



Gran Jornada GRAN

22 d'octubre 2026

PROGRAMA

9.30 – 11.30h Pots inscriure't només a un d'aquests dos tallers:

- **9.30– 11.30h Taller de modelatge a ceràmica.**

La finalitat és explorar la teva creativitat i descobrir el plaer de crear amb les mans, aprendràs les principals tècniques d'emmotllament i pintura en ceràmica de manera distesa i divertida.

Crearem amb les nostres mans una peça, en aquest cas una tassa, la pintarem i acabarem perquè es pugui portar al forn, l'esmaltarem o l'acabarem per al seu ús, és una activitat molt personal i intuïtiva. No es necessita experiència prèvia.

El taller serà impartit per **Maria Victoria Álvarez**, tallerista de ceràmica, es dedica a donar tallers grupals itinerants de ceràmica fa 4 anys, també és professora de loga i Anatomia per al moviment.

Màxim 15 persones

GRATUÏT

Trobareu més informació i inscripcions a **coib.cat**

- **9.30 – 11.30h Taller d'elaboració d'espelmes de ceres i essències naturals al recipient per crear ambient aromàtic i càlid a casa.**

Cada participant decidirà la seva aroma i decoració personalitzada.

Impartit per l'**Elena Savelieva**, llicenciada en Ciències Biològiques i Químiques el 2001 i graduada *cum-laude* en genètica vírica, diplomada en Medicina Tradicional Xinesa, acupuntura i moxibustió.

Màxim 30 persones

12.00 – 14.00h Pots inscriure't només a un d'aquests dos tallers:

- **12.00 – 14.00h La Maçoneria i la seva mirada femenina.**

El ponent ens parlarà de dones maçons cèlebres a la història catalana i barcelonina, com ara Clotilde Cerdà, Teresa Claramunt i Ángeles López de Ayala.

Impartit per **David Revelles**, periodista, escriptor i autor de diverses novel·les.

- **12.00 – 14.00h Taller de dansa per fer salut.**

Sessió de dansa aplicada a la salut, orientada a promoure el benestar integral mitjançant el moviment, la propiocepció i l'expressió corporal i artística. L'activitat ofereix un espai cuidat per conèixer el propi cos, escoltar les pròpies necessitats i processar les emocions a través del moviment, tot guanyant recursos corporals i compartint amb altres l'experiència, contribuint així a la salut, l'autoestima i la participació social.

Impartit per **Mireia Puig**, infermera i ballarina.

Màxim 15 persones
Portar roba còmoda

14.00 – 15.30h Càtering a peu dret: un espai per conversar.

15.30 – 17.30h La força duna jubilació conscient: experiència, claredat i un full de ruta per a aquesta nova etapa.

Impartit per **Sílvia Munné**, *coach* i experta en acompanyament a les persones abans i durant la jubilació. La seva mirada reivindica que qui es jubila és molt més que algú que envelleix: és llegat, saviesa i vida en moviment. T'ajuda a construir una jubilació amb propòsit, claredat i sentit comú, on la identitat es transforma sense perdre's.

🕒 **De 9.30 a 17.30h**
📍 **Aules COIB**
C/ Pujades, 350, 3a planta.



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES
I INFERMERS
BARCELONA