



SANT CUGAT SESGARRIGUES

15a FIRA
MEDIAMBIENTAL
DEL PENEDÈS 2017

DIUMENGE 24 DE SETEMBRE
ZONA ESPORTIVA

I DEL 16 AL 23 DE SETEMBRE
ACTIVITATS PARAL·LELES

CONSUM RESPONSABLE,
SALUT I MEDI AMBIENT





ACTES PREVIS

DISSABTE 16 DE SETEMBRE



18H BICICLETADA POPULAR. Emmarcada en la Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura. Sortida des de la Plaça del Sindicat.

Passeig amb bicicleta apta per a tots els públics pels voltants de Sant Cugat Sesgarrigues. Hi haurà cotxe-escombra, obsequis pels participants i pica-pica al finalitzar. Col·labora Fundació Ametller Origen.

DIMARTS 19 DE SETEMBRE

18.30H, CENTRE CÍVIC: TALLER DE CONSERVES AMB EXCEDENTS DE FRUITES I HORTALISSES. A càrrec de la Maria Lluïsa Torres. Amb la col·laboració de la Mancomunitat Penedès Garraf i en el marc de la campanya contra el malbaratament alimentari "Som Gent de Profit".

DIVENDRES 22 DE SETEMBRE

18H a 21, CENTRE CÍVIC: EXPOSICIÓ: SOS PLANETA. Amb la col·laboració de la Mancomunitat Penedès Garraf. L'exposició mostra la problemàtica dels residus a nivell global del planeta, incidint en els impactes ambientals, socials i econòmics que generen els residus sobre el planeta, el conjunt de la ciutadania i sobre els territoris d'arreu del món. L'exposició compta amb uns continguts específics sobre el malbaratament alimentari.

19H, TALLER: ELS 3 PORQUETS A LA RECERCA D'UNA NOVA LLAR. A càrrec de Renadivola amb el suport de la Diputació de Barcelona. Tot escoltant el conte dels 3 porquets,



construirem les seves cases, ens plantejarem com viuen i començarem a integrar els valors de la bioconstrucció, la sostenibilitat i la cooperació, sent respectuosos amb el medi ambient. Activitat adreçada per a infants de 5 a 8 anys. En aquest taller s'utilitzarà material com el fang o la palla, és recomanable dur roba vella per què ens embrutarem les mans!



19H, CONFERÈNCIA CULTIVAR SALUT, cultivant el teu hort ecològic – amb plantes medicinals – i menjant més saludable.

A càrrec de Mariano Bueno, expert, pioner i divulgador de l'agricultura ecològica, la geobiologia, la bioconstrucció i les alternatives de vida més saludables. Compartirà les seves experiències per tal millorar la nostra salut, i contribuir a la millora de l'entorn, cultivant fàcilment els nostres propis aliments i les plantes remeieres; i coneixent les bases de l'alimentació i les opcions de vida més saludables.

DISSABTE 23 DE SETEMBRE

18H, AUDITORI DEL CENTRE CÍVIC: 3A MOSTRA AUDIOVISUAL DEL MEDI AMBIENT DEL Penedès. Entrada gratuïta.

Les Fonts del Penedès. El documental mostra diferents fonts del Penedès tot intercalant imatges del passat per a explicar que les fonts són espais patrimonials naturals i també punts de trobada entre diferents generacions. Un documental realitzat per Sara Espín i l'equip del programa "La nostra història" de Penedès Televisió. Hi intervenen Manel Córdoba, Fèlix Masachs i Joan Bages. Amb la col·laboració de l'Associació Amics de la Font del Cuscó, l'Institut d'Estudis Penedesencs i la 7a Mostra Internacional de Cinema Etnogràfic de la Generalitat de Catalunya. (16')

Learning to fish (2012). Curtmetratge animat que parla de la provenença del nostre menjar (4')

Documental Berta Vive (2016). Berta Càceres va ser una dona compromesa que representa la lluita pels territoris, pels drets dels pobles indígenes, pel medi ambient i per les dones. El 3 de març de 2016, després d'anys d'amenaques, persecucions i atacs, va ser assassinada. Però la dirigent del poble lenca i del COPINH, és i continuarà sent un dels majors exemples de lluita dels nostres dies. Dirigit per Katia Lara, amb la col·laboració d'Entrepobles Penedès en la projecció. (30')

A les 20.30h: Mañana (2015). Després de la publicació d'un estudi que anunciava la possible desaparició de part de la humanitat en 2100, Cyril Dion i Mélanie Laurent visiten deu països per investigar les causes de la catàstrofe i la forma d'evitar-la. Durant el viatge, es troben pioners que reinventen l'agricultura, l'energia, l'economia, la democràcia i l'educació. Acabat el seu treball, comencen a albirar la possibilitat que sorgeixi un nou món: el món de demà. Road Movie ecologista que s'ha convertit en fenomen social. Premi César 2016 al millor documental (118').

DIUMENGE 24 DE SETEMBRE

9H CAMINADA POPULAR. Des de la Plaça de l'Església.



Organitzada pel col·lectiu ecologista Bosc Verd i guiada per Toni Inglada. Amb la col·laboració de Mas Comtal. Caminada matinal entre vinyes de dificultat entre fàcil i mitja, que passa per diferents punts d'interès patrimonial i paisatgístic de la zona. Es recomana portar bon calçat, pals o bastó, aigua, gorra si fa sol i vestimenta adequada si plou. Hi haurà refrigeri a l'acabar.

9.30H BICICLETADA POPULAR



VILAFRANCA-SANT CUGAT SESGARRIGUES. Sortida des de la Plaça de les Arts (Molí d'en Rovira) de Vilafranca. Organitzada pel CEP Centre Excursionista del Penedès i patrocinada per Fleca Fontanals. Bicicletada apte per a tots els públics, amb pica-pica pels participants a l'arribada a l'espai final.

10H A 20H, ESTANDS I EXPOSITORS. Amb una mostra de temes i productes vinculats al medi ambient: les energies renovables, l'arquitectura i construcció sostenible, l'estalvi i tractament d'aigua, mobilitat sostenible, l'educació mediambiental, els productes agroalimentaris, ecològics i de proximitat.

DE 10H A 20H, MOSTRA DE BIOCONSTRUCCIÓ

I PERMACULTURA. Amb la col·laboració d'empreses i entitats del sector, podrem entendre què és la bioconstrucció; una manera d'edificar vetllant per la qualitat ambiental i de salut, i utilitzant materials transpirables, naturals i locals.

DE 10H A 20H, ESTANDS I EXPOSITORS RELACIONATS

AMB L'ESPAI SALUT I ACTIVITATS FAMILIARS. Amb l'Espai de l'Eva: Un lloc on fer una parada i gaudir amb degustacions de creps Faitavecamour dolços i salats i begudes saludables.

DE 10H A 19H, 4t MERCAT D'INTERCANVI, SEGONA MÀ

O DONACIÓ. Al carrer Rasa de l'Amell. Organitzat per EcoXarxa Penedès. Mercat per donar un nou ús a objectes que encara poden ser aprofitats, promoure el consum responsable i potenciar l'estratègia de les tres R: reduir, reutilitzar i reciclar. Es poden intercanviar, regalar, comprar o vendre bens o serveis, sempre que siguin de segona mà i estiguin en bon estat. Per més informació o reservar un espai: 619 37 80 46.

DE 10H A 13H I DE 15H A LES 18H, PORTES OBERTES AL MUSEU EL FORN-EXPOSICIÓ RURAL. Davant la parra del Cafè.

11H TALLER DE COACHING: La importància de reconèixer el que necessito. Taller de coaching a través del qual podràs comprendre i connectar amb allò que necessites per als diferents àmbits de la teva vida. A càrrec de Claudia Fabiola Fuentealba. Coach ontològica i facilitadora de constel·lacions familiars.



11H, XI KUNG I SONS CURATIUS. Gimnàstica energètica que forma part del conjunt de la Medicina Tradicional Xinesa. Moviments suaus i harmoniosos, respiració conscient, sons i visualitzacions que ens ajudaran a escoltar el nostre ritme intern. A càrrec de Mònica Ruiz Grases. Doctora en Bioquímica per la UB. Professora de Tai Txi - Txi Kung.

11H, TALLER D'AUTOMASSATGE: HOLIMOMENTS, LES VACANCES DEL DIA A DIA. Sessió de moviments suaus i sentits com a auto-massatge per a relaxar el cos i assaborir la calma mental. Impartit per Sònia Pacheco, professora de loga reconeguda per la Generalitat.

11H, TALLER: ENDEVINA QUANTS TERROSSOS DE SUCRE HI HA EN AQUESTA BEGUDA. Organitzat per l'Escola Font-rúbia de Guardiola de Font-rubí i el col·lectiu JUBIS (docents jubilats del Penedès). Descobrirem el nombre de terrossos de sucre que hi ha en les diferents begudes ensucrades (refrescos, batuts, sucs...) fent servir la informació de l'etiqueta, balances i terrossos de sucre, i prendrem consciència sobre el consum d'aliments amb sucre afegit. Aquest taller es repetirà a les 12h, les 17.30h i les 18.30h.



11H, ARRIBADA DE LES AUTORITATS, SALUTACIÓ DE L'ALCALDESSA I TOMB PER L'ESPAI FIRAL D'ESTANDS I EXPOSITORS.

D'11H A 14.00H I DE 16.00H A 19.00H, ACTIVITATS LÚDIQUES PER A TOTS ELS PÚBLICS.

TALLER DE CONSTRUCCIÓ D'UN HOTEL D'INSECTES. Aquest refugi hivernal per a insectes pol·linitzadors, petits rèptils, amfibis, etc. el construirem amb diferents materials orgànics i més endavant el col·locarem a l'espai del polígon la Masia del Bosquet. A l'estand de l'entitat també hi trobaràs pac de fusta per muntar caixes-niu per ocells, el joc "La casa sostenible" i consells sobre natura i medi ambient. A més et podràs fer una fotografia al Fotocall. Amics de la Font del Cuscó.



TALLER DE PREVENCIÓ DEL MALBARATAMENT ALIMENTARI "EL MENJAR NO ES LLENÇA", a la carpa SOM GENT DE PROFIT de la Mancomunitat Penedès Garraf. Vine a practicar el "Pensa, compra, cuina i menja"! A càrrec del Servei d'Educació Ambiental de la Mancomunitat Penedès Garraf.



FES UNA CARPETA NOVA AMB MATERIAL RECICLAT! Reutilitzant cartrons vells ens farem una carpeta nova que podrem decorar amb dibuixos i elements naturals. Per a totes les edats. A càrrec de Molí del Foix, Centre d'interpretació Històric i Natural de Santa Margarida i els Monjos.



ZONA DE JOCS INFANTILS. Àrea de jocs perquè els més menuts s'ho passin d'allò més bé!





ECOCAVALLETS. Gaudiu d'una atracció ecològica amb cava-
llets i cadiretes volants!



12H **BENVINGUDA DELS REPRESENTANTS** **INSTITUCIONALS.**

12.30H, IOGA NIDRA: TÈCNiques DE RELAXACIÓ. Mitjançant aquestes tècniques aprenem a relaxar-nos de manera conscient. L'estat de relaxació s'aconsegueix quan la ment s'aquieta i podem millor l'esquema corporal, la capacitat de concentració, desenvolupar la memòria, augmentar el coneixement, la creativitat, descobrir el nostre potencial interior, reestructurar la ment en positiu, etc. A càrrec de Francesc Martínez, professor de ioga i terapeuta holístic.

12.30H, CERCLE DE DONES: TOCANT EL FEMENÍ. Un espai per al retrobament amb l'essència del femení, la seva força interior, l'energia que porta la seva anatomia, els seus cicles naturals, el potencial que cada part del seu cos, la seva sexualitat, tot el poder de l'univers femení. A càrrec de Mercè Salat Cuscó, psicòloga, terapeuta i formadora de mindfulness.

12.30H, PSICORGÀNIC: MOVIMENT, DANSA I TERÀPIA ORGÀNICA. Es presenten tres eines per retrobar el benestar, la felicitat i el plaer de viure. Exercicis suaus i fluids de moviment orgànic que ens ajudaran a enfortir el cos, harmonitzar les emocions i calmar la ment, i una mini sessió de dansa orgànica. A càrrec de Susana Ros, facilitadora i terapeuta de diverses tècniques psico-corporals i constel·ladora familiar.

12.30H **A 16H, ES PODRÀ DEGUSTAR EL MENÚ**
ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT DE LA FIRA. Amb la col·laboració d'EcoXarxa Penedès i La Nau del Serafí; DEGUSTACIONS DE VI I CAVA de Mas Comtal i les POSTRES de Fleca Fontanals.

17H **LA FAMÍLIA I L'EDUCACIÓ EN UN ENTORN**
TECNOLÒGICAMENT SALUDABLE. Les noves tecnologies ens ofereixen confort, però són biocompatibles amb les nostres llars i centres educatius? Què contamina més, una bombeta LED, el WiFi o un nou comptador intel·ligent de consum elèctric? A càrrec d'en Juan Antonio Rivera Vila, assessor en salut de l'hàbitat, geobiologia, contaminació electromagnètica i bioconstrucció.

17H, LLAVORS ECOLÒGIQUES PER A UN BENESTAR
EMOCIONAL EN L'ÀMBIT FAMILIAR. Mini-taller d'autoconeixement dirigit a adults que acompanyen infants en el seu creixement. Identificarem alguns recursos i en descobrirem d'altres, amb l'objectiu d'avançar cap a la construcció d'un model educatiu més sostenible, equilibrat i just. A càrrec d'Eva Garcia, coach i formadora d'Ecologia Emocional.

17H, WOMB YOGA®. És un loga que nodreix a la dona en cada etapa de la seva vida, a nivell emocional, espiritual, físic i mental. Sincronitzem els nostres ritmes amb els de la Mare Terra, acollint una espiritualitat femenina i diferents tradicions ancestrals. A càrrec de Laura Garcia "Chiwayan", terapeuta manual i energètica, Womb Yoga®, Moon Mother Avançada, Teixidora de Vida.

18H TAST DE VINS ECOLÒGICS A L'AGROBOTIGA. Amb degustació dels vins de 1+1=3.

18.30H, ESCULL LA VIDA QUE DESITGES. Constel·lacions familiars i artteràpia: una mirada interna dels teus desitjos per a focalitzar cap allò que verdaderament t'importa. A càrrec de Hedy Kramer, psicòloga, artteràpia, teatreteràpia i facilitadora de constel·lacions familiars.

18.30H, TALLER DE COACHING: GESTIONAR L'ENERGIA VITAL PER A UNA VIDA HARMÒNICA I SOSTENIBLE. Conèixer les nostres fonts energètiques, entendre com gestionem la nostra energia vital en el dia a dia i saber què necessitaríem canviar per a una gestió energètica més sostenible. A càrrec de Laura Giménez Gual.

18.30H, DANSA EL TEU MANDALA. La finalitat d'aquesta dansa meditativa és entrar en connexió amb el propi cos, la connexió terra univers i sentir la unitat del tot. A través d'una dansa circular, sentint els cercles del nostre cos, arrelant i connectant. A càrrec d'Elena Baasima, terapeuta a través de la dansa.

19.30H CONCERT DE CLOENDA A CÀRREC DEL GRUP THE JUNG ONES DE SANT CUGAT SESGARRIGUES. Al carrer Rasa de l'Amell.

ESPAIS: COLOR I SITUACIÓ

ESPAI SALUT: LLAR D'INFANTS (SALES I PATI EXTERIOR)

ESPAI TALLERS: ZONA ESPORTIVA

ESPAI FIRAL: PISTA POLIESPORTIVA I EXTERIORS

ESPAI GASTRONÒMIC: PATI DE L'ESCOLA

ESPAI EXTERIOR: CARRER DE LA RASA DE L'AMELL

ACTIVITATS PER A TOTA LA FAMÍLIA



EN CAS DE PLUJA:

EXPOSITORS: **PISTA POLIESPORTIVA**
ESPAI SALUT I ESPAIS TALLERS: **CENTRE CÍVIC**
ESPAI GASTRONÒMIC I ESPAIS EXTERIOR: **SALA DEL CAFÈ**



Ajuntament de
Sant Cugat



Sesgarrigues

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

amb el suport de:



**Diputació
Barcelona**



CONSELL COMARCAL
ALT PENEDES



**Generalitat
de Catalunya**



segueix-nos a:



Eco Sant Cugat



@EcoSantCugat

www.ecosantcugat.cat



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