



 Con inscripción previa

 Niños y niñas acompañados de un adulto

 Precio por material

ACTIVIDADES ADULTOS

La actividad se impartirá en la lengua en que está anunciada.


No se permite la entrada en la sala pasados 5 minutos del inicio de la actividad, por ese motivo se ruega puntualidad.


EXPOSICIONES

Del 15 de febrero al 31 de marzo. Exposición "Els ODS: reptes compartit". Espai Margarida Xirgu.

PUNTO DE LECTURA


Miércoles 15 a las 18.30 h. Presentación del libro *Ravals* a cargo de la autora Montserrat Morera Escarré, modera la Sra. Amparo Tomé González, en colaboración con el espacio Montserrat Roig y en el marco de las 39 Jornadas de las mujeres. Espai Margarida Xirgu.

Miércoles 22 a las 18.30 h. Tertulia literaria, leemos *La llama de Focea* con la presencia del autor Lorenzo Silva. Espai Margarida Xirgu. 



Lunes 20 a las 19 h. Tertulia literaria en francés, leemos *La petite fille de Monsieur Linh* de Philippe Claudel, modera Ada Guilà, especialista en lengua y literatura francesa. Espai de suport 3 planta 2. 

Jueves 23 a las 19 h. Tertulia Llegir el teatre, leemos *Vent de garbí i una mica de por* de M^a Aurèlia Campmany, modera el personal de la biblioteca. Espai de suport 3 planta 2. 

EL DOCUMENTAL DEL MES


Jueves 30 a las 19 h. Cine fórum Docs *Enlloc com a casa*, dirigida por Emilie Beck (Noruega) 2022. Versión original en noruego, inglés y singalés. Subtítulos en catalán (70 min). Espai Margarida Xirgu. 

Una joven mujer adoptada por una familia noruega quiere reconciliarse con sus orígenes en Sri Lanka, un viaje existencial convertido en un clamor anticorrupción.


 Proyección online **del 31 de marzo al 14 de abril** 


Visualiza el tráiler en: <https://docsbarcelona.com/pellicules/no-place-like-home>


11ª JORNADAS DE VIDA SANA

Miércoles 1 a las 18.30 h. Hablamos de "El consum de llet a Catalunya, aproximació històrica. De medicina a aliment" a cargo de Jordi Viader Riera, Dr. en Historia Contemporánea y licenciado en Ciencias de la Información y en colaboración con la Asociación cultural La Rogeta. Espai Margarida Xirgu. 


¿Cuál fue el cambio de percepción que experimentó la sociedad catalana hacia la leche desde mediados del siglo XIX hasta principios del XX cuando después de haber sido considerada durante siglos como "un medicamento" pasó a ser considerada "un alimento", El caso de la Granja La Ricarda, en El Prat de Llobregat.


Jueves 2 a las 18.30 h Taller "Tècniques de motivació i autocontrol per mantenir la calma en situacions difícils" a cargo de Laura Ripollès, *coach* y formadora. Espai de suport 3 planta 2. 


Jueves 6 a las 18 h. Taller “Relaciones personales a través de la comunicación no violenta” a cargo de Noelia Jimenez, formadora y *coach* en comunicación no violenta. Espai Margarida Xirgu. 


Martes 7 a las 18.30 h. Taller "Risoteràpia: Un motor de canvi" a cargo de Rocío Martín, entrenadora emocional. Espai Margarida Xirgu. 


Mediante las dinámicas de grupo y la exploración de la risa nos divertiremos y romperemos con la rutina, potenciaremos las hormonas del bienestar y liberaremos tensiones. Todo esto nos ayudará a potenciar nuestra alegría y huir del estrés, y nos hará conocedores de que la alegría es un estado que se puede entrenar.

Miércoles 8 a las 18.30 h. Taller “Menopausa: alimentació, emocions i activitat física” a cargo de Esther Margarit, Elena Aguilar y Marc Lladó del CASAP Can Bou. Espai Margarida Xirgu. 


Sábado 11 a las 10 h. Taller teórico práctico "La marcha nórdica, un deporte con impulso" a cargo de Antonio Briebe, formador en marcha nórdica. Espai Margarida Xirgu. 


Lunes 13 a las 18.30 h. Taller “Emocions: ira i por, dues cares de la mateixa moneda” a cargo de Eva Aragall, *coach* y formadora. Espai de suport 3 planta 2. 

Miércoles 15 a las 18 h. Taller "Escriptura terapèutica per a l'autoconeixement" a cargo de Esther Margarit del CASAP Can Bou. Espai de suport 3 planta 2. 


Jueves 16 a las 19 h. Hablamos de “*El futur de la humanitat*” a cargo de Eudald Carbonell, autor del libro, arqueólogo, y antropólogo, y en colaboración con la Regiduría de Medio Ambiente. Espai Margarida Xirgu. 


La humanidad está llegando a un punto de no vuelta. Nuestra forma de vivir está llevando al mundo al límite y sólo tenemos dos opciones: o nos pensamos y nos humanizamos o nos extinguiremos. Aún estamos a tiempo, pero no hay tiempo que perder y no será posible sobrevivir sin hacer cambios profundos en la forma de pensar, de relacionarnos y de vivir. El libro nos hace diez propuestas para evolucionar como especie y poder conseguirlo, desde detener en seco la globalización de la especie hasta socializar la tecnología pasando por conseguir una individualidad colectiva.


Lunes 20 a las 18.30 h. Taller “Alimentació i rellotge biològic” a cargo de Elena Aguilar y Esther Margarit del CASAP Can Bou. Espai Margarida Xirgu. 


Martes 21 a las 18.30 h. Hablamos de “Cervell, emocions i dolor” a cargo del Dr. Jordi Montero Homs, neurólogo y neurofisiólogo clínico experto en dolor y autor de los libros *A flor de piel* y *Permiso para quejarse*. Espai Margarida Xirgu. 

Desde una perspectiva neurocientífica, trataremos de la importancia del contacto físico, de la expresión de las emociones, de la expresión del dolor, de las relaciones interpersonales y del papel de la neurobiología para entendernos como especie.

Miércoles 23 a las 18.30 h. Taller "La ciencia detrás del ayuno intermitente. ¿Por qué ayunar mejora nuestra calidad de vida? ¿Ayunar hace que pensemos mejor?" a cargo de Andrés Guinea Izquierdo, PhD y Doctor en Medicina y Investigación Translacional, autor de la cuenta @quedicelacienciasobre. Espai Margarida Xirgu. 


Viernes 24 a las 10 h. Taller “Qigong y Mindfulness, trabajando la atención plena” a cargo de Nora Spinedi y de la AASAF (Asociación de Afectados de Stress, Ansiedad y Fibromialgia de Castelldefels). Espai Margarida Xirgu. 

Lunes 27 a las 18.30 h. Taller teórico y práctico “Aprende las claves de nutrición y ejercicio físico para mujeres en etapa de perimenopausia y menopausia” a cargo de M^a Carmen Ávila, nutricionista de Avinutrición y Omar Ruiz Martín de Kronoswave, entrenador personal. Espai Margarida Xirgu. 


Martes 28 a las 19 h. Hablamos de “*El regal de la lectura. Els beneficis de la lectura per a la salut del nostre cervell*” a cargo de Sebastià Serrano, autor y lingüista. Espai Margarida Xirgu. 

Nos adentramos en el apasionante mundo del libro y la lectura desde una perspectiva nueva: la que defiende los beneficios de leer para el bienestar afectivo, emocional y para nuestra salud y felicidad. Porque la ciencia demuestra que leer es una de las mejores prácticas para mantener el cerebro en buen estado y optimizar el funcionamiento de la mente, ejercitar la memoria y prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.


Miércoles 29 a las 10 h. En forma amb Castelldefels Fem Esport “Gimsuau per estar en forma activament” a cargo de Dani Alamillos, preparador físic. Espai Margarida Xirgu. 


Miércoles 29 a las 18.30 h. Taller “Hatha Yoga para todos los niveles. Toma consciencia de tu cuerpo, trabaja la fuerza, la flexibilidad y relaja tu mente” a cargo de Olga Monje d’Om Yoga Castelldefels. Espai Margarida Xirgu. 

TE INTERESA

Martes a las 11 h (cada martes hasta el día 25 de abril). “Grup de tertúlia en català VxL” a cargo del Servei Local de Català. Per a persones amb coneixements bàsics que volen adquirir fluïdesa. Espai de suport planta 1. 


Viernes 3 a las 19 h. Espectacle “Lo hemos fusilao esta mañana” del grup local de teatre Metanoia, amb la col·laboració de Danzarte. Peça breu en 6 seqüències del dramaturg local José Florencio Martínez. Espai Margarida Xirgu.


Lunes 13 a las 18.30 h. Taller i audició musical de jazz “Grans del jazz. Billie Holiday” a cargo de Pau Fuster, divulgador de música de jazz. Espai Margarida Xirgu. 


Sábado 18 a las 11 h. Cicle Literatura de los cinco sentidos “El sentido de la vista en la literatura” a cargo de M. Josefina Vega, comunicadora i escriptora. Espai de suport 3 planta 2. 

Miércoles 22 a las 19.15 h. Taller de conversación en inglés “Let’s chat!!” a cargo de Master Castelldefels (nivel fluido de inglés). Espai de suport planta 1. 

SOSTenibles - en colaboración con el Área de Medio Ambiente.

Martes 7 a las 10 h. Taller SOSTenible “Com fer compostatge a casa: diferents tècniques en funció del teu espai” a cargo de Erina. Sala infantil. 



Martes 14 a las 10 h. Taller SOSTenible "Experiència culinària silvestre. Descobreix plantes silvestres i com les podem utilitzar a la cuina" a cargo de Berta Garriga d’Arrels Voladores. Sala infantil. 



Martes 21 a las 18.30 h. Taller SOSTenible “SOS, les espècies invasores. Què són les espècies invasores, quines tenim a casa nostra i quins problemes comporten per al medi ambient, però també per a la salut i l’economia” a cargo de Biosfera. Sala infantil. 


Martes 28 a las 10 h. Taller SOSTenible “Destil·lació de plantes aromàtiques” a cargo de Violant Cunill. Sala infantil. 

Viernes 31 a las 10 h. Taller SOSTenible “Fem espelmes amb elements naturals” a cargo de ZeroWasteBCN. Sala infantil. 


A LA MESA

Jueves 2 a las 19 h. Taller-cata “Vins de primavera: vins delicats” a cargo del Celler Vallés. Preu 9 € (pago con tarjeta). Espai Margarida Xirgu.  


Jueves 9 a las 18.30 h. Taller “L’horta del Prat del Llobregat: descobreix hortalisses i verdures de proximitat. Temporades de cultiu, tipus de conreu, característiques dels productes i altres curiositats” a cargo de Supermercat la Rosita. Precio 3€ (en concepto de material, pago con tarjeta). Espai Margarida Xirgu.  


Lunes 14 a las 18.30 h. Taller “El pa és un probiòtic? El pa no és el que et penses. Si t’encurioseix el pa, descobrirem les diferents matèries i mètodes d’elaboració. No tot és cert o mentida. Saber què és què, aquesta és la qüestió” a cargo de Núria Valentí. Espai Margarida Xirgu. 

CONECTA AMB LA BIBLIOTECA


Jueves 2 a las 18 h. Taller “Apropat a l’APP La Meva Salut: funcionamnt i dubtes” a cargo de Joan Mora, enfermero del CASAP Can Bou. Espai Multimèdia planta 1. 

LA BIBLIOTECA PONE HILO A LA AGUJA

Jueves 2 a las 10 h. Taller “Costura a màquina- Reciclem! tovalloletes netejadores i cistell per guardar-les” a cargo de Olga Berbetoros de IdeaModa y en colaboración con la Regidoría de Medio Ambiente. Para hacer este taller tienes que saber coser a máquina y traer tu máquina de coser. Sala taller infantil. 


Jueves 2 a las 18 h. Taller “Marc de fotos amb la tècnica del mosaic” a cargo de Cristina Martín, de Enigma Difusió Patrimonial. Sala taller infantil. 

Jueves 9 a las 10.30 h. Taller “Ambientadors naturals amb material de reciclatge” a cargo de Lola Conde. Sala taller infantil. 

Jueves 16 a las 10 h. Taller “Pintura en acuarela para el relax: pintamos frutas y verduras” a cargo de Nina Morozova de Nyusikart. Sala taller infantil. 

Jueves 23 y 30 (dos sesiones) a las 10 h. Taller “Fem una conilleta de Pasqua” a cargo de Pepi Terré. Sala taller infantil. 


Lunes 27 a las 18 h. Taller “Macramé de primavera.... fem fulles!” a cargo de Anna Serra. Espai de suport planta 1. 

Jueves 30 a las 18.30 h Taller “Saps quins teixits són més sostenibles? Consells per un armari més sostenible” a cargo de Olga Berbetoros de Ideamoda. Sala taller infantil. 


ACTIVIDADES FAMILIARES


La actividad se hará en la lengua en que está anunciado el título. El niño o niña tiene que estar dentro de la franja de edad indicada. En las actividades familiares solo tendrá acceso a la sala el niño o niña inscrito con el adulto acompañante. No se permite la entrada en la sala pasados 5 minutos del inicio de la actividad, por ese motivo se ruega puntualidad.

15 MINUTOS CONTADOS


De lunes a viernes **a las 17.30 h.** Lectura de cuentos para niños y niñas a cargo del personal de la biblioteca. Niños y niñas a partir de 4 años. Sala infantil. 


TALLERES FAMILIARES

Viernes 10 a las 18 h. Taller “Yoga en familia: descubre de forma divertida los beneficios de ser un yogui y mejora tu concentración, flexibilidad y equilibrio”, a cargo de Olga Monje de Om Yoga Castelldefels. Niños y niñas a partir de 5 años. Espai Margarida Xirgu. 


Viernes 31 a las 18 h. Taller “Pintura sensorial: artistes dels sentits, primavera bullint!”, a cargo de Lola Conde. Niños y niñas de 3 a 7 años. Sala infantil. 


SÁBADOS FAMILIARES

Sábado 4 a las 11 h. Taller artístico “Bicicleta artística”, a cargo de Koala Art for Kids. Niños y niñas a partir de 4 años. Espai Margarida Xirgu. 


Sábado 11 a las 12 h. Hora del cuento “Fuig bèstia”, a cargo de Mon Mas. Recomendado por niños y niñas a partir de 4 años. Espai Margarida Xirgu. 


A Dulce, se le ha metido en el estómago la Fiera de los Ayes y todo el mundo en el reino tiene miedo de acercarse. Su padre, el rey, no sabe qué hacer para ayudarla, hasta que un día llega un mercader de tierras lejanas que abrirá una rendija de esperanza para Dolça.


Sábado 18 a las 10 h. Ratones de biblioteca “Abril i la corda màgica”, a cargo de Krisolets. Niños y niñas de 0 a 3 años. Espai Margarida Xirgu. 

Sábado 25 a las 11 h. Espectáculo “Cuinant poesia” a cargo de Moi Aznar. Niños y niñas a partir de 4 años. Espai Margarida Xirgu. 



HORA DEL MEDIO AMBIENTE - en colaboración con el Área de Medio Ambiente

Viernes 3 a las 18 h. Taller “Les plantes remeieres. Descobreix la màgia de la natura que t’envolta i com ens cuida. Fem oleats naturals” a cargo de Violant. Niños y niñas a partir de 6 años. Sala infantil. 

Miércoles 8 a las 18 h. Taller “Fem bombes... de llavors. Armes de regeneració massiva per omplir-ho tot de verd!”, a cargo de Erina Wild. Niños y niñas de 3 a 6 años. Sala infantil. 

Miércoles 29 a las 18 h. Taller “Hora del Medi Ambient. SOS, les espècies invasores. Què són les espècies invasores, quines tenim a casa nostra i quins problemes comporten per al medi ambient però també per a la salut i l'economia”, a cargo de Biosfera. Niños y niñas a partir de 5 años. Sala infantil. 


PEQUEÑOS CINÉFILOS


Viernes 24 a las 17:30 h. Cine para niños y niñas “*Dunia i altres contes del mon*” (58 min). Recomendado para niños y niñas a partir de 7 años. Espai Margarida Xirgu.  

Dunia es una niña de seis años a la que le gusta mucho jugar, aprender y descubrir nuevas historias. Vive con sus abuelos en Alepo, hasta que un día se ven obligados a dejar su país por culpa de la guerra. Todos juntos iniciarán una gran aventura en busca de un nuevo hogar.


Visualiza un avance en: <https://www.youtube.com/watch?v=PFPEIA8-chI>

CLUB DE CÓMIC

Miércoles 15 a las 18 h. Club de Cómic, leemos *Hermanas* de Raina Tegelmer, moderado por Alejo Valdearena. Niños y niñas de 8 a 10 años. Sala taller infantil. 

Miércoles 22 a las 18 h. Club de Cómic, leemos *El Gran Calvin & Hobbes ilustrado* de Bill Watterson, moderado por Alejo Valdearena. Niños y niñas de 11 a 14 años. Sala taller infantil. 

CLUB DE LECTURA Y DESCUBIERTA

Lunes 13 a las 18 h. El Club 7-10 “Meteorología” a cargo del personal de la biblioteca. Niños y niñas de 7 a 10 años. Sala taller infantil. 

CLUB DE LECTURA JUVENIL

Lunes 27 a las 18 h. El Club 11-14, leemos *L'Amy i la biblioteca secreta* de Alan Gratz, club de lectura moderado por la Mixa. Jóvenes de 11 a 14 años. Sala taller infantil. 

Podéis consultar las actividades del mes de marzo a partir del 21 de MARZO

La Biblioteca se reserva el derecho a hacer las modificaciones que considere oportunas.

Nos podéis seguir a través de:     WHATSAPP 610 560 978

SI QUIERES RECIBIR INFORMACIÓN SOBRE LAS ACTIVIDADES

ACTIVA LA OPCIÓN “VULL REBRE INFORMACIÓ DE LA BIBLIOTECA” DE TU ESPACIO PERSONAL DEL CATÁLOGO ALADÍ:

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

Biblioteca Ramon Fernàndez Jurado. Bisbe Urquinaona, 19-21. 08860 Castelldefels. Tel. 93 636 96 97

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

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

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN A LAS ACTIVIDADES: <https://bibliotecarfjcastelldefels.org/es/inscripcion-actividades/>