

PRIMERA SETMANA DE JUNY

Ja hem començat el mes de Juny i cada cop, podem fer més coses a l'aire lliure: Sortir a caminar, anar a la platja, fer excursions dins de la nostra regió sanitària... La fase 2 també ens permet veure a les persones que estimem en grups de màxim 15 persones i sortir a prendre alguna cosa als bars.

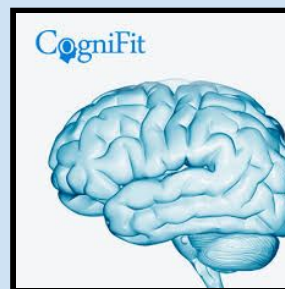
Amb una mica de sort aquest proper dilluns entrarem en la fase 3, i tindrem moltes més possibilitats de fer, però no podem abaixar la guàrdia i hem de mantenir les mesures de seguretat oportunes i que ens indiquen des de Sanitat.

Com portem fent des de fa setmanes , us passem unes propostes a fer per si us quedeu a casa, esperem que us agradin.

A POSAR EN FORMA EL CERVELL

[Juegos mentales online y gratis en CogniFit](#)

Si entreu en aquest link trobareu una sèrie d'exercicis gratuïts per a mantenir en forma el nostre cervell.



JUEGOS DE MEMORIA



ONLINE

<https://www.juegosdememoriagratis.com/adultos/03-dificiles/d-personas.html>

<https://www.juegosdememoriagratis.com/adultos/01-simples/s-cocina.html>

<https://www.juegosdememoriagratis.com/adultos/01-simples/s-cocina.html>

7 diferències



7 diferències



DESPERTEM LA CREATIVITAT

Us ha passat alguna vegada que intenteu buscar els auriculars a la bossa i no hi ha manera. Quan els trobeu estan fets un embolic?? us presentem dos tutorials diferents.

https://youtu.be/EkBe_9hNB-4



<https://youtu.be/sgnVoC0rg1s>



<https://youtu.be/RNJcmEvB4M0>



A LA CUINA FALTA GENT

<https://youtu.be/UtEDTkIR-XM>

Amanida de poma i iogurt






<https://www.youtube.com/embed/eEzNesaDvKU?rel=0>

Wok de verdurees

UN TEMPS PER RELAXAR-NOS

Per fer aquest exercici, és important estar en un espai on ens hi trobem tranquils, i on no tinguem interrupcions per sorolls o altres persones o animals. Us recomano que aneu llegint les següents propostes per preparar l'exercici i després el feu.

<p>Pas 1</p>	<p>Pensa una imatge en una imatge que et transmet pau i serenor. Pots imaginar-la o buscar-la a través d'internet, llibres, revistes,...</p>	
<p>Pas 2</p>	<p>Ara que ja tens la imatge, busca estímuls auditius per acompanyar-la..</p> <p>Per exemple, si farem l'exercici amb una imatge d'una platja, podem buscar el so d'unes onades per acompanyar. Us adjuntem algunes opcions:</p> <p>PLUJA: Lluvia HD Sonido de Lluvia y Sonidos de la Naturaleza Dormir</p> <p>MAR: Relajarse: Sonidos del Mar, Playa HD - Relajación</p> <p>PIANO: Piano, Relajante Musica de Piano, sonido de Cascada, Canto De Pájaros, Relajante, Antidepresivo.</p> <p>MÚSICA RELAX: Música Relajante para Meditar Música de Relajación y Meditación Música para Relajarse, Dormir</p> <p>També pots utilitzar una aplicació d'smartphone que es diu "white noise generator" (https://play.google.com/store/apps/details?id=net.r elaxio.relaxio&hl=en_US),</p>	  
<p>Pas 3</p>	<p>Durant 3-5 minuts, amb els ulls tancats, respira profundament. Agafa aire pel nas fins emplenar tots els pulmons i treu-lo lentament.</p> 	

Pas 4	<p>Un cop relaxat, obre els ulls i mira la fotografia/imatge, durant 1 minut.</p> <p>Ara és el moment de reproduir el so que acompanya la teva imatge.</p>	
Pas 5	<p>Ara només queda descriure la imatge: mentre mentalment visualitzes l'escena escollida:</p> <p>1.- fixa't en els petits detalls, (també pots afegir-ne) Com més concrets els detalls, millor!</p> <p>2.-Durant almenys els propers 5 minuts, fixa't en la imatge i tots els detalls.)Al principi pot costar una mica, però és qüestió d'anar practicant perquè sigui més fàcil).</p>	
Pas 6	<p>Després d'uns 5 minuts (pot allargar-ho fins a 7-8 minuts), és moment d'obrir els ulls, tornar a fer les respiracions profundes i gaudir de les sensacions del nostre cos i ment.</p>	

ALTERNATIVA!

Una altra manera de fer aquest exercici és buscar directament un espai físic que ens transmet calma i serenor, i a partir d'allà fer els diferents passos.

Per exemple, podem buscar un espai enmig del bosc, seure còmodament i visualitzar el nostre entorn. Tanquem els ulls i aprofitant el mateix so que ens proporciona el bosc, fem l'exercici d'imaginació.

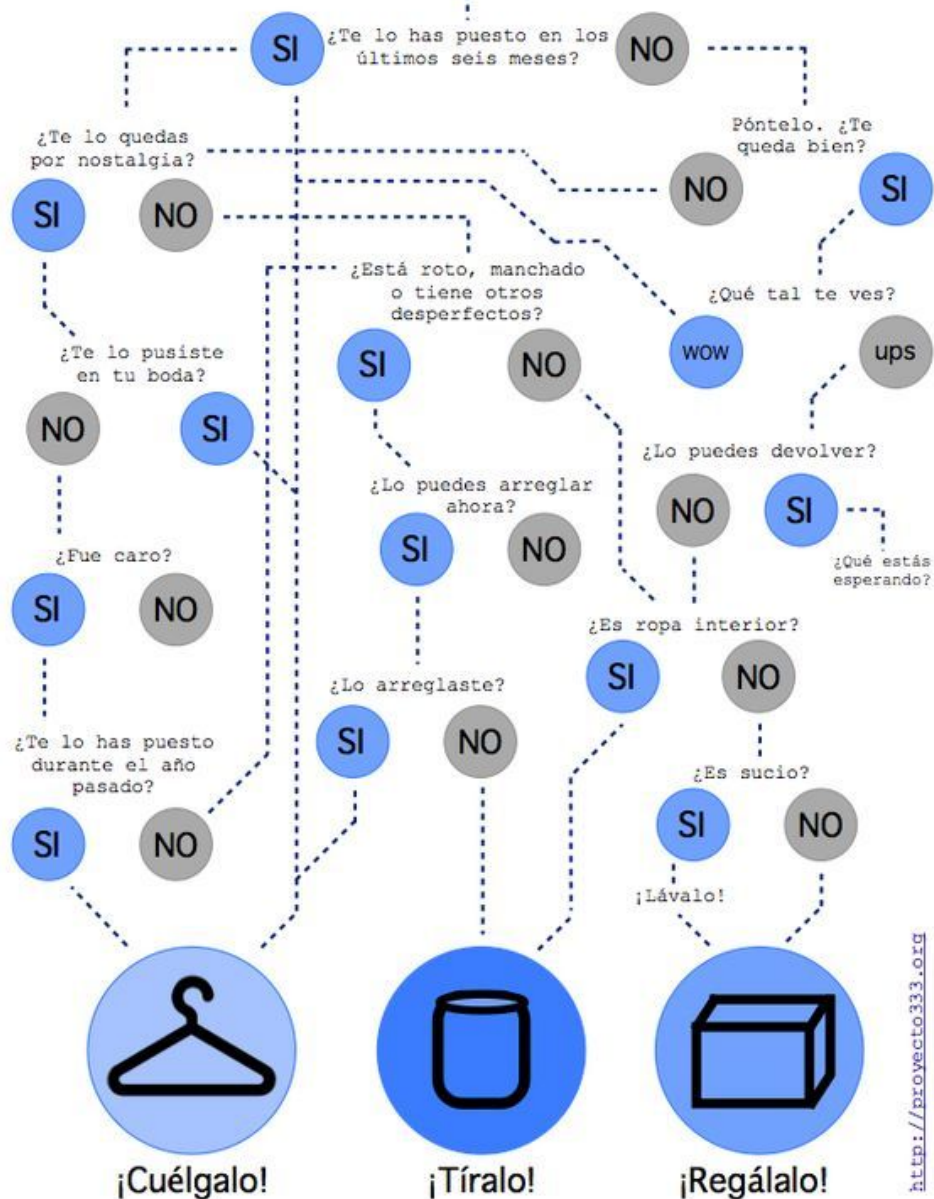
Ho pots provar també a la llera del riu Francolí, ara que encara baixa aigua (porta repelent de mosquits), o a la platja..., tria un espai on puguis estirar-te a la sorra sense gaire gent al voltant..., gaudeix del teu moment de relax, de ben segur que t'ho MEREIXES!!!!

ENDREÇA EL TEU ARMARI!

És moment de fer el canvi d'armari, toca que guardem la roba d'hivern per donar pas a coses fresquetes ja que ja tenim aquí l'estiu. Segur que tens moltes peces que fa temps que no et poses, que no t'agraden, que et van grans o petites... És important seleccionar que es el que volem guardar i que no i desprendre's de tot allò que no necessitem. Us adjuntem una imatge que poder fer servir com a guia per saber si aquella peça que tens a la mà és millor que: LA TORNIS A PENJAR AL TEU ARMARI, LA TIRIS O LA REGALIS A ALGÚ QUE PUGUI FER-LA SERVIR.

Esperem que us faci més fàcil la tasca i pugueu descongestionar els vostres armaris!

DESATASCA TU ARMARIO



<http://proyecto33.org>

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

