



13^{es} JORNADES de *Vida Sana*

**Del 12 de febrer
al 28 de març de 2025**



**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**



**Totes les activitats
requereixen inscripció prèvia.**

**FORMULARI D'INSCRIPCIÓ A LES
ACTIVITATS:**

<https://cdf.digital/inscripcions-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

Dimecres 12 a les 10 h.

Taller Yoga y Tai chi: ejercicios posturales (nivel de intensidad medio) a càrrec de Dani Alamillos i amb la col·laboració de Castelldefels Fem Esport.

Dimecres 12 a les 18 h.

Taller Soledat desitjada i soledat no desitjada a càrrec del CAP El Castell.

Dilluns 17 a les 18 h.

Taller Musicoteràpia: harmonitzant cos i ment per una vida saludable a càrrec de Pau Gimeno (musicoterapeuta) i l'Associació en Re Major.

Dimarts 18 a les 18 h.

Taller Cómo reducir el estrés y el insomnio: técnicas de mindfulness, respiración, musicoterapia, PNL a càrrec d'Andoni Leiva, creador del método Cero Estrés OS3.

Dimecres 19 a les 18 h.

Parlem de ***Aprender a escuchar tu cuerpo*** a càrrec de Quim Vicente, osteòpata i autor del llibre amb el mateix títol.

Dijous 20 a les 11.30 h.

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

Divendres 21 a les 11.30 h.

Taller Mindfulness: enfocar-te en tu propòsit a càrrec de Nathalie Collart de Yoga a domicili.

Dilluns 24 a les 18 h.

ACTE CENTRAL DE LES JORNADES DE VIDA SANA

Parlem de *"Longevitat: a la recerca de la immortalitat?"* a càrrec de Salvador Macip, director dels Estudis de Ciències de la Salut de la UOC i catedràtic de medicina molecular de la Universitat de Leicester.

Dimecres 26 a les 18 h.

Parlem de *Tu cerebro emocional. Saca partido de lo que sientes y transforma tu vida* a càrrec de la psicòloga Mònia Presta i autora del llibre amb el mateix títol.

Dijous 27 a les 18 h.

Parlem de *Cortar por lo sano: cómo liberarse de relaciones tóxicas y construir vínculos saludables* a càrrec d'Oriol Lugo, psicòleg, coach i autor del llibre amb el mateix títol.

Divendres 28 a les 10 h.

Taller Mindfulness y movimiento consciente: herramientas para gestionar el estrés a càrrec de Nora Spinedi de ASSAF.



Març (inscripcions a partir del dia 21/02/25)

Dissabte 1 de 10 a 13 h.

Taller El mural de los nuevos relatos: para crear una nueva sociedad, primero hay que imaginarla a càrrec de Thomas Pentecouteau, coordinador de la iniciativa El Mural del Clima.

Dissabte 1 a les 11 h.

Sortida de Marcha nòrdica a càrrec de la instructora Patricia Mediavilla de Marcha Nordica Postural.

Dimecres 5 a les 11 h.

Taller Yoga en silla, yoga accessible para todos a càrrec de Nathalie Collart de Yoga a domicilio.

Dimecres 5 a les 18 h.

Taller Descansa mejor: claves de estilo de vida para un sueño que transforma tu vida a càrrec de personal del CAP El Castell.



Dijous 6 a les 11.30 h.

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

Dijous 6 a les 18 h.

Parlem d'Atreveix-te a fer les coses a la teva manera. La revolució del lideratge de les dones a càrrec de Iolanda Batallé, editora i escriptora del llibre amb el mateix títol.

Dissabte 8 a les 11 h.

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

Dilluns 10 a les 18 h.

Taller Què és la cronobiologia? Com funciona el nostre rellotge biològic i la influència de la llum, la producció de melatonina. Quins són els diferents cronotips i com poden afectar el nostre rendiment? a càrrec d'Anna Juárez, farmacèutica.

Dimarts 11 a les 18 h.

Parlem de *Yo, vieja. Apuntes de supervivencia para seres libres. La transmisión del arte sociocultural de envejecer* a càrrec d'Anna Freixas, escriptora autora del llibre amb el mateix títol.

Dimecres 12 a les 18 h.

Taller Combatre el sedentarisme i la soledat a través d'un envelliment actiu a càrrec d'Esther Margarit, Elena Aguilar i Marc Lladó, referents de salut comunitària del CASAP Can Bou.

Dijous 13 a les 18 h.

Taller Antifràgil. Cómo obtener beneficios del desorden y el caos. Sessió basada en el llibre *Antifràgil: las cosas que se benefician del desorden* de Nassim Nicholas Taleb, a càrrec de Eva Aragall, *coach* i formadora.

Divendres 14 a les 17:30 h.

Taller artístic Ceràmica para el relax a càrrec d'Época de Jazmines. (prioritat per a aquelles persones que no han realitzat el taller amb anterioritat)

Dilluns 17 a les 18 h.

Taller L'art d'explicar històries: el viatge de l'heroi, la construcció d'una història fent servir el joc Storycubes a càrrec de Vicenç Yll, *coach* i formador.



Dijous 20 de 10 a 13 h.

Taller artístic Diari de les emocions amb tècnica mixta a càrrec de Lola Conde.

Dissabte 22 a les 11 h.

Sortida i descoberta. Visita a La Barcelona de les epidèmies.

L'any 1348 va començar a Europa una de les pandèmies més mortíferes que han assolat l'antic continent, la pesta negra. A Barcelona, com a totes les ciutats portuàries, la malaltia va fer estralls. Més endavant, la ciutat va patir brots de còlera, febre groga o tuberculosi. Les pandèmies han estat presents a la vida dels barcelonins des de temps pretèrits. La ruta que us presentem s'endinsa en com Barcelona ha lluitat i vençut aquests diferents episodis.

Dimarts 25 a les 18 h.

Parlem de *No puedo comer* a càrrec de Anna Ruiz, autora del llibre amb el mateix títol.

Nos sumergimos en el diario personal de Anna cuando la anorexia se cruzó en su camino con 16 años. Un testimonio íntimo de superación y aprendizaje emocional: la familia, las amistades, la ansiedad, el miedo, la culpa y la paciencia entre otros temas.

Dimecres 26 a les 10 h.

Taller Exercicis per una esquena sana a càrrec de Dani Alamillos de Castelldefels Fem Esport.

Dimecres 26 a les 18 h.

Parlem de *Que no te llien con la comida. Una guía para saber si estás comiendo bien* a càrrec de Miguel Ángel Lurueña, autor del llibre del mateix títol i del blog Gominolas de Petróleo.

Plátanos «ecológicos», carne «libre de antibióticos», galletas enriquecidas con vitaminas, yogures que «ayudan a nuestras defensas», etc. Para comer de forma segura y saludable no hace falta complicarse la vida. Tampoco es necesario contar calorías ni hacer malabarismos. El problema es la desinformación y la desconfianza.

Dijous 27 i 3 d'abril a les 18 h. (dues sessions).

Taller de escritura creativa Tu historia en un papel: escritura de la memoria y el recuerdo a càrrec de Josep Maria Ibarra.



Febrer

Dissabte 22 a les 11 h.

Hora del medi ambient Antotípia: creació i estampació d'imatges amb plantes a càrrec de Zero Waste, amb la col·laboració de l'Àrea de Medi Ambient.

A partir de 6 anys.

Dijous 27 a les 18 h.

Hora del medi ambient Animales expresivos con acuarela: saca el animal que hay en ti! a càrrec de Nina Morozova de Nyusikart. A partir de 8 anys.

Divendres 28 a les 18 h.

Hora del medi ambient Toca toca: descobreix els animals vertebrats a càrrec de Bioeduca.

A partir de 5 anys.

Març (inscripcions a partir del dia 21/02/25)

Dilluns 3 a les 18 h.

Hora del medi ambient Cuina amb herbes del nostre entorn a càrrec de Zero Waste Barcelona.

A partir de 6 anys.

Divendres 7 a les 18 h.

Hora del medi ambient Fem clauers amb material de costura de reciclatge a càrrec d'Olga Bebetoros d'IdeaModa. A partir de 8 anys.



Dissabte 8 a les 11 h.

Taller artístic Un trosset de natura: relleu orgànica a càrrec de Koala Art for kids. A partir de 4 anys.

Dissabte 15 a les 11 h.

Hora del medi ambient apicultura indoor: descobreix el mon de les abelles i la mel a càrrec de Núria Valentí.

A partir de 6 anys.

Dissabte 22 a les 11 h.

Joc d'escapada (Escape Room) Missió ODS: investiga i descobreix els objectius de desenvolupament sostenible a càrrec d'Eva Aragall, coach i formadora. A partir de 8 anys. Amb la col·laboració de l'Àrea d'Internacionalització.

Divendres 28 a les 18 h.

Hora del medi ambient Toca toca: descobreix amfibis i rèptils a càrrec de Bioeduca.

A partir de 5 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 Fernández Jurado
Castelldefels


casap
castelldefels atenció primària
CAN BOU



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



**Diputació
Barcelona**