

# Grup 65



COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERES I INFERMERS  
BARCELONA



# Activitats CURS 2019 2020

## Tornem-hi!

Ja torneu a tenir a les mans un nou programa, per un nou curs.

El temps passa ràpid i el vostre dinamisme ens fa treballar any rera any per adaptar-nos als vostres desitjos.

Us hem demanat què voleu i hem procurat elaborar un programa d'activitats el més fidel possible a la majoria de vosaltres. No voleu grans innovacions, més aviat gaudir amb el que ja us agrada: CARPE DIEM.

I amb la filosofia CARPE DIEM, us donem gràcies per fer possible un Grup 65 potent, participatiu i dinàmic que és motiu d'orgull pel nostre Col·legi professional.

Us fem memòria que l'Espai Grup 65 és a la vostra disposició per compartir les vostres experiències i coneixements amb la resta dels companys. Si us agradés crear-ne un de nou, feu-nos la vostra proposta.

Recordeu que al Grup 65 tenim adreça electrònica pròpia: [grup65@coib.cat](mailto:grup65@coib.cat), on ens podeu enviar dubtes i propostes, o bé trucant al telèfon gratuït d'atenció col·legial, el 900 705 705. També podeu entrar a la web i consultar les nostres activitats a [www.coib.cat/grup65](http://www.coib.cat/grup65)

Desitgem que gaudiu del nou programa, que hi participeu i que el divulgueu entre familiars i amics i coneguts.

**Bon curs!**

# 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, i formalitzar la matrícula, seguint la norma i les dates d'inscripció. Aquest requisit és d'obligat compliment per a totes les infermeres que vulguin participar en l'oferta d'activitats en els cursos del Grup 65 del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona.

## Si no sou membre del Grup 65

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

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.





## 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 terminis establerts per a cada curs/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 tercera planta.

- Feta la inscripció, es disposa de deu 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](mailto: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 a els/les alumnes en llista d'espera per rigorós ordre d'inscripció. Aquests disposaran de cinc dies naturals per fer el pagament que confirmarà de la seva inscripció i la tramitació abans esmentada.

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

6. Una vegada abonada la matrícula, per donar-se de baixa caldrà comunicar-la per escrit al Col·legi com a mínim set dies abans de l'inici del curs. En cap cas es tornarà l'import de la matrícula si la notificació d'anul·lació no s'efectua en aquest termini. Així mateix, un cop iniciat el curs ja no es farà cap devolució de matrícula.

7. El Col·legi es reserva el dret de variar alguna d'aquestes normes o terminis si les carac-

terístiques dels cursos, activitats i sortides ho requereixen.

8. El Col·legi es reserva el dret d'anul·lar aquells 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 10 dies d'antelació el COIB no es pot comprometre a retornar l'import íntegre de la mateixa ja que depèn de la subcontractació del mateix a un tercer. En aquest cas pot haver-hi despeses de cancel·lació i inclús pot no poder retornar-se l'import abonat per l'assistent a la sortida o viatge.

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.



# TINGUES CURA DE LA TEVA SALUT

## Marxa nòrdica

### Què farem?

La marxa nòrdica és una activitat molt útil per fer salut a l'aire lliure. És un exercici apropiat per millorar la condició física, on es treballa la força, la resistència, la flexibilitat i l'equilibri del cos al mateix temps que es camina. També ajuda a perdre pes.

- Grup A. Nivell Consolidació, on es consolida la tècnica de la marxa nòrdica. Caminarem, fent salut amb un punt cultural i de descobriment de racons amb encant de Barcelona i el seu entorn.
- Grup B. Nivell Avançat, on s'aprofundeix en la tècnica de la marxa nòrdica i anem a fer una activitat física cardiovascular un punt intensa. Caminarem per Barcelona i el seu entorn.
- Grup C. Nivell Iniciació, on s'aprenen els fonaments de la marxa nòrdica. Caminarem de forma saludable per racons d'especial interès de Barcelona i el seu entorn.

NOU

### Docent:

Ramon Compte, fisioterapeuta i instructor de marxa nòrdica.

### Dates:

Grup A: de 12 a 13:30h, 1,5h els divendres del 4/10/19 al 5/6/20. 29 sessions

Grup B: de 9:30 a 11:30h, 2h els divendres del 4/10/19 al 5/6/20. 29 sessions

Grup C: de 16 a 17:30h, 1,5h els dimarts del 19/11/19 al 11/2/20. 10 sessions

### Import:

Grup A - 1,5 h.  
membres: 145 €  
infermeres no membres: 218 €  
no membres: 290 €

Grup B - 2 h.  
membres: 190 €  
infermeres no membres: 278 €  
no membres: 380 €

Grup C - 1,5 h.  
membres: 42 €  
infermeres no membres: 63 €  
no membres: 84 €

### Durada:

Grup A: 43,5 hores  
Grup B: 58 hores  
Grup C: 15 hores

**Lloc:** Les primeres sortides es faran des de la seu del COIB, la resta s'anirà acordant el punt de trobada a la classe anterior.

### Període d'inscripció

Període d'inscripció Grup A i B  
membres: del 4 al 27/9/19  
no membres:  
del 12 al 27/9/19

Període d'inscripció Grup C  
membres: del 7/10 al 5/11/19  
no membres:  
del 14/10 al 5/11/19

**Nota:** L'equip docent aportarà els bastons per poder realitzar l'activitat.



## Gimnàstica suau i conscient

NOU

### Què farem?

Estiraments suaus, alliberar la respiració i prendre consciència del nostre cos. L'objectiu és alliberar tensions, prevenir lesions, treure rigideses i fomentar el benestar corporal i mental.

#### Docent:

Queralt Argerich Fornell.  
Infermera experta en  
teràpies complementàries.

#### Import:

membres: 22 €  
infermeres no membres: 33 €  
no membres: 44 €

#### Període d'inscripció

membres: del 4 al 27/9/19  
no membres: del 12 al 27/9/19

#### Dates:

9 sessions, els divendres del  
4/10 al 20/12/19 d'11:30 a  
12:30h

#### Durada:

9 hores

#### Lloc:

aula 101



## Tai-txí - Qi-gong

### Què farem?

Practicarem postures i moviments que ens ajudaran a ajustar el nostre esquelet, enfortir ossos i tendons, flexibilitzar la nostra musculatura. La continua freqüència durant els diferents moviments i la posició corporal, ens permetran en tot moment el lliure flux d'energia per tot el circuit de meridians d'acupuntura que recorre el cos. Practicarem Qigong + Automassatge i en segon lloc la seqüència dels diferents moviments de Tai-txí.

L'objectiu és restablir l'equilibri físic, psíquic i emocional. Regular la postura corporal, la respiració, i l'atenció mental. Unint la ment i el cos en un conjunt que no es pugui dissociar.

#### Docent:

Eulàlia Framis Montoliu,  
diplomada en Taijiquan pel  
mestre zen Dong-Bei a Is-  
Zen Center Lotus Ville dels  
EUA. Formada en Qi Gong  
per Health Qigong Chinese  
Assotiation (A l'Institut de  
Qigong de Barcelona).

#### Dates:

els divendres  
del 4/10/19 al 5/6/20.  
29 sessions de 9:30 a 11h

#### Import:

membres: 80 €  
infermeres no membres: 120 €  
no membres: 160 €

#### Durada:

43,5 hores

#### Lloc:

aula 101.

#### Període d'inscripció

membres:  
del 9 al 25/9/19  
no membres:  
del 16 al 25/9/19

**Nota:** important dur roba  
i calçat còmode, que no  
comprimeixi el cos.

No es podrà anar  
descalç o amb mitjons.



## Pilates

### Què farem?

Pilates és un sistema d'exercicis cos-ment. Es construeix sobre l'essència i els principis del treball de Joseph H. Pilates incorporant el coneixement modern del cos.

L'objectiu d'aquesta metodologia és:

- Un treball muscular esquelètic òptim (força, flexibilitat i resistència), sense cap tipus de lesions i sense un desenvolupament muscular excessiu.
- Èmfasi sobre l'estabilitat central, incloent l'estabilitat pèlvica i de la cintura escapular, l'alineació neutral i les reparacions.
- Ajuda a restablir les corbes naturals de la columna vertebral, alleujar la tensió muscular i augmentar l'autoestima.

El resultat: un cos alineat i equilibrat, que es sent amb més vitalitat i es mou amb més facilitat.

#### Docent:

María José Cañas, instructora de Pilates i En Forma als centres dona10 de Barcelona. Certificació Pilates dona10 Mat i Reformer. Certificació activitats dirigides i sala de Fitness en Orthos. Formació curso Pilates Mat i Reformer amb Beatriz Wyser.

#### Dates:

57 sessions, els dilluns del 7/10/19 al 25/5/20, d'11 a 12:30 h i els dimecres del 2/10/19 al 27/5/20 de 17:30 a 19 h

#### Import:

membres: 174 €  
infermeres no membres: 255 €  
no membres: 336 €

**Durada:** 85,5 hores

**Lloc:** aula 101.

#### Període d'inscripció

membres:  
del 3 al 25/9/19  
no membres:  
del 10 al 25/9/19

## Capacitats cognitives? Al màxim!

NOU

### Què farem?

- Ens entrenarem per aconseguir el màxim rendiment de les diferents capacitats cognitives i gaudir d'un cervell més àgil i sa.
- Ens posarem a prova: coneixerem com ens funciona la memòria i la resta de capacitats cognitives.
- En proposarem reptes: farem exercicis pràctics i neurojocs, per estimular la memòria, l'atenció, el càlcul, el llenguatge, la imaginació, etc.
- Ens ho passarem bé: ho treballarem individualment i en grup. Respectant les capacitats i les preferències de cada un i enriquint-nos del conjunt.

#### Docent:

Montse Casellas, infermera, postgraduada en psicogeriatría, màster en envelliment actiu i especialista en infermeria geriàtrica. Teia Romero, neuropsicòloga clínica i màster en psicologia de la Salut.

#### Dates:

18 sessions, els dimecres del 15/1 al 20/5/20 de 17 a 18:30h

#### Import:

membres: 95 €  
infermeres no membres: 142 €  
no membres: 190 €

**Durada:** 27 hores

**Lloc:** aula 103.

#### Període d'inscripció

membres:  
del 9/12/19 al 8/1/20  
no membres:  
del 16/12/19 al 8/1/20



# IDIOMES

NOU

## Anglès nivell 0

### Què farem?

Dirigit a persones que no tenen cap coneixement de l'idioma. Aprendre 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:

del 30/9/19 al 8/06/20,  
29 sessions, els dilluns de  
10:15 a 11:45h

### Import:

membres: 70 €  
infermeres no membres: 105 €  
no membres: 140 €

**Durada:** 43,5 hores

**Lloc:** aula de formació

### Període d'inscripció

membres:  
del 2 al 23/9/19  
no membres:  
del 9 al 23/9/19





## Anglès iniciació (A2)

### 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:**

Grup A: del 30/9/19 al 8/6/20. 29 sessions, els dilluns de 12 a 13:30h  
Grup B: del 2/10/19 al 20/5/20. 29 sessions, els dimecres de 12 a 13:30h

**Import:**

membres: 70 €  
infermeres no membres: 105 €  
no membres: 140 €

**Durada:** 43,5 hores

**Lloc:** aula de formació

**Període d'inscripció**

membres:  
del 3 al 23/9/19  
no membres:  
del 10 al 23/9/19

## Anglès elemental (A2.1)

### Què farem?

Consolidarem el que ja hem après 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 practican diferents tècniques de comprensió.

**Docent:**

professors de Master School

**Dates:**

Grup A: del 22/10/19 al 9/6/20. 29 sessions, els dimarts de 12 a 13:30h  
Grup B: del 22/10/19 al 9/6/20. 29 sessions, els dimarts de 10 a 11:30h

**Import:**

membres: 70 €  
infermeres no membres: 105 €  
no membres: 140 €

**Durada:** 43,5 hores

**Lloc:** aula de formació

**Període d'inscripció**

membres:  
del 25/9 al 15/10/19  
no membres:  
del 2 al 15/10/19



## Anglès preintermedi (A2.2)

### Què farem?

Ampliarem el vocabulari respecte al curs anterior introduint noves temàtiques a les ja introduïdes; com expressions utilitzades habitualment quan viatgem, informació sobre llocs, el món laboral, la salut, 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.

<b>Docent:</b> professors de Master School	<b>Import:</b> membres: 70 € infermeres no membres: 105 € no membres: 140 €	<b>Període d'inscripció</b> membres: del 16/9 al 10/10/19 no membres: del 23/9 al 10/10/19
<b>Dates:</b> del 17/10/19 al 4/6/20. 29 sessions, els dijous de 10 a 11:30h	<b>Durada:</b> 43,5 hores <b>Lloc:</b> aula de formació	

## Anglès intermedi (B1)

### 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. Els Phrasal Verbs seran importants en aquest curs.

<b>Docent:</b> professors de Master School	<b>Import:</b> membres: 70 € infermeres no membres: 105 € no membres: 140 €	<b>Període d'inscripció</b> membres: del 18/9 al 10/10/19 no membres: del 25/9 al 10/10/19
<b>Dates:</b> del 17/10/19 al 4/6/20. 29 sessions, els dijous de 12 a 13:30h	<b>Durada:</b> 43,5 hores <b>Lloc:</b> aula de formació	

## Anglès de conversa (A2-B1)

### Què farem?

Conversarem i alhora veurem quins conceptes gramaticals necessitem consolidar i quins podem introduir per millorar la claredat del missatge que volem expressar. Ampliarem la nostra base de vocabulari per ser capaços de ser més fluidos en el nostre 'speaking'. Els 'listenings' també seran importants per millorar la nostra capacitat d'enteniment del missatge que rebem.

<b>Docent:</b> professors de Master School	<b>Import:</b> membres: 70 € infermeres no membres: 105 € no membres: 140 €	<b>Període d'inscripció</b> membres: del 5 al 27/9/19 no membres: del 12 al 27/9/19
<b>Dates:</b> <u>Grup A:</u> del 4/10/19 al 5/6/20. 29 sessions, els divendres de 10:15 a 11:45h <u>Grup B:</u> del 4/10/19 al 5/6/20. 29 sessions, els divendres de 12 a 13:30h	<b>Durada:</b> 43,5 hores <b>Lloc:</b> aula de formació	



## If today is Wednesday we are in ...

### Què farem?

Viatjarem de la forma més còmoda i econòmica que existeix: a través d'Internet. Recopilarem informació sobre aquests llocs; aprofitant també la informació que puguin donar els alumnes que hagin visitat la ciutat que estem visitant. Tot això utilitzant l'anglès de la manera que sigui possible.

**Docent:**  
professors de Master School

**Dates:**  
del 4/3 al 29/4/20. 8 sessions,  
els dimecres de 10 a 11:30h

**Import:**  
membres: 20 €  
infermeres no membres: 30 €  
no membres: 40 €

**Durada:** 12 hores

**Lloc:** aula de formació

**Període d'inscripció**  
membres:  
del 27/1 al 24/2/20  
no membres:  
del 3 al 24/2/20

## Francès preintermedi (A2.2)

### Què farem?

Consolidarem l'aprenentatge durant el curs anterior i introduïrem nous aspectes per poder donar forma al missatge que volem expressar. Ampliarem el nostre vocabulari i insistirem a millorar la nostra pronunciació utilitzant textos adaptats al nostre nivell a més d'aprofundir en la comunicació oral.

**Docent:**  
professors de Master School

**Dates:**  
del 7/10/19 al 15/6/20.  
29 sessions, els dilluns de  
9:45 a 11:45 h

**Import:**  
membres: 92 €  
infermeres no membres: 138 €  
no membres: 184 €

**Durada:** 58 hores

**Lloc:** aula de formació

**Període d'inscripció**  
membres:  
del 9 al 30/9/19  
no membres:  
del 17 al 30/9/19



## Aprenent gramàtica tot parlant francès (B1.2)

### Què farem?

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

**Docent:**  
professors de Master School

**Dates:**  
del 23/10/19 al 10/6/20.  
29 sessions, els dimecres de  
9:30 a 11:30h

**Import:**  
membres: 92 €  
infermeres no membres: 138 €  
no membres: 184 €

**Durada:** 58 hores

**Lloc:** aula de formació

**Període d'inscripció**  
membres:  
del 26/9 al 16/10/19  
no membres:  
del 3 al 16/10/19



# DESCOBREIX LA FOTOGRAFIA I LES NOVES TECNOLOGIES

## Fotografia personal. Un llibre i una exposició

NOU

### Què farem?

Crear, editar i retocar un reportatge fotogràfic propi en format de llibre col·lectiu i exposició fotogràfica, a partir dels temes que escollim a classe.

Amb una part de teoria específica i visionat de referències, realitzarem una revisió conjunta de l'evolució dels projectes de cada alumne i exercicis a l'aula.

L'objectiu és aprendre a desenvolupar-se en les diferents fases de la creació d'un projecte fotogràfic personal, des de la producció, selecció i tractament digital de les imatges amb especial interès en saber generar una narrativa i llenguatge propis.

#### Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i professor de fotografia.

#### Dates:

del 21/11/19 al 28/5/20.  
24 sessions, els dijous de 10 a 13h

#### Import:

membres: 120 €  
infermeres no membres: 180 €  
no membres: 240 €

**Durada:** 72 hores

**Lloc:** aula d'informàtica

#### Període d'inscripció

membres:  
del 14/10 a l'11/11/19  
no membres:  
del 21/10 a l'11/11/19

#### Nota:

és imprescindible tenir coneixements bàsics de fotografia i disposar d'una càmera que permeti el control manual de l'exposició (velocitat d'obturació i obertura de diafragma). Portar la càmera des del primer dia.

## Com passar fotos del mòbil a un USB i/o ordinador?

NOU

### Què farem?

Aprendrem a passar fotos i/o arxius del mòbil a l'ordinador o a un USB. Es tracta d'un procés bastant senzill amb el qual podem transferir tots els fitxers que desitgem, com poden ser: imatges, vídeos, música o documents, entre d'altres. Així mateix, un cop realitzada la transferència, podem editar les nostres imatges, organitzar-les o esborrar-les.

#### Docent:

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

#### Dates:

4 sessions, els divendres del 4 al 25/10/19 de 10 a 12h

#### Import:

membres: 15 €  
infermeres no membres: 22 €  
no membres: 30 €

**Durada:** 8 hores

**Lloc:** aula d'informàtica

#### Període d'inscripció

membres:  
del 5 al 27/9/19  
no membres:  
12 al 27/9/19



## Internet mòbil. Cerques de veu i assistent virtual de Google

NOU

### Què farem?

Conèixer com funciona el vostre smartphone, aprendre a fer-lo servir per navegar per internet amb la màxima eficiència i seguretat. El curs està especialment orientat a adquirir certes habilitats amb algunes aplicacions com: google Chrome, google fotos, google drive, google maps i playstore, entre d'altres.

#### Docent:

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

#### Dates:

5 sessions, els divendres del 10/1 al 7/2/20 de 10 a 12h

#### Import:

membres: 17 €  
infermeres no membres: 26 €  
no membres: 34 €

#### Durada:

10 hores  
**Lloc:** aula d'informàtica

#### Període d'inscripció

membres:  
del 2 al 30/12/19  
no membres:  
del 9 al 30/12/19



## La lectura per l'oïda: audiollibres i podcast

NOU

### Què farem?

La lectura per l'oïda esdevé una alternativa d'oci (i de cultura) més. Els audiollibres representen una altra manera d'accedir a la literatura. L'objectiu del curs és entendre què són i com podem utilitzar els nous serveis d'arxius d'àudio per escoltar audiollibres o *podcast*, on es descarreguen i com els guardem.

#### Docent:

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

#### Dates:

5 sessions, els divendres del 6/3 al 3/4/20 de 10 a 12h

#### Import:

membres: 17 €  
infermeres no membres: 26 €  
no membres: 34 €

#### Durada:

10 hores  
**Lloc:** aula d'informàtica

#### Període d'inscripció

membres:  
del 3 al 26/2/20  
no membres:  
del 10 al 26/2/20

# ACTIVITATS ARTÍSTIQUES I CULTURALS

## Història de l'art

NOU

### Què farem?

Breu recorregut històric de l'art prenent com a base les seves diferents disciplines. Veurem l'evolució de la pintura, l'escultura, l'arquitectura i la fotografia, entre d'altres. Es finalitzarà cada bloc temàtic amb un monogràfic sobre la seva conservació i restauració i així comprendre com hem aconseguit poder gaudir d'obres que carreguen segles d'història.

#### Docent:

Judith López, historiadora de l'art.  
Núria Xixons, restauradora i conservadora de Béns Culturals i màster en Història de la Ciència.

#### Dates:

del 17/10/19 al 4/06/20.  
29 sessions, els dijous de  
17:45 a 19:15h

#### Import:

membres: 92 €  
infermeres no membres: 138 €  
no membres: 184 €

**Durada:** 43,5 hores

**Lloc:** aula de formarió

#### Període d'inscripció

membres:  
del 17/9 al 7/10/19  
no membres:  
del 23/9 al 7/10/19

## Pintura - Endinsa't a l'apassionant món de l'aquarel·la i l'oli

### Què farem?

- El primer trimestre farem una introducció a l'aquarel·la amb els alumnes que s'introdueixen en el món de la pintura.
  - El segon trimestre començarem o continuarem amb l'oli.
  - El tercer trimestre farem una obra de format més gran, com a projecte de final de curs, en la tècnica en que l'alumne se senti més còmode.
- L'objectiu és aconseguir que l'alumne sàpiga posar en pràctica les dues tècniques i aprofundeixi en la que més li agradi. Que s'ho passi bé i gaudeixi amb la seva creativitat.

#### Docent:

Miquel Torres, pintor.

#### Dates:

del 30/9/19 al 8/6/20.  
29 sessions, els dilluns de 16  
a 19h.

#### Import:

membres: 122 €  
infermeres no membres: 183 €  
no membres: 244 €

**Durada:** 87 hores

**Lloc:** aula 103

#### Període d'inscripció

membres:  
del 2 al 23/9/19  
no membres:  
del 9 al 23/9/19

**Nota:** El primer dia s'orientarà sobre el material concret de cada tècnica. El material utilitzat durant el curs va a càrrec de l'alumne. És aconsellable dur bata





## Restauració i conservació de mobles

### 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 UB.  
Directora tècnica de  
l'Escola Ecore, Escola de  
Conservació i Restauració  
d'Obres d'Art de Barcelona.

#### Dates:

del 8/10/19 al 26/5/20.  
29 sessions, els dimarts  
de 16:30 a 19:30h

#### Import:

membres: 130 €  
infermeres no membres: 195 €  
no membres: 260 €

**Durada:** 87 hores

**Lloc:** Aula 103

#### Període d'inscripció

membres:  
del 10/9 a l'1/10/19  
no membres:  
del 17/9 a l'1/10/19

**Nota:** Es recomana portar  
mobles no massa grans.  
Mesures màximes 50x50x50  
cm. És aconsellable dur  
bata. El preu inclou una part  
del material.



## Restauració del petit moble auxiliar i altres objectes antics

### Què farem?

- Aprendre les tècniques específiques en la restauració de petits objectes antics i mobles auxiliars, elaborats a partir de materials com pedra, vidre, metalls, paper, pintures a l'oli, ceràmiques i fusta.
- 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. Directora tècnica de l'Escola Ecore, Escola de Conservació i Restauració d'Obres d'Art de Barcelona.

### Dates:

del 9/10/19 al 27/5/20.  
29 sessions, els dimecres de 10 a 13h.

### Import:

membres: 130 €  
infermeres no membres: 195 €  
no membres: 260 €

**Durada:** 87 hores

**Lloc:** Aula 103

### Període d'inscripció

membres:  
del 10/9 a l'1/10/19  
no membres:  
del 17/9 a l'1/10/19

**Nota:** Es recomana portar mobles no massa grans. Mesures màximes 50x50x50 cm. És aconsellable dur bata. El preu inclou una part del material.





## Teatre

### Què farem?

Crearem un espai de llibertat i creativitat aprenent mitjançant el joc teatral. A partir de diverses tècniques d'interpretació acabarem fent un espectacle a final de curs.

#### Docent:

Joan Monells, llicenciat en art dramàtic i diplomad en magisteri.

#### Dates:

29 sessions, els dijous del 17/10/19 al 4/6/20 d'11 a 12:30h.

#### Import:

membres: 116 €  
infermeres no membres: 174 €  
no membres: 232 €

**Durada:** 43,5 hores

**Lloc:** Aules de formació

#### Període d'inscripció

membres:  
del 18/9 al 9/10/19  
no membres:  
del 25/9 al 9/10/19





## Gaudim de l'òpera

### Què farem?

Farem un passeig per l'òpera a través de sis obres que es representaran al Gran Teatre del Liceu en la temporada 2019-20.

Escoltarem les obres i situarem l'autor en el context històric, explicarem l'argument i analitzarem amb suports audiovisuals els trets formals, melòdics, harmònics, instrumentals i el tractament de les veus, de manera entenedora i lúdica. Els 6 tallers tindran cadascun dues sessions d'una hora i mitja.

Adreçat a persones aficionades a la música. Té un caràcter divulgatiu i, per tant, no es requereixen coneixements musicals específics

#### Docent:

Ester Vela López, concertista de piano i professora del Conservatori Municipal de Música de Barcelona.

#### Dates:

12 sessions, els dimecres d'11 a 12:30h. Excepte el dia 8 d'octubre, dimarts d'11 a 12:30h.

#### Import:

membres: 50 €  
infermeres no membres: 75 €  
no membres: 100 €

**Durada:** 18 hores

**Lloc:** Aules de formació

#### Puccini

Turandot - 2/10/19

Turandot - 8/10/19

#### Mascagni

Cavalleria rusticana - 30/10/19

#### Leoncavallo

Pagliacci - 6-11-19

#### Verdi

Aida - 8-1-20

Aida - 15-1-20

#### Mozart

La clemenza di Tito - 19/2/20

La clemenza di Tito - 26/2/20

#### Wagner

Lohengrin - 11/3/20

Lohengrin - 18/3/20

#### Bizet

Carmen- 27/5/20

Carmen- 3/6/20

#### Període d'inscripció

membres:

del 4 al 25/9/19

no membres:

del 10 al 25/9/19

**Nota:** les gestions per obtenir l'entrada a l'òpera aniran a càrrec dels assistents.



## Rutes culturals

### Què farem?

El curs compta amb 8 rutes culturals. 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:

**26/11/19. Tot baixant el carrer d'Enric Granados.**

**10/12/19. La dreta de l'Eixample. De passatge a passatge.**

**14/01/20. Tot baixant el carrer de Muntaner (2).**

**18/02/20. La Gran Via de les Corts Catalanes. De Passeig de Gràcia a Passeig de Sant Joan.**

**10/03/20. Dones i artistes de Sarrià.**

**14/04/20. El Collserola literari, Verdaguer, Montalban, Baltasar Porcel...**

**19/05/20. Botigues emblemàtiques de la dreta de l'Eixample (2).**

**09/06/20. Descoberta pel nou Passeig del Trencaones, més enllà de l'Hotel Vela.**

#### Docent:

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

**Horari:** de 10 a 13h.

#### Període d'inscripció

membres:  
del 23/10 al 18/11/19  
no membres:  
del 30/10 al 18/11/19

#### Import:

membres: 96 €  
infirmes no membres: 108 €  
no membres: 120 €



## Xerrada

### Xerrada-debat sobre física quàntica

### Què farem?

Visionar el documental "¿Y tu qué sabes?" sobre física quàntica i les seves aplicacions en la comprensió de la realitat, que combina part de ficció per donar exemples del que ens explica. Hi ha intervencions de professors entesos en la matèria i també dibuixos animats que expliquen casos pràctics. Posteriorment hi haurà debat amb docent expert en la matèria.

#### Docent:

Jordi Mompart. Departament de Física. Universitat Autònoma de Barcelona

#### Data:

a concretar

**Lloc:** Aula de formació

**Import:** gratuït

# Tallers

## Fem guarniments de Nadal

### Què farem?

Aprofitant que s'acosta el Nadal, us proposem compartir la passió per la natura, la decoració de la llar i les arts florals. Farem treballs per guarnir les llars amb materials naturals i algunes fantasies. Seran treballs que us podreu endur.

#### Docent:

Marta Llampallas. Florista.  
Tècnica superior en arts  
plàstiques i disseny floral

#### Dates:

2 sessions, divendres 22 i 29 de  
novembre, de 9:30 a 11:30h

#### Import:

membres: 25 €  
infermeres no membres: 31 €  
no membres: 32 €

#### Lloc:

Aula 103  
**Període d'inscripció**  
del 16/10 al 12/11/19

#### Observacions:

El material està inclòs. Serà  
necessari portar tisores  
grans (tipus de cuina)



## Fem guarniments de primavera

### Què farem?

Amb l'arribada de la primavera ens agrada parlar de les flors, com col·locar-les i/o treballar-les per gaudir-ne al màxim.

#### Docent:

Marta Llampallas. Florista.  
Tècnica superior en arts  
plàstiques i disseny floral

#### Dates:

2 sessions, divendres 6 i 13  
de març, de 9:30 a 11:30h

#### Import:

membres: 25 €  
infermeres no membres: 31 €  
no membres: 37 €

#### Lloc:

Aula 103  
**Període d'inscripció:**  
del 4 al 28/2/20

#### Nota:

El material està inclòs.  
Serà necessari portar tisores  
grans (tipus de cuina)



## Identitat i jubilació, planifica la teva vida

### Què farem?

- Taller en grup amb atenció individualitzada
- Farem La Roda de la Vida per saber com està la nostra vida en aquests moments.
- Ens endinsarem en la PNL per conèixer les creences i els valors que suporten la nostra Identitat i treballarem la nostra missió i visió de vida pel nostre futur.

L'objectiu és aprendre les eines per gestionar el canvi d'identitat que suposa la jubilació i per planejar el nostre futur.

#### Docent:

Carmen Pastor Fa, infermera jubilada. Màster en Life&Business Coaching d'Identitat. Formació en PNL

#### Dates:

7 sessions, dimecres del 9/10 al 26/11/19 de 16 a 17:30h

**Lloc:** Aula 103

#### Període d'inscripció

del 9/9 al 2/10/19

#### Import:

membres: 18 €  
infermeres no membres: 24 €  
no membres: 30 €

## Fengshui avançat

### Què farem?

Aprofundir en matèries més avançades del Fengshui 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 és aprendre a fer l'estudi del nostre habitatge de tal manera que puguem potenciar les zones més favorables i harmonitzar les desfavorables.

#### Docent:

Meritxell Gerona. Consultora de Fengshui

#### Dates:

6 sessions, els dimarts de l'11/2 al 17/3/20 de 10.30 a 12:30h

#### Import:

membres: 26 €  
infermeres no membres: 32 €  
no membres: 38 €

**Lloc:** Àrea social

#### Període d'inscripció

del 8/1 al 3/2/20

**Nota:** Seria interessant que els/les participants portessin el plànol de casa seva.

## Sortides

Les inscripcions s'obriran aproximadament un mes abans de la sortida

**Novembre:** La Fageda d'en Jordà

**Desembre:** Dinar de Nadal

**Febrer:** Agullana

**Abril:** Vilafranca del Penedès i Sant Sadurní d'Anoia (Xatonada)

**Maig:** La Garriga

**Juny:** Viatge a Creta i Rodes \*Pre-reserva a partir de gener. Prèvia reunió amb l'agència de viatges

# Cinefòrum

## 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 historiadore de cinema

### Les inscripcions

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

### Dates:

7 sessions, dimecres a les 17h

### Import:

membres: 1 €  
infermeres no membres: 2 €  
no membres: 3 €

### Lloc:

aules de formació

### Pel·lícules

30/10/19: "Timbuktu"  
11/12/19: "Campeones"  
29/01/20: "45 años"  
26/02/20: "Una razón brillante"  
25/03/20: "Maudie"  
29/04/20: "Wonder"  
27/05/20: "Carmen y Lola"



# Espai Grup 65

## Què farem?

Els Espais Grups estan pensats per compartir coneixements o inquietuds entre els propis components del Grup 65. Per tant, són tallers gratuïts, guiats per una component que aporta al grup la seva experiència.

### • Espai Grup de lectura:

Últim dijous de cada mes, de 12 a 13:30h. Aula 105.  
Inscripcions obertes a partir del 30/9/19  
La programació del llibre a tractar pot canviar si no hi ha disponibilitat. Si algú té el llibre, millor que el porti.

31/10/2019: "Momentos estelares de la humanidad", d'Stefan Zweig  
28/11/2019: "La nevada del cucut", de Blanca Busquets  
19/12/2019: "Quan en deien Xampany", de Rafael Nadal  
30/1/2020: "Argelagues", de Gemma Ruiz  
27/2/2020: "La ridícula idea de no volver a verte", de Rosa Montero  
26/3/2020: "Fanny", de Carles Capdevila  
30/4/2020: "Eva", de Carles Capdevila  
28/5/2020: "Càmfora", de Maria Barbal

### • Espai Grup Evitem els accidents domèstics:

Dijous, del 9 al 30/1/20 de 10 a 11:30h.  
Aula 103

Inscripcions obertes a partir del 3/12/19

9/1/20 Xerrada. Presentació. Llocs de la llar que poden comportar perill.

16/1/20 Xerrada. Al bany, atenció a l'electricitat i la ventilació.

23/1/20 Xerrada. A la cuina, atenció al foc.

30/1/20. Xerrada. Atenció a la infància.

Si voleu un nou Espai Grup 65 contacteu amb nosaltres a través del correu electrònic [grup65@coib.cat](mailto:grup65@coib.cat) o del telèfon 900 705 705.



# Calendari d'inscripcions

## Setembre

Anglès nivell 0  
 Pintura- Endinsa't a l'apassionant món de l'aquarel·la i l'oli  
 Anglès iniciació (Grup A i Grup B)  
 Pilates  
 Gaudim de l'òpera  
 Gimnàstica suau i conscient  
 Marxa Nòrdica (Grup A i Grup B)  
 Com passar fotos del mòbil a un USB o ordinador?  
 Anglès de conversa (Grup A i Grup B)  
 Tai-tí  
 Taller: Identitat i jubilació, planifica la teva vida  
 Francès preintermedi  
 Restauració i conservació de mobles  
 Restauració del petit moble auxiliar i altres objectes antics  
 Anglès preintermedi  
 Història de l'art  
 Anglès intermedi  
 Teatre  
 Anglès elemental (Grup A i Grup B)  
 Aprenent gramàtica tot parlant francès  
 Espai Grup 65 de lectura  
 Cinefòrum: Timbuktu

## Inici inscripció

### MEMBRE

### NO MEMBRE

02/09/2019	09/09/2019
02/09/2019	09/09/2019
03/09/2019	10/09/2019
03/09/2019	10/09/2019
04/09/2019	10/09/2019
04/09/2019	12/09/2019
04/09/2019	12/09/2019
05/09/2019	12/09/2019
05/09/2019	12/09/2019
09/09/2019	16/09/2019
09/09/2019	09/09/2019
09/09/2019	17/09/2019
10/09/2019	17/09/2019
10/09/2019	17/09/2019
16/09/2019	23/09/2019
17/09/2019	23/09/2019
18/09/2019	25/09/2019
18/09/2019	25/09/2019
25/09/2019	02/10/2019
26/09/2019	03/10/2019
30/09/2019	30/09/2019
30/09/2019	30/09/2019

## Octubre

Sortida: La Fageda d'en Jordà  
 Marxa Nòrdica Grup C  
 Fotografia personal. Un llibre i una exposició  
 Taller: Fem guarniments de Nadal  
 Rutes Culturals

07/10/2019	14/10/2019
14/10/2019	21/10/2019
16/10/2019	16/10/2019
23/10/2019	30/10/2019

## Novembre

Sortida: Dinar de Nadal  
 Cinefòrum: Campeones

11/11/2019	11/11/2019
------------	------------

## Desembre

Internet Mòbil. Cerques de veu i assistent virtual de Google  
 Espai Grup 65 Evitem els accidents domèstics  
 Capacitats cognitives? Al màxim!  
 Cinefòrum: 45 años

02/12/2019	09/12/2019
03/12/2019	03/12/2019
09/12/2019	16/12/2019
30/12/2019	30/12/2019

## Gener

Sortida: Agullana  
 Taller: Fengshui avançat  
 Cinefòrum: Una razón brillante  
 If today is Wednesday we are in...

08/01/2020	08/01/2020
27/01/2020	27/01/2020
27/01/2020	03/02/2020

## Febrer

La lectura per l'oïda: Audiollibres i podcast  
 Taller: Fem guarniments de Primavera  
 Cinefòrum: Maudie

03/02/2020	10/02/2020
04/02/2020	04/02/2020
25/02/2020	25/02/2020

## Març

Sortida: Vilafranca del Penedès i Sant Sadurní d'Anoia (Xatonada)  
 Cinefòrum: Wonder

30/03/2020	30/03/2020
------------	------------

## Abril

Sortida: La Garriga  
 Cinefòrum: Carmen y Lola

27/04/2020	27/04/2020
------------	------------

# Calendari

## 2019-2020

Grup  
65

COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERES I INFERMERS  
BARCELONA

### Setembre

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### Octubre

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### Novembre

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### Desembre

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### Gener

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Febrer

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

### Març

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### Abril

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### Maig

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Juny

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

 Inauguració / Cloenda  
Curs 2019-2020

 Setmana Gran

 Dies festius

 Dies NO lectius

Per a més informació consulta [www.coib.cat/grup65](http://www.coib.cat/grup65)  
o envia un correu a [grup65@coib.cat](mailto:grup65@coib.cat)



COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERES I INFERMERS  
BARCELONA

c/ Pujades, 350.  
08019 Barcelona  
Tel. 93 212 81 08  
info@coib.cat  
www.coib.cat

Segueix-nos a:



@COIBarcelona

@infermeria



@Bancimatgesinfermeres



facebook.com/COIBarcelona

facebook.com/Infermeravirtual