


# 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 lapubertat dels nens i les nenes" a càrrec de la Dra. Mònica Peitx, endocrina pediatra, i Cristina Losantos, il·lustradora. Infants a partir de 7 anys. 

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


Taller de fusteria "Mandalas creatives 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'espigol 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



Armó **n**atural **ica**

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Biblioteca Ramon Fernández Jurado  
C/Bisbe Urquinaona, 19-21  
93 636 96 97  
www.bibliotecarfjcastelldefels.org

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



 Amb inscripció previa

 Activitat familiar

# 7<sup>es</sup> JORNADES DE VIDA SANA

## Del 13 de febrer al 30 de març de 2019



## 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. 


### 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. 


### Dissabte 23 de 10 a 11.30 h.

Taller "Qigong: Meditación en movimiento" a càrrec de Marisa Luna i Nora Spinedi. 


### Dilluns 25 de 18.30 a 20 h.

Taller “Introducció a la cosmètica natural” a càrrec de Mercè Serra. 

### Dimarts 26 de 18.30 a 20 h.

Taller de cuina “Showcooking cardio-saludable” a càrrec de Mercè Homar Martí, educadora alimentària. 


### Dimarts 26 de 18.30 a 20 h.

Taller “Cómo afecta la digestión en nuestra salud” a càrrec de Clínica Osteopatía Ruiz. 


### Dimarts 26 de 19 a 20.30 h.

Xerrada inaugural de les VII Jornades de Vida Sana “Cómo recordamos y por qué olvidamos: que pasa en el cerebro cuando aprendemos” a càrrec d'Ignacio Morgado, catedràtic de Psicobiologia i director de l'Institut de Neurociència a la Facultat de Psicologia de la UAB.


### 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. 

### 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. 

### Dijous 28 de 18.30 a 20 h.

Taller-tast “L'oli: l'essència de la dieta mediterrània” a càrrec d'Art-e-Sans. 

## MARÇ


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

Taller “Sadhana : elementos de una práctica de yoga” a càrrec de Atha Yoga Shala. 


### Dilluns 4 de 18.30 a 20 h.

Taller “Calma interior cada día” a càrrec d'Antonia Molina, naturòpata. 


### Dimarts 5 de 18.30 a 20 h.

Taller “Fisioteràpia respiratòria en pediatria” a càrrec de Toni Mantas, fisioterapeuta de CORE FISyOS. 


### 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. 


### Dimecres 6 de 18.30 a 20 h.

Taller de cuina “Les espècies especials: cuinar amb elles” a càrrec de l'Escola Cuina Boqueria. 


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

Taller “Gestió de l'estrès i l'ansietat” a càrrec d'Helena Huerta, de CPC Castelldefels. (2 sessions) 

### 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. 


### 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. 


### Dimarts 12 de 18.30 a 20 h.

Xerrada “Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries” a càrrec d'Iolanda Roma, dietista. 


### Dimarts 12 de 18.30 a 20 h.

Taller “Intel·ligència emocional a l'entorn laboral, una tasca emocionant: habilitats interpersonals” a càrrec de Montse Ontiveros, coach. 


### Dimecres 13 i 20 de 18.30 a 20 h.

Taller "El Mètode Bates: un mètode natural per a millorar la vista" a càrrec de Joana Garcia Palma, educadora visual. (2 sessions) 


### Dijous 14 de 18.30 a 20 h.

Taller “Alimentación infantil: puntos clave para una alimentación saludable” a càrrec de María Álvarez, nutricionista. 

### Dilluns 18 de 18.30 a 20 h.

Taller “Entrenando el cerebro: cómo mejorar las funciones cognitivas” a càrrec de Sílvia Marco, neuropsicòloga de CPC Castelldefels. 


### Dimarts 19 de 18.30 a 20 h.

Taller “La cosmètica natural: plantes, argiles i aigües florals” a càrrec de Mercè Serra. 


### 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. 


### Dijous 21 de 19 a 20.30 h.

“Concert de vibració i so: gongs, bols tibetans, cant...” a càrrec de Naturaleza Armónica. 


### 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. 


### Dilluns 25 de 18.30 a 20 h.

Taller de cuina “Dolços saludables” a càrrec de Mercè Homar Martí, educadora alimentària. 


### Dilluns 25 de 18.30 a 20 h.

Xerrada-taller "Beneficis del coaching" a càrrec de Marta Carrera, coach. 

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

Taller “Ioga Iyengar” a càrrec de Sílvia Aguado del CASAP Can Bou. 


### 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. 

### 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.

### Dimecres 27 de 18.30 a 20 h.

Taller “Estrategias para liberarte del estrés” a càrrec de Montse Taboada, psicòloga. 

### Dimecres 27 a les 19 h.

Tertúlia reflexions de la vida, llegim *La Sexta extinció : una historia nada natural* de Elizabeth Kolbert, modera Antonio Izquierdo. 

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

Taller fil a l'agulla “Reciclatge de roba” a càrrec d'Olga Berbetoros, d'IdeaModa. 

### 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. 

### 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 sucres refinats” a càrrec de Montse Medina, dietista. 