

9es JORNADES VIDA SANA

Del 17 de febrer al 30 de març. 2022



Ajuntament
de Castelldefels



10
anys
Biblioteca
Ramon Fernández Jurado
Castelldefels



Diputació
Barcelona

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 incertes 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.

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.

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 defene 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