

CONSUM RESPONSABLE,
SALUT i MEDI AMBIENT



eco

SANT
CUGAT
SESGARRIGUES

17a FIRA
MEDIAMBIENTAL
DEL PENEDÈS 2019

DIUMENGE 29 DE SETEMBRE

27 i 28 DE SETEMBRE
ACTIVITATS PRÈVIES

ACTES PREVIS

DIVENDRES 27 DE SETEMBRE

19H, CENTRE CÍVIC:
ACTE INAUGURAL DE BENVINGUDA
DE L'ECO SANT CUGAT.

19.10H, CENTRE CÍVIC: CONFERÈNCIA: VULL VIURE
SALUDABLE, PER ON COMENÇO?. A càrrec d'Astrid
Barqué, educadora física, coach nutricional i divulgadora
d'hàbits saludables.

Rebem molts inputs del que cal fer per tenir una vida saludable, malgrat això ens costa posar-ho a la pràctica i sobretot fer-ho de manera continuada. L'Astrid Barqué ens explicarà per on començar i quins trucs podem utilitzar per adquirir l'hàbit, i així beneficiar-se dels avantatges que suposa viure de manera saludable. Es tractaran els 4 pilars de la salut: l'alimentació, l'activitat física, el descans i el benestar emocional. Descobrirem que viure saludable és possible si saps com fer-ho.

DISSABTE 28 DE SETEMBRE



10H, PLOGGING PELS ENTORNS DEL MUNICIPI.

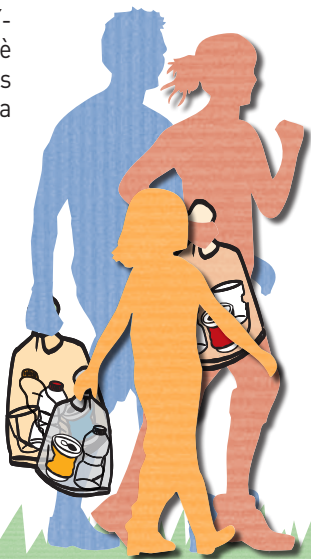
Sortida des de l'Era del Cafè.

Sortida pels camins que envolten el municipi. Mentre caminem, anirem recollint la brutícia que la gent llença, perquè el nostre entorn i els nostres camins no tenen la culpa de la mala educació d'alguns.

Recomanem portar
calçat còmode i guants.

col·labora:

GRUP
DE JOVES
DEL LOCAL
DE BAIX






MOSTRA
AUDIOVISUAL
DE MEDI
AMBIENT DEL
PENEDÈS

DISSABTE 28 DE SETEMBRE

18H AUDITORI CENTRE CÍVIC:

5a MOSTRA AUDIOVISUAL DE MEDI AMBIENT
DEL PENEDÈS. L'entrada és gratuïta.

BIKES, UNA AVENTURA SOBRE RODES (2019). Enmig  de muntanyes, boscos i rierols, Spokesville és una petita ciutat molt especial, principalment perquè està habitada en la seva totalitat per ... adorables bicicletes! En ella hi viu el nostre protagonista, el valent Speedy, una bicicleta de muntanya. Spokesville és una ciutat màgica i multicolor, amb aire net i carrers impecables. La vida per als ciutadans de les bicicletes és idíl·lica, fins que un dia, un nou i sorprenent artefacte, el motor de gasolina, arriba a la ciutat. El que segueix és una emocionant i divertida aventura que farà que Speedy es converteixi en el líder involuntari d'un grup d'activistes ambientals, els que estan decidits a evitar que el motor de gasolina contamiני seu refugi verge. Nominada als Goya de 2019. (durada 92')

Al descans podrem fer un mos a càrrec dels alumnes de 6è de l'Escola Les Vinyes.

A PARTIR DE LES 20H

RESTAURACIÓ DE BARRAQUES (2019). Un grup de veterans excursionistes, i jubilats, del Centre Excursionista del Penedès expliquen la seva afició per la restauració de barraques de pedra seca. (durada 16')

LATINOAMÉRICA ES MUJER (2019). Des del cor de Llatinoamèrica, cinc dones narren la seva història. Una història de lluita i resistència que és la història de milers de dones del món, de milers d'homes del món. Són defensores de la vida, de l'aigua, del territori. No tenen preu, tenen dignitat. Premi "Berta Càceres" de la quarta edició del festival Dona'm Cine. (durada 20')

TALLANT EL CEL - ELS OCELLS RAPINYAIRES DEL FOIX (2019). Documental que ens ensenya la vida dels ocells més poderosos que tenim al Penedès; els rapinyaires (àligues, falcons, mussols...), uns ocells esquius que sovint passen per damunt nostre tallant el cel. Descobrirem com són, on viuen, com cacen, la seva reproducció i moltes coses més. (durada 60')

DIUMENGE 29 DE SETEMBRE

9H CAMINADA POPULAR. Des de la Plaça de l'Es-glésia. Organitzada per l'Ajuntament de Sant Cugat Sesgarrigues i guiada per l'excursionista penedesenc **Toni Inglada**. Amb la col·laboració de **Mas Comtal**. Es recomana portar calçat adequat per la muntanya, aigua i esmorzar. Hi haurà un petit refrigeri al finalitzar.



DE 9H A 14H TROBADA D'INTERCANVI DE PLAQUES DE CAVA. Al carrer Doctor Robert. Organitzat per l'**Associació de Col·leccionistes de Plaques de Cava del Penedès**. Per participar a la trobada o reservar plaça contacteu amb: 667 69 90 92

9.30H BICICLETADA POPULAR

VILAFRANCA-SANT CUGAT SESGARRIGUES. Sortida des de la Plaça de les Arts de Vilafranca. Organitzada pel **CEP Centre Excursionista del Penedès** i patrocinada per **Fleca Fontanals**. Apte per a tots els públics amb pica-pica pels participants a l'arribada.



10H A 19H, ESTANDS I EXPOSITORS. Mostra de temes i productes relacionats amb el medi ambient; les energies renovables, l'estalvi d'aigua, la mobilitat sostenible, l'educació mediambiental, productors artesans agroalimentaris penedesencs i entitats i comerços del municipi. Inclourà un espai de Permacultura, un espai de trobada i difusió de projectes que pretenen crear un ecosistema sostenible.

DE 10H A 19H, 6è MERCAT ALTERNATIU (SEGONA MÀ, INTERCANVI O DONACIÓ). Al carrer Ponent. Organitzat per **EcoXarxa Penedès**. Mercat per donar un nou ús a objectes que encara poden ser aprofitats i promoure el consum responsable. Es poden intercanviar, regalar, comprar o vendre bens i serveis, sempre que siguin de segona mà i estiguin en bon estat.

Per reservar un espai: minaclaver@gmail.com

10H, PASSEJADA ETNOBOTÀNICA. A càrrec d'**Aleix Joaquin de Naturgàmia**.



Passeig interpretatiu pels entorns de Sant Cugat en el que descobrirem els usos medicinals i alimentaris de les plantes que ens envolten. **Sortida des del punt d'informació de la Fira.**

DE 10H A 13H i DE 15H A LES 18H, PORTES OBERTES AL MUSEU EL FORN- EXPOSICIÓ RURAL. A l'edifici El Forn. Recorregut per la història de Sant Cugat a través de diferents objectes, eines i utensilis del camp que ens il·lustren com era abans el treball de la terra, els oficis artesanals i la vida tradicional del poble.

11H ARRIBADA DELS REPRESENTANTS INSTITUCIONALS i tomb per l'espai firal d'estands i expositors.

11H A 13H i DE 17H 19H, OBERTURA DE CAL PAU VIDAL I LA FRESQUERA DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA.

L'exposició proposa conèixer els orígens de la conservació dels aliments, i recupera troballes arqueològiques amb l'objectiu de difondre un patrimoni ancestral. La Fresquera és una cavitat visitable que fa 2,95m d'alçada per 3,12m d'amplada.

11H A 13H i DE 17H A 19H ACTIVITATS LÚDIQUES I GRATUÏTES PER A TOTS ELS PÚBLICS. Al carrer Doctor Robert.



TALLER DE MANUALITATS. Planta en un tub! Consistirà en plantar una planta en un tub de cartró reutilitzat. A càrrec del **Servei d'Educació Ambiental de la Mancomunitat Penedès Garraf.**



TALLER INFANTIL DE FLORS AROMÀTIQUES. Reutilitzarem un tros de roba per convertir-lo en un farcelllet d'olor per a la nostra flor. A càrrec de **Molí del Foix,** Centre d'interpretació Històric i Natural de Santa Margarida i els Monjos.



EL POP DEL RECICLATGE. Inflable gegant lúdic, però també pedagògic, que pretén reforçar la participació dels infants en la recollida selectiva de residus. Cedit per l'**Agència de Residus de Catalunya.**



AUTOS DE XOC ECOLÒGICS. A partir dels 3 anys.



JOCS DE FUSTA TRADICIONALS GEGANTS. Activitat d'entreteniment per a tota la família. Una aposta per donar importància al joc en sí mateix com a mitjà per potenciar les relacions personals.



11H DANSA TRANCE. Ballar amb espontaneïtat, explorant i alliberant el nostre flux natural de pensaments i sentiments, creant un espai curatiu. A càrrec de **Maria Montserrat Murcia Iranzo.** Sala Polivalent del Centre Cívic.

11H RELACIONS DE PARELLA ESTABLE. Com crear i mantenir una relació de parella saludable i estable pas a pas. A càrrec d'**Orlando Bravo Delgado.** Sala de Lectura del Centre Cívic.



12H A 16H, PATI DE L'1 D'OCTUBRE DE 2017 DEL CENTRE CÍVIC. ES PODRÀ DEGUSTAR EL MENÚ ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT DE LA FIRA. Amb la col·laboració de **Lo Traginer, Mas Comtal i Fleca Fontanals**. Hi haurà la presència food trucks per complementar l'oferta gastronòmica.

12.30H Carrer Milà i Fontanals XERRADA: LA RECOLLIDA SELECTIVA PORTA A PORTA. A càrrec de la **Mancomunitat Penedès Garraf**. S'explicarà la recollida de residus mitjançant el sistema Porta a Porta, explicant la problemàtica del mètode actual de contenidors al carrer, i els avantatges del nou sistema proposat. Alhora que es resoldran dubtes i es parlarà de la nova llei de residus.

12.30H NUTRICIÓ CONSCIENT I MINDFULNESS. Parla-rem de com mantenir els hàbits alimentaris saludables en el temps, i de com millorar la salut física i emocional. A càrrec de **Mercè Salat i Fabiola Ramos Motta**. Casal de la Gent Gran del Centre Cívic.

12.30H ESTIRA I SOMRIU. Explicació i pràctica d'estiraments per millorar la salut del dia a dia i corregir els desequilibris posturals. A càrrec de **Xavier Barberà i Hitos**. Gimnàs del Centre Cívic.

12.30 PART - NAIXEMENT NATURAL: REPRESENT LA LLIBERTAT DE SER. Xerrada per acompanyar la vida des de l'inici... i aquest, on comença? A càrrec de **Lula Waehner i Daniel Aparicio Fadó**. Sala de Lectura del Centre Cívic.

17H CONTROL NATURAL DE L'ESTRÈS: IOGA I MACROBIÒTICA. Com podem mantenir el nostre nivell d'estrès en equilibri a través de les tècniques de ioga. A càrrec de **Gemma Ros**. Gimnàs del Centre Cívic.

17H ESCOLTA ACTIVA I ACTITUD VITAL PER A L'ENVELLIMENT. Taller d'escolta activa, reminiscència quotidiana i connexió amb la realitat per a un envelliment de qualitat. A càrrec de **Montse Bueno**. Sala de Lectura del Centre Cívic.

17H CASA SALUDABLE, FAMÍLIA SALUDABLE. Pautes i consells pràctics per aconseguir una casa saludable, analitzant factors de risc físics, químics i biològics. A càrrec de **Juan A. Rivera**. Casal de la Gent Gran del Centre Cívic.

18.30H XERRADA: ELS INCENDIS FORESTALS, LA PRINCIPAL AMENAÇA MEDIAMBIENTAL DEL PAÍS.

S'explicarà la nova generació d'incendis que estem patint i s'intentarà trobar solucions a aquest problema que amenaça amb intensificar-se a causa dels efectes del canvi climàtic. A càrrec **Greenpeace** i amb la col·laboració de la **Federació d'ADF Penedès Garraf**. Sala Polivalent del Centre Cívic.

18.30H CERCLE D'HOMES CONSCIENTS. Trobada per compartir les nostres inquietuds i prendre consciència dels reptes de la nova masculinitat. A càrrec d'**Eduard Martínez Borrue**. Gimnàs del Centre Cívic.

18.30H MORIR BÉ, UNA NECESSITAT BÀSICA. SAPS COM VOLS FER-HO? Podem gestionar i viure la mort com volem? Fins on hi ha marge per escollir viure-la en comunitat? Som provisionals es una iniciativa que vol posar la mort al centre de la vida, trencant el tabú que l'envolta, generant comunitat i impulsant l'apoderament. A càrrec de **Som provisionals**. Sala de Lectura del Centre Cívic.

18.30H CONCERT DE BOLS DE QUARS I ALQUÍMIC AMB PRÀCTICA MEDITATIVA. Vine a descobrir l'experiència meditativa i sonora amb bols de quars. A càrrec de **Montse Sánchez**. Auditori del Centre Cívic.

ESPAIS: COLOR I SITUACIÓ

ESPAI FIRAL:
CARRERS MILÀ I FONTANALS,
PONENT I DOCTOR ROBERT

ESPAI SALUT:
SALES DEL CENTRE CÍVIC

ESPAI TALLERS:
PLAÇA JOAN SANGENÍS

ESPAI GASTRONÒMIC:
PATI DE L'1 D'OCTUBRE
(CENTRE CÍVIC)



Més informació:
[www.ecosantcugat.cat/
edicio-2019](http://www.ecosantcugat.cat/edicio-2019)
o fes servir aquest codi QR

ACTIVITATS PER A TOTA LA FAMÍLIA



EN CAS DE PLUJA:

EXPOSITORS: **PISTA POLIESPORTIVA**
ESPAI GASTRONÒMIC: **SALA DEL CAFÈ**
TALLERS INFANTILS: **CENTRE CÍVIC**
MERCAT ALTERNATIU I TROBADA DE PLAQUES DE CAVA:
SALA DEL CAFÈ



Ajuntament de
Sant Cugat



Sesgarrigues

Amb la col·laboració incondicional d'entitats,
associacions, comerços i voluntaris/es del municipi

amb el suport de:



segueix-nos a:

 Eco Sant Cugat  @EcoSantCugat
www.ecosantcugat.cat

ddi/A

Imprès
en paper reciclat
100% post consum
i lliure de clor



Si no
m'heu de tornar
a fer servir,
recicleu-me
al contenidor
de paper, el blau.
Moltes gràcies

