

ABR
2019

setmana
de la
BioCultura

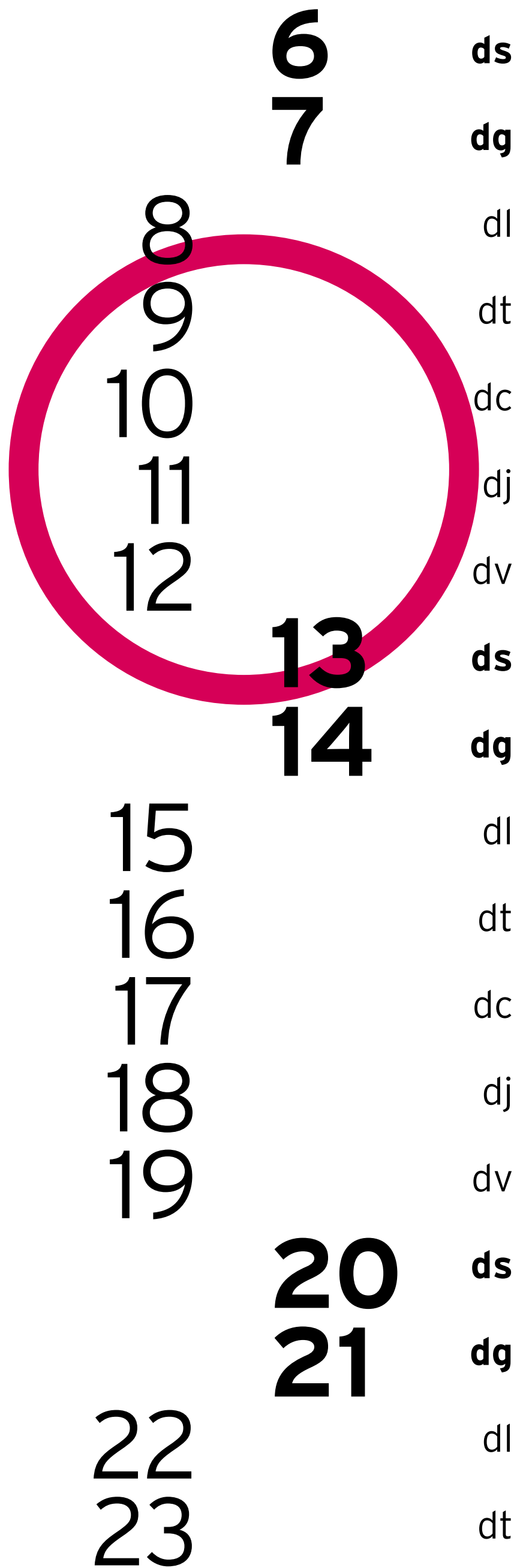
DEL 08 AL 12
D'ABRIL
EL MIRADOR

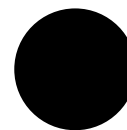
Benestar

Estat en el qual la persona és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de manera productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat.

△ ◐ △
femc_st_ll_r

elmirador
centre de coneixement





Benvinguts/des a la **Setmana de la Biocultura**

A Castellar, l'abril ens porta dies assolellats que s'allarguen i anticipen el bon temps i les tertúlies de carrer. I enguany arriba també a casa nostra amb una nova proposta d'El Mirador: la primera edició de la Setmana de la BioCultura.

La BioCultura, del llatí 'bios' (vida) i 'cultura' (l'acció de cultivar), ens anima a aprendre o reprendre els hàbits que ens ajuden a viure millor. Un ventall d'activitats amb el segell local de qualitat, adreçades a promoure la salut i el benestar físic, mental i social. Castellar és un municipi pioner en la cultura de la salut i disposa d'una ampli ventall d'activitats vinculades al benestar.

La salut i el benestar es van redefinir a mitjans del segle XX, quan tot just s'iniciava una etapa històrica i social que tenia més en compte els drets civils i el benestar de les persones. El 1948, l'OMS va redefinir la salut com "l'estat de complet benestar físic, mental i social i no solament l'absència d'afeccions o malalties".

I aquest benestar és l'objectiu de la setmana temàtica que us presentem. Un moment per apropar-nos a un equilibri que fins i tot per utòpic pot fer-nos de brúixola i marcar un camí.

Al llarg de tota la setmana, tindrem una exposició i tallers relacionats amb hàbits saludables (activitat física, alimentació i descans) i tallers psicocorporals i de millora de la gestió emocional. També tindrem un *showcooking* adreçat als més petits per ajudar-los a descobrir que els berenars saludables també poden ser saborosos i divertits. No faltirà una mica d'art a través de la ceràmica, per amansir els neguits i treballar la capacitat de concentració. Ai Carai! ens donarà el tret de sortida amb contes d'imaginari per a tota la família, contes que expliquen històries que mai són dels altres completament.

Tant de bo aquest abril ens permeti refermar la nostra BioCultura i esdevingui símbol del canvi necessari i imprescindible per donar el pas definitiu cap a un món més amable. Un projecte global de municipi que esperem consolidar entre tots/es. Esperem que en gaudiu molt!

Marta Roman
Regidora d'Innovació i Gestió del Coneixement

Exposició

Del 8 al 19 d'abril
De 10 a 20 h
Sala d'Exposicions
d'El Mirador

“Menja bé, tu hi guanyes”

Una proposta de la Diputació de Barcelona

Una alimentació saludable, uns bons hàbits higiènics, la pràctica diària d'activitat física i un bon descans afavoreixen gaudir d'una bona salut. Per contra, portar una mala alimentació, la manca d'higiene, ser sedentari i descansar poc augmenten les possibilitats de patir malalties i disminuir el benestar físic, emocional i social de la persona.

Les primeres etapes de la vida són fonamentals per adquirir hàbits saludables i gaudir de bona salut durant tota la vida.

L'exposició “Menja bé, tu hi guanyes!”, promou hàbits saludables entre la població infantil. L'objectiu és proporcionar informacions als infants que els permetin aprendre com seguir una alimentació saludable i conèixer la importància dels hàbits higiènics, l'activitat física i el descans.





Dilluns 8 d'abril
De 17.30 a 18.45 h
Pl. d'El Mirador
(en cas de pluja,
Sala d'Actes d'El Mirador)

“Posa't un conte”

A càrrec de la companyia Ai Carai!
Adreçat a tota la família

Tota la màgia dels contes de la col·lecció “Posa't un conte” en un espectacle per a públic familiar que et farà ballar, cantar i jugar amb tots els seus personatges. Jugarem en un bosc màgic, amb una princesa molt parladora i valenta prop d'una granja amb animals molt divertits.

Entrevista



Maria Navarrete

Maria Navarrete és la presidenta de l'associació socioeducativa Ai Carai! Ella és educadora social, educadora emocional i també neuroeducadora

• Què és Ai Carai!?

Ai Carai! és una entitat que fa gairebé 30 anys que funciona en la que hem anat confluint diferents persones del món de l'espectacle i animació infantil com també de l'educació emocional i neuroeducació.

I tenim varies vessants, la part més educativa on fem tallers, ludoteques, casals d'estiu... i un vessant més artístic on fem espectacles i animació infantil.

• Us encarregueu de l'acte inaugural de la Setmana de la BioCultura de Castellar del Vallès. Quina és la proposta?

Treballem a través d'una col·lecció que es diu 'Posa't un conte' i són uns contes d'educació emocional pensats de manera que si un nen o una nena es posa el barret d'un personatge pot viure les emocions i el rol d'aquest personatge. I això ho convertim en un espectacle. Un

espectacle per passar-s'ho bé. És molt participatiu, fem sortir els infants, juguen, ballen... No és un espectacle de contes per escoltar sinó d'animació, per passar-s'ho bé.

• Són contes coneguts pels infants o són inventats?

Són contes inventats pels companys de PUC, que treballen molt l'educació emocional. Estan pensats dins d'un ecosistema i dins d'aquest ecosistema hi ha els cinc contes de la col·lecció, on es tracten temes com el treball en equip, la cooperació, la resolució de conflictes, l'autoestima... i és una dinàmica de moure's, disfressar-se i fer, més que d'escoltar.

• És un espectacle molt participatiu.

Sí. De fet, primer havíem pensat fer l'espectacle en una de les d'El Mirador, amb butaques,

però parlant amb els organitzadors vam dir, fer-ho a la plaça, en un espai obert. És públic familiar i per tant, farem participar tothom.

• A més de l'espectacle inaugural, ofereu dos tallers durant la setmana.

El dimarts fem un taller d'educació emocional per aprendre què és una emoció, què és un sentiment, quines eines tenim... aquest el faig jo i l'adaptaré depenent de les famílies que vinguin i de l'edat de les criatures. Hi haurà un marc teòric bàsic, però depenent dels participants, tiraré més de teoria o de dinàmiques.

• I divendres fareu un altre.

Aquest taller serà de tècniques de regulació, de visualització i de meditació... basat en el mindfulness. És un taller per a la família. És fantàstic per fer-ho plegats, pares i fills. Són eines per

a les famílies perquè si treballeu a l'escola amb els alumnes, però després a casa els pares no sabem regular les emocions, no aconseguim l'objectiu.

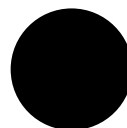
• Què és exactament el concepte 'educar emocionalment'?

Sentim emocions pràcticament 24 hores al dia des de que estem a la panxeta de la mare fins que ens morim i és curiós com vivim des de la inconsciència emocional el major temps de la nostra vida.

Quan comences a educar-te en aquesta consciència emocional t'adones que tenim un cervell capaç de gestionar tot això que sentim, en positiu.

Hi ha més de 500 paraules per definir emocions i, quantes en sabem? És bàsic saber expressar com ens sentim.

Tallers d'hàbits saludables



Xerrada i taller: "Paleotraining"

A càrrec de Carles Carulla,
de Paleotraining Sabadell
Proposta adreçada a majors de 14 anys

Dilluns 8 d'abril
De 17.30 a 19.30 h
Sala Lluís Valls Areny i
Espai Sales d'El Mirador

Porta la teva roba d'entrenament!
Cal inscripció prèvia.
Aforament màxim: 20 persones.

Paleotraining es basa en la planificació personalitzada d'entrenaments utilitzant diverses capacitats humanes com la força, la potència, l'equilibri, la velocitat o la precisió. No treballarem analíticament, sinó desenvolupant funcions globals que sempre ens han portat a salvar la vida en el passat.

Hi ha 3 pilars que caracteritzen el Paleotraining: el moviment, l'alimentació i els controls. Combinarem explicacions i petits entrenaments i així desenvoluparem la filosofia d'aquest mètode, encarada a la salut.



Xerrada: "Beneficis que desconexies de l'activitat física"

A càrrec de Llätzer Carrasco i
Juan Carlos Gómez, de SIGE
Proposta adreçada a tota la família

Dimarts 9 d'abril
De 17.30 a 19.30 h
Sala Lluís Valls Areny d'El Mirador

Segurament has sentit dir que és aconsellable realitzar activitat física amb regularitat per tal de millorar la teva salut i la teva qualitat de vida.

Ara, a més, volem que coneguis com afecta l'activitat física a la teva ment, a la teva autoestima, al rendiment escolar, al rendiment laboral i a la teva vida sexual.



Xerrada: "El meu fill/a s'agrada? Prevenim l'anorèxia i la bulímia des de casa"

A càrrec de la Fundació Imatge i
Autoestima (ACAB)
Proposta de l'Escola de Pares i Mares
adreçada a tota la família

Dijous 11 d'abril
De 20 a 21.30 h
Sala Lluís Valls Areny d'El Mirador

L'objectiu de la xerrada és treballar què són els trastorns de la conducta alimentària, com es desenvolupen, reconèixer els senyals d'alerta i què podem fer les famílies en cas de sospita.



Xerrades i tallers sobre benestar i descans

A càrrec de Georgina Santiveri i
Christine Woodward, d'Osteopatia Castellar
Propostes adreçades a tota la família

"Benestar i descans per a adults"

Divendres 12 d'abril
De 17.30 a 18.45 h
Sala d'Actes d'El Mirador

El son, juntament amb la dieta, l'exercici i el benestar emocional, és un dels pilars de la salut. El son regula i repara l'organisme, té un paper essencial en el sistema endocrí i immunològic, i ens protegeix de malalties mentals i metabòliques. Una quantitat o qualitat de son inadequada tindran un impacte negatiu en la nostra salut.

Durant aquest taller volem fer una breu explicació de la fisiologia i les fases del son. Volem explicar què passa al cos mentre dormim, què pot estar alterant i desequilibrant el nostre descans, donar eines i consells per millorar el descans i eliminar l'insomni, explicar en què consisteix una visita amb l'osteòpata i com pot millorar el patró del son.

Es farà un breu taller pràctic on es demostraran tècniques de relaxació.



"El son infantil"

Divendres 12 d'abril
De 19 a 20.15 h
Sala d'Actes d'El Mirador

Proposta que ens ajudarà a entendre els patrons i l'evolució del son del nadó. Farem una explicació de les possibles causes que poden alterar el son i com pot l'osteopatia pediàtrica ajudar a millorar el benestar i salut de l'infant. A més, hi haurà una demostració d'un tractament osteopàtic pediàtric.



Meditació per canviar la teva vida

A càrrec de Silvia Gallego i Laura García,
d'Un Viaje Extraordinario
Proposta adreçada a persones majors de 18 anys

Dimarts 9 d'abril

De 17.30 a 19.30 h

Taller 1 d'El Mirador

Cal inscripció prèvia. Aforament màxim: 12 persones
Recomanem portar roba còmoda, màrrega i coixí, si en teniu.

Meditar és un dels camins d'autodescobriment que més ràpidament et pot acostar a ser feliç amb qui ets. Podem utilitzar la meditació per canviar creences, per sanar traumes, per treballar l'autoestima, per combatre l'estrès, per gestionar emocions, per cultivar la felicitat, per reequilibrar els nostres xacres, per aprendre a visualitzar... Trenta dies de meditació poden canviar completament la teva vida.

El objectius del taller són donar a conèixer els beneficis que té la meditació en les persones, i poder donar eines dels diferents tipus de meditació que siguin adequats per a cada persona. És un mini taller, tant per a la gent que ja fa meditació, com per a la que vol endinsar-se en aquest espai, amb l'objectiu de donar eines senzilles però alhora molt efectives per poder fer un treball diari de forma individual.



Grafologia i autoconeixement

A càrrec de Maribel González, especialista en grafologia de la signatura
Proposta adreçada a persones majors de 18 anys

Dimecres 10 d'abril

De 17.30 a 19.30 h

Sala Lluís Valls Areny d'El Mirador

La temàtica d'aquest seminari serà el coneixement de la grafologia, la seva evolució històrica i els àmbits d'aplicació actuals; com ens pot ajudar en el nostre dia a dia.

Analitzarem els trets més característics del caràcter i podrem detectar possibles alteracions de la persona a la signatura.

Durant el taller, cadascú aplicarà aquesta anàlisi a la seva pròpia signatura.



Un tastet de resiliència

A càrrec d'Eva Juni, psicòloga clínica
Proposta adreçada a persones majors de 18 anys

Dijous 11 d'abril

De 17.30 a 20 h

Sala Lluís Valls Areny d'El Mirador

Cal inscripció prèvia.
Aforament màxim: 20 persones

La resiliència és el procés d'adaptar-se i superar l'adversitat: un trauma, una tragèdia, una amenaça o fonts de tensió significatives, com problemes familiars o de relacions personals, de salut o situacions estressants de la feina o financeres.

Significa "rebotar" d'una experiència difícil, com si fóssim una pilota: què ens fa mal? Les pèrdues, les frustracions, els canvis no desitjats, els desenganys... Però malgrat que no podem evitar els entrebancs de la vida, podem aprendre a desenvolupar fortaleces personals que ens ajudaran a afrontar-los.

Aquesta proposta és un taller vivencial en què després d'una petita introducció teòrica sobre la resiliència durem a terme una manualitat que ens permetrà experimentar emocions per poder-les identificar i conèixer eines per gestionar-les.



Biodansa

A càrrec de LaSaladeSer
Proposta adreçada a persones majors de 18 anys

Dijous 11 d'abril

De 17.30 a 19.30 h

Taller 1 d'El Mirador

Cal inscripció prèvia. Aforament màxim: 12 persones
Recomanem portar roba còmoda per realitzar el taller.

La biodansa és un sistema de restauració i reeducació de la salut integral. Entenem la vida com una unitat indivisible i multidimensional que s'expressa en totes i cadascuna de les seves manifestacions. En aquesta diversitat, l'ésser humà és el més complex de tots els éssers vius però, malgrat la seva complexitat, comparteix amb totes les altres criatures la tendència a l'harmonia.

La música té la capacitat de transformar. Perquè la transformació sigui harmònica i progressiva, en biodansa utilitzem músiques escollides, propostes de moviment-vivència i el grup entès com la comunitat humana per establir la relació amb nosaltres mateixos/es, els altres i l'entorn, recuperant el sentit d'unitat que potencia l'alegria de viure.



Creences limitants

A càrrec de Núria Castro, del Centre Karuna
Proposta adreçada a persones majors de 18 anys

Divendres 12 d'abril

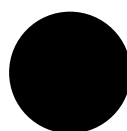
De 17.30 a 19.30 h

Sala Lluís Valls Areny d'El Mirador

Taller teòric amb demostracions que tenen per objectiu obrir una finestra al canvi personal, reflexionar sobre els pensaments i emocions que dificulten el canvi i donar eines per començar a provocar el canvi.



Tallers infantils



Contes emocionals

A càrrec de la companyia Ai Carai!
Propostes adreçades a infants a partir de 5 anys

Cal inscripció prèvia.
Aforament màxim: 20 persones en cadascun dels tallers

**“Què son les emocions?
I els sentiments? On els sentim?
Els podem regular? Què passa en
el nostre cervell?”**

**Dimarts 9 d'abril
De 17.30 a 19.30 h
Sala Xavier Caba d'El Mirador**
Cal portar roba còmoda

Amb les eines que ens ofereix la neuroeducació farem un taller pràctic i divertit per aprendre a comprendre'ns una mica més!

**“Tècniques de relaxació, meditació
i visualització per donar-nos temps
per sentir d'una forma conscient”**

**Divendres 12 d'abril
De 17.30 a 19.30 h
Sala Xavier Caba d'El Mirador**
Cal portar roba còmoda i estoreta, coixí i manta.

Aquest taller ens ajudarà a nosaltres i als nostres infants a despertar la consciència emocional, i ens donarà eines de regulació emocional.



Juguem amb fang!

A càrrec de Mari Cruz Fresneda, de Ceràmica l'Argila
Cal inscripció prèvia.

El treball de la ceràmica repercuteix positivament en el procés d'aprenentatge i el creixement personal dels infants. Permet desenvolupar la creativitat i l'expressió artística, crear i expressar idees o inquietuds, adquirir un major grau de destresa manual, d'autosuficiència i autoconeixement, entre d'altres.

Taller per a infants de 3 a 5 anys, acompanyats d'una persona adulta

Aforament màxim: 10 infants i 10 adults.

**Dimecres 10 d'abril
De 17.30 a 18.30 h
Sala Xavier Caba d'El Mirador**



Taller per a infants de 6 a 9 anys, acompanyats d'una persona adulta

Aforament màxim: 10 infants.

**Dijous 11 d'abril
De 17.30 a 19 h
Sala Xavier Caba d'El Mirador**

Tastets de Berenars Saludables

A càrrec de Quins Fogons!
Proposta adreçada a tota la família
Cal inscripció prèvia.

**Del 9 al 12 d'abril
De 17.30 a 19.30 h
Espai Sales d'El Mirador**

Quins Fogons! us proposem uns berenars saludables i deliciosos perquè petits i grans en gaudeixin. Partint d'ingredients molt assequibles, tant de trobar com per a la butxaca, que siguin de temporada i que incloguin diferents grups d'aliments, intentarem capgirar-los per fer-los atractius a la vista i al paladar. No us perdeu les sorpreses que us tenim preparades!



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
	EXPOSICIÓ "Menja bé, tu hi guanyes!" Sala d'Exposicions				
INAUGURACIÓ per a tota la família	"Posa't un conte!" amb Ai Carai! Pl. d'El Mirador De 17.30 a 18.45 h				
TALLERS D'HÀBITLS SALUDABLES	"Paleotraining" Esport Amb Carles Carulla Sala Lluís Valls Areny i Espai Sales De 17.30 a 19.30 h Per a majors de 14 anys Cal inscripció prèvia (màxim 20 persones)	"Beneficis que desconeixes de l'activitat física" Esport A càrrec de SIGE Sala Lluís Valls Areny De 17.30 a 19.30 h		Escola de Pares i Mares: "El meu fill s'agrada?" Alimentació Sala Lluís Valls Areny De 20 a 21.30 h	"Benestar i descans adults" Amb Osteopatia Castellar Sala d'Actes De 17.30 a 18.45 h "El son infantil" Amb Osteopatia Castellar Sala d'Actes De 19 a 20.15 h
TALLERS DE BENESTAR (per a majors de 18 anys)		"Meditació per canviar la teva vida" Amb Silvia Gallego i Laura Garcia Taller 1 De 17.30 a 19.30 h Cal inscripció prèvia (màxim 12 persones)	"Grafologia i autoconeixement" Amb Maribel González Sala Lluís Valls Areny De 17.30 a 19.30 h	"Un tastet de resiliència" Amb Eva Juni Sala Lluís Valls Areny De 17.30 a 20 h Cal inscripció prèvia (màxim 20 persones)	"Creences limitants" Amb Núria Castro Sala Lluís Valls Areny De 17.30 a 19.30 h
				"Biodansa" Amb LaSaladeSer Taller 1 De 17.30 a 19.30 h Cal inscripció prèvia (màxim 12 persones)	
TALLERS INFANTILS Benestar	"Contes emocionals" Amb Ai Carai! Sala Xavier Caba De 17.30 a 19.30 h Preferiblement infants a partir de 5 anys Cal inscripció prèvia (màxim 20 persones)	"Juguem amb fang!" Amb Mari Fresneda Sala Xavier Caba De 17.30 a 18.30 h Per a infants de 3 a 5 anys acompanyats d'un adult Cal inscripció prèvia (màxim 10 infants + 10 adults)	"Juguem amb fang!" Amb Mari Fresneda Sala Xavier Caba De 17.30 a 19 h Per a infants de 6 a 9 anys Cal inscripció prèvia (màxim 10 infants)	"Contes emocionals" amb Ai Carai! Sala Xavier Caba Horari: 17.30 a 19.30 Preferiblement infants a partir de 5 anys Cal inscripció prèvia (màxim 20 persones)	
TALLERS INFANTILS Hàbits saludables	TASTET DE BERENARS SALUDABLES Amb Quins Fogons! Espai Sales De 17.30 a 19.30 h (per a tota la família)				

setmana de la **BioCultura**

**Activitats
gratuïtes
per a tota la
família**

Benestar

Estat en el qual la persona és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de manera productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat.

EXPOSICIÓ // TALLERS // XERRADES // ESPECTACLES

EL MIRADOR // CASTELLAR DEL VALLÈS
