

# 12es. JORNADES DE VIDA SANA

Castelldefels  
del 30 de gener  
al 21 de març  
de 2024



Ajuntament  
de Castelldefels

  
Biblioteca  
Ramon Fernández Jurado  
Castelldefels

  
casap  
castelldefels atenció primària  
CAN BOU

  
Institut Català de la Salut  
Equip d'Atenció Primària  
El Castell



Diputació  
Barcelona

# Del 30 de gener al 21 de març de 2024



Totes les activitats requereixen inscripció prèvia.

## Formes d'inscripció:

Biblioteca Ramon Fernández Jurado. Bisbe Urquinaona, 19-21. 08860 Castelldefels. Tel. 93 636 96 97/ Whatsapp 610 560 978  
b.castelldefels@diba.cat; biblioteca@castelldefels.org  
<https://www.castelldefels.org/ca/serveis/biblioteca-ramon-fernandez-jurado/formularis>

Escolta la banda  
sonora de la  
Vida Sana



## PROGRAMACIÓ PÚBLIC ADULT

### GENER

**Dimarts 30** a les 18.30 h.

Sessió inaugural "Epigenética: cómo el estilo de vida puede afectar a tus genes" a càrrec de la Dra. Maria Berdasco, líder del Grup d'Investigació "Terapias Epigenéticas" en el Instituto de Investigación contra la Leucemia Josep Carreras.

### FEBRER

(Inscripcions a partir del 22 de gener)

**Dijous 1** a les 18 h.

Taller "L'art de fer-se gran, contra l'edatisme. Sessió basada en el llibre *l'Elogi de l'experiència de Carl Honoré*" a càrrec d'Eva Aragall, coach i formadora.

**Dissabte 3** a les 11 h.

Taller "Arte para el relax: zentangle y acuarela" a càrrec de Tatiana Smotrova.

**Dimecres 7** a les 18 h.

Taller "Complements alimentaris: Què són? són necessaris per la nostra salut? Hi ha legislació reguladora?" a càrrec d'Elena Aguilar, referent de dietètica i nutrició de l'equip de salut comunitària del CASAP Can Bou.

**Dilluns 12** a les 18.30 h.

Parlem de "Resiliència en aquests temps confusos" a càrrec d'Anna Forés, pedagoga i escriptora, i Jordi Grané, filòsof i escriptor.

*Cansats de llibres d'autoajuda, de consells per ser feliç o tenir èxit, i de suplicar per sobreviure? És temps de rebel·lió i reivindicar viure amb dignitat.*

**Dimarts 13** a les 18 h.

Taller "Gestió de l'estrès i el malestar emocional del dia a dia" a càrrec d'Esther Margarit, infermera i psicòloga de l'equip de salut comunitària del CASAP Can Bou.

**Dimecres 14 i 21** a les 18 h (dues sessions).

Taller teòric i pràctic **“Tu espalda, tu eje vertebral: como cuidarla y ejercitarla”** a càrrec de Marc Lladó, fisioterapeuta de l'equip de salut comunitària del CASAP Can Bou.

**Dijous 15** a les 10 h.

Taller de cuina saludable **“Entrem en calor: cremes i sopes d'hivern amb producte de temporada i residu zero”** a càrrec de l'Àrea Metropolitana de Barcelona.

**Dijous 15** a les 19 h.

Documental del mes **“Domingo, Domingo”** (DocsBarcelona. Espanya–Lituania. 71 min. VO català, subtítols en català i castellà) amb presència de Rafa Molés, director de cinema i productor del documental.

*Divertit documental en què un agricultor de taronges valencià intentarà plantar cara a l'opressió que les multinacionals exerceixen sobre els humils treballadors de la terra. Per aconseguir-ho, se li acudeix patentar una nova mandarina que està ideant en secret.*

**Divendres 16** a les 20 h.

Contes per a adults i tast gastronòmic **“El gust és meu: el menjar, la cuina i les passions humanes”** basat en el llibre *El gust és meu*. Lectura a càrrec de Laura Ripoll i cuina a càrrec de Jaume Aubanell, autor del llibre.

*Contes que tenen l'aparença d'histories de cuina i menjar marcades per passions molt humanes. Un mapa del menjar com a fet cultural, antropològic i social.*

**Dissabte 17** a les 11 h.

Taller **“Aprèn a cuidar les plantes d'interior perquè elles cuidin de tu”** a càrrec d'Aula de Jardineria Bordas Garden (aquesta activitat es realitza a l'aula de Jardineria de Bordas Garden).

**Dilluns 19** a les 17.30 h.

Sortida i descoberta **“Visita al Instituto de Ciencias Fotónicas de Castelldefels. Fotónica para la salud: el papel clave de la luz en las técnicas y prácticas médicas más recientes y el uso de la luz como herramienta de diagnóstico precisa y no invasiva”** a càrrec del personal d'investigació de l'ICFO.

**Dilluns 19** a les 18 h.

Taller “**Aceites esenciales: serenidad en la perimenopausia**” a càrrec de Simple, especialista en aromateràpia.

**Dimarts 20** a les 10 h.

Taller “**Arte emocional, expresión creativa a través de la pintura como autocuidado**” a càrrec de Nina Morozova.

**Dimarts 20** a les 18.30 h.

Parlem de “**Persones altament sensibles. Aprender a gestionar i aplicar tècniques en el dia a dia**” a càrrec d’Anna Romeu, psicòloga i autora del llibre *Soc sensible*.

**Dimecres 21** a les 10 h.

Taller “**En forma con postural**” a càrrec de Dani Alamillos, preparador físic de Castelldefels Fem Esport.

**Dissabte 24** a les 11 h.

Taller d’il·lustració “**El joc com a eina creativa: retrat i autoretrat**” a càrrec de la il·lustradora Neus Caamaño.

**Dilluns 26** a les 18.30 h.

Parlem de “**El foco en tu salud: microbiota y salud digestiva**” a càrrec de Neus Elcacho, dietista especialista en salut integral, escriptora i divulgadora en hàbits de salut.

**Dimarts 27** a les 10 h.

Taller “**Moviment per la salut**” a càrrec de l’Escola Municipal de Dansa.

**Dimarts 27** a les 18.30 h.

Parlem de “**Liternatura, un genero literario para el cambio de relato**” a cargo del escritor Gabi Martínez, autor entre altres títols de *Delta*, *Un cambio de verdad*, *Lagarta*.

**Dimecres 28** a les 18 h.

Taller teòric i pràctic “**Prevención de enfermedades cardiovasculares asociadas a malos hábitos de alimentación y ejercicio**” a càrrec de Mari Carmen Àvila, nutricionista i Omar Ruiz, preparador físic de Kronos.

**Dijous 29** a les 10 h.

Taller artístic Fil a l’agulla “**Crochet fácil – ganchillo. A mano y con calma: calentador de vaso**” a càrrec de Lola Conde.

## **MARÇ** (Inscripcions a partir del 21 de febrer)

### **Dilluns 4** a les 18 h.

Taller de cuina "Productos de la huerta de proximidad y temporada" a càrrec de Walter Vogt, Estudio Gastronómico.

### **Dimarts 5 i 12** a les 10 h. (dues sessions)

Taller artístic i de creativitat "Sketchbook – cuaderno de bocetos – con material reciclado" a càrrec de Nina Morozova.

### **Dimarts 5** a les 18.30 h

Parlem de "Neurobiología de la meditación: qué ocurre en tu cerebro cuando meditas" a càrrec d'Andrés Guinea, doctor i investigador en medicina traslacional.

### **Dimecres 6 i 13** a les 18.30 h (dues sessions).

Taller de lectura en veu alta "Más Ilegiràs, més viuràs. Una manera d'estar amb tu mateix, gestionar les emocions i potenciar la capacitat empàtica" a càrrec de Jordina Biosca narradora i actriu.

### **Dijous 7** a les 10 h.

Taller artístic "Reciclatge i costura a màquina. No llencis els texans vells, transforma'ls en una motxilla" a càrrec d'Olga Bebetoros d'Ideamoda.

### **Dijous 7** a les 18 h.

Concert meditatiu "Baño de sonidos armónicos y relajantes: una experiencia meditativa que reestablece tu equilibrio energético, reduce ansiedad y estrés" a càrrec de Xavier Sorolla.

### **Divendres 8** a les 20 h.

"Castelldefels Comedy Stars. Espectáculo teatral Improshow Vida Sana" a càrrec de Planeta Impro. Teatre Plaza.

Aconseguix la teva entrada a :

<https://www.entrapolis.com/entrades/castelldefels-comedy-stars-espectacle-teatral-impro-show-vida-sana>

### **Dissabte 9** les 11 h.

Taller artístic "Cerámica para un sábado de relax" a càrrec d'Época de Jazmines.

### **Dilluns 11** a les 18 h.

Parlem de "Música i benestar. Què en diu la neurociència?" a càrrec de Jaume Jauset divulgador expert en neuromúsica, salut i educació.

**Dimarts 12** a les 18 h.

Taller "El duelo" a càrrec d'Esther Cifuentes i Pol Cervera, professionals de salut comunitària del CAP El Castell.

**Dijous 14** a les 18.30 h.

Club de cinema, comentem *El lado bueno de las cosas* de David O. Russell, modera Pep Prieto, crític de cinema.

**Dissabte 16** a les 12 h.

Taller "Qigong y Mindfulness: conectando con la respiración" a càrrec de Nora Spinedi d'AASAF.

**Dilluns 18** a les 18 h.

Parlem de "Alergias: la nueva epidemia. Prevención y combate de enfermedades alérgicas" a càrrec de la doctora Paula Ribó, autora del libro *Alergias*.

**Dimarts 19** a les 18.30 h.

Tertúlia literària, llegim *Diré que m'ho he inventat* de Marta Marín-Dòmine amb la presència de l'autora, guanyadora del Premi BBVA Sant Joan 2023.

**Dimecres 20** a les 10 h.

Taller "En forma con pilates" a càrrec de Dani Alamillos, preparador físic de Castelldefels Fem Esport.

**Dimecres 20** a les 18.30 h.

Taller-tast "Aquí hay tomate! Variedades y cultivos" a càrrec de Supermercat La Rosita.

**Dimecres 20** a les 18.30 h.

Taller "Fills i sexualitat... Ajuda! Claus educatives: com equilibrar intimitat, educació i seguretat. Espai per a resoldre dubtes i incerteses" a càrrec de Sigrid Cervera, sexòloga.



## PROGRAMACIÓ PÚBLIC FAMILIAR AMB ACOMPANYAMENT D'UN ADULT

### FEBRER (Inscripcions a partir del 22 de gener)

**Divendres 2** a les 18 h. Taller “Dibuixa! Art Upcycling amb la natura” a càrrec de l'Àrea Metropolitana de Barcelona. A partir de 5 anys.

**Divendres 9** a les 18 h. Conte musical i de moviment “Rawala i els 4 elements. Viu una aventura escoltant els sons i les cançons dels quatre elements de la natura”. A càrrec de Bellaterra Ed. A partir de 5 anys.

**Divendres 16** a les 18 h. Taller de salut “Coneix i troba les dents amb el Ratolí Pérez” a càrrec d'Imma Santana, higienista bucodental del CASAP Can Bou i Lola Conde. De 4 a 7 anys.

**Dissabte 17** a les 10 h. Ratolins de biblioteca (l'hora del conte per els més petits) “Contes amb olor de cel blau” a càrrec de Sherezade Bardaji. De 0 a 3 anys.

**Dissabte 17** a les 11 h. Taller artístic “Si yo fuera... en un fanzine” a càrrec de Nina Morozova. A partir de 8 anys.

**Dissabte 24** a les 11 h. Taller “Dansa i moviment en família” a càrrec de l'Escola Municipal de Dansa. De 3 a 5 anys.

### MARÇ (Inscripcions a partir del 21 de febrer)

**Divendres 1** a les 18 h. Taller “Bombas de jabón para el relax” a càrrec de Simple, especialistes en aromateràpia. A partir de 7 anys.

**Dissabte 2** a les 11 h. Taller artístic “Fruïtes de colors” a càrrec de Koala Art For Kids. A partir de 4 anys.

**Dissabte 2** a les 11 h. Taller de ciència i experiments “Això és vida, els éssers vius: investiguem el regne bacterià, dels fongs,

i vegetal!” a càrrec de Funbrain. A partir de 8 anys.

**Divendres 8** a les 18 h. Taller “La invasió de la natura: plantes i animals invasors! Quins són, com són i perquè són invasors” a càrrec de Biosfera, amb el suport de CaixaBank en el marc del projecte EcoGarraf i en col·laboració amb la regidoria de Medi Ambient. A partir de 4 anys.

**Dissabte 9** a les 11 h. Hora del conte “Els contes de la Martina Trementina: històries d'herbes, natura i estimar” a càrrec de La Guilla Teatre i en col·laboració amb la regidoria de Medi Ambient. Recomanat a partir de 3 anys.

**Dimecres 13** a les 18 h. Taller “Dents! Les nostres dents i mossegades d'animals” a càrrec d'Imma Santana, higienista bucodental del CASAP Can Bou i Edulis-educació ambiental, i en col·laboració amb la regidoria de Medi Ambient. A partir de 8 anys.

**Divendres 15** a les 18 h. Conte musical i de ioga “Matsia i els secrets del ioga” a càrrec de Microtroupe. A partir de 5 anys.

**Dissabte 16** a les 10 h. Ratolins de biblioteca (l'hora del conte pels més petits) “La flor de colors” a càrrec de Marta Molí. De 0 a 3 anys.

**Dissabte 16** a les 11 h. Taller “El món de les abelles i la mel” a càrrec de Núria Valentí, i en col·laboració amb la regidoria de Medi Ambient. A partir de 5 anys.

**Diumenge 17** a les 11 h. Taller “Passejada botànica i taller de land art” Parc Natural del Garraf al Centre d'Activitats Ambientals Cal Ganxo, a càrrec de Fundesplai i en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient. A partir de 4 anys.

**Dijous 21** a les 18 h. Taller “Detectius de teixits! Com es fa la roba que portes? Com eren abans els teixits i teles? I com són ara les fibres i teixits més innovadors i sostenibles?” a càrrec d'Olga Bebetoros d'Ideamoda. A partir de 6 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



610 560 978



**Ajuntament  
de Castelldefels**



La imatge de Vida Sana 2024  
és fruit del taller col·laboratiu  
amb usuaris de la biblioteca  
i conduït per l'il·lustrador  
Antonio Ordoñez