

Grup65

Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona

Activitats Curs 2012-2013

Un any més enfortim el Grup 65

Durant 2012 s'està celebrant l'Any Internacional de l'Envel·liment Actiu i l'Intercanvi Intergeracional, i el Grup 65 del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona, format per més de 860 infermeres i infermers jubilats, és una mostra d'envelliment saludable. Infermeres i infermers que han dedicat tota la seva vida professional a tenir cura dels altres, ara tenen cura d'ells mateixos, aprenent i gaudint del que més els agrada.

Us oferim un programa d'activitats amb una oferta que s'ha anat adaptant a les demandes i

necessitats dels participants, a la situació econòmica actual, i a les propostes dels docents, amb l'objectiu que tothom s'hi senti representat. Enguany es continuen oferint activitats de curta i llarga durada i alhora se n'adapten d'altres, donant prioritat a les de més demanda.

A totes les que ja ens coneixeu, us animem a seguir participant, i a les que encara no us heu apropiat al Grup 65, us convidem a deixar-vos endur per la conquesta de gaudir aprenent per mantenir-vos actives. Gràcies per ser-hi!

La inauguració del curs 2012-2013 serà el proper dia 3 d'octubre, a les 17 hores, a la seu del COIB (c/ Pujades, 350. Tercera planta. Barcelona).

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 de compliment obligat per a totes les infermeres que vulguin participar en l'oferta d'activitats 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 en les activitats en qualitat de no membre.

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

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

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

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

Normativa obligatòria

En les activitats formatives hi ha control d'assistència. Per tant, tots els participants hauran de signar el full habilitat per a aquesta funció. El COIB entendrà 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 o jubilada, en situació de prejubilació o bé 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 la inscripció de cursos.

Altres casos

Les persones que tenen més de 65 anys i, 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 en què 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 o ruta, 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 de la seu corporativa.
- 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 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 un cop 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 la seva inscripció i la tramitació abans esmentada.

5. Per a aquells cursos que catorze 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. Un cop 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 notifica-

ció 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, sortida o ruta 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 participar com a mínim en el 70% de les hores totals del curs.

10. Per a les sortides o viatges que s'anul·lin hi haurà despeses de cancel·lació. L'import anirà en relació amb el preu de la sortida.



Tingues cura de la teva salut

Entrenem la memòria

Què farem?

Revisarem els conceptes de memòria i l'entrenarem en estratègies i tècniques. Estimularem processos bàsics cognitius per aplicar estratègies que permetin resoldre fallades de memòria. Farem exercicis pràctics per estimular l'atenció i la concentració, la percepció, el llenguatge i l'organització lògica. Aplicarem aquests exercicis a la vida diària a través d'accions automàtiques, de l'estratègia de recordar noms, comprendre i recordar textos, donar missatges i dur a terme accions i recordar llistats.

Docent:

Montse Casellas
Infermera, postgraduada en psicogeriatria i màster en envelliment actiu

Dates

Del 10 d'octubre al 19 de desembre de 2012. 10 sessions, els dimecres de 16.30 a 18 h

Import:

membres: 50 euros
no membres: 100 euros

Durada del curs:

15 hores

Lloc: Aula 301

Període d'inscripció:

membres:

del 10/09/12 al 25/09/12

no membres:

del 17/09/12 al 25/09/12

Meditació *hatha* ioga bàsic

Què farem?

Conèixerem què és la meditació basada en la tècnica *hatha* ioga i quins són els seus beneficis físics, psíquics i espirituals. Aprendre la tècnica, de manera pràctica, realitzarem sessions de validació de l'experiència i meditem en grup.

Docent:

Josep Maria Clopés Professor de meditació *hatha* ioga amb àmplia experiència en la pràctica de la meditació.

Dates

Del 19 d'octubre al 21 de desembre de 2012. 8 sessions, els divendres de 17 a 19 h

Import:

membres: 50 euros
no membres: 100 euros

Durada del curs:

16 hores

Lloc: Aula 101

Període d'inscripció:

membres:

del 07/09/12 al 28/09/12

no membres:

del 14/09/12 al 28/09/12

Nota:

Aquest curs està pensat per persones que no tinguin cap o pocs coneixements de meditació



Txi-kung per a la salut

Què farem?

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

Nota:

És aconsellable portar roba còmoda.

Docent:

Eulàlia Framis Montoliu.
Formada pel mestre zen Dong-Bei al l'ls- Zen Center Lotus Ville dels Estats Units d'Amèrica. Formada en txi-kung (Qi Kun) per l'Institut Qigong Barcelona.

Dates

Del 9 de novembre del 2012 al 24 de maig de 2013. 25 sessions, els divendres de 10 a 11 h

Durada del curs:

25 hores

Lloc: Aula 101

Període d'inscripció:

membres:
del 2/10/12 al 30/10/12

no membres:
del 9/10/12 al 30/10/12

Import:

membres:

62 euros

no membres:

124 euros

Tai-txi-txuan

Què farem?

Aprendrem la tècnica del tai-txi-txuan, que té una funció terapèutica molt eficaça per prevenir malalties i que ajuda a mantenir la salut. Aquests exercicis ens ajuden a transmutar 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. Farem exercicis de respiració i relaxació i també un treball constant dels músculs i de la columna vertebral per poder afrontar lesions, hèrnies discals o lumbàlgies.

Nota:

És aconsellable portar roba còmoda i ser constant en l'activitat el màxim possible.

Docent:

Eulàlia Framis Montoliu.
Formada pel mestre zen Dong-Bei al l'ls- Zen Center Lotus Ville dels Estats Units d'Amèrica. Formada en txi-kung (Qi Kun) per l'Institut Qigong Barcelona.

Dates

Del 9 de novembre del 2012 al 24 de maig de 2013. 25 sessions, els divendres d'11.15 a 12.15 h

Durada del curs:

25 hores

Lloc: Aula 101

Període d'inscripció:

membres:
de l'1/10/12 al 29/10/12

no membres:
del 8/10/12 al 29/10/12

Import:

membres:

62 euros

no membres:

124 euros

Entrenem la memòria. Manteniment

NOU

Què farem?

Durem a terme exercicis i activitats per practicar la visualització, l'associació, l'organització, la categorització, la repetició i l'elaboració semàntica. També promourem exercicis i activitats individuals i en grup per estimular l'atenció i la concentració, el llenguatge i l'organització lògica. Aplicarem els coneixements adquirits per resoldre els oblits quotidians a la vida diària i valorarem la nostra pròpia memòria i les estratègies que s'adaptin millor al nostre funcionament.

Docent:

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

Dates

Del 16 de gener al 10 d'abril de 2013. 12 sessions, els dimecres de 16.30 a 18 h

Import:

membres: 56 euros
no membres: 112 euros

Nota:

Per seguir aquest curs és recomanable haver fet el primer nivell.

Durada del curs:

18 hores

Lloc: Aula 301

Període d'inscripció:

membres:

del 03/12/12 al
04/01/13

no membres:

del 10/12/12 al
04/01/13

Meditació *hatha* ioga. Reforç

Què farem?

Repasarem el procés de meditar i iniciarem l'aprenentatge de la tècnica en un nivell avançat. Farem pràctica de meditació en grup i resoldrem aquelles qüestions relacionades amb la pràctica i l'experiència de meditar.

Docent:

Josep Maria Clopés Professor de meditació *hatha* ioga amb àmplia experiència en la pràctica de la meditació.

Dates

Del 18 de gener al 8 de març de 2013. 8 sessions, els divendres de 17 a 19 h

Import:

membres: 50 euros
no membres: 100 euros

Nota:

Per seguir aquest curs és imprescindible haver fet el curs bàsic.

Durada del curs:

16 hores

Lloc: Aula 101

Període d'inscripció:

membres:

del 26/11/12 al
28/12/12

no membres:

del 3/12/12 al
28/12/12



Introducció a algunes teràpies naturals complementàries per a l'autocura

NOU

Què farem?

Coneixerem elements bàsics, teòrics i pràctics, d'algunes teràpies naturals i complementàries per poder-les aplicar com a autocura. De la mà de persones expertes ens introduïrem en les eines terapèutiques següents: alimentació saludable, artteràpia, fitoteràpia, homeopatia, sofrologia, reflexoteràpia, teràpia floral de Bach i treball amb mandales.

Dates

Del 21 de gener a l'11 de març de 2013. 8 sessions, els dilluns de 9.30 a 11.30 h

Import:

membres: 35 euros
no membres: 70 euros

Durada del curs:

16 hores

Lloc: Aules 101- 102

Període d'inscripció:

membres:
del 4/12/12 al
31/12/12
no membres:
de l'11/12/12 al
31/12/12

Equip docent:

21 de gener. **Fitoteràpia**. Rosa Maria Torres, infermera pediàtrica i experta en fitoteràpia

28 de gener. **Reflexoteràpia**. Montserrat Bayego, infermera i reflexoterapeuta

4 de febrer. **Arteràpia**. Pilar Orgillés, infermera i arteràapeuta

11 de febrer. **Teràpia floral de Bach**. Montserrat Bayego, infermera i Bach practitioner

18 de febrer. **Mandales**. Montserrat Bayego, infermera

25 de febrer. **Sofrologia**. Rosa Cabello, infermera i sofròloga

4 de març. **Homeopatia**. Julio Cubilla, infermer i homeòpata

11 de març. **Alimentació**. Marta Anguera, infermera i dietista nutricionista

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 fotogràfica 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

De l'11 d'octubre al 20 de desembre de 2012. 9 sessions, els dijous de 10 a 12 h

Import:

membres: 35 euros
no membres: 70 euros

Durada del curs:

18 hores

Lloc: Aula
d'informàtica

Període d'inscripció:

membres:
del 6/09/12 al
21/09/12

no membres:
del 13/09/12 al
21/09/12

Nota:

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

Informàtica bàsica

Què farem?

Adquirirem coneixements bàsics per utilitzar l'ordinador i ens familiaritzarem amb l'ús del paquet Office (Word, Excel i PowerPoint). Aprendrem a navegar per Internet i a fer servir els serveis bàsics que ens ofereix la xarxa.

Dates

Grup A:

Del 15 d'octubre de 2012 a l'11 de març de 2013. 19 sessions, els dilluns de 17 a 19 h

Grup B:

Del 17 d'octubre de 2012 al 13 de març de 2013. 19 sessions, els dimecres de 17 a 19 h

Docent:

Mariona Solé
Realitzadora audiovisual i alfabetitzadora informàtica.

Import:

membres: 55 euros
no membres: 110 euros

Durada del curs:

38 hores

Lloc: Aula
d'informàtica

Període d'inscripció:

membres:
del 5/09/12 al
19/09/12

no membres:
del 12/09/12 al
19/09/12



L'àlbum fotogràfic. Memòria i records

NOU

Què farem?

Aquest taller està ideat per realitzar un àlbum fotogràfic a partir de les fotografies dels mateixos participants. Per tant, tindrà una vessant teòrica però serà bàsicament pràctic. Treballarem què és un àlbum fotogràfic i aprofundirem en les bases de l'àlbum i el col·leccionisme. Escanejarem fotografies i crearem un àlbum familiar a partir de la investigació feta durant el curs.

Docent:
Pablo Lerma
Llicenciat en belles arts i fotògraf

Dates
Del 5 de febrer al 19 de març de 2013. 7 sessions, els dimarts de 17 a 19 h

Import:
membres: 30 euros
no membres: 60 euros

Durada del curs:
14 hores
Lloc: Aula d'informàtica

Període d'inscripció:
membres:
del 7/01/13 al 25/01/13
no membres:
del 14/01/13 al 25/01/13

Fotografia digital: retrat, reportatge i paisatge urbà

Què farem?

Descobrirem els elements bàsics del llenguatge fotogràfic i la seva funció –estil, plans, punts de vista, enquadrament, composició i il·luminació— i aprendrem les tècniques bàsiques del retrat, el reportatge fotogràfic i el paisatge urbà.

Dates
Del 17 de gener al 14 de març de 2013. 9 sessions, els dijous de 10 a 12 h

Docent:
Martí Casanellas
Fotògraf i professor de fotografia

Import:
membres: 35 euros
no membres: 70 euros

Nota:
per dur a terme aquest curs és imprescindible tenir coneixements bàsics d'informàtica.

Durada del curs:
18 hores
Lloc: Aula d'informàtica

Període d'inscripció:
membres:
del 22/11/12 al 20/12/12
no membres:
del 29/11/12 al 20/12/12

Retoc digital i creació d'un àlbum

NOU

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. Veurem diferents exemples d'àlbums digitals i visitarem una impremta del Poblenou. Crearem un book o 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.

Docent:
Martí Casanellas
Fotògraf i professor de fotografia

Dates
Del 4 d'abril al 30 de maig de 2013. 9 sessions, els dijous de 10 a 12 h

Import:
membres: 35 euros
no membres: 70 euros

Nota:
per dur a terme aquest curs és imprescindible tenir coneixements bàsics d'informàtica i fotografia digital, i portar ordinador propi.

Durada del curs:
18 hores
Lloc: Aula d'informàtica

Període d'inscripció:
membres:
Del 21/02/13 al 15/03/13
no membres:
Del 28/02/13 al 15/03/13

Activitats artístiques

Pintura

Què farem?

Es treballarà l'apassionant món del color a través de les diferents tècniques amb pastel, ceres i pintura a l'oli.

Docent:

Miquel Torres, pintor

Dates

Del 22 d'octubre del 2012 al 13 de maig de 2013. 25 sessions, els dilluns de 16.30 a 19.30 h

Import:

membres: 87 euros
no membres: 218 euros

Durada del curs:

75 hores

Lloc:

Aula 103

Nota:

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

Període d'inscripció:

membres:
del 13/09/12 al
28/09/12

no membres:
del 20/09/12 al
28/08/12

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 Bernet
Llicenciada en belles arts,
especialitat de conservació
i restauració per la Univer-
sitat de Barcelona. Directo-
ra tècnica de l'Escola Ecore,
Escola de Conservació i
Restauració d'Obres d'Art
de Barcelona.

Dates

Del 31 d'octubre de 2012
al 22 de maig de 2013. 25
sessions, els dimecres de 10
a 13 h

Import:

membres: 90 euros
no membres: 225 euros

Durada del curs:

75 hores

Lloc:

Aula 103

Període d'inscripció:

membres:
del 25/09/12 al
19/10/12

no membres:
del 02/10/12 al
19/10/12

Nota:

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



Restauració i conservació de mobles

Què farem?

Aprendrem i perfeccionarem les tècniques bàsiques a l'hora de restaurar i conservar mobles antics. Utilitzarem els sistemes i cates de neteja, desinfecció, consolidació i reintegració de suports. Farem decapats i aprendrem a preparar la fusta per a tècniques decoratives i tincions. Coneixerem els diversos acabats a la cera i laques, tant per a mobles exteriors com per a mobles i objectes 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 6 de novembre de 2012 al 21 de maig de 2013. 25 sessions, els dimarts de 16.30 a 19.30 h

Durada del curs:

75 hores

Lloc: Aula 103

Import:

membres: 90 euros
no membres: 225 euros

Període d'inscripció:

membres:
del 26/09/12 al
23/10/12
no membres:
del 3/10/12 al
23/10/12

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.

Història de l'art

NOU

Què farem?

Recorrerem els orígens de la història de l'art: com es va originar l'art i amb quina intenció. Farem un passeig des de la prehistòria, passant per les civilitzacions antigues (Egipte, Grècia i Roma), i acabarem en el món medieval.

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 8 de novembre de 2012 al 23 de maig de 2013. 25 sessions, els dijous de 17.30 a 19 h

Import:

membres: 60 euros
no membres: 120 euros

Durada del curs:

37,5 hores
Lloc: Aula 301

Període d'inscripció:

membres:
del 8/10/12 al
24/10/12
no membres:
del 15/10/12 al
24/10/12

Dibuix i il·lustració

Què farem?

A través del treball en grup, exercicis pràctics d'agilitat, plantejament d'estructures, dibuix al natural i exemples de diferents artistes, fomentarem i aprendrem a dominar les tècniques bàsiques del dibuix. Desenvoluparem les nostres capacitats per entendre què estem observant i traspasar-ho al paper. Cada alumne hi aportarà el seu segell personal.

Docent:

Ana Pulido

Pintora, dibuixant i tècnica superior en il·lustració i arts gràfiques

Dates

del 8 de novembre de 2012 al 23 de maig de 2013. 25 sessions, els dijous de 10.30 a 13.30 h

Import:

membres: 87 euros
no membres: 218 euros

Durada del curs:

75 hores

Lloc: Aula 103

Període d'inscripció:

membres:
del 20/09/12 al
18/10/12
no membres:
del 27/09/12 al
18/10/12

Nota:

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

Escrivim els nostres records

Què farem?

Ens apropem 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 autobiogràfica. Farem una possible lectura dels textos en una escola de primària i en un centre de gent gran propers a la seu del COIB.

Docent:

Lucia Pietrelli

Llicenciada en literatures europees i màster en creació literària

Dates

del 14 de gener al 18 de març de 2013. 10 sessions, els dilluns de 17 a 18.30 h

Import:

membres: 30 euros
no membres: 60 euros

Durada del curs:

15 hores

Lloc: Aula 301

Període d'inscripció:

membres:
del 29/11/12 al
21/12/12
no membres:
del 7/12/12 al
21/12/12



Idiomes

Anglès bàsic - principiant

Què farem?

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 Quiñero
Escola Master School

Dates

Del 30 d'octubre de 2012 al 14 de maig de 2013. 25 sessions, els dimarts de 12 a 13.30 h

Import:

membres: 50 euros
no membres: 100 euros

Durada del curs:

37,5 hores
Lloc: Aula 301

Període d'inscripció

membres:
del 14/09/12 a l'11/10/12
no membres:
del 21/09/12 a l'11/10/12

Anglès preintermedi

Què farem?

Revisarem 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 pronúncia i establirem i mantindrem converses. Escoltarem *listenings*, que il·lustren situacions quotidianes adaptades al nivell escrit.

Docent:

Ana Pelardo
Escola Master School

Dates

del 8 de novembre de 2012 al 23 de maig 2013. 25 sessions, els dijous de 10 a 11.30 h

Import:

membres: 50 euros
no membres: 100 euros

Durada del curs:

37,5 hores
Lloc: Aula 301

Període d'inscripció

membres:
del 18/09/12 a l'11/10/12
no membres:
del 25/09 a l'11/10/12



Anglès intermedi

Què farem?

Treballarem 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 Pelardo
Escola Master School

Dates
Del 8 de novembre de 2012 al 23 de maig de 2013. 25 sessions, els dijous de 12 a 13.30 h

Import:
membres: 50 euros
no membres: 100 euros

Durada del curs:
37,5 hores
Lloc: Aula 301

Període d'inscripció
membres:
del 19/09/12 al 10/10/12
no membres:
del 26/09/12 al 10/10/12

Anglès de conversa

Què farem?

Practicarem la conversa i aprofitarem per revisar conceptes gramaticals i vocabulari. Treballarem 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:
Carlos Quiñonero
Escola Master School

Dates
Del 9 de novembre de 2012 al 24 de maig de 2013. 25 sessions, els divendres de 12 a 13.30 h

Import:
membres: 50 euros
no membres: 100 euros

Durada del curs:
37,5 hores
Lloc: Aula 301

Període d'inscripció
membres:
del 03/10/12 al 24/10/12
no membres:
del 10/10/12 al 24/10/12

Francès elemental

Què farem?

Aprendrem a presentar-nos, saludar, fórmules d'educació, formular consells. Descriurem i comentarem llocs i activitats lúdiques i turístiques. Farem conversa a partir d'un monòleg, d'un programa radiofònic i treballarem els registres familiars, la crítica, l'acord i el desacord. Repassarem aspectes de fonètica.

Docent:
Eric Verge
Escola Master School

Dates
Del 30 d'octubre de 2012 al 14 de maig de 2013. 25 sessions, els dimarts de 10 a 11.30 h

Import:
membres: 50 euros
no membres: 100 euros

Durada del curs:
37,5 hores
Lloc: Aula 301

Període d'inscripció
membres:
del 28/09/12 al 17/10/12
no membres:
del 05/10/12 al 17/10/12



Francès preintermedi (segon nivell)

Què farem?

Consolidarem conceptes de la llengua francesa i adquirirem nous coneixements, incrementant el vocabulari i les qüestions de gramàtica. Treballarem una ampliació de temàtiques com la informació personal i les aficions, i aprofundirem en la comunicació oral.

Docent:

Eric Verge
Escola Master School

Dates

Del 29 d'octubre al 27 de maig de 2013. 25 sessions, els dilluns de 10 a 11.30 h

Import:

membres: 50 euros
no membres: 100 euros

Durada del curs:

37,5 hores

Lloc: Aula 301

Període d'inscripció

membres:
del 27/09/12 al
17/10/12
no membres:
del 04/10/12 al
17/10/12

Francès de conversa

Què farem?

A partir de la conversa revisarem conceptes gramaticals i vocabulari. Treballarem 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:

Eric Verge
Escola Master School

Dates

Del 9 de novembre de 2012 al 24 de maig de 2013. 25 sessions, els divendres de 10 a 11.30 h

Import:

membres: 50 euros
no membres: 100 euros

Durada del curs:

37,5 hores

Lloc: Aula 301

Període d'inscripció

membres:
del 5/10/12 al
26/10/12
no membres:
del 15/10/12 al
26/10/12

Xerrades

Escola Flamenca: pintura holandesa dels segles XV, XVI i XVII

A càrrec de Pablo Lerma, llicenciat en belles arts i fotografia
Dia: 29 de novembre.
Hora: 17 h Lloc: aula 102

Què és i com em pot ajudar l'homeopatia?

A càrrec de Julio Cubilla, infermer homeòpata
Dia: 17 de gener del 2013. Hora: 17.30h
Lloc: aula 102

Com ens poden ajudar les xarxes socials

A càrrec dels infermers Gisel Fontanet i Marc Fortes
Dia: 18 d'abril del 2013. Hora: 17 h
Lloc: aula 102

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 mestres programades a la temporada del Gran Teatre del Liceu. Abans d'assistir a cada sessió analitzarem amb suport audiovisual els trets formals, melòdics, harmònics, instrumentals i el tractament de les veus de les obres per tal de poder comprendre-les.

Docent:

Ester Vela López

Concertista de piano i professora superior de música

Lloc dels concerts: Gran Teatre del Liceu

Lloc dels tallers: Aula 301

Dates

Taller:

10 i 17 d'octubre.

Grup A, de 10 a 11.30 h.

Grup B, d'11.30 a 13 h

La forza del destino, de Giuseppe Verdi:

18 d'octubre de 2012

Taller:

6 i 13 de febrer.

Grup A, de 10 a 11.30 h.

Grup B, d'11.30 a 13 h

Les contes d'Hoffmann, de Jacques

Offenbach:

19 de febrer de 2013

Taller:

12 i 19 de juny.

Grup A, de 10 a 11.30 h.

Grup B, d'11.30 a 13 h

Lucio Silla,

de Wolfgang Amadeus Mozart: 22 de juny de 2013

Període d'inscripció:

membres:

del 4/09/12 al 28/09/12

no membres:

del 12/09/12 al 28/09/12

Import del taller:

membres: 20 euros

no membres: 40 euros

Dossier inclòs en el preu del curs. L'entrada al Gran Teatre del Liceu es paga a part.

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 de cos, ens centrarem en la respiració i l'escalfament de la veu. Cantarem cançons de repertori divers, la gran majoria de les quals aprendrem de memòria. Aprendre alguns conceptes de llenguatge musical que enriqueiran 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 Ireneu Segarra de Palma de Mallorca.

Dates

Del 7 de novembre de 2012 al 29 de maig de 2013. 25 sessions, els dimecres d'11 a 13 h

Durada del curs:

50 hores

Lloc: Àrea social

Import:

membres: 65 euros

no membres: 130 euros

Període d'inscripció:

membres: del 17/09/12 al 5/10/12

no membres: del

25/09/12 al 5/10/12



Cinefòrum

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

• *El discurso del rey.*

Dijous 20 de setembre de 2012

• *Pa negre.*

Dijous 18 d'octubre de 2012

• *Descubriendo nunca jamás.*

Dijous 22 de novembre de 2012

• *Diamantes de sangre.*

Dijous 20 de desembre de 2012

• *Salvador.*

Dijous 24 de gener de 2013

• *Intocable.*

Dijous 21 de febrer de 2013

• *Lejos de ella.*

Dijous 21 de març de 2013

• *The artist.*

Dijous 25 d'abril de 2013

• *El exótico Hotel Marigold.*

Dijous 23 de maig de 2013

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

Import:

membres: 1 euro
no membres: 3 euros

Lloc:

Aula 305

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.

25 d'octubre: *La moneda del malfat*. Àfrica Ragel i Moreno

29 de novembre: *Balzac y la joven costurera china*. Dai Sijie

20 de desembre: *La maternitat d'Elna*. Assumpta Montellà

31 de gener: *El curios incident del gos a mitjanit*. Martí Haddon

28 de febrer: *Arheneton i el seu rei heretge*. Naguib Mahfuz

21 de març: *El dia que murió Marilyn*. Terenci Moix

25 d'abril: *El tiempo entre costuras*. María Dueñas

30 de maig: *Siempre la misma música*. Raúl Argemí

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 26 de setembre.

A càrrec d'Anna Maria Salvador i Maite Verhnes.

- Espai Grup de patchwork. **NOU**

Els dimarts, del 9 d'octubre al 18 de desembre de 2012, d'11 a 13 h, a càrrec d'Ángeles Ardea. Lloc: Aula 103. El material anirà a càrrec dels participants.

- Espai Grup de jocs de taula.

Els dilluns de l'1 d'octubre de 2012 al 27 de maig de 2013, de 17 a 19 h, a l'Àrea Social de la 1a planta del COIB.

- Espai Grup de petites reparacions domèstiques.

Els dijous, del 17 de gener al 14 de febrer de 2013, d'11.45 a 13.30 h, a càrrec de Carlos Costilludo. Inscripcions obertes a partir del 10/12/2012. Lloc: Aula 102. El dossier anirà a càrrec dels participants.

- Espai Grup sobre el món dels cactus.

Els dijous, del 2 de maig al 30 de maig de 2013, d'11.45 a 13.30 h, a càrrec de Carlos Costilludo. Inscripcions obertes a partir del 18/03/2012. Lloc: Aula 301. El dossier anirà a càrrec dels participants.

Sortides i visites culturals

Descobrim museus!

NOU

Què farem?

Coneixerem la vessant artística de la ciutat de Barcelona i dels voltants a través de visites a museus, llocs d'interès cultural i galeries.

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

El curs es farà fora de les instal·lacions del COIB, d'octubre de 2012 a maig de 2013. 12 sessions, els dissabtes de 10 a 13 h

Import:

membres: 50 euros
no membres: 100 euros

Període d'inscripció:

membres:
del 12/09/12 al 05/10/12
no membres:
del 19/09/12 al 05/10/12

Museu Nacional d'Art de Catalunya.

27 d'octubre de 2012

Museu Monestir de Pedralbes.

10 de novembre de 2012

Museu Picasso.

24 de novembre de 2012

Fundació Joan Miró.

15 de desembre de 2012

Vil·la Joana (Museu Casa Jacint Verdaguer de Vallvidrera).

19 de gener de 2013

Palau Güell. 9 de febrer de 2013

Reial Acadèmia de Belles Arts de Sant Jordi.

18 de febrer de 2013

Museu Casa Alegre de Sagrera, a Terrassa.

16 de març de 2013

Museu d'Art Contemporani de Barcelona.

13 d'abril de 2013

Museu del Tèxtil i la Indumentària i Museu de les Arts Decoratives (Palau Reial de Pedralbes).

27 d'abril de 2013

Museu d'Història de Catalunya.

11 de maig de 2013

Museu Egipci de Barcelona.

25 de maig de 2013

Nota:

aquesta activitat té el cost addicional de l'entrada als museus.

Sortides

- Sortida a Montblanc. Dimarts 30 d'octubre de 2012
- Sortida amb espectacle i sopar al Molino. Dimecres 28 de novembre de 2012
- Dinar de Nadal. Dijous 13 de desembre de 2012
- Sortida a Poblet i l'Espluga de Francolí. Dimarts 26 de febrer de 2013
- Sortida a Reus. Dijous 21 de març de 2013
- Sortida a Horta de Sant Joan. Museu-casa Picasso. Dimarts, 30 d'abril de 2013
- Sortida de tres dies: Ruta de l'abat Oliba (Sant Pere de Rodes, Elna, Prades, Vilafranca de Conflent i Sant Miquel de Cuixà). Dilluns 27, dimarts 28 i dimecres 29 de maig de 2013
- Sortida a Sant Feliu de Guíxols. Dimecres 26 de juny de 2013



Rutes culturals per la ciutat de Barcelona

Què farem?

Coneixerem la vessant artística de la ciutat de Barcelona i dels voltants a través de visites a museus, llocs d'interès cultural i galeries.

Visita al Reial Monestir de Sant Cugat.

Dimarts 18 de setembre de 2012

Punt de sortida: plaça de Lluís Millet / Andana: Estació de Sant Cugat (FGC: S1, S2, S5, S55). Aquesta ruta té un preu extra, més el trajecte amb Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC). **Inscripcions: des del 22/08/2012**

Tot baixant pel passeig de Gràcia.

Dimarts 9 d'octubre de 2012

Punt de sortida: els Jardinetes de Gràcia: plaça de Joan Carles I / avinguda Diagonal (davant de l'obelisc "El Ilapis"). Metro: L3 i L5: Diagonal. Bus: 6, 7, 15, 16, 17, 22, 24, 28, 33 i 34. **Inscripcions: des del 21/09/2012**

La Rambla, el carrer més important de Barcelona.

Dimarts 13 de novembre de 2012

Punt de sortida: la Rambla: font de Canaletes (Metro: L1 i L3: Catalunya. FGC: Catalunya. Bus: 14, 16, 17, 24, 41, 55, 67, 68 i 141). **Inscripcions: des del 17/10/2012**

El món de la salut des de l'època medieval.

Dimecres 12 de desembre de 2012

Punt de sortida: la Rambla / Tallers (Metro: L1 i L3: Catalunya. FGC: Catalunya. Bus: 14, 16, 17, 24, 38, 41, 55, 58, 59, 66, 67, 68 i 141). Aquesta ruta té un preu extra. **Inscripcions: des del 14/11/2012**

El Raval, a l'altra banda de la Rambla.

Dimarts 8 de gener de 2013

Punt de sortida: la Rambla / Tallers. (Metro: L1 i L3: Catalunya. FGC: Catalunya. Bus: 14, 16, 17, 24, 41, 55, 67, 68, 141). **Inscripcions: des del 5/12/2012**

Import:

membres:

12 euros, més el cost addicional de l'entrada

no membres:

15 euros, més el cost addicional de l'entrada

Docent:

Carolina Chifoni

Historiadora de l'art i guia.

Les platges de la Barceloneta (1): dels docks a l'edifici Vela.

Dimarts 5 de febrer

Punt de sortida: plaça de Pau Vila (Metro: L4: Barceloneta. Bus: 17, 36, 39, 40 i 45). **Inscripcions: des del 9/1/2013**

Les platges de la Barceloneta (2): de la platja de Sant Miquel al moll de la Marina.

Dimarts 5 de març de 2013

Punt de sortida: plaça de Pau Vila (Metro: L4: Barceloneta. Bus: 17, 36, 39, 40 i 45). **Inscripcions: des del 6/2/2013**

Visita la casa Josep Batlló (1904-1906).

Dimarts 9 d'abril de 2013

Punt de sortida: passeig de Gràcia, 43 (alçada carrer d'Aragó). Metro: L2 i L3: Passeig de Gràcia. Bus: 20, 22, 24, 28, 43 i 44. Aquesta ruta té un preu extra. **Inscripcions: des del 13/03/2013**

L'Eixample modernista.

Dimarts 7 de maig de 2013

Punt de sortida: Mallorca, 264 / passatge dels Camps Elisis (vorera mar) (Metro: L3: Diagonal o Passeig de Gràcia. Bus: 7, 16, 20, 22, 24, 28, 39 i 45). **Inscripcions: des del 10/04/2013**

Descobrim Vallvidrera: del poble al pantà.

Dimarts 4 de juny de 2013

Punt de sortida: plaça de Pep Ventura: porta principal de l'estació Vallvidrera Superior (FGC). Punt d'arribada: estació: Baixador de Vallvidrera (FGC: S5-S55). **Inscripcions: des del 8/05/2013**



Dies no lectius del curs 2012-2013:

11 i 24 de setembre, 12 d'octubre, 1 i 2 de novembre, del 3 al 7 i del 24 al 31 de desembre, de l'1 al 4 de gener, del 25 al 29 de març, 1 d'abril, 1 i 20 de maig i el 24 de juny.



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA

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

info@coib.cat
www.coib.cat