

# PROGRAMACIÓ FAMILIAR

## FEBRER 2019

**Del dilluns 18 al divendres 22 a les 17.30h.**

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

**Dimecres 13 de 18 a 19.30 h.**

Hora del medi ambient "Les nostres amigues les abelles: fem espelmes!" a càrrec de Mel·lis. Infants a partir de 4 anys. 

**Divendres 22 de 18 a 19 h.**

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

**Divendres 22 de 18 a 19.30 h.**

Taller "La Mia es fa gran i En Bru es fa gran: per saber-ne més de la pubertat dels nens i les nenes" a càrrec de la Dra. Mònica Peix, endocrinòloga i Cristina Losantos, il·lustradora. Infants a partir de 7 anys. 

**Dissabte 23 d'11 a 12.30 h.**

Taller de fusteria "Mandalas creativas y robots de madera para niños y niñas" a càrrec de Julia Fritz. Infants a partir de 7 anys. 

**Dimecres 27 de 18 a 19.30 h.**

Hora del medi ambient "El plat saludable: aprèn a menjar de forma saludable tot pintant!" a càrrec de Marta Morillo, dietista i nutricionista. Infants a partir de 4 anys. 

## MARÇ 2019

**Divendres 1 de 18 a 19.30 h.**

Taller de cuina familiar "Aprenem a menjar sa amb la Filomena" a càrrec de Josefina Llargues, nutricionista. Infants a partir de 4 anys. 

**Dilluns 4 de 17.30 a 19 h.**

Laboratori de lectura "Elixirs emocionals" 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 sobretot creant! Infants de 4 a 9 anys. 

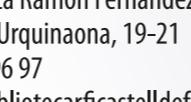
**Dimecres 13 de 18 a 19.30 h.**

Hora del medi ambient "Un saquet d'espíglol pels malsons: les herbes remeieres" a càrrec de Tupinamburga. Infants a partir de 4 anys. 

**Dissabte 16 d'11 a 12 h.**

"Concert de bols tibetans per a nadons" a càrrec d'Alquímia Musical. Infants de 0 a 3 anys. 

Col·laboren



MAMfit\*



Sukha

Espai vegetarià!



CLÍNICA  
OSTEOPATÍA RUIZ

CORE FISyOS

astha pradas asthas

Fundació Uszheimer

Naturaleza  
Armónica

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Biblioteca Ramon Fernàndez Jurado

C/Bisbe Urquinaona, 19-21

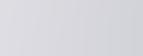
93 636 96 97

[www.bibliotecarfjcastelldefels.org](http://www.bibliotecarfjcastelldefels.org)

adreces elèctriques:

[biblioteca@castelldefels.org](mailto:biblioteca@castelldefels.org)

[b.castelldefels@diba.cat](mailto:b.castelldefels@diba.cat)



 Amb inscripció previa

 Activitat familiar



Ajuntament  
de Castelldefels



Diputació  
de Barcelona

#DibaOberta

Biblioteca  
Ramon Fernàndez Jurado  
Castelldefels

## FEBRER

### Dilluns 18 de 18.30 a 20 h.

Taller "Pensa de manera sana: introducció a la psicologia cognitiva" a càrrec de Luís Muñoz, coach. [\[enllaç\]](#)

### Dimecres 20 de 19 a 20.30 h.

Tertúlia literària, llegim *La Memòria de l'arbre* de Tina Vallès, amb la presència de l'autora.

### Divendres 22 de 18.30 a 20 h.

Taller "Cómo llevar una vida emocional sana y desarrollar la inteligencia emocional" a càrrec de Susi Lizón, psicòloga. [\[enllaç\]](#)

### Dissabte 23 de 10 a 11.30 h.

Taller "Qigong: Meditación en movimiento" a càrrec de Marisa Luna iNora Spinedi. [\[enllaç\]](#)

### Dilluns 25 de 18.30 a 20 h.

Taller "Introducció a la cosmètica natural" a càrrec de Mercè Serra. [\[enllaç\]](#)

### Dimarts 26 de 18.30 a 20 h.

Taller de cuina "Showcooking cardio-saludable" a càrrec de Mercè Homar Martí, educadora alimentària. [\[enllaç\]](#)

### Dimarts 26 de 18.30 a 20 h.

Taller "Cómo afecta la digestión en nuestra salud" a càrrec de Clínica Osteopatía Ruiz. [\[enllaç\]](#)

## MARÇ

### Dissabte 2 d'11 a 12.30 h.

Taller "Sadhana : elementos de una práctica de yoga" a càrrec de Atha Yoga Shala. [\[enllaç\]](#)

### Dimecres 27 de 17.30 a 19 h.

Taller "Suelo pélvico, hipopresivos y otros métodos de rehabilitación abdominopélvica" a càrrec de Laura Rey de MAMFit. Per a mares i pares acompanyats de nadons a partir de 2 mesos. [\[enllaç\]](#)

### Dimecres 27 de 18.30 a 20 h.

Taller-xerrada "Vida és vida fins a l'últim moment: què implica al qui marxa i a les persones que es queden?" a càrrec de Sandra Medina, infermera i coach. [\[enllaç\]](#)

### Dijous 28 de 18.30 a 20 h.

Taller-tast "L'oli: l'essència de la dieta mediterrània" a càrrec d'Art-e-Sans. [\[enllaç\]](#)

### Dilluns 4 de 18.30 a 20 h.

Xerrada "Al-lèrgies i intoleràncies alimentàries" a càrrec d'Antonia Molina, naturòpata. [\[enllaç\]](#)

### Dimecres 5 de 18.30 a 20 h.

Taller "Fisioteràpia respiràtoria en pediatria" a càrrec de Toni Mantas, fisioterapeuta de CORE FISyOS. [\[enllaç\]](#)

### Dimarts 5 de 18.30 a 20 h.

Taller "Planificación del biosemillero: siembra y elaboración del plantel" a càrrec de Quico Barranco de Semillas Tierramadre. [\[enllaç\]](#)

### Dimecres 6 de 18.30 a 20 h.

Taller de cuina "Les espècies especials: cuinar amb elles" a càrrec de l'Escola Cuina Boqueria. [\[enllaç\]](#)

### Dimecres 6 i 13 de 18.30 a 20.30 h.

Taller "Gestió de l'estress i l'ansietat" a càrrec d'Helena Huerta, de CPC Castelldefels. (2 sessions) [\[enllaç\]](#)

### Dijous 7 de 19 a 20.30 h.

Xerrada "Coneix el teu cervell: descobriràs el teu potencial!" a càrrec de la Dra. Rosa Casafont, neuròloga. [\[enllaç\]](#)

### Dimarts 12 d'11 a 12 h.

Xerrada "La cura dels peus en la gent gran" a càrrec del podòleg Xavier Hidalgo González del CASAP Can Bou. [\[enllaç\]](#)

### Dimecres 20 de 19 a 20.30 h.

Tertúlia literària, llegim *La dona que no sabia plorar* de Gaspar Hernández, amb la presència de l'autor.

### Dijous 21 de 18.30 a 20 h.

Taller "Els superaliments: què hi ha de cert i què de màrqueting?" a càrrec de Marta Morillo, dietista i nutricionista. [\[enllaç\]](#)

### Dijous 21 de 19 a 20.30 h.

Taller "Concert de vibració i so: gongs, bols tibetans, cant..." a càrrec de Naturaleza Armónica. [\[enllaç\]](#)

### Divendres 22 de 18 a 19.30 h.

Taller "La reserva cognitiva: com estimular el nostre cervell" a càrrec de l'Eulàlia Vives, psicòloga, i l'Andrea Escobar, educadora social, Fundació Uszheimer. [\[enllaç\]](#)

### Dijous 14 de 18.30 a 20 h.

Taller "Alimentación infantil: puntos clave para una alimentación saludable" a càrrec de María Álvarez, nutricionista. [\[enllaç\]](#)

### Dilluns 25 de 18.30 a 20 h.

Taller de cuina "Dolços saludables" a càrrec de Mercè Homar Martí, educadora alimentària. [\[enllaç\]](#)

### Dilluns 25 de 18.30 a 20 h.

Xerrada-taller "Beneficis del coaching" a càrrec de Marta Carrera, coach. [\[enllaç\]](#)

### Dimarts 26 d'11 a 12 h.

Taller "Ioga Iyengar" a càrrec de Sílvia Aguado del CASAP Can Bou. [\[enllaç\]](#)

### Dimarts 26 de 18.30 a 20 h.

Taller "Organización del huerto-jardín por temporadas o estaciones" a càrrec de Quico Barranco, de Semillas Tierramadre. [\[enllaç\]](#)

### Dimarts 26 de 18.30 a 20 h.

Xerrada "Què és el síndrome de l'edifici malalt? Com ens pot ajudar la bioconstrucció?" a càrrec de Carlos Bermúdez, arquitecte. [\[enllaç\]](#)

### Dimecres 27 de 18.30 a 20 h.

Taller "Estrategias para liberarte del estrés" a càrrec de Montse Taboada, psicòloga. [\[enllaç\]](#)

### Dimecres 27 a les 19 h.

Tertúlia reflexions de la vida, llegim *La Sexta extinción : una historia nada natural* de Elizabeth Kolbert, modera Antonio Izquierdo. [\[enllaç\]](#)

### Dijous 28 d'11 a 12 h.

Taller fil a l'agulla "Reciclatge de roba" a càrrec d'Olga Berbetors, d'IdeaModa. [\[enllaç\]](#)

### Dijous 28 de 18.30 a 20 h.

Taller "Els beneficis de l'osteopatia en nadons i nens" a càrrec de Mireia Castillo, osteòpata del CASAP Can Bou. [\[enllaç\]](#)

### Dijous 28 de 19 a 20.30 h.

Xerrada "La alimentación y las emociones: alimentación consciente versus hambre emocional" a càrrec de Mario Torán, expert en alimentació i gerent del restaurant vegetarià Sukha.

### Dissabte 30 d'11 a 13 h.

Taller de cuina "Cuinar sense sucre refinat" a càrrec de Montse Medina, dietista. [\[enllaç\]](#)