

Biblioteca Ramon Fernàndez Jurado.
C. Bisbe Urquinaona, 19-21
Tel. 93 636 96 97
b.castelldefels@diba.cat; biblioteca@castelldefels.org

Ens podeu seguir a través de:



610 560 978

Visita'ns



Amb inscripció prèvia

Per correu electrònic, telèfon, presencial o amb el formulari:

bibliotecarfjcastelldefels.org/inscripcio-activitats/



Col·labora:

Avi Nutrición

CORE FISIYOS

ideaModa

Kids&Us
school of english



casap
castelldefels atenció primària
CAN BOU

Castelldefels
FEM ESPORT



naturaleza
armónica



Ajuntament
de Castelldefels



Biblioteca
Ramon Fernàndez Jurado
Castelldefels



Diputació
Barcelona


9es JORNADES VIDA SANA 2021

Del 25 de maig
al 19 de juny




PROGRAMACIÓ PÚBLIC ADULT


Dimarts 25 de maig a les 19 h.

Sessió inaugural de les 9es Jornades de Vida Sana "Ayudar al planeta. Y yo,...¿Qué puedo hacer?" a càrrec del naturalista, divulgador i escriptor José Luis Gallego. Espai Margarida Xirgu. 


Dijous 27 de maig a les 11 h.

Taller "Reeducació corporal i tonificació muscular: evita, corregeix i preveu les conseqüències d'una col·locació postural incorrecta" a càrrec de Daniel Alamillos, en col·laboració amb la Regidoria d'Esports. Terrassa planta 1. 


Dijous 27 de maig a les 18.30 h.

Taller "Consciència i percussió corporal" a càrrec de Kike Cuadros de Percuriositat. Espai Margarida Xirgu. 


Dilluns 31 de maig a les 18.30 h.

Taller "Primers auxilis. Conceptes i maniobres bàsiques en cas de risc vital: ennuiegament, desmai, hemorràgia intensa" a càrrec de Marta Suela, infermera d'urgències del CUAP Castelldefels CASAP. Espai 3 planta 2. 


Dimarts 1 de juny a les 18.30 h.

Taller "Hipopresivos: mejora tu postura, fortalece el abdomen y el suelo pélvico" a càrrec de Corefisios. Espai Margarida Xirgu. 


Dimecres 2 i 9 de juny de 18.30 a 20 h (doble sessió).

Taller "Gestión de la ansiedad y el estrés" a càrrec d'Helena Abellán del Centre de Psicologia Castelldefels. Espai Margarida Xirgu. 


Dimecres 2 de juny a les 18 h.

Activitat especial celebració Dia Mundial del Medi Ambient 5 de juny. Visita a l'Espai Dunar de Castelldefels i itinerari per les dunes, a càrrec de Fundesplai. En col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient. Punt de trobada: pg. Marítim, 155 (espai annex a l'Oficina de Turisme de la platja). 


Dijous 3 de juny a les 18.30 h.

Taller "Estrategias nutricionales para trastornos relacionados con alteraciones en el gusto y el olfato" a càrrec de M. Carmen Ávila, nutricionista d'Avi Nutrición i Centre Sigmund. Espai Margarida Xirgu. 


Dissabte 5 de juny a les 10.30 h.

Taller "Qigong, encuentro para movilizar y relajar" a càrrec de Nora Spinedi d'AASAF (Asociación de Afectados de estrés, ansiedad y fibromialgia). Terrassa planta 1. 


Dissabte 5 de juny a les 12 h.

Taller "Marcha nòrdica, el deporte apto para todos" a càrrec d'Antonio Briebe, instructor coach de marxa nòrdica. Pl. Neus Català i Espai Margarida Xirgu. 


Dilluns 7 de juny a les 18.30 h.

Taller "Pa integral, pa ric en fibra, pa negre... Beneficis i diferències per triar amb coneixement" a càrrec de Vanessa Casamayor de Forns Enrich. Espai Margarida Xirgu. 


Dimarts 8 de juny a les 18.30 h.

Taller "Booklife Resiliència. Llibres que ens ajuden a ser més resilients i a superar les situacions complicades del nostre dia a dia" a càrrec de Laura García de Booklife. Espai 3 planta 2. 


Dimecres 9 de juny a les 18.30 h.

Taller "La alimentación y las emociones: alimentación consciente" a càrrec de Mario Torán, expert en alimentació. Espai 3 planta 2. 


Dijous 10 de juny de 10 a 12 h.

Taller Fil a l'agulla "Relax, relax... Recicla i fes un test amb la tècnica découpage" a càrrec de Lola Conde. Espai Margarida Xirgu. 


Dijous 10 de juny a les 18.30 h.

Taller "Aromateràpia. Aplicació dels olis essencials. Rituals senzills per millorar l'ambient i la salut" a càrrec de Pilar Comes del Parc de les Olors. Espai Margarida Xirgu. 


Dimarts 15 de juny a les 18.30 h.

Taller "Ioga Nidra, meditació profunda guiada" a càrrec de Maribel Cívico de Naturaleza Armònica. Espai Margarida Xirgu. 


Dimecres 16 de juny de 18.30 a 20 h.

Tertúlia literària, llegim *Un cambio de verdad. Vuelta a los orígenes* de Gabi Martínez, amb la presència de l'autor. Espai Margarida Xirgu. 

Dijous 17 de juny a les 11 h.

Taller "La relaxació com a filosofia de vida sana" a càrrec d'Inma Artero i Anna Pujol del CASAP Can Bou. Espai Margarida Xirgu. 


Dijous 17 de juny a les 19 h.

Xerrada Fil a l'agulla "Teixits sostenibles, cuidem el nostre planeta." a càrrec d'Olga Bebetoros d'Ideamoda. Espai Margarida Xirgu. 


PROGRAMACIÓ PÚBLIC FAMILIAR




Dimecres 26 de maig a les 17.15 o a les 18.30 h (dues sessions).

Taller "Zum-zum, Zzzzzz... abelles, borinots i altres insectes pol·linitzadors" a càrrec d'Educabixos. En col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient. Infants a partir de 4 anys. Sala taller infantil. 


Dimecres 2 de juny a les 18 h.

Activitat especial celebració Dia Mundial del Medi Ambient 5 de juny. Visita a l'Espai Dunar de Castelldefels i itinerari per les dunes, a càrrec de Fundesplai. En col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient. Infants a partir de 4 anys. Punt de trobada: passeig Marítim, 155 (espai annex a l'Oficina de Turisme de la platja). 

Dimarts 8 de juny de 18 a 19 h.

Taller "Calma, relaxació, ioga" a càrrec de La Nau Espacial. Infants a partir de 4 anys. Espai Margarida Xirgu. 

Dissabte 12 de juny a les 12.30 h.

Taller Little Chef (cuina en anglès) "A yummy healthy Snack" a càrrec de Kids & Us School of English. Infants de 4 i 5 anys. Espai Margarida Xirgu. 

Dissabte 19 de juny a les 12.30 h.

Taller-presentació del llibre *El sueño de Melania. "Descubrimos emociones viajando con Melania"* a càrrec de la seva autora Rebeca Podio. Infants a partir de 7 anys. Espai Margarida Xirgu. 