

## **PROPOSTES PEL CAP DE SETMANA 23 i 24 DE MAIG**

Sembla mentida però portem més de dos mesos de confinament preventiu el COVID-19; amb una mica de sort i amb molta responsabilitat per part de totes, aquest cap de setmana serà l'últim de la fase 1 i dilluns entrarem a la fase 2.

Encara ens queden molts dubtes de què podem i que no podem fer en aquesta nova fase, però junts segur que ens en sortim.

Us deixem unes propostes per aquelles estones que no esteu gaudint del sol i del carrer (en les franges establertes), esperem que us siguin de profit i us agradin força.

### **UN MOMENT PER A TU**

Aquí et portem una meditació guiada per Inda Zango, de uns 10 minuts de durada.

Centrar-te en el ara i en l'aquí, és una bona fórmula de connectar amb tú !

<https://www.youtube.com/watch?v=Am4E6CgTkg8>

#### **Los sentidos de colores**

Meditaciones guiadas con la Dra. Inda Zango Martín, Terapeuta Ocupacional profesora e investigadora de la EUIF



### **CULTURA: MÚSICA**

#### **Concerts Online pel Coronavirus (Streaming) - Actualitzat**



Ara feia varies propostes que no us possàvem res de música, doncs us deixem un enllaç amb concerts en "streaming" per a seguir durant el confinament.

De Metallica a Love of Lesbian: agenda diària d'artistes i grups de música que fan concerts en "streaming" per a fer més lleuger el confinament.

## **A LA CUINA FALTA GENT: aquesta setmana ESTEM DOLÇOS**

Us presentem una recepta de xocolata, però saludable!!!! un Brownie de xocolata sense FORN!!!

Una recepta súper fàcil i ràpida... ummmm ja se'm fa la boca aigua!

<https://youtu.be/VnQ4E3FJ968>



[https://youtu.be/tJGpA\\_zcs50](https://youtu.be/tJGpA_zcs50)



Ara que ja comença fer caloreta, a que us ve de gust un gelat ???  
Doncs aquí teniu una bona opció per a fer gelats saludables a casa i en un momentet!!!!

## **OCI-CULTURA**

### **SAFARI VIRTUAL**

Us agradaria fer un safari per veure lleons, elefants, hienes, guepards... i veure com és el seu dia a dia en llibertat? Doncs ho podem fer des de casa i de manera gratuïta. Us deixem l'enllaç per poder fer aquest safari... vigileu que no us mosseguin!!!

[https://www.youtube.com/watch?v=7OWn8I4UIw8&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=7OWn8I4UIw8&feature=emb_title)



A continuació, hi ha uns enllaços per respondre preguntes sobre llocs i coses de Catalunya, Espanya i Europa.

Estan plantejats com si fossin un joc de preguntes i respostes de geografia.

T'animes a provar els teus coneixements geogràfics??

1. **Quant saps sobre catalunya?**
2. **¿Cuánto sabes sobre españa?**
3. **¿Cuánto sabes sobre ciudades europeas?**

## **REpte de GEOGRAFIA**



## **T'AGRADA LA TV?? UN PROGRAMA ESPECIAL**

### **TABÚS** **TÒPICS SOBRE LES MALALTIES** **MENTALS**



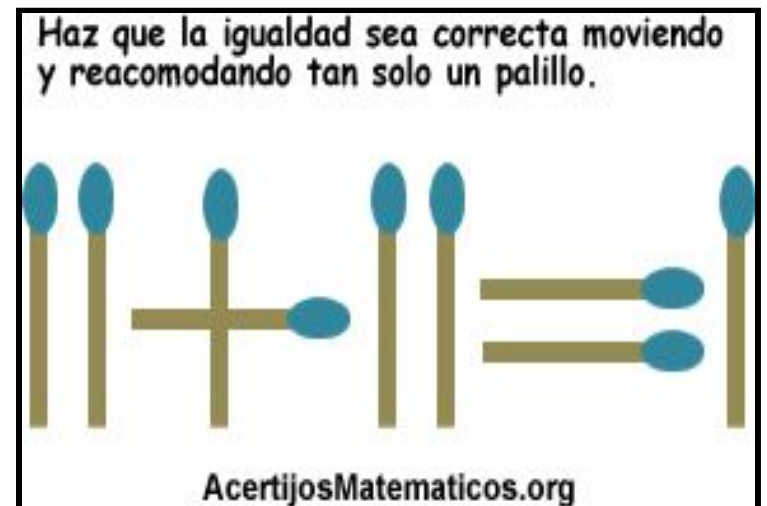
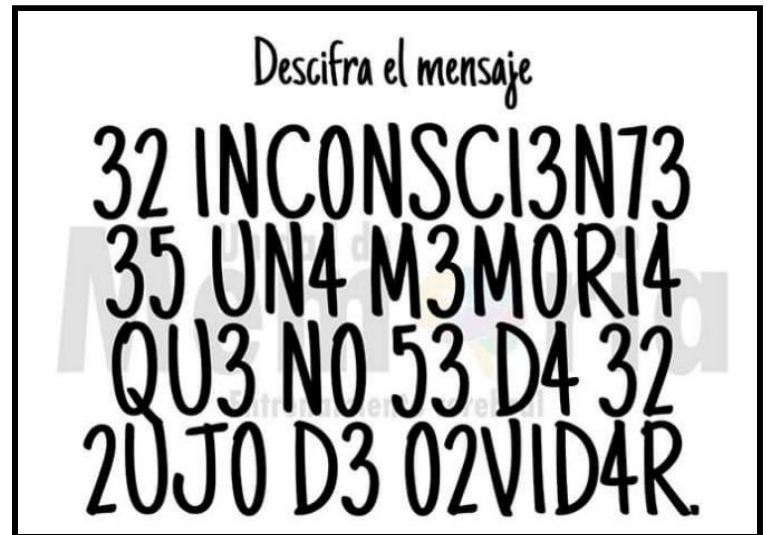
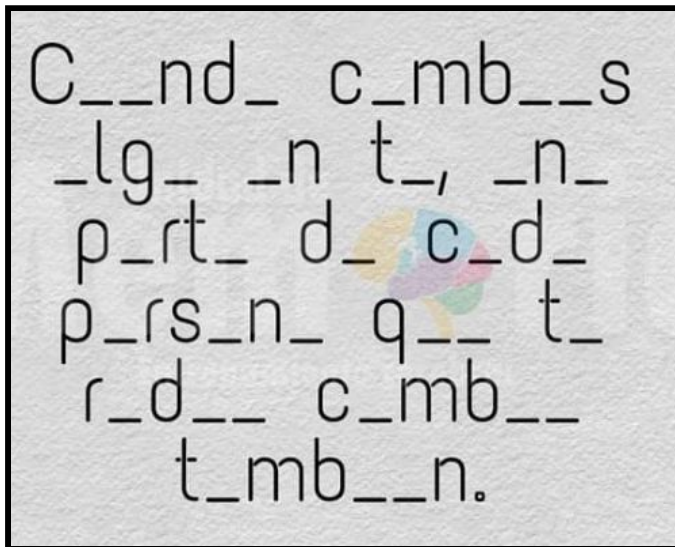
David Verdager conviu amb l'Arturo, la Niobe, en Xavier i la Marina, 4 persones que pateixen o han patit algun problema de salut mental. Junts, intentaran trencar tots els tòpics que envolten les persones que viuen amb aquests trastorns i donaran veu a un col·lectiu que no se sol veure representat als mitjans de comunicació.

L'Arturo, antic usuari del SRC de Tarragona, participarà el proper dimarts al grup d'opinió virtual que farem per Skype.

Si vols fer-li arribar algun comentari: envia'l a: [srctarragona@gmail.com](mailto:srctarragona@gmail.com)

Ei !!!si encara no l'has vist pots fer-ho clicant al següent enllaç:  
<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/tabus/trastorns-mentals/video-ab/6042142/>

## ARA TOCA POSAR A TREBALLAR LES NEURONES



## CREATIVITAT I RECICLATGE

Tens molts pots de vidre a casa i no saps que fer?? et deixem els següents enllaços amb diferents propostes.



<https://youtu.be/gAPUeO6Rtyk>

<https://youtu.be/ITp4z0VAo-c>

[https://youtu.be/DeKgUd3\\_W6w](https://youtu.be/DeKgUd3_W6w)

[https://youtu.be/5BJ\\_VggJIKo](https://youtu.be/5BJ_VggJIKo)

ANIMA'T!! CREA I GAUDEIX!!!



I com cada setmana, no oblideu que continuen en peu els nostres reptes culinaris i de fotografia, no sigueu tímids/es i participeu, ben segur que creeu moltes receptes i imatges que serien perfectes per compartir, animeu-vos!!!

**#cuinadeconfinamentSRC**



**#confinamentSRC**



Esperem que us hagin agradat les propostes d'aquesta setmana, com sempre les preparem pensant en tots vosaltres!!! Ana i Silvia

