

PROGRAMACIÓ FAMILIAR

FEBRER

Dimecres 26 de 18 a 19.30 h.

- **Sala taller infantil.**  Hora del medi ambient "El plat saludable" a càrrec de Marta Morillo. Infants a partir de 4 anys.

Dissabte 29 de 12 a 13.30 h.


- **Sala taller infantil.**  Taller "Gestió de les emocions" a càrrec d'Isabel Caicedo, psicòloga. Infants de 6 a 10 anys.

Dissabte 29 d'11 a 12.30 h.


- **Espai Margarida Xirgu.**  Sessió d'ioga & contes a càrrec de la Kima. Infants a partir de 5 anys.

MARÇ

Dimecres 11 de 18 a 19.30 h.

- **Sala taller infantil.**  Hora del medi ambient "Sabons amb elements naturals a càrrec de Mercè Serra, d'Olieu. Infants a partir de 4 anys.

Dissabte 14 d'11 a 12.30 h.

- **Sala taller infantil.**  Sessió de KangaKids: programa de gimnàstica per a nens a càrrec d'Adel Boros. Infants de 3 a 6 anys.

 Amb inscripció prèvia

 Infants acompanyats d'un adult

NOTA:

- L'activitat s'impartirà en la llengua en què està anunciat el títol.
- No serà permesa l'entrada a la sala passats 5 minuts del començament de l'activitat, per aquest motiu es prega puntualitat.




Biblioteca
Ramon Fernández Jurado
Castelldefels


Ajuntament
de Castelldefels


Diputació
Barcelona

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


CORE FISyOS

fisioterapie-osteopatie-salud


CLÍNICA
OSTEOPATÍA RUIZ


CoccoNut
CENTRO DE NUTRICIÓN


walter
vogt


casap
castelldefels atenció primària
CAN BOU


CPC


Armónicamente
Sonoterapias
canal y auríbel


FUNDACIÓ
USZHEIMER
Per a malalties
neurodegeneratives


Ajuntament
de Castelldefels


Diputació
Barcelona


Biblioteca
Ramon Fernández Jurado
Castelldefels

8es JORNADES DE VIDA SANA

Del 25 de febrer al 31 de març
2020



FEBRER

Dimarts 25 de 18.30 a 20 h.

- **Espai de suport planta 1.** 

Xerrada “Alimentació i microbòtica” a càrrec de Marta Morillo, nutricionista.

Dimecres 26 de 19 a 20.30 h.

- **Espai Margarida Xirgu.**

Xerrada inaugural de les 8 es Jornades de Vida Sana “Reeducar el cerebro: descubre cómo funciona tu mente y tu organismo de forma práctica y 100% aplicable al día a día” a càrrec de David del Rosario, enginyer biomèdic, autor del llibre “El libro que tu cerebro no quiere leer”.

Dijous 27 de 18.30 a 20 h.

- **Espai Margarida Xirgu.** 

Xerrada “Alergias, problemas de piel y otras patologías asociadas: descubre el origen real y la solución” a càrrec de David Ruiz Mesa, Osteòpata, Fisioterapeuta i director de COR (Clínica Osteopatía Ruiz).

Divendres 28 de 18.30 a 20 h.

- **Espai Margarida Xirgu.**

Presentació del llibre “El despertar de tu presencia” a càrrec de la seva autora, Pilar Aguilera, directora del programa Escoleres Despertees, Mindfulness aplicat a l'educació, Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la Universitat de Barcelona.

MARÇ

Dilluns 2 de 18.30 a 20 h.

- **Espai de suport planta 1.** 

Taller-xerrada “La memòria” a càrrec d'Elena Huerta, psicòloga del Centre Psicologia Castelldefels (CPC).

Dimarts 3 de 18.30 a 20 h.

- **Espai Margarida Xirgu.**

Xerrada “La Dansa-Moviment Teràpia (DMT®). Una disciplina psicoterapèutica desconeguda?” a càrrec de Marta Soria, psicòloga i dansaterapeuta.

- **Espai de suport planta 1.** 

Taller-xerrada “La Moxibustió: una tècnica de la medicina oriental que combina acupuntura i calor” a càrrec de Carmen Hernández, del CUAP del CASAP Can Bou.

Dimecres 4 de 12.30 a 13.30 h.

- **Espai Margarida Xirgu.** 

Sessió de ioga “Conèixer el ioga Iyengar” a càrrec de Silvia Aguado, del CUAP Castelldefels del CASAP.

Dimecres 4 de 19 a 20.30 h.

- **Espai Margarida Xirgu.** 

Xerrada “El son i els somnis: un terç de la nostra vida dormint” a càrrec de la Dra. Rosa Casafont, metgessa i neuròloga.

Dijous 5 de 18 a 19.30 h.

- **Espai Margarida Xirgu.** 

Concert meditatiu amb gongs, bols tibetans i altres instruments ancestrals a càrrec de Naturaleza Armònica.

Divendres 6 de 18.30 a 20 h.

- **Espai Margarida Xirgu.** 

Taller “Respiració conscient i automassatge per alliberar l'estrès” a càrrec d'Ester Bach.

- **Sala Taller infantil.** 

Taller “Art-teràpia: que és i com ens pot ajudar” a càrrec de Silvia Fresneda, art-terapèuta.

Dilluns 9 de 18.30 a 20 h.

- **Espai de suport planta 1.** 

Taller “¡Fuera máscaras! ¿Te conoces de verdad? Descúbrelo con esta herramienta utilizada en coaching. El Eneagrama y los 9 modelos mentales” a càrrec de Belen Fabregas, coach.

Dimarts 10 de 18 a 20 h.

- **Sala Taller infantil.** 

Taller de cuina “Begudes fermentades: qué són i com es fan” a càrrec de Cuchara.

de 18 a 19.30 h.

- **Espai de suport planta 1.** 

Taller de memòria “Estimulació cognitiva a través del joc” a càrrec de la Fundació Uszheimer.

de 19 a 20.30 h.

- **Espai Margarida Xirgu.**

Xerrada “La Contaminació a l'interior de la teva vivenda, com evitar-la i evitar al·lèrgies, mals de cap, de gola...” a càrrec de Carlos Bermúdez, arquitecte.

Dimecres 11 de 18.30 a 20 h.

- **Espai de suport planta 1.** 

Xerrada “Més mites de l'alimentació” a càrrec de Marta Morillo, nutricionista.

Dijous 12 de 18.30 a 20 h.

- **Espai Margarida Xirgu.** 

Taller de Meditació a càrrec d'Oscar Díaz, coach.

- **Espai de suport planta 1.** 

Xerrada “Alergias e intolerancias alimentarias” a càrrec de Mariona Payà i Carmen Àvila, de CoccoNut.

Dimarts 17 de 18 a 20 h.

- **Espai Margarida Xirgu.** 

Xerrada “Aplicar la meditació a la vida familiar” a càrrec de La Nau Espacial, espai de gestió emocional.

de 18.30 a 20 h.

- **Sala Taller Infantil.** 

Taller de cuina “Sabores de primavera. Primer Verdor, hierbas en los platos. Sabores herbáceos” a càrrec d'Escuela Walter Vogt Gastronomía.

Dimarts 17 i 24 de 18.30 a 20 h (2 sessions).

- **Espai de suport planta 1.** 

Taller “Gestió de l'estrès i l'ansietat” a càrrec d'Helena Abellán, psicòloga del Centre Psicologia Castelldefels (CPC).

Dimecres 18 de 18.30 a 20 h.

- **Espai Margarida Xirgu.** 

Sessió “Shakti Dance, descobreix el ioga de la dansa” a càrrec de Maribel Cívico (Naturaleza Armònica), professora de Shakti Dance®.

Dilluns 23 de 18.30 a 20 h.

- **Espai de suport planta 1.** 

Xerrada “La biologia de las emociones” a càrrec de Tamara Loos, biòloga i coach.

- **Espai Margarida Xirgu.** 

Xerrada - taller “Neurociencia, cómo el Mindfulness y la Meditación pueden cambiar tu cerebro, tu genética...tu vida” a càrrec de Sandra Medina, coach.

Dimecres 25 de 18.30 a 20 h.

- **Espai Margarida Xirgu.**

Tertúlia literària, llegim “Irse” d'Esmeralda Berbel, amb la presència de l'autora. Una novel·la feta de sentiments, es el seu diari personal al llarg de tres anys clau a la seva vida, els del seu divorci.

Dimarts 31 de 18.30 a 20 h.

- **Espai Margarida Xirgu.** 

Taller d'hipopressius a càrrec de Bianca Pinilla, de CORE FISyOS.

- **Espai de suport planta 1.** 

Xerrada –taller “Primers auxilis. Conceptes maniobres bàsiques en cas de risc vital: ennuegament, desmai, hemorràgia intensa” a càrrec de Miquel Àlvarez Monterroso, Infermer d'urgències del CUAP Castelldefels del CASAP.

