uns seguidors fidels i n'hem inclòs de nous en base a les propostes dels qui formen part del Grup 65. Esperem que us captivin als que ja veniu i a aquelles persones que decidiu incorporar-vos per descobrir noves activitats.

Entrar al Grup 65 representa una oportunitat per seguir formant-se i respondre a una una barreja d'interessos propis -ja no professionals-, de gustos, de cultiu de les aficions i també de contacte entre professionals i no professionals que ens enriqueix i diverteix.

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

Si voleu seguir enriquint l'Espai Grup 65 i creieu que teniu experiència i coneixements sobre un tema que vulgueu compartir amb la resta de participants, no dubteu en fer arribar la vostra proposta.

Us encoratgem a seguir participant de les activitats i a convidar-hi a amics i familiars!

La inauguració del curs 2014-2015 serà el proper dia 16 d'octubre a les 17 h al mateix Col·legi al carrer Pujades, 350, a l'auditori.

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 (COIB).

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 en realitzar alguna activitat 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

- Estar col·legiat/da al COIB o a 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 d'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.

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 a 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 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 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. I 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 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.



Tingues cura de la teva salut

Memòria i més

NOU

Què farem?

Posarem a prova la nostra memòria i aprendrem a utilitzar estratègies per millorar-la. Estimularem l'atenció, el llenguatge, el càlcul o el raonament a través de jocs i exercicis pràctics.

Aplicarem aquests coneixements per fer més fàcil el nostre dia a dia i afrontar oblits quotidians, ajudar a recordar noms, comprendre i recordar textos i donar missatges.

Docent:

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

Dates

del 14/1 al 6/5/15.
16 sessions, els dimecres
de 17 a 18.30 h

Període d'inscripció:

membres:
del 19/11/14 al 7/1/15
no membres:
del 26/11/14 al 7/1/15

Durada: 24 hores

Lloc: aula 100

Import:

membres:
95 euros
no membres:
190 euros

Marxa nòrdica

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 20/3 al 5/6/15.
10 sessions, els divendres
de 10 a 11.30 h

Import:

membres: 62 euros
no membres: 124 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 30/1 al 6/3/15
no membres:
del 6/2 al 6/3/15

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

Què farem?

Treballarem a través de la suavitat i la intenció. Aprendre a fer tècniques d'automassatge de Qi Gong estirats en un matalàs i farem exercicis de respiració, relaxació i moviments de torsió per reforçar els tendons, les articulacions i l'estructura dels ossos, indicats per afrontar problemes d'artrosi, hernies discals o lumbàlgies. Reforçarem l'energia dels cinc òrgans interns -el fetge, la melsa, el pulmó, el ronyó i el cor-, l'intestí prim i les venes i ajudarem a millorar la circulació de la sang. D'aquesta manera aconseguirem també equilibrar les emocions i calmar el nostre esperit.

Dates

del 7/11/14 al 22/5/15.
25 sessions, els divendres de 10 a 11 h

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 Association.

Durada: 25 hores

Lloc: aula 101-102

Import:

membres: 64 euros
no membres: 128 euros

Període d'inscripció:

membres:
del 26/9 al 24/10/14
no membres:
del 3 al 24/10/14

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

Tai-txi-txuan

Què farem?

A través de la suavitat i la intenció, farem exercicis que ens ajuden a transmutar les emocions, afavoreixen l'energia de l'estómac i la 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. Per facilitar aquesta pràctica és imprescindible fer alguns exercicis d'escalfament a partir de l'automassatge, seguint els passos del shu-shi. Realitzarem un treball constant dels músculs, de l'esquena i la columna vertebral per poder afrontar lesions, hènies discals o lumbàlgies.

Docent:

Eulàlia Framis Montoliu

Dates

del 7/11/14 al 22/5/15.
25 sessions, els divendres
d'11.15 a 12.15 h

Durada: 25 hores

Lloc: aula 101-102

Període d'inscripció:

membres:
del 26/9 al 24/10/14
no membres:
del 3 al 24/10/14

Import:

membres: 64 euros
no membres: 128 euros

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

El bon ús de les herbes remeieres

NOU

Què farem?

Començarem estudiant els fonaments de la fitoteràpia, a partir d'aquí aprofundirem en el coneixement d'aquelles plantes medicinals amb més evidència científica coneixent les seves indicacions, segons monografies, i també les dosis, contraindicacions i possibles interaccions amb altres fàrmacs de síntesi. Així mateix ens endinsarem en el món de l'aromateràpia científica coneixent aquells olis essencials que es poden aplicar en les patologies més prevalents.

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 21/1 al 25/2/15.
6 sessions, els dimecres
de 17.45 a 19.45 h

Durada: 12 hores

Lloc: àrea social

Import:

membres: 58 euros

no membres: 116 euros

Període d'inscripció:

membres:
del 10/12/14
al 9/1/15

no membres:
del 17/12/14
al 9/1/15

Mindfulness: aprèn a viure més feliç

NOU

Què farem?

Ens entrenarem per a tenir una vida més plena, treballant per saber cuidar el cos i la ment, les emocions i com gestionar-les. Com respondre adequadament a l'estrès. Com millorar la nostra comunicació per a millorar les relacions personals. Aprendre a gestionar el temps i prioritzar les percepcions de la realitat, en funció de com ens afecten. Els participants també realitzaran pràctiques personals amb exercicis de relaxació, flexibilitat i contemplació.

Docent:

Susana Florentí, infermera, instructora de Mindfulness, practitioner en PNL. Màster en Neurolingüística i enfocaments ericksonians.

Dates:

del 5/11 al 10/12/14.
6 sessions, els dimecres
de 17.30 a 19.30 h

Durada: 12 hores

Lloc: aula 100

Import:

membres: 35 euros

no membres: 70 euros

Període d'inscripció:

membres:
del 29/9 al 22/10/14
no membres:
del 6 al 22/10/14



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.

Docent:

Elmira Khamidulina, docent de l'Escola Master School.

Carlos Quiñero, docent de l'Escola Master School.

Dates

Grup A:

del 20/10/14 al 18/5/15.
25 sessions, els dilluns
d'11.45 a 13.45 h

Grup B:

del 5/11/14 al 13/5/15.
25 sessions,
els dimecres d'11.45 a
13.45h

Nota:

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

Durada: 50 hores

Lloc: aula 100

Import:

membres: 75 euros
no membres: 150
euros

Període d'inscripció

membres:
del 15/9 al 10/10/14
no membres:
del 22/9 al 10/10/14

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 28/10/14 al 12/5/15.
25 sessions, els dimarts
d'11.45 a 13.45h

Grup B:

del 28/10/14 al 12/5/15.
25 sessions, els dimarts
de 9.30 a 11.30h

Nota:

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

Durada: 50 hores

Lloc: aula 100

Import:

membres: 75 euros
no membres: 150
euros

Període d'inscripció

membres:
del 16/9 al 14/10/14
no membres:
del 23/9 al 14/10/14



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 6/11/14 al 14/5/15.
25 sessions, els dijous
de 9.30 a 11.30h

Import:

membres: 75 euros
no membres: 150 euros

Durada: 50 hores

Lloc: aula 100

Període d'inscripció:

membres:
del 17/9 al 23/10/14
no membres:
del 25/9 al 23/10/14

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

Dates:

del 6/11/14 al 14/5/15.
25 sessions, els dijous
d'11.45 a 13.45h

Import:

membres: 75 euros
no membres: 150 euros

Durada: 50 hores

Lloc: aula 100

Període d'inscripció:

membres:
del 18/9 al 24/10/14
no membres:
del 25/9 al 24/10/14

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. Aprendre 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 7/11/14 al 22/5/15.
25 sessions,
els divendres d'11.45 a
13.45 h

Import:

membres: 75 euros
no membres: 150 euros

Durada: 50 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció:

membres:
19/9 al 24/10/14
no membres:
del 26/9 al 24/10/14

Francès elemental

Què farem?

Seguirem aprenent diferents formes de descriure llocs i activitats lúdiques i turístiques. Farem conversa i treballarem els registres familiars, la crítica, l'acord i el desacord, també seguim treballant la fonètica.

Docent:

Eric Verge, docent de l'Escola Master School

Dates:

del 5/11/14 al 13/5/15.
25 sessions,
els dimecres de 9.30 a
11.30 h

Import:

membres: 75 euros
no membres: 150 euros

Durada: 50 hores

Lloc: aula 100

Període d'inscripció:

membres:
del 22/9 al 21/10/14
no membres:
del 29/9 al 21/10/14

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 Verge

Dates:

del 20/10/14 al
18/5/15.
25 sessions, els dilluns
de 9.30 a 11.30 h

Import:

membres: 75 euros
no membres: 150 euros

Durada: 50 hores

Lloc: aula 100

Període d'inscripció:

membres:
del 9/9 al 6/10/14
no membres:
del 16/9 al 6/10/14

Francès de conversa

Què farem?

Repasarem 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:

Eric Verge

Dates:

del 7/11/14 al 22/5/15.
25 sessions,
els divendres de 9.30 a
11.30h

Import:

membres: 75 euros
no membres: 150 euros

Durada: 50 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció:

membres:
del 25/9 al 24/10/14
no membres:
del 3/10 al 24/10/14



Descobreix les possibilitats de la informàtica

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 del correu electrònic.

Docent:

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

Dates

Grup A:

del 12/1 al 15/6/15.

20 sessions, els dilluns de 17 a 19 h

Per alumnes sense cap tipus de coneixements informàtics

Grup B:

del 14/1 al 3/6/15.

20 sessions, els dimecres de 17 a 19 h

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

Import:

membres: 70 euros
no membres: 140 euros (cada grup)

Durada: 40 hores

Lloc: aula d'informàtica

Període d'inscripció:

membres:
del 10/11 al 19/12/14
no membres:
del 17/11 al 19/12/14

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 explorar les possibilitats comunicatives d'Internet (xarxes socials, missatgeria instantània i skype, transferència d'arxius, multimèdia a la xarxa).

Docent:

Mariona Solé

Dates

del 6/10 al 15/12/14.

10 sessions, els dilluns de 17 a 19 h.

Durada: 20 hores

Lloc: aula d'informàtica

Import:

membres: 42 euros
no membres: 84 euros

Període d'inscripció:

membres:
del 2 al 29/9/14
no membres:
del 8 al 29/9/14



Activitats artístiques

T'agrada escriure? Ho podem compartir!

NOU

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:

9, 10, 16, 17, 18, 23 i 24/3/15.

7 sessions de 17 a 19 h

Import:

membres: 43 euros
no membres: 75 euros

Durada: 14 hores

Lloc: aula 100

Període d'inscripció:

membres:

del 2 al 27/2/15

no membres:

del 9 al 27/2/15

Descobrim museus

NOU

Què farem?

Descobrirem museus i institucions culturals de referència tant de Barcelona com de les rodalies.

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.

Museus:

- Museu d'Art Contemporani de Barcelona. 14 de març de 2015
- Museu del Modernisme Català (Barcelona). 28 de març de 2015
- Vil·la Joana (casa museu Jacint Verdaguer a Vallvidrera). 11 d'abril de 2015
- Esglésies de Sant Pere (Terrassa). 25 d'abril de 2015
- Museu de Montserrat (Abadia de Montserrat). 9 de maig de 2015
- Museu del Disseny - DHUB (Barcelona). 23 de maig de 2015
- Un museu a l'aire lliure: el cementiri de Montjuïc. 6 de juny de 2015
- Un espai de creació: Fabra & Coats (Barcelona). 13 de juny de 2015

Dates:

dissabtes alterns de març a juny de 2015, d'11 a 13.30 h.

Durada: 20 hores

Import:

membres: 30 euros
no membres: 60 euros

Nota: els museus que tinguin cost d'entrada, aquesta s'haurà de pagar a banda.

Període d'inscripció:

membres:

del 23/1 al 27/2/15

no membres:

del 30/1 al 27/2/15



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 6/11/14 al 14/5/15.
25 sessions, els dijous
de 10.30 a 13.30 h

Import:

membres: 100 euros
no membres: 200 euros

Durada: 75 hores

Lloc: aula 103

Període d'inscripció:
membres:

del 18/9 al 23/10/14

no membres:

del 25/9 al 23/10/14

Nota:

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

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 4/11/14 al 19/5/15.
25 sessions, els dimarts
de 16.30 a 19.30 h

Import:

membres: 100 euros
no membres: 200 euros

Durada: 75 hores

Lloc: aula 103

Període d'inscripció:
membres:

del 23/9 al 21/10/14

no membres:

del 30/9 al 21/10/14

Nota:

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



Què farem?

És un taller pensat per donar nova vida a objectes vells en desús i fer-los renéixer com a nous elements artístics amb valor estètic i creatiu.

Docent:

Maria Rosa Garcia Bernet

Dates:

del 3/11 a l'1/12/14. 5 sessions, els dilluns de 10 a 13 h.

Durada: 15 hores

Lloc: aula 103

Import:

membres: 25 euros

no membres: 50 euros

Període d'inscripció:

membres:

del 3 al 22/10/14

no membres:

del 7 al 22/10/14

Nota: és aconsellable dur bata. Els materials aniran a càrrec dels alumnes.

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 20/10/14 al 18/5/15.
25 sessions, els dilluns de 16 a 19 h

Durada: 75 hores

Lloc: aula 103

Import:

membres: 100 euros

no membres: 200 euros

Període d'inscripció:

membres:

del 5/9 al 6/10/14

no membres:

del 12/9 al 6/10/14

Nota:

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

Teixim salut

Què farem?

Aprendrem la tècnica de ganxet XL o "trapi-lló" creant una bossa, un gerro, una catifa, un collaret, etc.

Aprendrem a utilitzar el ganxet com generador de salut, estimulant la coordinació, la respiració, la higiene corporal, les habilitats manuals, la creativitat i les relacions, així com la relaxació i l'estat d'ànim.

Docents:

Ester Corrales Baz, infermera i directora de Rural Salut

Rosa de Lima Garcia Reverte, estilista, profes-sora de croquet i directora de Delimalimon Craft.

Dates:

del 23/10 al 11/12/14.

8 sessions,
els dijous de 16 a 19 h

Durada: 24 hores

Lloc: àrea social

Import:

membres: 70 euros

no membres: 140 euros

Nota: el material utilitzat durant el curs va a càrrec de l'alumne.

Període d'inscripció:

membres:

del 8/9 al 6/10/14

no membres:

del 15/9 al 6/10/14

Història de l'art III

Què farem?

Continuarem de forma cronològica en l'estudi de la història de l'art dedicant-nos a l'art del segle XVII (Art Barroc) i segle XVIII

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 23/10/14 al 5/2/15.
14 sessions,
els dijous de 17 a 18.30 h

Import:

membres: 60 euros
no membres: 120 euros

Durada: 21 hores

Lloc: aula 100

Període d'inscripció:

membres:
del 12/9 al 9/10/14
no membres:
del 19/9 al 9/10/14

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 tintacions, 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 5/11/14 al 13/5/15.
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: 100 euros
no membres: 200 euros

Període d'inscripció:

membres:
del 30/9 al 22/10/14
no membres:
del 7 al 22/10/14



Cinefòrum

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

• *La vida de los otros*
29 d'octubre de 2014

• *Mi nombre es Khan*
26 de novembre de 2014

• *La mejor oferta*
17 de desembre de 2014

• *En la casa*
28 de gener de 2015

• *Amor*
25 de febrer de 2015

• *La caza*
25 de març de 2015

• *12 años de esclavitud*
29 d'abril de 2015

• *Lugares comunes*
27 de maig de 2015

Import:

membres: 1 euros

no membres: 3 euros

Hora: els dimecres a les 17 h

Lloc: aules del COIB

Moderador:

Haidé Pulido, informàtic i estudiant d'història de cinema

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

Xerrada

Teràpia del teixit connectiu

A càrrec de Maria Teresa Rojas, diplomada en infermeria i membre del Grup 65

Data: novembre de 2014. **Hora:** 17 h.

Inscripcions obertes: un mes abans

Grafologia

A càrrec de Teresa Graells Nonell, grafòloga, psicòloga i escriptora

Data: 12 de febrer de 2015. **Hora:** 17 h. **Lloc:** aula 102.

Inscripcions obertes: a partir del 12/1/15

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.

30 d'octubre: *Mujeres de Argelia en su apartamento*. Assia Djebar

27 de novembre: *Wilt*. Tom Sharpe

18 de desembre: *Teatro anti franquista en tiempo de Franco*.

Nicasí Camps Pinós

29 de gener: *Les maletes perdudes*. Jordi Puntí

26 de febrer: *El discutido voto del señor Cayo*. Miguel Delibes

26 de març: *Demasiada felicidad*. Alice Munró

30 d'abril: *L'estiu de l'anglès*. Carmen Riera

28 de maig: *Al vertigen*. Núria Perpinyà

Nota: Es poden produir canvis de llibres si no hi ha disponibilitat. Si algú té el llibre, millor que el porti. Inscripcions obertes a partir del 23/9/14.

El primer llibre es podrà recollir a partir de l'1 d'octubre.

A càrrec de les components del Grup.

- Espai Grup de jocs de taula.

Els dilluns, del 6/10/14 al 18/5/15 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 21/10/14 al 26/5/15, d'11 a 13 h.

Lloc: aula 103.

A càrrec d'Angelina Arbea.

El material anirà a càrrec dels participants. Inscripcions obertes des del 22/9/14.



Tallers

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

L'hort en balcons i terrats

Iniciar en el cultiu d'hortalisses fora del sòl, en contenidor o estructures. També es pot fer referència, si cal, al cultiu en sòl. Les pautes de cultiu segueixen els principis de l'agricultura ecològica.

Principis bàsics per cultivar plantes en contenidors, diferències entre el cultiu en test i el cultiu en el sòl.

- Contenedors i estructures per fer un hort
- El substrat de cultiu, característiques que ha de complir.
- El maneig de l'hort: el reg i l'adobat
- Hortalisses que es poden fer en un balcó o terrat.
- Associacions i rotacions de cultiu.
- Control de les principals plagues i malalties de l'hort. La farmaciola de l'horticultor urbà.

Docent: German Martínez

Dates: del 5 al 26/3/15. 4 sessions, els dijous de 17 a 19 h

Durada: 8 hores

Lloc: aula 103

Import:

membres: 25 euros

no membres: 50 euros

Període d'inscripció:

membres: del 22/1 al 19/2/15

no membres: del 29/1 al 19/2/15

Taller bàsic de decoració de galetes

Aprendrem a fornejar i decorar galetes amb motius estacionals, festes tradicionals, flors o oficis. Cada participant s'emportarà sis galetes fetes per ell i un dossier amb receptes i explicacions dels temes treballats en el taller, que els permetrà seguir treballant a la seva pròpia cuina.

Docent: Pau Domínguez

Dates: 2 sessions, dimecres 12 i dijous 13/11/14, de 16.30 a 19 h

Durada: 5 hores

Lloc: aula 103

Import:

membres: 15 euros

no membres: 30 euros

+ material

Període d'inscripció:

membres: del 8 al 28/10/14

no membres: del 15 al 28/10/14

Sortides i visites culturals

Sortides

- Esglésies romàniques d'Egara a Terrassa i visita al Museu Nacional de ciència i tècnica. Dilluns, 27 d'octubre de 2014
 - Santa Coloma de Farners (visita dels Termes Orion i la fàbrica de galetes Tries, dinar a Sant Feliu Boixareu i tarda a Sils. Dimecres, 19 de novembre de 2014
 - Dinar de Nadal. Dijous, 11 de desembre de 2014
 - Ruta de la Pedra Seca a Vallbona de les Monges, visita a Santes Creus i calçotada a Valls. Dimecres, 18 de febrer de 2015
 - Visita a Besalú i una formatgeria de Ciurana de Berguedà. Dimarts, 24 de març de 2015
 - Cotlliure. Visita a la tomba d'Antonio Machado, al castell-museu i a una cava. Dijous, 30 d'abril de 2015
 - Sortida de tres dies. Tren groc Vilafranca, Puigcerdà, ermites romàniques i mines de ferro d'Andorra, i la catedral de la Seu d'Urgell. Al maig de 2015
 - Visita al jardí de cactus Pinya de Rosa i jardí botànic a Blanes. Dilluns, 16 de juny de 2015
- Inscripcions obertes un mes abans de la sortida



Què farem?

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

- **La Barcelona, al voltant de la catedral**
Dimarts 7 d'octubre, a les 10 h
Punt de sortida: Av. Catedral/Bisbe. (Metro: L1 i L3: Catalunya, FGC: Catalunya. Bus: 17, 19, 45, V17).
Inscripcions obertes: des del 4/9/14
 - **El Passeig de Sant Joan. De Verdaguer a l'Arc de Triomf**
Dimarts 4 de novembre de 2014, a les 10 h
Punt de sortida: Passeig de Sant Joan 100/ Av. Diagonal. (Metro: L4 i L5: Verdaguer. Bus: 6, 33, 34, 55, H10)
Inscripcions obertes: des del 6/10/14
 - **Nada i la Barcelona de postguerra, de Carme Laforet**
Dimarts 2 de desembre de 2014, a les 10 h
Punt de sortida: Plaça Universitat (davant la parada Metro: L1 i L2: Universitat. Bus: 9, 14, 50, 54, 58, 59, 66, H12)
Inscripcions obertes: des del 3/11/14
 - **L'església del mar. Una novel·la en la Barcelona medieval**
Dimarts 13 de gener de 2015, a les 10 h
Punt de sortida: Plaça de l'Àngel/Via Laietana (Metro: L4: Jaume I i L3: Liceu. Bus: 17, 45, 120, V17).
Inscripcions obertes: des del 9/12/14
 - **L'ombra del vent i la Barcelona de Ruiz Zafón**
Dimarts 3 de febrer de 2015, a les 10h
Punt de sortida: Plaça Kennedy (FGC: L7: Av. Tibidabo. Bus: 17, 22, 58, 73, 75, 123, 131, 196)
Inscripcions obertes: des del 18/12/14
 - **La Vila Olímpica, un barri més a prop del mar**
Dimarts 2 de març de 2015, a les 10 h
Punt de sortida: Marina/Salvador Espriu 17 (Metro: L4: Ciutadella-Vila Olímpica. Bus: 10, 14, 41, 71. TRAM Besòs/Ciutadella: Wellington).
Inscripcions obertes: des del 10/2/15
 - **Descobreix nou barris, al voltant de la plaça Lluçmajor, del mental a les cases barates de Ramon Albó**
Dimarts 14 d'abril de 2015, a les 10 h
Punt de sortida: Plaça Lluçmajor/Passeig de Verdum (Metro: L4: Lluçmajor. Bus: 11, 31, 32, 47, 50, 51, 73, 76, 173)
Inscripcions obertes: des del 13/3/15
 - **La Barcelona de Joan Miró**
Dimarts 5 de maig de 2015, a les 10 h
Punt de sortida: Plaça de l'Àngel/ Via Laietana (L3: Liceu i L4: Jaume I. Bus: 17, 19, 40, 45, 120)
Inscripcions obertes: des del 3/4/15
- Docent:**
Carolina Chifoni, historiadora de l'art, gestora cultural, documentalista 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 obres que es representaran al Gran Teatre del Liceu en la temporada 2014-2015. 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 tres 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

Període d'inscripció:

membres: del 3 al 25/9/14

no membres: del 10 al 25/9/14

Dates

- *La Traviata*, de Verdi

Octubre 2014, dimecres 1 i 8 de 10.30 a 12 h.

- *Maria Stuarda*, de Donizetti

Desembre 2014, dimecres 10 i 17 de 10.30 a 12 h.

- *Don Pasquale*, de Donizetti

Juny 2015, dimecres 3 i 10 de 10.30 a 12 h.

Durada: 9 hores

Lloc: aula 102.

Import del taller:

membres: 27 euros

no membres: 54 euros

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.

Cant coral

Què farem?

Mitjançant el cant coral unirem les nostres veus per entonar les millors melodies. Combinarem estils i idiomes per tal d'ampliar el nostre ventall musical. Iniciarem les classes tot entrenant les veus així com preparant el cos per a l'experiència del cant. Tot seguit, treballarem cada una de les peces intentant aconseguir el millor so, amb la companyia i energia dels cantaires, vosaltres, qui sou sense dubte l'ingredient clau de la música que fem.

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

Dates:

del 23/10/14 al 14/5/15.
25 sessions + 2 concerts,
els dijous de 17 a 19 h

Import:

membres: 100 euros

no membres: 200 euros

Durada: 50 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció:

membres:

del 25/9 al 14/10/14

no membres:

del 30/9 al 14/10/14



Mes Curs

Inici inscripció

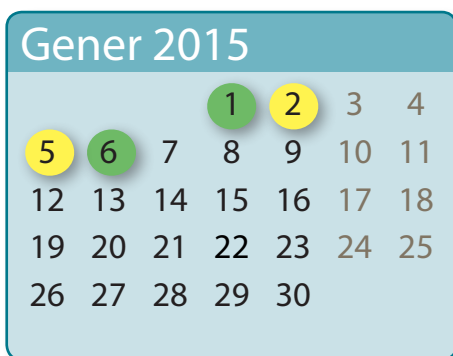
MEMBRE

NO MEMBRE

		MEMBRE	NO MEMBRE
Setembre	Informàtica II	02/09/2014	08/09/2014
	Gaudim de l'òpera	03/09/2014	10/09/2014
	Ruta cultural: La Barcelona, al voltant de la catedral	04/09/2014	04/09/2014
	Pintura	05/09/2014	12/09/2014
	Teixim salut	08/09/2014	15/09/2014
	Francès preintermedi	09/09/2014	16/09/2014
	Sortida: esglésies romàniques d'Egara i Museu Nacional de ciència i tècnica	10/09/2014	10/09/2014
	Història de l'art III	12/09/2014	19/09/2014
	Anglès iniciació Grup A i B	15/09/2014	22/09/2014
	Anglès elemental Grup A i B	16/09/2014	23/09/2014
	Anglès preintermedi	17/09/2014	25/09/2014
	Anglès intermedi	18/09/2014	25/09/2014
	Dibuix i il·lustració	18/09/2014	25/09/2014
	Anglès de conversa	19/09/2014	26/09/2014
	Francès elemental	22/09/2014	29/09/2014
	Espai Grup de Patchwork	22/09/2014	22/09/2014
	Espai Grup de lectura	23/09/2014	23/09/2014
	Restauració i conservació de mobles	23/09/2014	30/09/2014
	Francès de conversa	25/09/2014	03/10/2014
	Cant coral	25/09/2014	30/09/2014
Txi-kung per a la salut i la consciència del cos	26/09/2014	03/10/2014	
Tai-txi-txuan	26/09/2014	03/10/2014	
Mindfulness: aprèn a viure més feliç	29/09/2014	06/10/2014	
Restauració del petit moble auxiliar i altres objectes antics	30/09/2014	07/10/2014	
Octubre	Cinefòrum: <i>La vida de los otros</i>	02/10/2014	02/10/2014
	Recicl'art	03/10/2014	07/10/2014
	Ruta cultural: El Passeig de Sant Joan. De Verdaguer a l'Arc de Triomf	06/10/2014	06/10/2014
	Taller bàsic de decoració de galetes	08/10/2014	15/10/2014
	Sortida: Santa Coloma de Farners	10/10/2014	10/10/2014
	Cinefòrum: <i>Mi nombre es Khan</i> Xerrada. Teràpia del teixit connectiu	27/10/2014	27/10/2014
Novembre	Ruta cultural: Nada i la Barcelona de postguerra, de Carme Laforet	03/11/2014	03/11/2014
	Dinar de Nadal	06/11/2014	06/11/2014
	Informàtica I	10/11/2014	17/11/2014
	Cinefòrum: La mejor oferta	17/11/2014	17/11/2014
	Memòria i més	19/11/2014	26/11/2014
Desembre	Ruta cultural: L'església del mar. Una novel·la en la Barcelona medieval	09/12/2014	09/12/2014
	El bon ús de les herbes remeieres	10/12/2014	17/12/2014
	Cinefòrum: <i>En la casa</i>	17/12/2014	17/12/2014
	L'Ombra del Vent i la Barcelona de Ruiz Zafón	18/12/2014	18/12/2014
Gener	Sortida: Vallbona de les Monges, Santes Creus i calçotada a Valls	07/01/2015	07/01/2015
	Xerrada. Grafologia	12/01/2015	12/01/2015
	Taller: L'hort en balcons i terrats	22/01/2015	29/01/2015
	Descobrim museus	23/01/2015	30/01/2015
	Cinefòrum: <i>Amor</i>	26/01/2015	26/01/2015
	Marxa nòrdica	30/01/2015	06/02/2015
Febrer	T'agrada escriure? Ho podem compartir!	02/02/2015	09/02/2015
	Ruta cultural: La Vila Olímpica, el barri marítim més modern de Barcelona	10/02/2015	10/02/2015
	Cinefòrum: <i>La caza</i>	25/02/2015	25/02/2015



Març	Descobreix nou barris, al voltant de la plaça Lluçmajor, del mental a les cases barates de Ramon Albó	13/03/2015	13/03/2015
	Sortida: Cotlliure, visita tomba Antonio Machado a una cava i al castell-museu	16/03/2015	16/03/2015
	Cinefòrum: <i>12 años de esclavitud</i>	25/03/2015	25/03/2015
Abril	Ruta cultural: La Barcelona de Joan Miró	03/04/2015	03/04/2015
	Sortida de tres dies: Tren groc de Vilafranca-Torus Querol-Puigcerdà-Ermites romàniques d'Andorra	13/04/2015	13/04/2015
	Cinefòrum: <i>Lugares comunes</i>	27/04/2015	27/04/2015
Maig	Sortida: Blanes. Jardí de cactus Pinya de Rosa i Jardí botànic	04/05/2015	04/05/2015



-  Inauguració / Cloenda Curs 2014-2015
-  Setmana Gran
-  Dies festius
-  Dies NO lectius