GRUP CHM salut mental

#EL CLUB A CASA EN PAPER 3
Propostes del Club Social per fer a casa

Club Social de les Corts i Sarrià Sant Gervasi

Maig 2020

INTRODUCCIÓ

Cada dia que passa sembla que ens apropem més al que abans anomenàvem "normalitat". Ja fa algunes setmanes que fem activitats grupals online, estem sortint a passejar i fer esport a l'aire lliure, i ara toca tornar-nos a acostumar poc a poc a sortir al carrer i tornar a tenir contacte amb les persones... Igual que ens va costar entendre i habituar-nos al confinament, és normal que ens costi tornar als hàbits que teníem anteriorment. No hi ha pressa ☺

Una setmana més us portem un seguit de propostes d'oci per fer en paper. Esperem que aquests quaderns us ajudin a passar bones estones durant el confinament.

Recorda que si vols compartir els teus treballs, elaboracions o cracions pots enviar-les al mòbil del Club (673 31 75 85).

ÍNDEX

PASSATEMPS 4

Crucigrames 4

Definicions (nivell mig): 5

Diferències 6

Sopes de lletres/números: 7

Sudokus 8

Solucions 8

Diferències: 9

JOCS D'ENGINY 9

Enigmes 9

Solucions 11

CUINA 11

LLETRES I ESCRIPTURA 12

Exercici d'escriptura 12

Poesia i relats 13

EN FORMA 15

FOTOGRAFIA 19

Recreació d'obres d'art famoses 19

Autoretrat sense retrat 20

HUMOR 20

DIBUIX 21

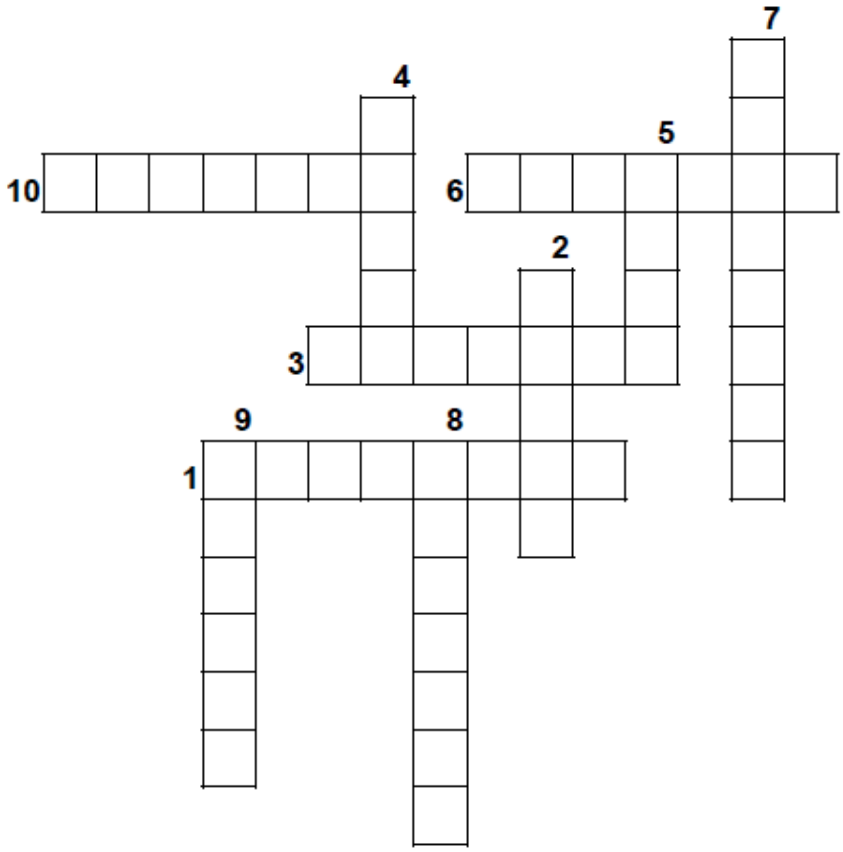
Dibuix sorpresa: Has d'unir tots els números i et sortirà una imatge 21

Rejoles antigues per acolorir 22

PASSATEMPS

Crucigrames

Aus i ocells (nivell fàcil)



Num.	Para buscar
1.	Nombre común de diversas especies de aves pelecaniformes de 1,50 a 1,80 m de longitud, con plumaje blanco,pico largo, ancho y con un pliegue en forma de saco en su parte inferior que utilizan para almacenar alimentos; habitan en regiones acuáticas de Europa, Asia y África. Lo que más destaca de él es que tienen un saco enorme debajo del pico.
2.	Ave palmípeda, de plumaje blanco, cabeza pequeña, pico de igual ancho en toda su extensión. Tiene cuello muy largo y flexible, patas cortas y alas grandes. Estas aves aparecen en escenas bonitas de lagos, incluso hay un famoso ballet en su honor.
3.	Cría de la gallina y el gallo. Su sonido típico es pío pío.
4.	Ave que es el macho de la gallina. Su sonido típico es el kikirikiiii.
5.	Papagayo, ave, y más particularmente el que tiene el plumaje con fondo rojo.

6. Ave de corral que pone los típicos huevos para el consumo humano. Su sonido típico es el coc coc coc.

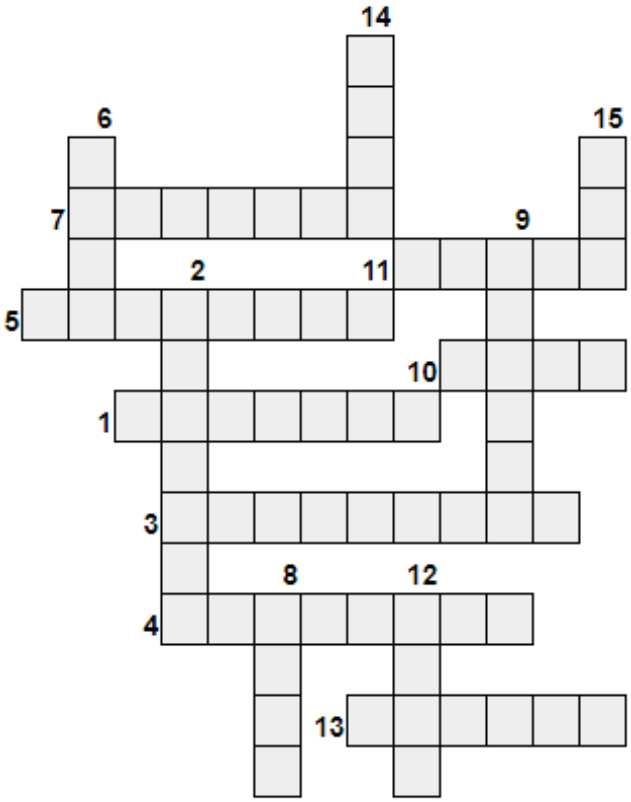
7. Ave que no vuela y vive en zonas con mucho hielo, como el Polo Sur.

8. Pájaro americano, insectívoro, de tamaño muy pequeño y pico largo y débil. Mueve las alas tan rápido que es capaz de quedarse quieto en el aire o incluso volar hacia atrás.

9. Cualquiera de las aves terrestres voladoras con pico recto no muy fuerte y tamaño generalmente pequeño.

10. Ave palmípeda. Tiene plumaje muy tupido, blanco en general, dorso ceniciento; negras, pero de extremo blanco. Vive en las costas, vuela mucho, es muy voraz y se alimenta principalmente de los peces que coge en el mar. Hay otras especies muy parecidas, pero más pequeñas

<u>Definicions (nivell mig):</u>



Num.	Para buscar
1.	Ramificar.
2.	Monte.
3.	Altavoz de oído.
4.	Estimar. Valorar debidamente el mérito de algo o de alguien.
5.	Tempestad.
6.	Cifra que posiciona un número a su izquierda.
7.	Ocupar a uno en un negocio o comisión. Utilizar.
8.	Acción y efecto de robar. Hurto.
9.	Círculo. Enrojecimiento de los bordes de una zona inflamada.
10.	Desafío.
11.	De fiar.
12.	Representación mental de una cosa.
13.	Separar una parte del todo. Substraer.
14.	Emitir pío, pío los polluelos. Hacer sonar su voz las aves repetidas veces.
15.	Perturbado.

Diferències

Sopes de lletres/números:

2	8	4	8	3	6	0	2	7	1	7	4	1	0	4	6	8	8	2	0
0	7	4	6	5	5	3	8	9	0	0	9	9	1	0	7	4	5	4	5
6	3	5	8	0	3	6	7	8	1	1	1	4	8	7	5	5	0	0	0
6	6	6	5	5	7	6	9	5	4	7	4	6	2	0	7	7	3	1	3
2	5	0	4	0	1	4	2	6	4	8	4	2	8	1	3	2	4	9	4
6	2	4	6	9	3	4	7	0	8	5	4	2	4	9	4	6	5	5	1
2	4	3	7	1	0	0	5	7	8	0	5	3	7	0	8	6	2	8	2
2	8	5	9	3	6	9	7	8	1	8	8	6	5	2	9	6	7	0	4
8	2	6	6	6	6	0	9	7	7	4	5	6	4	8	1	2	5	3	1
5	2	2	5	3	7	4	1	7	0	3	7	4	0	0	4	2	0	4	8
8	8	0	1	2	8	9	0	4	8	1	3	9	0	0	3	1	4	4	5
9	7	2	7	4	9	5	6	8	5	2	3	1	2	2	2	5	7	3	1
4	4	0	4	3	5	9	1	4	3	2	7	1	7	4	4	2	5	8	2
9	8	1	4	4	1	5	9	9	5	5	6	5	7	3	7	5	6	2	6
7	3	1	7	3	4	2	3	9	9	0	0	3	7	4	9	5	3	8	9
3	2	0	3	8	4	2	2	8	0	1	9	9	2	2	6	7	4	9	4
1	2	3	1	5	8	2	6	0	7	6	2	4	3	7	9	2	7	1	8
1	0	2	2	1	8	3	5	3	7	4	2	6	3	7	9	8	6	8	5
7	8	4	7	5	3	4	9	7	6	5	2	2	2	9	9	4	1	9	1
2	3	2	4	7	5	5	8	5	6	0	5	4	7	2	8	3	0	0	6

Lista de números

6282
37545
89048
90031
32494
34078
15564
91082
75047
42997
48622
371306
475349
456043
262285
642973
701902
7745648
81548128
27077884

I	G	M	O	P	Y	Z	Q	J	P	I	A	Ñ	P	B	N	R	G	A	H
M	C	X	V	A	R	R	Q	D	B	L	W	S	O	I	R	A	V	O	E
P	W	J	R	E	L	O	S	M	A	L	L	O	Y	R	L	R	I	W	E
R	W	A	A	B	A	M	P	A	K	W	I	X	Y	B	O	C	T	F	C
E	J	G	Ñ	S	S	L	E	O	L	I	Q	P	H	X	X	A	O	E	B
C	L	A	S	I	O	Z	L	A	R	A	F	T	Z	U	Q	R	D	V	M
I	A	G	R	E	C	T	K	I	L	C	D	Y	Z	V	Q	T	W	P	P
S	C	P	W	D	I	T	N	O	D	G	I	E	U	Ñ	U	O	Z	A	F
A	E	U	S	Z	I	J	I	E	H	N	E	O	R	W	C	N	L	I	U
E	F	Q	W	E	O	N	P	E	I	O	A	R	N	O	B	O	I	L	B
A	A	I	P	Y	K	O	E	P	Z	M	V	R	A	A	M	F	T	O	M
B	L	S	V	A	O	J	Q	R	E	B	A	I	A	I	L	I	P	U	H
N	O	U	O	O	S	A	R	G	I	B	Ñ	S	N	B	M	I	J	Q	A
E	A	M	E	T	O	T	Q	X	A	A	R	A	E	A	O	D	D	C	G
I	M	U	D	A	N	Z	A	J	T	I	A	I	T	U	O	V	Q	A	P
O	O	I	A	S	S	E	O	E	I	I	H	U	M	U	G	N	A	L	D
E	O	M	L	Z	M	N	N	X	V	I	M	O	C	A	M	R	A	F	O
I	L	C	M	I	U	A	L	U	J	U	R	B	Y	R	R	F	U	D	M
K	O	H	I	I	O	D	U	E	N	E	Q	U	I	Ñ	G	A	I	B	X
N	A	C	O	I	P	T	K	B	C	U	O	G	Q	R	R	Y	H	U	A

© 2012 - 2020 epasatiempos.es

Lista de palabras

Aburguesamiento
Acéfalo
Bajón
Barandilla
Brújula
Cartón
Fármaco
Graso
Imprecisa
Jardinería
Mallo
Mudanza
Ovario
Palomina
Proporcionalidad
Regla
Rimar
Saladero
Tótem
Ultimátum

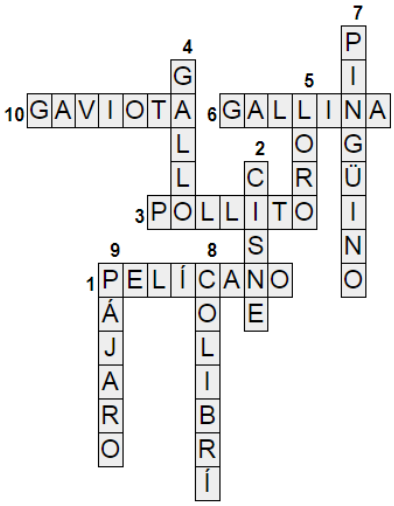
Sudokus

7	8	2	3	5				
9	5		6	4		1		
6	1		9		8	5	2	
	3	7	4	1			6	
1	9		7	8	3			
8	4	5			6			1
		8	1	2			5	4
4				6		3		
	2	9		3			1	

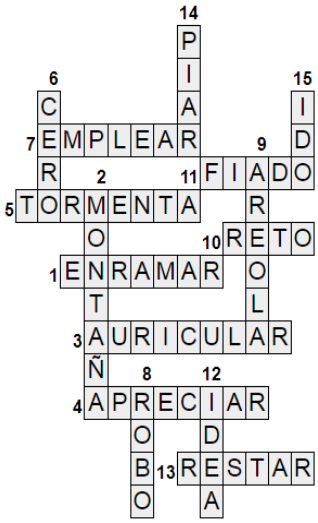
© 2012 - 2020 epasatiempos.es

Solucions

Aus i Ocells:



Definicions



Diferències:

JOCS D'ENGINY

Enigmes

El vaixell

Hi ha un vaixell que té una escala fixada en un lateral. Els esglaons són a 40 cm cadascún. Amb la marea baixa, només els 5 últims esglaons estan fora de l'aigua. Sabent que la marea puja 15 cm. Per hora, quants esglaons quedaran fora de l'aigua després de 8 hores de marea?

Una pista... tot i que no ho sembli... no cal fer cap operació matemàtica per saber la resposta! Deixa els centímetres de banda!!

La contrassenya

Un policia es vol infiltrar en el gremi de mafiosos i lladres de la ciutat per investigar des de dins. Després de molts dies de recerca, descobreix on està l'entrada al club del gremi, i també que hi ha una contrassenya d'entrada, però ha de descobrir quina és la clau per entrar.

Per intentar desxifrar quina és la clau, el lladre decideix amagar-se aprop de la porta del club per a esbrinar què és el que fan la resta dels membres per entrar. Durant la següent hora passa el següent:

- Una persona pica a la porta i una veu a l'altra banda li diu: **CATORZE (14)**. I la persona de fora contesta: **SET (7)**. La porta s'obre.
- Una altra persona pica a la porta. La veu de dins diu: **VUIT (8)**. I la persona que pica contesta: **QUATRE (4)**. La porta s'obre.
- Una tercera persona pica a la porta i li diuen des de dins: **SIS (6)**. La persona de fora contesta: **TRES (3)**. La porta s'obre.

El policia, molt content d'haver trobat la contrassenya, pica a la porta. La veu de dins li diu: **DEU (10)**. Ell, tot confiat, contesta: **CINC (5)**. Enlloc d'obrir-se la porta per deixar-lo passar com ell esperava, s'obre una petita finestreta des de la que li disparen un tret.

Quina era la resposta correcta?

Una pista...Els números són més que simples números. Per trobar la resposta, cal observarlos com grups de lletres que conformen paraules, que en aquest cas determinen un número.

Solucions

El vaixell: Sempre quedaran 5 esglaons fora de l'aigua, perquè el vaixell puja, i conseqüentment també l'escala, amb la marea.

La contrassenya: En aquest enigma les lletres són la clau. Catorze és una paraula que té set lletres, vuit, té quatre lletres, i sis en té tres. És pura casualitat que les contrassenyes coincideixin amb la meitat del número que se sent des de dins de la sala. Així doncs, els que volen entrar al club només han de dir el número de lletres que té la paraula que els hi diuen des de dins. En el cas del policía mort, en sentir la paraula: deu, hauría d'haver contestat: tres.

CUINA

ESPAGUETIS AMB SALSA DE XAMPINYOS I ALL

Ingredients per a 4 persones

- 500 gr de xampinyons
- 6 dents d'all
- 100 ml de nata líquida per a cuinar
- 400 gr d'espaguetis (o de la pasta que vulguem)

- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre molta

Procediment

Netegem els xampinyons tallant i llençant la base de la part inferior. Alhora, amb un drap humit aclarim el barret de cada bolet i el separem amb un ganivet del seu peu. Els trossegem en mides similars.

Pelem i piquem els alls i en una paella escalfem una mica d'oli. Hi afegim els alls.

Abans que es daurin, afegim els xampinyons i els deixeu coure durant aproximadament 10 minuts a foc mitjà.

Salpebrem i hi afegim la nata líquida. Ho remenem suaument i deixem que els ingredients es barregin durant uns minuts.

Finalment, en una olla amb aigua i sal bullim la pasta seguint les indicacions del fabricant. Un cop bullits, només cal escórre'ls, barrejar-los amb la salsa i llestos!

Bon profit ☺

LLETRES I ESCRIPTURA

Exercici d'escriptura

Agafa una revista o un diari i retalla paraules, frases i imatges. Posa-ho en un bol, tanca els ulls i agafa tres fragments. A partir d'aquests, tracta d'escriure una història de menys de 150 paraules.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Poesia i relats

La vida en blanc i negre

Un dia vaig deixar de percebre els colors. De sobte, veia les coses en blanc i negre, com en les pel·lícules antigues. Era una sensació molt estranya i molesta. Sense pensar-m'ho dues vegades, vaig acudir a l'oftalmòleg. Després de tot un seguit de proves, em va dir que la cosa no tenia solució. Que m'havia d'acostumar, em deia. I que tractara de buscar-hi la part positiva.

Vaig viure un temps de tristesa. Trobava a faltar el verd dels ulls de la meua dona, els colors dels quadres de Delaunay que teníem a casa, els paisatges de la natura quan eixíem a la muntanya...

A poc a poc, però, m'hi vaig acostumar. Un matí, em vaig sorprendre recreant-me davant l'espill: m'assemblava una mica a Humphrey Bogart. I allò em va agradar. La meua dona no podia ser Lauren Bacall, perquè no era rossa, però ara li veia una semblança amb Ava Gardner. A banda d'aquests detalls anecdòtics, però importants per a mi, tot adquiria un caire atractiu de senzillesa. Certa austeritat, cert minimalisme. Em vaig adonar que la meua percepció visual era més relaxada que mai. Em sentia molt feliç. Li ho vaig dir a la meua dona mentre l'abraçava, «la meua Ava», li vaig mussitar a l'orella.

Quan els colors van tornar, no ho vaig voler assumir. L'oftalmòleg em va dir que no s'ho explicava, però que tampoc no hi havia cap opció per recuperar el blanc i negre.

—Alguna clínica on sí que ho puguen fer, això?
—Deixe's estar i gaudisca de la vida en colors, amic.

Els meus quadres, els ulls de la meua dona, els paisatges... no van compensar tot el que havia perdut. El món, ara, m'atabalava amb

tanta estridència cromàtica. Per les nits, això sí, abraçava la meua muller al llit. Després, m'adormia i somiava en blanc i negre.

Un relat de Vicent Terol

Després d'haver llegit l'anterior relat, posa't en la pell del narrador i fes un escrit tractant d'imaginar com seria el teu dia a dia si no poguessis veure en color. Creus que li trobaries, com ell, més avantatges que desavantatges?

EN FORMA

És important que mantinguem en nostre cos en moviment, per aquesta raó et proposem una sèrie d'exercicis que pots fer durant la setmana, tota la taula d'exercicis té una durada aproximada de 30 minuts. Ens movem?

ESCALFAMENT:

1. Començem la sessió simplament caminant. Fes 30 pasos pujant els genolls amunt.
2. Realitza cercles amb el meluc (cadera), 10 cap a la dreta i 10 cap a l'esquerra.
3. Escalfament de braços: fes cercles amb els braços cap endavant i cap endarrere. 15 repeticions en cada cas.
4. Escalfament de coll. Primer movem el cap, amb moviments suaus, cap endavant i cap endarrere a poc a poc, 10 vegades. Es tanca l'escalfament negant amb el cap, lentament d'un costat a l'altre, fins a completar les 10 repeticions.

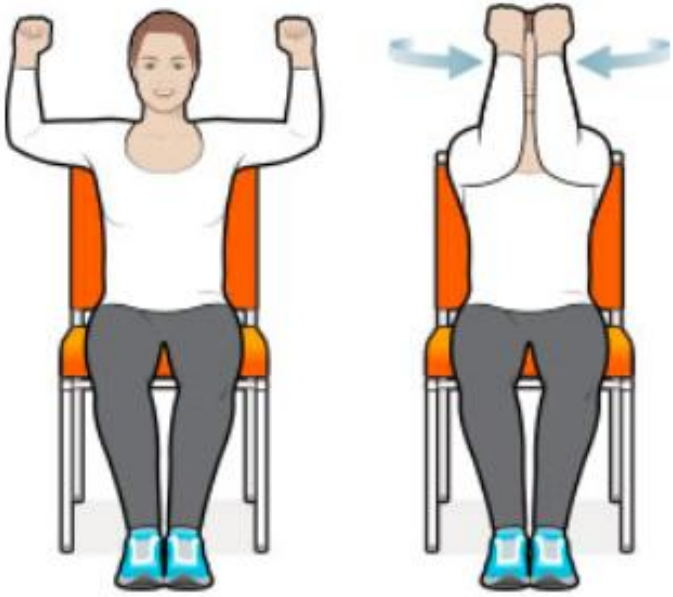
EXERCICIS AMB CADIRA:

A continuació hi ha 8 exercicis per fer amb cadira.

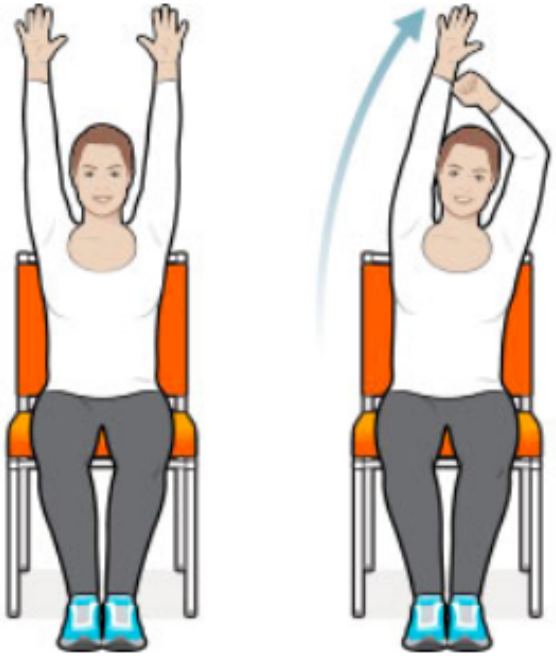
1. Prepárese: Concéntrese en la postura. Siéntese sobre los huesos de los glúteos (si se sienta sobre las manos, probablemente las sienta) en vez del coxis. Contraiga el abdomen (piense en mover el ombligo en la dirección de la columna), levante el torso, mantenga la cabeza elevada y recta, y pegue la barbilla hacia abajo hasta sentir tirantez en la nuca. "Debe sentir como que lo levantan por la cabeza con una cuerda", indicó Wilson. Respire con el estómago (debe expandir el estómago, no solo el pecho). Es posible que al principio se le haga difícil mantener esta postura. Pero haga un esfuerzo porque la necesitará para realizar los demás movimientos.
Ilustraciones de los ejercicios por David Preiss

2. Camine en su sitio. Mientras se mantiene erguido, haga como que camina mientras permanece sentado firmemente. Mueva el brazo opuesto cada vez que coloque un pie hacia adelante. Anne Pringle Burnell, entrenadora acreditada por ACE y la Asociación de Ejercicios Aeróbicos de Estados Unidos (Aerobics and Fitness Association of America), y fundadora de Stronger Seniors, sugiere alternar la marcha en su sitio con pisadas con el talón y la punta de los dedos. "Una opción fácil para [agregar] ejercicios aeróbicos es, a la vez que da una pisada con los dedos del pie, alza las manos al frente", dijo Burnell. Puede usar el mismo brazo, el opuesto o los dos a la vez. "Puede tratar de extender los brazos al máximo o hacer movimientos de boxeo, como golpes cortos, al mentón, cruzados y gancho". Si recién comienza a hacer ejercicio, marchar en el lugar con movimientos de brazos durante 20 minutos hace que el corazón lata a nivel aeróbico.

3. Haga tijeras sentado. Podemos modificar algunos movimientos tradicionales. Nicole Nichols, entrenadora personal diplomada por la ACE y experta en ejercicios de sparkpeople.com, recomienda hacer tijeras en una silla. Comience con las rodillas flexionadas y los brazos en descanso a los lados. Luego extienda las piernas, que debe mantener rectas y separadas, con los talones en el suelo. Levante los brazos en forma de V y junte las piernas. Repita durante varios minutos. "Este ejercicio hace que el corazón le lata más rápido, un beneficio aeróbico, pero la clave es hacerlo suficiente tiempo, por lo menos unos 10 minutos", dijo Nichols.

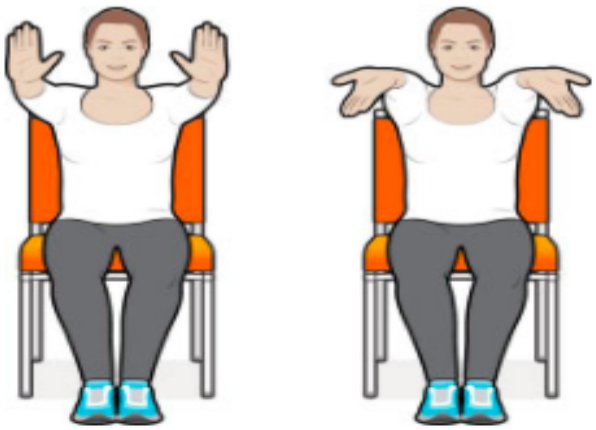


4. Juegue al cucú (escondidas). Esto ejercita todo el torso, según Langdon. Coloque la parte superior de los brazos (del hombro al codo) de manera paralela al suelo y los antebrazos (del codo a las manos) perpendiculares al suelo. Junte los antebrazos frente a la cara y regréselos al punto de partida, comprimiendo los omóplatos; repita tantas veces como pueda, manteniendo la debida forma. Con este movimiento ejercitará la espalda, el pecho y los brazos.



5. Alivie la tensión. "¡Dele un descanso a la espalda durante el día!", recomendó Burnell. Este movimiento es bueno incluso para quienes trabajan en oficina y se la pasan sentados ante un escritorio, explicó Burnell. Con la mejor postura que pueda adoptar, levante los brazos por encima de la cabeza, estirando la columna vertebral. Mueva las manos alternadamente, como si estuviera subiendo por una cuerda. Notará que así ejercita el torso y la columna vertebral. "Este es un gran ejercicio para evitar la compresión de la columna vertebral", aseguró Burnell.

6. Mueva las articulaciones. "Es necesario lubricar las articulaciones, lo que significa moverlas con delicadeza", afirma Wilson, quien dice que para hacer que fluya el líquido sinovial (que protege las articulaciones), debe imaginarse una esponja entre cada articulación: cuando flexiona la articulación, se exprime la esponja, cuando la relaja, la esponja se vuelve a llenar de líquido. Los movimientos con los hombros son ideales porque ejercitan cuatro grandes grupos de músculos a la vez. Alce los hombros lo más cerca posible de las orejas, bájelos y relájese. Repita el movimiento mientras sienta que puede hacerlo sin molestias. Antes de hacer el movimiento hacia atrás, sugirió Wilson, deje que los brazos cuelguen y se balanceen suavemente como péndulos. "Es un ejercicio excelente para los hombros", dice. "Lubricar los hombros con el movimiento del péndulo es algo que casi todo el mundo puede hacer".



7. Concéntrese en las extremidades. Langdon sugirió centrarse primero en las muñecas. Mantenga los brazos extendidos hacia el frente y flexione las muñecas, primero hacia arriba, como si estuviera diciendo "¡Alto!". Entonces rote las palmas de las manos de manera que los dedos apunten hacia el suelo. Repita hasta que sienta el estirón. Cuando mueva los tobillos, sugirió Langdon, trace las letras del alfabeto con cada pie. "Escriba su nombre, escriba notas de amor, cualquier cosa. Y si agrega bandas de resistencia o pesas ligeras a los tobillos, es un buen ejercicio de fortalecimiento", dijo.

8. Agregue peso. Agregar pesas ligeras (puede ser incluso una lata de sopa) o bandas de resistencia es una manera estupenda de aumentar su fortaleza. Nichols sugirió conseguir una banda de resistencia (en algunas tiendas de descuento cuestan apenas $3) y sentarse sobre ella. Ahora puede ejercitar toda la parte superior del cuerpo mientras sostiene en las manos los extremos de las bandas y flexiona los bíceps.

FOTOGRAFIA

Et proposem dos exercicis per a que puguis deixar anar la teva creativitat en fotografía.

Recreació d'obres d'art famoses

Aquests dies moltes persones estan aprofitant el confinament per a ser més creatives. A les xarxes socials es va posar de moda recrear obres d'art, una iniciativa creada pel museu Getty, tot i que també hi ha qui ho ha fet amb portades de discos.

T'animes a fer-ne tu una? Només cal que escullis una obra d'art famosa i que li posis imaginació. Agafa unes mantes, roba de colors o objectes que puguin imitar la obra. Aquí tens un parell d'exemples:

Imatges extretes de /blogs.getty.edu

Si et ve de gust, pots compartir amb nosaltres i els companys les fotografies que has fet. Només cal que ens les enviïs per whatsapp o correu electrònic al Club Social i les penjarem al nostre blog.

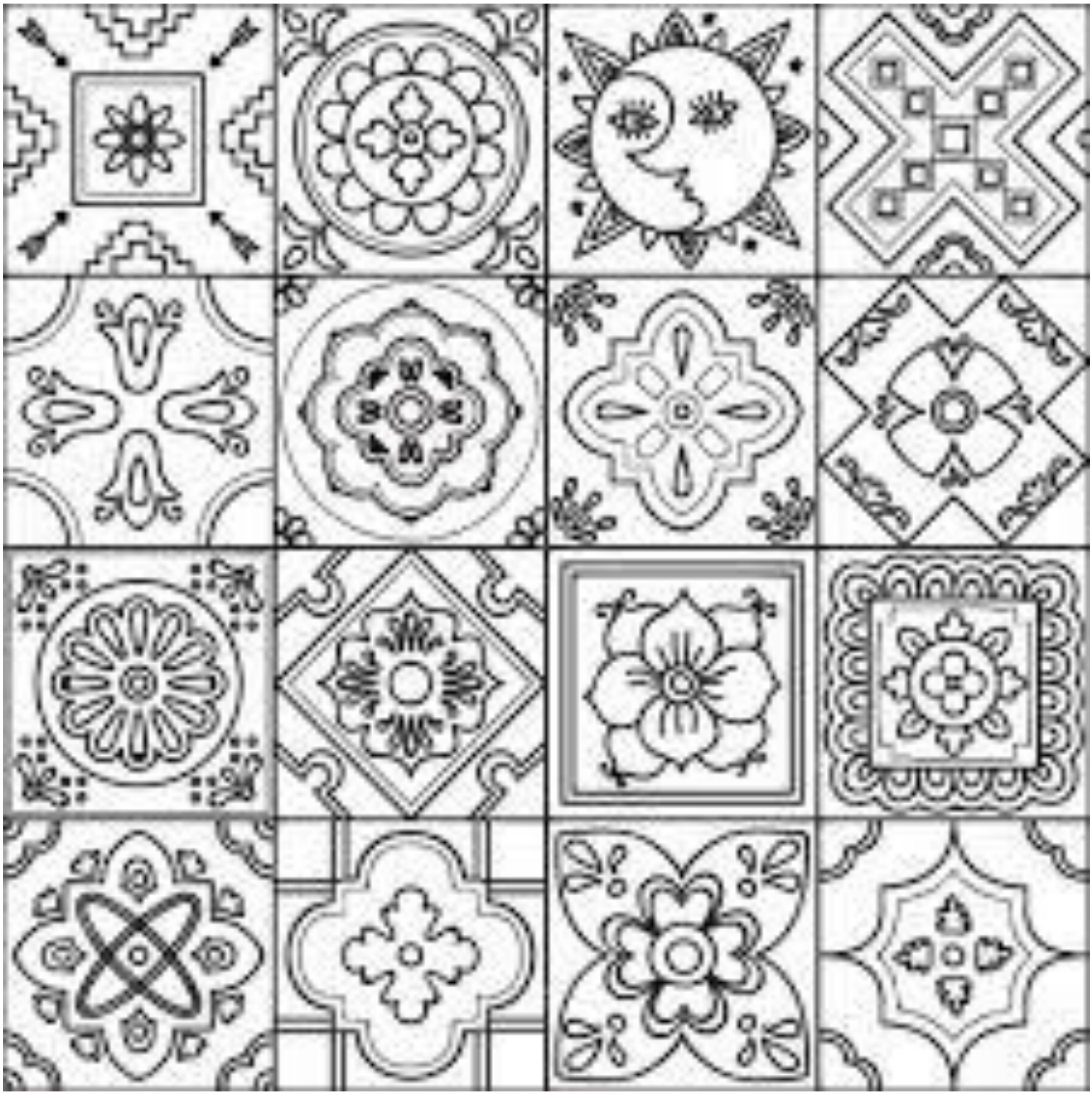
Autoretrat sense retrat

Quan la gent pensa en un autoretrat, s'imagina un *selfie* o una imatge d'ell mateix tal i com es veu al mirall. Però i si féssim un retrat del que ens representa?

Per aquest exercici només cal que facis una fotografia a algun objecte que et representi a tu, però sense que hi apareguis tu a la foto. Pot ser una foto al teu objecte preferit, una part de la teva cara o de la teva roba per la qual la gent et reconegui, una foto d'un hobby que diu molt de tu, etc. T'animes?

HUMOR

DIBUIX

Dibuix sorpresa: Has d'unir tots els números i et sortirà una imatge

Rejoles antigues per acolorir