



# Programa d'activitats



# 2026



Grup 65



COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERES I INFERMERS  
BARCELONA



# ÍNDEX

**Tingues cura de la teva salut**

**6**

**Idiomes**

**12**

**Fotografia i noves tecnologies**

**20**

**Activitats artístiques i culturals**

**27**

**Dates d'inscripcions**

**46**

### Com participar en les activitats del Grup 65

#### Si sou membre del Grup 65

Formar part del Grup 65 us permet gaudir de descomptes en la majoria d'activitats. En el moment de fer la inscripció a través de la web, les infermeres que formen part del Grup 65 hauran de seleccionar l'opció "Col·legiades".

#### Si no sou membre del Grup 65

#### Podran participar en les activitats com a *no membres* les persones següents:

- Les infermeres col·legiades de més de 55 anys.
- Els familiars i amics de qualsevol infermera o infermer col·legiat/da al COIB que estigui jubilat/da o sigui major de 65 anys.

#### Per participar en les activitats del Grup 65, les persones interessades hauran de:

- En el moment de fer la inscripció a través de la web, les infermeres col·legiades que no formen part del Grup 65 i els familiars i amics hauran de seleccionar l'opció "No col·legiades".
- Abonar l'import de l'activitat com a *no membre*, dins el període establert.

### Normativa obligatòria

#### Les activitats formatives tindran un control d'assistència.

Totes les persones participants hauran de signar el full d'assistència habilitat a aquest efecte. En cas contrari, el COIB considerarà que no han assistit a l'activitat.

#### Criteris per ser membre del Grup 65

- Ser infermera/r del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona (COIB).
- Tenir més de 65 anys o estar jubilada/t, prejubilada/t o en situació de baixa per invalidesa.
- Omplir la butlleta d'inscripció al Grup 65.
- Pagar la quota anual del Grup 65 al COIB i estar al corrent de pagament.
- Acceptar la normativa d'inscripció dels cursos.
- En cas de no complir aquests requisits, pots demanar informació per saber com pertànyer al Grup enviant un correu electrònic a [Grup65@coib.cat](mailto:Grup65@coib.cat).

### Normativa d'inscripció per als cursos

#### i activitats del 2026

1. La inscripció s'ha de formalitzar dins el període establert per a cada curs o activitat, segons si sou membres o no del Grup 65.

El període d'inscripció s'inicia a les 9 h del primer dia i romandrà obert fins a les 24.00 h de la data de tancament indicada.

2. Per a les persones membres del Grup 65, és imprescindible estar al corrent del pagament de les quotes anuals per poder beneficiar-se dels preus i terminis establerts. El COIB es reserva el dret de donar de baixa aquelles persones que es trobin en situació d'impagament de la quota.
3. El sistema d'inscripció és el següent:
  - Tant les persones que pertanyen al Grup 65 com les que no pertanyen, hauran de fer la inscripció en línia a través de la web del COIB, en aquest apartat <https://www.coib.cat/ca-es/col-legiades/grups/grup-65/activitats-grup-65.html>, on podran consultar el programa de les activitats i accedir als formularis d'inscripció de cada curs/activitat.
  - Les persones que pertanyen al Grup 65 hauran d'entrar com a **Inscripció col·legiades** i la resta de persones que no pertanyen al Grup 65 han d'entrar com a **Inscripció per a no col·legiades**.
4. Pagament: Els cursos s'abonaran mitjançant targeta de dèbit o crèdit a través de la pàgina web del COIB, una vegada ompli el formulari.
5. Confirmació: Les persones que s'hagin inscrit veuran en pantalla i podran imprimir (si volen) el comprovant de pagament i a més rebrà un correu electrònic per part del Col·legi confirmant el pagament i les dades.
6. Llistes d'espera: Quan s'exhaureixin les places es notificarà amb un missatge i es donarà l'opció que la persona que està en llista d'espera faciliti el seu correu electrònic per poder rebre informació si es produeix una vacant.
7. Una vegada fet el pagament de la matrícula, si no es pot fer el curs, s'haurà de comunicar la baixa per escrit com a mínim deu dies abans de l'inici de l'activitat. En cap cas es retornarà l'import de la matrícula si la notificació d'anul·lació no es du a terme en el termini establert. Així mateix, quan s'hagi iniciat el curs ja no es farà cap devolució de matrícula.
8. El Col·legi es reserva el dret d'anul·lar aquelles activitats que no arribin a l'ocupació mínima establerta, on figura a cada informació del curs, així com canviar les dates previstes per necessitats organitzatives i de desenvolupament.
9. Per als cursos de llarga durada o anuals, si necessiteu fraccionar el pagament, cal que ho comuniqueu per correu electrònic a [Grup 65@coib.cat](mailto:Grup65@coib.cat) o per telèfon al **93 253 16 63** en el moment en què s'obri el període d'inscripció. Us informarem de com procedir.
10. En referència a les Sortides o Viatges, en cas que un participant no pugui assistir i ho comuniqui amb menys de 10 dies d'antelació, el COIB no pot garantir la devolució íntegra de l'import abonat, ja que aquesta dependrà de la possibilitat de subcontractar la plaça a un tercer. En aquestes circumstàncies, poden aplicar-se despeses de cancel·lació, i fins i tot es pot donar el cas que no sigui possible efectuar cap reemborsament.
11. Pel que fa als viatges, tant l'organització com la possible anul·lació són responsabilitat exclusiva de l'agència de viatges contractada. El COIB no assumeix cap responsabilitat, ni directa ni indirecta, en relació amb aquests aspectes.

# TINGUES CURA DE LA TEVA SALUT



## Pilates

### Què farem?

Un treball general del cos, mobilitzar articulacions, flexibilitzar la columna, tonificació de la musculatura, una correcta respiració i una correcta higiene postural.

**Docent:** María José Cañas Pérez, instructora de classes dirigides, instructora de sala de fitness, professora de natació, classes dirigides aquàtiques, instructora de Pilates terra, reformer, prepost natal, terapèutic.

**Dates:** 55 sessions, els dilluns d'11 a 12 h i dimecres de 18 a 19.30 h del 21 de gener al 3 de juny i del 21 de setembre al 30 de novembre de 2026.

**Durada:** 70 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 183 €

Altres: 366 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: de l'1 de desembre al 18 de desembre de 2025.

Altres: del 3 al 18 de desembre de 2025 .

**Lloc:** Aules del COIB





## Marxa nòrdica

### Què farem?

La Marxa Nòrdica és una manera de practicar exercici físic que consisteix a caminar amb bastons de manera harmònica i equilibrada i amb una tècnica concreta i específica on es treballa gairebé el 90% de la musculatura corporal. És molt apropiada per a millorar la condició física: es treballa la força, la resistència, la flexibilitat i l'equilibri. També ajuda a perdre pes i a tenir cura de la salut emocional. Com que es practica a l'aire lliure, permet descobrir l'entorn i gaudir de la natura, d'una manera sostenible i ecològica. És ideal per recuperar-se físicament de moltes afectacions: Covid-19, posttractaments oncològics, artroplasties, etc., ja que s'activa tota la musculatura d'una forma no forçada ni agressiva, al mateix temps que es millora la capacitat respiratòria i rendiment cardiovascular.

### Dates i horari

- **Grup A:** 32 sessions, els divendres de 9.15 a 11.15 h del 7 al 16 de gener al 12 de juny i del 18 de setembre a l'11 de desembre de 2026.

Nivell de consolidació, on s'aprofundeix en la tècnica de la marxa nòrdica i anem a fer una activitat física cardiovascular un punt intensa. 2 hores de duració dividida en 3 parts:

- Escalfament
- Caminada
- Estiraments i retorn a la normalitat.

- **Grup B:** 32 sessions, els divendres d'11.30 a 13 h del 7 al 16 de gener al 12 de juny i del 18 de setembre a l'11 de desembre de 2026.

Nivell inicial, on treballarem els fonaments de la marxa nòrdica i consolidarem la tècnica. Caminarem de forma saludable amb un nivell d'intensitat suau per millorar la condició física. 1,5 hores de duració dividida en 3 parts:

- Escalfament
- Caminada
- Estiraments i retorn a la normalitat.

2 grups dividits per nivell, de fins a 15 participants/grup.

**Docent:** Ramon Compte, fisioterapeuta i instructor de marxa nòrdica.

**Durada:**

**Grup A:** 64 hores

**Grup B:** 48 hores

**Mínim de persones per realitzar els cursos: 10**

**Import:**

**Grup A**

Membres del Grup 65: 215 €

Altres: 430 €

**Grup B**

Membres del Grup 65: 161 €

Altres: 322 €

**Període d'inscripció:**

Membres del Grup 65: de l'1 al 18 de desembre de 2025.

Altres: del 3 al 18 de desembre de 2025.

**Lloc:**

La primera sortida es farà des de la seu del COIB, la resta s'anirà acordant el punt de trobada a la classe anterior.

**Nota:**

Hi haurà dues sessions especials on es farà sessió conjunta amb caminada i visita cultural: una abans de la pausa d'estiu i una abans de finalitzar el curs al desembre. Prèviament ja s'haurà pactat amb les participants per organitzar-ho amb temps.

L'equip docent aportarà bastons per poder realitzar l'activitat, però si les participants en disposen, millor que els portin.

A mitja sessió hi haurà petita pausa de 5 min per menjar una mica per hidratar-se. Cal portar aigua i algun ganyip per picar.

## Gimnàstica i higiene postural

### Què farem?

Farem un treball generalitzat del cos, adaptant a les característiques i possibilitats de cada persona. Pretén aconseguir la consciència del cos mitjançant postures d'estiraments, mobilitat articular, reforç muscular, respiració i relaxació. Tot això amb un treball suau i una correcta higiene postural.

**Docent:** María José Cañas Pérez, instructora de classes dirigides, instructora de sala de fitness, professora de natació, classes dirigides aquàtiques, instructora de Pilates terra, reformer, pre- postnatal, terapèutic.

**Dates:** 31 sessions, els dilluns de 12 a 13 h, del 19 de gener al 15 de juny i del 14 de setembre al 14 de desembre de 2026.

**Durada:** 31 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 95 €

Altres: 190 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 3 al 18 de desembre de 2025.

Altres: del 5 al 18 de desembre de 2025.

**Lloc:** Aules del COIB.

**Nota:** Cal portar roba còmoda, una màrfega i una manteta.



## Curs Hatha

### Què farem?

És una pràctica suau del Hatha ioga i el Iyengar on s'adapten les postures fent servir ajudes com cintes, blocs, mantes, cadires i/o coixins. Té com a objectiu la respiració, enfortir i relaxar profundament el sistema nerviós, les cadenes musculars i articulacions, millorant de forma significativa la salut física-emocional.

**Docent:** Linda Vivenes, professora de Hatha ioga, ioga Iyengar, ioga Restauratiu, Vinyasa Flow, ioga Nens (Surya Kiranam) i ioga embarassades. Terapeuta de Biodinàmica craniosacral i massatgista.

**Dates:** 30 sessions, els dimecres de 10 a 11.30 h, del 21 de gener al 10 de juny i del 23 de setembre al 25 de novembre de 2026.

**Durada:** 45 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 150 €  
Altres: 300 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 4 al 18 de desembre de 2025.  
Altres: del 10 al 18 de desembre de 2025 .

**Lloc:** Aules del COIB.

**Nota:** Cal portar roba còmoda, una màrfega i una manteta.

## Estimulem les funcions mentals

### Què farem?

Entrenament de les funcions cognitives a partir de diferents exercicis.

**Docent:** Montserrat Suriñach Pérez, infermera especialista en geriatría i postgrau en intervenció cognitiva.

**Dates:** 22 sessions, els dimecres de 16.30 a 18 h, de l'11 de març al 17 de juny i del 7 d'octubre al 25 de novembre de 2026.

**Durada:** 33 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 100 €  
Altres: 200 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: de l'11 de febrer al 25 de febrer de 2026.  
Altres: del 13 al 25 de febrer de 2026.

**Lloc:** Aules del COIB.

# IDIOMES



## Anglès beginner

### Què farem?

Correspon a usuaris que no tinguin cap coneixement previ o bé coneixements molts bàsics de l'idioma.

**Docent:** Melanie Mones

**Dates:** 36 sessions. Els dimecres de 12 a 13.30 h, del 14 de gener al 17 de juny i del 16 de setembre al 16 de desembre de 2026.

**Durada:** 54 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 114 €

Altres: 228 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 2 al 18 de desembre de 2025.

Altres: del 4 al 18 de desembre de 2025.

**Lloc:** Aules del COIB.



## Anglès Bàsic Mitjà

### Què farem?

Dirigit a persones que ja tenen un coneixement bàsic de l'idioma, saben parlar dels seus hàbits presents i també de les experiències del passat d'una manera simple i volen aprendre a expressar accions de futur. També estudiarem àrees temàtiques de vocabulari i farem exercicis d'audició per familiaritzar-nos amb el so de l'anglès.

**Docent:** Carlos Quiñonero

**Dates:** 36 sessions, els dijous de 10 a 11.30 h, del 15 de gener al 18 de juny i del 10 de setembre al 17 de desembre de 2026.

**Durada:** 54 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 114 €

Altres: 228 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 2 al 18 de desembre de 2025.

Altres: del 4 al 18 de desembre de 2025.

**Lloc:** Aules del COIB.



## Anglès Bàsic Avançat

### Què farem?

Ja sabem utilitzar el present, el passat i el futur de manera bàsica, ara començarem a practicar diferents variacions i formes del present, passat i futur, a més de continuar avançant en l'àrea de vocabulari, 'speaking' i com no podia ser d'altra manera, els 'listenings'.

**Docent:** Carlos Quiñonero

**Dates:** 36 sessions, els dijous de 12 a 13.30 h, del 15 de gener al 18 de juny i del 10 de setembre al 17 de desembre de 2026.

**Durada:** 54 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 114 €  
Altres: 228 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 2 al 18 de desembre de 2025.  
Altres: del 4 al 18 de desembre de 2025.

**Lloc:** Aules del COIB.

## Anglès Elemental Mitjà

### Què farem?

Les persones participants en aquest curs ja saben expressar hàbits presents i passats, durant el curs a més de consolidar aquestes estructures i ampliar la base de vocabulari, aprendrem com dir quins plans de futur tenim, que estem fent ara mateix i parlarem de probabilitat, certesa i incertesa.

**Docent:** Carlos Quiñonero

**Dates:** 34 sessions, els dilluns de 12 a 13.30 h, del 12 de gener al 22 de juny i del 14 de setembre al 21 de desembre de 2026.

**Durada:** 51 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 108 €  
Altres: 216 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 2 al 18 de desembre de 2025.  
Altres: del 4 al 18 de desembre de 2025.

**Lloc:** Aules del COIB.

## Anglès Pre-Intermedi Mitjà

### Què farem?

Dirigit a persones que saben expressar el que són i on són, saben explicar les seves rutines i coses sobre les seves experiències. En aquest curs continuarem aprofundint en les diferents formes de futur que ens permetran explicar els nostres plans a curt, mitjà i llarg termini. Expressarem probabilitat i els seus nivells de certesa i incertesa utilitzant 'Modal verbs', també ampliarem el nostre vocabulari i practicarem 'listenings'.

**Docent:** Carlos Quiñonero

**Dates:** 36 sessions, els dimecres de 12 a 13.30 h, del 14 de gener al 17 de juny i del 16 de setembre al 16 de desembre de 2026.

**Durada:** 54 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 114 €

Altres: 228 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 2 al 18 de desembre de 2025.

Altres: del 4 al 18 de desembre de 2025.

**Lloc:** Aules del COIB.

## Anglès Intermedi Bàsic

### Què farem?

Ampliarem vocabulari introduint expressions utilitzades habitualment quan viatgem, informació sobre llocs, el món laboral, la salut, temps lliure, etc. Millorarem la pronunciació, repassarem conceptes gramaticals usant textos. Tant la comprensió lectora com la comprensió oral, aprofundim converses curtes i de manera divertida.

**Docent:** Melanie Mones

**Dates:** 35 sessions, els dimarts de 12 a 13.30 h del 13 de gener al 16 de juny i del 15 de setembre al 15 de desembre de 2026.

**Durada:** 52,30 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10p.**

### Import:

Membres del Grup 65: 111 €

Altres: 222 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 2 al 18 de desembre de 2025.

Altres: del 4 al 18 de desembre de 2025.

**Lloc:** Aules del COIB.

## Anglès intermedi

### Què farem?

Les persones que hi participen un coneixement Intermedi de l'anglès, durant aquest curs aprofundirem en les diverses àrees del llenguatge utilitzant la llengua amb fluïdesa i eficàcia en situacions comunes i més específiques que requereixen comprendre, produir i tractar textos orals i escrits conceptualment, en una llengua estàndard variada, actuals o específics del camp d'especialització del parlant.

**Docent:** Melanie Mones

**Dates:** 35 sessions, els dimarts de 10 a 11.30 h, del 13 de gener al 16 de juny i del 15 de setembre al 15 de desembre de 2026.

**Durada:** 52,30 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 111 €

Altres: 222 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 2 al 18 de desembre de 2025. Ç

Altres: del 4 al 18 de desembre de 2025.

**Lloc:** Aules del COIB.

## Anglès de conversa

### Què farem?

Conversarem i veurem quins conceptes gramaticals hauríem de millorar i quins podem introduir per a millorar la claredat del missatge que volem expressar. Ampliarem el nostre vocabulari per poder ser més fluids en el nostre 'speaking'. Els 'listenings' també seran importants per a millorar la nostra capacitat d'enteniment del missatge rebut.

**Docent:** Carlos Quiñonero

**Dates:** 34 sessions, els divendres de 12 a 13.30 h, del 16 de gener al 19 de juny i del 18 de setembre al 18 de desembre de 2026.

**Durada:** 51 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 108 €

Altres: 216 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 2 al 18 de desembre de 2025 .

Altres: del 4 al 18 de desembre de 2025 .

**Lloc:** Aules del COIB.

## **Reading Club**

### **Què farem?**

El Reading Club (read and talk about it) és un club de lectura en anglès que es reuneix un cop al mes per opinar i compartir l'experiència lectora sobre l'obra escollida. Les lectures triades i el desenvolupament de la sessió són en anglès, ja que l'objectiu de l'activitat també és que els participants millorin el seu nivell en aquesta llengua. Dirigits als que encanta llegir en anglès. (nivell Preintermedi i Intermedi).

**Docent:** Melanie Mones

**Dates:** 15 sessions, cada primer i tercer dilluns de mes de 10.00 a 12.00h. del 19 de gener al 15 de juny i del 21 de setembre al 16 de novembre 2026.

**Durada:** 30 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### **Import:**

Membres del Grup 65: 63 €  
Altres: 126 €

### **Període d'inscripció:**

Membres del Grup 65: del 2 al 18 de desembre de 2025.  
Altres: del 4 al 18 de desembre de 2025 .

**Lloc:** Aules del COIB.

## **Today we're travelling to...**

### **Què farem?**

Viatjarem sense equipatge i gratuïtament de manera virtual recollint informació sobre llocs i/o països i/o ciutats que escollirem el primer dia del curs. També tindrem presentacions per part de participants del curs que hagin estat al país/ ciutat/lloc que estem visitant... tot això utilitzant l'anglès com la llengua del nostre viatge per al món.

**Docent:** Carlos Quiñonero

**Dates:** 10 sessions, els divendres de 10 a 11.30 h, del 10 d'abril al 19 de juny de 2025.

**Durada:** 15 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### **Import:**

Membres del Grup 65: 32 €  
Altres: 64 €

### **Període d'inscripció:**

Membres del Grup 65: del 10 al 24 de març de 2026.  
Altres: del 13 al 24 de març de 2026.

**Lloc:** Aules del COIB.

## Aprent gramàtica tot parlant francès

### Què farem?

Parlarem de com podem descriure llocs, situacions o els nostres sentiments. També veurem com expressar crítiques, acords i desacords. Mentre conversem veurem quins aspectes de gramàtica i fonètica hauríem de millorar o introduir per parlar un millor francès.

**Docent:** Eric Verge, professor en empreses, Generalitat i preparació d'exàmens oficials.

**Dates:** 25 sessions, els dilluns de 9.30 a 11.30 h, del 19 de gener al 8 de juny i del 21 de setembre al 9 de novembre de 2026.

**Durada:** 50 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 8**

### Import:

Membres del Grup 65: 159 €  
Altres: 318 €

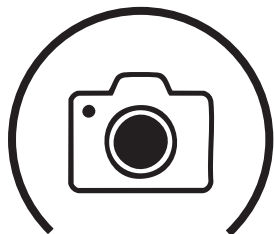
### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 2 al 18 de desembre de 2025.  
Altres: del 4 al 18 de desembre de 2025.

**Lloc:** Aules del COIB.



# DESCOBREIX LES POSSIBILITATS DE LA FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES



## Curs fotografia

### Què farem?

Farem petits passejos fotogràfics puntuals pels voltants del COIB per, posteriorment, aprendre a utilitzar programes bàsics de revelatge d'imatges, així com Lightroom o Capture One, i tècniques de retoc a Photoshop.

Gràcies a aquestes eines de treball traurem el màxim partit a les nostres fotografies aconseguint un resultat òptim i personal (els participants poden portar imatges d'arxiu i/o utilitzar les que facin a classe).

**Docent:** Lara Castañeda Zambrano, fotògrafa i artista visual.

**Dates :** 8 sessions, els dijous de 16 a 18 h del 5 de febrer al 26 de març de 2026.

**Durada:** 16 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 34 €

Altres: 68 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 12 al 26 de gener de 2026.

Altres: del 14 al 26 de gener de 2026.

### Nota

Imprescindible dur les fotografies en un disc dur o pendrive per treballar-les a classe.



## Establiments històrics de Barcelona

### Què farem?

Barcelona compta amb un gran llistat d'establiments emblemàtics amb personalitat i història. Cada any molts d'ells abaixen definitivament la persiana i nous negocis s'obren pas en aquests espais que molts cops mantenen la seva façana original.

L'objectiu del curs és analitzar i documentar fotogràficament aquests locals a través de la seva ubicació, la relació amb l'entorn i la seva gent, la història i la influència del pas del temps.

Més informació a: <https://beteve.cat/economia/establiments-emblematics-barcelona-mapa/>

**Docent:** Lara Castañeda Zambrano, fotògrafa i artista visual.

**Dates:** del dimarts 21 d'abril 2026 fins el dimarts 30 de juny 2026

**Horari:** de 16.00 a 18.00h : del dimarts 17 de març 2026 fins el dimarts 14 d'abril 2026.

**Durada:** 22 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 47 €

Altres: 94 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 9 al 23 de març de 2026.

Altres: de l'11 al 23 de març de 2026.

## Protegeix-te! Seguretat al mòbil i a Internet per al dia a dia (internet)

### Què farem?

En aquest curs aprendrem com protegir-nos dels perills digitals més habituals: estafes, correus sospitosos, aplicacions enganyoses i enllaços fraudulents. Aprendrem a identificar pàgines web segures, crear contrasenyes eficients i configurar la privadesa dels nostres dispositius. També veurem com protegir fotos, dades personals i com actuar si ens han intentat enganyar. Tot des d'un enfocament pràctic i tranquil, adaptat a l'ús quotidià que en fem del mòbil i d'Internet.

**Docent:** Mònica Lucena, llicenciada en Comunicació Audiovisual i experta SEO/SEM.

**Dates:** 8 sessions, els divendres de 10 a 12.30 h, del 9 de gener al 27 de febrer de 2026.

**Durada:** 20 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 61 €

Altres: 122 €

### Període d'inscripció:

Membres Grup 65: a partir de l'1 al 18 de desembre 2025.

Altres: a partir del 3 de desembre al 18 de desembre 2025

**Lloc:** Aula d'informàtica



## Aprèn a fer servir el núvol (android) (internet)

### Què farem?

En aquest taller aprendràs què és el núvol i com fer-lo servir per guardar còpies de seguretat del teu dispositiu mòbil. Hi ha moltes situacions quotidianes a on fem servir el núvol, moltes vegades sense adonar-nos-en. Des de consultar el nostre correu electrònic fins a guardar les nostres fotografies. Vols saber de què es tracta i quines possibilitats d'ús té el núvol d'internet? En aquest taller coneixeràs tot això i com gestionar-ho per emmagatzemar i fer còpies de seguretat de les teves fotos del mòbil.

**Docent:** Mònica Lucena, llicenciada en Comunicació Audiovisual i experta SEO/SEM.

**Dates:** 7 sessions, els divendres de 10 a 12.30 h del 6 de març al 24 d'abril de 2026.

**Durada:** 17,30 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs:** 10

### Import:

Membres del Grup 65: 53 €

Altres: 106 €

### Període d'inscripció:

Membres Grup65: a partir 5 de febrer al 19 de febrer 2026.

Altres: a partir del 9 de febrer al 19 de febrer 2026.

**Lloc:** Aula d'informàtica

## El mòbil al teu servei: eines útils

### pel dia a dia (nivell baix i mitjà) (internet)

#### Què farem?

Aquest curs està pensat per a persones que ja fan servir el mòbil, però volen sentir-se més segures i aprofitar millor les seves funcions. Aprendre a organitzar aplicacions segons les nostres necessitats, gestionar les notificacions i els permisos de les apps, com enviar ubicacions o arxius als amics i familiars, consultar informació amb el navegador i desar adreces favorites, fer còpies de seguretat, organitzar el moneder virtual, esborrar cookies i com protegir la nostra privadesa.

**Docent:** Mònica Lucena, llicenciada en Comunicació Audiovisual i experta SEO/SEM.

**Dates:** 7 sessions, els divendres de 10 a 12.30 h del 8 de maig al 19 de juny de 2026.

**Durada:** 17,50 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

#### Import:

Membres del Grup 65: 53 €

Altres: 106 €

#### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 8 al 22 d'abril de 2026.

Altres: del 10 al 22 d'abril de 2026.

**Lloc:** Aula d'informàtica



## Com ens ajuda la Intel·ligència Artificial en el dia a dia? (internet)

### Què farem?

Aquest curs té com a objectiu apropar la Intel·ligència Artificial (IA) a totes les persones d'una manera clara, entenedora i útil. A través d'exemples quotidians, descobrirem què és la IA, com funciona i com ja està present en eines que utilitzem cada dia: assistents de veu, traductors automàtics, cerques intel·ligents o recomanacions de contingut. L'objectiu del curs és integrar la IA al nostre dia a dia.

**Docent:** Mònica Lucena, llicenciada en Comunicació Audiovisual i experta SEO/SEM.

**Dates :** 6 sessions, els divendres de 10 a 12.30 h del 18 de setembre al 30 d'octubre de 2026.

**Durada:** 15 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 46 €  
Altres: 92 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: de l'1 al 22 de juny de 2026.  
Altres: del 3 al 22 de juny de 2026.

**Lloc:** Aula d'informàtica

## Primers passos amb ofimàtica: Word, Excel i altres. (internet)

### Què farem?

En aquest curs aprendrem a utilitzar les eines bàsiques d'ofimàtica com el Word per escriure documents, l'Excel per fer petits càlculs o portar la comptabilitat de casa. Tot d'una manera pràctica i adaptada al ritme del grup. Ideal per a persones que volen guanyar autonomia amb el seu ordinador.  
**Docent:** Mònica Lucena, llicenciada en Comunicació Audiovisual i experta SEO/SEM.

**Dates :** 7 sessions, els divendres de 10 a 12.30 h del 6 de novembre al 18 de desembre de 2026.

**Durada:** 17,30 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 53 €  
Altres: 106 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 6 al 20 d'octubre de 2026.  
Altres: del 8 al 20 d'octubre de 2026.

**Lloc:** Aula d'informàtica

## Vols llegir llibres digitals en el teu telèfon mòbil o tablet. Com funciona eBibliocat

### Què farem?

Aprendrem a buscar llibres, pel·lícules, documentals i concerts de la plataforma digital eBiblio, tant per llegir o visualitzar en la seva versió per a navegador web com en les versions per a mòbils o tauletes digitals.

**Docent:** Marta Perpiñán, bibliotecària COIB.

**Dates:** 11 de març de 10 a 12 h  
3 de juny de 10 a 12 h  
4 de novembre de 10 a 12 h

**Durada:** 2 hores la sessió

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

**Import:** Gratuït

**Període d'inscripció:** Membres del Grup 65 i altres:

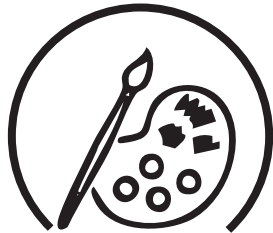
- 1a sessió: del 10 al 24 de febrer de 2026
- 2a sessió: del 4 al 18 de maig de 2026
- 3a sessió: del 6 al 20 d'octubre de 2026

**Lloc:** Aules del COIB.

**NOTA:** Tenir el carnet de Biblioteques de Barcelona o Generalitat de Catalunya.



# ACTIVITATS ARTÍSTIQUES I CULTURALS



## Gaudint la pintura

### Què farem?

Per començar a pintar no hi ha edat, ni època de l'any. Tant si ets principiant, com si ja tens experiència, hi ha un lloc per a tu. Els que ja feia temps que pintaven, reprendran aquesta activitat lúdica i creativa que tant els agrada. Les que no ho havien fet mai, començaran a endinsar-se en el meravellós món de la pintura figurativa. A partir d'exercicis senzills, recolzant-nos en el dibuix i el color, anirem avançant en complexitat, composició. La teoria del color s'estudia aplicant-la en la pràctica.

**Docent:** Miquel Torres, pintor.

**Dates:** 30 sessions, dilluns de 16 a 19 h del 19 de gener al 15 de juny i del 21 de setembre al 14 de desembre de 2026.

**Durada:** 90 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 200 €

Altres: 400 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 4 al 18 de desembre de 2025.

Altres: del 9 al 18 de desembre de 2025.

**Lloc:** Aules del COIB.



## Restauració i conservació del moble antic

### Què farem?

Aprendrem a identificar les patologies de cada peça i a realitzar les tècniques curatives necessàries (desinfecció, neteja, consolidació, reintegració, color, vernissos i acabats) tot realitzat sota l'observança dels principis ètics que regeixen la professió del Conservador i Restaurador.

**Docent:** Maria Rosa Garcia Bernet, llicenciada en Belles Arts, especialitat de Conservació i Restauració per la Universitat de Barcelona. 1994. Directora de l'Escola Ecore, Escola de Conservació i Restauració d'Obres d'Art de Barcelona.

**Dates:** 34 sessions, dimarts de 16.30 a 19.30 h del 13 de gener al 16 de juny i del 22 de setembre al 15 de desembre de 2026.

**Durada:** 102 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 200 €

Altres: 400 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 3 al 18 de desembre de 2025.

Altres: del 5 al 18 de desembre de 2025.

**Lloc:** Aules del COIB.

**Nota:** Cal que la peça que aportin els alumnes sigui de mitja/ petit format (cadires, tauletes de nit, moble auxiliar, marcs, miralls, penja-robres, capsetes, etc.)

## Restauració d'objectes antics (ceràmiques, metalls, pintura de cavallet, escultura, material etnogràfic...)

### Què farem?

Reconèixer cada material, establir les patologies i els problemes que presenta cada peça, triar el procés de restauració adient en cada cas, portar a terme el conjunt d'actuacions per a solucionar les malalties i deixar la peça en bon estat de conservació a nivell de materials compostius i també òptima a nivell estètic.

**Docent:** Maria Rosa Garcia Bernet, llicenciada en Belles Arts, especialitat de Conservació i Restauració per la Universitat de Barcelona. 1994. Directora de l'Escola Ecore, Escola de Conservació i Restauració d'Obres d'Art de Barcelona.

**Dates:** 33 sessions, dimecres de 10 a 13 h del 21 de gener al 10 de juny i del 16 de setembre al 9 de desembre de 2026.

**Durada:** 99 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 200 €

Altres: 400 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 3 al 18 de desembre de 2025.

Altres: del 5 al 18 de desembre de 2025.

**Lloc:** Aules del COIB.

## Gaudim de l'òpera

### Què farem?

Taller per endinsar-te i conèixer el món de l'òpera. Els compositors més importants, les òperes més cèlebres i els millors intèrprets i directors que han donat vida els herois i heroïnes que les protagonitzen. Parlarem de l'estètica musical pròpia del període històric al qual pertanyen, prenent com a base els títols que representa el teatre del Liceu i d'altres produccions que es fan a la nostra ciutat i rodalia. Ja no tens excusa aquest és el curs ideal per aprendre a estimar l'òpera.

### Docent:

Cristina Escolà. Soprano nascuda a Barcelona. Va iniciar els estudis d'art dramàtic a l'Institut del teatre de la seva ciutat i d'Història de l'art a la UAB. Formà part de diferents entitats corals. Inicià els estudis de cant amb Víctor Frigola. Ha cursat els estudis de grau professional i posteriorment els superiors de cant al Conservatori Superior de Música del Liceu a Barcelona. També s'ha format com a directora de cor. Participà a master class amb: la soprano Carmen Bustamante, la soprano Ana María Sánchez, i el baix-baríton Carlos Chausson. Ha rebut classes del mestre Guerassim Voronkov, de la soprano Dolors Aldea, la repertorista Marta Pujol, la repertorista Olga Kobekina, el repertorista Ricardo Estrada, el tenor Carlos Cosías i de la soprano Carmen Bustamante. Actualment, junt amb la seva carrera com a intèrpret és vocal coach i es dedica a la docència musical, la direcció coral i la divulgació musical.

### Dates: 2 edicions

#### 1a Edició: Del 4 de febrer al 29 abril de 2026

12 sessions, els dimecres de 9.15 a 10.45 h.

**Durada:** 18 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 60 €

Altres: 120 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 12 al 26 de gener de 2026.

Altres: del 14 al 26 de gener de 2026.

**Lloc:** Aula del COIB.

#### 2a Edició: Del 16 de setembre al 2 de desembre de 2026

12 sessions, els dimecres de 9.15 a 10.45 h.

**Durada:** 18 hores

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

### Import:

Membres del Grup 65: 60 €

Altres: 120 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: de l'1 al 22 de juny de 2026.

Altres: del 3 al 22 de juny de 2026.

**Lloc:** Aula del COIB.

## Rutes culturals

### Què farem?

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

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

**Dates:** 11 sessions, els dimarts de 10 a 13 h.

**Durada:** 33 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 30**

### Import:

Membres del Grup 65: 85 €

Altres: 170 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 3 al 18 de desembre de 2025.

Altres: del 5 al 18 de desembre de 2025.

### \* **Descoberta de l'esquerra de l'Eixample, passatge a passatge**

Passejant per l'esquerra de l'eixample, tot redescobrint els seus passatges, creuarem carrers i places, però ens aturarem en els passatges, alguns residencials, d'altres vinculats a antigues fàbriques..., la majoria dissenyats als segles XIX i XX. Una oportunitat diferent de redescobrir la història de la ciutat de Barcelona.

Punt de sortida: Passeig de Gràcia 107/Diagonal (Palau Robert):  
(Metro: L3 i L5: Diagonal, FGC: L6, L7. S1. S3: Catalunya. Bus: 6, 7, 22, 24, 33, 34, V15, V17, H8)

**Dimarts 20 de gener de 2026, de 10 a 13 h.**



## Programa d'activitats

### \* Passeig pel barri de les Tres Torres

Ens endinsarem en un dels barris de l'antic municipi de Sant Gervasi de Cassoles, alhora que passejarem pels seus antics carrers, redescobrirem el seu passat agrícola i industrial, i el seu present residencial. Amb edificis d'habitatges, eclesiàstics, institucionals, culturals i sanitaris.

**Dimarts 17 de febrer de 2026, de 10 a 13 h.**

### \* La Gran Via de les Corts Catalanes, des del Carrer Balmes al carrer Urgell

Tornarem a passejar per un dels trams més antics de la Gran Via de les Corts catalanes, on encara hi trobem palauets, cases de renda, seus empresarials i universitàries, botigues...

Punt de sortida: Gran Via de les Corts Catalanes / Balmes (banda muntanya i Besòs. Metro: L1 i L2: Universitat. Bus: 52, 54, 63, 67, H12, V13).

**Dimarts 17 de març de 2026, de 10 a 13 h.**

### \* Redescobrim el carrer de Consell de Cent (4)

Ja plenament en la trama urbana més central de l'Eixample d'Ildelfons Cerdà, continuarem passejant pel carrer Consell de Cent, ple d'arquitectura residencial modernista i noucentista, és a dir, palaus amb jardí, cases de renda, edificis empresarials, en definitiva... història de la ciutat sovint "ignorada" pel mateix barceloní.

Punt de sortida: Consell de Cent / Rambla de Catalunya (enmig).

**Dimarts 21 d'abril de 2026, de 10 a 13 h.**

### \* Tot baixant el carrer d'Aribau (2)

Continuarem redescobrim el carrer d'Aribau, en el seu trànsit entre l'antic municipi de Sant Gervasi de Cassoles, i el territori de l'Eixample. Amb el creuament de vials històrics com la Travessera de Gràcia i l'avinguda Diagonal. El carrer Aribau continua "baixant" com a eix residencial, amb exemples destacables com les Cases Germans Torres (1906-1908), Conrad Roure, (1900-1902) Marfà. (1900-1902), però també hi trobem edificis "diferents" com l'antic garatge i taller mecànic dels taxis "David" (1931).

Punt de sortida: Aribau / Travessera de Gràcia (FGC: L6: Gràcia. Bus: V13, V15, D40, 27).

**Dimarts 12 de maig de 2026, de 10 a 13 h.**

### \* La Barcelona racionalista (2)

Continuarem redescobrint l'arquitectura aixecada entre les convulses dècades dels anys 20 i 30 del segle XX, quan Barcelona com a ciutat va créixer, es va reinventar, mentre es dissolia la Mancomunitat de Catalunya, es consolidava la dictadura de Primo de Rivera, arribava la Segona República, esclatava la guerra civil i s'instaurava el franquisme. Un període intens, ple de canvis, que tancava el reeixit període finals del segle XIX i primera dècada del segle XX, on el Modernisme havia copsat quasi tota l'arquitectura de la ciutat.

**Dimarts 2 de juny de 2026, de 10 a 13 h.**



### \* Passejant pel Barri del Farró

Dins l'antic municipi del barri de Sant Gervasi de Cassoles, i en la part més propera a l'antiga Vila de Gràcia, trobem el barri del Farró, amb passatges residencials, carrers estrets, i alguna plaça que ens sorprendran pel seu passat agrícola i d'estiueig, és a dir torretes amb jardins, la presència d'artistes, científics i escriptors...

Una bona oportunitat per endinsar-se en un petit barri diferent.

**Dimarts 7 de juliol de 2026, de 10 a 13 h.**

### \* Descoberta del nucli històric del Vell Sarrià i la Biblioteca Josep Vicenç Foix

Passejarem pel nucli històric de l'antic poble de Sarrià, al voltant del carrer Major de Sarrià. Visitarem l'antiga església de Sant Vicenç, la recentment inaugurada Biblioteca Josep Vicenç Foix (2025), la Casa de la Vila, la Casa Queraltó, el Mercat, Can Foix, el passatge Mallofrè, el Reial Monestir de Santa Isabel.

Punt de sortida: Major de Sarrià-Plaça de Sarrià (FGC: Sarrià o Reina Elisenda, Bus: 68, 130, H4, V7).

**Dimarts 22 de setembre de 2026, de 10 a 13 h.**

## Programa d'activitats

### \* Passeig per les llibreries de Ciutat Vella (1)

Després de descobrir algunes llibreries per carrers de l'Eixample, recuperarem els carrers de Barcelona més antiga, és a dir Ciutat Vella, per retrobar llibreries emblemàtiques, algunes històriques i d'altres molt recents, que han renovat el concepte de la "botiga on es venen els llibres". Des de la Llibreria Balmesiana, del Palau,... Tot un recorregut literari per una de les ciutats europees més vinculades al món del llibre.

Punt de sortida: Portal de l'Àngel 17 / Plaça Catalunya. (Metro: L1, L3: Catalunya. FGC: L1, L3, L6, Bus: 22, 24, 52, 55, 59, 67, H16, D50, V13, V15)

**Dimarts 20 d'octubre de 2026, de 10 a 13 h.**

### \* Ildefons Cerdà i l'Eixample de Barcelona

En plena celebració del 150è aniversari de la mort de l'enginyer i urbanista Ildefons Cerdà Suñer (Centelles 1815- Las Caldas de Besaya 1876). Recuperem una ruta que ens mostra el vincle professional i personal de Cerdà amb la ciutat de Barcelona, on va viure i treballar. Alhora que analitzem el seu llegat en l'eixample barceloní, canvis, transformacions, usos.

**Dimarts 17 de novembre de 2026, de 10 a 13 h.**

### \* Botigues històriques i emblemàtiques de la Dreta de l'Eixample (5)

Continuem passejant per la dreta de l'eixample, centrant-nos en l'ampli ventall d'establiments emblemàtics i històrics que hi trobem. I també de nous establiments que més recentment ofereixen els seus productes amb un altre manera de vendre. Recuperarem la història de la ciutat per mitjà de la mirada del comerç.

**Dimarts 1 de desembre de 2026, de 10 a 13 h.**

Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona



## Barcelona i els seus voltants. Redescobrim els seus museus més emblemàtics

### Què farem?

Es tracta d'una altra manera de descobrir la història de la ciutat i els seus voltants, per mitjà dels seus museus més importants i valuosos.

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

**Dates:** 11 visites, els dijous de 10 a 13 h.

**Durada:** 33 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 30**

### Import:

Membres del Grup 65: 85 €

Altres: 170 €

### Període d'inscripció:

Membres del Grup 65: del 3 al 18 de desembre de 2025.

Altres: del 5 al 18 de desembre de 2025.

## Visites

**\* Visita a la KBR, la Fundació Mapfre a Barcelona. Exposició temporal: Helen Levitt + col·lectiva de 5 fotògrafs de les escoles de fotografia de Barcelona: Bernat Erra, Irina Cervelló, Abril Coudougnan i Patrick Martin.**

Anirem fins a la seu de la Fundació Mapfre a Barcelona, dedicada específicament al món de la fotografia. Tornarem al Port Olímpic i veurem dues de les seves exposicions temporals, concretament la dedicada a la fotògrafa nord-americana Helen Levitt (1913-2009), i les seves fotografies socials. També visitarem la col·lectiva de 5 fotògrafs joves, vinculats a Barcelona, amb una mirada fresca i distinta.

Punt de sortida: Av. Litoral 30. Metro: L1 i L4: Bus: 47, 59, 136, V21, V23, V27, H16.

**Dijous 29 de gener de 2026, d'11 a 14 h.**

**\*Fundació Joan Miró: "La poesia acaba de començar. 50 anys de la Miró" i "Miró i els Estats Units"**

Dues noves exposicions temporals celebren la història de la Fundació Joan Miró de Barcelona i alhora ens permeten ampliar el coneixement de l'obra i de l'artista Joan Miró i el seu vincle amb artistes nord-americans, començant per les seves dues exposicions als EEUU, en 1941 i 1959, i els seus viatges al nou continent. Una nova oportunitat d'entendre i gaudir l'obra mironiana.

Punt de sortida: Fundació Joan Miró (entrada principal). Bus 55 (surts de plaça Urquinaona / Pau Claris. I també té parada: c/ Lleida/Paralel).

**Dijous 26 de febrer de 2026, de 10 a 13 h.**

## Programa d'activitats

### **\* Redescoberta del MNAC (4): Art modern català (Segles XIX i XX)**

Tornarem al MNAC, on redescobrirem les esplèndides sales dedicades a l'Art Modern dels segles XIX i XX, des de Marià Fortuny, Ramon Martí Alsina, Miquel Blay, Ramon Casas..., i encara espero alhora mostrar espais del mateix edifici com són les terrasses. Fruïrem un cop més de la pintura, l'escultura i l'arquitectura, un plaer del gaudi. \* Entrada gratuïta

**Dijous 26 de març de 2026, de 10 a 13 h.**

### **\* Visita al Museu d'Història de Catalunya**

Ubicat en un antic magatzem portuari, al barri de la Barceloneta, i instal·lat des de l'any 1996, ens apropem al seu fons permanent, alhora que revisarem l'ample espectre cronològic que cobreix.

**Dijous 30 d'abril de 2026, de 10 a 13 h.**

### **\* Visita a la Fundació Catalunya: La Pedrera: "Els NaABIS , PROFETES D'UN ART NOU, 1888-1900 "**

Ens endinsarem en la seu de la Fundació Catalunya La Pedrera, és a dir la planta noble de l'antiga Casa Milà (1906-1910), per copsar una de les seves exposicions temporals, provinents del Museu d'Orsay, concretament l'exposició dedicada al grup de pintors anomenats NABIS, que intentaren fer un art modern tot just en el tombant de segle. Artistes com Edouard Vuillard, Pierre Bonnard, Aristides Maillol...

Punt de sortida: Passeig de Gràcia 92 / Provença. Metro: L3 i L5: Diagonal, FGC: Provença. Bus: 6, 7, 22, 24, 33, 34, V15, V17, H8, H10).

**Dijous 21 de maig de 2026, de 10 a 13 h.**

### **\* Visita al Museu d'Història de la ciutat: la Barcelona medieval, renaixentista i barroca.**

Recuperarem el passat de l'antiga ciutat romana de Barcino i el seu passat visigòtic, que ja vam veure el 2023. Ens centrarem en els períodes medieval, renaixentista i barroc de la ciutat de Barcelona. Ens passejarem doncs pels interiors de la Casa Padellàs.

Punt de sortida: Plaça de l'Àngel / Via Laietana (Metro: L4: Jaume I. Bus: 47, 59, 120, V15, V17).

**Dijous 11 de juny de 2026, de 10 a 13 h.**

### **\*Visita al MACBA. Exposició temporal: "Col·lecció 30 aniversari del MACBA"**

Tornarem al bell mig del barri del Raval, per gaudir de l'exposició commemorativa del 30 aniversari de l'obertura del Museu d'Art Contemporani de Barcelona (MACBA). Artistes com Joan Ponç, Jean Michel Basquiat, Ocaña, Josep Uclés, Esther Ferrer, Àngels Ribé, Josefa Tolrà.

Punt de sortida: Plaça dels Àngels 1 (Metro: L1 i L3: Catalunya. FGC: Catalunya).

**Dijous 16 de juliol de 2026, de 10 a 13 h.**

**\* Redescoberta del MNAC (5): Art modern català (Segle XX)**

Tornarem al MNAC, on redescobrirem les esplèndides sales dedicades a l'Art Modern del segle XX. Des de Picasso, Joan Miró, Lluís Masriera, Salvador Dalí, Modest Cuixart..., on espero alhora mostrar espais del mateix edifici com són les terrasses... Fruïrem un cop més de la pintura, l'escultura i l'arquitectura, un plaer del gaudi. \* Entrada gratuïta

**Dijous 1 d'octubre de 2026, de 10 a 13 h.**

**\*Museu de les arts escèniques**

Provinent de l'antic Museu del Teatre, el fons permanent del Museu de les Arts escèniques, conté col·leccions que mostren la història de les arts escèniques a Catalunya, en el passat i en el present, vàlua incalculable. Vestuaris, escenografies...

Punt de sortida: Plaça Margarida Xirgu s/n.

**Dijous 29 d'octubre de 2026, de 10 a 13 h.**

**\*Breu passeig per les galeries d'art de Barcelona**

Ens endinsarem en el món de les Galeries d'Art i del col·leccionisme d'art a la ciutat de Barcelona. Redescobrim galeries d'art històriques, i també de les més modernes copsarem com el mercat de l'art ha evolucionat en els darrers anys del present segle XXI.

**Dijous 26 de novembre de 2026, de 10 a 13 h.**

**\* Visita al Palau Martorell**

Tornarem a endinsar-nos en el barri de la Basílica de la Mercè, i recuperem l'antiga seu de la Societat de Crèdit Mercantil (1897-1901), magnífica mostra d'arquitectura neoclàssica d'en Joan Martorell i Montells, reconvertit en els darrere anys en seu d'exposicions temporals, sovint de gran qualitat. Veurem una de les exposicions previstes a finals de l'any de 2026.

Punt de sortida: La Rambla / Portal de Santa Madrona (Metro: L3: Drassanes).

**Dijous 17 de desembre de 2026, de 10 a 13 h.**

**NOTA:** Cal considerar que tots són espais de pagament on es gestionarà el preu de grup, i les reduccions per ser majors de 65 anys, i les possibles bonificacions com: carnet de Biblioteca. S'informarà prèviament del preu de l'entrada, i el pagament es farà de forma individual en el mateix museu el mateix dia de la visita.

## **Rutes culturals vintage de 2026**

### **Què farem?**

Recuperarem algunes de les rutes realitzades en anys anteriors, concretament de les programacions més antigues amb el COIB, a partir del 2008, en un curs centrat en aquestes rutes.

Totes seran a la ciutat de Barcelona o rodalies (sempre preveient el trajecte en transport públic)

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

**Dates:** 6 rutes/visites, els dimecres de 10 a 13 h.

**Durada:** 18 hores

Mínim de persones per realitzar el curs: 30

### **Import:**

Membres del Grup 65: 48 €

Altres: 96 €

### **Període d'inscripció:**

Membres del Grup 65: del 3 al 18 de desembre de 2025.

Altres: del 5 al 18 de desembre de 2025.

### **Calendari de les sortides:**

**\* Descuberta de la Colònia Güell de Santa Coloma de Cervelló**

**Dimecres 21 de gener de 2026, de 10 a 13 h.**

**\* Visita al Col·legi de les Teresianes de Sant Gervasi.**

**Dimecres 18 de març de 2026, de 10 a 13 h.**

**\* Visita als Jardins del Laberint d'Horta**

**Dimecres 13 de maig de 2026, de 10 a 13 h.**

**\* Santa Maria del Mar i el Barri Medieval de la Ribera**

**Dimecres 8 de juliol de 2026, de 10 a 13 h.**

**\* Visita l'antiga Escola Industrial, de Can Batlló a la Diputació de Barcelona**

**Dimecres 21 d'octubre de 2026, de 10 a 13 h.**

**\* Redescoberta del Parc de la Ciutadella**

**Dimecres 2 de desembre de 2026, de 10 a 13 h.**

## Espai Grup de lectura

### Què farem?

Un club de lectura és un espai de trobada per a persones interessades a compartir l'experiència de la lectura. Els participants llegeixen un mateix llibre durant un període acordat i, posteriorment, es reuneixen per comentar-lo. Aquestes trobades afavoreixen la lectura crítica, la reflexió personal i el diàleg entre iguals. Cadascú haurà d'aconseguir el llibre pel seu compte.

Les sessions estan dirigides per Marta Perpiñan, Centre de Recursos d'Informació Infermera (CRII) del COIB.

La programació del llibre pot canviar si no hi ha disponibilitat.

**Dates:** 10 sessions, els dijous de 12 a 13.30 h del 15 de gener al 17 de desembre de 2026.

**15 gener** Cor fort de Silvia Soler

**19 febrer** Lavinia d'Ursula K. LeGuin

**19 març** La bastarda d'Istanbul de d'Elif Shafak

**16 abril** La bibliotecària del front de Berta Jardí

**21 maig** La casa de Bernarda Alba de Federico García Lorca

**18 juny** Les filles de la criada de Sonsoles Onega

**17 setembre** La tregua de Mario Benedetti

**15 octubre** L'hora blava de Paula Hawkins

**19 novembre** Un hivern fascinant de Joan Margarit

**17 desembre** L'última trobada de Sandor Marai



**Durada:** 15 hores.

**Mínim de persones per realitzar el curs:** 8

**Import:** Gratuït.

**Període d'inscripció:**

Membres del Grup 65: del 4 al 18 de desembre de 2025.  
Altres: del 10 al 18 de desembre de 2025.

**Lloc:** Aules del COIB.

## **Cinefòrum**

### **Què farem?**

La naturalesa del cinema té a veure amb la necessitat de l'home per comprendre el món. Per què va la gent al cinema?, què el porta a asseure's en una sala fosca, durant 2 hores observa en una pantalla?

Potser la gent va al cinema cercant experiència de la vida, perquè el cinema amplia, enriqueix i aprofundeix l'experiència de l'home, aquesta és la finalitat del nostre cinefòrum.

**Docent:** Haidé Pulido, administrador de sistemes informàtics.

**Mínim de persones per realitzar el curs: 10**

**Dates:** 5 sessions, dimecres a les 17 h.

- 11 febrer: Siempre nos quedará mañana
- 15 abril Sorda
- 13 maig Aún estoy aquí
- 23 setembre Ghostlight
- 11 novembre Los que se quedan

**Import:** Gratuït

**Període d'inscripció:** S'obriran un mes abans de la projecció de cada pel·lícula.

**Lloc:** Aules del COIB



## Itineraris per Barcelona en femení

Amb l'escriptora Elisenda Albertí, autora del llibre Dones de Barcelona.

Per conèixer la ciutat des de la perspectiva femenina.

Coneixereu dones emprenedores, operàries de taller, impressores, llevadores, obreres de fàbrica...

Descobrireu històries com la l'Eulàlia Ferrer la qual dirigí la primera impremta barcelonina, l'humanista Juliana Morell, o les dones de la maternitat.

**DATES:** 6 sortides

### 1. Dimarts 10 de febrer de 2026: Itinerari 1 del Portal de l'Àngel a la Catedral.

- Punt de trobada: Portal de l'Àngel - carrer de Santa Anna (davant el Corte Inglés)

En aquest itinerari descobrireu la Joana de Torrelles enamorada del bandoler Joan de Serrallonga, històries del monestir de Montsió, l'educadora medieval Estefania de Carròs, la inventora dels matons de monja.

### 2. Dimarts 10 de març de 2026: Itinerari 2 del carrer de la Llibreteria al carrer d'Avinyó.

- Punt de trobada: Plaça de Sant Jaume - carrer de la Llibreteria (Bar Conesa)

En aquest itinerari descobrireu històries com la d'Eulàlia Ferrer la qual dirigí la primera impremta barcelonina, la poetessa Maria Josepa Massanés, la noble Isabel de Requesens, el gremi de les planxadores.

### 3. Dimarts 14 d'abril de 2026: Itinerari 3 de la Rambla a la plaça del Pedró.

- Punt de trobada: Rambla - carrer del Carme (Palau de la Virreina)

Coneixereu dones com Maria Francesca Fiveller coneguda com la virreina, la condemnada Josefa Vilaret, la bugadera Morera, l'hospitalera Anastasia Spatafora, les populars germanes Justa i Rufina.

### 4. Dimarts 12 maig de 2026: Itinerari 4 del carrer del Carme al carrer de Ramelleres.

- Punt de trobada: Rambla - carrer del Carme (Palau de la Virreina)

En aquest itinerari descobrireu les xocolateres Garriga, la dentista Marieta, la història d'una llevadora i les dones de la Casa de Maternitat i Expòsits, entre moltes d'altres.

### 5. Dimarts 15 setembre de 2026:

#### Itinerari 5 del barri de Santa Caterina al barri de Sant Pere.

- Punt de trobada: Avinguda de Francesc Cambó (davant entrada mercat Santa Caterina)

Descobrireu històries de dones que van viure i treballar al barri de Santa Caterina com les ajudadores, entre d'altres, i algunes del barri de Sant Pere com l'Eulàlia Escuder, les dones relacionades amb la indústria tèxtil o aventures de les monges de Sant Pere de les Puel·les.

### 6. Dimarts 13 octubre de 2026:

#### Itinerari 6 del carrer de l'Argenteria al carrer Montcada.

- Punt de trobada: Plaça Santa Maria (davant església Santa Maria del Mar)

En aquesta sortida coneixereu el significat de les Carasses, la impressora Isabel Jofís, les dones del gremi de les filadores, el col·lectiu de les dides i les didaires i, entre d'altres, també a la primera burota de la ciutat.

**Horari de les sortides:** de 10 a 12 h.

**Mínim de persones per realitzar el curs:** 15

**Import:** 10 € per ruta.

### Període d'inscripció:

- **1a. Ruta:**  
Membres del Grup 65: del 12 al 26 de gener de 2026.  
Altres: del 14 al 26 de gener de 2026.
- **2a. Ruta.**  
Membres del Grup 65: del 10 al 24 de febrer de 2026.  
Altres: del 10 al 24 de febrer de 2026.
- **3a. Ruta:**  
Membres del Grup 65: del 16 al 30 de març de 2026.  
Altres: del 18 al 30 de març de 2026.
- **4a. Ruta.**  
Membres del Grup 65: del 13 al 27 d'abril de 2026.  
Altres del 15 d'abril al 27 d'abril de 2026.
- **5a. Ruta:**  
Membres del Grup 65: de l'1 de juny al 22 de juny de 2026.  
Altres: del 3 al 22 de juny de 2026.
- **6a. Ruta.**  
Membres del Grup 65: del 14 al 28 de setembre de 2026.  
Altres: del 16 al 28 de setembre de 2026.

## Cases Singulars

**FEBRER: divendres 20 de febrer de 2026**

- **Palau de la Música: de Domènech i Muntaner a Óscar Tusquets**

Descobreix el Palau de la Música Catalana fent un recorregut per la seva arquitectura, admirant els dissenys modernistes Lluís Domènech i Muntaner, fins les innovadores ampliacions d'Óscar Tusquets. Analitzarem aquesta obra d'art total, explicant els materials i tècniques utilitzades, així com les solucions arquitectòniques que han preservat i modernitzat l'edifici, respectant la seva essència i el seu llegat durant aquests segles.

**Hora: 11 h**

**Adreça:** C/ del Palau de la Música, 4-6, Barcelona

**Preu:** 18€/persona

**Núm. persones:** mínim 10- màxim 25 persones

**Inscripció:**

Membres: del 19 de gener al 17 de febrer de 2026.

Altres: del 21 de gener al 17 de febrer de 2026.

**ABRIL: divendres 17 d'abril de 2026**

- **Palauet Casades**

Visita al Palau dels Advocats. Recorrerem l'antic palau de la Família Casades i també la Biblioteca del Col·legi, una de les més importants d'Europa.

**Hora: 11 h**

**Adreça:** C/ Mallorca, 283, Barcelona

**Preu:** 15€/persona

**Núm. persones:** mínim 10- màxim 20 persones

**Inscripció:**

Membres: del 16 de març al 7 d'abril de 2026.

Altres: del 18 de març al 7 d'abril de 2026.

## Programa d'activitats

### MAIG: diumenge 17 de maig de 2026

- **Visita al COAC: Col·legi d'Arquitectes de Catalunya**

Visita guiada al Col·legi d'Arquitectes de Catalunya, on podràs admirar els murals de Pablo Picasso, tant a la façana com a l'interior de l'edifici. A més, tindràs l'oportunitat de gaudir de vistes panoràmiques de 360° de Barcelona.

**Hora:** 11 h

**Adreça:** Plaça Nova, 5, Barcelona

**Preu:** 10€/persona

**Núm. persones:** mínim 10- màxim 20 persones.

**Inscripció:**

Membres: del 13 d'abril al 4 de maig de 2026.

Altres: del 15 d'abril al 4 de maig de 2026.

### JUNY: divendres 12 de juny de 2026

- **Palau Baró de Quadras**

Un palauet de somni a la ciutat obra de l'arquitecte Josep Puig i Cadafalch

**Hora:** 17 h

**Adreça:** Avinguda Diagonal, 373, Barcelona

**Preu:** 15€/persona

**Núm. persones:** mínim 10- màxim 20 persones

**Inscripció:**

Membres: de l'11 de maig a l'1 de juny de 2026.

Altres: del 13 de maig a l'1 de juny de 2026.

**OCTUBRE: divendres 23 d'octubre de 2026**

- **Tast de xocolata Amatller**

Visita de la Casa Museu Amatller de l'arquitecte Josep Puig i Cadafalch, residència de l'industrial de la xocolata Amatoni Amatller, que fou la tercera generació de xocolaters de la família Amatller. A continuació realitzarem un Tast de Xocolata Amatller, gaudint de diferents gramatges de xocolata i diversos sabors.

**Hora:** 17h

**Adreça:** Casa Amatller. Passeig de Gràcia, 41, Barcelona

**Preu:** 30€/persona

**Núm. persones:** mínim 6- màxim 10 persones

**Inscripció:**

Membres: del 21 de setembre al 13 d'octubre de 2026.

Altres: del 23 de setembre al 13 d'octubre de 2026.

**NOVEMBRE** *Pendent Data*

- **VISITA CEMENTIRI DE MONTJUÏC**

Visita del Passeig de Gràcia del Cementiri de Montjuïc on reposen les famílies benestants de Barcelona i entrada a la Capella neoromànica de la Família Amatller.

**Inscripció:** Pendent

Inscripció Membres	Inscripció Altres	Activitats
1/12/2025	3/12/2025	PILATES
1/12/2025	3/12/2025	MARXA NÒRDICA GRUP A
1/12/2025	3/12/2025	MARXA NÒRDICA GRUP A
1/12/2025	3/12/2025	INTERNET. PROTEGEIX-TE! SEGURETAT AL MÒBIL I A INTERNET
2/12/2025	4/12/2025	ANGLÈS BEGINNER
2/12/2025	4/12/2025	ANGLÈS BÀSIC MITJÀ
2/12/2025	4/12/2025	ANGLÈS BÀSIC AVANÇAT
2/12/2025	4/12/2025	ANGLÈS ELEMENTAL MITJÀ
2/12/2025	4/12/2025	ANGLÈS PREINTERMEDI MITJÀ
2/12/2025	4/12/2025	ANGLÈS INTERMEDI BÀSIC
2/12/2025	4/12/2025	ANGLÈS INTERMEDI
2/12/2025	4/12/2025	ANGLÈS DE CONVERSA
2/12/2025	4/12/2025	ANGLÈS READING CLUB
2/12/2025	4/12/2025	FRANCÈS: APRENENT GRAMÀTICA TOT PARLANT FRANCÈS
3/12/2025	5/12/2025	GIMNÀSTICA I HIGIENE PERSONAL
3/12/2025	5/12/2025	RESTAURACIÓ I CONSERVACIÓ DEL MOBLE
3/12/2025	5/12/2025	RESTAURACIÓ D'OBJECTES PETITS
3/12/2025	5/12/2025	RUTES CULTURALS
3/12/2025	5/12/2025	RUTES CULTURALS VINTAGE
3/12/2025	5/12/2025	MUSEUS. BARCELONA I ELS SEUS VOLTANTS. Redescobrim els seus museus més emblemàtics
4/12/2025	9/12/2025	GAUDINT LA PINTURA
4/12/2025	9/12/2025	HATHA
4/12/2025	9/12/2025	ESPAI GRUP DE LECTURA
12/1/2026	14/1/2026	FOTOGRAFIA: EDICIÓ BÀSICA DE FOTOGRAFIES
12/1/2026	14/1/2026	GAUDIM DE L'ÒPERA 1
12/1/2026	14/1/2026	SORTIDA: ITINERARIS EN BCN EN FEMENÍ. Porta de l'Àngel a la Catedral

Inscripció Membres	Inscripció Altres	Activitats
12/1/2026	14/1/2026	CINEFÒRUM 1 Siempre nos quedará mañana
19/1/2026	21/1/2026	SORTIDA. CASES SINGULARS. PALAU DE LA MÚSICA
5/2/2026	9/2/2026	INTERNET. APRÈN A FER SERVIR EL NÚVOL (ANDROID)
10/2/2026	12/2/2026	SORTIDA: ITINERARIS EN BCN EN FEMENÍ. Carrer de la Llibreria al carrer d'Avinyó
10/2/2026	12/2/2026	VOLS LLEGIR LLIBRES DIGITALS EN EL MÒBIL O TABLET. eBIBLIOCAT. 1a.
11/2/2026	13/2/2026	ESTIMULEM LES FUNCIONS MENTALS
9/3/2026	11/3/2026	FOTOGRAFIA. ESTABLIMENTS HISTÒRICS DE BARCELONA
9/3/2026	11/3/2026	CINEFÒRUM 2 Sorda
10/3/2026	13/3/2026	ANGLÈS TODAY WE'RE TRAVELLING TO...
16/3/2026	18/3/2026	SORTIDA: ITINERARIS EN BCN EN FEMENÍ. De la Rambla a la plaça Pedró
16/3/2026	18/3/2026	SORTIDA. CASES SINGULARS. PALAUET CASADES
8/4/2026	10/4/2026	INTERNET: EL MÒBIL AL TEU SERVEI. EINES ÚTILS PER AL DIA A DIA
8/4/2026	10/4/2026	CINEFÒRUM 3 Aun estoy aquí
13/4/2026	15/4/2026	SORTIDA: ITINERARIS EN BCN EN FEMENÍ. Del carrer del Carme al carrer Ramelleres
13/4/2026	15/4/2026	SORTIDA. CASES SINGULARS. VISITA COL·LEGIT D'ARQUITECTES DE CATALUNYA
4/5/2026	6/5/2026	VOLS LLEGIR LLIBRES DIGITALS EN EL MÒBIL O TABLET. eBIBLIOCAT. 2a.
11/5/2026	13/5/2026	SORTIDA. CASES SINGULARS. PALAU BARÓ DE QUADRAS
1/6/2026	3/6/2026	INTERNET: COM ENS AJUDA LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL EN EL DIA A DIA?
1/6/2026	3/6/2026	GAUDIM DE L'ÒPERA 2
1/6/2026	3/6/2026	SORTIDA: ITINERARIS EN BCN EN FEMENÍ. Barri de Santa Caterina al barri de Sant Pere
1/6/2026	3/6/2026	CINEFÒRUM 4 Ghostlight
14/9/2026	16/9/2026	SORTIDA: ITINERARIS EN BCN EN FEMENÍ. Carrer de l'Argenteria al carrer Montcada
21/9/2026	23/9/2026	SORTIDA. CASES SINGULARS. TAST DE XOCOLATA AMATLLER
6/10/2026	8/10/2026	INTERNET: PRIMERS PASSOS AMB OFIMÀTICA: WORD, EXCEL I ALTRES
6/10/2026	8/10/2026	VOLS LLEGIR LLIBRES DIGITALS EN EL MÒBIL O TABLET. eBIBLIOCAT. 3a.
6/10/2026	8/10/2026	CINEFÒRUM 5. Los que se quedan

# Programa d'activitats 2026



Grup  
65



COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERES I INFERMERS  
BARCELONA

