



**11es.**

# **JORNADES DE VIDA SANA**

**Castelldefels**

**del 21 de febrer al 31 de març de 2023**



**Ajuntament  
de Castelldefels**



**Biblioteca**  
Ramon Fernández Jurado  
Castelldefels



**Diputació  
Barcelona**



del 21 de febrer al 31 de març de 2023



activitats amb inscripció prèvia

Per correu electrònic ([biblioteca@castelldefels.org](mailto:biblioteca@castelldefels.org)),  
telèfon 93 636 96 97, presencial (C. Bisbe Urquinaona, 19-21) o amb  
el formulari: [bibliotecarficastelldefels.org/inscripcio-activitats/](http://bibliotecarficastelldefels.org/inscripcio-activitats/)



## PROGRAMACIÓ PÚBLIC ADULT

### Febrer

#### **Del 15 de febrer al 31 de març.**

Exposició "Els ODS: reptes compartits".  
Espai Margarida Xirgu.

#### **Dimarts 21 a les 19 h.**

Sessió inaugural de les 11es Jornades de Vida Sana:  
"Podem autoeducar-nos? La importància de persistir", a càrrec de David Bueno, doctor en biologia i investigador de genètica biomèdica i evolutiva i director de la càtedra de Neuroeducació de la Universitat de Barcelona.

El cervell humà és un òrgan prodigiós, capaç d'adquirir nous coneixements tota la vida. Tanmateix, sovint ens trobem en situacions que ens fan creure que hem arribat al nostre límit. I llavors, les resistim. En aquesta xerrada parlarem de la importància de persistir, no (només) de resistir, i de les implicacions molt positives que té per al funcionament del cervell i, per tant, en la nostra vida.

#### **Dimecres 22 a les 10 h.**

Posa't en forma amb Castelldefels Fem Esport.

"Gimnàstica postural: exercicis senzills per millorar la teva qualitat de vida dia a dia", a càrrec de Daniel Alamillos, preparador físic.

#### **Dimecres 22 a les 18.30 h.**

Taller d'alimentació "Mood Food: alimentació per a la felicitat", a càrrec de Marta Morillo, nutricionista. El mood food és un moviment originari del Japó consistent a observar el costat més emocional de l'alimentació. Hi ha aliments que influeixen en el nostre estat d'ànim, tant positivament com negativament. Però, quins són aquests aliments?

#### **Dijous 23 a les 10 h.**

Taller fil a l'agulla. "Una segona oportunitat per a la tovallola: la convertim en un barnús", a càrrec d'Estil Pepi.

#### **Dijous 23 a les 18 h.**

Taller "Apropat a l'APP La Meva Salut: funcionament i dubtes", a càrrec de Joan Mora, infermer del CASAP Can Bou.

### **Dilluns 27 a les 18.30 h.**

Taller "Limpiar NO mola... pero sí es FÁCIL y SOSTENIBLE: consejos para tu día a día con ingredientes sostenibles", a càrrec de SimpleCero i en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.

### **Dimarts 28 a les 10 h.**

Taller SOSostenible "Cosmètica sostenible d'hivern. Fem un cacau per als llavis i un oli corporal" a càrrec de ZeroWasteBcn. Activitat en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.

## **Març**

### **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 i en col·laboració amb l'Associació cultural La Rogeta.

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 10 h.**

Taller fil a l'agulla "Costura a màquina- Reciclem! tovallolletes netejadores i cistell per guardar-les" a càrrec d'Olga Berbetoros d'IdeaModa i en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.

Per fer aquest taller has de saber cosir a màquina i dur la teva màquina de cosir.

### **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.

### **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.

### **Dimarts 7 a les 10 h.**

Taller SOSostenible "Com fer compostatge a casa: diferents tècniques en funció del teu espai", a càrrec d'Erina Wild i en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.

### **Dimarts 7 a les 18.30 h.**

Taller "Risoteràpia: Un motor de canvi", a càrrec de Rocío Martín, entrenadora emocional.

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 "Menopausia: alimentació, emocions i activitat física", a càrrec d'Esther Margarit, Elena Aguilar i Marc Lladó, del CASAP Can Bou.

### **Dijous 9 a les 10.30 h.**

Taller fil a l'agulla "Ambientadors naturals amb material de reciclatge", a càrrec de Lola Conde.

### **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€ (en concepte de material, pagament amb targeta).

### **Dissabte 11 a les 10 h.**

Taller teòrico-pràctic "La marcha nòrdica, un deporte con impulso", a càrrec d'Antonio Briebe, formador en marcha nòrdica.

### **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.

### **Dimarts 14 a les 10 h.**

Taller SOSTenible "Experiència culinària silvestre. Descobreix plantes silvestres i com les podem utilitzar a la cuina," a càrrec de Berta Garriga d'Arrels Voladores i en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.

### **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.

### **Dimecres 15 a les 18 h.**

Taller "Escriptura terapèutica per a l'autoconeixement", a càrrec d'Esther Margarit, del CASAP Can Bou.

### **Dijous 16 a les 10 h.**

Taller "Pintura en acuarela para el relax: pintamos frutas y verduras", a càrrec de Nina Morozova de Nuyusikart.

### **Dijous 16 a les 19 h.**

Parlem de "El futur de la humanitat", a càrrec d'Eudald Carbonell, autor del llibre, arqueòleg i antropòleg, i en col·laboració amb Regidoria de Medi Ambient.

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.

### **Dissabte 18 a les 11 h.**

Cicle Literatura de los cinco sentidos "El sentido de la vista en la literatura", a càrrec de M. Josefina Vega, comunicadora i escriptora.

### **Dilluns 20 a les 18.30 h.**

Taller "Alimentació i rellotge biològic", a càrrec d'Elena Aguilar i Esther Margarit, del CASAP Can Bou.

### **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*.

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.

### **Dimarts 21 a les 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 càrrec de Biosfera i en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.

### **Dijous 23 a les 18.30 h.**

Taller "La ciencia detrás del ayuno intermitente. ¿Por qué ayunar mejorna nuestra calidad de vida? ¿Ayunar hace que pensemos mejor?", a càrrec d'Andrés Guinea Izquierdo, PhD i Doctor en Medicina i Investigación Translacional, autor del compte @quedicelacienciasobre.

### **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).

**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 Ávila, nutricionista d'Avinutrición i Omar Ruiz Martín de Kronoswave, entrenador personal.

**Dimarts 28 a les 10 h.**

Taller SOSostenible "Destil·lació de plantes aromàtiques", a càrrec de Violant Cunill. Activitat en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.

**Dimarts 28 a les 19 h.**

Parlem de "El regal de la lectura. Els beneficis de la lectura per a la salut del nostre cervell", a càrrec de Sebastià Serrano, autor i lingüista.

Sebastià Serrano ens endinsa 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.

**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.

**Dijous 30 a les 18.30 h.**

Taller fil a l'agulla "Saps quin teixits són més sostenibles? Consells per un armari més sostenible", a càrrec d'Olga Berbetoros d'Ideamoda.

**Divendres 31 a les 10 h.**

Taller SOSostenible "Fem espelmes amb elements naturals", a càrrec de ZeroWasteBCN.

## PROGRAMACIÓ PÚBLIC FAMILIAR

### Febrer

#### **Dissabte 25 a les 11 h.**

Taller "Relax artístic: mandalas en acuarela", a càrrec de Nina Morozova de Nyusikart.  
*Infants a partir de 7 anys.*

### Març

#### **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 Cunill i en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.  
*Infants a partir de 6 anys.*

#### **Dissabte 4 a les 11 h.**

Taller artístic "Bicicleta artística", a càrrec de Koala Art for Kids.  
*Infants a partir de 4 anys.*

#### **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 i en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.  
*Infants de 3 a 6 anys.*

#### **Divendres 10 a les 18 h.**

Taller "Yoga en família: descubre de forma divertida los

beneficios de ser un yoguin y mejora tu concentración, flexibilidad y equilibrio", a càrrec d'Olga Monje d'Om Yoga Castelldefels.  
*Infants a partir de 5 anys.*

#### **Dissabte 11 a les 12 h.**

Hora del conte "Fuig bèstia", a càrrec de Mon Mas.  
*Recomanat per infants a partir de 4 anys.*

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 escltxa d'esperança per a la Dolça.

#### **Dissabte 18 a les 10 h.**

Ratolins de biblioteca "Abril i la corda màgica", a càrrec de Krisolets.  
*Infants de 0 a 3 anys.*

Una història fantàstica sobre una abella molt curiosa i una misteriosa corda que l'animarà a viure i sentir les transicions de la natura.

#### **Dimecres 29 a les 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 càrrec de Biosfera i en col·laboració amb la Regidoria de Medi Ambient.  
*Infants a partir de 5 anys.*

#### **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.

**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



610 560 978



**Ajuntament  
de Castelldefels**



**Biblioteca**  
Ramon Fernàndez Jurado  
Castelldefels