

Grup
65



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA



Activitats CURS 2021

setembre
-
desembre

Celebrem 25 anys!

Sí, família sí, ja fa 25 anys que existeix el Grup 65. Ja som Grup 65 de plata!

Des que, el desembre de 1995, un grup d'infermeres es van reunir amb la presidenta d'aleshores, M. José Martínez, el Grup 65 només ha fet que créixer en assistents, activitats i qualitat.

El Grup 65 és un grup molt heterogeni, hi ha des d'infermeres molt fidels a una activitat des de fa anys, fins a infermeres que acaben de jubilar-se o prejubilar-se i volen continuar connectades al Col·legi on troben una oferta de cursos, tallers i activitats que no tenen enlloc més.

Per què les activitats del Grup 65 satisfan a grups tan diversos? Doncs per diferents raons, majoritàriament per la seva qualitat, pel nombre d'assistents per curs i per l'originalitat, ja que molts dels cursos són proposats pels mateixos components.

"Formar part del Grup 65 ens empodera com infermeres, ens fa sentir part de la professió, ens fa sentir que formem part del Col·legi més enllà de l'etapa laboral, ens sentim cuidades".

Desitgem que aquest programa d'activitats i l'especial 25 us engresqui encara més i us faci sentir orgullosos del Grup 65 i sobretot de ser infermeres!

Moltes felicitats a totes i bon curs 2021!

Com participar en les activitats del Grup65

Si sou membre del Grup 65

Per cursar una activitat heu de trucar al telèfon gratuït d'atenció col·legial, el 900 705 705, o bé presencialment a la 3a planta del COIB i formalitzar la matrícula, seguint la norma i les dates d'inscripció. Aquest requisit és d'obligat compliment per a totes les infermeres que vulguin participar en l'oferta d'activitats en els cursos del Grup 65 del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona.

Si no sou membre del Grup 65

Les infermeres col·legiades de més de 55 anys, els familiars i amics de qualsevol infermera o infermer col·legiat al COIB que estiguin jubilats o siguin majors de 65 anys, podran participar de les activitats en qualitat de no membre.

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

- Haurà d'omplir una butlleta d'inscripció per cada activitat que vulgui fer.
- Haurà d'abonar l'import de l'activitat que vulgui fer, dins del període fixat, com a no membre.

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



Fotografia : alumnes del curs de fotografia de la natura



Fotografia : A. Ferrer

Normativa obligatòria

En les activitats formatives **hi ha control d'assistència**. Per tant, tots els participants **hauran de signar el full habilitat en aquesta funció**. El COIB 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**.

Criteris per ser membre del Grup 65

- Ser infermer/a del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona o d'un altre col·legi professional (en aquest cas, caldrà seguir els tràmits corresponents que el COIB us facilitarà).
- Tenir més de 65 anys o estar jubilat, jubilada, prejubilat o en situació de baixa per invalidesa.
- Omplir la butlleta d'inscripció al Grup 65.
- Pagar la quota anual del Grup 65 al COIB i estar al corrent de pagament.
- Acceptar la normativa d'inscripció de cursos.

Altres casos

Les persones que tenen més de 65 anys i que, havent estat col·legiades al COIB, es troben en situació de baixa col·legial, poden trucar al telèfon gratuït d'atenció col·legial, el 900 705 705, on rebran informació més detallada de com fer-se membres del Grup 65 (en tots els casos que no compleixin aquests requisits). El COIB estudiarà individualment aquells casos que no compleixin aquests requisits.

Normativa d'inscripció

1. Cal formalitzar la inscripció dins dels **tres dies** establerts per a cada activitat segons si sou membre o no del Grup 65.

2. El sistema d'inscripció és el següent:

- Dins del termini de cada curs/activitat, caldrà inscriure's a través del telèfon gratuït 900 705 705, o personalment a la 3a planta del COIB.

- Feta la inscripció, es disposa de **cinc dies naturals** per fer el pagament que confirmarà la seva inscripció. L'ingrés es realitzarà a:

Banc Sabadell: ES 40 0081-0200-23-0001824988

En el moment d'efectuar la transferència cal indicar el nom i cognoms i el nom del curs. A continuació s'haurà d'enviar el comprovant a grup65@coib.cat o bé personalment a la 3a planta del COIB.

3. Si una vegada feta la reserva de plaça però no el pagament de la matrícula, la persona es vol donar de baixa, caldrà que avisi telefònicament al Col·legi per tal de facilitar la seva plaça a una altra persona.

4. En el cas que es produeixi una baixa, s'avisarà per telèfon al inscrits en llista d'espera

per rigorós ordre d'inscripció. Aquests disposaran de cinc dies naturals per fer el pagament que confirmarà la seva inscripció i la tramitació abans esmentada.

5. Per aquells cursos que 14 dies abans no arribin a un 70% de matriculats, el COIB es reserva el dret d'anul·lar-los, amb la conseqüent informació a tots els inscrits.

6. Una vegada abonada la matrícula, per donar-se de baixa caldrà comunicar-la per escrit al Col·legi com a mínim set dies abans de l'inici del curs. En cap cas es tornarà l'import de la matrícula si la notificació d'anul·lació no s'efectua en aquest termini. 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 dels cursos, activitats i sortides ho requereixen.

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

9. En el cas de sortides en què el participant no pugui anar i avisi amb menys de deu dies d'antelació, el COIB no es pot comprometre a retornar-ne l'import íntegre, ja que depèn

de la seva subcontractació a un tercer. En aquest cas, pot haver-hi despeses de cancel·lació i pot no poder retornar-se l'import abonat per l'assistent a la sortida. Respecte del viatge, la responsabilitat tant en l'organització com en l'anul·lació (si es donés el cas), són únicament de l'agència. El COIB no hi té cap responsabilitat ni directa ni indirecta.

10. Quan un curs no s'ompli amb les persones del Grup 65, s'ofertarà a la resta de col·legiats o a d'altres col·lectius per obrir els grups i evitar anul·lar activitats.

11. Estar al corrent de pagament de les quotes anuals. El COIB es reserva el dret de donar de baixa a les persones que es trobin en situació d'impagament de la quota.

12. Aquest quadrimestre farem una prova pilot en els cursos *d'iniciació a la informàtica. Windows 10 Nivell I* i en la *Xerrada - conferència: Quàntica i nou paradigma* per tal que es puguin matricular via online a través de la web del Col·legi (www.coib.cat). El pagament d'aquests dos cursos serà únicament per la web i es podrà consultar la forma de com fer-ho.

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:

Maria José Cañas Pérez, instructora de classes dirigides, instructora de sala de fitness, professora de natació, classes dirigides aquàtiques, instructora de Pilates terra, Reformer, pre i post natal, terapèutic.

Dates:

25 sessions, els dilluns d'11 a 12h. i dimecres de 18 a 19h. del 20 de setembre al 22 de desembre de 2021.

Import:

membres: 59 €
infermeres i no membres:
118 €

Durada: 25 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres:
del 6 al 8/9/21
infermeres i no membres:
del 9 al 13/9/21



Fotografia : Ramon Compte

Marxa nòrdica

Què farem?

La marxa nòrdica és una activitat física que consisteix en caminar amb bastons de manera harmònica i equilibrada i amb una tècnica concreta i específica en què es treballa gairebé el 90 % de la musculatura corporal. És un exercici apropiat per millorar la condició física, en què es treballa la força, la resistència, la flexibilitat i l'equilibri. També ajuda a perdre pes i a tenir cura de la salut emocional. És útil per recuperar-se físicament en cas d'haver passat la covid-19, perquè permet treballar tota la musculatura d'una forma no forçada ni agressiva, al mateix temps que permet millorar la capacitat respiratòria i el rendiment cardiovascular.

En la situació actual de pandèmia, és una activitat que fa possible mantenir totes les pautes de seguretat davant la covid-19.

- **Grup A.** Nivell avançat, on s'aprofundeix en la tècnica de la marxa nòrdica i anem a fer una activitat física cardiovascular un punt intensa.
- **Grup B.** Nivell mitjà, on farem marxa nòrdica a una intensitat mitjana per potenciar la condició física.
- **Grup C.** Nivell inicial, on treballarem els fonaments de la marxa nòrdica i consolidarem la tècnica. Caminarem de forma saludable amb un nivell d'intensitat suau.

Docent:

Ramon Compte,
fisioterapeuta i instructor
de marxa nòrdica.

Dates:

Setembre: 10 i 17

Octubre: 1, 8, 15, 22, 29

Novembre: 5, 12, 19, 26

Desembre: 3, 10, 17

Grup A: divendres de 9 a
10.30 h

Grup B: divendres de 10.45
a 12.15 h.

Grup C: divendres de 12.30
a 14h

Import:

Grup A

membres: 78€
infermeres i no membres:
156€

Grup B

membres: 78€
infermeres i no membres:
156€

Grup C

membres: 78
infermeres i no membres:
156€

Durada:

Grup A: 21 h

Grup B: 21 h

Grup C: 21 h

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

Període d'inscripció (Grups A, B i C)

membres: del 27 al 31/8/21
infermeres i no membres:
de l'1 al 3/9/21

Nota: L'equip docent aportarà els bastons, però si els participants en disposen, millor, per tal d'acomplir els requeriments necessaris en l'actual context.



Fotografia : Ramon Compte

Gimnàstica suau i conscient

Què farem?

Estiraments suaus, alliberar la respiració i prendre consciència del nostre cos amb la finalitat d'alleugerir dolors, prevenir lesions, treure rigideses i fomentar el benestar corporal i mental.

Docent:

Queralt Argerich Fornell,
infermera experta en
teràpies integratives:
massatges, reflexologia
podal, diafreoteràpia.

Dates:

11 sessions, els dimecres
d'11 a 12h del 6 d'octubre

al 22 de desembre de 2021.

Octubre: 6, 13, 20, 27

Novembre: 3, 10, 17, 24

Desembre: 1, 15, 22

Import:

membres: 47€

infermeres i no membres: 94€

Durada: 11 hores

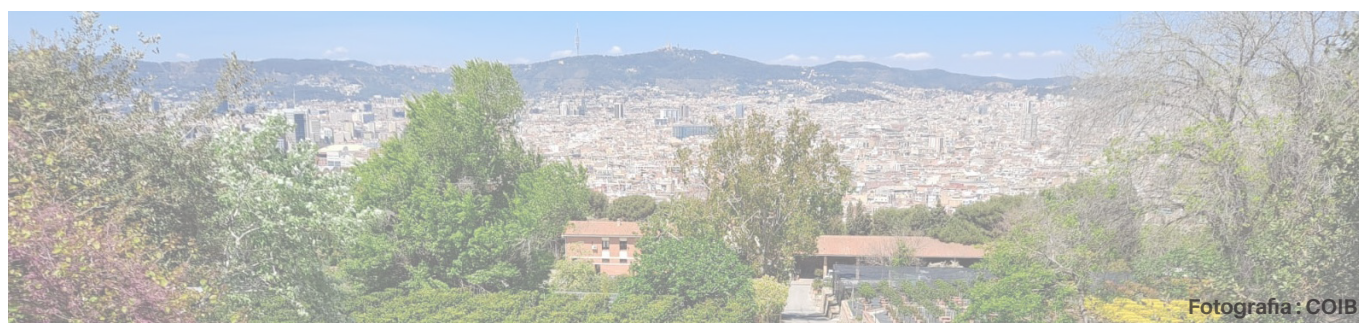
Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres: del 20 al 22/9/21

infermeres i no membres:
del 23 al 28/9/21

Nota: cal portar roba cò-
moda, una màrfega i una
manteta.



Fotografia: COIB

Activació física i tonificació global

Què farem?

Farem un programa d'exercicis per activar totes les capacitats físiques de força, resistència, flexibilitat i equilibri. Es combinaran sessions de treball cardiovascular i de resistència, amb sessions de tonificació muscular, de millora de l'equilibri mitjançant treball propioceptiu i inclús sessions d'elasticitat i de flexibilització de tronc i articulacions i d'alliberament de tensions de columna. I tot d'una manera gens forçada ni agressiva.

Docent:

Ramon Compte,
fisioterapeuta.

Dates:

10 sessions, els dimarts de
16 a 17h del 28 de setem-
bre al 14 de desembre de
2021

Setembre: 28

Octubre: 5, 19, 26

Novembre: 2, 9, 16, 23, 30

Desembre: 14

Import:

membres: 50 €

infermeres i no membres:
100€

Durada: 10 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres:

del 13 al 15/9/21

infermeres i no membres:
el 16, 17 i 20/9/21

Nota: cal portar roba còmoda i
una màrfega.

Estimulem les funcions mentals

Què farem?

Repassem les indicacions bàsiques per mantenir el cervell en forma. Activarem la memòria i les altres funcions cognitives amb exercicis diversos per descobrir les potencialitats del nostre cervell. El treball serà individual i grupal, respectant els ritmes de cada persona.

Docent:

Montserrat Suriñach Pérez,
infermera especialista
en geriatria i postgrau en
intervenció cognitiva.

Dates:

11 sessions, els dimecres
de 16.30 a 18h., del 6
d'octubre al 22 de desem-
bre de 2021.

Import:

membres: 89€
infermeres i no membres:
178€

Durada: 16,5 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres:
del 20 al 22/9/21
infermeres i no membres:
el 23, 27 i 28/9/21



Fotografia: Ramiro Gonzalez

IDIOMES

Anglès bàsic

Què farem?

Dirigit a persones que no tenen cap coneixement de l'idioma. Aprendrem a expressar el que som utilitzant el verb "to be". Conjugarem els verbs en present per poder explicar els nostres hàbits i avançarem fins al passat per explicar, per exemple, que vam fer el cap de setmana. Tot això incloent àrees temàtiques de vocabulari, textos i exercicis d'audició per familiaritzar-nos amb el so de l'idioma.

Docent:
professors de Master
School

Dates:
11 sessions, els dijous de
10 a 11.30h.,

del 30 de setembre al 9 de
desembre de 2021.

Import:
membres: 35€
infermeres i no membres: 70€

Durada: 16,5 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres:
del 15 al 17/9/21
infermeres i no membres:
del 20 al 22/9/21

Anglès preintermedi

Què farem?

Dirigit a persones que saben expressar el que són i on estan. Expressen les seves rutines diàries i també expliquen coses sobre les seves experiències. En aquest curs a més de continuar aprofundint en això treballarem les diferents formes de futur que ens permetran explicar els nostres plans a curt, mitjà i llarg termini. Parlarem de probabilitat i com expressar nivells de certesa i incertesa utilitzant 'MODAL VERBS'. Ampliarem el nostre vocabulari i treballarem més els 'listenings'.

Docent:
professors de Master
School

Dates:
11 sessions, els dimecres
de 12 a 13.30h.,

del 29 de setembre al 15 de
desembre 2021.

Import:
membres: 35€
infermeres i no membres: 70€

Durada: 16,5 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres:
del 13 al 15/9/21
infermeres i no membres:
el 16, 17 i 20/9/2021



Fotografia: COIB

Anglès elemental avançat

Què farem?

Consolidarem l'aprens durant el curs anterior. Aprofundirem en les diverses àrees del llenguatge utilitzant 'Functional Language', que és l'ús de determinades estructures que podem fer servir per expressar suggeriments, queixes, gustos, habilitats, etc. Assimilarem nous conceptes gramaticals i ampliarem el vocabulari mitjançant textos sobre els quals es practicaràn diferents tècniques de comprensió.

Docent: professors de Master School

Dates:

11 sessions, els dimarts de 12 a 13.30h del 28 de setembre al 21 de desembre de 2021.

Import:

membres: 35€
infermeres i no membres: 70€

Durada: 16,5 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres:
del 13 al 15/9/21
infermeres i no membres:
el 16, 17 i 20/9/21

Anglès elemental bàsic

Què farem?

Els participants al curs ja saben expressar hàbits i accions passades. A més de consolidar aquestes estructures i ampliar vocabulari, durant el curs aprendrem a expressar plans de futur i com expressar el que estem fent en aquest moment i parlarem de probabilitat.

Docent: professors de Master School

Dates:

11 sessions, els dilluns de 12 a 13.30 h, del 27 de setembre al 20 de desembre

de 2021

Import:

membres: 35€
infermeres i no membres: 70€

Durada: 16,5 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres:
el 10, 13 i 14/9/21
infermeres i no membres:
del 15 al 17/9/21

Anglès intermedi bàsic

Què farem?

Ampliarem el vocabulari respecte al curs anterior introduint noves temàtiques com expressions utilitzades habitualment quan viatgem, informació sobre llocs, el món laboral, la salut, el temps lliure, etc. Millorarem la pronunciació i repassarem conceptes gramaticals mitjançant textos i petites converses. Escoltarem listenings que il·lustrin situacions quotidianes adaptades al nivell.

Docent: professors de Master School

Dates:

11 sessions, els dijous de 10 a 11.30h., del 30 de setembre al 9 de desembre de 2021.

Import:

membres: 35€
infermeres i no membres: 70€

Durada: 16,5 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres:
del 15 al 17/9/21
infermeres i no membres:
del 20 al 22/9/21

Anglès intermedi avançat

Què farem?

Treballarem diferents àrees de vocabulari, des de menjar i hàbits d'alimentació fins a la tecnologia, passant pel món de la televisió, el llenguatge periodístic o l'economia. En la part gramatical es practican els diferents tipus de frases condicionals, temps verbals de passat i futur, comparacions i l'ús de l'infinitiu i el gerundi en anglès. Phrasal Verbs seran importants en aquest curs.

Docent:
professors de Master
School

Dates:
11 sessions, els dijous de
12 a 13.30h.,

del 30 de setembre al 9 de
desembre de 2021.

Import:
membres: 35€
infermeres i no membres: 70€

Durada: 16,5 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres:
del 15 al 17/9/21
infermeres i no membres:
del 20 al 22/9/21

Anglès de conversa

Què farem?

Conversarem i veurem quins conceptes gramaticals cal consolidar i quins podem introduir per millorar el missatge. Ampliarem el vocabulari per ser més fluids en el nostre 'speaking'. Els 'listenings' també seran importants per millorar la capacitat d'entendre el missatge.

Docent: professors de
Master School

Dates:
11 sessions, els divendres
de 12 a 13.30 h.,

del 8 octubre al 17 de
desembre de 2021.

Import:
membres: 35€
infermeres i no membres: 70€

Durada: 16,5 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres:
el 22, 23 i 27/9/21
infermeres i no membres:
del 28 al 30/9/21

Aprenent gramàtica tot parlant francès

Què farem?

Parlarem de com podem descriure llocs, situacions o els nostres sentiments, entre d'altres coses. També veurem com expressar crítiques, acords i desacords. Mentre conversem veurem quins aspectes de gramàtica i fonètica hauríem de millorar o introduir.

Docent:
professors de Master
School

Dates:
11 sessions, dilluns de 9.30
a 11.30h.,

del 27 de setembre al 20 de
desembre de 2021.

Import:
membres: 48€
infermeres i no membres: 96€

Durada: 22 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres:
el 10, 13 i 14/9/21
infermeres i no membres:
del 15 al 17/9/21

DESCOBREIX LA FOTOGRAFIA I LES NOVES TECNOLOGIES

NOU

Fotografia aplicada a la cultura (música, teatre i circ)

Què farem?

El taller està enfocat a qualsevol persona que li agradi la fotografia i que tingui ganes de fer fotografies, sigui amb càmera o amb el mòbil, d'un dels sectors més colpejats per la pandèmia: la cultura. Explicarem maneres de com afrontar un reportatge i donarem consells perquè els participants puguin iniciar-se en aquesta disciplina fotogràfica. Assistirem almenys a un assaig de música i circ.

Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i professor de fotografia.

Dates:

7 sessions, els dijous de 10 a 13h., del 23 de setembre al 4 de novembre de 2021.

Import:

membres: 60€
infermeres i no membres:
120€

Durada: 21 hores

Lloc: exterior i aula d'informàtica

Període d'inscripció

membres:
el 9, 10 i 13/9/21
infermeres i no membres:
del 14 al 16/9/21



Fotografia : alumnes del curs de fotografia de la natura

La fotografia nocturna

Què farem?

La fotografia nocturna és un dels gèneres fotogràfics més apassionants, ja que els resultats sovint són imprevisibles i sorprenents. Fotografiar escenes o paisatges amb poca llum ens proporciona moltes possibilitats creatives. Tractarem alguns aspectes fonamentals com l'hora blava, la llarga exposició, l'art del *light painting* o el control del flash.

Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i professor de fotografia.

Dates:

7 sessions, els dilluns de 17 a 20h., del 27 de setembre al 15 de novembre de 2021

Import:

membres: 60€
infermeres i no membres:
120€

Durada: 21 hores

Lloc: exterior i aula d'informàtica

Període d'inscripció

membres:
del 6 al 8/9/21
infermeres i no membres:
el 9, 10 i 13/9/21

L'art del retrat fotogràfic a la ciutat

NOU

Què farem?

Es tracta d'un taller pràctic per descobrir l'art del retrat fotogràfic. Ens introduïrem en alguns aspectes bàsics de llum, composició i color i aprendrem a realitzar retrats fotogràfics sorprenents i únics a diferents indrets de Barcelona.

Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i professor de fotografia.

Dates:

7 sessions, els dijous de l'11/11 al 23/12/21 de 10 a 13h

Import:

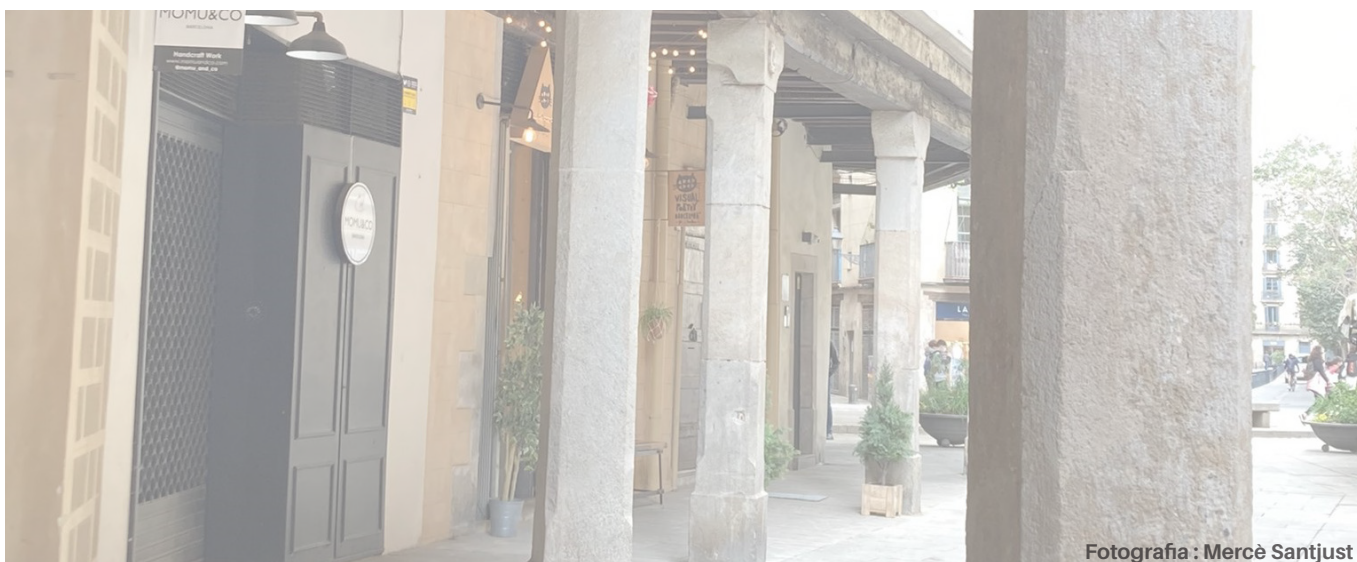
membres: 60€
infermeres i no membres:
120€

Durada: 21 hores

Lloc: exterior i aula d'informàtica

Període d'inscripció

membres:
del 27 al 29/10/21
infermeres i no membres:
del 2 al 4/10/21



Fotografia : Mercè Santjust



NOU

Curs d'iniciació a la informàtica. Windows 10 Nivell I

Què farem?

Ens familiaritzarem amb l'entorn de treball de Windows 10, la interfície d'usuari GUI i les novetats. Dreceres de teclat i optimitzar el rendiment de Windows 10. Accessoris de Windows. Altres programes inclosos. Menú d'inici i aplicacions de la Botiga del Windows. Operativa bàsica: carpetes i alliberar espai del disc dur de Windows.

Docent:

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

Dates:

8 sessions, els divendres

de 10 a 12h., del 8 d'octubre al 26 de novembre de 2021.

Import:

membres: 45€
infermeres i no membres: 90€

Durada: 16 hores

Lloc: aula d'informàtica

Període d'inscripció

membres:
el 22, 23 i 27/9/21
infermeres i no membres:
del 28 al 30/9/21

Nota: no s'explicarà un altre sistema operatiu que no sigui Windows.

Inscripció a través de la pàgina web: <https://www.coib.cat>

ACTIVITATS ARTÍSTIQUES I CULTURALS

Introducció a la història de l'art

Què farem?

Aquest curs serveix com a reinici dels cursos combinats que, anteriorment, havien servit per donar una visió general de les evolucions i obres cabdals de la Història de l'Art des dels seus inicis fins avui dia. Començarem amb els fonaments que permeten examinar una obra (composició i perspectiva, temàtica i gèneres, estils i períodes...) i aplicarem aquest coneixement tot observant obres de diferents tipus i èpoques.

Docent:

Judith López, historiadora de l'art i i mediadora cultural.

Dates:

12 sessions, dilluns de 16.30h. a 18h., del 20 de setembre al 20 de desembre de 2021

Import:

membres: 51€
infermeres i no membres: 102€

Durada: 18 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres:

de l'1 al 3/9/21

infermeres i no membres:

del 6 al 8/9/21

Reprenem la pintura

Què farem?

Aprendrem a utilitzar els colors, els tons, les formes, les llums i les ombres amb les diferents tècniques pictòriques que s'han fet servir al llarg de la història. Pintarem amb olis, acrílics i aquarel·les. Farem exercicis pràctics i els desenvoluparem en una obra pròpia.

Docent:

Miquel Torres, pintor.

Dates:

12 sessions, dilluns de 16 a 19h., del 20 de setembre al 20 de desembre de 2021.

Import:

membres: 102€
infermeres i no membres: 204€

Durada: 36 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres:
de l'1 al 3/9/21
infermeres i no membres:
del 6 al 8/9/21

Nota: El primer dia de classe s'indicarà als alumnes el material necessari. Cal dur

bata o davantal. El material utilitzat durant el curs va a càrrec de l'alumne.



Fotografia : COIB

Restauració i conservació del moble antic

Què farem?

Aprendrem a identificar les patologies en cada cas 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 tècnica de l'Escola Ecore, Escola de Conservació i Restauració d'Obres d'Art de Barcelona.

Dates:

11 sessions, dimarts de

16:30 a 19:30h., del 21 de setembre al 14 de desembre de 2021.

Import:

membres: 82€
infermeres i no membres: 164€

Durada: 33 hores

Lloc: aules del COIB

Període d'inscripció

membres:
del 7 al 9/9/21

infermeres i no membres:
el 10, 13 i 14/9/21

Nota: Es demana no portar mobles massa grans. Mesures màximes: 50x50x50cm. És aconsellable dur bata. El preu inclou una part del material.

Restauració d'objectes antics (ceràmiques, metalls, olis, escultura)

Què farem?

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

Docent:

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

Dates:

11 sessions els dimecres de 10 a 13h., del 29 de setembre al 15 de desembre de 2021.

Import:

membres: 82€
infermeres i no membres: 164€

Durada: 33 hores

Lloc: Aules de formació

Període d'inscripció

membres:
del 13 al 15/9/21
infermeres i no membres:
el 16, 17 i 20/9/21



Fotografia: Angels Pujol

Gaudeix de l'òpera

Què farem?

En aquest curs descobriràs, de manera amena i didàctica, què és l'òpera i què cal saber per entendre-la. Parlarem de les veus, de les òperes que no et pots perdre i dels compositors més coneguts, entre d'altres coses, tot prenent com a punt de partida les òperes més famoses que es representen al Gran Teatre del Liceu aquesta temporada. Deixa't seduir per "Rigoletto" de Verdi, emocionar per "La dama de Piques" de Tchaikovsky, submergir-te en quatre de les grans òperes de Mozart "Le nozze di Figaro", "Don Giovanni", "Così fan tutte" i "La flauta màgica", i emocionar-te amb "Norma" de Bellini, entre d'altres. Deixa que t'expliqui el seu argument, curiositats i que, mitjançant aquestes joies de l'òpera universal, t'endinsis en aspectes musicals i de tècnica vocal. Deixa't d'excuses i atreveix-te a apropar-te a l'òpera. Deixa entrar l'òpera a la teva vida; no te'n penediràs.

Docent:

Cristina Escolà, soprano, divulgadora musical i directora de coral. Ha cursat els estudis de grau professional i posteriorment els superiors al Conservatori Superior de Música del Liceu. També ha participat a màster class de cantants de prestigi. Amplia la seva formació realitzant els estudis d'art

dramàtic a l'Institut del Teatre de la seva ciutat i d'Història de l'art a la UAB. Actualment combina la seva tasca d'intèrpret amb la docència, la divulgació musical, i la direcció coral i teatral.

Dates:

13 sessions, els dimecres de 10 a 11.30 h, del 22 de setembre al 22 de desembre de 2021

Import:

membres: 70€
infermeres i no membres: 140€

Durada: 19,5 hores

Lloc: Aules de formació

Període d'inscripció

membres:
del 7 al 9/9/21
infermeres i no membres:
el 10, 13 i 14/9/21



Fotografia : alumnes del curs de fotografia de la natura

Rutes culturals

Què farem?

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

Durant el curs es faran les següents rutes:

*** Jardins de Sarrià (2). Dels jardins de Can Sentmenat als jardins de Joan Raventós**

Començarem pels Jardins de l'antic Palau dels marquesos de Sentmenat i Ciutadilla, al peu de la serra del Collserola, on encara es respira la bellesa un jardí afrancesat. Creuarem la Ronda de Dalt per endinsar-nos en un jardí modern dissenyat dins la traca d'una antiga torrentera que ens conduirà al bell mig del poble de Sarrià.

Punt de sortida: Desert de Santa Eulàlia 1/Ronda de Dalt (Bus: 130, V7)

*** La Barceloneta, el barri més mariner (2).**

Tornarem al barri més proper al mar i al port de la ciutat de Barcelona. El seu traçat urbanístic del segle XVIII, on encara avui trobem l'antiga Cooperativa La Fraternitat, el Mercat de la Barceloneta, l'antiga Maquinista Terrestre i Marítima, o l'actual seu de la Gas. És a dir el mar, les platges, les fàbriques, els nous gratacels...

Punt de sortida: Passeig Joan de Borbó/Sant Carles .(Metro: L4: Barceloneta. Bus: 47,59,D20,V15,V19)

*** Descoberta del nucli històric d'Hostafrancs**

Ens aproparem a l'antic nucli d'Hostafrancs, també conegut pel nom de la Creu Coberta. Es tracta d'un antic nucli d'origen rural, amb un passat més proper industrial i obrer, i encaixat entre l'eixample i el poble de Sants. Amb edificis com l'antiga Tinença d'Alcaldia, el Mercat, l'Església de l'Àngel Custodi, descobrirem la seva història.

Punt de sortida: c/Hostafrancs, 104-106/Consell de Cent (Metro: L1: Hostafrancs. Bus: 52, D20,V5,115).

*** Descoberta del Poble de les Corts(2), sota de la Travessera de les Corts, al voltant de la biblioteca Montserrat Abelló, antiga fàbrica Gabriel Benet Campabadal**

Redescobrirem una part de la història industrial del barri de Les Corts, concretament la fàbrica tèxtil d'en Gabriel Benet i Campabadal (1924-1984), reconvertida en la nova Biblioteca Montserrat Abelló (2018). Descobrirem un magnífic exemple d'arquitectura industrial d'Antoni Pons, renovat com a espai cultural, segons projecte dels arquitectes Aurora Fernández i Ricard Mercadé. També visitarem el Passatge Tubella (1924 -1925).

Punt de sortida: Comtes de Bell-lloc 192-200 (Accés Biblioteca Montserrat Abelló). (Metro: L3: Placa Centre. Bus: 54, 59,V5, H8).

Docent:

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

Dates: dos grups (A-B) de 4 sessions cadascuna, els dimarts de 10 a 13h.

Grup A: 14/9, 19/10, 16/11 i 14/12

Grup B: 28/9, 26/10, 23/11 i 21/12

Període d'inscripció
membres:
el 30 i 31/8 i l'1/9/21

infermeres i no membres:
el 2, 3 i 6/9/21

Import:

membres: 25€

infermeres i no membres:
50€

Espai Grup 65

Els Espais Grups estan pensats per compartir coneixements o inquietuds entre els propis components del Grup 65. Per tant, són tallers gratuïts.

Espai Grup de lectura

Què farem?

Aquest espai es realitza conjuntament amb el servei de biblioteca del COIB i la seva responsable és la Marta Perpiñan. Els llibres els haurà d'aconseguir cadascú.

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

Dates:

4 sessions, els tercers dijous lectius de cada mes, de 12 a 13.30h., del 16 de setembre al 16 de desembre de 2021.

16 setembre: "Allò que va passar a Cardós" de Ramon Solsona. Barcelona: Proa, 2016. 464 p.

21 d'octubre: "Aprendre a parlar amb les plantes" de Marta Orriols. Barcelona: Edicions del Periscopi, 2018. 256 p.

18 novembre: "Camí d'anada i tornada" d'Emma Vilarasau i Montse Barderi. Barcelona: Columna, 2017. 160 p.

16 de desembre: "La sombra del ciprés es alargada" de Miguel Delibes. Madrid: Destino, 1948. 352 p.

Import:

Gratuït

Període d'inscripció:

el 30 i 31/8 i l'1/9/21



Cinefòrums

Què farem?

Gaudirem del cinema i compartirem els punts de vista que es generen a partir del visionat de pel·lícules. **Docent:** Haidé Pulido, informàtic i historiador de cinema.

Dates:

3 sessions, dimecres 17h.

20 d'octubre: *Carmen y Lola*

17 de novembre: *Green book*

15 desembre: *3 Anuncios en las afueras*

Import:

membres Grup65: 1€.
i infermeres i no membres: 3€.

Període d'inscripció:

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

Lloc:

aules del COIB

Tallers

Les flors de la casa

Què farem?

Parlarem de les flors, què podem fer per gaudir-ne al màxim. Idees per col·locar-les. Aprendrem com fer un ram amb la tècnica de l'espiral.

Docent:

Marta Llampallas, florista, tècnica superior en arts plàstiques i disseny floral

Dates:

2 sessions, divendres de 9 a 11 h. 8 i 15 d'octubre 2021.

Durada: 4 hores**Import:**

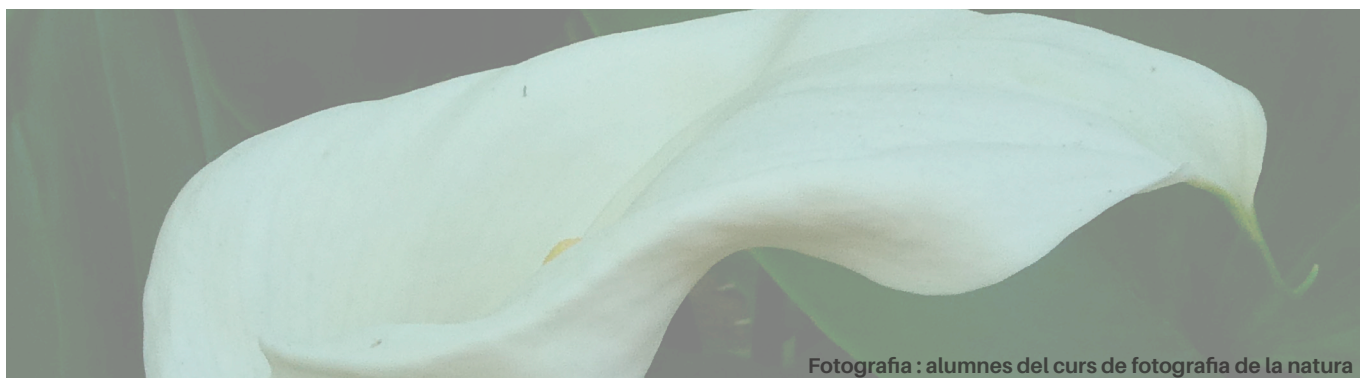
membres: 35€
infermeres i no membres: 70€

Lloc: Aules del COIB**Període d'inscripció:**

membres: el 23, 27 i 28/9/21.
infermeres i no membres: el 29 i 30/9 i l'1/10/21

Nota:

Cal portar tisores i tisores de podar.



Fotografia : alumnes del curs de fotografia de la natura

Cosmètica natural

Què farem?

Ens iniciarem en el meravellós món de la cosmètica natural, una cosmètica sana, fresca i lliure de tòxics. Elaborarem un pintallavis i una crema de mans:

- Producte 1. Elaboració d'un pintallavis a stick - 10 g. Producte reparador de llavis que els acolorix suaument.

- Producte 2. Elaboració d'una crema de mans - 100 ml. Elaboració d'una emulsió a base d'àloe vera i olis vegetals per obtenir una crema hidratant i regeneradora per protegir les mans.

Docent:

Marion Sergent

Dates:

1 sessió, el dimarts 19 d'octubre, de 10 a 13 h.

Durada: 3 hores**Import:**

membres: 30€ + 9 de material
infermeres i no membres: 60€ + 9€ de material

Lloc: Aules del COIB**Període d'inscripció:**

membres: del 4 al 6/10/21
infermeres i no membres: 7, 8 i 11/10/21 de 2021

Feng-shui: harmonia i benestar (nivell I)

Què farem?

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

Docent:

Meritxell Gerona,
consultora de feng-shui

Dates:

4 sessions, els dilluns de
16.30 a 18.30 h, del 27 de
setembre al 18 d'octubre
de 2021.

Durada: 8 hores

Import:

membres: 29€
infermeres i no membres: 58€

Lloc: Aules del COIB

Període d'inscripció:

membres: 10, 13 i 14/9/21

infermeres i no membres:
15, 16 i 17/9/21

Nota:

S'aconsella que les perso-
nes participants portin un
plànol de casa seva

Feng-shui: harmonia i benestar (nivell II)

Què farem?

Aquest curs està pensat per a aquelles persones que volen aprofundir en matèries més avançades del feng shui tradicional. Parlarem de les 8 orientacions, la brúixola, els mapes d'estrelles, les estrelles de temps, aigua i muntanya, les 81 combinacions d'estrelles i les seves cures. L'objectiu del curs és aprendre estudiar el nostre habitatge, de tal manera que puguem potenciar les zones més favorables i harmonitzar les desfavorables.

Docent:

Meritxell Gerona,
consultora de feng-shui

Dates:

7 sessions, els dilluns de
16.30 a 18.30 h, del 25
d'octubre al 20 de desem-
bre de 2021. L'últim dia de
classe es farà una visita a
un espai harmonitzat amb

feng shui.

Durada: 12 hores + visita a
espai feng shui

Import:

membres: 50€
infermeres i no membres:
100€

Lloc: Aules del COIB

Període d'inscripció:

membres: del 6 al 8/10/21

infermeres i no membres:
l'11, 13 i 14/10/21

Nota:

S'aconsella que les perso-
nes participants portin un
plànol de casa seva



Fotografia : Ramon Compte

Xerrades

Conferència: Quàntica i nou paradigma

28 d'octubre 2021, a les 17h.

Teresa Versyp: Docent, conferenciant i investigadora

Llicenciada en física amb un Màster en Física Teòrica per la Universitat Autònoma de Barcelona. Diplomada en Educació Primària per l'Escola Universitària de Formació de Professorat de Girona.

Pionera en formació de Física Quàntica en relació amb la consciència. Especialista en Relativitat i Cosmologia. Des del 2000 imparteix cursos i conferències en universitats i diferents institucions per Espanya i Europa, participant en nombrosos congressos.

Import:

Gratuït.

Període d'inscripció:

A partir del dia 28 de setembre 2021.

Inscripció a través de la pàgina web:

www.coib.cat

Sortides

Novembre: La Garriga

Farem una visita a aquesta població del Vallès Oriental. Fariem un bany termal en un dels balnearis, un dinar tranquil i una ruta pel modernisme del poble, representat majoritàriament per l'arquitecte Joaquim Raspall.

Import i període d'inscripció:

Rebreu informació ampliada a mitjans del mes d'octubre.



Fotografia : Ramon Compte

Calendari d'inscripcions

Inici inscripció

Agost

	MEMBRE	NO MEMBRE
Marxa Nòrdica A	27/08/2021	01/09/2021
Marxa Nòrdica B	27/08/2021	01/09/2021
Marxa Nòrdica C	27/08/2021	01/09/2021
Espai de lectura	30/08/2021	30/08/2021
Rutes Culturals Grup A	30/08/2021	02/09/2021
Rutes Culturals Grup B	30/08/2021	02/09/2021

Setembre

Introducció a la història de l'art	01/09/2021	06/09/2021
Reprenem la Pintura	01/09/2021	06/09/2021
Cinefòrums: Carmen y Lola	durant tot el Setembre	
Pilates	06/09/2021	09/09/2021
La fotografia nocturna	06/09/2021	09/09/2021
Gaudeix de l'Òpera	07/09/2021	10/09/2021
Restauració del moble antic	07/09/2021	10/09/2021
Fotografia aplicada a la cultura	09/09/2021	14/09/2021
Feng Shui: Harmonia i benestar (Nivell I)	10/09/2021	15/09/2021
Anglès elemental Bàsic	10/09/2021	15/09/2021
Aprenent gramàtica tot parlant Francès	10/09/2021	15/09/2021
Restauració d'objectes antics	13/09/2021	16/09/2021
Activació Física i tonificació Global	13/09/2021	16/09/2021
Anglès Pre-Intermedi	13/09/2021	16/09/2021
Anglès Elemental Avançat	13/09/2021	16/09/2021
Anglès Intermedi Avançat	15/09/2021	20/09/2021
Anglès Bàsic	15/09/2021	20/09/2021
Gimnàstica suau i conscient	20/09/2021	23/09/2021
Estimulem les funcions mentals	20/09/2021	23/09/2021
Curs d'iniciació a la informàtica Windows (inscripció via WEB)	22/09/2021	28/09/2021
Anglès Conversa	22/09/2021	28/09/2021
Les Flors de casa	23/09/2021	29/09/2021
Xerrada (Inscripció via WEB)	del 28 de setembre al 28 d'octubre	

Octubre

Cinefòrums: Green book	durant tot l'octubre	
Cosmètica natural	04/10/2021	07/10/2021
Feng Shui Avançat (Nivell II)	06/10/2021	11/10/2021
L'art del retrat fotogràfic a la ciutat	27/10/2021	02/11/2021

Novembre

Cinefòrums: 3 Anuncios en las afueras	durant tot el novembre	
---------------------------------------	------------------------	--



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA

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

info@coib.cat
www.coib.cat



25è aniversari del Grup65

Programació especial

El desembre del 1995 es va formalitzar el que ara coneixem com Grup 65. Un grup d'infermeres inquietes, Lourdes Vila, Maite Marchena, Antonia Esteva, Maria Arxé, Balbina Terés, Mercè Corral, Rosa Buendia, Fermina del Valle i Teresa Calucho, que després de jubilar-se volien continuar trobant-se i fer activitats d'àmbit cultural. Amb aquesta inquietud de fer van demanar a la presidenta d'aleshores, M^a José Martínez Lapeña, suport en l'espai i suport logístic. L'ajut es va donar i van iniciar una sèrie d'activitats lúdiques, culturals i sortides, que establiria la base actual.

A totes elles, malgrat que algunes d'elles ja no estiguin entre nosaltres, valgui el reconeixement de tot el Grup 65, sense elles, potser no existiríem! GRÀCIES!

Ara, arribats als 25 anys de la seva creació, creiem que és bo reconèixer aquests orígens per veure'n l'evolució i el que van començar unes infermeres motivades, s'ha convertit en un grup extens, que se sent identificat, unit i amb un fort sentiment de pertinença i orgull cap al Col·legi professional.

Per tot plegat, volem celebrar amb totes i tots vosaltres haver pogut arribar fins aquí, i poder continuar amb el Grup 65.

Activitats 25è aniversari

Marxa Nòrdica per comarques

La marxa nòrdica és una de les activitats de l'apartat: "Tingues cura de la teva salut", que té molt bona acollida i que es pot realitzar en un dia.

Creiem que és una activitat de futur, doncs és un esport relativament nou al nostre entorn, pel que us animem a provar-lo i experimentar!

Com que sabem que les infermeres jubilades que viviu a comarques sovint teniu ganes de participar i esteu molt actives, per celebrar aquest aniversari, hem decidit sortir a comarques, conèixer-vos i compartir un matí amb vosaltres.

L'activitat estarà dirigida per Ramon Compte, fisioterapeuta i monitor. L'equip docent pot aportar bastons per poder realitzar l'activitat, però si algú en té, us demanem que els porteu.

Aquesta activitat és gratuïta

7à Sessió: Maresme-Mataró

Ruta aproximada: La Riera, Passeig Marítim, Escullera-Far.

Data: 18 de setembre de 10 a 12h.

Lloc de trobada: Parc Central.

Lloc de finalització: Port de Mataró.

Inscripcions: a la web del COIB, fins el 17 de setembre.

8à Sessió: Berguedà-Berga

Ruta aproximada: Falda de la Serra de Noet.

Data: 16 d'octubre de 10 a 12h.

Lloc de trobada: Parc Passeig de la Pau-Gran Via.

Lloc de finalització: Parc Passeig de la Pau-Gran Via.

Inscripcions: a la web del COIB, fins el 15 d'octubre

9à Sessió: Baix Llobregat, Cornellà-Sant Boi de Llobregat

Ruta aproximada: Falta

Data: 30 d'octubre de 10 a 12h.

Lloc de trobada: Cornellà-Riera (sortida FGC).

Lloc de finalització: Parc Fluvial.

Inscripcions: a la web del COIB fins el 29 d'octubre

10à Sessió: Bages-Manresa

Ruta aproximada: Sèquia de Manresa.

Data: 20 de novembre de 10 a 12h.

Lloc de trobada: Parc de l'Agulla.

Lloc de finalització: Parc de l'Agulla .

Inscripcions: a la web del COIB, fins el 19 de novembre.

11à Sessió: Garraf-Vilanova i la Geltrú

Ruta aproximada: Passeig Marítim.

Data: 11 desembre de 10 a 12h.

Lloc de trobada: Plaça de la Rajanta.

Lloc de finalització: Parc de Ribes Rojes.

Inscripcions: a la web del COIB, fins el 10 de desembre.

Les mesures de seguretat per la pandèmia, s'adaptaran a la normativa establerta per PROCICAT.

És demana que si algú presenta malestar o algun símptoma relacionat o bé hagi estat en contacte amb alguna persona que positiva, NO assisteixi a l'activitat. En el cas que els dies posteriors a l'activitat, presentin algun malestar, us demanem que ens informeu el més aviat possible.

Visites culturals

Farem una mirada enrere per redescobrir els orígens de la ciutat a través d'edificis emblemàtics. Obres d'arquitectes que han aportat trets diferencials i fan de Barcelona una ciutat única.

Les visites guiades aniran a càrrec de l'equip de guies del recinte.

Per a les inscripcions tindran prioritats les i els membres del Grup65. Posteriorment s'obriran inscripcions per infermeres i infermers no membres i/o acompanyants.

Aquesta activitat és gratuïta

La Pedrera-Casa Milà

17 de setembre de 2021, a les 10h.

Inscripció:

membres: del 17/8 al 3/9/21

infermeres i no membres: del 6 al 10/9/21

Palau de la Música

20 d'octubre de 2021, a les 10h.

Inscripció:

membres: del 20/9 al 8/10/21

infermeres i no membres: de l'11 al 15/10/21

Recinte Modernista de Sant Pau

19 de novembre de 2021, a les 10h.

Inscripció:

membres: del 19/10 al 5/11/21

infermeres i no membres: del 8 al 12/11/21

Casa Amatller

17 de desembre de 2021, a les 10h.

Inscripció:

membres: del 17/11 al 3/12/21

infermeres i no membres: del 9 al 13/12/21

Acte celebració 25 anys

El proper dia **16 de desembre** farem un acte central per celebrar els 25 anys, hi haurà moltes sorpreses i reconeixements, us el recomanem especialment!

Les inscripcions es faran per la web.

Es prega confirmació d'assistència **abans del 30 de novembre**.

Aforament limitat.

Rebreu la informació ampliada a principis de novembre.

Data: 16 de desembre de 2021.

Lloc: Auditori COIB.

Aquest acte estarà sotmès a l'evolució de la pandèmia i les mesures de seguretat aplicades pel PROCICAT.

Calendari d'inscripcions d'activitats del 25è aniversari

Activitat

Dates d'inscripció

Visita La Pedrera-Casa Milà	Del 17 d'agost al 3 de setembre.
Marxa Nòrdica a Mataró (Maresme)	Del 18 d'agost fins el 17 de setembre.
Marxa Nòrdica a Berga (Berguedà)	Del 16 de setembre al 15 d'octubre.
Visita al Palau de la Música	Del 20 de setembre al 8 d'octubre.
Marxa Nòrdica a Cornellà-Sant Boi de Llobregat (Baix Llobregat)	Del 30 de setembre al 29 d'octubre.
Visita al Recinte Modernista de Sant Pau	Del 19 d'octubre al 5 de novembre.
Marxa Nòrdica a Manresa (Bages)	Del 20 d'octubre al 19 de novembre.
Acte de celebració del 25è aniversari	De l'1 al 30 de novembre.
Visita a Casa Amatller	Del 17 de novembre al 3 de desembre.
Marxa Nòrdica a Vilanova i la Geltrú (Garraf)	De l'11 de novembre al 10 de desembre.

Totes les inscripcions seran per la web a coib.cat



Grup
65



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA