

CALENDARI 2022

Gener

					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

	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						

Març

	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

				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

						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

		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			

Juliol

				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

Agost

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				

Setembre

			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

					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

	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

			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	

Dies festius

Dies NO lectius

Cloenda del curs

Grup
65



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA



Grup
65



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

Programa d'activitats 2022



ÍNDEX

- 8** Tingues cura de la teva salut
- 12** Idiomes
- 18** Descobreix les possibilitats de la fotografia i noves tecnologies
- 24** Activitats artístiques i culturals
- 35** Xerrades
- 38** Tallers
- 39** Sortides
- 40** Dates d'inscripcions



PROGRAMA DEL GRUP65

Ja hem començat un nou any.

Després d'una aturada forçosa i trista l'any 2020, un 2021 de tornada a l'activitat amb il·lusió i esperança, comencem un any nou, i amb ell, un programa nou d'activitats.

Tot i que hem programat els cursos que sempre espereu i amb els que us sentim al COIB com a la vostra segona casa, hem fet aquest programa d'activitats amb moltes ganes que el gaudiu, que apreneu i sobretot que hi participeu activament.

Tot i que el que teniu a les mans és el projectat, durant el curs us anirem informant de diferents propostes, el Grup 65 és un grup actiu, per tant, el programa també ho és. Estigueu atentes!

Ens agradaria molt com a Grup 65, créixer, i per això us demanem que expliqueu què feu, quines activitats es realitzen, amb quines us hi sentiu més còmodes, convideu a conegudes i feu difusió del Grup.

Al llarg d'aquest any us donarem a conèixer diferents projectes amb què estem treballant que ben segur us interessaran.

Encara amb l'empenta i l'orgull de portar 25 anys sent Grup 65, cal empènyer, innovar, ampliar i créixer com grup, pensem que aquest 2022 pot ser un bon any per replantejar noves activitats, us demanem que si teniu idees, o bé aptituds i coneixements sobre un tema i que us agradaria compartir amb la resta de companys, ens envieu un correu a: grup65@coib.cat.

També us fem saber que ja tenim un telèfon propi i directe del Grup 65, que és el: 93 253 16 63, per atendre-us millor encara.

Desitgem que aquest programa us agradi i que vingueu ben acompanyades, bon 2022!

Com participar en les activitats del Grup 65

Si sou membre del Grup 65

Per cursar una activitat heu de trucar al telèfon gratuït d'atenció col·legial, el 900 705 705 o al **telèfon directe 93 253 16 63**, i formalitzar la matrícula, seguint la norma i les dates d'inscripció. Aquest requisit és d'obligat compliment per a totes les persones que vulguin participar en l'oferta d'activitats en els cursos del Grup 65.

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 jubilades/ts 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'ls 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 infermera/r 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 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 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 o al telèfon directe 93 253 16 63, 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 per als cursos i activitats del 2022

1. Cal formalitzar la inscripció dins dels 3 dies 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 al telèfon directe 93 253 16 63, o personalment a la tercera planta.
- 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. 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 a les/els alumnes en llista d'espera per rigorós ordre. Aquestes disposaran de tres 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. Així mateix, un cop iniciat el curs ja no es farà cap devolució de matrícula.

7. El Col·legi es reserva el dret de variar alguna d'aquestes normes o terminis si les característiques 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. Quan al 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'oferirà a la resta de col·legiats o a 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. **Novetat:** En el cas de cursos de llarga durada es podrà fraccionar el pagament en dos períodes, de gener a juny i de juliol al desembre. Aquesta modalitat cal comunicar-la al moment de la inscripció i el segon pagament s'haurà de realitzar abans d'acabar les classes al juny i la forma de pagament serà la mateixa.

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-post natal, terapèutic.

Dates:

66 sessions, els dilluns d'11 a 12 h i dimecres de 18 a 19 h del 24 de gener al 29 de juny i del 5 de setembre al 30 de novembre de 2022.

Durada:

66 hores.

Import:

Membres Grup65: 130€
Infermeres i no Infermeres no Grup65 260 €

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 3-4-5 de gener de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 10-11-12 de gener de 2022.

Lloc:

Aules del COIB

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. Ajuda a tenir cura de la salut emocional. És una activitat molt útil per fer salut a l'aire lliure. Resulta ideal 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. És una activitat sostenible i ecològica que ens permetrà descobrir l'entorn i gaudir de la natura.

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:

35 sessions, els divendres (A i B) del 21 de gener al 17 de juny i del 2 de setembre al 2 de desembre de 2022.
35 sessions, els dimarts (C) del 18 de gener al 28 de juny i del 6 de setembre al 29 de novembre de 2022.
Grup A: Divendres de 9 a 11 h.
Grup B: Divendres d'11.30 a 13h.
Grup C: Dimarts de 12 a 13.30h.

Durada:

Grup A: 70 hores.
Grup B: 52,5 hores.
Grup C: 52,5 hores.

Import:

Grup A

Membres Grup65: 235€

Infermeres i no Infermeres no Grup65: 470€

Grup B

Membres Grup65: 176€

Infermeres i no Infermeres no Grup65: 352 €

Grup C

Membres Grup65: 176€

Infermeres i no Infermeres no Grup65: 352€

Període d'inscripció (grups A, B, C):

Membres Grup65: dies 27-28-29 desembre de 2021.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 30-31 desembre 2021 i 3 de gener de 2022.

Lloc:

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

Nota:

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





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-post natal, terapèutic.

Dates: 11 sessions, els dilluns de 12 a 13h., del 7 de febrer al 2 de maig de 2022.

Durada:

11 hores.

Import:

Membres Grup65: 34 €.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 68€.

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 17-18-19 de gener de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 20-21-24 de gener de 2022.

Lloc:

Aules del COIB.

Nota: Cal portar roba còmoda, una màrrega i una manteta.

Estimulem les funcions mentals

Què farem?

Repasarem 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:

18 sessions, els dimecres de 16.30 a 18h., del 4 de maig al 29 de juny i del 7 de setembre al 9 de novembre de 2022.

Durada:

27 hores.

Import:

Membres Grup65: 81€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 162€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 1-4-5 d'abril de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 6-7-8 d'abril de 2022.

Lloc:

Aules del COIB.



IDIOMES

Anglès Bàsic

Què farem?

Dirigit a persones que no tenen cap coneixement de l'idioma o saben una mica i volen continuar des de zero. Aprendre a expressar el que som utilitzant el ver 'to be'. Conjugarem els verbs en present per poder explicar els nostres hàbits i veurem els verbs en passat per explicar que vam fer el cap de setmana. També estudiarem àrees temàtiques de vocabulari i farem exercicis d'audició per familiaritzar-nos amb el so de l'anglès.

Docent:

Master School

Dates:

36 sessions, els dijous de 10.00. a 11.30h., del 27 de gener al 30 de juny i del 1 de setembre al 1 de desembre 2022.

Durada:

54 hores.

Import:

Membres Grup65: 75€.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 150€.

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 10-11-12 gener 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 13-14-17 de gener de 2022.

Lloc:

Aules del COIB.

Anglès Pre-Intermedi

Què farem?

Dirigit a persones que saben expressar el que són i on estan, 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:

Master School.

Dates:

36 sessions, els dimecres de 12 a 13.30h., del 19 de gener al 29 de juny i del 7 de setembre al 14 de desembre de 2022.

Durada:

54 hores.

Import:

Membres Grup65: 75€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 150€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 27-28-29 desembre 2021.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 30-31 de desembre de 2021 i 3 de gener de 2022.

Lloc:

Aules del COIB.

Anglès Elemental Avançat

Què farem?

Les persones que hi participen tenen un coneixement elemental alt de l'anglès, durant aquest curs aprofundirem en les diverses àrees del llenguatge utilitzant determinades estructures que podem fer servir per expressar suggeriments, queixes, gustos, habilitats, etc., Assimilarem nous conceptes gramaticals i ampliarem vocabulari llegint textos sobre els quals es practican diferents tècniques de comprensió.

Docent:

Master School.

Dates:

36 sessions, els dimarts de 12 a 13.30h del 18 de gener al 28 de juny i del 6 de setembre al 13 de desembre de 2022.

Durada:

54 hores.

Import:

Membres Grup65: 75€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 150€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 27-28-29 de desembre de 2021.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 30-31 de desembre de 2021 i 3 de gener de 2022.

Lloc:

Aules del COIB.



Anglès Elemental Bàsic

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.

Docent:

Master School.

Dates:

36 sessions, els dilluns de 12 a 13.30h., del 17 de gener al 4 de juliol i del 5 de setembre al 19 de desembre de 2022.

Durada:

54 hores.

Import:

Membres Grup65: 75€

Infermeres i no Infermeres no Grup65: 150€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 27-28-29 de desembre de 2021.

Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 30-31 de desembre de 2021 i 3 de gener de 2022.

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 i repassarem conceptes gramaticals utilitzant textos i petites converses. Escoltarem 'listennings' que mostrin situacions quotidianes.

Docent:

Master School.

Dates:

36 sessions, els dijous de 10 a 11.30h., del 27 de gener al 30 de juny i del 1 de setembre al 1 de desembre de 2022.

Durada:

54 hores.

Import:

Membres Grup65: 75€

Infermeres i no Infermeres no Grup65: 150€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 10-11-12 de gener de 2022.

Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 13-14-17 de gener de 2022.

Lloc:

Aules del COIB.



Anglès intermedi Avançat

Què farem?

Treballarem diferents àrees de vocabulari, des de menjar i hàbits d'alimentació fins a la tecnologia, el llenguatge periodístic o l'economia. Pel que fa a la gramàtica es practicaràn els diferents tipus de frases condicionals, tems 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.

Docent:

Master School.

Dates:

36 sessions, els dijous de 12 a 13.30h., del 27 de gener al 30 de juny i del 1 de setembre al 1 de desembre de 2022.

Durada:

54 hores.

Import:

Membres Grup65: 75€

Infermeres i no Infermeres no Grup65: 150€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 10-11-12 de gener de 2022.

Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 13-14-17 de gener de 2022.

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 fluides en el nostre 'speaking'. Els 'listenings' també seran importants per a millorar la nostra capacitat d'enteniment del missatge rebut.

Docent:

Master School.

Dates:

36 sessions, els divendres de 12 a 13.30h., del 21 de gener al 17 de juny i del 2 de setembre al 16 de desembre de 2022.

Durada:

54 hores.

Import:

Membres Grup65: 75€

Infermeres i no Infermeres no Grup65: 150€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 27-28-29 de desembre de 2021.

Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 30-31 de desembre 2021 i 3 de gener de 2022.

Lloc:

Aules del COIB.

Aprenent 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:

Master School.

Dates:

36 sessions, els dilluns de 9.30 a 11.30h., del 17 de gener al 4 de juliol i del 5 de setembre al 19 de desembre de 2022.

Durada:

72 hores.

Import:

Membres Grup65: 99€

Infermeres i no Infermeres no Grup65: 198€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 27-28-29 de desembre de 2021.

Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 30-31 de desembre 2021 i 3 de gener de 2022.

Lloc:

Aules del COIB.

Today we're travelling to ...

Què farem?

Viatjarem sense equipatge i gratuïtament de manera virtual per internet recollint informació sobre llocs i/o països i/o ciutats que escollirem el primer dia del curs. També tindrem la informació 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:

Master School.

Dates:

7 sessions, els divendres de 10 a 11.30h., del 6 de maig al 17 de juny de 2022.

Durada:

10.5 hores.

Import:

Membres Grup65: 16€

Infermeres i no Infermeres no Grup65: 32€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 1-4-5 d'abril de 2022.

Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 6-7-8 d'abril de 2022.

Lloc:

Aules del COIB.



DESCOBREIX LES POSSIBILITATS DE LA FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES



Formació iOS per a gent amb iPhone o iPad

Què farem?

Treu el màxim partit al teu iPhone, iPad i iPod. Podràs adquirir coneixements sobre els dispositius d'Apple, les seves aplicacions i sistemes operatius per poder aplicar-lo en el teu dia a dia. Organitza les fotos: mostra i comparteix les teves fotos, crea passis de diapositives amb banda sonora i transicions. Activar fotos a Streaming amb iCloud i tindràs les teves fotos a tots els teus dispositius. Assistent virtual de la Siri: el teu assistent personal, demana-li el que tu vulguis, resultats de partits, calendaris d'equips, informació sobre pel·lícules, troba restaurants propers, actualitza els teus estats en Facebook i publica tweets. Demana-li que obri les teves apps i Siri ho farà per tu.

Objectius: Si t'acabes de comprar un iPhone o si vens d'Android, aquest curs és el més adequat per conèixer a fons el teu mòbil i totes les prestacions que ofereix el sistema iOS.

Docent:

Mònica Lucena. Llicenciada en Comunicació Audiovisual i experta en SEO/SEM.

Dates:

5 sessions, divendres de 10 a 12h. del 28 de gener al 25 de febrer de 2022.

Durada:

10 hores.

Import:

Membres Grup65: 20€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 40€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 10-11-12 de gener de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 13-14-17 de gener de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.

Fes tràmits per Internet de forma fàcil

Què farem?

Des de les diferents Administracions s'ofereix atenció i servei a través d'Internet. Malgrat que la majoria de tràmits es poden fer de manera virtual, moltes persones no saben quines eines s'han d'utilitzar o com registrar-se. Aprendre a fer tràmits amb l'administració pública o compres en botigues en línia, sense perdre de vista la seguretat. Descobrirem les opcions dels diferents certificats de signatura digital i els nous models de pagament amb dispositius mòbils.

Objectius: Conèixer les gestions que es poden realitzar en línia i els requisits per fer-ho. Diferenciar tipus d'identificacions electròniques. Proporcionar coneixements i recomanacions sobre seguretat en els pagaments.

Docent:

Mònica Lucena. Llicenciada en Comunicació

Audiovisual i experta en SEO/SEM.

Dates:

5 sessions, divendres de 10 a 12h., del 4 de març a l'1 d'abril de 2022.

Durada:

10 hores.

Import:

Membres Grup65: 20€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 40€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 14-15-16 de febrer de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 17-18-21 de febrer de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.



Explorem les Xarxes Socials

Què farem?

Si has sentit a parlar d'influencers, hashtags o els memes i no tens clar que són, aquest curs t'ajudarà. Aquestes expressions ja formen part del nostre vocabulari. El seu origen està en les xarxes socials d'Internet, però la seva repercussió va més enllà d'aquest mitjà. Descobreixi la terminologia i el funcionament de les xarxes socials, i el seu impacte en les relacions socials i la comunicació en l'era digital.

Objectius: Entendre la terminologia i el funcionament de les principals xarxes socials d'Internet i comprendre el seu impacte en les relacions socials i la comunicació.

Docent:

Mònica Lucena. Llicenciada en Comunicació Audiovisual i experta en SEO/SEM.

Dates:

5 sessions, divendres de 10 a 12h. del 22 d'abril al 20 de maig de 2022.

Durada:

10 hores.

Import:

Membres Grup65: 20€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 40€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 21-22-23 de març de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 24-25-28 de març de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.

Coneix el teu smartphone o tauleta

Què farem?

Aprenderàs com utilitzar-los i descobriràs les opcions que t'ofereixen per facilitar el teu dia a dia. Amb aquest taller, aprofundim en l'ús del telèfon intel·ligent o tauleta per informar-te, comunicar-te, fer el teu dia a dia més fàcil, i treure'n el màxim profit.

Objectius:

Conèixer com funciona la gestió de les fotografies i l'emmagatzematge: emmagatzematge intern, targetes de memòria, el núvol, etc. Les botigues d'aplicacions i recomanacions d'aplicacions per fer-te la vida més fàcil. Protecció contra el programari maliciós i publicitat.

Docent:

Mònica Lucena. Llicenciada en Comunicació Audiovisual i experta en SEO/SEM.

Dates:

6 sessions, divendres de 10 a 12h. del 9 de setembre al 14 d'octubre de 2022.

Durada:

12 hores.

Import:

Membres Grup65: 22€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 44€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 7-8-9 de juny de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 10-13-14 de juny de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.

Entendre el manual d'instruccions. Com configurar la càmera

Què farem?

Alguna vegada has intentat configurar un paràmetre de la càmera, però... no saps com es diu o bé no saps on es troba? En aquest taller desxifrarem el manual d'instruccions i aprendrem com funcionen els diferents paràmetres de la teva càmera per tal de treure'n el màxim profit.

Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i docent. Llicenciat en Fotografia per la Universitat Politècnica de Catalunya.

Dates:

7 sessions, els dilluns de 10 a 13h., del 24 de gener al 7 de març de 2022.

Durada:

21 hores.

Import:

Membres Grup65: 75€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 150€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 3-4-5 de gener de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 10-11-12 de gener de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.

NOTA:

Per dur a terme aquest curs és imprescindible disposar d'una càmera digital.

Educa la mirada

Què farem?

Observar l'entorn amb uns altres ulls, reflexionar i decidir ens ajudarà a ser molt més creatius a l'hora de fotografiar l'entorn. Però... com es pot aprendre a mirar? Aturant-se del moviment constant, parant atenció a tot allò que ens envolta i descobrir un munt de coses i sensacions que passen desapercebudes en la quotidianitat.

Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i docent. Llicenciat en Fotografia per la Universitat Politècnica de Catalunya.

Dates:

7 sessions, els dilluns de 10 a 13h., del 14 de març al 9 de maig de 2022.

Durada:

21 hores.

Import:

Membres Grup65: 75€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 150€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 14-15-16 de febrer de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 17-18-21 de febrer de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.

NOTA:

Per dur a terme aquest curs és imprescindible disposar d'una càmera digital.

Fotografia amb el mòbil

Què farem?

En aquest taller realitzarem fotografies amb el nostre mòbil (*smartphone*) o tauleta. Tractarem aspectes tècnics, *apps*, editarem les imatges i veurem com publicar-les a la xarxa social d'Instagram (una manera ràpida, fàcil i divertida de fer, manipular, compartir i comentar fotografies amb amics i familiars). Practicarem els gèneres del retrat fotogràfic, *street photography* i paisatge urbà.

Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i docent. Llicenciat en Fotografia per la Universitat Politècnica de Catalunya.

Dates:

7 sessions, els dilluns de 10 a 13h., del 16 de maig al 4 de juliol de 2022.

Durada:

21 hores.

Import:

Membres Grup65: 75€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 150€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 1-4-5 d'abril de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 6-7-8 d'abril de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.

NOTA:

Per dur a terme aquest curs és imprescindible disposar d'un smartphone o una tauleta amb connexió a internet.

Cianotípia

Què farem?

Has sentit a parlar de la cianotípia? És una tècnica fotogràfica alternativa del S. XIX que produeix impressions en color blau/cian. Ens endinsarem a l'art de la cianotípia i potenciarem la nostra creativitat artística per aconseguir crear imatges de gran qualitat estètica en pocs minuts.

Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i docent. Llicenciat en Fotografia per la Universitat Politècnica de Catalunya.

Dates:

7 sessions, els dijous de 10 a 13h., del 8 de setembre al 20 d'octubre de 2022.

Durada:

21 hores.

Import:

Membres Grup65: 80€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 160€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 7-8-9 de juny de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 10-13-14 de juny de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.

NOTA:

El preu inclou 5 € per material.



Fotografia personal. Un llibre i una exposició

Què farem?

El curs de fotografia personal és eminentment pràctic, en el qual els/les alumnes hauran de 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. 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 a saber generar una narrativa i llenguatge propis.

Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i docent. Llicenciat en Fotografia per la Universitat Politècnica de Catalunya.

Dates:

7 sessions, els dijous de 10 a 13h., del 27 d'octubre al 15 de desembre de 2022.

Durada:

21 hores.

Import:

Membres Grup65: 75€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 150€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 7-8-9 de juny de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 10-13-14 de juny de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.

NOTA:

Per dur a terme aquest curs és imprescindible disposar d'una càmera digital.

ACTIVITATS ARTÍSTIQUES I CULTURALS

Teatre

Què farem?

El curs de teatre està enfocat a conèixer, aprendre i assimilar per ser un o una intèrpret de teatre. Apropant els/les alumnes les diferents tècniques actorals i proporcionant-los una visió general ens submergirem al món escènic a través del joc, la imaginació i la creativitat per acabar fent al final de curs un espectacle.

Docent:

Joan Monells. Actor, director i pedagog teatral. Llicenciat en Art Dramàtic per l'Institut del Teatre i Diplomant en Magisteri amb Estudis de Filologia. Creador de la Companyia de Teatre Frec a Frec especialitzada en Teatre i Educació. Especialista en teatre social i comunitari realitzant varis espectacles.

Dates:

29 sessions, dimarts d'11 a 12.30h, del 25 de gener al 14 de juny i del 4 d'octubre al 13 de desembre de 2022.

Durada:

43.5 hores.

Import:

Membres Grup65: 97€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 194€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 3-4-5 de gener de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 10-11-12 de gener de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.

La història de l'art entre el passat i el present

Què farem?

En aquest curs es farà un recorregut per algunes obres d'art que expliquen aspectes fonamentals de la seva època i les connexions que es poden establir entre elles i el present. Es tindrà una especial atenció a obres i artistes dones i obres i artistes de contextos propers. Es parlarà d'atenció a la iconografia i sociologia de l'art, així com altres aspectes plàstics que ens ajuden a situar i estudiar les obres.

Docent:

Pilar Cruz, historiadora de l'art, comissària d'exposicions.

Dates:

28 sessions, dimarts de 10.30. a 12 h., de l'1 de febrer al 14 de juny i del 13 de setembre al 15 de novembre de 2022.

Durada:

42 hores

Import:

Membres Grup65: 93.50€.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 187€.

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 17-18-19 de gener de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 20-21-24 de gener de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.

Reprenem 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 portaven temps pintant, reprendran aquesta activitat lúdica i creativa que tant els hi 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:

34 sessions, dilluns de 16 a 19h. del 24 de gener al 27 de juny i del 5 de setembre al 12 de desembre de 2022.

Durada:

102 hores.

Import:

Membres Grup65: 255€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 510€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 3-4-5 de gener de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 10-11-12 de gener de 2022.

Lloc:

Aula del 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 de l'Escola Ecore, Escola de Conservació i Restauració d'Obres d'Art de Barcelona.

Dates:

35 sessions, dimarts de 16.30 a 19.30h., del 25 de gener al 28 de juny i del 6 de setembre al 13 de desembre de 2022.

Durada:

105 hores.

Import:

Membres Grup65: 263€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 526€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 3-4-5 de gener de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 10-11-12 de gener de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.



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 a 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 de l'Escola Ecore, Escola de Conservació i Restauració d'Obres d'Art de Barcelona.

Dates:

35 sessions els dimecres de 10 a 13 h., del 26 de gener al 29 de juny i del 7 de setembre al 14 de desembre de 2022.

Durada:

105 hores.

Import:

Membres Grup65: 263€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 526€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 10-11-12 de gener de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 13-14-17 de gener de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.



Gaudeix de l'Òpera

Què farem?

Es tracta d'un curs on de forma amena i didàctica descobriràs: Què és l'òpera? Què cal saber per entendre-la? Parlarem de les veus, les òperes que no et pots perdre, els compositors més coneguts, entre 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 dins 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 U.A.B. Actualment combina la seva tasca d'interpret amb la docència, la divulgació musical, i la direcció coral i teatral.

Dates:

30 sessions, els dimecres de 10 a 11.30h., del 2 de febrer al 15 de juny i del 14 de setembre al 30 de novembre de 2022.

Durada:

45 hores.

Import:

Membres Grup65: 163€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 326€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 17-18-19 de gener de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 20-21-24 de gener de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.

Qui canta els seus mals espanta

Què farem?

Curs sobre tècnica vocal i cos, orientat a totes aquelles persones que sempre els ha agradat cantar i mai han gosat fer-ho. L'objectiu és educar la veu, treballar afinació, la tècnica de respiració, musicalitat, treballant cançons en grup i/o en solitari i preparar algun tipus d'actuació per final de curs.

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'interpret amb la docència, la divulgació musical, i la direcció coral i teatral.

Dates:

14 sessions, els dimecres d'11.30h. a 13h., del 2 de febrer a l'11 de maig de 2022.

Durada: 21 hores.

Import: Membres Grup65: 76€

Infermeres i no Infermeres no Grup65: 152€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 17-18-19 de gener de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 20-21-24 de gener de 2022.

Lloc:

Aula del COIB.



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:

* *Tot passejant el carrer d'Enric Granados (2)*

Continuarem baixant pel carrer Enric Granados, enmig de l'esquerra de l'eixample, i tornarem a fruit d'aquest carrer "mig amagat", però esplèndid, farcit d'arquitectures inèdites per la major part dels barcelonins. Des de la Casa Leandre Bou (1902-1903), la casa Anna Salvadó Guitart 8902-1912), la Casa Antoni Pàmies (1908-1909), la Casa Domenech i Estapà (1896-1897), és a dir, arquitectes com Antoni Serrallach, Josep Coll i Vilaclara, Melcior Vinals i Muñoz, Josep Domenech i Estepà...

Punt de sortida: Enric Granados/València (vorera mar i Besós) (Bus: 7, 54,63 ,67, H10, V15)

* *Tot baixant el carrer de Muntaner (3), des del carrer Rosselló a la ronda de Sant Antoni*

Recuperarem la història del carrer de Muntaner, antiga torrentera del poble de Sant Gervasi de Cassoles, i que un cop creua la Diagonal, i s'endinsa en el territori de l'eixample. Començarem la ruta on la vam deixar el passat mes de gener del 2020. Redescobrirem el seu passat agrícola i la seva evolució des de les darreries del segle XIX, amb l'aixecament de les cases de renda modernistes, noucentistes i racionalistes. Des de l'actual Col·legi Sant Miquel baixarem aquest fragment de l'esquerra de l'Eixample.

Punt de sortida: Muntaner/Roselló 175 (Col·legi Sant Miquel. BUS: 54, 59, 63, 68, V13)

* *Barcelona i Pablo Ruiz Picasso, el vincle de la ciutat amb l'artista*

Passejant per la part antiga de la ciutat de Barcelona, redescobrirem el vincle de l'artista malagueny Pablo Ruiz Picasso (1881-1973), Barcelona, serà la ciutat on arribarà un Picasso adolescent, on anirà a l'Escola de Belles Arts de Llotja, on tindrà diferents estudis, on exposarà la seva obra primerenca, on coneixerà la bohèmia, la intel·lectualitat, i on tornarà després dels seus primer viatges a París i on tornarà després de molts anys d'exili amb el fris del COAC (1960) i l'obertura del Museu Picasso al carrer Montcada (1963), ocupant 5 palaus medievals.

Punt de sortida: Via Laietana/Comtal (Metro: L1 i L4: Urquinaona. Bus: 39, 42, 45, 55, H16, V15 i V17).

* *Botigues històriques de la dreta de l'Eixample (2).*

Continuem passejant per la dreta de l'eixample, centrant-nos en l'ampli ventall d'establiments emblemàtics i històrics que hi trobem. Ens trobem on ho vam deixar, al costat del Florista Navarro, concretament davant del Conservatori de Música, i continuarem descobrint comerços plens d'història i ubicats en espais sorprenents. Recuperem la història per mitjà de la mirada del comerç.

Punt de sortida: Bruc 110-112/València (Bus: 39, 47, H10, V17).

* *Collserola literari, les paraules i la mirada de Verdaguier, Joan Maragall, Miquel dels Sants Oliver, Guerau de Liost, Narcís Oller, Josep Miracle i Montserrat, Baltasar Porcel, Manolo Vázquez Montalbán, Francesc Parcerisas i Xavier Moret....*

Es tracta d'una ruta literària i cultural dissenyada amb un doble objectiu, que és la descoberta territorial de Vallvidrera, com un tros més de la ciutat de Barcelona, i alhora la recuperació de 10 escriptors que han establert un vincle amb aquest territori, i mostrar com aquest vincle s'ha reflectit en els seus escrits, ja siguin poemes, novel·les, assaigs, texts periodístics...

Punt de sortida: Baixador de Vallvidrera (andana) (FGC: S1, S2: Baixador de Vallvidrera). (Zona Tarifària 1. TCasual)

* Entrada casa museu Verdaguier: 2,5€ per persona

*** Passeig pel Guinardó. Del Parc de les Aigües a les Antiques Casernes de Lepant**

Tornarem a passejar pels carrers de l'antic barri del Guinardó, però per descobrir un altre fragment, concretament començarem pel Parc des de les Aigües, amb la Biblioteca Guinardó-Mercè Rodoreda, l'antiga Casa des les Altures, actual seu del Districte Horta-Guinardó i baixarem fins a les antigues dependències de la Caserna de Lepant, actuals Jardins del Príncep de Girona.

Punt de sortida: Camèlies 76-80 (Bus: 114, 39, D40)

*** Descoberta del nou Passeig del Trencaones, la Barcelona, més enllà de l'hotel Vela**

Passejarem per una de les parts més oblidades els darrers anys pels barcelonins. La part costanera del barri de la Barceloneta que ens porta cap a la Platja de Sant Sebastià fins arribar al nou Passeig del Trencaones. És a dir des de l'antic magatzem del port (Museu d'Història de Catalunya), la plaça del Mar, l'antic Transbordador aeri del Port, el Club de Natació de Barcelona, l'Hotel W Barcelona, la plaça de la Rosa dels Vents... fins arribar a l'extrem.

Punt de sortida: Museu d'Història de Catalunya (Plaça Pau Vila. Metro: L4: Barceloneta. Bus: 47, 59, V15, V19, D20).

*** Tot baixant el carrer de Balmes, des de Sant Gervasi**

Començarem el nostre passeig, per l'antic territori de Sant Gervasi de Cassoles, tot just on acaba al voltant de la Placa Kennedy, i anirem recuperant el seu passat agrícola i rural, alhora que descobrim la seva transformació com a carrer residencial, ple de cases de renda i de lloguer, aixecades en les darreries del segle XIX i principis del XX.

Punt de sortida: Plaça Kennedy (enmig). FGC: L7: Av. Tibidabo, Bus: 123, 131, V13, V15, H4)

*** Patis i terrasses Ciutat Vella (1)**

Just en la frontera entre l'eixample i ciutat vella, en el teòricament centre de la ciutat de Barcelona, ens endinsarem en places, patis, terrasses i jardins alguns públics, alguns privats que ens permetran endarrerir segles enrere i alhora gaudir de vistes i racons, sovint inèdits pels barcelonins. És a dir les, muralles, els brolladors, hotels, jardins privats, comissaries, gratacels...

Punt de sortida: Plaça de Catalunya (cantó muntanya: Passeig de Gràcia, plataforma entre els 2 brolladors). Metro: L1 i L3: Catalunya. FGC: L6 i L7: Catalunya. Bus: 22, 55, 59, H16, V13)

*** Patis i terrasses de Ciutat Vella (2)**

Aprofitant la bonança del mes de juliol, ens tornem a endinsar i enfilarem en patis, terrasses i terrats d'alguns edificis del Districte de Ciutat Vella, complementant la passejada realitzada el passat 24 juliol de 2014. Descobrir, passejar per espais públics i privats, que ens permetran endarrerir segles enrere i alhora gaudir de vistes i racons sovint inèdits pels barcelonins... en el darrer capvespre del mes de juliol de 2016.

Punt de sortida: Plaça Universitat (Metro: L1 i L2: Universitat. Bus: 52 H12).

*** Visita al cementiri de Sarrià (1835/1849)**

Redescobrim el petit i poc conegut Cementiri de l'antic poble de Sarrià, situat a l'altre cantó de la Via Augusta, engolit per architectures residencials més modernes. Trobem un cementiri dissenyat per l'urbanista Francesc Renart i Arús (1783-1853), que prenia el relleu de l'antic cementiri parroquial de Sarrià. En ell trobem tombes molt significatives com les dels poetes Carles Ribas, Clementina Arderiu, J. V. Foix, pintors com Josep Obiols, Jaume Mercaders, i arquitectes com Nicolau Maria Rubió i Tudurí, i moltes més tombes que ens expliquen el Sarrià dels darrers 150 anys, com la tomba dels Margenat, els Mumbrú...

Punt de sortida: Doctor Roux s/n- Camí del Cementiri (FGC: Sarrià. Bus: V7, V9, 68).

Docent:

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

Dates:

Dos grups, matí i tarda d'11 sessions cadascuna, els dimarts matí de 10 a 13h. i dimarts tarda de 16 a 19h.



Grup matí de 10 a 13h

25 gener, 22 de febrer, 22 de març, 19 d'abril, 24 de maig, 21 de juny, 12 de juliol, 20 de setembre, 18 d'octubre, 22 de novembre i 13 de desembre.

Grup tarda de 16 a 19h

25 gener, 22 de febrer, 22 de març, 19 d'abril, 24 de maig, 21 de juny, 12 de juliol, 20 de setembre, 18 d'octubre, 22 de novembre i 13 de desembre.

Durada:

33 hores cada grup.

Import:

Membres Grup65: 75€

Infermeres i no Infermeres no Grup65: 150€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 3-4-5 de gener de 2022.

Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 10-11-12 de gener de 2022.

Espai Grup de lectura

Què farem?

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

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

Dates:

10 sessions, els tercers dijous lectius de cada mes, de 12 a 13.30h., del 20 de gener al 15 de desembre de 2022.

- 20 gener: Yo pude salvar a Lorca / Jo hauria pogut salvar a Lorca de Victor Amela.
- 17 febrer: Estremida memòria / Memoria estremecida de Jesus Moncada.
- 17 març: L'aigua que vols de Victor Garcia Tur.
- 21 abril: Sherpas: La otra historia del Himalaya de Xiana Siccardi i Lakpa Nuru Sherpa.
- 19 maig: La noia del vestit blau / La chica del vestido azul de Laia Vilaseca.
- 16 juny: Bodas de sangre de Federico Garcia Lorca; Campos de Castilla de Antonio Machado.
- 15 setembre: Una casa en amargura de Elisa Vazques de Gey.
- 20 octubre: Cautiva en Arabia de Cristina Morató.
- 17 novembre: Consumits pel foc / Consumidos por el fuego de Jaume Cabré.
- 15 desembre: Seguiré els teus passos / Seguiré tus pasos de Care Santos.



Import:
Gratuït.

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 27-28-29 de desembre de 2021.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 30-31 de desembre de 2021 i 3 de gener de 2022.

Lloc: Aules del COIB

Cinefòrums

Què farem?

El cinefòrum donarà l'oportunitat de fer pel·lícules temàtiques, veure clàssics del cinema, cine amb poc recorregut comercial i propostes arriscades. Al final de cada projecció es debatrà i reflexionarà sobre els temes que tracti la pel·lícula. L'objectiu és completar l'experiència mitjançant el diàleg, estimulant l'expressió de les emocions suscidades i les idees suggerides.

Docent:

Haidé Pulido, administrador de sistemes informàtics.

Dates:

9 sessions, dimecres a les 17h.

- 2 de febrer: Solo nos quedará bailar
- 2 de març: La hija de un ladrón
- 6 d'abril: Hombres, mujeres y niños
- 4 de maig: Hope Gap
- 1 de juny: Mustang
- 7 de setembre: Mientras dure la guerra
- 5 d'octubre: Fuerza Mayor
- 2 de novembre: Tres anuncios a las afueras
- 14 de desembre: ¿Y si vivimos todos juntos?

Import:

Membres Grup65: 1€
Infermeres i no Infermeres no Grup65: 3€

Període d'inscripció:

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

Lloc:

Aules del COIB



Feng Shui: harmonitza la teva llar i la teva vida

Què farem?

En aquest curs aprendrem a utilitzar el Feng Shui a la nostra llar de manera que ens ajudi a equilibrar el nostre entorn i millori la nostra qualitat de vida.

SESSIONS:

1. Introducció al Feng Shui
2. Mapa Bagua de l'habitatge
3. Les 9 cases dins l'habitatge
4. Porta d'entrada, rebedor, passadís, portes i finestres
5. Cuina, sala d'estar, menjador, dormitori principal, lavabo i altres habitacions.

Docent:

Meritxell Gerona. Consultora de Feng Shui

Dates:

10 sessions de 2 hores cadascuna, els dilluns de 16.30 a 18.30h del 7 de febrer al 25 d'abril de 2022.

Durada: 20 hores.

Import: Membres Grup65: 56€

Infermeres i no Infermeres no Grup65: 112€

Període d'inscripció:

Membres Grup65: dies 17-18-19 de gener de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: dies 20-21-24 de gener de 2022.

Lloc: Aula del COIB.

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

XERRADES

2022 Any del Tigre d'aigua

L'any nou xinès comença a principis de febrer i enguany arribarem a l'any del Tigre d'aigua. Què ens depara aquest any? Serà bo per l'economia, relacions i per viatjar? Us convidem a participar en aquesta xerrada on veurem quines són les perspectives que ens porta l'any Tigre d'aigua.

Ponent:

Meritxell Gerona. Consultora de Feng Shui

Data:

20 de gener de 2022 a les 11h.

Import gratuït.

Període d'inscripció:

Membres Grup65: del 3 al 13 de gener de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: del 3 al 13 de gener de 2022.

Lloc: Aula del COIB.

Els vells encants de Barcelona, una visió diferent

La conferenciant analitzarà unes imatges del 1971 fetes per Lluís Camps i Casaseca, i ens transportarà a unes dècades ja passades donant-nos la visió d'aquest mercat emblemàtic de la ciutat.

Ponent:

Lydia Riba, infermera jubilada

Data:

17 de febrer de 2022 a les 17h.

Import gratuït

Període d'inscripció:

Membres Grup65: del 24 de gener al 14 de febrer de 2022.
Infermeres i no Infermeres no Grup65: del 24 de gener al 14 de febrer de 2022.

Lloc: Aula del COIB





Davant les distopíes: Resiliència

Ponent:

Jordi Grané Ortega (Sabadell, 1962) és llicenciat en Filosofia per la Universitat Autònoma de Barcelona, i va cursar un mestratge en Sociologia i en Gestió Pública per la mateixa universitat. La trajectòria professional i acadèmica s'ha centrat en la promoció de la convivència i la resolució de conflictes, l'assessoria política i la resiliència.

Data:

20 d'abril de 2022 a les 17h.

Import gratuït

Període d'inscripció:

Membres Grup65: del 14 de març al 14 d'abril de 2022.

Infermeres i no Infermeres no Grup65: del 14 de març al 14 d'abril de 2022.

Lloc:

Aula del COIB

Res o tot, desmuntant esterotips de la jubilació

Sabeu que és la sal de la vida? I l'IKIGAI? Desmuntarem alguns estereotips i projectarem nous sentits de vida.

Ponent:

Anna Forés Miravalles.

Directora adjunta de la càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st. Codirectora del màster de Neuroeducació de la UB, guanyadors del Premi Malapeira.

Data:

23 de maig de 2022 a les 17h.

Import gratuït

Període d'inscripció:

Membres Grup65: del 28 de març al 18 de maig de 2022.

Infermeres i no Infermeres no Grup65: del 28 de març al 18 de maig de 2022.

Lloc:

Aula del COIB

L'autocura en els professionals sanitaris, i tu com et cuides?

Ponent:

Jennifer Suárez Torrens

Professora, infermera i cooperant internacional. Membre del Patronat de la Fundació Infermeria i societat.

Data:

21 de setembre de 2022 a les 17h.

Import gratuït

Període d'inscripció:

Membres Grup65: del 23 de maig al 15 de setembre de 2022.

Infermeres i no Infermeres no Grup65: del 23 de maig al 15 de setembre de 2022.

Lloc:

Aula del COIB



TALLERS

La informació ampliada d'aquests dos tallers la rebreu per correu properament.

Taller de tenyir roba amb tècnica shibori

Què farem?

Tenyirem una tela segons la tècnica shibori, que és una tècnica de les més antigues del Japó, amb més de 1300 anys de tradició. És una tècnica de tenyit "per reserva", semblant amb tie-dye o tenyit lligat, però amb algunes diferències que la fan molt original.

Data:

Setembre (data a concretar)

Període d'inscripció:

Dates a concretar

Lloc: Aula del COIB



Farem una bossa origami multiús

Què farem?

La idea és passar una bona estona mentre cosim una bossa de roba ètica i reciclada, d'estil japonès, molt fàcil i estèticament amb encant que prèviament haurem tenyit amb tècnica Shibori. Les mesures seran de 75 x 75 cm, amb 2 nanses, podreu portar-la a la platja, per la ciutat o per anar a comprar.

Docent:

Isabel Gil Caballero

Data:

Novembre (data a concretar)

Període d'inscripció:

Dates a concretar

Lloc:

Aula del COIB

NOTA:

per tal de fer economia circular, per la tela, s'aprofitarà la que prèviament haurem tenyit l'anterior taller, i es facilitarà el material restant.

SORTIDES

Gósol. Programat per al mes de març de 2022.

París, 3 dies. Programat per al mes d'abril de 2022.

Girona en flors. Programat per al mes de maig de 2022.

Viatge a Creta i Rodos. Programat per al mes de maig de 2022.

Vilafranca del Penedès i Sant Sadurní d'Anoia (Xatonada). Pendent data.

Maternitat d'Elna. Programat per al mes de setembre de 2022.

Igualada. Pendent data

Inscripcions:

Rebreu informació ampliada amb suficient temps d'antelació.

DATES D'INSCRIPCIONS

CURSOS	Inici d'inscripció Membres Grup65	Inici d'inscripció No membres GRUP65	MESOS
Anglès elemental bàsic	27-28-29 desembre	30-31 desembre / 3 gener	Desembre/Gener
Aprenent gramàtica parlant francès	27-28-29 desembre	30-31 desembre / 3 gener	Desembre/Gener
Marxa nòrdica	27-28-29 desembre	30-31 desembre / 3 gener	Desembre/Gener
Anglès elemental avançat	27-28-29 desembre	30-31 desembre / 3 gener	Desembre/Gener
Anglès preintermedi	27-28-29 desembre	30-31 desembre / 3 gener	Desembre/Gener
Espai de lectura	27-28-29 desembre	30-31 desembre / 3 gener	Desembre/Gener
Anglès conversa	27-28-29 desembre	30-31 desembre / 3 gener	Desembre/Gener
Xerrada: 2022 any del Tigre d'aigua	Del 3 al 13 de gener		Gener
Pilates	3-4-5 gener	10-11-12 gener	Gener
Manual instruccions. Configurar la càmera	3-4-5 gener	10-11-12 gener	Gener
Reprenem la pintura	3-4-5 gener	10-11-12 gener	Gener
Teatre	3-4-5 gener	10-11-12 gener	Gener
Restauració del moble antic	3-4-5 gener	10-11-12 gener	Gener
Rutes culturals	3-4-5 gener	10-11-12 gener	Gener
Restauració d'objectes antics	10-11-12 gener	13-14-17 gener	Gener
Anglès bàsic	10-11-12 gener	13-14-17 gener	Gener
Anglès intermedi bàsic	10-11-12 gener	13-14-17 gener	Gener
Anglès intermedi avançat	10-11-12 gener	13-14-17 gener	Gener
Formació iOS per gent amb iPhone	10-11-12 gener	13-14-17 gener	Gener
Història de l'art entre passat i present	17-18-19 gener	20-21-24 gener	Gener
Gaudeix de l'òpera	17-18-19 gener	20-21-24 gener	Gener
Qui canta el seu mal espanta	17-18-19 gener	20-21-24 gener	Gener
Fengshui: harmonitza la llar i la vida	17-18-19 gener	20-21-24 gener	Gener
Gimnàstica i higiene postural	17-18-19 gener	20-21-24 gener	Gener
Xerrada: Els vells encants de Bcn	Del 25 de gener al 14 de febrer		Gener/Febrer
Fer tràmits per Internet de forma fàcil	14-15-16 febrer	17-18-21 febrer	Febrer
Educa la mirada	14-15-16 febrer	17-18-21 febrer	Febrer
Explorem les xarxes socials	21-22-23 març	24-25-28 març	Març

Xerrada: Davant les distòpies. Resiliència	Del 14 de març al 14 d'abril		Març/Abril
Estimulem les funcions mentals	1-4-5 abril	6-7-8 abril	Abril
Today we're travelling to...	1-4-5 abril	6-7-8 abril	Abril
Fotografia amb el mòbil	1-4-5 abril	6-7-8 abril	Abril
Xerrada: Desmuntant estereotips de la jubilació	Del 28 de març al 18 de maig		Març/Maig
Cianotípia	7-8-9 juny	10-13-14 juny	Juny
Coneix el teu smartphone o tauleta	7-8-9 juny	10-13-14 juny	Juny
Fotografia personal	7-8-9 juny	10-13-14 juny	Juny
L'autocura dels professionals sanitaris	Del 23 de maig al 15 de setembre		Maig/setembre
Cinefòrums	Obertes inscripcions un mes abans de les projeccions		

