

Activitats Curs 2016-2017

Us presentem, com cada any, un programa d'activitats que aposta per la salut, l'autocura o l'autonomia, i la vostra satisfacció personal.

El programa l'integren cursos que estan molt consolidats, que formen l'engranatge de les activitats. Hi ha cursos que any rere any van creixent en interès i n'hi ha de nous, alguns proposats per vosaltres, que esperem que us engresquin i us facin gaudir de valent.

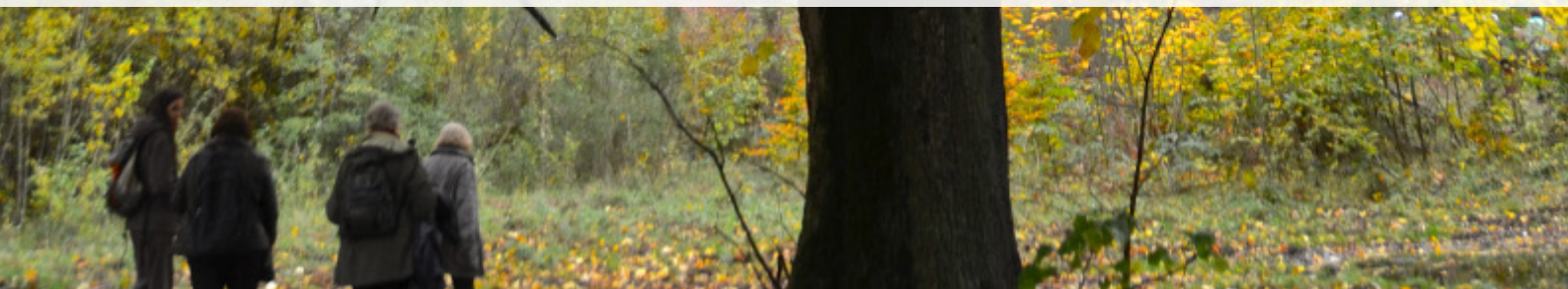
De ben segur que hi podreu trobar un curs que us agradi, ja que el ventall d'activitats és molt ampli i de tot tipus.

Recordeu que si teniu qualsevol dubte o proposta, podeu enviar-nos un correu electrònic a l'adreça grup65@coib.cat o trucar-nos al telèfon gratuït d'atenció col·legial, el 900 705 705.

Si voleu seguir enriquint l'Espai Grup 65 i creieu que teniu experiència i coneixements sobre un tema que vulgueu compartir amb la resta de participants, no dubteu en fer arribar la vostra proposta.

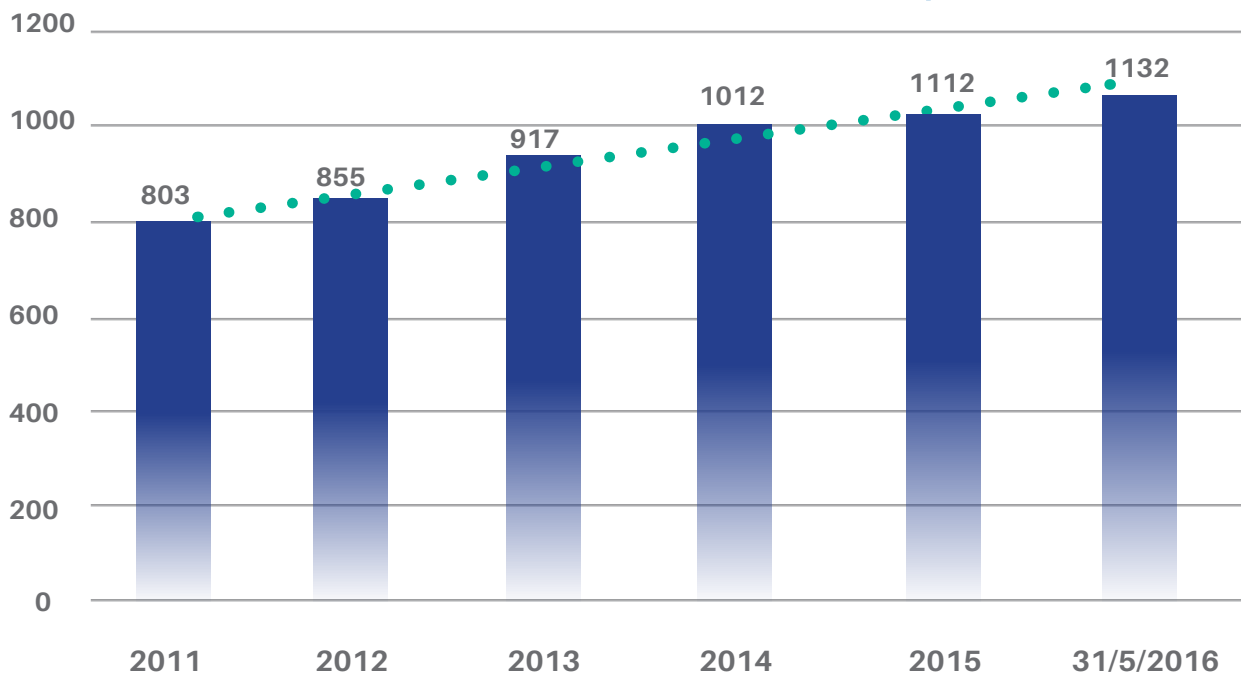
Us encoratgem a seguir participant, a difondre les activitats i a convidar-hi a amics, familiars, veïns i coneguts!

Salut!



Presentació

Evolució de membres del Grup 65



Any rere any, el Grup 65 pren més força i es va tornant més compacte, però al mateix temps més obert i acollidor. Durant tot el curs rebem peticions per entrar a formar-ne part i participar de totes les activitats, fet que ens encoratja a seguir treballant per oferir-vos un programa divers i de qualitat.

Enguany hem constatat molta demanda de sortides. És per això que al llarg d'aquest nou curs un equip professional i alhora sensible amb el nostre col·lectiu, l'agència B The Travel Brand, es farà càrrec de l'organització de les sortides i excursions del Grup 65. D'aquesta manera, podrem seguir oferint-vos sortides de qualitat, millorat la gestió i gaudir de la cultura, la natura i les activitats en grup.

Aquest nou curs us volem presentar, a més a més, algunes activitats arriscades, noves i atrevides. Estem segurs que suposaran per a vosaltres una experiència notable. En el programa hi podreu trobar, doncs, cursos nous sobre temes tant diferents com anglès bàsic pels que no en teniu cap coneixement, Kundalini ioga, fotografia nocturna o amb mòbil o tauleta, aprendre a fer un tren-cadís, fer guarniments de Nadal o un tast de formatges i maridatge de vins!

Aquest any el Grup 65 estén la seva activitat a la demarcació d'Osona, on hi farem un curs trimestral de Txi-kung (Qigong) a Vic. Esperem que moltes osonenques i osonencs ens acompanyin en aquesta experiència!

Us convidem a mirar-vos el programa. Moltes de les activitats han sorgit de les vostres propostes.

El programa, per tant, és tot vostre!

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.

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

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

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

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

Normativa obligatòria

En les activitats formatives hi ha control d'assistència. Per tant, tots els participants hauran de signar el full habilitat 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.
- Acceptar la normativa a 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/sortida/viatge segons si sou membre o no del Grup 65.

2. El sistema d'inscripció és el següent:

- Dins del termini de cada curs, caldrà inscriure's a través del telèfon gratuït d'atenció col·legial, el 900 705 705, o personalment a la tercera planta.

- Aquestes persones tindran deu dies naturals per fer l'ingrés de la matrícula a aquests dos comptes:

Banc Sabadell:

ES 40 0081-0200-23-0001824988

Catalunya Caixa: ES 37

2013-0018-52-0201792024.

En el moment d'efectuar la transferència cal indicar el nom i cognoms i el nom del curs. A continuació s'haurà d'enviar el comprovant per fax al 93 212 47 74, per correu o bé personalment al COIB.

3. Si 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 als alumnes en llista d'espera per rigorós ordre. Aquests disposaran de cinc dies naturals per fer el pagament que confirmarà la seva inscripció i la tramitació abans esmentada.

5. Per 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 del curs, sortides o rutes ho requereixen.

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

9. Per obtenir el certificat d'assistència és imprescindible la participació mínima en el 70% de les hores totals del curs.

10. Les gestions de les sortides les assumirà íntegrament l'agència B the travel brand. Correu:

coib@bthetravelbrand.com i al telf: 93 515 73 89.

11. 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.

TINGUES CURA DE LA TEVA SALUT

Millorar la memòria

Què farem?

- Coneixerem com funciona la nostra memòria i aprendrem estratègies per a millorar-la.
- Farem exercicis per estimular altres funcions cognitives (atenció, llenguatge, raonament...).
- Ens adonarem que el que fem al curs pot millorar el nostre dia a dia.
- Ho treballarem individualment i en grup, respectant les capacitats i les preferències de cada un.

Docent:

Montse Casellas, infermera, postgraduada en psicogeriatría, màster en envelliment actiu i especialista en infermeria geriàtrica.

Dates:

20 sessions, els dimecres de l'11/01 al 31/05/17 de 17 a 18.30h

Import:

membres: 118 €
infermeres no membres: 177 €
no membres: 236 €

Durada: 30 hores.

Lloc: Aula 103.

Període d'inscripció:

membres: del 16/11/16 al 4/1/17
no membres: del 23/11/16 al 4/1/17

Tki-kung (Qi gong) a la comarca d'Osona

NOU

Què farem?

El concepte modern QiGong (cultiu de l'energia vital) fa referència a un conjunt de disciplines mil·lenaries originàries de la Xina i actualitzades per experts en la salut i en l'esport.

Mitjançant el moviment físic o la quietud i la pràctica de la plena atenció, els exercicis busquen harmonitzar cos, respiració i ment.

Les rutines s'executen, lentament, de forma conscient, fet que afavoreix l'atenció conscient i la propiocepció.

A la Xina diuen que hi ha tants estils de Qigong (Txi-Kung) com estrelles hi ha al cel... et convidem a descobrir algunes de les formes i a experimentar els seus efectes.

Docent:

Montserrat Damian.
Fisioterapeuta, terapeuta de Shiatsu i monitora de Qi Gong (Txi-Kung).

Dates: 11 sessions, els dimarts, del 27/09 al 20/12/16 de 18'30 a 19'30 h

Import:

membres: 25 €
infermeres no membres: 37,5 €
no membres: 50 €

Durada: 11 hores

Lloc: Sala polivalent del CAP Osona (Vic) Pl. de la Divina Pastora, 7.

Període d'inscripció

membres: del 24/08 al 23/09/16
no membres: del 31/08 al 23/09/16

Nota: s'haurà de dur roba còmoda, i mitjons antirelliscants.

L'espai de música i records

NOU

Què farem?

A través de l'ús terapèutic de la música (musicoteràpia) i del record (reminiscència), s'aconsegueix establir una relació de confiança amb els participants, que afavoreix el buidatge emocional i ajuda a millorar la qualitat de vida.

Per aquest motiu es planteja bàsicament l'ús d'aquestes dues tècniques, tot i que es combinaran amb altres dinàmiques.

Docent:

Montserrat Suriñach, infermera, especialista en infermeria geriàtrica, llicenciada en antropologia social, màster i practitioner amb PNL.

Dates

6 sessions, els dimecres del 9/11 al 21/12/16 de 16.15 a 17.30 h

Import:

membres: 33 €
infermeres no membres: 49,5 €
no membres: 66 €

Durada: 7,5 hores.

Lloc: Àrea social.

Període

d'inscripció:
membres:
del 26/9 al 4/11/16
no membres:
del 3/10 al 4/11/16

Txi-kung (Qi Kun) Qigong per a la salut i la consciència del cos

Què farem?

El Qigong és un sistema terapèutic preventiu i curatiu de la salut física, psicològica i emocional, s'activen els punts d'acupuntura i s'estimulen els meridians. Mitjançant l'automassatge, es reforça, la ment, la memòria i l'equilibri.

La pràctica del QiGong ens permet augmentar el nostre cabal d'energia, ens arrela a la terra i ens connecta amb el nostre esperit (shen) dotant-nos de claredat mental.

A través dels exercicis de QiGong mobilitzem el qi o energia vital per fer un potent treball interior de neteja, enfortiment i connexió amb nosaltres mateixos.

Practicarem postures i moviments que ens ajudaran a ajustar el nostre esquelet, enfortir ossos i tendons, flexibilitzar la nostra musculatura, netejar el nostre organisme, millorar la circulació de la sang i activar el qi pels canals o meridians fins a cadascuna de les cèl·lules del nostre cos.

Docent

Eulàlia Framis és diplomada en Taijiquan pel mestre zen Dong-Bei i deixeble d'aquest, a l'Is-Zen Center Lotus Ville dels Estats Units d'Amèrica.

Dates:

27 sessions, els divendres del 4/11/2016 al 9/6/17, de 10 a 11 h

Import:

membres: 69€
infermeres no membres: 103,50 €
no membres: 138 €

Durada: 27 hores

Lloc: Aula 101-102

Període

d'inscripció:
membres:
del 19/9 al
28/10/16
no membres:
del 26/9 al
28/10/16

Nota: s'haurà de dur roba i calçat còmode. No es permetrà anar descalç o amb mitjons.



Tai-txi-txuan (Tai Ji Quan) estil Shen, salut i la consciència el cos

Què farem?

Desenvoluparem la capacitat de treballar concentrant-nos, sense tensió. Després de la pràctica, estarem descansats i relaxats.

- Treballarem mitjançant la suavitat i la intenció.
- Farem exercicis que ens arrelen amb la terra, que ens ajuden a transmutar les emocions, afavoreixen l'energia de l'estòmac i la melsa, alleugen l'estrès i augmenten la nostra energia vital, exercicis que ens donen lleugeresa i equilibren el nostre cos-ment-esperit a través de la respiració i relaxació.
- Polaritat, ying i yang.
- Per facilitar la pràctica és imprescindible incloure alguns exercicis d'escalfament a través de l'automassatge els passos del "shu-shi."
- Realitzarem un treball constant dels músculs, de l'esquena i columna vertebral, per poder fer front a lesions, hernies discals, lumbàlgies i altres.

Docent:

Eulàlia Framis, diplomada en Taijiquan pel mestre zen Dong-Bei a l'Is-Zen Center Lotus Ville dels Estats Units d'Amèrica.

Dates:

27 sessions, els divendres del 4/11/2016 al 9/6/17, d'11.15 a 12.15 h

Import:

membres: 69 €
infermeres no membres: 103,50 €
no membres: 138 €

Durada:

27 hores

Lloc: aula 101-102

Període d'inscripció:

membres:
Del 19/9/16 al 28/10/16
no membres:
Del 26/9/16 al 28/10/16

Nota: s'haurà de dur roba i calçat còmode. No es permetrà anar descalçat o amb mitjons.

Marxa nòrdica

Què farem?

La marxa nòrdica és una activitat molt útil per a fer salut a l'aire lliure. És un exercici apropiat per a 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. En el grup A, farem sortides en grup on podrem conèixer gent nova i descobrir encisadors racons de Barcelona i el seu entorn, a l'hora que aprenem i perfeccionem la tècnica d'aquesta singular forma de caminar amb bastons.

El grup B, va dirigit a aquelles persones que ja tenen un bagatge en la marxa nòrdica i volen practicar-la de forma més intensa com a activitat física saludable que els ajudi a millorar la seva condició física.

Docent:

Ramon Compte, fisioterapeuta i instructor de marxa nòrdica.

Dates:

27 sessions, els divendres del 4/11/2016 al 9/6/17.
Grup A (Primer nivell):
de 12 a 14 h
Grup B (segon nivell):
de 9.30 a 11.30 h

Import:

membres: 180 €
infermeres
no membres: 270 €
no membres: 360 €

Durada:

54 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

membres:
del 20/9 al 28/10/16
no membres:
del 27/9 al 28/10/16

Nota: per fer l'activitat es requereix un mínim de deu persones. L'equip docent aportarà els bastons per poder realitzar l'activitat.



Pilates

Què farem?

Joseph Pilates, que era infermer, va resumir l'efectivitat del seu mètode dient que en 10 sessions pots sentir la diferència, en vint la veuràs i en 30, el cos et canviarà. Els principals beneficis d'aquesta tècnica són:

Aconseguir un bon to muscular, enfortint i tonificant el cos, augmentar la flexibilitat, l'agilitat, el sentit de l'equilibri i la coordinació de moviments. Millorar l'alineació postural, utilitzar la respiració i concentració per aconseguir alliberar-se de l'estrés i les tensions i aportar vitalitat i força.

Docent:

María José Cañas, instructora de Pilates i En Forma als centres dona 10 de Barcelona. Certificació Pilates dona 10 Mat i Reformer. Certificació activitats dirigides i sala de Fitness en Orthos. curs Pilates Mat i Reformer amb Beatriz Wyser.

Dates:

54 sessions, els dilluns i dimecres, del 31/10/16 al 12/6/17.

2 dies a la setmana cada grup.

Grup A:

dilluns de 10.30 a 11.30 h
dimecres de 17 a 18 h

Grup B:

dilluns d'11.45 a 12.45 h
dimecres de 18.15 a 19.15 h

Import:

membres: 105 €

infermeres no membres:
157,50 €

no membres: 210 €

Durada: 54 hores

Lloc: aula 101

Període d'inscripció

membres:

del 5/9 al 24/10/16

no membres:

del 12/9 al 24/10/16

Nota:

s'haurà de dur roba còmoda i mitjons antirelliscants.

Kundalini ioga

NOU

Què farem?

El Kundalini ioga és una disciplina que ens ajuda a despertar l'energia vital.

A través de diferents tècniques: postures (asanas), respiració (pranayama), cant de mantres, etc.

Entrenes el cos, la ment i l'esperit per a poder desplegar tot el teu potencial.

Marcant el teu propi ritme vas avançant, aprofundint fins on vols saber i fins on tu vols arribar. Un viatge cap a un mateix.

Docent:

Anna Rabanal. Llicenciada en ciències ambientals, educadora i nedadora de natació sincronitzada "reciclada", entre altres coses. Formada com a professora de Kundalini i Hatha yoga amb Isabel Solana, Fedora Fonseca i Guiomar Burgos al Happy Yoga. Ha

estudiat Hatha-Radja ioga amb Andrei Ram i ioga per l'embaràs i la criança amb Tere Puig.

Dates:

12 sessions, del 12/1 al 30/3/17, els dijous de 18 a 19.30 h

Import:

membres: 43 €

infermeres no membres:
64,5 €

no membres: 86 €

Durada: 18 hores

Lloc: Aula 101

Període d'inscripció

membres:

del 17/11/16 al
4/1/17

no membres:

del 24/11/16 al
4/1/17

Nota:

es recomana portar roba còmoda, i mitjons antirelliscants.



IDIOMES

Anglès bàsic 0.0

NOU

Què farem?

Dirigit a persones que no tenen cap coneixement de l'idioma, practicarem els verbs 'Ésser' i 'Estar' (to be), el Present Simple en totes les seves formes i introduïrem el passat. També treballarem àrees temàtiques de vocabulari i a més intentarem establir converses senzilles que incloguin salutacions, presentar-se un mateix i a d'altres, descripcions senzilles de llocs i persones.

Docent:

Carlos Quiñonero, docent de l'Escola Master School.

Dates:

27 sessions, els dilluns del 31/10/2016 al 19/06/2017 de 12 a 13.30 hores

Import:

membres: 63 €
infermeres no membres: 94,5 €
no membres: 126 €

Durada:

40,5 hores.

Lloc: aula 103

Període d'inscripció

membres:
del 12/9 al 26/10/16
no membres:
del 19/9 al 26/10/16

Nota:

Aquest curs és per a aquelles persones que no tenen CAP noció de la llengua.



Anglès d'iniciació

Què farem?

Consolidarem el que sabem i continuarem practicant per establir converses senzilles que incloguin salutacions de benvinguda, comiats, presentació d'un mateix, descripció d'un lloc o d'una persona. Respecte la gramàtica reforçarem el temps passat i iniciarem els temps futurs. S'introduiran els temps modals per expressar probabilitat, obligació i condicionals.

Docents:

Elmira Khamidulina, docent de l'Escola Master School.
Carlos Quiñonero, docent de l'Escola Master School.

Dates

Grup A:

27 sessions, els dilluns del 31/10/16 al 19/6/17 d'11.45 a 13.45 h.

Grup B:

27 sessions, els dimecres del 2/11/16 al 31/5/17 de 12 a 13.30 h.

Import:

Grup A (sessions 2h.)

membres: 83 €
infermeres no membres: 124,5 €
no membres: 166 €

Grup B (sessions 1,5h.)

membres: 63 €
infermeres no membres: 94,5 €
no membres: 126 €

Durada:

Grup A: 54 hores.
Grup B: 40,5 hores.

Lloc: aules de formació

Període d'inscripció:

membres:
del 2/9 al 24/10/16.
no membres:
del 9/9 al 24/10/15.



Anglès elemental

Què farem?

Revisarem i consolidarem tot el que hem après. Aprofundirem en les diverses àrees del llenguatge i, per tant, el contingut de les classes passa per la pràctica de la conversa i per assimilar nous conceptes gramaticals. Ampliarem el vocabulari a través de diversos textos. Demanarem i donarem informació sobre dades personals i expressarem opinions, queixes, plans o intencions. Treballarem com fer prediccions, suggeriments o advertències.

Docent:

Ana Perlado, docent de l'Escola Master School

Dates:

Grup A: 27 sessions, els dimarts del 8/11/16 al 6/6/17, de 12 a 13.30 h

Grup B: 27 sessions, els dimarts, del 8/11/16 al 6/6/17 de 10 a 11.30 h

Import

membres: 63 €
infermeres no membres: 94,5 €
no membres: 126 €

Durada: 40,5 hores

Lloc: aules de formació

Període d'inscripció
membres:
del 9/9 al 2/11/16
no membres:
del 16/9 al 2/11/16

Nota: aquest curs és per a persones amb nocions molt bàsiques de l'idioma

Anglès preintermedi

Què farem?

Revisarem tot el que hem treballat i continuarem aprofundint en les diferents àrees del llenguatge. El contingut de les classes passarà per la pràctica de la conversa, l'assimilació de nous conceptes gramaticals i l'ampliació del vocabulari mitjançant textos sobre els quals es practican diferents tècniques de comprensió.

Docent

Ana Perlado, docent de l'Escola Master School.

Dates:

27 sessions, els dijous del 3/11/16 al 1/6/17 de 10 a 11.30 h

Import

membres: 63 €
infermeres no membres: 94,5 €
no membres: 126 €

Durada: 40,5 hores

Lloc: aules de formació

Període d'inscripció:
membres:
del 6/9 al 27/10/16
no membres:
del 13/9 al 27/10/16

Anglès intermedi

Què farem?

Revisarem els conceptes ja adquirits i aprofundirem en el treball de la comprensió dels punts principals de textos escrits en anglès estàndard i sobre situacions conegudes, i aprendrem a moure'ns en la majoria de situacions que poden sorgir durant un viatge. Elaborarem i escriurem textos senzills sobre temes propers, experiències, esdeveniments, desitjos i aspiracions i justificarem per escrit les nostres opinions.

Docent:

Ana Perlado, docent de l'Escola Master School.

Dates:

27 sessions, els dijous del 3/11/16 a l'1/6/17 de 12 a 13.30h

Import:

membres: 63 €
infermeres no membres: 94,5 €

no membres: 126 €

Durada: 40,5 hores

Lloc: aules de formació

Període d'inscripció:
membres:
del 7/9 al 28/10/16
no membres:
del 14/9 al 28/10/16



Anglès de conversa

Què farem?

Practicarem la conversa i aprofitarem per consolidar els conceptes gramaticals i el vocabulari ja treballats en el curs anterior. Continuarem treballant la comprensió de les principals idees d'un discurs. Aprendre a comunicar-nos amb fluïdesa i seguretat, tant sobre temes que són habituals, com sobre d'altres menys quotidians (gustos musicals, cinematogràfics o resolució de problemes).

Docent:

Elmira Khamidulina, docent de l'Escola Master School.

Dates:

27 sessions, els divendres, del 4/11/16 al 9/6/17.

Grup A: d'11 a 12 hores

Grup B: de 12.15 a 13.15 hores

Import:

membres: 42 €
infermeres no membres: 63 €
no membres: 84 €

Durada: 27 hores cada grup

Lloc: aules de formació

Període d'inscripció

membres:
del 8/9 al 28/10/16
no membres:
del 15/9 al 28/10/16

Francès preintermedi

Què farem?

Consolidarem el que ja hem après i seguirem aprofundint en el vocabulari i les qüestions de gramàtica. Treballarem una ampliació de temàtiques, com la informació personal i les aficions i reforçarem la comunicació oral.

Docent:

Gildas Seite, docent de l'Escola Master School.

Dates:

27 sessions, els dilluns del 31/10/16 al 19/6/17 de 9.45 a 11.45 h

Import:

membres: 83 €
infermeres no membres: 124,5 €
no membres: 166 €

Durada: 54 hores

Lloc: aules de formació

Període d'inscripció

membres:
del 12/9 al 26/10/16
no membres:
del 19/9 al 26/10/16

Gramàtica francesa parlada

Què farem?

Repassarem conceptes gramaticals a través de la conversa, aprofundint en l'estructura de comprensió i expressió d'un discurs. Treballarem per trobar la fluïdesa i seguretat necessàries per comunicar-nos, tant sobre temes que són habituals com sobre d'altres menys quotidians (gustos diversos, musicals, cinematogràfics, etc.).

Equip docent

Gildas Seite, docent de l'Escola Master School.

Dates:

27 sessions, els dimecres del 2/11/16 al 31/5/17 de 9.30 a 11.30 h

Import:

membres: 83 €
infermeres no membres: 124,5 €
no membres: 166 €

Durada: 54 hores

Lloc: aules de formació

Període d'inscripció

membres:
del 13/9 al 27/10/16
no membres:
del 20/9 al 27/10/16

DESCOBREIX LES POSSIBILITATS DE LA FOTO- GRAFIA I NOVES TECNOLOGIES

La fotografia nocturna

NOU

Què farem?

La fotografia nocturna és un dels gèneres més apassionants, ja que els resultats sovint són imprevisibles. Fotografiar escenes o paisatges amb molt poca llum ens proporciona moltes possibilitats creatives i poder aconseguir imatges sorprenents.

Aquest taller va adreçat a persones que vulguin iniciar-se a la fotografia nocturna, al seu control tècnic i valor estètic.

Després d'alguns conceptes teòrics previs per resoldre la complexitat tècnica i familiaritzar-se amb la composició, es realitza una sortida per fer fotografies de nit, i es treballa amb la il·luminació que ofereix l'arquitectura urbana, la que aporta el cel nocturn de forma natural i la que pugui afegir la utilització d'una llanterna o d'un flaix.

Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i professor de fotografia.

Dates:

6 sessions, els dijous del 3/11 al 15/12/16, 3 sessions al COIB de 10 a 13 h i 3 sessions a l'exterior de 17 a 20 h.

Import:

membres: 38 €
infermeres no membres: 57 €
no membres: 76 €

Durada: 18 hores

Lloc: aula d'informàtica i exteriors

Període d'inscripció:

membres: del 7/9 al 4/10/16
no membres: del 14/9 al 4/10/16

Nota:

per dur a terme aquest curs és imprescindible tenir coneixements bàsics d'informàtica i disposar d'una càmera que permeti el control manual de l'exposició (velocitat d'obturació i obertura de diafragma) i un trípode i portar la càmera des del primer dia.

La fotografia amb telèfon mòbil (smartphone) o tablet

NOU

Què farem?

En aquest taller realitzarem fotografies amb el nostre mòbil (smartphone) o tablet.

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 professor de fotografia.

Dates:

6 sessions, els dijous del 2/2/17 al 9/3/17 de 10 a 13 h

Import:

membres: 38 €
infermeres no membres: 57 €
no membres: 76 €

Durada: 18 hores

Lloc: aula d'informàtica i exterior

Període d'inscripció:

membres: del 13/12 al 27/1/16
no membres: del 20/12/16 al 27/1/17

Nota:

per dur a terme aquest curs és imprescindible tenir coneixements bàsics d'informàtica i disposar d'un smartphone o una tablet amb connexió a internet. I portar l'smartphone o la tablet des del primer dia.



Introducció al Smartphone o com utilitzar els nous telèfons mòbils

Què farem?

En aquest taller aprendràs a configurar i treure el màxim profit del teu nou telèfon, et familiaritzaràs amb les seves prestacions, resoldràs tots els teus dubtes i descobriràs les millors aplicacions del mercat.

Docent:

Mònica Lucena, llicenciada en Comunicació Audiovisual

Dates:

12 sessions, els dilluns del 16/1 al 3/4/17 de 10 a 12 hores

Import

membres: 35 €
infermeres no membres: 52,5 €
no membres: 70 €

Durada: 24 hores

Lloc: aula 103

Període d'inscripció

membres:
del 21/11/16 a l'11/1/17
no membres:
del 28/11/16 a l'11/1/17

Introducció al retoc digital amb Gimpshop

NOU

Què farem?

Gimpshop és un programari lliure de manipulació d'imatges digitals que serveix per: la creació de cartells, flyers, díptics, gràfics i logos, el canvi de mida i retall de fotografies, el canvi de color i contrast d'una imatge, la combinació d'imatges usant diverses capes, l'eliminació d'elements no desitjats de les fotografies i la conversió entre diferents formats d'imatges. També pot ser utilitzat per a crear imatges senzilles animades, entre d'altres aplicacions.

Docent:

Martí Casanellas, fotògraf i professor de fotografia

Dates:

6 sessions, els dijous del 4/5 al 8/6/17 de 10 a 13h

Import:

membres: 38 €
infermeres no membres: 57 €
no membres: 76 €
Durada: 18 hores

Lloc: aula d'informàtica

Període d'inscripció:

membres:
del 8/3 al 28/4/17
no membres: del 15/3 al 28/4/17

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

La pel·lícula de la meua vida

NOU

Què farem?

Aquesta és una formació per aprendre a fer petites pel·lícules amb tot tipus d'aparells domèstics, des de les càmeres de súper 8, al format de miniDV o als vídeos enregistrats amb el mòbil. Es tracta d'una proposta molt bonica que combina memòria i noves tecnologies, i que molts alumnes dels cursos de fotografia i informàtica i altres persones que no han fet mai cursos els hi pot interessar.

Docent:

Mariona Solé, realitzadora i muntadora de vídeo. Alfabetitzadora informàtica.

Dates:

10 sessions, els dimecres de l'1/2 al 5/4/17 de 9.30 a 11.30 h

Import:

membres: 34 €
infermeres no membres: 51 €
no membres: 68 €

Durada: 20 hores

Lloc: aula d'informàtica

Període d'inscripció:

membres:
del 23/11/16 al 25/1/17
no membres:
del 30/11/16 al 25/1/17



ACTIVITATS ARTÍSTIQUES I MUSICALS

Història de l'art: l'emocionant segle XX, una visió crítica

Què farem?

En aquest curs parlarem dels principals artistes i estils que trencaren amb l'art acadèmic dels segles precedents. Descobrirem que l'art és política, sexe i discurs. Entendrem com i perquè s'han construït tantes idees que encara ara envolten el món de l'art i les desmuntarem.

Tot això ens acostarà a una major comprensió de figures com Jackson Pollock o Andy Warhol però també a l'art emergent, a les teories Queer i els estudis postcolonials prenent consciència que a l'art, res no és en va.

Les sessions es desenvoluparan principalment a les aules del Col·legi però també programarem visites a museus i institucions culturals de primer nivell d'acord amb l'agenda cultural de Barcelona.

Docent:

Judith López, historiadora de l'Art especialitzada en art contemporani i cultura de masses.

Dates:

27 sessions, els dijous del 3/11/16 al 01/06/17 de 17.30 a 19 h.

Les sessions fora del Col·legi es pactaran amb les/els alumnes.

Durada 40,5 hores

Lloc: àrea social

Import:

membres: 98 €
infermeres no membres: 147 €
no membres: 196 €

Període d'inscripció

membres:
del 14/9 al 26/10/16
no membres:
del 21/9 al 26/10/16

Dibuix i il·lustració

Què farem?

A través dels exercicis en grup fomentarem i aprendrem a dominar les tècniques bàsiques del dibuix com la perspectiva, l'encaix, el volum, l'anatomia o la composició. Desenvoluparem les nostres capacitats per entendre el que estem observant i millorar la nostra traça per plasmar-ho al paper. Cada alumne hi aportarà el seu segell personal.

Docent:

Ana Pulido, artista plàstica, il·lustradora i estudiant de muralisme.

Dates:

27 sessions, els dijous del 3/11/16 al 1/6/17 de 10.30 a 13.30 h.

Import:

membres: 113 €
infermeres no membres: 169,5 €
no membres: 226 €

Durada 81 hores

Lloc: àrea social

Període d'inscripció:

membres:
del 15/9 al 26/10/16
no membres:
del 22/9 al 26/10/16

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



Grafologia pràctica - Les lletres parlen de tu

Què farem?

Incidirem en la part pràctica de l'estudi grafològic de la signatura, la rúbrica i el text.

Analitzarem documents d'un autor, realitzats en diferents moments. En farem un anàlisi exhaustiu en el que detectarem els signes gràfics més rellevants i que es repeteixen en els 3 escrits del mateix autor.

Enregistrarem aquests signes gràfics en el document de Tipologia gràfica general. Seguirem l'ordre del Manual de Grafologia Pràctica del que ja disposen els alumnes del curs passat i així podrem incidir en els dubtes i consultes que vagin sorgint.

Treballarem l'interpretació psicològica dels signes gràfics detectats en els documents de cada autor proposat per la professora, en cada sessió.

Analitzarem els trets més destacables en quant a les aptituds intel·lectuals, aptituds professionals i la personalitat de cada autor, que trobem en el document d'avaluació psicològica on hi constaran totes les dades d'interpretació psicològica que facilitarà la professora.

Amb aquesta informació, cada alumne podrà

fer, durant la setmana, un petit informe grafològic de l'autor dels documents analitzats en l'anterior sessió.

I finalment, s'introduirà el Test palogràfic, la Grafoteràpia i el Peritatge cal·ligràfic.

Docent:

Ma. Teresa Graells, diplomada en Grafologia-Psicologia i Grafologia-Selecció de Personal per la Facultat de Medicina Legal - Universitat Complutense de Madrid. Màster de Recursos Humans a l'Euncet. Associada a Aedipe Catalunya i membre numerari de la Associació Espanyola de Grafologia.

Dates:

8 sessions, els dijous del 20/10 al 22/12/16, de 16.30 a 18 h. **(El 27/10 no hi haurà classe)**

Import:

membres: 38 €
infermeres no membres: 57 €

no membres: 76 €

Durada: 12 hores

Lloc: aula 100

Període d'inscripció:

membres:
del 8/9 al 17/10/16
no membres:
del 15/9 al 17/10/16

Fem un trencadís

NOU

Què farem?

El trencadís és un tipus de mosaic que va ser un dels protagonistes per excel·lència dins l'estètica de l'arquitectura modernista de la nostra ciutat.

Aprendrem la tècnica del trencadís tot adaptant-la als nostre propi projecte i fent el nostre propi disseny.

Docent:

Ana Pulido, artista plàstica, il·lustradora i estudiant de muralisme.

Dates:

12 sessions, els divendres del 17/3 al 9/6/17, de 10 a 13 hores

Import:

membres: 55 €
infermeres no membres: 82,5 €
no membres: 110 €

Durada: 36 hores

Lloc: aula 103

Període d'inscripció:

membres:
del 18/1 al 9/3/17
no membres:
del 25/1 al 9/3/17

Nota: el material utilitzat durant el curs va a càrrec de l'alumne. Cal portar: 5 potets de vidre o plàstic que tanquin bé, una cullera i draps. És aconsellable dur bata.

Restauració i conservació de mobles

Què farem?

Aprendrem i perfeccionarem les tècniques bàsiques a l'hora de restaurar i conservar mobles antics. Farem sistemes i cates de neteja. Realitzarem desinfeccions biòtiques, consolidació i reintegració de suports, decaparem, aprendrem a decapar la fusta per a tècniques decoratives i tincions. Coneixerem els diversos acabats a la cera i laques, tant per a mobles exteriors com d'interior. També s'oferiran nocions bàsiques de conservació preventiva.

Docent:

Maria Rosa Garcia, llicenciada en Belles Arts, especialitat de conservació i restauració per la Universitat de Barcelona. Directora tècni-

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

Dates:

27 sessions, els dimarts del 8/11/16 al 6/6/17, de 16.30 a 19.30 h

Import:

membres: 113 €
infermeres no membres: 169,5 €
no membres: 226 €

Durada: 81 hores

Lloc: aula 103

Període d'inscripció:

membres:
del 22/9 al 2/11/16
no membres:
del 29/9 al 2/11/16

Nota: la mida dels mobles ha de permetre ser transportats per una persona. És aconsellable dur bata. El preu inclou una part del material.

Restauració del petit moble auxiliar i altres objectes antics

Què farem?

Aprendrem i perfeccionarem tècniques per restaurar petits mobles auxiliars de fusta i altres objectes quotidians elaborats a partir de diversos materials com la pedra, el vidre, els metalls, el paper, les pintures a l'oli o ceràmiques. Aplicarem sistemes i realitzarem pràctiques de neteja per a cada material. Realitzarem desinfeccions biòtiques, consolidarem i farem reintegració específica dels suports corresponents. Decaparem, aprendrem a preparar la fusta per a tècniques decoratives i tincions, utilitzarem la tècnica de la policromia i el daurat per a mobiliari i objectes antics, i farem retocs del color perdut en ceràmiques i olis. Coneixerem els diversos acabats a la cera i laques, tant en mobles exteriors com d'interior. També s'oferiran nocions bàsiques de conservació preventiva.

Docent:

Maria Rosa Garcia, 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:

27 sessions, els dimecres del 2/11/16 al 31/5/17, de 10 a 13 h.

Import

membres: 113 €
infermeres no membres: 169,5 €
no membres: 226 €

Durada: 81 hores

Lloc: aula 103

Període d'inscripció

membres:
del 23/9 al 25/10/16
no membres:
del 30/9 al 25/10/16

Nota: la mida dels objectes ha de permetre que una persona els pugui transportar. És aconsellable dur bata. El preu inclou una part del material.





Pintura

Què farem?

Aprendrem i perfeccionarem les diferents tècniques de pintura al pastel, aquarel·la i pintura a l'oli.

Docent:

Miquel Torres, pintor.

Dates:

27 sessions, els dilluns del 17/10 al 12/6/17, de 16 a 19h. **(El 24/10 no hi haurà classe).**

Import:

membres: 113 €
infermeres no membres:
169,5 €
no membres: 226 €

Durada: 81 hores

Lloc: aula 103

Període d'inscripció

membres:
del al 16/9 al 13/10/16
no membres:
del 23/9 al 13/10/16

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

Gaudim de l'òpera

Què farem?

Curs adreçat a persones aficionades a la música. Té un caràcter divulgatiu i, per tant, no es requereixen coneixements musicals específics. Farem un passeig per l'òpera a través de quatre obres que es representaran al Gran Teatre del Liceu en la temporada 2016-2017. Abans d'assistir a cada sessió, escoltarem les obres i situarem l'autor en el context històric i analitzarem amb suports audiovisuals els trets formals, melòdics, harmònics, instrumentals i el tractament de les veus, de manera entenedora i lúdica. Es realitzaran quatre tallers: dues sessions d'una hora i mitja la setmana anterior a la funció i la mateixa setmana de la representació.

Docent:

Ester Vela, concertista de piano i professora superior de música.

Dates i horaris

8 sessions. els dimecres de 10.30 a 12 h

Macbeth	28	Setembre	2016
Macbeth	5	Octubre	2016
Werther	11	Gener	2017
Werther	18	Gener	2017
Rigoletto	8	Març	2017
Rigoletto	15	Març	2017
Don Giovanni	7	Juny	2017
Don Giovanni	14	Juny	2017

Import:

membres: 35 €

infermeres no membres: 52,5 €

no membres: 70 €

Durada: 12 hores

Lloc: àrea social

Període d'inscripció:

membres: del 2/9 al 23/9/16

no membres: del 8/9 al 23/9/16

Nota: les gestions per obtenir l'entrada a l'òpera anirà a càrrec dels assistents al taller.





Sortides i visites culturals

Rutes culturals

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

8/11/16 de 10 a 13 h. Barcelona i les botigues històriques a Ciutat Vella (2).

Punt de sortida: La Rambla : Pla de la Boqueria).
(Metro: L3: Liceu i L4: Jaume I. FGC. Catalunya. Bus: 59, 91, V13).
Inici d'inscripcions membres i no membre: 5/10/16

13/12/16 de 10 a 13 h. Barcelona, Cervantes i El Quixot

Punt de sortida: Plaça Pau Vila 3/Passeig Joan de Borbó (Palau de Mar o Museu d'Història de Catalunya). (Metro: L4: Barceloneta. Bus: 39, 45, 51, 59, 120 V15, V17, D20, H14).
Inici d'inscripcions membres i no membres: 9/11/16

17/1/17 de 10 a 13 h. Descoberta del nucli històric d'Horta

Punt de sortida: Av. Cardenal Vidal Barraquer/Jorge Manrique: davant escultura "Llumins".
(Metro: L3: Montbau. Bus: V21).
Inici d'inscripcions membres i no membres: 14/12/16

14/2/17 de 10 a 13 h. Tot descobrint el nucli històric del Clot

Punt de sortida: Plaça Valentí Almirall 1/Sant Joan de Malta
(Metro: L1: Clot i L2: Glòries. Bus: 192, H12. Tramvia: T5 i T6: Can Jaumandreu).
Inici d'inscripcions membres i no membres: 11/1/17

7/3/17 de 10 a 13 h. La Gràcia de les dones, obreres, burgeses, artistes...

Punt de sortida: Plaça de la Vila de Gràcia (Metro: L3 i L5: Diagonal. Bus: 22, 24, 87, 114, V17 (FGC: Gràcia).
Inici d'inscripcions membres i no membres: 1/2/17

11/4/17 de 10 a 13 h. Passegem pel nucli històric d'Hostafrancs o la Creu Coberta

Punt de sortida: c/Sants cruïlla amb Plaça de Sants (Metro: L1 i L5: Plaça de Sants. Bus: 50).
Inici d'inscripcions membres i no membres: 1/3/17

9/5/17 de 10 a 13 h. Barcelona i Pablo Ruiz Picasso, el vincle de la ciutat amb l'artista

Punt de sortida: Via Laietana/Comtal (Metro: L1 i L4: Urquinaona. Bus: 39, 42, 45, 55, H16, V15 i V17).
Inici d'inscripcions membres i no membres: 5/4/17

6/6/17 de 10 a 13 h.

Barcelona i Antoni Gaudí, un arquitecte, una ciutat

Punt de sortida: Marina/Mallorca (Metro: L2 i L5: Sagrada Família. Bus: 19, 33, 34, 50, 51, H10 i V21)
Inici d'inscripcions membres i no membres: 3/5/17

Docent:

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

Import:

membres: 12 € + el cost addicional de l'entrada, si s'escau
infermeres no membres: 13,5 € + el cost addicional de l'entrada, si s'escau
no membres: 15 € + el cost addicional de l'entrada, si s'escau.

Sortides

Octubre: Fira del cava a Sant Sadurní

Novembre: Boscos del Berguedà

Desembre: Dinar de Nadal

Febrer: Castell de Miravet

Març: Núria

Abril: L'Escala/Empúries

Maig: Girona en flors

Juny: Sortida de 3 dies a la Vall de Boí

Les inscripcions s'obriran com a mínim un mes abans de la sortida. Consulteu el punt 10 de la normativa d'inscripció a la pàgina 4.

Espai Grup 65

Què farem?

L'Espai Grup 65 són activitats adreçades únicament als membres del grup i de temàtica diversa.

•**Espai Grup de lectura:** últim dijous de cada mes, de 12 a 13.30 h, a la sala 105 de la 1a planta del COIB. La programació del llibre a tractar pot canviar si no hi ha disponibilitat. Si algú té el llibre, millor que el porti. Inscripcions obertes a partir del 21/9/16.

20/10/16: Les beques boges. Tom Sharpe
24/11/16: Asesinato en el corazón de Jerusalem. Bayta Gur
22/12/16: Ojos azules. Toni Morrison
26/1/17: León el africano. Amin Maalouf
23/2/17: El tambor de hojalata. Gunter Grass
30/3/17: La tierra de las mujeres. Sandra Barneda
27/4/17: Intemperie. Jesús Carrasco
25/5/17: Cuatro germanes. Jetta Carleton

•**Espai Grup de patchwork:**

Els dimarts del 8/11/16 al 30/5/17 d'11 a 13 h. Lloc: Aula 103. A càrrec d'Angelines Arbea. El material

l'hauran de portar els participants. Inscripcions obertes des del 28/9/16.

•**Espai Grup de prevenció dels accidents domèstics.**

Els dilluns els dies 9, 16, 23 i 30/1/17 de 10 a 11 h. Lloc: Aula 103. A càrrec de Carles Costilludo.

•**Espai Grup de jocs de taula:** dilluns, del 3/10/16 al 29/5/17 de 17 a 19 h, a l'Àrea Social de la 1a planta del COIB. No cal inscripció.

Tallers FEM GUARNIMENTS DE NADAL

NOU

Què farem?

Quan arriba Nadal a tots ens agrada tenir la casa preparada per les festes. Què millor que fer-nos nosaltres mateixos els guarniments i així donar el nostre propi aire?

Farem tres sessions, en cadascuna farem un guarniment diferent que ens podrem endur a casa. Tots estan fets amb materials naturals. Sobre la peça que creem podem aportar la nostra empremta i fer-los únics!

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

Dates: 3 sessions, els divendres 4, 11 i 18/11/16 de 9.15 a 11.15 h.

Import:

membres: 45 €
infermeres no membres: 67,5 €
no membres: 90 €

Durada: 3 sessions, 6 hores.

Lloc: Aula 103

Període d'inscripció:

membres: del 29/9 al 31/10/16
no membres: del 6/10 al 31/10/16

Observacions: El material està inclòs en el preu. Cal que porteu unes tisores grans i fortes (tipus de cuina)



TAST DE FORMATGES I MARIDATGE DE VINS

Què farem?

En aquest taller, es tasten 6 formatges diferents (mató, formatge pasta tova, pell florida, pell rentada, pasta premsada, blau) i de diferents llets (cabra, ovella, vaca).

Tots els formatges són de petits elaboradors artesans i provinents d'un afinador formatger, per a que el formatge estigui al punt de maduració adequat.

Els vins, son 6 vins diferents, de diferents Denominacions d'Origen, (blanc, rosat, negre, cava, dolç), pensat cada un d'ells per maridar amb la maduració del formatge.

Cada comensal, tindrà un plat on hi haurà disposats els 6 talls de formatge, i tindrà 6 copes, on se li serviran els vins.

A la taula hi haurà també, per a qui vulgui, pans diferents (blanc, cereals, de fruits secs, etc) i alguna melmelada (melmelades artesanes Calada).

Pel maridatge de vins, s'explicaran els sentits de:

La Vista. Parlarem del funcionament de l'ull, de l'anàlisi visual, el color, i quina informació ens pot donar aquest.

L'olfacte, la via nasal directe i la via retronasal. Explicarem les aromes primàries, secundàries i terciàries presents en els vins. Identificació pràctica d'aromes.

El gust. Explicarem la morfologia de la llengua, determinant a quina part de la llengua percebem cada gust o sensació: dolç, salat, àcid, amarg, umami. Funcionament de la copa. Conseqüències a l'hora de tastar un vi. Metodologia de tast.

I acabada la teoria passem a la part pràctica del tast de vins, on generalment, es tasten dos vins blancs, dos vins negres i un cava.

Docent:

Xavier Bassa. Sumiller titulat, Tècnic Superior en Enologia i Viticultura, màster d'enologia i màrqueting, Professor de cursos de tast, col·laborador en diferents mitjans escrits i revistes especialitzades del sector, 3er classificat al concurs Nariz de oro 2004 d'Espanya, Millor sumiller de Catalunya a la semifinal del Nariz de Oro 2012.

Dates: 24/11/16 a les 17h.

Import:

membres: 16 €
infermeres no membres: 24 €
no membres: 32 €

Lloc: aules de formació del COIB

Període d'inscripció:

membres: del 14/10 al 18/11/16
no membres: del 21/10 al 18/11/16

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 historiador del cinema

Pel·lícules

30/11/16: Profesor Lazhar
21/12/16: El amor es extraño
25/1/17: Whiplash
22/2/17: Mommy
29/3/17: La chica danesa
26/4/17: Quédate conmigo
31/5/17: The room

Les inscripcions

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

Dates:

Dimecres a les 17 h

Import:

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

Lloc:

aules de formació del COIB

Calendari d'inscripcions

Agost

Tki-kung (Qi gong) d'Osona

Setembre

Anglès iniciació -Grups A i B-
 Gaudim de l'òpera
 Pilates Grups A i B
 Anglès preintermedi
 Anglès intermedi
 La fotografia nocturna
 Anglès de conversa -Grups A i B-
 Grafologia pràctica - Les lletres parlen de tu -
 Anglès elemental -Grups A i B-
 Anglès bàsic bàsic 0.0
 Francès preintermedi
 Gramàtica francesa parlada
 Història de l'art: l'emocionant segle XX, una visió crítica
 Dibuix i il·lustració
 Pintura
 Txi-kung (Qi Kun) Qui Gong per a la salut i la consciència del cos
 Tai-txi-txuan (Tai Ji Quan) Estil Shen Salut i la Consciència del cos
 Marxa Nòrdica -Primer i segon nivell-
 Espai Grup de lectura
 Restauració i conservació de mobles
 Restauració del petit moble auxiliar i altres objectes antics
 L'espai de música i records
 EspaiGrup de Patchwork
 Fem guarniments de Nadal
 Sortida Fira del cava a Sant Sadurní

Octubre

Ruta cultural: Barcelona i les botigues històriques a Ciutat Vella (2)
 Tast de formatges i maridatge de vins
 Cinefòrum: Professor Lazhar
 Sortida Boscos del Berguedà

Novembre

Ruta cultural: Barcelona, Cervantes i el Quixot
 Millorar la memòria
 Kundalini loga
 Introducció al Smartphone o com utilitzar els nous telèfons mòbils
 Cinefòrum: El amor es extraño
 La pel·lícula de la meua vida
 EspaiGrup de prevenció dels accidents domèstics
 Dinar de Nadal

Desembre

La fotografia amb telèfon mòbil (smartphone) o tablet
 Ruta cultural: Descoberta del nucli històric d'Horta
 Cinefòrum: Whiplash

Inici inscripció

MEMBRE

NO MEMBRE

24/08/2016

31/08/2016

02/09/2016

09/09/2016

02/09/2016

08/09/2016

05/09/2016

12/09/2016

06/09/2016

13/09/2016

07/09/2016

14/09/2016

07/09/2016

14/09/2016

08/09/2016

15/09/2016

08/09/2016

15/09/2016

09/09/2016

16/09/2016

12/09/2016

19/09/2016

12/09/2016

19/09/2016

13/09/2016

20/09/2016

14/09/2016

21/09/2016

15/09/2016

22/09/2016

16/09/2016

23/09/2016

19/09/2016

26/09/2016

19/09/2016

26/09/2016

20/09/2016

27/09/2016

21/09/2016

21/09/2016

22/09/2016

29/09/2016

23/09/2016

30/09/2016

26/09/2016

03/10/2016

28/09/2016

28/09/2016

29/09/2016

06/10/2016

SET. 2016

SET. 2016

05/10/2016

05/10/2016

14/10/2016

21/10/2016

26/10/2016

26/10/2016

OCTUBRE 2016

OCTUBRE 2016

09/11/2016

09/11/2016

16/11/2016

23/11/2016

17/11/2016

24/11/2016

21/11/2016

28/11/2016

21/11/2016

21/11/2016

23/11/2016

30/11/2016

23/11/2016

23/11/2016

NOV. 2016

NOV. 2016

13/12/2016

20/12/2016

14/12/2016

14/12/2016

21/12/2016

21/12/2016



Inici inscripció

Gener

Ruta cultural: Tot descobrint el nucli històric del Clot
Fem un trencadís
Cinefòrum: Mommy
Sortida: Castell de Miravet

MEMBRE

11/01/2017
18/01/2017
19/01/2017
GENER 2017

NO MEMBRE

11/01/2017
25/01/2017
19/01/2017
GENER 2017

Febrer

Ruta cultural: La Gràcia de les dones obreres, burgeses, artistes...
Cinefòrum: La chica danesa
Sortida: Núria

01/02/2017
22/02/2017
FEB. 2017

01/02/2017
22/02/2017
FEB. 2017

Març

Ruta cultural: Passejem pel nucli històric d'Hostafrancs o la Creu Coberta
Introducció al retoc digital amb Gimpshop
Cinefòrum: Quédate conmigo
Sortida: L'Escala / Empúries

01/03/2017
08/03/2017
29/03/2017
MARÇ 2017

01/03/2017
15/03/2017
29/03/2017
MARÇ 2017

Abril

Ruta cultural: Barcelona i Pablo Picasso, el vincle de la ciutat amb l'artista
Cinefòrum: The room
Sortida: Girona en Flors

05/04/2017
26/04/2017
ABRIL 2017

05/04/2017
26/04/2017
ABRIL 2017

Maig

Ruta cultural: Barcelona i Antoni Gaudí, un arquitecte, una ciutat
Sortida: Sortida de 3 dies a la Vall de Bohí
Inscripció a la Cloenda del curs 2016-2017

03/05/2017
MAIG 2017
MAIG 2017

03/05/2017
MAIG 2017
MAIG 2017



Calendari

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					

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		

T'esperem a la cloenda del curs 2016-2017,
el 15 de juny del 2017 a les 17 hores
al mateix Col·legi al carrer Pujades, 350,
a la tercera planta!

 Inauguració / Cloenda
Curs 2016-2017

 Setmana Gran

 Dies festius

 Dies NO lectius



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA

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

info@coib.cat
www.coib.cat