

9es JORNADES VIDA SANA 2021

Del 25 de maig
al 19 de juny



Ajuntament
de Castelldefels




Biblioteca
Ramon Fernández Jurado
Castelldefels



Diputació
Barcelona

PROGRAMACIÓ PÚBLIC ADULT


Dimarts 25 de maig a les 19 h.

Sessió inaugural de les 9es Jornades de Vida Sana "Ayudar al planeta. Y yo,...¿Qué puedo hacer?" a càrrec del naturalista, divulgador i escriptor José Luis Gallego.

Espai Margarida Xirgu. 


Dijous 27 de maig a les 11 h.

Taller "Reeducació corporal i tonificació muscular: evita, corregeix i preveu les conseqüències d'una col·locació postural incorrecta" a càrrec de Daniel Alamillos, en col·laboració amb la Regidoria d'Esports.

Terrassa planta 1. 


Dijous 27 de maig a les 18.30 h.

Taller "Consciència i percussió corporal" a càrrec de Kike Cuadros de Percuriositat.

Espai Margarida Xirgu. 


Dilluns 31 de maig a les 18.30 h.

Taller "Primers auxilis. Conceptes i maniobres bàsiques en cas de risc vital: ennuegament, desmai, hemorràgia intensa" a càrrec de Marta Suela, infermera d'urgències del CUAP Castelldefels CASAP.

Espai 3 planta 2. 


Dimarts 1 de juny a les 18.30 h.

Taller "Hipopresivos: mejora tu postura, fortalece el abdomen y el suelo pélvico" a càrrec de Corefisios.


Espai Margarida Xirgu. 

Dimecres 2 i 9 de juny de 18.30 a 20 h (doble sessió).

Taller "Gestión de la ansiedad y el estrés" a càrrec d'Helena Abellán del Centre de Psicologia Castelldefels.

Espai Margarida Xirgu. 

Dimecres 2 de juny a les 18 h.

Activitat especial celebració Dia Mundial del Medi Ambient 5 de juny. Visita a l'Espai Dunar de Castelldefels i itinerari per les dunes, a càrrec de Fundesplai. En col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient. Punt de trobada: pg. Marítim, 155 (espai annex a l'Oficina de Turisme de la platja). 

Dijous 3 de juny a les 18.30 h.

Taller "Estrategias nutricionales para trastornos relacionados con alteraciones en el gusto y el olfato" a càrrec de M. Carmen Ávila, nutricionista d'Avi Nutrición i Centre Sigmund.

Espai Margarida Xirgu. 

Dissabte 5 de juny a les 10.30 h.

Taller "Qigong, encuentro para movilizar y relajar" a càrrec de Nora Spinedi d'AASAF (Asociación de Afectados de estrés, ansiedad y fibromialgia).

Terrassa planta 1. 

Dissabte 5 de juny a les 12 h.

Taller "Marcha nòrdica, el deporte apto para todos" a càrrec d'Antonio Briebe, instructor coach de marxa nòrdica.

Pl. Neus Català i Espai Margarida Xirgu. 


Dilluns 7 de juny a les 18.30 h.

Taller "Pa integral, pa ric en fibra, pa negre... Beneficis i diferències per triar amb coneixement" a càrrec de Vanessa Casamayor de Forns Enrich.

Espai Margarida Xirgu. 

Dimarts 8 de juny a les 18.30 h.

Taller "Booklife Resiliència. Llibres que ens ajuden a ser més resilient i a superar les situacions complicades del nostre dia a dia" a càrrec de Laura Garcia de Booklife.

Espai 3 planta 2. 





PROGRAMACIÓ PÚBLIC FAMILIAR

Dimecres 9 de juny a les 18.30 h.

Taller "La alimentación y las emociones: alimentación consciente" a càrrec de Mario Torán, expert en alimentació.

Espai 3 planta 2.

Dijous 10 de juny de 10 a 12 h.

Taller Fil a l'agulla "Relax, relax... Recicla i fes un test amb la tècnica découpage" a càrrec de Lola Conde.

Espai Margarida Xirgu.

Dijous 10 de juny a les 18.30 h.

Taller "Aromateràpia. Aplicació dels olis essencials. Rituals senzills per millorar l'ambient i la salut" a càrrec de Pilar Comes del Parc de les Olors.

Espai Margarida Xirgu.

Dimarts 15 de juny a les 18.30 h.

Taller "Ioga Nidra, meditació profunda guiada" a càrrec de Maribel Cívico de Naturaleza Armónica.

Espai Margarida Xirgu.

Dimecres 16 de juny de 18.30 a 20 h.

Tertúlia literària, llegim *Un cambio de verdad. Vuelta a los orígenes* de Gabi Martínez, amb la presència de l'autor.

Espai Margarida Xirgu.

Dijous 17 de juny a les 11 h.

Taller "La relaxació com a filosofia de vida sana" a càrrec d'Inma Artero i Anna Pujol del CASAP Can Bou.

Espai Margarida Xirgu.

Dijous 17 de juny a les 19 h.

Xerrada Fil a l'agulla "Teixits sostenibles, cuidem el nostre planeta." a càrrec d'Olga Bebetoros d'Ideamoda.

Espai Margarida Xirgu.

Dimecres 26 de maig a les 17.15 o a les 18.30 h (dues sessions).

Taller "Zum-zum, Zzzzz... abelles, borinots i altres insectes pol·linitzadors" a càrrec d'Educabixos. En col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient. Infants a partir de 4 anys.

Sala taller infantil.

Dimecres 2 de juny a les 18 h.

Activitat especial celebració Dia Mundial del Medi Ambient 5 de juny. Visita a l'Espai Dunar de Castelldefels i itinerari per les dunes, a càrrec de Fundesplai. En col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient. Infants a partir de 4 anys.

Punt de trobada: passeig Marítim, 155 (espai annex a l'Oficina de Turisme de la platja).



Dimarts 8 de juny de 18 a 19 h.

Taller "Calma, relaxació, ioga" a càrrec de La Nau Espacial. Infants a partir de 4 anys.

Espai Margarida Xirgu.

Dissabte 12 de juny a les 12.30 h.

Taller Little Chef (cuina en anglès) "A yummy healthy Snack" a càrrec de Kids & Us School of English. Infants de 4 i 5 anys.

Espai Margarida Xirgu.

Dissabte 19 de juny a les 12.30 h.

Taller-presentació del llibre *El sueño de Melania. "Descubrimos emociones viajando con Melania"* a càrrec de la seva autora Rebeca Podio. Infants a partir de 7 anys.


Espai Margarida Xirgu.



Biblioteca Ramon Fernández 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

Visita'ns



Amb inscripció prèvia

Per correu electrònic, telèfon, presencial o amb el
formulari:

bibliotecarfcastelldefels.org/inscripcio-activitats/



Col·labora:

