

*Públic  
infantil*

## L'HORA DEL CONTE

Per a infants a partir de 4 anys – *Espai Ramon Fernández Jurado*  
Dilluns 4 de març, a les 18 h.

**Hora del conte "Golosina y Perrozoso".**

A càrrec de Eva Buzón

## TALLERS

Dijous 7 de març, de 18 a 19h.

**Taller "Fes el teu collar-mandala"** a càrrec de d'Helios  
Centro de Yoga y Técnicas para el bienestar. Cal fer inscripció  
prèvia, places limitades, per a infants a partir de 6 anys.  
*Sala Tallers infantil.*

Divendres 8 de març, de 18 a 19 h

**Taller d'ioga familiar** a càrrec de Gabriela Diaz, Pranayoga.  
Cal fer inscripció prèvia, places limitades, per a infants a  
partir de 7 anys, acompanyats d'un adult.  
*Espai Ramon Fernández Jurado.*

Dissabte 9 de març, de 11.30 a 13 h

**Taller familiar "Esmorzar amb elements crus (cuina  
crudi-vegana)"** a càrrec de Tony Van Duynne. Cal fer inscripció  
prèvia, places limitades per a infants a partir de 6 anys  
acompanyats d'un adult. *Sala tallers infantil.*

Dimarts 12 de març, de 18 a 19h.

**Taller familiar Late Art: l'art de la llet** a càrrec de Instituto  
Español del Café i Café de Finca. Per infants a partir de 7  
anys acompanyats d'un adult. Cal fer inscripció prèvia, places  
limitades. *Sala Tallers infantil.*

Dimecres 13 de març, a les 18 h.

**L'Hora del medi ambient "Experimenta amb l'aigua"** a càrrec  
de Raquel Villalonga. Per a infants de 4 a 9 anys. No cal  
inscripció prèvia. Amb la col.laboració de la Regidoria de Medi  
Ambient. *Espai Ramon Fernández Jurado.*

Dissabte 16 (2 sessions) a les 11 i a les 12 h

**Taller infantil amb materials reciclats.** Cal fer inscripció  
prèvia, places limitades, per a infants de 6 a 10 anys. Amb la  
col.laboració de Travalera. *Sala tallers infantil.*

## MÉS INFORMACIÓ:

**Biblioteca Central de Castelldefels**

c/Bisbe Urquinaona, 19.21

Tel. 93 636 96 97

correus electrònics:

biblioteca@castelldefels.org

b.castelldefels.c@diba.cat

AMB LA COL-LABORACIÓ DE:



# I JORNADES VIDA SANA

*La  
biblioteca  
et cuida*

del 5 al 20 de  
març de 2013

**Públic  
adult**

Dilluns 4 i dimecres 6 de març, de 19 a 20.30 h  
(2 sessions).

**Taller de memòria**

a càrrec de a càrrec de les psicòlogues Helena Abellán i Elena Huerta, del Centre de Psicologia Castelldefels.  
Cal fer inscripció prèvia, places limitades.  
*Espai polivalent planta 1.*

Dimarts 5 de març, de 10:30 a 12h

**Taller de "Movimiento expresivo y sistemas de centros de energía"** a càrrec de Valeria Zylberstejn.  
Cal fer inscripció prèvia, places limitades.  
*Sala Tallers infantil.*

Dimarts 5 de març, de 18 a 19 h

**Xerrada "Transtornos alimentarios: cómo prevenirlos y tratarlos"**

a càrrec de Silvina Gimpelewicz, psicoterapeuta i dietista.  
Activitat dins del Pla de Formació de Pares i Mares.  
*Espai Ramon Fernández Jurado.*

Dimarts 5 de març, de 19 a 20 h

**Taller "La química del café: el valor nutricional del café. Desmintiendo mitos"**

a càrrec de Instituto Español del Café i de Cafe de Finca.  
Cal fer inscripció prèvia, places limitades.  
*Espai polivalent planta 1.*

Dimarts 5 de març, de 19.30 a 20.30 h

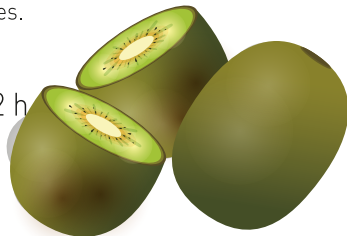
**Taller de respiració**

a càrrec de Nora Spinedi d'AASAF (Asociación de Afectados de Estrés, Ansiedad y Fibromialgia).  
Cal fer inscripció prèvia, places limitades.  
*Sala tallers infantil.*

Dijous 7 de març, de 9.30 a 12 h

**Taller de revalorització de l'esmorzar**

a càrrec d'Iolanda Roma, diplomada en dietètica i alimentació. Cal fer inscripció prèvia, places limitades.  
Activitat dins del Pla de Formació de Pares i Mares.  
*Sala tallers infantil.*



Dijous 7 de març, de 10 a 12h

**Taller "Consigue tu equilibrio emocional a través de la Kinesiología"**

a càrrec de Gabinete Prado.  
Cal fer inscripció prèvia, places limitades.  
*Espai de Suport 3, planta 2.*

Dijous 7 de març, de 19 a 20.30h.

**Taller "Vins naturals"**

a càrrec del Celler Vallès.  
Cal fer inscripció prèvia, places limitades.  
*Espai Ramon Fernández Jurado.*  
Aquesta activitat té un cost de 7 euros en concepte de material.

Divendres 8 de març, de 10.30 a 12 h

**Taller d'ioga**

a càrrec de Maribel Rodríguez, Associació TEKA.  
Cal fer inscripció prèvia, places limitades.  
*Espai Ramon Fernández Jurado.*

Divendres 8 de març, de 19 a 20.30h

**Taller de Qi Gong**

a càrrec de Nora Spinedi de AASAF (Asociación de Afectados de Estrés, Ansiedad y Fibromialgia).  
*Espai Ramon Fernández Jurado.*

Dimarts 12 de març, de 19 a 20 h

**Xerrada "Aplicacions de l'acupuntura a problemes habituals"**

a càrrec de Marcelo Tagliacchi del CASAP Can Bou.  
Cal fer inscripció prèvia.  
*Espai Ramon Fernández Jurado.*

Dimecres 13 de març, de 19 a 20 h.

**Xerrada "Mou els espais segons la sabiduria xinesa mil.lenària: el feng-shui"**

a càrrec de Joan Prats de l'escola Joanyinyang de Castelldefels.  
*Espai Ramon Fernández Jurado.*

Dijous 14 de març, de 18.30 a 20.30 h

**Taller de cuina crudi-vegana**

a càrrec de Tony Van Duyne amb degustació final de productes.  
Cal fer inscripció prèvia, places limitades.  
*Sala tallers infantil.*

Dijous 14 de març, de 19 a 20 h

**Xerrada "Hàbits saludables"**

a càrrec Laura Sancho, del CASAP Can Bou.  
*Espai Ramon Fernández Jurado.*

Divendres 15 de març, de 10 a 11.30 h

**Taller "Ioga Nidra: relajación consciente"**

a càrrec d'Helios Centro de Yoga y Técnicas para el bienestar.  
Cal fer inscripció prèvia, places limitades.  
*Espai Ramon Fernández Jurado.*

Dissabte 16 de març, de 11 a 14 h

**"Consum responsable a la biblioteca",**

xerrades a la sala Ramon Fernández Jurado sobre agricultura ecològica, comerç del Coltan, consum responsable de peix i cuina saludable amb nous ingredients (varios ponents).  
Amb la col.laboració de Travallera.  
*Espai Ramon Fernández Jurado.*

Dimarts 19 de març, de 19 a 20.30 h

**Xerrada "Afegir vida als anys"**

a càrrec de Jordi Balcells, psicòleg i pedagog.  
Amb la col.laboració de la Federació Comarcal d'Associacions Veïnals del Baix Llobregat.  
*Espai Ramon Fernández Jurado.*

Dimecres 20 de març, de 19.30 a 21 h

**Xerrada: "El menjar TRES B: bo, bonic i barat"**

a càrrec de Gemma Salvador, dietista i nutricionista.  
Agència de Salut Pública de Catalunya.  
*Espai Ramon Fernández Jurado.*

