



El Club Social neix amb la finalitat d'aportar activitats d'oci i lleure als col·legiats tot aprofitant els nous espais disponibles arran del canvi de seu de la delegació de Girona. La intenció és potenciar la seu i la salut dels col·legiats mitjançant la programació d'activitats professionals i/o lúdiques.

## Activitats 1r. trimestre 2018

### TEA TIME

Seguirem oferint el "Tea time" com mana la tradició, acompanyat de "cookies", i prendrem el te amb la professora nativa **Miss Susan**, per practicar, millorar i aconseguir més fluïdesa en la llengua de Shakespeare. Converses, cinema V.O. en anglès, conferències TED subtítulades, i tot d'acord amb els interessos dels participants.

**Data: els divendres de gener a juny.**

**Hora: 17:00h.**

**Preu: 10€ al mes.**

Si prefereixes assistir als matins, digues-nos-ho i vine també! El dia i l'horari s'acordarà entre els assistents.

### TASTETS: PRIMERA EXPOSICIÓ D'ART

Per primera vegada s'oferirà una exposició d'art en el nou local de la Delegació. És una iniciativa del Club Social per explorar noves experiències per als col·legiats i el públic en general.

La primera exposició l'hem brindat al nostre company **Manel Palahí**, conegut per la doble condició de psicòleg i artista plàstic gironí. Ha exposat preferentment diferents sèries d'escultures a la nostra ciutat i a fora.

Del grupet d'obres que podem exhibir n'ha dit TASTETS. A la manera de les cuines imperants actuals es poden trobar aplicacions variades tant pels materials emprats com per la intencionalitat de cada obra.

**Inauguració: 8 març a les 19:00h.**

**Durada de l'exposició: 2 mesos.**

### CONFERÈNCIA PALEOVIDA

La Paleovida és un estil de vida caracteritzat per la promoció dels circuits de recompensa naturals. Explica que el nostre cervell està dissenyat per a experimentar plaer quan duem a terme accions que asseguren la nostra supervivència i la de la nostra espècie, com ara menjar, beure, moure'ns, el contacte físic i el sexe; però a causa dels estils de vida actuals, aquests poden interferir en els circuits de recompensa naturals generant alteracions i contribuint a la disminució de la nostra felicitat. Si vols saber-ne més, no et pots perdre la xerrada de **Carlos Pérez**; llicenciat en Magisteri d'Educació Física per la UAB, graduat en Fisioteràpia, coordinador del Màster de Psiconeuroeimmunologia Clínica de la UdG i professor del Màster de Medicina Natural de la Universitat de Santiago de Compostel·la i coautor dels llibres Pelotraining i Mis Recetas Paleovida.

**Data: 13 de març.**

**Hora: 19:00h.**

## CLUB DE LECTURA

Els llibres ens interpel·len, les històries ens expliquen. El que realment ens distingeix com a éssers racionals és la capacitat de fabular, d'inventar mons possibles. Per això, des de la Delegació de Girona del COPC, us proposem organitzar un club de lectura al voltant dels clàssics per llegir-los i descodificar-los. Mai no és tard per arribar als textos de primera classe, que és el que vol dir clàssics, perquè precisament pel fet de ser-ho, guarden al seu interior un secret inexhaurible. El clàssic sempre és generós i tot i el pas dels anys ens segueix fent de mirall.

**Carme Callejón**, Filòloga i Màster en literatura en l'era digital (UB), és especialista en creació i gestió de clubs de lectura. Va participar en 'Llegir el teatre', organitzat pel TNC i Biblioteques de Catalunya i coordina els clubs de lectura a les biblioteques de St. Gregori i Girona i a la plataforma virtual [www.quellegeixes.cat](http://www.quellegeixes.cat), coordinarà el grup.

Cal inscripció prèvia.

- *Madame Bovary*, de Charles Flaubert, el 22 de març.
- *El cuento de la criada*, de Margaret Adwood, el 19 d'abril.
- *Les amistats perilloses*, de Pierre Choderlos de Laclos, el 17 de maig.

**Data: primera sessió del Club de Lectura 22 de març.**

**Hora: 20:30h.**

Activitat gratuïta prèvia inscripció. Hi haurà un pica-pica amb el menjar que portin els participants.

## PRESENTACIÓ DE LLIBRE I XERRADA

Xerrada sobre POESIA I DEPRESSIÓ arran de la publicació del llibre **ESQUITXOS DE L'ONYAR**. El llibre consta d'un eix vertebrador: 130 poesies de la psicòloga, Dolors Vilamitjana en són els esquitxos poètics. Es tracta de reflexions simbòliques del cicle vital que parteixen d'un pretext: el riu Onyar i del tòpic *vita flumen*. A partir d'aquestes metàfores de l'existència humana, les espurnes fotogràfiques de Josep Buset emmarquen l'expressió poètica, hi donen profunditat i una dimensió dinàmica, com el pas del temps.

**Data: 23 de març.**

**Hora: 19:00h.**

## GRUP DE CRIANÇA

**Proposta de Grup de lectura de llibres sobre temàtica de criança.**

Des del Club Social us proposem un espai per aquells col·legiats/des que estiguin interessats en compartir un espai amb altres col·legiats mares i/o pares i els seus fills per a la lectura de llibres sobre criança i psicologia.

Plantegem una dinàmica en la qual s'esculli un llibre amb temàtica de criança, el grup acordi una pauta de lectura i de forma setmanal / quinzenal es trobi per a parlar-ne, proposar dubtes o discutir punts de vista.

S'ha elaborat una proposta inicial de llibres de lectura, totalment modificable a interès dels membres del grup:

- **El cerebro del niño** de Daniel J. Siegel i Tina Payne Bryson (2012).
- **Sin gritos ni castigos** de Sandra Ramírez (2016).
- **Disciplina sin lágrimas** de Daniel Siegel i Tina Payne Bryson (2015).
- **La criança feliç** de Rosa Jové (2011).
- **Dormir sin lágrimas** de Rosa Jové (2007).

Si estàs interessat/da en participar envia'ns un correu amb proposta d'horari i dia de la setmana preferible.