




 Amb inscripció prèvia.

 Infants acompanyats d'un adult

 Preu per a material

ACTIVITATS ADULTS

L'activitat s'impartirà en la llengua en què està anunciat el títol.


No serà permesa l'entrada a la sala passats 5 minuts del començament de l'activitat, per aquest motiu es prega puntualitat.


EXPOSICIONS

Del 15 de febrer al 31 de març. Exposició "Els ODS: reptes compartit". Espai Margarida Xirgu.

PUNT DE LECTURA


Dimecres 15 a les 18.30 h. Presentació del llibre *Ravals* a càrrec de l'autora Montserrat Morera Escarré, modera Amparo Tomé González, en col·laboració amb l'espai Montserrat Roig i en el marc de les 39es Jornades de les dones. Espai Margarida Xirgu.

Dimecres 22 a les 18.30 h. Tertúlia literària, llegim *La llama de Focea* amb la presència de l'autor Lorenzo Silva. Espai Margarida Xirgu. 

Dilluns 20 a les 19 h. Tertúlia literària en francès, llegim *La petite fille de Monsieur Linh* de Philippe Claudel, modera Ada Guilà, especialista en llengua i literatura francesa. Espai de suport 3 planta 2. 

Dijous 23 a les 19 h. Tertúlia de teatre, llegim *Vent de garbí i una mica de por* de Ma. Aurèlia Campmany, modera el personal de la biblioteca. Espai de suport 3 planta 2. 

EL DOCUMENTAL DEL MES


Dijous 30 a les 19 h. Cinefòrum Docs *Enlloc com a casa*, dirigida per Emilie Beck (Noruega) 2022. Versió original en noruec, anglès i singalès. Subtítols en català (70 min). Espai Margarida Xirgu. 

Una jove dona adoptada per una família noruega vol reconciliar-se amb els seus orígens a Sri Lanka, un viatge existencial convertit en un clam anticorrupció.


 Projecció online **del 31 de març al 14 d'abril** 


Visualitza el tràiler a: <https://docsbarcelona.com/pellicules/no-place-like-home>


11enes JORNADES DE VIDA SANA

Dimecres 1 a les 18.30 h. Parlem de "El consum de llet a Catalunya, aproximació històrica. De medicina a aliment" a càrrec de Jordi Viader Riera, Dr. en Història Contemporània i llicenciat en Ciències de la Informació. En col·laboració amb l'Associació cultural La Rogeta. Espai Margarida Xirgu. 


Quin va ser el canvi de percepció que va experimentar la societat catalana envers la llet des de mitjans del segle XIX fins a principis del XX quan després d'haver estat considerada durant segles com "un medicament" va passar a ser considerada "un aliment". El cas de la Granja La Ricarda, al Prat de Llobregat.


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


Dilluns 6 a les 18 h. Taller “Relaciones personales a través de la comunicación no violenta” a càrrec de Noelia Jimenez, formadora i *coach* en comunicació no violenta. Espai Margarida Xirgu. 


Dimarts 7 a les 18.30 h. Taller "Risoteràpia: Un motor de canvi" a càrrec de Rocío Martín, entrenadora emocional. Espai Margarida Xirgu. 


Mitjançant les dinàmiques de grup i l'exploració del riure ens divertirem i trencarem amb la rutina, potenciarem les hormones del benestar i alliberar tensions. Tot això ens ajudarà a potenciar la nostra alegria i a fugir de l'estrès, i ens farà coneixedors que l'alegria és un estat que es pot entrenar.

Dimecres 8 a les 18.30 h. Taller “Menopausa: alimentació, emocions i activitat física” a càrrec d'Esther Margarit, Elena Aguilar i Marc Lladó del CASAP Can Bou. Espai Margarida Xirgu. 


Dissabte 11 a les 10 h. Taller teòric i pràctic "La marcha nòrdica, un deporte con impulso" a càrrec d'Antonio Brieba, formador en marxa nòrdica. Espai Margarida Xirgu. 


Dilluns 13 a les 18.30 h. Taller “Emocions: ira i por, dues cares de la mateixa moneda” a càrrec d'Eva Aragall, *coach* i formadora. Espai de suport planta 2. 

Dimecres 15 a les 18 h. Taller "Escriptura terapèutica per a l'autoconeixement" a càrrec d'Esther Margarit del CASAP Can Bou. Espai de suport 3 planta 2. 


Dijous 16 a les 19 h. Parlem de “*El futur de la humanitat*” a càrrec d'Eudald Carbonell, autor del llibre, arqueòleg i antropòleg. En col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient. Espai Margarida Xirgu. 


La humanitat està arribant a un punt de no retorn. La nostra forma de viure està portant el món al límit i només tenim dues opcions: o ens repensem i ens humanitzem o ens extingirem. Encara hi som a temps, però no hi ha temps per perdre i no serà possible sobreviure sense fer canvis profunds en la forma de pensar, de relacionar-nos i de viure. El llibre ens fa deu propostes per evolucionar com a espècie i poder-ho aconseguir, des d'aturar en sec la globalització de l'espècie fins a socialitzar la tecnologia passant per aconseguir una individualitat col·lectiva.


Dilluns 20 a les 18.30 h. Taller “Alimentació i rellotge biològic” a càrrec d'Elena Aguilar i Esther Margarit del CASAP Can Bou. Espai Margarida Xirgu. 


Dimarts 21 a les 18.30 h. Parlem de “Cervell, emocions i dolor” a càrrec del Dr. Jordi Montero Homs, neuròleg i neuro-fisiòleg clínic expert en dolor i autor dels llibres *A flor de piel* i *Permiso para quejarse*. Espai Margarida Xirgu. 

Des d'una perspectiva neuro-científica, tractarem de la importància del contacte físic, de l'expressió de les emocions, de l'expressió del dolor, de les relacions interpersonals i del paper de la neurobiologia per entendre'ns com a espècie.

Dijous 23 a les 18.30 h. Taller "La ciencia detrás del ayuno intermitente. ¿Por qué ayunar mejora nuestra calidad de vida? ¿Ayunar hace que pensemos mayor?" a càrrec d'Andrés Guinea Izquierdo, PhD i Doctor en Medicina i Investigación Translacional, autor del compte @quedicecienciasobre. Espai Margarida Xirgu. 


Divendres 24 a les 10 h. Taller “Qigong y Mindfulness, trabajando la atención plena” a càrrec de Nora Spinedi i de l'AASAF (Asociación de Afectados de Stress, Ansiedad y Fibromialgia de Castelldefels). Espai Margarida Xirgu. 

Dilluns 27 a les 18.30 h. Taller teòric i pràctic “Aprende las claves de nutrición y ejercicio físico para mujeres en etapa de perimenopausia y menopausia” a càrrec de M. Carmen Àvila, nutricionista d'Avinutrición i Omar Ruiz Martín de Kronoswave, entrenador personal. Espai Margarida Xirgu. 


Dimarts 28 a les 19 h. Parlem de “*El regal de la lectura: què passa al nostre cervell quan llegim?*” a càrrec de Sebastià Serrano, autor i lingüista. Espai Margarida Xirgu. 

Ens endinsem en l'apassionant món del llibre i la lectura des d'una perspectiva nova: la que defensa els beneficis de llegir per al benestar afectiu, emocional i per a la nostra salut i felicitat. Perquè la ciència demostra que llegir és una de les millors pràctiques per mantenir el cervell en bon estat i optimitzar el funcionament de la ment, exercitar la memòria i prevenir malalties neurodegeneratives com ara l'Alzheimer.


Dimecres 29 a les 10 h. En forma amb Castelldefels Fem Esport "Gimsuau per estar en forma activament" a càrrec de Dani Alamillos, preparador físic. Espai Margarida Xirgu. 

Dimecres 29 a les 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 càrrec d'Olga Monje d'Om Yoga Castelldefels. Espai Margarida Xirgu. 


T'INTERESSA

Els dimarts a les 11 h (cada dimarts fins el dia 25 d'abril). "Grup de tertúlia en català VxL (voluntaris per la llengua)" a càrrec del Servei Local de Català. Per a persones amb coneixements bàsics que volen adquirir fluïdesa. Espai de suport planta 1. 


Divendres 3 a les 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.


Dilluns 13 a les 18.30 h. Taller i audició musical de jazz "Grans del jazz: Billie Holiday" a càrrec de Pau Fuster, divulgador de música de jazz. Espai Margarida Xirgu. 


Dissabte 18 a les 11 h. Cicle Literatura dels cinc sentits "El sentido de la vista en la literatura" a càrrec de Josefina Vega, comunicadora i escriptora. Espai de suport 3 planta 2. 

Dimecres 22 a les 19.15 h. Taller de conversa en anglès "Let's chat!!" a càrrec Master Castelldefels (nivell fluid d'anglès). Espai de suport planta 1. 

SOSostenibles - en col·laboració amb l'Àrea de Medi Ambient.

Dimarts 7 a les 10 h. Taller "Com fer compostatge a casa: diferents tècniques en funció del teu espai" a càrrec d'Erina Wild. Sala taller infantil. 



Dimarts 14 a les 10 h. Taller "Experiència culinària silvestre. Descobreix plantes silvestres i com les podem utilitzar a la cuina" a càrrec de Berta Garriga d'Arrels Voladores. Sala taller infantil. 



Dimarts 21 a les 18.30 h. Taller "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 càrrec de Biosfera. Sala taller infantil. 


Dimarts 28 a les 10 h. Taller "Destil·lació de plantes aromàtiques" a càrrec de Violant Cunill. Sala taller infantil. 

Divendres 31 a les 10 h. Taller "Fem espelmes amb elements naturals" a càrrec de ZeroWasteBCN. Sala taller infantil. 


A TAULA

Dijous 2 a les 19 h. Taller-tast "Vins de primavera: vins delicats" a càrrec del Celler Vallés. Preu 9 € (pagament amb targeta). Espai Margarida Xirgu.  


Dijous 9 a les 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 càrrec de Supermercat la Rosita. Preu 3€ (pagament amb targeta). Espai Margarida Xirgu.  


Dimarts 14 a les 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 càrrec de Núria Valentí. Espai Margarida Xirgu. 

CONNECTA AMB LA BIBLIOTECA


Dijous 2 a les 18 h. Taller "Apropat a l'APP La Meva Salut: funcionamnt i dubtes" a càrrec de Joan Mora, infermer del CASAP Can Bou. Espai Multimèdia planta 1. 

LA BIBLIOTECA POSA FIL A L'AGULLA

Dijous 2 a les 10 h. Taller "Costura a màquina: Reciclem tovallotes netejadores i fem un cistell per guardar-les" a càrrec d'Olga Berbetoros d'IdeaModa. En col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient. Per a fer aquest taller has de saber cosir a màquina i dur la teva màquina de cosir. Sala taller infantil. 


Dijous 2 a les 18 h. Taller "Marc de fotos amb la tècnica del mosaic" a càrrec de Cristina Martín, d'Enigma Difusió Patrimonial. Sala taller infantil. 

Dijous 9 a les 10.30 h. Taller "Ambientadors naturals amb material de reciclatge" a càrrec de Lola Conde. Sala taller infantil. 

Dijous 16 a les 10 h. Taller "Pintura en acuarela para el relax: pintamos frutas y verduras" a càrrec de Nina Morozova de Nyusikart. Sala taller infantil. 

Dijous 23 i 30 (2 sessions) a les 10 h. Taller "Fem una conilleta de Pasqua" a càrrec de Pepi Terré. Sala infantil. 


Dilluns 27 a les 18 h. Taller "Macramé de primavera... fem fulles!" a càrrec d'Anna Serra. Espai de suport planta 1. 

Dijous 30 a les 18.30 h Taller "Saps quins teixits són més sostenibles? Consells per un armari més sostenible" a càrrec d'Olga Berbetoros d'Ideamoda. Sala taller infantil. 



ACTIVITATS FAMILIARS



L'activitat es farà en la llengua en què està anunciat el títol. L'infant ha d'estar dintre de la franja d'edat indicada. A les activitats familiars només tindrà accés a la sala l'infant inscrit amb l'adult acompanyant. No serà permesa l'entrada a la sala passats 5 minuts del començament de l'activitat, per aquest motiu es prega puntualitat.

15 MINUTS COMPTATS



De dilluns a divendres a les **17.30 h.** Lectura de contes per a infants a càrrec del personal de la biblioteca. Infants a partir de 4 anys. Sala infantil. 



TALLERS FAMILIARS

Divendres 10 a les 18 h. Taller "Yoga en familia: descubre de forma divertida los beneficios de ser un yoguín y mejora tu concentración, flexibilidad y equilibrio" a càrrec d'Olga Monje d'Om Yoga Castelldefels. Infants a partir de 5 anys. Espai Margarida Xirgu.  

Divendres 31 a les 18 h. Taller "Pintura sensorial: artistes dels sentits, primavera bullint!" a càrrec de Lola Conde. Infants de 3 a 7 anys. Sala taller infantil.  



DISSABTES FAMILIARS


Dissabte 4 a les 11 h. Taller artístic "Bicicleta artística" a càrrec de Koala Art for Kids. Infants a partir de 4 anys. Espai Margarida Xirgu.  


Dissabte 11 a les 12 h. Hora del conte "Fuig bèstia" a càrrec de Mon Mas. Recomanat per a infants a partir de 4 anys. Espai Margarida Xirgu.  


A la Dolça, se li ha ficta a l'estómac la Fera dels Ais i tothom al regne té por d'apropar-s'hi. El seu pare, el rei, no sap què fer per ajudar-la, fins que un dia arriba un mercader de terres llunyanes que obrirà una esclatxa d'esperança per a la Dolça.

Dissabte 18 a les 10 h. Ratolins de biblioteca (hora del conte dels més petits) "Abril i la corda màgica" a càrrec de Krisolets. Infants de 0 a 3 anys. Espai Margarida Xirgu.  


Dissabte 25 a les 11 h. Espectacle "Cuinant poesia" a càrrec de Moi Aznar. Activitat amb motiu del Dia de la Poesia (21 de març). Infants a partir de 4 anys. Espai Margarida Xirgu.  

Divendres 3 a les 18 h. Taller “Les plantes remeieres. Descobreix la màgia de la natura que t’envolta i com ens cuida. Fem oleats naturals” a càrrec de Violant. Infants a partir de 6 anys. Sala taller infantil. 

Dimecres 8 a les 18 h. Taller “Fem bombes... de llavors. Armes de regeneració massiva per omplir-ho tot de verd!” a càrrec d’Erina Wild. Infants de 3 a 6 anys. Sala taller infantil. 

Dimecres 29 a les 18 h. Taller “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 càrrec de Biosfera. Infants a partir de 5 anys. Sala taller infantil. 


PETITS CINÈFILS

Divendres 24 a les 17:30 h. Cinema per a infants *Dunia i altres contes del món* (58 min.). Recomanat per a infants a partir de 7 anys. Espai Margarida Xirgu. 

Dunia es una nena de sis anys, li agrada jugar, aprendre i descobrir noves històries. Viu amb els seus avis a Alep, fins que un dia es veuen obligats a deixar els seu país per culpa de la guerra.... tots junts iniciaran una gran aventura a la recerca d’una nova llar.


Visualitza un avançament a: <https://www.youtube.com/watch?v=PFPEIA8-chI>

CLUB DE CÒMIC


Dimecres 15 a les 18 h. Club de Còmic, llegim *Hermanas* de Raina Tegelmer, moderat per Alejo Valdearena. Infants de 8 a 10 anys. Sala taller infantil. 

Dimecres 22 a les 18 h. Club de Còmic *El Gran Calvin & Hobbes il·lustrado* de Bill Watterson, moderat per Alejo Valdearena. Infants d’11 a 14 anys. Sala taller infantil. 

CLUB DE LECTURA I DESCOBERTA

Dilluns 13 a les 18 h. El Club 7-10 “Meteorologia” a càrrec del personal de la biblioteca. Infants de 7 a 10 anys. Sala taller infantil. 

CLUB DE LECTURA JUVENIL

Dilluns 27 a les 18 h. El Club 11-14, llegim *L’Amy i la biblioteca secreta* d’Alan Gratz, club de lectura moderat per la Mixa. Joves d’11 a 14 anys. Sala taller infantil. 

Podeu consultar les activitats del mes d’abril a partir del 21 de març

La Biblioteca es reserva el dret a fer les modificacions que es considerin oportunes.

Ens podeu seguir a través de:     WHATSAPP 610 560 978

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

Biblioteca Ramon Fernández 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>

FORMULARI D’INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS: www.bibliotecarfjcastelldefels.org/inscripcio-activitats