

FEBRER

Dijous 17 a les 19 h.

Inauguració de les 9es Jornades de Vida Sana. Xerrada "Un viatge al nostre món emocional" a càrrec de la doctora, neurobiòloga i divulgadora científica Rosa Casafont. No cal inscripció prèvia (aforament limitat).

Descobrirem si hi ha emocions universals independentment de la cultura, i si n'hi ha que són influïdes per el nostre entorn social. Descobrirem per què ens serveixen o si poden interferir a l'hora de prendre les nostres decisions.

Dimecres 23 a les 18.30 h.

Taller "Alimentació en la menopausa. Què representa la menopausa per les dones: canvis corporals i alimentació per a prevenció de malalties associades" a càrrec de Marta Morillo, dietista i nutricionista.

Dijous 24 a les 10 h.

Taller de cuina "Trites veganes de reaprofitament" a càrrec de Zero Waste BCN. Activitat en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.



Dijous 24 a les 19 h.

Cinefòrum Docs En el llinar dirigit per Coraci Ruiz (77 min.). Brasil, Portugal (2020). Versió original en brasiler, subtitulada en català. Presentació i debat a càrrec d'Àngels Ruiz Torralba en qualitat d'Assessora per la Diversitat Sexual i Identitat de Gènere i amb la col·laboració de la Regidoria de Polítiques d'Igualtat de l'Ajuntament de Castelldefels.

Projecció en línia del 25 de febrer a l'11 de març.

Des d'un punt de vista autobiogràfic, la directora brasilera Coraci Ruiz, segueix la transició de gènere del seu fill adolescent, en Noah. Entre l'any 2016 i el 2019, l'entrevista tot abordant els conflictes, certes i incerteses que impregnen la seva profunda cerca d'identitat.

Visualitzeu el tràiler.

Dilluns 28 a les 18.30 h.

Taller d'aromateràpia "Aprèn la teràpia mil·lenària de gota de pluja amb olis essencials" a càrrec de Simple.

MARÇ

Dimecres 2 a les 18.30 h.

Taller "Primers auxilis. Conceptes i maniobres bàsiques en cas de risc vital: ennuegament, desmai, hemorràgia intensa" a càrrec de personal d'infermeria i d'urgències del CUAP Castelldefels CASAP.

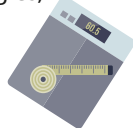
Dimecres 2 a les 18.30h.

Taller "Pasteleria para todos: sin gluten y vegetal" a càrrec de Lucila Canero de La Luciérnaga, pastisseria natural



Dijous 3 a les 18.30 h.

Taller "El sabor y las dietas Detox, Keto, Paleo, Veggies, i otras" a càrrec de Walter Vogt Estudio Gastronómico.



Dilluns 7 a les 18.30 h.

Taller "Cuidem qui cuida. Eines d'acompanyament emocional, gestió de situacions d'angoixa, eines de comunicació d'escolta activa" a càrrec de personal d'infermeria del CUAP Castelldefels CASAP.

Dimarts 8 o divendres 25 a les 10 h.

Taller "La farmaciola de les plantes oblidades" a càrrec de Col·lectiu Eixarcolant. Activitat en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.

Dimarts 8 a les 18.30 h.

"Sesión de Meditación guida con cuencos de cuarzo" a càrrec de Naturaleza Armónica.

Dijous 10 a les 10 h.

Taller fil a l'agulla "Costura a màquina. Reciclem teles i fem senzills projectes amb retalls" a càrrec d'Olga Bebetoros d'IdeaModa.

Dijous 10 a les 18.30 h.

Taller "Cuidem la microbiota a través de l'alimentació" a càrrec de Marta Morillo, nutricionista.

Dijous 10 a les 19 h.

Taller tast "Vins de la Mediterrània" a càrrec de Celler Vallés.
Cost: 9 euros per persona.

Dissabte 12 a les 10 h.

Taller "Qi Gong: meditació en moviment" a càrrec de Nora Spinedi i AASAF.

Dissabte 12 de 10.30 h a 13 h.

Taller pràctic "Fotografia del paisaje y naturalista: técnicas en el medio natural para desarrollar la estética, composición y creatividad" a càrrec de Elena Álvarez, fotògrafa.

Dimarts 15 a les 18.30 h.

Taller-tast " La mel, un producte extraordinari; les abelles una societat molt ben organitzada" a càrrec de Núria Valentí, apicultora i directora de la revista Art-e-sans.

Dimecres 16 a les 19 h.

Parlem de "Posar llum per un estil de vida sense tòxics: alimentació, llar i higiene" a càrrec de Marta Vergès, dietista i divulgadora de vida saludable i conductora del programa de tv3 "Dilluns començo".

Dijous 17 a les 10 h.

Taller "Tonifica't amb fitball" a càrrec de a càrrec de José Balbin, preparador físic. Activitat en col·laboració amb Castelldefels Fem Esport.

Dijous 17 a les 18.30 h.

Taller Taller " Comunicació positiva en família: eines i estratègies per una comunicació oberta, directa i clara que facilitin un clima familiar positiu" a càrrec del Servei de Mediació de Castelldefels.



Dissabte 19 a les 11 h.

Taller de cuina i nutrició "Desayunos saludables, más allá de las tostadas y el bocata. Ideas, ingredientes, alergias e intolerancias" a càrrec de M. Carmen Ávila, nutricionista de AviNutrición.

Dilluns 21 a les 19 h.

Parlem de "Moviment i salut. La importància d'un estil de vida actiu" a càrrec de Mireia Grossman, fisioterapeuta i divulgadora de salut.

Dimarts 22 a les 10.30 h.

Taller "Fem desodorant sense tòxics" a càrrec de Zero Waste BCN. Activitat en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.



Dimarts 22 a les 18 h.

Taller pràctic "La relaxació com a filosofia de vida saludable" a càrrec del CUAP Castelldefels CASAP.

Dimarts 22 a les 18.30 h.

Taller "Autosabotatge: pensaments que ens bloquegen i com actuen a la nostra ment. Causes i eines de treball" a càrrec d'Eva Aragall i Trepal, *coach* i formadora.

Dimecres 23 a les 18.30 h.

Taller "Gestió emocional per assolir una vida més conscient i plena: Què són les emocions? Com les pots identificar?" a càrrec de Laura Ripollés, *coach* i formadora.
Cost: 9 euros per persona.

Dimecres 23 a les 18.30 h.

Parlem "Els ODS, un full de ruta per una realitat global convulsa" a càrrec d'Òscar Mateos i Martín professor de la UPF i l'Associació La Rogeta Castelldefels.

Dilluns 28 a les 18.30 h.

Taller "Alimentació i emocions: alimentació conscient versus gana emocional" a càrrec de Mario Toran.



Dimarts 29 a les 19 h.

Taller "¿Soluciones al vértigo y mareo. Es normal marearse en un coche? ¿Por qué tantas personas padecen vértigo? ¿Influye nuestro estado emocional?" a càrrec de Santiago Crucci, fisioterapeuta i professor universitari expert en alteracions del sistema vestibular.

Dimecres 30 a les 19 h.

Parlem "El secreto de la autoestima" a càrrec d'Antonio Bolinches, psicòleg, terapeuta, divulgador i autor del llibre del mateix títol. No cal inscripció prèvia (aforament limitat).
La principal idea que defiende El secreto de la autoestima es que "en la vida los buenos momentos son para disfrutarlos y los malos para aprender".



Dijous 31 a les 19 h.

Cinefòrum Docs Curvy Crew dirigit per **Ida Joglar** (90min.).
Estats Units (2021). Versió original en anglès, subtitulada en català.

La primera vegada que Christa va pujar al Kilimanjaro (Tanzània) va ser el més difícil que havia fet mai: se sentia fora de lloc, massa lenta i, en definitiva, massa grassa. Aquest és un documental que trenca amb els estereotips i posa davant d'un mirall la pressió social i el repte de l'autoacceptació que pateixen les persones amb un cos no normatiu a través d'entrevistes íntimes i dosis d'humor.

Projecció en línia de l'1 al 14 d'abril
Visualitzeu el tràiler.



PROGRAMACIÓ PÚBLIC FAMILIAR

A les activitats familiars es requereix que l'infant estigui acompanyat per un adult.

FEBRER

Dimecres 23 de febrer a les 18 h.

Taller "Toca-toca... camuflatge i mimetisme: animals disfressats amb la natura" a càrrec d'Edulis. Infants a partir de 4 anys.
Activitat en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.

MARÇ

Dimecres 9 les 18 h.

Taller "Fem bombes de llavors. Una idea original i divertida per cultivar" a càrrec de Zero Waste BCN. Infants a partir de 4 anys . Activitat en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.

Divendres 11 a les 18 h.

Taller "Petits alquimistes de lavanda i mandarina (taller d'aromateràpia)" a càrrec de Simple. Infants de 3 a 5 anys.

Dimarts 22 a les 18 h.

Taller "Gota a gota: acompanya en Berni en el seu viatge pel cicle de l'aigua" a càrrec d'Anèl·lides. Infants a partir de 4 anys.
Activitat en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient i en relació al Dia Mundial de l'Aigua.

Dissabte 26 a les 12 h.

Taller de cuina "Cake saludable de poma" a càrrec d'Espai de cuina SU2311. Infants a partir de 8 anys.


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:     **Visita'ns també a la nostra web.**

 610 560 978



Totes les activitats, excepte la sessió inaugural del dia 17

AMB INSCRIPCIÓ PRÈVIA

Per correu electrònic, telèfon, presencial o amb el
FORMULARI