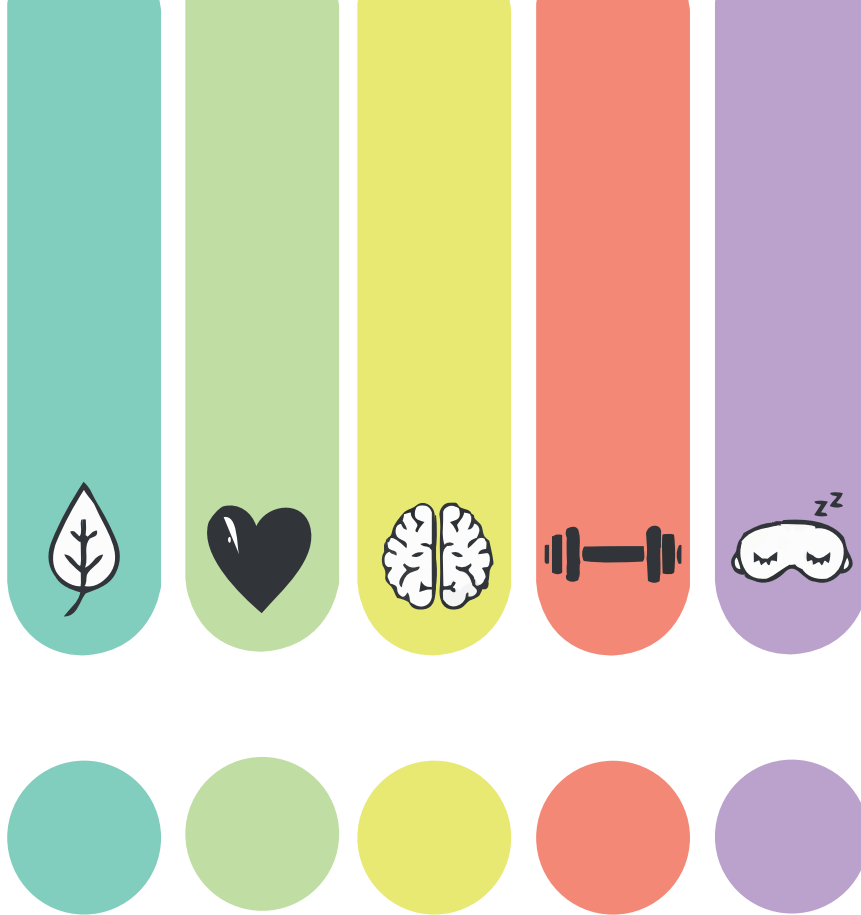




14^{es} JORNADES de *Vida Sana*

Del 23 de febrer al
28 de març de 2026



Ajuntament
de Castelldefels


Biblioteca
Ramon Fernández Jurado
Castelldefels



Diputació
Barcelona


casap
castelldefels atenció primària
CAN BOU



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


OBJECTIUS
DE DESENVOLUPAMENT
SOSTENIBLE



**Totes les activitats
requereixen inscripció prèvia.**

FORMULARI D'INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS:

<https://cdf.digital/inscripciones-activitats>

**SI VOLS REBRE INFORMACIÓ
SOBRE LES ACTIVITATS ACTIVA L'OPCIÓ
"VULL REBRE INFORMACIÓ DE
LA BIBLIOTECA" DEL TEU ESPAI PERSONAL
DEL CATÀLEG ALADÍ:**

https://aladi.diba.cat/patroninfo*cat

La Biblioteca es reserva el dret a fer
les modificacions que es considerin oportunes.



PROGRAMACIÓ

Adults

Febrer

Dilluns 23 a les 18 h.

Xerrada inaugural *"Antiaging per al cervell: com mantenir la ment jove, àgil i sana"* a càrrec de Jordi Olloquequi González, professor titular i investigador del Grup de Recerca en Fisiopatologia de l'Envel·liment i Compostos Bioactius de la Universitat de Barcelona.

Dimecres 25 a les 18 h.

Taller *"Yoga en silla"* a càrrec de Nathalie Collart de Yoga a domicili.

Març

Dilluns 2 a les 17.30 h.

Taller “Límits respectuosos i sans de 3 a 6 anys” a càrrec de REIR: Recursos Educatius per a la Infància en Risc. Organitza el Departament d'Educació i amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona.

Dimecres 4 a les 18 h.

Xerrada taller “Cuando el cuerpo habla: emociones, síntomas y autocuidado” a càrrec de Rosa Prada, psicoterapeuta Gestalt, especialitzada en intel·ligència emocional, trauma i abordatge somàtic.

Dijous 5 a les 10 h.

Taller “Encens natural” a càrrec de Lola Conde i amb la col·laboració de la Regidoria de Medi Ambient.

Divendres 6 a les 10 h.

Taller “Ambientadors saludables” a càrrec de Zero Waste i en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.

Dissabte 7 a les 10.30 h.

Taller “Iniciación a la marcha nórdica” a càrrec de Patricia Mediavilla de Marcha Nórdica Postural.



Dissabte 7 a les 10.30 h.

Taller "Arteterapia: descubre tu poder creativo a través del arte" a càrrec de Nina Morozova.

Dissabte 7 a les 11 h.

Xerrada taller "Coneix el projecte GreenME i descobreix com avaluem els espais naturals" a càrrec de Paula de Prado, Carola Domènech i Clàudia Torrens, investigadores de la Universitat Autònoma de Barcelona i de la Universitat Oberta de Catalunya.

Dilluns 9 a les 17.30 h.

Taller "Límits respectuosos i sans de 9 a 12 anys" a càrrec de La Granja Fundació per l'Educació. Organitza el Departament d'Educació i amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona.

Dilluns 9 a les 18 h.

Taller "Conecta contigo: apóyate con aromateràpia en momentos de estrés e insomnio" a càrrec de Meriem Mrabet Ruiz, aromaterapeuta.

Dimarts 10 a les 10.30 h.

Taller "Moviment creatiu" a càrrec de Lorena Callejas de l'Escola Municipal de Dansa.

Dimarts 10 a les 18 h.

Taller "Cocina sana y consciente: nutrir, aprovechar y disfrutar" a càrrec de Walter Vogt Estudio Gastronómico i amb la col·laboració de la Regidoria de Medi Ambient.

Dimecres 11 a les 18 h.

Xerrada taller "Mindfulness. Por qué siento ansiedad y cómo se maneja" a càrrec de Nathalie Collart de Yoga a domicili.

Dijous 12 a les 18 h.

Taller "Com evitar el colesterol" a càrrec de Guillem Castellví, fisioterapeuta, Franco Paniccia, metge de família i comunitària, i Ana Canales, dietista-nutricionista del CAP El Castell.



Divendres 13 a les 17 h.

Visita a l'exposició "Plàstic. Genial o pervers?"
al Museu Terra Barcelona.

Dilluns 16 a les 18 h.

Taller "Límits respetuosos i sans de 12 a 14 anys" a càrrec de D'EP Institut. Organitza el Departament d'Educació i amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona.

Dilluns 16 a les 18 h.

Taller "Respiració, meditació i *mindfulness*" a càrrec d'Eva Aragall, formadora i *mentor-coach* especialitzada en el desenvolupament humà.

Dilluns 16 a les 18 h.

Xerrada taller "La medicina personalitzada del futur" a càrrec de la Dra. Clara Vilches Caubet, investigadora del grup d'Òptica Mèdica de l'ICFO (Institut de Ciències Fotòniques).

Dimarts 17 a les 18 h.

Xerrada "Los alimentos ultraprocesados"
a càrrec de Mario Toran.



Dimecres 18 a les 18 h.

Xerrada “Com menjar bé amb un pressupost limitat” a càrrec de la Dra. Magda Carlas, especialista en dietètica i nutrició.

Dijous 19 a les 10 h.

Taller “*Body balance*” a càrrec de Dani Alamillos i amb la col·laboració de Castelldefels Fem Esport.

Divendres 20 a les 11 h.

Taller “Relaxació” a càrrec de Mar Montenegro, referent de benestar emocional del CAP El Castell.

Dimarts 24 a les 18 h.

Taller “Hàbits saludables per dormir” a càrrec d’Esther Margarit, infermera i psicòloga d’atenció primària, i referent de benestar emocional del CASAP Can Bou.

Dimecres 25 a les 18 h.

Docufòrum “Hope! Estamos a tiempo. Capítulo 1. La gran oportunidad” a càrrec de Castelldefels per la Regeneración i amb la col·laboració de la Regidoria de Medi Ambient.

Dijous 26 a les 18 h.

Xerrada “Parlem del dolor” a càrrec de Marc Lladó, fisioterapeuta en atenció primària i comunitària del CASAP Can Bou.

Divendres 27 a les 17.30 h.

Taller “Cerámica” a càrrec de l’Època de Jazmines.



Febrer

Divendres 27 a les 17.30 h.

Taller "Cerámica en familia" a càrrec d'Época de Jazmines.
A partir de 6 anys.

Dissabte 28 a les 11 h.

Taller "Superpoderes para mis emociones" a càrrec de Javier Pérez, *coach* educatiu, format en acompanyament emocional i desenvolupament personal infantil.
De 6 a 9 anys.

Març

Dimarts 3 a les 18 h.

Taller "El ratolí Pérez i la màgia de les dents" a càrrec d'Inma Santana, higienista dental d'atenció primària del CASAP Can Bou i Lola Conde, tallerista.
De 5 a 8 anys.

Divendres 6 a les 18 h.

Hora del medi ambient "Fem sabó natural" a càrrec de Bioeduca i en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.

A partir de 6 anys.

Dimarts 10 a les 18 h.

Taller "Ballem les emocions" a càrrec de Gabriela Gaastelars. Organitza el Departament d'Educació i amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona.

De 6 a 9 anys.

PROGRAMACIÓ Familiar

Dijous 12 a les 17.30 h.

Laboratori de lectura "Pim Pam Pomelo" a càrrec del personal de la biblioteca.
De 4 a 9 anys.

Divendres 13 a les 18 h.

Taller artístic "Libro desplegable de emociones" a càrrec de Nina Morozova.
A partir de 8 anys.

Dissabte 14 a les 10.30 h.

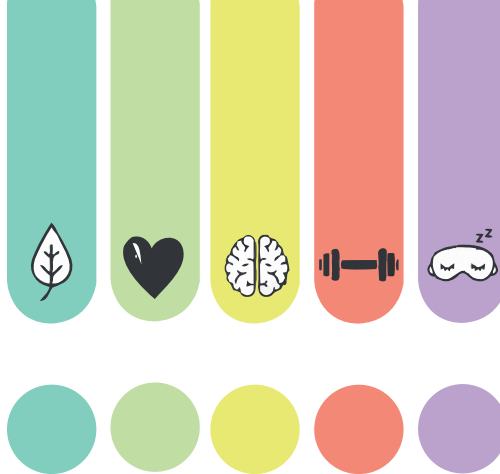
Ratolins de biblioteca (l'hora del conte per als més petits) "Història d'un jardí" a càrrec d'Eva González.
De 0 a 3 anys.

Divendres 20 a les 18 h.

Taller de cuina "Amanides divertides" a càrrec de Zero Waste.
A partir de 6 anys.

Dissabte 28 a les 11 h.

Taller artístic "Petit: ens endinsem en el món dels animals més petits" a càrrec de Koala Art for Kids.
A partir de 4 anys.



Biblioteca Ramon Fernàndez Jurado.

Bisbe Urquinaona, 19-21. 08860 Castelldefels.

Tel. 93 636 96 97

b.castelldefels@diba.cat; biblioteca@castelldefels.org

www.castelldefels.org/biblioteca

<http://bibliotecavirtual.diba.cat/castelldefels-biblioteca-ramon-fernandez-jurado>

Ens podeu seguir a través de:    WHATSAPP 610 560 978



**Ajuntament
de Castelldefels**



Biblioteca
Ramon Fernàndez Jurado
Castelldefels



**Escola
Municipal
de Dansa**



casap
castelldefels atenció primària
CAN BOU



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



**Diputació
Barcelona**



OBJECTIUS
DE DESENVOLUPAMENT
SOSTENIBLE