



Biblioteques de Barcelona
B. Sant Martí de Provençals



De Bon Rotllo! Lectura i Benestar VIRTUAL



T'agraden els llibres? Vols passar una bona estona al voltant d'una lectura en companyia?

Apunta't al grup **De bon rotllo!**

Cada mes repletem un **pindollibre** per sentir-se bé 😊

Què fem?

Llegir en veu alta (o escoltar com un altre llegeix), **compartir** experiències o desitjos, **conèixer** d'altres persones amb les mateixes inquietuds (o no), **oblidar-nos** dels mals rotllos diaris... en definitiva, **comunicar-nos!**

Al **març** repletem el *pindollibre*:

"Éxtasis y yo" d'**Hedy Lamarr**.

Trobada cada **dimecres** de **17 a 18 h.**

Places limitades. **Cal inscripció prèvia.**

Més informació i inscripcions a:

Biblioteca Sant Martí de Provençals

c. Selva de Mar, 215, 4rt

Tel.: 932 565 775

Píndoles literàries 365

Llegiu les instruccions detingudament!



Indicacions. Alleujament simptomàtic de l'avoriment, la tristesa, la solitud, l'estrès, etc. Estimulació de la imaginació i l'autoestima.



Contraindicacions. Pot causar entreteniment, diversió, relaxació, alegria, benestar, etc. Pot causar addicció a la lectura.



Precaucions. Potencia la capacitat d'atenció i concentració. És aconsellable excedir-se en la dosi recomanada.

La lectura, entre d'altres factors, s'han relacionat amb el Síndrome de 'Rata de Biblioteca', malaltia freqüent i benigna.



Efectes secundaris. En algunes persones s'ha detectat un augment de la curiositat intel·lectual i una inquietud per descobrir noves experiències.



Interaccions. El consum habitual de lectura pot potenciar el benestar emocional i físic.



Posologia. Administrar a qualsevol hora del dia o la nit, tanta estona com es vulgui.

En cas de dubte consulteu el vostre bibliotecari de capçalera o el vostre llibreter de confiança.