

Col·laboren:



MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Biblioteca Ramon Fernàndez Jurado
C/Bisbe Urquinaona, 19-21
93 636 96 97
www.bibliotecarfj.castelldefels.org

adreces electròniques:
biblioteca@castelldefels.org
b.castelldefels@diba.cat



Cal fer inscripció prèvia



Activitat familiar



Ajuntament
de Castelldefels



Diputació
de Barcelona

PROGRAMACIÓ PÚBLIC ADULT

FEBRER 2018

Dijous 15, de 19 a 20.30 h.

Xerrada inaugural de les VI Jornades de Vida Sana "L'art de viure: l'art de l'autenticitat i del cultiu del món interior" a càrrec de Gaspar Hernández, escriptor, crític literari i periodista que actualment presenta i dirigeix el programa L'ofici de viure a Catalunya Ràdio i TV3. En Gaspar ens parlarà de la responsabilitat de cadascú de nosaltres en quan els seus estats d'ànim, i resumirà altres eines que ha après a partir dels seus programes.
Espai Margarida Xirgu.

Dilluns 19, de 19 a 20.30 h.

El Documental del mes *L'Hora dels deures* de Ludovic Vieille. Versió original en francès, subt. en català (59').
Espai Margarida Xirgu.

Dimarts 20, de 19 a 20.30 h.

Taller "Inteligència emocional a l'entorn laboral, una tasca emocionant: habilitats interpersonals" a càrrec de Montse Ontiveros, coach.
Espai de suport planta 1.

Dissabte 24, d'11 a 12.30 h.

Taller "Hatha Ioga" a càrrec de Bachan Singh Barrantes Cerro.
Espai Margarida Xirgu.

Dilluns 26, de 19 a 20.30 h.

Taller "L'art del sabó en pastilla: apren a elaborar sabons corporals amb ingredients naturals" a càrrec de Patricia Bustos, de l'Associació d'artesans saboners de Catalunya.
Sala taller infantil.

Dilluns 26, de 18.30 a 20 h.

Xerrada "Acupuntura: la medicina xinesa a casa, tècniques i trucs per l'autocuració" a càrrec de Carmen Hernández i Víctor Silvestre, metges i acupuntors del CASAP Can Bou.
Espai de suport planta 1.

Dimarts 27, d'11 a 12.15 h.

Taller "Ioga Iyengar" a càrrec de Sílvia Aguado, del CASAP Can Bou.
Espai Margarida Xirgu.

Dimecres 28, de 19 a 20.30 h.

Xerrada-taller "El principio de Sorites: cómo aprovechar el poder de la perseverancia" a càrrec del seu autor i coach Ian Gibbs.
Espai Margarida Xirgu.

MARÇ 2018

Dijous 1, d'11 a 12.30 h.

Taller "Iniciación a la meditación y técnicas de Mindfulness" a càrrec de Karina Cristofaro.
Espai Margarida Xirgu.

Dijous 1, de 19 a 20.30 h.

Taller "Germenats i brots: quins beneficis tenen i com cultivar-los a casa" a càrrec de Manel Font.
Sala taller infantil.

Dijous 1, de 18.30 a 20.30 h.

Taller "Morfopsicología: el estudio del carácter a través de los rasgos del rostro" a càrrec de Benoit Corman, psicòleg.
Espai de suport planta 1.

Divendres 2, de 10 a 11 h.

Taller "Ioga nidra: el somni conscient" a càrrec d'Helios Centre d'Ioga.
Espai Margarida Xirgu.

Divendres 2, de 18.30 a 20 h.

Taller "Hipopresivos: aprende abdominales hipopresivos y cuida tu suelo pélvico" a càrrec de Femat Fisiò.
Espai Margarida Xirgu.

Dissabte 3, de 10.30 a 12 h.

Taller "Qigong y Mindfulness: trabaja tu atención plena" a càrrec de Marisa Luna i Nora Spinedi.
Espai Margarida Xirgu.

Dimarts 6, d'11 a 12.30 h.

Taller "Respira-relaja-medita" a càrrec de Maria Serrano, d'Essència Vital.
Espai Margarida Xirgu.

Dimarts 6, de 18.30 a 20 h.

Taller "El Mètode Bates: un mètode natural per millorar la vista per a presbièria o vista cansada, miopia, astigmatisme..." a càrrec de Joana Garcia Palma, Educadora visual.
Espai de suport 3 planta 2.

Dimecres 7, de 19 a 20.30 h.

Xerrada - Taller: "Cosmética natural: una pell sana per a tota la vida, el negoci de la cosmètica convencional i alternatives naturals" a càrrec de Josefina Llargues.
Espai Margarida Xirgu.

Dissabte 10, d'11 a 12.30 h.

Taller "Horticultura urbana: l'hort al balcó de casa" a càrrec de Manel Font.
Espai de suport planta 1.

Dissabte 10, d'11.30 a 13 h.

Taller "Ashtanga Yoga: práctica de Asanas, pranayama y meditación" a càrrec de Christian Ruiz.
Espai Margarida Xirgu.

Dilluns 12 i 19, de 18.30 a 20.30 h. (2 sessions)

Taller "Gestió de l'estrés i l'anxietat" a càrrec d'Helena Huerta, CPC Castelldefels.
Espai de suport planta 1.

Dilluns 12, de 19 a 20.30 h.

Tertúlia "Reflexiones de la vida" especial Vida Sana, llegim *La Mujer temblorosa*, o, *La historia de mis nervios* de Siri Hustvedt a càrrec d'Enric Mora, professor de Sociologia de la UAB.
Espai de suport 3 planta 2.

Divendres 13, de 19 a 20.30 h.

Taller "Conoce y mejora las posturas más habituales del yoga" a càrrec d'Alicia Gruas, d'Asociación Centro Haziel.
Espai Margarida Xirgu.

Dimarts 13, d'11 a 12 h.

Taller "Pilates e hipopresivos con mamás y/o papás y bebés" a càrrec de Femat Fisiò.
Per a nadons de 2 a 11 mesos.
Sala taller infantil.

Dimarts 20, de 18.30 a 20 h.

Taller "La Flora intestinal i el seu paper protector i preventor en nombroses malalties"

a càrrec de Iolanda Roma, dietista.

Dimarts 20, de 18 a 19.30 h.

Taller "Cómo la osteopatía y el estudio biomecánico pueden ayudar a mejorar tu salud" a càrrec de David Ruiz, director de COR Clínica Osteopatía i fisioterapeuta.
Espai Margarida Xirgu.

Dimecres 14, de 19 a 20.30 h.

Xerrada "Alimentación y sostenibilidad, el KM0" a càrrec de Mario Torá, dietista i Sukha, espai vegetarià.
Espai Margarida Xirgu.

Dijous 15, de 18.30 a 20.30 h.

Taller "Transtornos específicos del llenguatge" a càrrec de Gemma Torres, logopeda del CPC Castelldefels.
Espai de suport planta 1.

Dijous 15, de 19 a 20.30 h.

Taller "Mindfulness i Meditació zen" a càrrec del mestre zen Lluís Nansen Salas.
Espai Margarida Xirgu.

Divendres 16, de 18.30 a 20 h.

Taller "Somos lo que pensamos" a càrrec d'Antonia Molina.
Espai de suport 3 planta 2.

Divendres 16, de 18.30 a 20 h.

Taller "Aromateràpia ecològica pel benestar" a càrrec de Mònica Fernández d'Aromalaboratory.
Espai de suport planta 1.

Dissabte 17, de 12 a 13 h.

Taller "Fundamentos dietéticos de la alimentación vegetariana: ingredientes y ejemplos de cocina sin cocción" a càrrec de Mercè Blasco.
Sala taller infantil.

Dilluns 19, de 19 a 20.30 h.

El Documental del mes *Thank you for the rain* de Julia Dahr. Versió original en anglès, subtitulada en català (87').
Espai Margarida Xirgu.

Dimarts 20, de 18.30 a 20 h.

Taller "La Flora intestinal i el seu paper protector i preventor en nombroses malalties"

a càrrec de Iolanda Roma, dietista.

Dimarts 20, de 18 a 19.30 h.

Hora del medi ambient especial dia mundial de l'aigua "Estampa la teva samarreta amb núvols i gotes!" a càrrec d'Olga Berbetoros, d'Ideamoda.

En col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.

Infants a partir de 4 anys.

Sala taller infantil.

Dimecres 21, de 18.30 a 20 h.

Xerrada- taller "Menos estrés, más productividad, mayor felicidad: estrategias para manejar, aliviar y prevenir el estrés" a càrrec de Montse Taboada, coach.
Espai de suport planta 1.

Dijous 22, d'11 a 12.30 h.

Taller "Diagnosi precoç i símptomes d'alerta en les pèrdues de memòria" a càrrec de la Fundació Uszhemier.
Espai de suport planta 1.

Dijous 22, de 18 a 20.30 h.

Taller "Sucs i batuts verds: ideals per augmentar el consum diari de vegetals, depurar l'organisme i perdre pes." a càrrec de Josefina Llargues.
Sala taller infantil.

Dijous 22, de 19 a 20.30 h.

Taller "Inteligència emocional: habilitats pel benestar" a càrrec de Montse Ontiveros, coach.
Espai de suport planta 1.

Dissabte 24, de 10 a 12.30 h.

Taller "Cucina amb proteïnes vegetals" a càrrec de Montse Homar, educadora alimentària
Sala taller infantil.

PROGRAMACIÓ FAMILIAR

FEBRER 2018

del 19 al 23 de febrer, a les 17.30 h

15 minuts comptats especial Vida Sana: lectura de contes per a infants a càrrec del personal de la biblioteca.
Infants de 4 a 7 anys.

Sala taller infantil.

Dimecres 14, de 18 a 19.30 h.

Hora del medi ambient especial taller Bibliolab "Canvi climàtic i efecte hivernacle" a càrrec de Fun Brain. Infants a partir de 4 anys.

Sala taller infantil.

Dimecres 16, de 18 a 19 h.

Taller Little Chef (cuina en anglès) "A yummy healthy snack" a càrrec de KIDS&US School of english.
Infants de 4 a 7 anys.

Sala taller infantil.

MARÇ 2018

Dissabte 3, de 10 a 12 h.

Taller "El tacte com a primer llenguatge. Massatge infantil" a càrrec de Mercè Romero.
Infants d'1 a 12 mesos.

Sala taller infantil.

Divendres 9, de 18 a 19.30 h.

Taller de filosofia visual per a infants Juguem al joc "Lo que tu quieras: quien es la persona más libre que conoces, puede hacer todo el mundo lo que le de la gana al mismo tiempo... y tú que piensas?" a càrrec de Susana Martínez.
Infants a partir de 8 anys.

Sala taller infantil.

Dilluns 12, de 17.30 a 19 h.

Laboratori de lectura "Pomelo" a càrrec del personal de la biblioteca. Espai de creació i experimentació al voltant de la lectura: descobrint llibres, gaudint d'il·lustracions i textos i sobre tot creant! Infants de 4 a 9 anys.

Sala taller infantil.

Dimecres 14, de 18 a 19.30 h.

Hora del medi ambient especial taller Bibliolab "Canvi climàtic i efecte hivernacle" a càrrec de Fun Brain. Infants a partir de 4 anys.

Sala taller infantil.

Dimecres 16, de 18 a 19 h.

Taller Little Chef (cuina en anglès) "A yummy healthy snack" a càrrec de KIDS&US School of english.
Infants de 4 a 7 anys.

Sala taller infantil.

Dimecres 21, de 18 a 19.30 h.

Hora del medi ambient especial dia mundial de l'aigua "Estampa la teva samarreta amb núvols i gotes!" a càrrec d'Olga Berbetoros, d'Ideamoda.

En col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.

Infants a partir de 4 anys.

Sala taller infantil.