

**BookLife** és un projecte de **biblioteràpia i prescripció literària** que ofereix tallers, xerrades, guies de lectura i recomanacions, per a tot tipus de públic, on els llibres ens ajuden a abordar, entendre i analitzar diferents situacions i conflictes del nostre dia a dia. La culpa, el perdó, la solitud, l'enyorança, la gelosia, la por o el desamor, han estat i són presents en algunes de les novel·les i els contes més importants de la literatura universal, llibres que ens poden acompanyar en aquests i molts d'altres processos emocionals de la vida. **BookLife** neix de la ferma convicció de què la literatura ens pot ajudar a transitar per cadascun dels nostres trajectes vitals, comuns en la majoria de persones.

Per què hi ha un llibre per a cada persona i per a cada moment de la vida i **BookLife** et vol ajudar a trobar-lo.



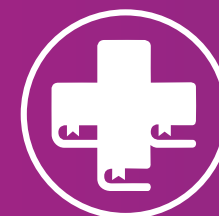
# BOOKLIFE



Biblioteràpia i prescripció literària

BIBLIOTERÀPIA  
PRESCRIPCIÓ LITERÀRIA

Laura Garcia  
laura@80grams.com  
667 55 09 04





## QUÈ T'OFERIM

A **BookLife** volem ajudar-te a través de la literatura, i per fer-ho hem preparat xerrades, tallers i guies de lectura, propostes que adaptem a les necessitats de cada espai i sobretot del públic al que va dirigit.

La xerrada és més general, però els tallers i les guies de lectura pivoten al voltant d'un tema central, al voltant del qual s'escullen les lectures i s'estructura l'activitat.

### 1. Xerrades sobre Biblioteràpia.

Conferència al voltant de la biblioteràpia i els seus usos. Per a entorns professionals relacionats amb els llibres, amb la psicologia, amb diversos àmbits socials i d'ajuda a l'altre. **Durada: 1 hora. Preu: 150 euros.**

### 2. Tallers de biblioteràpia i prescripció literària.

Tallers al voltant d'un tema central en el que s'intenta abordar, entendre i analitzar aquest tema a través de la literatura. Per a fer-ho escollim tres obres centrals que ens serveixen per aprofundir sobre la temàtica escollida. Sovint convidem als autors d'alguna de les obres seleccionades. A banda incloem una Guia de lectura que complementa el taller. Per a públic general i professional. Activitats pensades per a programar a Biblioteques, Escoles,

Llars d'avis, Associacions, Entitats, Llibreries, Organitzacions Socials, Centres de psicologia, etc.

**Durada: 1 hora. Preu: 200 euros.**

### 3. Guies de lectura

Proposta de prescripció literària extensa al voltant d'un tema i que presentem en format document. Cada referència bibliogràfica bé acompanyada d'una explicació de perquè aquest llibre ens ajuda a entendre i analitzar el tema escollit. **Preu: 150 euros.**

## TEMES DE BOOKLIFE

A **BookLife** hem elaborat un llistat de prop de 50 temes universals sobre els que la literatura ha escrit i ha analitzat al llarg de la història i fins a l'actualitat. Temes tant importants en el nostre dia a dia com la culpa, el perdó, la solitud, l'amor, el desamor, l'enyorança, la gelosia, la por, l'ansietat, el dol, la pèrdua o la vellesa, etc. Temes que gairebé tots viurem en algun moment de la nostra vida i que la literatura pot ajudar a fer-los més transitables.

## LLIBRES DE BOOKLIFE

A **BookLife** hem escollit minuciosament els millors llibres per a cadascun dels temes seleccionats. Els títols provenen de la literatura universal de tots els temps, però també de novel·les més contemporànies i actuals. Novel·les de llengua estrangera, de la literatura castellana i de la literatura catalana. Cada taller inclou una mostra de totes tres. Poden ser novel·les, contes, obres de teatre o poesia, però tots de ficció. Intentem que els autors que puguin participar en els tallers perquè puguin explicar-nos la seva experiència. A les guies de lectura fem una selecció més extensa i intentem que sigui equilibrada en cada idioma i en cada gènere. L'únic requisit alhora d'escollir el llibre és que sigui de qualitat.

## PÚBLIC DE BOOKLIFE

**BookLife** va adreçat a tots els públics de diverses edats i diversos entorns. Els tallers estan adreçats a nens i nenes, joves i adults. En cada cas escollim el tema que més els pot interessar i adaptem el taller perquè sigui els més amè possible. Són tallers oberts a tothom i que es poden realitzar en diversos entorns on es programin activitats relacionades amb els llibres (Biblioteques, Escoles, Llibreries, entitats, associacions, llars d'avis, centres cívics, etc). Els tallers també es poden fer per a professionals, per ajudar-los a utilitzar la biblioteràpia com una eina més del seu dia a dia (bibliotecaris, mestres, educadors socials, psicòlegs, professors universitaris, estudiants universitaris, llibreters, etc). Les Guies de Lectura també van adreçades a tots els públics, adaptades en cada cas a les necessitats particulars.

## BENEFICIS DE BOOKLIFE

La literatura s'ha utilitzat al llarg de la història amb diversos usos terapèutics per tractar diversos conflictes emocionals. Dins de cada llibre hi ha un gran poder per acompanyar-nos en diferents situacions, només cal saber quins són aquells títols que ens poden ajudar en cada moment. A més, gràcies a **BookLife** recuperarem grans clàssics de la literatura i descobrirem autors que potser no coneixíem, posant sobre la taula un gran nombre de llibres, tots ells de gran qualitat literària.

A través de **BookLife** volem apropar-nos a col·lectius que tradicionalment estant allunyats dels llibres i que la literatura els pot ajudar, i molt, en el seu dia a dia.



**BOOKLIFE**  
Biblioteràpia i prescripció literària