

LECTURES PER A GENERAR SALUT I BENESTAR

**Propostes de lectura per a
professionals de la salut**



BIBLIOTEQUES INQUIETES DE LA RIBERA



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

DEPARTAMENT DE SALUT DE
LA RIBERA

BIBLIOTEQUES INQUIETES DE LA RIBERA

L'Alcúdia

Algemesí

Alginet

Almussafes

Alzira

Benimodo

Carlet

Corbera

El Perelló

Guadassuar

Llombai

Manuel

Polinyà

Sollana



BIBLIOTERÀPIA A LA RIBERA: LECTURES PER GENERAR SALUT I BENESTAR

La lectura és un actiu o recurs per a la vida que genera *per se* plaer, salut i benestar individual, interpersonal i comunitari.

Entenem biblioteràpia com un conjunt d'activitats de promoció lectora a través de les quals les persones són protagonistes en el control i millora del seu benestar i poden superar més fàcilment malestars o problemes de salut.

La biblioteca és un servei públic que atén a tota la ciutadania. És un espai obert que acull al conjunt de la població i que potència la salut i el benestar personal a través de la lectura i de l'encontre al voltant del fet cultural.

En un moment en què ens trobem perduts i aïllats cal recordar que la literatura i la conversa literària ens calma i ens ajuda a retrobar-nos tant personalment com comunitàriament.

És per això que un grup nombrós de biblioteques públiques que atenem la població de les comarques de la Ribera Alta i la Ribera Baixa, a través d'un projecte cooperatiu de biblioteràpia, oferim textos que contribueixen al benestar individual i col•lectiu.

Es tracta, en una primera fase, de recomanacions de llibres de ficció que ens poden ajudar a il•luminar el camí pel que transitem mentre ens observem i reflexionem sobre la direcció que hem de prendre.

Este document té recomanacions lectores i la seua disponibilitat en les nostres biblioteques públiques i en eBiblio (la plataforma pública de préstec en format electrònic i audiollibres). Conté també els accesos tant als catàlegs en línia com a eBiblio per a facilitar la comprovació actualitzada de la disponibilitat i ubicació dels llibres.

Oferim a la ciutadania esta nova eina amb l'esperança que siga àmpliament emprada i aprofitada per a tindre cura de la salut emocional de la població. Teniu també al vostre abast els espais bibliotecaris, amables, tranquils i oberts, i tota la programació d'activitats de foment lector i intercanvi cultural a través del qual les biblioteques estan, com sempre, al vostre servei.

Nota: donada la situació actual consulteu telèfonicament l'horari de la biblioteca que vos interesse abans d'anar.



La sombra del viento, C. Ruíz Zafón

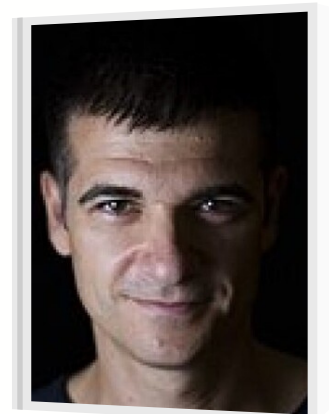
Un misteri literari a Barcelona des de l'esplendor del modernisme fins a la postguerra.

L'Alcudia, Algemesí, Alginet, Almussafes, Alzira, Benimodo, Carlet, Corbera, El Perelló, Guadassuar, Llombai, Manuel, Polinyà, Sollana, eBiblio.

Llibres d'Eloy Moreno

El bolígrafo de gel verde, Lo que encontré bajo el sofá, El regalo, Cuentos para entender el mundo...

L'Alcudia, Algemesí, Alginet, Almussafes, Alzira, Benimodo, Carlet, Corbera, El Perelló, Guadassuar, Llombai, Polinyà, Sollana, eBiblio



La Buena Suerte, Rosa Montero

Sobre la capacitat de deixar enrere pors i culpes per a arriscar-se a tirar endavant amb una nova manera de mirar la vida.

L'Alcudia, Algemesí, Alginet, Alzira, Benimodo, Carlet, Corbera, El Perelló, Guadassuar, Manuel, Sollana, eBiblio

Matèria de Bretanya, C. Sánchez-Cutillas

Simplement una de les millors obres de la literatura valenciana on l'escriptora ens farà viatjar a la seua infantesa i ficar-nos en el seu lloc

L'Alcudia, Algemesí, Alginet, Alzira, Benimodo, Carlet, Corbera, El Perelló, Guadassuar, Manuel, Sollana, eBiblio





La elegancia del erizo, Muriel Barbery

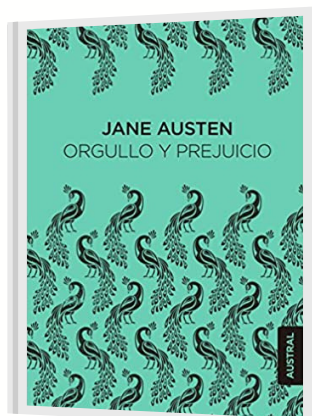
Per aconseguir la felicitat a través de l'amistat, l'amor i l'art.

L'Alcudia, Algemesí, Alginet, Almussafes, Alzira, Benimodo, Carlet, Corbera, El Perelló, Guadassuar, Llombai, Manuel, Polinyà, Sollana, eBiblio.

Un amor, Alejandro Palomas

Amalia, la mare i absoluta protagonista; les germanes, Emma i Sílvia, la tieta Inés... Ens parla de la vida, de l'amor, de la família, del dolor, de la soledat, de les absències i de l'alegries.

L'Alcudia, Algemesí, Alginet, Almussafes, Alzira, Benimodo, Carlet, Corbera, El Perelló, Guadassuar, Llombai, Polinyà, eBiblio



Orgullo y prejuicio, Jane Austen

Una clàssica comèdia romàntica que retrata la societat d'una època en que l'objectiu d'una dona és aconseguir un bon matrimoni.

L'Alcudia, Algemesí, Alginet, Almussafes, Alzira, Benimodo, Carlet, Corbera, El Perelló, Guadassuar, Llombai, Polinyà, Sollana, eBiblio.

La trenza, Laetitia Colombani

Una trena uneix per sempre l'existència de tres dones que lluiten contra el seu destí des de diferents parts del món: l'Índia, Sicília i el Canadà.

L'Alcudia, Algemesí, Alginet, Almussafes, Alzira, Carlet, Corbera, El Perelló, Guadassuar, Polinyà, eBiblio.





El Consuelo, Anna Gavalda

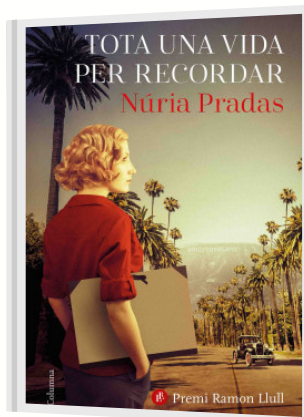
Plena d'humor, aquesta és, simplement, una novel·la d'amor, però com a resposta a la pregunta de la la vida mereix la pena. I tant que sí!!!

L'Alcudia, Algemesí, Alginet, Alzira, Carlet, El Perelló, Guadassuar, Llombai, Manuel, Sollana, eBiblio.

Ací no paga ni Déu, Dario Fo

Un clàssic del teatre; una obra divertidíssima i molt actual.

L'Alcudia, Algemesí, Alginet, Almussafes, Alzira, Carlet, Corbera, El Perelló, Guadassuar, Manuel, Sollana, eBiblio



Tota una vida per recordar, Núria Pradas

Novel·la amb una protagonista femenina forta, un entorn històric fascinant i una barreja intrigant de personatges de ficció i de la vida real.

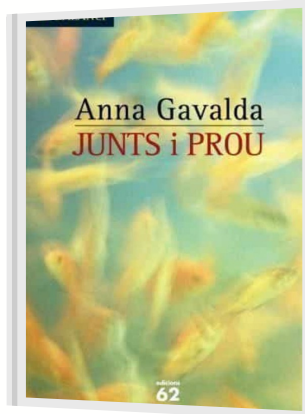
Algemesí, Alginet, Alzira, Carlet, El Perelló, Guadassuar, eBiblio.

El año de los delfines, Sarah Lark

Amena, fàcil de llegir, àgil, Et donen ganes d'anar-te'n a Nova Zelanda

L'Alcudia, Algemesí, Alginet, Almussafes, Alzira, Benimodo, Carlet, Corbera, El Perelló, Guadassuar.





Junts i prou, Anna Gavalda

Un cant a l'amistat i a la humanitat i contra les convencions socials. Tres personatges inoblidables conviuen en un pis a París i es donen suport mútuament per a véncer la seua solitud i les seues pors. Amb història d'amor inclosa.

L'Alcudia, Algemesí, Almussafes, Alzira, Carlet, El Perelló, Manuel

La vida contada por un Sàpiens..., J.J Millas y J.L Arzuaga

Els dos autors queden per a explicar-nos de forma divertida l'origen de la humanitat.

L'Alcudia Alzira, El Perelló, Guadassuar, Polinyà.



La ridícula idea de no volver a verte, Rosa Montero

Narració alegre, apassionada i original, que inclou reflexions sobre la superació del dol o sobre la manera d'afrontar la literatura. Un obert homenatge a les dones que s'han enfrontat al seu entorn.

L'Alcudia, Algemesí, Almussafes, Alzira, Benimodo, Carlet, El Perelló, Guadassuar

Tres días y una vida, Pierre Lemaître

Conjugació perfecta entre el Lemaître literari i el Lemaître policíac, Tres dies i una vida combina una història de suspens amb una reflexió sobre la cara més ombrívola de la condició humana.

Algemesí, Alginet, Almussafes, Guadassuar, Llombai, Sollana.





El cielo es azul, la tierra blanca, Hiromi Kawakami

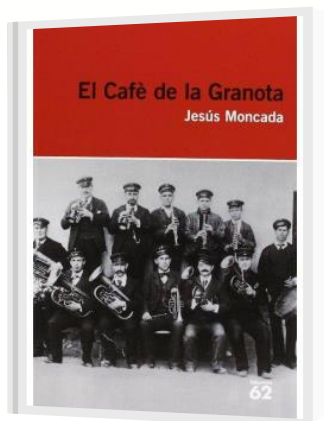
Una història d'amor, curta, fàcil de llegir i fàcil d'entendre.

Algemesí, Alzira, El Perelló, Guadassuar, eBiblio

La librería de los finales felices, Katarina Bivald

Una història divertida i meravellosa que farà que et tornes a enamorar de la lectura gràcies a una llibretera.

L'Alcudia, Alginet, Alzira, Benimodo, El Perelló



El café de la granota, Jesús Moncada

Els contes de la vida quotidiana de Mequinensa, on tot és possible, fins i tot allò més absurd. Humor, ironia i molta tendresa.

Algemesí, Corbera, El Perelló, Guadassuar, Manuel, Polinyà

Una Madre, Alejandro Palomas

Amalia és una dona major que té tres fills. A partir d'un sopar familiar, ens introdueix en les vides i obres dels membres de la família, i en especial en l'univers vital de sa mare. Una novel·la intimista, tendra i divertida alhora.

Algemesí, Almussafes, Carlet, Corbera, El Perelló, Guadassuar.





Un perro, Alejandro Palomas

Han passat tres anys des de que coneguem a aquesta família i amb aquesta novel·la explorem el camí que han continuat dibuixant

Algemesí, Almussafes, Alzira, Carlet, Corbera, Guadassuar



El bar de las grandes esperanzas, J.R. Moehringer

Obra autobiogràfica centrada en la infantesa de l'autor, els seus anys de creixement marcats per l'absència del pare, locutor de ràdio, a qui escolta però no veu, i per les vivències al bar Dickens, el bar de les grans esperances.

Alzira, Carlet, Guadassuar, Polinyà



Balada de frontera, Iván Carbonell

Una novel·la que barreja història i fantasia on l'autor ens trasllada a l'any 1303. Intrigues polítiques en corts i castells i aventures amb personatges de l'imaginari popular.

Algemesí, Alginet, Alzira, Corbera



La noche de la usina, Eduardo Sacheri

En l'Argentina del corralito, la gent d'un poblet s'uneix per recuperar els diners que els han furtat i arribar així al seu somni: crear una cooperativa per a totes i tots. Divertida i tendra.

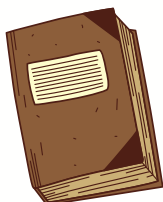
Algemesí, Almussafes, El Perelló, Guadassuar, Manuel.



La bolsa o la vida, Catharina Ingelman

La lliga dels pensionistes, integrada per 5 avis que els va la marxa et farà riure i reflexionar al mateix temps. Una història amb molt d'humor i un final sorprenent.

Alginet, Alzira, Corbera, El Perelló



La tieta Mame, Patrick Dennis

Comèdia protagonitzada per la peculiar Mame, la qual ha de criar al seu nebot de repent i aquesta situació capgira la vida dels dos. Si vols divertir-te i viure a l'Amèrica dels anys 20, aquesta novel·la és per a tu!

Alzira, Carlet, Corbera, El Perelló, Guadassuar



Perquè t'estime, que si no..., Carles Alberola

No et perdes aquesta comèdia teatral sobre les relacions de parella que van erosionant-se amb el pas del temps. Però, que així i tot, som capaços de reescriure la nostra manera d'estimar i ser estimats.

Alginet, Alzira, Carlet, Guadassuar



La librería de las nuevas oportunidades, Anjali Banerjee

Una història romàntica i un homenatge a la literatura. La protagonista s'ha de fer càrrec d'una llibreria i aprendre a escoltar als clients per aconsellar-los.

Alzira, Guadassuar, Polinyà



Emocionarte. La doble vida de los cuadros, Carlos del Amor

Ofereix un viatge per trenta-cinc obres de tots els temps, amb especial atenció a la pintura femenina i a l'espanyola. Textures, colors, històries, mirades, vides, abraçades... que ens descobreix un calidoscopi on s'uneixen veritat i ficció, història de l'art, imaginació i emoció.

Alzira, El Perelló, Guadassuar



Vive como puedas, Joaquín Berges

Una divertida comèdia de situació que barreja perfectament humor, tendresa i emocions. Luis és el pare d'una peculiar família mixta que ha d'enfrontar una situació vital cada vegada més descontrolada.

Alzira, Carlet, Guadassuar, eBiblio



La gente feliz lee y toma café, Agnès Martin-Lugand

Una dona supera el dol d'una tràgica pèrdua familiar i recupera la il·lusió de viure. Lectura lleugera narrada en clau positiva sense abusar del sentimentalisme.

L'Alcudia, Algemesí, Almussafes, Carlet, Guadassuar



Cap a la bellesa, David Foenkinos

Sempre és possible tornar a començar, tornar a la vida gràcies a l'art. Una obra sensible i il·luminosa.

Almussafes, Manuel.



Bones intencions, M. Mercè Roca

Novel·la optimista que ens fa creure en les segones oportunitats. La vida tranquil·la de Valèria -una farmacèutica casada, amb dos fills i un pare major- trontolla i ha de recórrer a les persones del seu voltant per superar la seua crisi vital. Ben escrita i de lectura agradable.

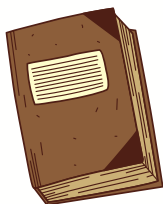
Almussafes, Alzira, Carlet, eBiblio



L'estiu que comença, Silvia Soler

La història de dues famílies cimentada en l'amistat de les mares respectives i que mantenen els fills al llarg dels anys. La tradició de reunir-se per a celebrar la Nit de Sant Joan (o el que és el mateix, l'estiu que comença), vincularà les vides de Júlia Reig i Andreu Balart al llarg de cinquanta anys.

L'Alcudia, Carlet, El Perelló, Guadassuar



Y llovieron pájaros, Jocelyn Saucier

Tres ancians viuen aïllats en un bosc de Canadà, fins que arriba una fotògrafa buscant a l'últim supervivent dels Grans Incendis. Un cant a l'amistat i al recomençar.

Almussafes, Alzira, Guadassuar, Manuel



Divina providencia, Valérie Tong Cuong

Una trama inversemblant i intrigant alhora, quatre vides que s'entrecreuen en un instant a la gran ciutat... per atzar o per la divina providència? Una història surrealista i captivadora amb uns personatges desgastats per la vida però que encara mantenen la capacitat de ser feliços.

Carlet



La librería del señor Livingstone, Mónica Gutiérrez

Una jove arqueòloga va a Londres en busca d'oportunitats. Les coses succeeixen com espera, fins que troba la llibreria del senyor Livingstone.

Alzira, El Perelló, Polinyà



Si Beethoven pogués escoltar-me, Ramon Gener

La música com vehicle de superació.

Almussafes, El Perelló, Polinyà



La taxidermista d'emocions, Mariló Álvarez

Conta la història de Elisa que es trasllada a Londres buscant la seua identitat. Cada capítol, una cançó.

Algemesí, Alginet, Alzira, Llombai, Manuel, Polinyà



Nou illes al nord, Mònica Batet

Novel·la lleugera amb diverses veus que contenen una història d'amor mentre ens transporten a paisatges exòtics i imatges bellíssimes.

L'Alcudia, Alzira, Guadassuar



El proyecto esposa, Graeme Simsion

Don Tillman és professor de Genètica a la universitat, té la síndrome d'Asperger i, per tant, problemes de relació. No entén per què no ha pogut tindre dues cites amb la mateixa dona en sa vida. Decideix posar en marxa el Projecte Esposa, amb un algoritme que ell creu perfecte per a deixar fora les candidates no adequades. Trobarà Rosie, la candidata menys apropiada... ¿o no? Molt divertida i entretinguda.

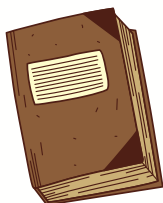
L'Alcúdia, Carlet



Historia de un caracol que descubrió la importancia de la lentitud, Luis Sepúlveda

Faula d'un caracol aventurer i valent que lluita per aconseguir una identitat i un propòsit i compartir-lo.

Almussafes, El Perelló, Guadassuar, Polinyà



Pequeñas grandes cosas, Jordi Picoult

Sempre és possible tornar a començar, tornar a la vida gràcies a l'art. Una obra sensible i lluminosa.

Almussafes, Alzira, Guadassuar, Manuel, eBiblio



Ejercicios de memoria, Andrea Camilleri

Textos curts que dicta un estiu, després de quedar-se cec, recordant anècdotes de la seua vida.

Alzira, Guadassuar, Polinyà

Podeu actualitzar el que tenim a cada biblioteca i la seua disponibilitat entrant als catàlegs que a continuació vos indiquem:

Enllaç al catàleg de la Ribera Alta:

**[https://xlpv.gva.es/cginet-bin/abnopacomarcas?
SUBC=28&LANG=va-ES](https://xlpv.gva.es/cginet-bin/abnopacomarcas?SUBC=28&LANG=va-ES)**



Enllaç al catàleg de la Ribera Baixa:

**[https://xlpv.gva.es/cginet-bin/abnopacomarcas?
SUBC=29&LANG=va-ES](https://xlpv.gva.es/cginet-bin/abnopacomarcas?SUBC=29&LANG=va-ES)**



Enllaç a eBiblio Comunitat Valenciana

<https://comunitatvalenciana.ebiblio.es>



BIBLIOTEQUES INQUIETES DE LA RIBERA



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

DEPARTAMENT DE SALUT DE
LA RIBERA

