

## #EL CLUB A CASA 6 Propostes del Club Social per fer a casa



**Club Social de les Corts i Sarrià  
Sant Gervasi  
Maig 2020**

# **SECCIONS**

## **Continguts**

1. CARTELLERA.....	3
2. ACTIVA LA MENT.....	3
3. EN FORMA.....	4
4. LLETRES .....	4
5. ARTS EXPRESSIVES.....	5
6. RÀDIO ON LINE .....	6
7. DIVULGACIÓ CIENTÍFICA.....	6
8. L'APROPA RECOMANA .....	7

# **INTRODUCCIÓ**

Hola a tots i a totes!

Una setmana més us escrivim des de casa, i tot i que podem dir que ens hem acostumat a treballar l'oci des de la distància, tenim moltes ganes de tornar a compartir tantes bones estones amb tots i totes vosaltres.

Aquesta setmana us fem una nova proposta de quadern d'El Club a Casa, amb un recull de recursos que podeu fer servir en aquells moments en que us sentiu mancades d'idees o avorrides.

Com sabeu, també ens estem endinsant en el món de les activitats online. Esperem que aquests nous espais us siguin útils i allà puguem compartir impressions i recomanacions dels quaderns d'El Club a Casa.

## 1. CARTELLERA

### Teatre

El grup Focus, entitat que es troba al darrera de molts dels grans teatres de Barcelona, participa des del confinament amb la iniciativa #TeatreACasa. En el seu web comparteixen enllaços a diverses obres de teatre o adaptacions que pots veure de manera gratuïta:

<https://ad.focus.cat/teatre-a-casa/>

### Festival de documentals

La propera setmana se celebra el 23é DocsBarcelona, un festival de documentals on participen 35 documentals de més de vint països diferents. Del 19 al 31 de maig es podrà gaudir a través de la plataforma Filmin i la revista Time Out fa una selecció dels més recomanats: <https://www.timeout.cat/barcelona/ca/noticies/els-millors-films-del-docsbarcelona-en-streaming-051220>

## 2. ACTIVA LA MENT

### Quiz

Betevé ha publicat dos quiz (jocs de preguntes) sobre el metro de Barcelona. El metro de Barcelona va començar a donar servei el 1924. En un primer moment només van entrar en funcionament el tram entre la plaça Catalunya i la plaça Lesseps. 95 anys després, la xarxa abasta 166 quilòmetres i 198 estacions. Es tracta de preguntes curtes que es responen online. Us deixem els dos enllaços.

- Series capaç d'identificar 20 estacions de la xarxa de metro i dir a quina línia pertanyen? <https://beteve.cat/mobilitat/saps-orientar-te-metro-de-barcelona-quiz/>
- Et proposem 20 sèries de cinc estacions de diverses línies on sempre hi falta un nom. Podries descobrir quina estació hi falta? <https://beteve.cat/mobilitat/estacions-metro-barcelona-quiz/>

### **3. EN FORMA**

#### **Gimnàs a casa**

Els següents enllaços et portaràn a tres sessions d'exercici creades per la monitora esportiva Jordina Mercader i pensades per a la gent gran i per fer des de casa!

##### Escalfament:

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

##### Sessió 1: Exercicis de braç i tronc principalment

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=11&v=zgErf8KRy44&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=zgErf8KRy44&feature=emb_title)

##### Sessió 2: Exercicis d'extremitats inferiors

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

##### Sessió 3: Exercicis amb pes

[https://www.youtube.com/watch?v=RPAKe5VPnGg&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=RPAKe5VPnGg&feature=emb_title)

No t'aturis i anima't a fer-los!

### **4. LLETRES**

#### **Cafès literaris**

La Casa Orlandai celebra mensualment **trobades literàries**, on proposen diferents lectures d'una mateixa temàtica social i realitzen ponències obertes amb experts sobre la matèria, convidant-nos a reflexionar. Aquest mes han compartit al seu blog de Cafès literaris els resums de les darrers trobades que van dur a terme dins el cicle "Per sobre del silenci", enfocat a **lectures que donen veu als col·lectius més silenciats**.

- En aquest enllaç et deixem les propostes literàries que ens han fet dins d'aquest cicle:  
<https://orlandailiteraris.wordpress.com/2019/12/23/cicle-hivern-2020-per-sobre-el-silenci/>
- En aquest altre trobaràs el resum de la darrera trobada, on van parlar del llibre *La guerra no te cara de dona*, de l'autora guanyadora del Premi Nobel de Literatura 2015:  
<https://orlandailiteraris.wordpress.com/2020/04/27/la-guerra-no-te-cara-de-dona/>

## 5. ARTS EXPRESSIVES

### **Photographic Social Vision**

La fundació Photographic Social Vision compleix 19 anys i ho vol celebrar fent una reflexió sobre el seu recorregut. Et convidem a fer un cop d'ull a la web d'aquesta entitat compromesa amb la divulgació de la fotografia documental i el fotoperiodisme:

<https://www.photographicsocialvision.org/>

### **Tècniques de collage**

La revista Time Out ens ofereix un article sobre com fer un collage, amb els millors consells i tècniques de la mà de diversos d'artistes experts en aquest tipus d'art:

<https://www.timeout.es/barcelona/es/arte/como-hacer-un-collage-los-artistas-nos-lo-explican>

## 6. RÀDIO ON LINE

### Ràdio Tarantela

Els nostres companys i companyes de Tres Turons, aquests dies, segeixen fent els seus programes de ràdio. T'animes a escoltar-los? Segur que coneixes a molts d'ells i elles. Accedeix als programes a través del següent enllaç: [https://www.ivoox.com/escuchar-audios-tarantela\\_al\\_3091960\\_1.html](https://www.ivoox.com/escuchar-audios-tarantela_al_3091960_1.html)

### Ràdio Nikosia

Segur que ja coneixes la feina dels companys i companyes de ràdio nikosia. Han grabat una programa sobre la por, una emoció que aquests dies sentim totes. T'animes a veure quins consells ens donen? Accedeix als programes a través del següent enllaç: <https://radionikosia.org/es/>

## 7. DIVULGACIÓ CIENTÍFICA

### Comparteix la teva col·lecció!

T'agrada col·leccionar? T'has passat la vida reunint segells, taps d'ampolla o discos de vinil? El Museu de Ciències Naturals de Barcelona proposa que compartim a les xarxes les col·leccions que cadascú tenim a casa. Fes una fotografia a les teves col·leccions i anima't a enviar-la.

En aquest enllaç t'expliquen com fer-ho i hi comparteixen alguns exemples: <https://edunat.museuciencies.cat/jotambecollecciono/>

### Posa a prova els teus coneixements en ciència!

Des de Casa Orlandai ens proposen un quiz per a posar a prova els nostres coneixements en ciència. Aquest corre a càrec de

[Luciferases](#), una associació que advoca per a la transformació social mitjançant la ciència.

Et deixem l'enllaç al quiz que proposen. T'atreveixes?  
<https://casaorlandai.cat/orlandai-des-de-casa-2/activitats-i-tallers-des-de-casa/en-els-feminismes-hi-ha-la-llum-de-la-ciencia/>

### **Revistes online sobre ciencia**

A la web de National Geographic ja et pots descarregar de manera gratuïta les revistes d'aquest mes de maig:  
<https://www.ngenespanol.com/descarga-gratis/>

## **8. L'APROPA RECOMANA**

### **Tres maneres de moure's**

A l'enllaç que trobaràs a continuació podràs disfrutar de la proposta de moviment de l'Apropa Cultura. Al video de l'enllaç hi trobaras 3 músiques, 3 maneres de moure'ns, que ens garantitzen diversió!

[https://www.youtube.com/watch?v=aj7ZBgAEtyo&list=PLwZ-bv08RLDUDWuvIdbXwUwXTNKOtOWvC&index=5&utm\\_source=Bdd+ACTIUS+2020&utm\\_campaign=6caa233096-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_2020\\_03\\_16\\_10\\_21\\_COPY\\_01&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_e611887c6e-6caa233096-214996825](https://www.youtube.com/watch?v=aj7ZBgAEtyo&list=PLwZ-bv08RLDUDWuvIdbXwUwXTNKOtOWvC&index=5&utm_source=Bdd+ACTIUS+2020&utm_campaign=6caa233096-EMAIL_CAMPAIGN_2020_03_16_10_21_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_e611887c6e-6caa233096-214996825)

### **Petits grans paisatges**

Per els i les amants de la fotografia, l'Apropa ens proposa un vídeo en el qual hi trobem un repte, convertir petits elements de la natura en grans paisatges, t'atraveixes?

[https://www.youtube.com/watch?v=xEd9RiW3v3A&list=PLwZ-bv08RLDX76bM3eJvKr5L2CZpDZjoU&index=5&utm\\_source=Bdd+ACTIUS+2020&utm\\_campaign=6caa233096-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_2020\\_03\\_16\\_10\\_21\\_COPY\\_01&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_e611887c6e-6caa233096-214996825](https://www.youtube.com/watch?v=xEd9RiW3v3A&list=PLwZ-bv08RLDX76bM3eJvKr5L2CZpDZjoU&index=5&utm_source=Bdd+ACTIUS+2020&utm_campaign=6caa233096-EMAIL_CAMPAIGN_2020_03_16_10_21_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_e611887c6e-6caa233096-214996825)

## **Aprenem a cantar la cançó Belle Mamma?**

Una setmana més l'Apropa Cultura ens proposa una cançó, aquesta vegada versa sobre el Dia de la Mare. Exercitem les cordes vocals?

[https://www.youtube.com/watch?v=6Q\\_Z3n\\_Vbz&list=PLwZ-bv08RLDVdZwKApKFnFspjyImLriYu&index=5&utm\\_source=Bdd+ACTIUS+2020&utm\\_campaign=6caa233096-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_2020\\_03\\_16\\_10\\_21\\_COPY\\_01&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_e611887c6e-6caa233096-214996825](https://www.youtube.com/watch?v=6Q_Z3n_Vbz&list=PLwZ-bv08RLDVdZwKApKFnFspjyImLriYu&index=5&utm_source=Bdd+ACTIUS+2020&utm_campaign=6caa233096-EMAIL_CAMPAIGN_2020_03_16_10_21_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_e611887c6e-6caa233096-214996825)

## **Teatre antivirus! Temporada Alta**

Aquí hi podràs trobar petites càpsules preparades per diversos actors i actrius en temps de confinament. Hi podreu trobar professionals com Pere Aquillué, Vicky Peña, Francesc Orella o Sol Picó, entre d'altres.

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLvWy5\\_y38U6zqrN-GtZV1IElsX-ZlyWhH&utm\\_source=Bdd+ACTIUS+2020&utm\\_campaign=26df7bc3cf-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_2020\\_03\\_16\\_10\\_21\\_COPY\\_01&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_e611887c6e-26df7bc3cf-214996825](https://www.youtube.com/playlist?list=PLvWy5_y38U6zqrN-GtZV1IElsX-ZlyWhH&utm_source=Bdd+ACTIUS+2020&utm_campaign=26df7bc3cf-EMAIL_CAMPAIGN_2020_03_16_10_21_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_e611887c6e-26df7bc3cf-214996825)

## **Radio Primavera Sound**

El Festival de Música Primavera Sound ens fereix una ràdio on line on hi podrem escoltar els i les artistes més destacats que representen l'essència del Festival. Ballem?

[https://www.primaverasound.com/ca/radio?utm\\_source=Bdd+ACTIUS+2020&utm\\_campaign=26df7bc3cf-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_2020\\_03\\_16\\_10\\_21\\_COPY\\_01&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_e611887c6e-26df7bc3cf-214996825](https://www.primaverasound.com/ca/radio?utm_source=Bdd+ACTIUS+2020&utm_campaign=26df7bc3cf-EMAIL_CAMPAIGN_2020_03_16_10_21_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_e611887c6e-26df7bc3cf-214996825)