#QUEDATACASA
Quadern de Rehabilitació Psicosocial Nº 9

Vistes de Barcelona des del Parc de l'Oreneta
en la primera sortida del confinament.

Foto de Jordi T.

Servei de Rehabilitació Comunitària Sarrià i Sant Gervasi, maig 2020

Hola de nou a tothom!

Poc a poc anem recuperant certa normalitat. Amb molts de vosaltres ja ens hem pogut veure al centre en entrevistes individuals que portem a terme tenint en compte les mesures de seguretat estipulades. Ja sabeu que el SRC és obert i qui ho necessiti pot concertar una entrevista amb el seu referent.

Les trobades en grup presencial no obstant, encara no les podem reprendre. És per aquest motiu i per tal d'incorporar a les persones que no tenen accés als grups virtuals, que des de l'Equip del SRC estem valorant un nou format: el grup asincrònic. Amb aquesta nova fòrmula podriem mantenir l'objectiu de treball comú a tot el grup encara que no ens trobéssim al mateix moment. També podriem donar continuïtat als grups que van quedar interromputs arrel de l'estat d'alarma. Esperem poder-vos donar més detalls al proper quadern.

Us desitgem una setmana amb molta salut!

Equip del Servei de Rehabilitació Comunitària
de Sarrià i Sant Gervasi

DILLUNS 18/05	**DIMARTS 19/05**	**DIMECRES 20/05**	**DIJOUS 21/05**	**DIVENDRES 22/05**
	10 a 11h **Gimnàstica i Relax** Paty	10 a 11h **Tècniques de Modulació de l'Ansietat** Tania		10 a 11:30h. **Activitat Expressiva** Elena i Ana
16 a 17h **Organització del dia a dia** Raquel i Jordi	11:30 a 13:00h **Grup de Suport** Núria			

ana.aznar@chmcorts.com
patricia.blumhofer@chmcorts.com
elena.carcelen@chmcorts.com
raquel.cabanes@chmcorts.com
jordi.andreu@chmcorts.com
selene.urcullu@chmcorts.com
nuria.puigdellivol@chmcorts.com
tania.lopez@chmcorts.com

Et presentem el quadern nº9...

EXERCICIS NEUROCOGNITIUS

- Sopa de lletres pàg. 4
- Atenció pàg. 6
- Seqüències numèrqiues i paraules encadenades pàg. 7
- Laberints pàg. 9
- Atenció visual pàg. 10
- Categorització pàg. 12
- Seqüenciació pàg. 13
- Solucions pàg. 14
- Comprensió de text pàg. 15

TÈCNIQUES DE CONTROL DE L'ANSIETAT

- Gestió de les emocions durant el confinament pàg. 16
- Suavizar, calmar, permitir pàg. 17

TÈCNIQUES EXPRESSIVES

- Dia Internacional del Museu, 18 Maig pàg. 19
- Imatges per inspirar-se pàg. 23

RECURSOS COMUNITARIS

- Apropa Cultura pàg. 24
- Propostes Xarxa sense Gravetat pàg. 26
- Propostes Centres Cívics pág. 27

SALUT I FUNCIONALITAT

- Recordatorio sobre lo que podemos hacer en fase 0 del desconfinamiento pàg. 29
- Cuina i nutrició: Espàrrecs amb ou i pernil i Mugcake de formatge pàg. 32
- APPs per a la vida diària pàg. 33
- Activitat física... A casa? pàg. 35
- Lectura pàg. 40

COL·LABORACIONS DE LES COMPANYES I COMPANYS DEL SRC

- Mira, mira... pàg. 41
- Poemes pàg. 49
- Speaking Time pàg. 53
- Problema d'escacs pàg. 59

EXERCICIS NEUROCOGNITIUS

Sopa de letras

Breve descripción:

La sopa de letras es un pasatiempo relativamente reciente, de la segunda mitad del siglo xx. Su creación se atribuye a Pedro Ocón de Oro, un madrileño cuya principal dedicación fue la invención y diseño de pasatiempos. La sopa de letras consiste en un cuadro u otra forma geométrica llena de distintas letras y sin sentido aparente.* El juego consiste en descubrir un número determinado de palabras, frecuentemente relacionadas todas ellas con un mismo tema. En algunos casos se proporciona el listado de palabras que deben hallarse, pero en otros simplemente se dan indicaciones sobre el tema.

Reglas:

Deben enlazarse las letras para encontrar las palabras buscadas. Estas palabras pueden estar dispuestas en cualquier dirección (vertical, horizontal o diagonal) y en cualquier sentido (del derecho o del revés). Además, una misma letra puede estar formando parte de más de una palabra. Hay que seguir las indicaciones del enunciado de cada sopa.

Habilidades ejercitadas:

— Lenguaje.
— Atención y concentración.
— Visuopercepción.
— Memoria semántica.
— Paciencia.

Sopa 1

Aquí hay que encontrar 8 palabras de vegetales comestibles: verduras, hortalizas, etc.

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

Sopa 2

Deben descubrirse 10 nombres de cosas que podemos encontrar en una caja de herramientas.

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

Sopa 3

En este caso deben descubrirse 10 nombres de objetos que podemos encontrar en un costurero.

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

Sopa 4

En este cuadro se esconden 9 palabras correspondientes a distintas formas y medios de comunicación.

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

¿Cuántos hay?

Breve descripción:

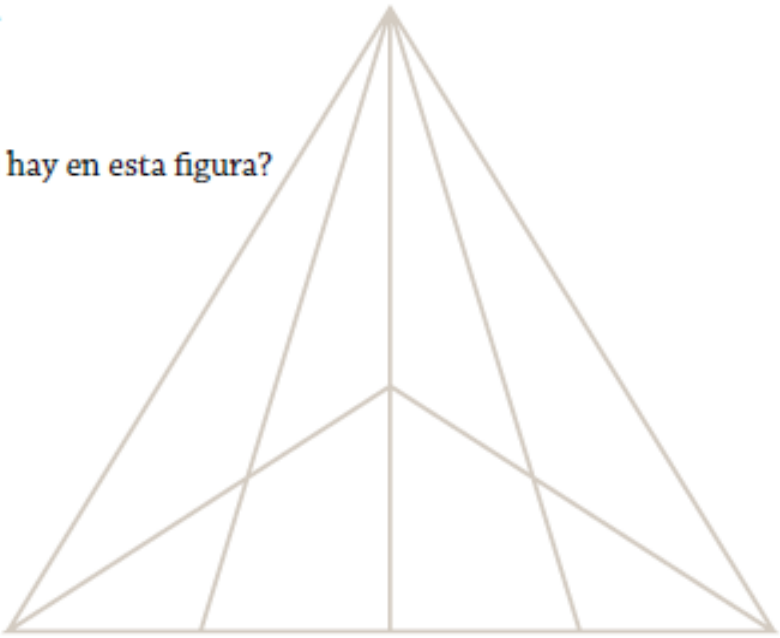
Es un tipo de actividad de entretenimiento que, aunque en algunos casos puede llegar a resolverse matemáticamente, requiere de gran capacidad para observar y para ampliar las perspectivas iniciales ante una situación. Se presentan una serie de figuras que, a su vez, incluyen múltiples figuras de una misma forma geométrica. Partiendo de la pregunta sobre qué cantidad hay de las figuras en cuestión, pretende despertarse la curiosidad sobre cuál será la respuesta correcta. En cualquier caso, aunque existe dicha respuesta final, el objetivo principal no es dar con ella, sino potenciar la perseverancia para no quedarse con lo que, de entrada, parece más evidente.

Habilidades ejercitadas:

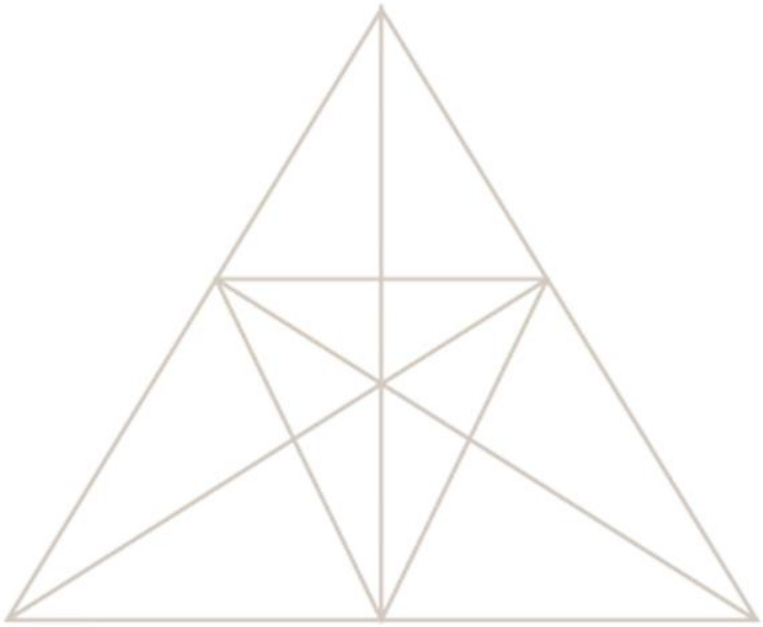
— Atención.
— Concentración.
— Capacidad visuoperceptiva.
— Sistematización y planificación.
— Flexibilidad de pensamiento.
— Perseverancia.
— Paciencia.

Ejercicio 1:

¿Cuántos triángulos hay en esta figura?



Ejercicio 2:
¿Y en esta otra?



Continúe las siguientes secuencias de números:

- 351, 342, 333, 324, ... , 261
- 5,17, 29, 41, ... , 149
- 16, 23, 30, 37, ... , 100
- 100, 94, 88, 82, ... , 22

Palabras encadenadas.

Continúe la lista de palabras encadenadas. Cada palabra tiene que comenzar con la última sílaba de la palabra anterior:

Me**sa** – Sa**la** – Lá**piz** – .....

Laberintos

Breve descripción:

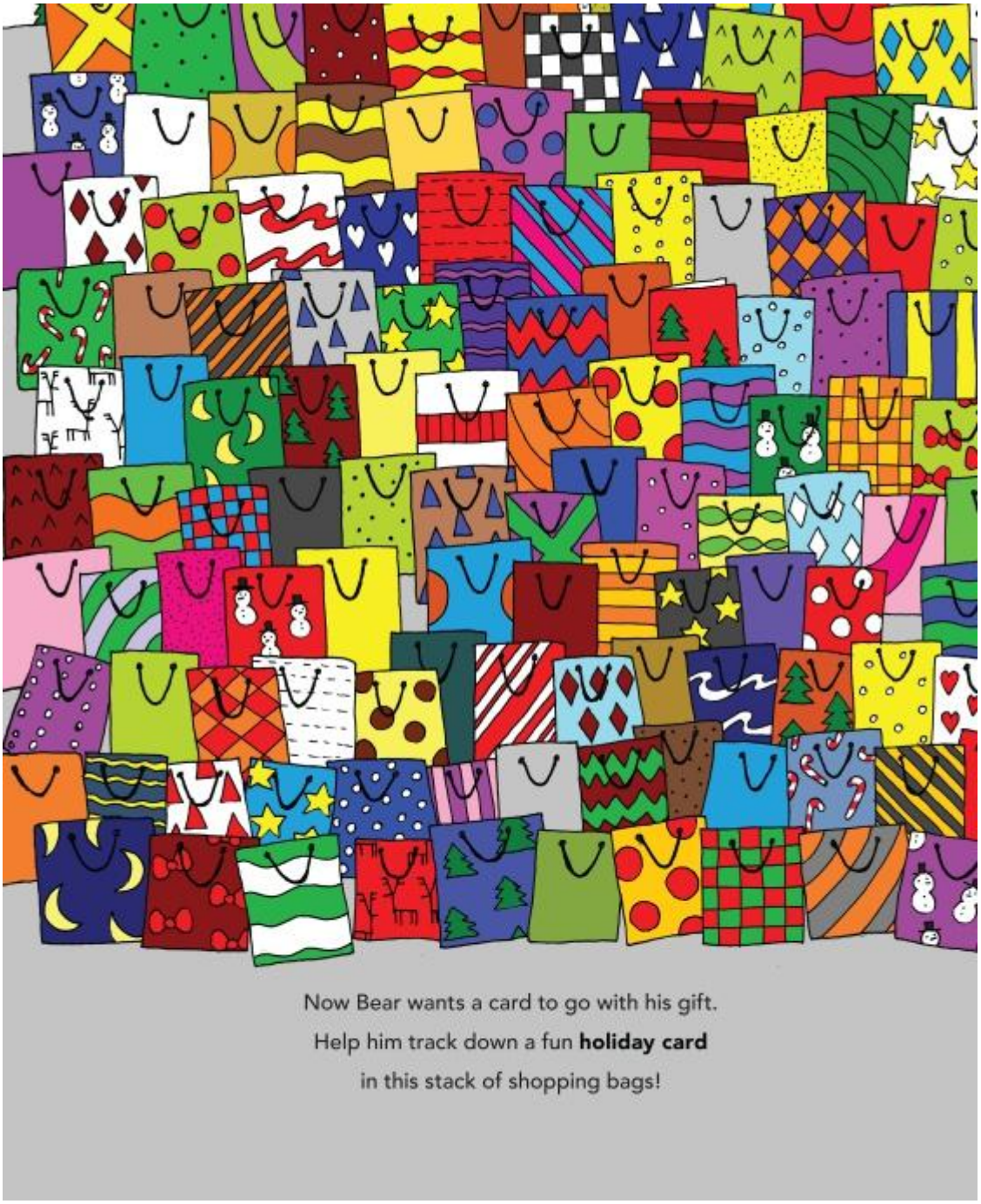
Como su propio nombre indica, este tipo de juego o ejercicio está basado en representaciones de laberintos; es decir, partiendo de un punto dado (entrada o inicio) se trata de alcanzar otro, considerado la salida o final, sorteando las líneas continuas que figuran como paredes en el recorrido y que, por tanto, no pueden ser atravesadas. Además, para una óptima resolución debe evitarse entrar en callejones sin salida, es decir, en partes del laberinto que pueden parecer continuación del camino correcto pero que, sin embargo, llevan a topar contra una «pared». Existen laberintos de muy distintos niveles de dificultad.

Habilidades ejercitadas:

— Funciones ejecutivas.
  - Habilidad para la resolución de problemas.
  - Capacidad de planificación.
  - Flexibilidad cognitiva.

— Atención.
— Concentración.
— Coordinación visuomotora.

Troba una targeta postal,entre tots aquests regals



Troba el petit cor que entre aquests flamencs

Clasifique las siguientes palabras según corresponda:

lápiz, cazuela, bata, árbol, columpio, libro, camilla, sartén, radiografía, lago, cartulina, cuchara, bolígrafo, libreta, tirita, tenedor, medicamento, hierba, perro, venda, vaso, olla, calculadora, banco, termómetro, nevera, agenda, tobogán, carpeta, paseo, horno, estetoscopio, pegamento, flor, microondas, tensiómetro.

PAPELERÍA	MÉDICO	COCINA	PARQUE

Ordene correctamente los pasos siguientes para que la secuencia sea la adecuada:

1. Comprar el pan:

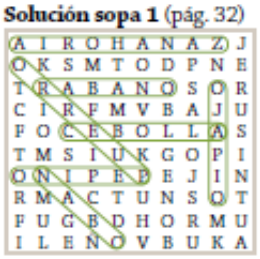
- Esperar tu turno.
- Buscar el monedero.
- Ir a la panadería.
- Esperar el cambio si lo hay.
- Pedir la barra de pan.
- Sacar el dinero del monedero.
- Pedir por el último en la cola.

2. Hacer un bocadillo:

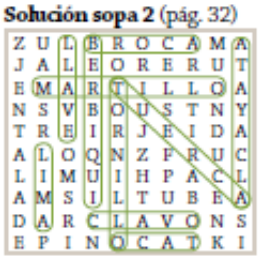
- Poner el embutido en una de las rebanadas.
- Comerse el bocadillo.
- Cortar el pan por la mitad, en dos rebanadas.
- Sacar el embutido de la nevera.
- Poner aceite y sal en las dos rebanadas.
- Coger un trozo de pan.
- Cerrar las dos rebanadas con el embutido dentro.

Solucions:

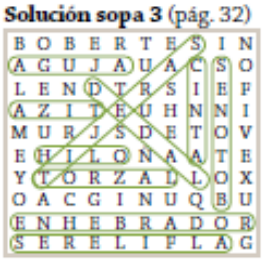
Solución sopa 1 (pág. 32)



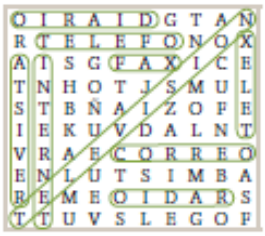
Solución sopa 2 (pág. 32)



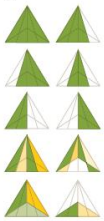
Solución sopa 3 (pág. 32)



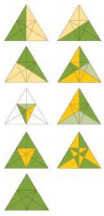
Solución sopa 4 (pág. 32)

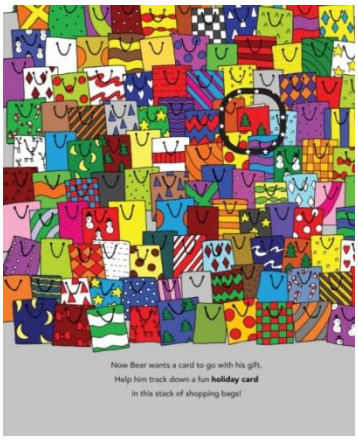


¿Cuántos hay? (pág. 35)
Solución ejercicio 1 (pág. 35)
21



Solución ejercicio 2 (pág. 36)
34





COMPRENSIÓ DE TEXT

Text extret de edistribucion.es.

31. Llegeix aquest text i respon a les preguntes del requadre:

La família Addams, una família de cinema

Els Addams són una família molt especial. El ric i entusiasta Gómez està molt enamorat de la seva dona, Morticia. Juntament amb la seva filla Dimecres, el seu fill, l'oncle Fètid i l'àvia viuen al carrer Cementiri número 0001, en una mansió amb dos servents també força curiosos: Cosa i Dits.

La gràcia que té aquesta peculiar família és el xoc cultural que es produeix entre ells i la resta del món.

El que en principi va ser una sèrie de televisió després es va portar a la gran pantalla: l'any 1991 es va estrenar la primera pel·lícula *La família Addams.*

La segona part va arribar el 1993 i es va titular *La família Addams 2: la tradició continua.*

L'última pel·lícula és de l'any 1998, *La família Addams 3: La reunió.* Aquesta pel·lícula no va tenir gaire èxit, ja que es van canviar els actors, que tenien un aspecte menys aconseguit i tètric que els actors originals.

Comprèn el text

- Què té de peculiar aquesta família?
- Per què creus que hi ha xoc cultural entre ells i la resta del món?
- Quantes pel·lícules se n'han fet?
- Per què la pel·lícula del 1998 no va tenir èxit?

1. Qué té de peculiar aquesta família?

   _____

   _____

2. Per què creus que hi ha xoc cultural entre ells i la resta del món?

   _____

   _____

3. Quantes pel·lícules se n'han fet?

   _____

4. Per què la pel·lícula del 1998 no va tenir èxit?

   _____

TÈCNIQUES DE CONTROL DE L'ANSIETAT

GESTIÓ DE LES EMOCIONS DURANT EL CONFINAMENT

UNITAT DE TERÀPIA DE LA CONDUCTA (UTC)

UNIVERSITAT DE BARCELONA
Facultat de Psicologia

Us proposem aprofitar aquests dies per prendre consciència de com us sentiu i com aquestes emocions han anat canviant des de les primeres setmanes de confinament a ara que comença progressivament el desconfinament.
Potser en alguns moments les emocions negatives han predominat els dies, com per exemple: la por (l'ansietat,..), la ira (ràbia, impotència, rebuig,...) i la tristesa (soletat, dol, patiment,..); també segur que heu viscut moments en positiu amb alegria, amor o felicitat. Per tant conjugar ambdos estats emocionals genera confusió i cert desconcert, per tant acceptar que heu pujat a la muntanya russa emocional us ajudarà a normalitzar una mica aquesta situació.

COM?

1. Identificant:ara tenim temps per dedicar a escoltar-nos, atendre les nostres emocions i com ens estem sentint.
2. Assumint: implica ser conscients i acceptar que les emocions són reaccions normals a la valoració que fem d'allò que estem vivint. Reconèixer que totes les nostres emocions i reaccions són legítimes.
3. Gestionant: suposa un treball personal per descobrir i comprendre què causa aquestes emocions, per intentar que ens aportin el màxim de benestar. L'objectiu no és trobar "una solució", és un camí únic i personal, però aquí us deixem algunes estratègies que podeu utilitzar.

- Analitzar les causes de les emocions per legitimar-les. En el moment que estem vivint seria interessant diferenciar quines emocions es deriven del confinament o són conseqüència d'aquest i quines éren prèvies a aquesta situació (ja existien abans).

- Reconèixer el que ens passa, el que ens preocupa i poder-ho expressar tant verbalment amb la família, amics, als terapeutes, companys de pis, companys del SRC, als grups, com també per escrit o plàsticament. Compartir emocions i reconèixe'ns en l'altre.

- Pensar, escriure i/o grabar (audios/vídeos) amb els aspectes positius que pot estar tenint aquesta situació en nosaltres, en els demès, en la societat, si podem fer algun aprenentatge, si podem aprofitar el temps per nosaltres, per comunicar-nos, descansar, parar, reflexionar, valorar el que és realment important, detectar oportunitats,....

- Davant de moments de més tensió, podeu aplicar estratègies de respiració com la que us presentem a continuació.

SUAVIZAR, CALMAR, PERMITIR

"Lo que de verdad *necesitamos y lo que la* conciencia *realmente encarna no tiene nada que ver con la negación ni la represión de los* sentimientos*, sino con su reconocimiento y* aceptación*."*

Jon kabat-zinn

Suavizar, calmar y permitir nos permite relajar las partes incómodas del cuerpo y lidiar con las emociones difíciles mediante el afecto y la comprensión. No se trata necesariamente de relajarlas, sino de tomar conciencia y permitir que esas sensaciones se mantengan ahí. No tienes que cambiar nada, todo pasará a su debido tiempo.

Comenzar con la respiración

Trata de encontrar una posición cómoda, cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas. Coloca la mano en el corazón por unos momentos.

Etiquetar la emoción

Ahora trata de recordar una situación moderadamente difícil que estés viviendo en este momento. Quizás sea un problema de salud, estrés en una relación o cualquier situación de dolor. Trata de elegir un problema que no sea muy difícil pero que tampoco sea muy trivial. Elige más bien un problema que genera estrés en tu cuerpo cuando piensas en él. Trata de visualizar la situación claramente. ¿Qué pasa? ¿Quién está en esta situación? Ahora trata de etiquetar la emoción más fuerte que sientes al evocar esta situación. ¿Es tristeza? ¿Ira? ¿Confusión? ¿Miedo? ¿Soledad?. Repite el nombre de la emoción con una voz suave y comprensiva tratando de validar lo que sientes. Eso es tristeza. Eso es ira. Eso es confusión. Eso es miedo. Eso es soledad.

Llevar la atención de la emoción al cuerpo

Luego expande y amplia la consciencia hacia tu cuerpo como un todo. Recuerda la situación difícil de nuevo y escanea tu cuerpo notando dónde sientes más fuerte esa emoción. Escanea tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies, deteniéndote donde sientes un poco de tensión o incomodidad. Luego elige un lugar de tu cuerpo donde el sentimiento se expresa con más fuerza. Tal vez como un punto de tensión muscular o una sensación de dolor. Mentalmente, acércate suavemente hacia ese lugar.

Suaviza, calma y permite

Suaviza y ablanda ese lugar de tu cuerpo. Deja que los músculos se relajen, como cuando aplicas calor a los músculos que están doloridos. Puedes decirte silenciosamente, suave, blando, para ir mejorando poco a poco el proceso. Recuerda que no estás tratando de hacer que la sensación desaparezca sino que estás presente en la sensación con consciencia plena y comprensiva.

Cálmate a ti mismo por esforzarte de esta manera. Pon tu mano sobre tu corazón y siente tu cuerpo respirar. Date un mensaje afectuoso y de calma que te ayude a comprender que estás atravesando una experiencia difícil y dolorosa que te ayudará a crecer en alivio y bienestar.

Permite a la incomodidad estar ahí. Abandona el deseo de que la sensación desaparezca, deja que la molestia vaya y venga como un huésped en su propia casa. Suaviza, calma y permite. Puedes utilizar estas palabras como un mantra, inclinándote con ternura hacia tu malestar. Si sientes mucho malestar con la emoción vuelve a tu respiración hasta que te sientas mejor.

Cuando estés preparado, abre lentamente los ojos, dejando que la atención vuelva a tu entorno.

TÈCNIQUES EXPRESSIVES

Barcelona celebra un atípico Día Internacional de los Museos

Pablo-Ignacio de Dalmases | Viernes, 15 de mayo de 2020, 13:21. CATALUNYAPRESS

Mayo suele ser mes de muchas celebraciones y una de las más populares es, sin duda, el Día Internacional de los Museos, una fecha en la que las instituciones museísticas tratan de despertar la atención del gran público programando diversas actividades y abriendo sus puertas a todo el mundo, incluso en las horas nocturnas. Pero el albur ha querido que 2020 fuera un año diferente y los museos de Barcelona han decidido, pese a todo, no desperdiciar la oportunidad aunque, eso sí, acomodándose inteligentemente a esta coyuntura.

Por de pronto, la "Noche de los Museos", en la que éstos permanecen abiertos hasta altas horas, se celebrará, pero no el sábado anterior al Día Internacional como es habitual, sino el 14 de noviembre. Y las actividades que se han programado se van a estar desarrollando desde ahora mismo hasta el lunes 18 de mayo. Les avanzamos algunas de ellas.

- Museo Picasso: visitas virtuales a su colección y patios, además de los concursos del #MuseusmQuizACasa.

- Museo del Diseño: actividades familiares ("Petites històries, grans dones", "Caroline Montagne. ¿Què em posaré avui?", el juego de pistas "Troba l'objecte!" y el juego de memoria del museo "Tothom a jugar!")
- Archivo Histórico: concurso "¿Qui en respon més?", con preguntas que se pueden resolver buscando información en los documentos de su web.
- Museo de Historia de la Ciudad: conferencia de Rana Alhussin sobre "Barcelona en reconstrucció: espais públics de postguerra. Obertura de l'Avinguda de la Catedral (1939-1958) " el día 18 a las 19 h.
- Museo Etnológico y de Culturas del Mundo: actividades en vivo el día 18 (visita guiada interactiva en "Les cares de Barcelona" a las 12 h. y el especial "Trencadís literari La Rambla de les floristes" a las 19 h.
- Museo Frederic Marés: videos sobre las piezas favoritas de la colección a partir del sábado, 16 de mayo, bajo el Hashtag #Joemquedoamb.
- Fundación Joan Miró: paseo virtual Barcelona MIROTOUR, visita virtual a la exposición de su colección y diferentes actividades familiares.
- Centro de Arte Contemporáneo de Barcelona-Fabra i Coats (CAC) y Fábrica de Creación: estreno de dos vídeos exclusivos (Studiovisit el taller de Jordi Medio y el primero de la serie "La biblioteca infinita" de Epaminondas y Cramer, en YouTube y en su web.
- La Capilla: visita guiada virtual con Pere Llobera en la exposición "Fábula redonda".
- La Virreina Centro de la Imagen: visita guiada virtual con Valentín Roma en la exposición "Sisters".
- Real Monasterio de Santa María de Pedralbes: juego de Trivial a través de Instagram Stories con tres niveles de dificultad y Juego de las parejas en el que se asocian mujeres con hechos históricos, a través de Facebook y Twitter del 16 al 18 de mayo.

- Castillo de Montjuic: concurso a través de su facebook que permitirá obtener invitaciones para una visita guiada.
- Born Centro de Cultura y Memoria: web exclusiva del Día Internacional de los Museos 2020 y actividades en sus redes.
- Servicio de Arqueología: cuatro domus de Barcino reconstruidas en vídeos en 3D: (Avinyó, San Honorato, Archivo Administrativo y San Miguel)

Un abanico realmente poliédrico y sugestivo para cubrir todo tipo de intereses y hacer que en esta ocasión en vez de ser nosotros los que entremos en los museos, sean estos los que penetren con naturalidad en la intimidad de nuestros propios domicilios.

https://www.catalunyapress.es/texto-diario/mostrar/1956597/barcelona-celebra-atipico-dia-internacional-museos

DIA INTERNACIONL DELS MUSEOS 16,17 I 18 MAIG

Com cada 18 de maig, celebrem amb tu el Dia Internacional dels Museus (DIM), el gran esdeveniment que organitza, des del 1977, el Comitè Internacional dels Museus (ICOM). És el dia en què els museus són els protagonistes i obren les seves portes per oferir una atractiva oferta d'activitats i per sensibilitzar als seus visitants i a la població de la seva importància en el desenvolupament de la societat.

Enguany, davant la pandèmia mundial de la COVID-19 i el confinament de la societat per prevenir l'expansió del virus, organitzacions i institucions museístiques volen ser més a prop que mai de totes i de tots i celebrar igualment el Dia Internacional dels Museus, enguany de manera virtual. Un DIM segur per a les persones, tecnològicament obert, accessible, plural i divers.

En aquest context, Catalunya se suma a la jornada internacional i apropa els museus a les cases de les ciutadanes i ciutadans. Des de la Generalitat de Catalunya hem volgut donar un suport excepcional a la celebració del DIM 2020, impulsant la realització d'unes iniciatives conjuntes pels museus catalans, en coordinació i amb la col·laboració d'ICOM Espanya i de la resta de les administracions titulars amb responsabilitat en la gestió de museus, i donar visibilitat a la institució museística i tota la feina que estan realitzant durant el confinament i sempre, per mantenir el contacte amb la ciutadania.

El lema del DIM 2020 és "Museus per la igualtat: diversitat i inclusió", un punt de trobada per celebrar la diversitat de perspectives que conformen les comunitats i el personal dels museus.

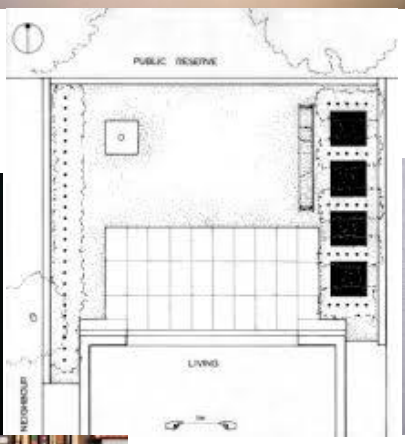
Les portes dels nostres museus estan tancades, però OBRIM FINESTRES, digitals, perquè puguis continuar gaudint del patrimoni museístic de Catalunya a través de la pantalla del teu ordinador o dispositiu mòbil.

Benvinguda i benvingut al DIM Digital 2020!

#DIM2020
#MuseusperlaIgualtat
#TornaremalsMuseus
http://patrimoni.gencat.cat/ca/dim2020

IMATGES PER INSPIRAR-SE

La casa és el Nostre medi durant AQUEST confinament, una casa que abans tenia un altre distribució, ús i/o funció. Ara ho fem tot dins de les nostres quatre parets. Segur que tens algun racó especial de la casa per llegir, fer els estiraments, pensar, menjar ... ho vols compartir?



Fes una foto, dibuix, composició, collage, poema, oda... o relat a aquest racó especial durant aquest període de confinament. Vols compartir-ho amb els companys? Pots enviar-lo a : **elena.carcelen@chmcorts.com**

RECURSOS COMUNITARIS

CONTINUA GAUDINT DE LES PROPOSTES QUE ENS ARRIBEN DE L'APROPA CULTURA PER AQUESTA SETMANA!

L'art i la cultura ens poden acompanyar i ajudar a passar els moments d'incertesa.

Teatre a casa

Grup Focus

Adossats, El Fantasma de Canterville o Germanes són algunes de les obres que us ofereixen en versió online perquè gaudiu del teatre còmodament des de casa o el centre.

Veure propostes

Teatre antivirus!

Temporada alta

Petites càpsules teatrals preparades per diversos actors i actrius en temps de confinament. Trobareu a Pere Arquillué, Vicky Peña, Francesc Orella o Sol Picó, entre d'altres. No us les perdeu!

Veure propostes

Activitats virtuals

Museu del Disseny

Descobriu diverses propostes del Museu. Des de visites virtuals, converses amb artistes o activitats i jocs online per fer sol o en família!

Veure propostes

Més propostes d'arts escèniques

Olot Cultura

La programadora Tena Busquets ha fet una selecció de propostes d'arts escèniques interessants per veure durants aquests dies. Les podeu veure senceres al seu web!

Veure propostes

Radio Primavera

Primavera Sound

El Primavera Sound us ofereix una ràdio online on poder escoltar els i les artistes més destacats que representen l'essència d'aquest festival.

Escoltar la ràdio

Comentant la seva obra

Caixaforum Barcelona

Diverses figures del món artístic ens comenten la seva obra. Trobarem comentaris de Sebastião Salgado, en Cesc Gelabert parlant del cos i la dansa o la Clàudia Brufau presentant el projecte Dansa filmada.

Veure els vídeos

Podeu consultar tots els recursos online que ofereixen els equipaments culturals de la nostra xarxa a **www.apropacultura.cat**

DES DE LA XARXA SENSE GRAVETAT, ENS FAN ARRIBAR ELS SEUS TALLERS ONLINE

sense gravetat
xarxa d'espais de trobada,
art i experimentació

Des de l'espai de xarxa sense gravetat , esperen que estiguem bé o tan bé com sigui possible en aquests dies tan estranys i, a estones, trists i desconcertants. Ens envien molts ànims i abraçades a totes i el desig de trobar-nos aviat habitant els carrers.

En insformen que tenen una programació per aquest segon trimestre, de tallers telemàtics...

Pots consultar tota la seva oferta al següent LINK:

https://redsingravedad.org/ca/tallers/

Per a més informació:
www.redsingravedad.org
info@redsingravedad.org
661 628 286

PROPOSTES CULTURALS I LÚDIQUES DELS CENTRES CÍVICS

Des del **Centre Cívic Vil·la Urània** ens proposen diferents **propostes culturals i lúdiques per passar el confinament** de la millor manera possible a través d'un sol clic!!

Feu una breu passejada pels seus confinaments més especials (clicar els que us interessi per veure les activitats):

Especial divulgació científica

Especial tèxtil

Especial idiomes

Especial cuina

Especial cos i moviment

Especial infància i famílies

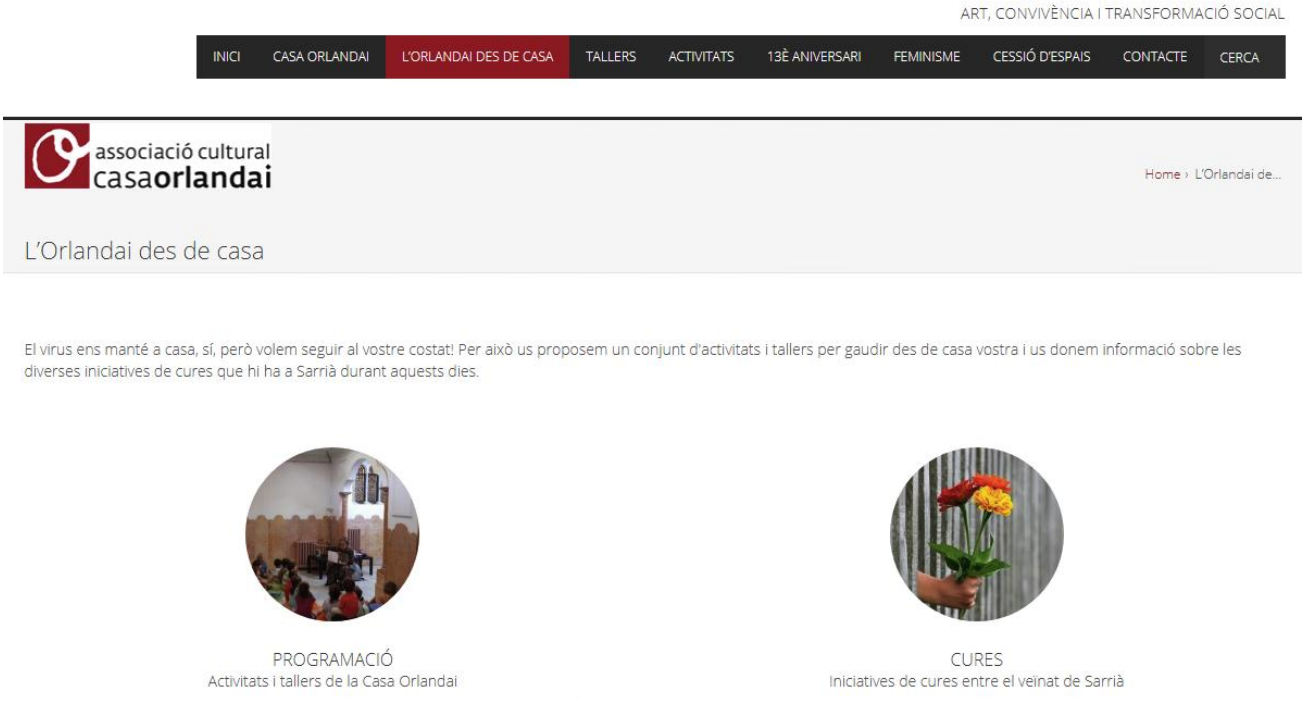
Especial aula ambiental

Especial cultura

En el següent enllaç trobareu tota la informació:

https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laurania/p/35253/propostes-confinades

Des de la **Casa Orlandai**, ens ofereixen diversos tallers o activitats per alleujar el confinament i gaudir de moments a casa…



https://casaorlandai.cat/lorlandai-des-de-casa-2/

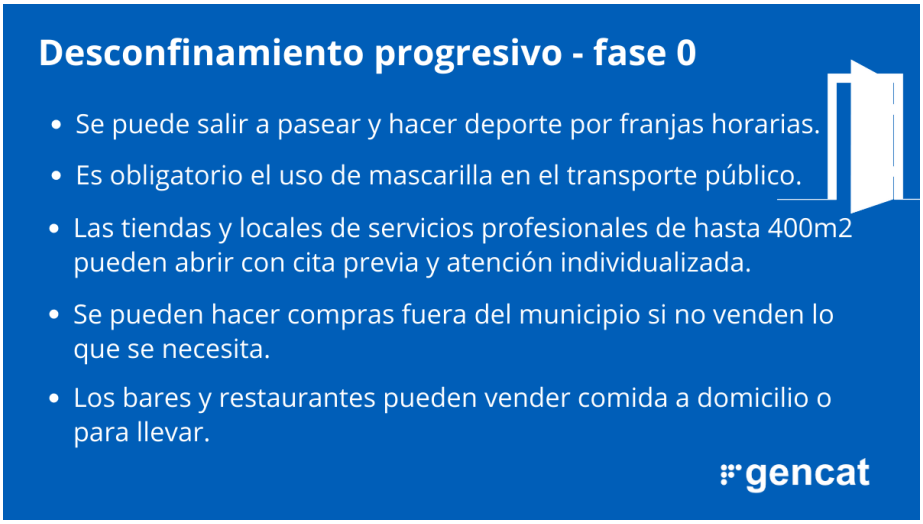
SALUT I FUNCIONALITAT

RECORDATORIO SOBRE LO QUE PODEMOS HACER EN ESTA FASE DESCONFINAMIENTO

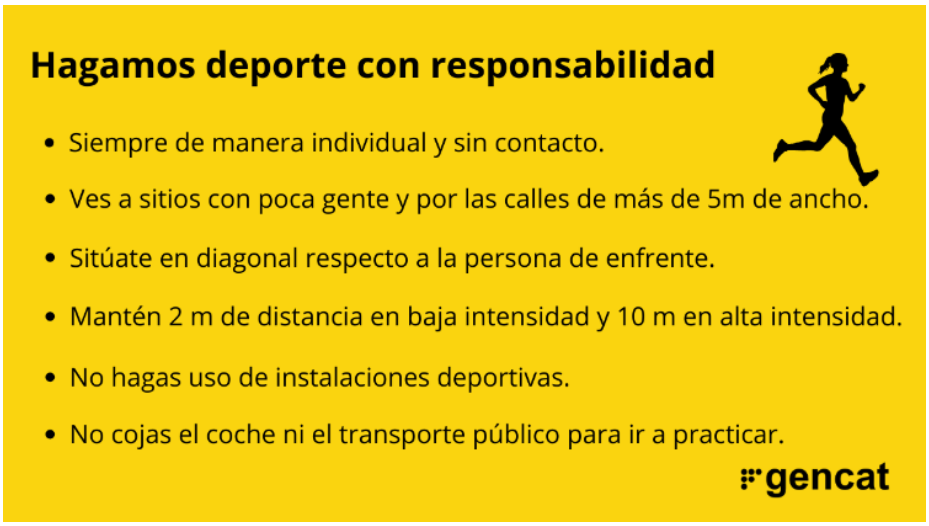
El "plan de desconfinamiento progresivo" establece 4 fases en la que se prevé un plan de transición para llegar a la nueva normalidad tras la crisis provocada por el Covid-19

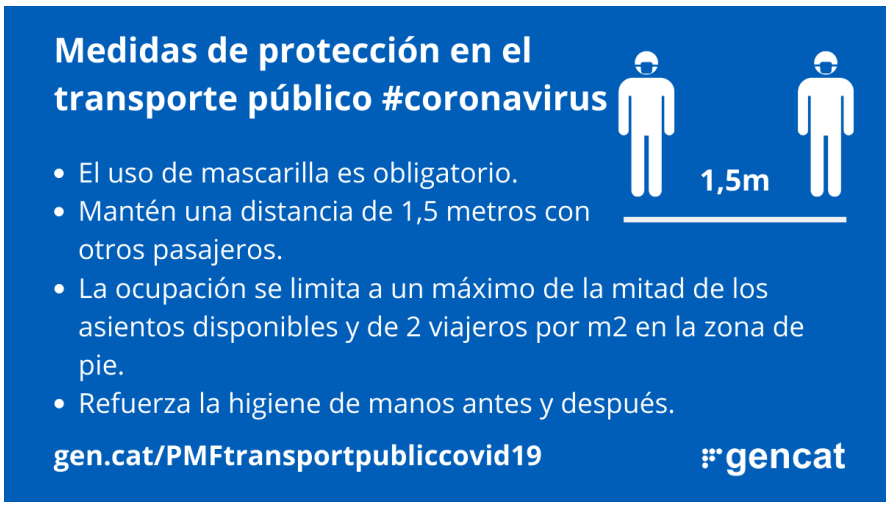
Desde el 11 de Mayo las siguientes regiones sanitarias han pasado de Fase O a Fase 1: Terres de l´Ebre,Alt Pirineu i Aran, Lleida. Y seguramente cuando ya les llegue éste cuaderno habrán anunciado otras, pero la *Ciudad de Barcelona* donde está nuestro distrito se quedan en **Fase 0**, esperemos que sea por poco tiempo! pero para que eso ocurra no tenemos que olvidar lo que podemos ir haciendo en ésta Fase, mantener las medidas de seguridad, higiene es responsabilidad de todos….Aquí les dejamos un breve resumen de los últimos recomendaciones y algunos cambios.

PODEMOS HACER EN LA FASE 0?



- **Recordad que muchos comercios funcionan con cita previa!**





- **Podemos salir con una persona pero de las que convivamos**.

Al cierre de la revista, el gobierno de la Generalitat de Cataluña ha propuesto el **uso de mascarilla oblicagtorio en espeacios publicos** aunque estan a la espera que apruebe la medida el Ministerio de Sanidad.

Tendremos que estar atentos a las noticias para ver que cambios hay en el trascurso de éstas semanas.

16 d'abril de 2020

Recomanacions per a **l'ús de mascaretes**

En quins casos es recomana l'ús de mascareta?

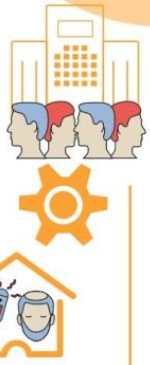
/ Al **entrar als comerços** i **altres espais** on es pugui concentrar gent.

/ **Pel carrer**, si es tracta de **vies** molt transitades.

/ **Al transport públic,** tant dins de vehicles com a les estacions.

/ **A la feina**, quan així ho determini l'empresa.

/ **A casa,** quan s'estigui en **situació d'aïllament** i quan s'hagi de **cuidar i atendre** una persona malalta.

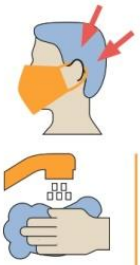


Com s'ha de posar i treure la mascareta?

/ **Abans** de posar-se-la, cal **rentar-se les mans** i col·locar-se-la de manera que **cobreixi bé la boca i el nas.**

/ Un cop posada **no s'ha de tocar** i, **si es toca, cal rentar-se bé les mans.**

/ A l'hora de treure's la mascareta, cal fer-ho **des de la part del darrere o les cintes que la subjecten,** **sense tocar la part que pugui estar contaminada,** i rentar-se de seguida les mans.



/ Les **mesures de prevenció més efectives** són **la distància de seguretat i la higiene de mans freqüent.**

/ Les **mascaretes són una mesura de protecció complementària,** sempre que **s'utilitzin correctament**.

Per a més informació, consulteu **canalsalut.gencat.cat/coronavirus**

Generalitat de Catalunya

/Salut

2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (16.4.2020)

CUINA I NUTRICIÓ

Benvinguts de nou a la secció de cuina i nutrició del quadern. Aquesta setmana us presentem dues receptes, una recepte de espàrrecs i un pa pessic a la tassa, també conegut com Mugcacke. Recordeu, si cuineu les nostres receptes i/o voleu recomanar receptes vostres a la resta de companys, pots fer-nos-la arribar les receptes o les fotografies de les nostres propostes als següents mails:

Sarrià:

jordi.andreu@chmcorts.com

raquel.cabanes@chmcorts.com

Les Corts:

veronica.devoto@chmcorts.com

ESPÀRRECS AMB OU I PERNIL

INGREDIENTS

- 2 manolls d'espàrrecs
- 4 ous grans
- 8 rodanxes fines de pernil
- 4 cullerades de vinagre balsàmic
- 5 cullerades d'oli d'oliva
- Formatge parmesà a làmines o rallat.

ELABORACIÓ

- Treure la part dura dels espàrrecs i posar-los a bullir amb aigua i sal durant tres minuts. Quan estiguin bullits, posar-les amb aigua freda i escórrer.
- Posar els ous amb compte en l'aigua dels espàrrecs i bullir duran 7 minuts. Després posar-les amb aigua freda i després pelar.
- Barrejar l'oli amb el vinagre i salpimentar
- Posar a un plat els espàrrecs, i posar-li per sobre la barreja d'oli i vinagre, i acompanyar amb el pernil i el ou per la meitat
- Per sobre posar una mica de formatge parmesà.

⚠ L'ou bullit 7 minuts farà que la Farà que la gemma aquest líquida i li doni més sabor.

⚠ Pots completar aquest plat amb un grapat d'arròs integral o un vas de gaspatxo.

MUGCAKE DE FORMATGE

INGREDIENTS

- 60G de formatge tipus crema (pot ser Philadelphia)
- 2 cullerades soperes de farina
- 2 ous
- 1 cullerada petita d'oli d'oliva
- 1 cullerada petita de llevat
- Edulcorant al gust (opcional)

ELABORACIÓ

Triturar tots els ingredients. Col·locar en una tassa apta per a microones. Portar al microones 3 minuts a màxima potència.

⚠ Vés amb compte quan llevis la tassa del microones que et pots cremar.

APLICACIONS PER A LA VIDA DIÀRIA

A continuació us proposem algunes aplicacions que pot ser us serveixen d'ajuda durant aquets dies. Estàn relacionades amb activitats de la vida diària, tals com cuina, tasques domèstiques...

CUINA

RUNTASTY

Ofereix varietat de receptes molt senzilles, amb vídeos per cuinar-les. Les receptes son saboroses, divertides i saludables, donant molta importància als components nutricionals. Encara no té moltes receptes, però l'app s'anirà actualitzant i afegirà noves receptes.

COOKIDOO

És una molt bona plataforma de receptes, amb moltes idees per cuinar, si no se t'acut cap. Hi ha per a qualsevol ocasió, qualsevol nivell, qualsevol temporada. Té un molt bon sistema d'organització i classificació, permet inclòs planificar llistes de la compra i modificar personalment les receptes que guardes per afegir-les notes al teu gust. També té repertori per a Thermomix.

HATCOOK

Ofereix més de 10.000 receptes ràpides, senzilles i explicades per a persones que estan acostumades a cuinar, amb fotos i vídeos en detall i pas a pas. Es poden fer recerques per ingredients, així pots escollir la recepte segons els aliments que tinguis tant a la nevera com a la despensa. Pots posar-te àudios per a seguir la recepta sense mirar, i no bloqueja el mòbil, aspecte molt positiu per què així no ho tacaràs.

RECETAS SANAS

Aperitius, primers plats, segons plats, postres i selecció de batuts saludables i naturals. Les receptes estan explicades de forma molt senzilla i amb una llista de la compra integrada per si et falta alguna cosa.

KITCHEN STORIES

De les millors aplicacions per a principiants, ha guanyat premis de disseny, presenta receptes de tot el mon, clàssiques, ràpides o elaborades, amb vídeotutorials pas a pas que s'actualitzen cada setmana. Té possibilitat de fer llista de la compra i convertidor de mesures.

RECETAS VEGETARIANAS

Aquesta app està relacionada amb la pàgina web www.recetasgratis.net que també et recomanem que consultis ja que té moltes receptes, no sol vegetarianes. Aquesta aplicació si que té el focus en l'alimentació vegetariana i pots buscar elaboracions per tipus de plats, dificultats y per diferents varietats de la dieta vegetariana (lactovegetariana, cereals, grans...)

NESTLÉ COCINA

La marca, proposa aquesta aplicació amb més de dos mil vídeoreceptes i trucs senzills supervisats per experts en nutrició per a que les receptes siguin complertes i saludables. A més hi ha propostes de menú equilibrat. Si agitas el telèfon et recomana una recepta.

TASQUES DOMÈSTIQUES

OUR HOME

Aquesta aplicació, permet tenir les tasques controlades, ja que t'ajuda a organitzar-les, gestionar-les i distribuir-les. Amb ella es poden crear llistes tasques pendents, seleccionar la periodicitat per a fer-les i t'envia recordatoris si no has executat alguna tasca.

Aquesta app també es útil per domicilis compartits, ja que té la possibilitat et permet assignar tasques a tots els integrants de la llar.

CLEAN HOUSE

Esta app s'encarrega de controlar la llista de les tasques i recordar les rutines de neteja dels diferents llocs de la casa. Per exemple, pots posar un recordatori mensual de "netejar la terrassa", en canvi, la tasca de "escombrar la casa" pot tenir un recordatori setmanal.

OUT OF MILK

Es una de les aplicacions més usades, amb la que podràs crear llistes de la compra amb molts detalls, preu, unitats o llocs on pots anar a comprar cada cosa. Aquesta aplicació permet ordenar tot allò que necessites per categoria, carnisseria, peixateria, farmàcia... és accessible a moltes persones, per la qual cosa es molt útil si vius amb algú i comparteix aquesta tasca.

ACTIVITAT FÍSICA... A CASA?

Ja fa dues setmanes que podem sortir a fer exercici. Des del SRC **us animem a que comenceu a sortir a caminar, córrer o anar amb bicicleta**. Això sí, mantingueu les mesures de seguretat necessàries per a fer-ho, que es basen sobretot en mantenir sempre la distància de seguretat de 2m. amb altres persones. Recordeu que l'horari per fer-ho és de 6h a 10h del matí i de 20h a 23h del vespre. Les persones que formen part dels grups de risc, ja sigui perquè tenen més de 65 anys, perquè requereixen anar acompanyats o perquè tenen alguna malaltia cardio-respiratòria o metabòlica, poden sortir en un horari exclusiu, que és de 10h a 12h i de 19h a 20h. I no oblideu la regla del 1-1-1-2. Podeu sortir **un cop al dia, durant una hora, en un radi d'un km del vostre domicili i com a màxim dues persones si conviviu juntes**.

De totes maneres, com cada setmana (excepte la setmana passada), compartim la proposta que aquesta setmana ens proposa la María Martínez per fer activitat física a casa. Us recordem que aquests exercicis són d'intensitat moderada. A partir d'aquest mes trobareu la novetat que de cara els diumenges ens proposa fer una sessió d'estiraments i relaxació. Els podeu adaptar a les vostres necessitats, reduir la intensitat o ignorar algun exercici si és massa difícil:

Dilluns 18	**Dimarts 19**	**Dimecres 20**	**Dijous 21**	**Divendres 22**	**Dissabte 23**	**Diumenge 24**
Sube Metabolismo y Elimina Grasa 60 min	Baila y Reduce Volumen De Piernas 58 min	Libera Tensiones Con Cardio Box Pesas 50 min	Reduce Grasa y Tonifica Tren Superior 56 min	Adelgaza y Estiliza Piernas 58 min	Pilates + Estiramiento 61 min	Yoga Para Reducir El Estrés 42 min

Extret de la web **Siéntete Joven by María Martínez**

Recordeu que en el següent enllaç podeu trobar el calendari complet per tot el mes de maig (https://sientetejoven.com/wp-content/uploads/2020/04/calendario-mayo.pdf). En el cas que alguna de les propostes d'aquesta setmana no us agradi o no la trobeu apropiada, sempre la podeu substituir per la proposta d'algun altre dia. També podeu buscar propostes que hem anat fent en quaderns anteriors. Estan plens de recursos per fer activitat física a casa. En el cas que busqueu la realització d'activitat física de baixa intensitat, recordeu també que en els quaderns anteriors hi havia propostes interessants. Aquesta setmana us presentem l'altra canal de youtube de la María Martínez, el canal Siéntete Bien. Aquest canal té propostes de cardio amb exigència més baixa i també un munt de sessions d'estiraments, que us poden servir com a exercicis de mobilitat

articular. Hem fet una selecció que hem col·locat en els diferents dies de la setmana com a exemple per poder crear una rutina diària.

Dilluns 18	**Dimarts 19**	**Dimecres 20**	**Dijous 21**	**Divendres 22**	**Dissabte 23**	**Diumenge 24**
Cardio Sin Impacto Progresivo 30 min	Fortalece Todo el Cuerpo usando Palo y Botellas 25 min	Yoga para Mejorar la Flexibilidad 33 min	Adelgaza sin Dañar tus Rodillas 18 min	Ejercicios Para Dolor De Espalda y Cuello 10 min	Reduce Brazos y Cintura con este Cardio Sin saltos 30 min	Estiramientos y relajación 20 minutos

LECTURA
Des de el club de lectura ens ofereixen una lectura...

Contes del Raval: El Corb

Les pulsacions del cor s'acceleraven com l'afluent del riu quan s'adona que s'apropa al mar.

La sang impactava per les parets de les venes, com els ocells moribunds d'un oceller, que xoquen contra les parets de la gàbia, desitjant una escletxa, o potser, només un reflex de l'anhelada llibertat que ànsia un ocell en captivitat.

Caminava pels carrers com la mort abans d'entrar al ball de Pròsper, en una nit en què la ficció s'apoderava dels carrers. Carnaval, el carnaval català, que conduïa els ciutadans entre la música i la festivitat dels successos ociosos que impregnaven les voreres, els locals, les animes...

Va arribar vestit de negre, la seva vida havia sigut sempre una ombra fosca del seu intel·lecte, barrejada amb la impotència de les aspiracions que mai havia pogut aconseguir, i construïda sobre una infància trista i odiosa.

En arribar, i veure el cadàver, el seu cor es va relaxar, aquella reacció davant del caos li venia per part de mare, aquella bruixa maltractadora i malparlada li havia deixat una herència de calma davant del caos. L'odi, només és el reflex de l'odi.

-Té un tall al coll, l'hi han dessagnat.
-És un vampir...

Va dir el protagonista del nostre relat.

-No hi ha sang a terra, perquè se l'ha emportat, i se l'ha emportat perquè la vol, i si la vol, és que la necessita.

Va sortir d'aquell pis i es va dirigir carrer avall, entre els cants, els crits, i la felicitat efímera dels habitants amargats.

En arribar al carrer de Mina, va respirar a fons, i va entrar al cau del llop, on la petita caputxeta es va perdre per no tornar mai més.

-Hola corb...

Va dir l'Eulàlia, una dona en camisó que s'acomodava al llit entre els llençols...

-¿Has vingut a buscar la mort? Corb...
-¿Has sigut tu Eulàlia?
-No...
-El capità Llampades va morir fa anys, ningú et busca, no tens per què tenir por...
-¿Encara recordes el sabor? ¿La dolçor?

Un calfred es va estendre per l'espatlla d'aquell personatge desdibuixat...

-El meu petit... Mai t'hauria d'haver deixat en aquella casa, amb aquella dona tan malvada...
-Has sigut tu Eulàlia?! Digam'ho!

Va dir cridant, tocant el mànec de l'arma reglamentaria...

L'Eulàlia es va aixecar del llit, i es va posar davant d'ell...

-El meu petitó... Encara tens el regust de la sang als llavis, veritat? Tus saps perquè ho fa... Perquè ho fèiem, tu i jo... No he sigut jo petit corb...
-¿Qui ha sigut Eulàlia?
-Una vampiressa, que no busca l'aliment a la sang, sinó a l'essència... En Ribot ha estat molt a prop d'ella, però serà el corb qui la trobi...
-Com ho puc fer Eulària?
-Que buscàvem nosaltres? No ho recordes? El control, la dominació... L'obscuritat... Que pot dominar una dona fosca?
-A una criatura...

Una localització va travessar la superfície cranial del corb.

-El portal de la Santa Madrona...
-La santa mare, fill... És una dona, si encara no l'han trobat, és perquè és una dona... No facis soroll, amagat a la nit, camuflat com ella...

El corb es va dirigir a la sortida, com si el diable el crides a l'infern.

-Corb!

Va dir l'Eulàlia d'un crit.

-Aquesta nit, agafes el camí del passat, t'enfrontes a un monstre després de parlar amb una bèstia, no oblidis qui vas ser, i qui seràs a partir d'aquesta nit.

El corb va alçar el vol.

Mentre caminava per les drassanes, els negatius del passat es projectaven a la seva ment com si es tractés d'una obra fictícia... D'un relat de por...

Havia conegut a l'Eulàlia de petit, eren dos nens, enfonsats en una guerra passada, on les anheles de poder dels vells, feien rugir els estómacs dels joves.

En aquella època convulsa, l'Eulàlia havia adoptat el corb, un noiet ros i bufó, i junts, van emprendre una odissea criminal guiada per la venjança, la gana, i la sang... Una sang que calmava els ferotges rugits dels estómacs d'aquells infants.

Paro la guerra, va acabar, i l'Eulàlia, aquella fada negra, que havia adoptat el petit Peter Pan, i que s'enlairava amb ella a la foscor... Com un ocell... Com un corb... Va decidir donar una oportunitat al bufó ros, deixant-lo amb una mare de veritat... Paro ni el bo és tan bo, ni el dolent tan dolent... L'Eulàlia havien sigut la seva veritable mare... I com una mare, el va ajudar quan ho va necessitar.

-Ribot!

Va cridar en veure el brigada.

-Tenim el nom! El tenim!

Li va dir el brigada ensenyant-li un paper tacat de tinta... La mateixa tinta que omplirà

les pàgines de la història, la llegenda coagulada de les vides fictícies... La gangrena persistentment literària que absorbeix les últimes esquerdes d'aquesta grollera coacció de frases fantasmals, que recorren els barris, els carrers, i les vides que componen i compondran a través del temps, el Raval català.

El portal de la Santa Madrona vessava de gent…
Les mascares dels veïns es barrejaven ara amb les seves dubtoses existències... Bessons, homosexuals, transsexuals, adinerats, pobres, pidolaires, bondadosos, tirans, malalts... Tots junts... Tots amagats... Aquella mascarada, aquella obscuritat, era la que ara servia al corb i als seus homes per trobar el seu monstre.

Res encaixada en aquella festa improvisada, les peces del trencaclosques estaven boca avall, i el nostre protagonista només havia de trobar la peça adequada... Aquella que li encaixes com el final d'una vida passada, i el començament d'una vida futura.

Un cercle de gent ballava al seu davant, i rere seu va notar un alè càlid... Es va girar de pressa, però no va veure res, només la mateixa gent que s'ho continuava passant bé...

Va inspirar fons, i en expirar l'aire va obrir els ulls, i en aquell moment la seva set el va conduir a una petita nena que el mirava des de l'altra punta del carrer.

Es va dirigir a poc a poc a ella, i just quan aquesta va abaixar la mirada, una mà es va posicionar sobre el cap de la nena...

Aquell ésser li va donar la mà, i juntes es van dirigir a sortir de la festa...

El corb va assenyalar al brigada i als seus homes, que van ocupar els carrers paral·lels per on transitava al monstre amb la nena.

I sota aquella negra nit, el corb va fer un crit, apuntant al monstre amb l'arma.

-Enriqueta Martí! Detinguis en nom de la justícia!

El sol va començar a sortir a poc a poc, s'obre l'escena. Ja sabeu el que diuen... La nit és més fosca, just abans de l'alba.

COL·LABORACIONS DE COMPANYES

I COMPANYS DELS SRC

MIRA MIRA..... els artistes del nostre SRC volen compartir les seves creacions amb vosaltres

Poesia, fotografia, obra plàstica, creacions amb paper, relats curts o llargs, escultures, reptes mentals, aprenentatge... tot té cabuda al nostre quadern.

Les diferents propostes que fem cada setmana o allò que vingui de gust compartir amb els companys i companyes del SRC.

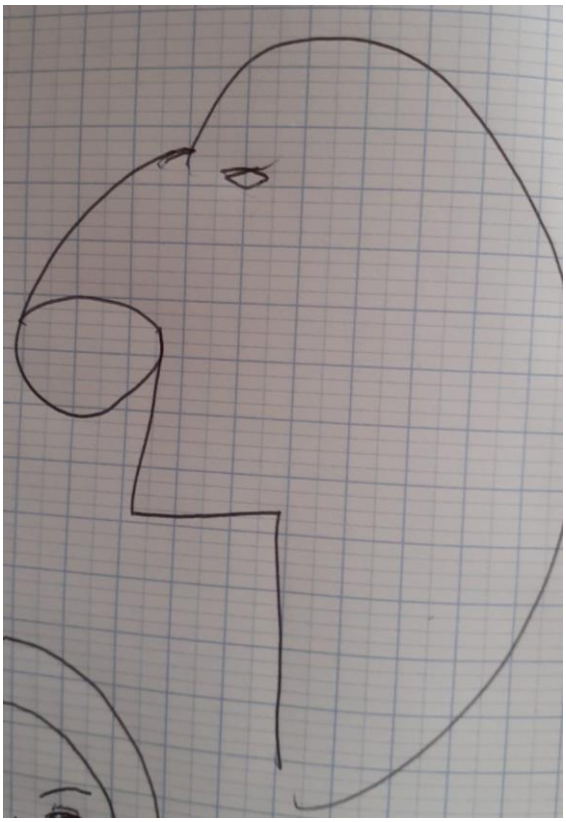
Gràcies per compartir el votre art i les vostres idees!

MIQUEL C

La proposta del quadernet 8 era Autorretrat/Selfie aquí deixem algunes propostes que ens han arribat:

UruB

Autorretrat



- **¡Calvo!**
- **¡Soy calvo! ¡Me van a tomar el pelo!**
- **¡Inocente!**
- **¿Eso cree la gente?**
- **¡Ciego!**
- **¡Lo ves!**
- **¡Si, amores!**
- **¡Sordo!**
- **No me entero, ¿o si?**
- **¡Caray que lio!**
- **La mente - de mente**
- **Absolutamente, ¡no!**
- **¿Loco?, ¿cuerdo?**
- **Y yo que sé**
- **Ese es el Ser-Gi**
- **Gi-Li-Pollas ¿qué dices?**

S

E

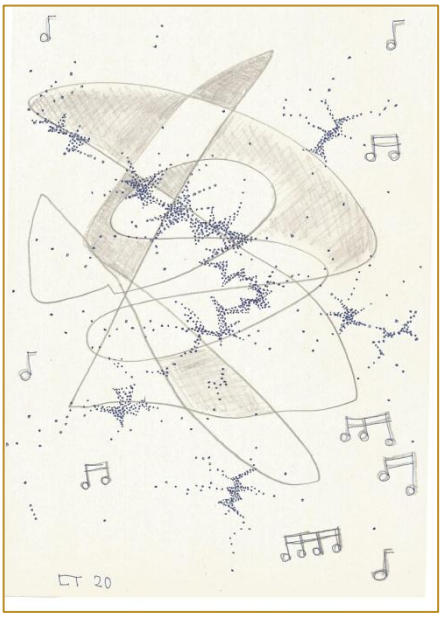
R

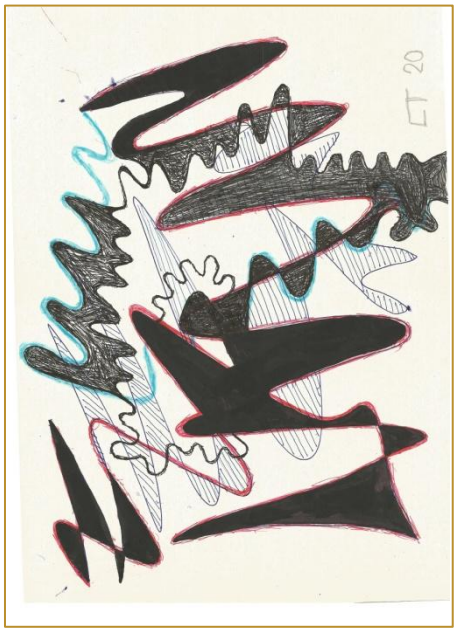
G

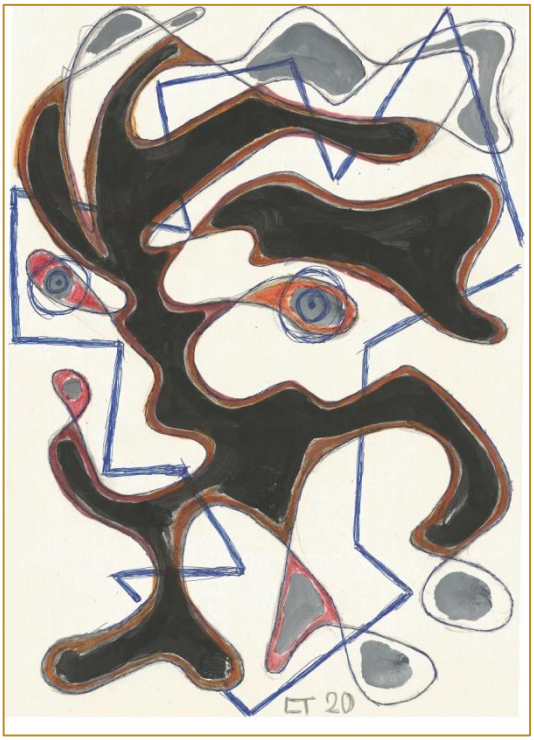
I

S.

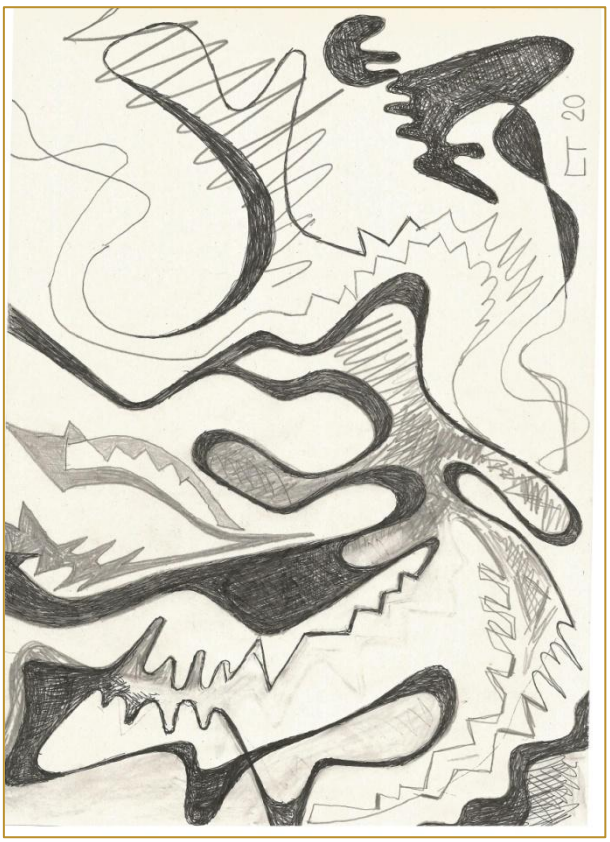
Meritxell G

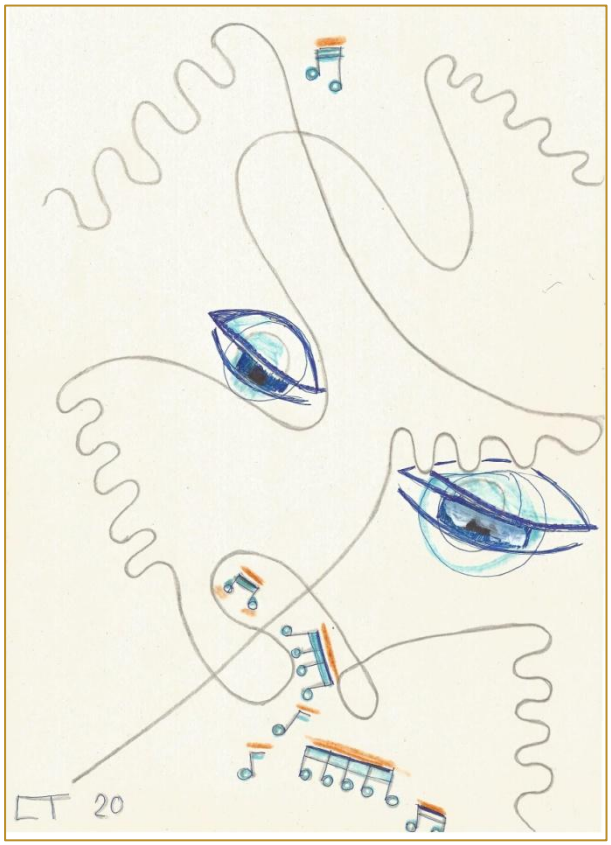




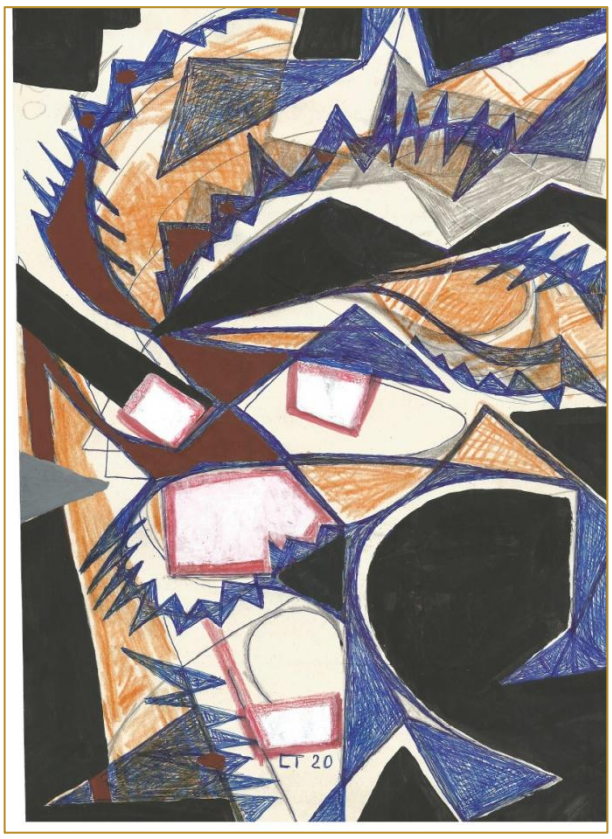


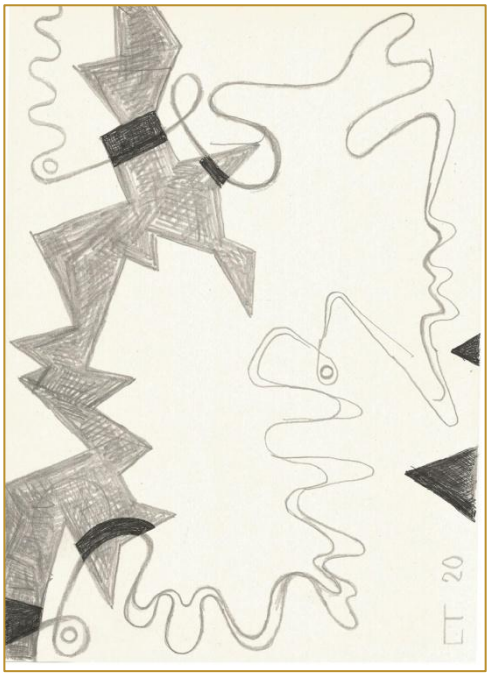
Cristina T



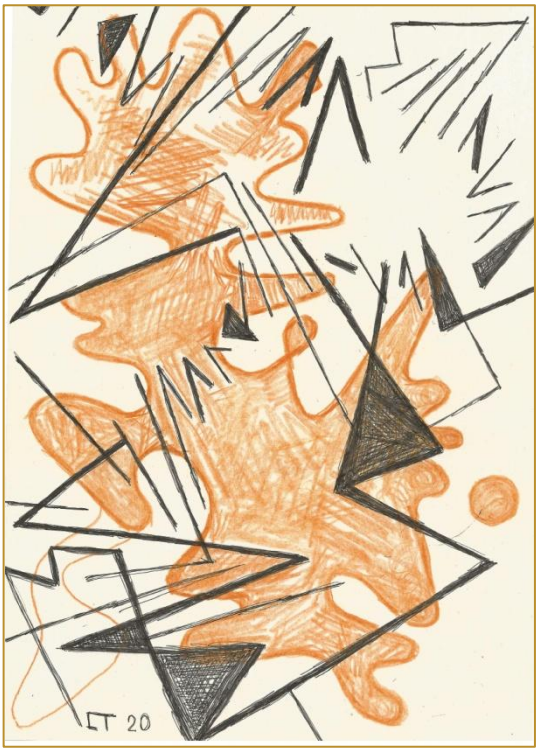


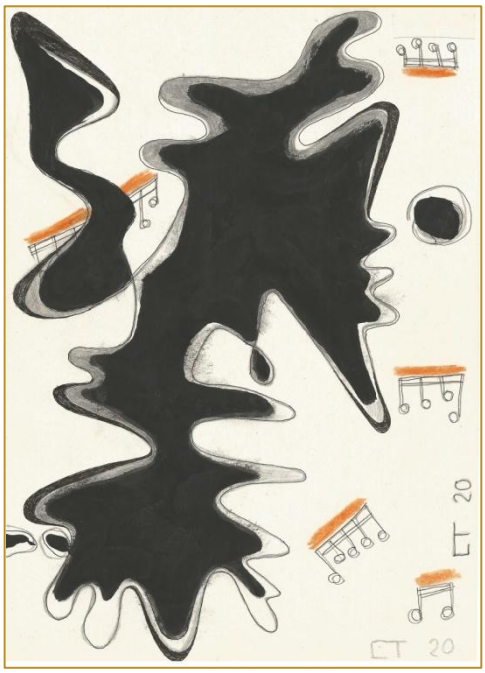
Cristina T





Cristina T





Poemes

El **Carlos** comparteix amb nosaltres aquesta poesia de Rabindranth Tagore, extret d'un fragment del llibre autobiogràfic *"...A pesar de todo, decir sí a la vida"*, de Viktor Frankl:

"Qué bien ha dado Tagore expresión a todo este desencanto del ser humano frente a su anhelo de felicidad, en aquél poema suyo en el que escribe:

Yo dormía y soñaba
que la vida sería alegría.
Yo desperté y vi
que la vida era deber.
Yo trabajaba y vi
que el deber era alegría.
R. Tagore "

Viktor Frankl, "...A pesar de todo, decir sí a la vida"

POEMA - A LA SALUT PÚBLICA -

Quan els somnis pensi,
el cor bategar senti
i el mar de llàgrimes banyi,
als de prop abraçaré.

Quan les sortides no vegi,
la foscor m'amenaci
i els vents fort bufin,
dempeus sempre seguiré.

Quan el grup d'amics recuperi
als sanitaris dia a dia aplaudeixi
amb la solidaritat d'un futur plegats,
una raó per anar vivint trobaré.

Joan J.

14.05.2020.

Vespre de pluja, cel gris.

Nùvols que ploren l'agonia del cel blau.

Aigua que mulla els carrers de la ciutat.

Rierols d'aigua entre les meves trepitjades

que esborren el camí inventat.

Aigua de maig, aigua de primavera

que refresca l'ambient de l'hivern ja mort.

I així passo el temps a la meva habitació,

escoltant música, i construint frases

i pregant perquè tot plegat tingui sentit.

Poc a poc vaig avançant pel camí somiat.

Aquest camí que és el de la meva erràtica vida.

Somnis d'una ànima inquieta

que desitja viure en pau.

Somnis d'un home que es va fent vell

a qui li pesa el record d'un temps ja mort.

Jordi T

A la luz del silencio,

analizo mi contradicción·

Entre locura y cordura

transito día a día·

Sombrías luces

siembran mi andanza,

Errante voy

sin principio, ni conclusión·

Caigo y me levanto,

en vano intento

y confusa embriaguez,

pierdo mi faro otra vez·

A ningún puerto llego,

a ningún amarre me ato·

Ante nadie me arrodillo,

observo y parto·

....º....

Mireia G

Un día me iré

sin dejar nadie atrás·

Ni recuerdos, ni olvidos,

todo se irá conmigo·

No me despediré·

¿Para qué?

Nunca regresaré

y nada lamentaré·

El olvido será el legado·

Desconocido será el sentido·

Vacio el contenido

y el lamento restringido·

Ningún camino recordará mis pasos,

ninguna luz lo alumbrará·

Sólo el silencio, de un desconocido,

lo descubrirá·

No quedará presente

ni pasado registrado·

Ni el mínimo recuerdo,

que no sea falseado·

Nada cerqué,

a nadie prometí·

No me até,

ni compartí·

No pretendí ser más de lo que fui·

Quise amar, pero no lo conseguí·

Pero ¿qué importa?

Así, resistí·

.....º.....

Mireia G

Otra vez de nuevo estoy aquí, con vosotros para daros ánimos para seguir adelante, luchando contra la pandemia que nos amenaza día tras a día. A muchos de nosotros se nos puede acabar la paciencia de sobrellevar lo mejor posible esta situación. Necesitamos seguir luchando contra el covid-19. Estoy segura de que esta epidemia algún día llegará a su fin y podremos volver a reunirnos de nuevo.

Estar en casa durante tanto tiempo nadie dijo que sería fácil. Intenta relajarte y pensar en una situación agradable y no te olvides de que de todo lo negativo siempre se puede sacar algo positivo. *Esther*

LESSON 6

En la anterior lección acabamos con el presente continuo afirmativo

Vamos a repasar Presente continuo en negativo y en interrogativo y el pasado continuo afirmativo, negativo e interrogativo del verbo **TO HAVE** y otros verbos.

PRESENTE PROGRESIVO O CONTINUO
To be+gerundio/participio presente
Se usa para hablar de una acción que está ocurriendo en este momento. El presente progresivo se forma con el verbo **to be** (*estar*) en presente, más un gerundio (**present participle)**

I am having dinner →Yo estoy cenando

Conjugación	Significado
I'm having	Yo estoy teniendo
You're having	Tú estás teniendo
He's having **she's having** **it's having**	Él está teniendo Ella está teniendo Ello está teniendo
We're having	Nosotros estamos teniendo
You're having	Vosotros estáis teniendo
They're having	Ellos están teniendo

Intenta resolver estos ejercicios de presente progresivo con diferentes verbos

1. It ……. rain ……. in New York. Está lloviendo en Nueva York.

2. Mary……. cook……. in her house. Mary está cocinando en su casa.

3. Peter and Susan ……. play …… in the beach. Peter y Susan están jugando en la playa.

4. My father ……. work ……. in the garden. Mi padre está trabajando en el jardín.

5. I ……. learn ……. French. Yo estoy aprendiendo francés.

6. You ……. ……. study …… math. Tú no estás estudiando matemáticas.

7. My sister ……. eat ……. at the restaurant. Mi hermana está comiendo en el restaurante.

8. We ……. enjoy ……. the party. Nosotros estamos disfrutando la fiesta.

9. They ……. ……. see ……. the pictures. Ellos no están viendo las fotografías.

10. ……. my mother talk ……. to Jane? ¿Está mi madre hablando a Jane?

11. The children ……. visit ……. the Zoo. Los niños están visitando el zoológico.

12. Mike ……. call ……. you. Mike te está llamando.

13. Robert and Alice ……. travel ……. to Europe. Robert y Alice están viajando a Europa.

14. The dog ……. sleep ……. in the street. El perro está durmiendo en la calle.

15. What ……. you do …….? ¿Qué estás tu haciendo?

16. My grandfather ……. watch ……. T.V. Mi abuelo está mirando TV.

17. My friends ……. drink ……. at the bar. Mis amigos están bebiendo en el bar.

18. Lisa ……. paint ……. her house. Lisa está pintando su casa.

19. I ……. play ……. the guitar. Yo estoy tocando la guitarra.

20. The pupils ……. shout ……. in the park. Los alumnos están gritando en el parquet

PRESENTE CONTINUO INTERROGATIVO
To be+ subject+gerundio/participio presente

Conjugación	Significado
Am I having?	Yo estoy teniendo?
Are You having?	Tú estás teniendo
Is He having? **Is she having?** **Is it having?**	Él está teniendo? Ella está teniendo? Ello está teniendo?
Are We having?	Nosotros estamos teniendo?
Are You having?	Vosotros estáis teniendo?
Are They having?	Ellos están teniendo?

Hasta aquí hemos llegado. Espero que te hayas divertido con la lección y hayas aprendido mucho. Por otra parte, te pediría si podrías enviarme tu opinión, sugerencias, comentarios, etc. Para poder mejorar las clases! Hazme saber si te ha gustado la lección, si has aprendido, si te ha costado entender….en mi dirección de e-mail: esardinero1971@gmail.com

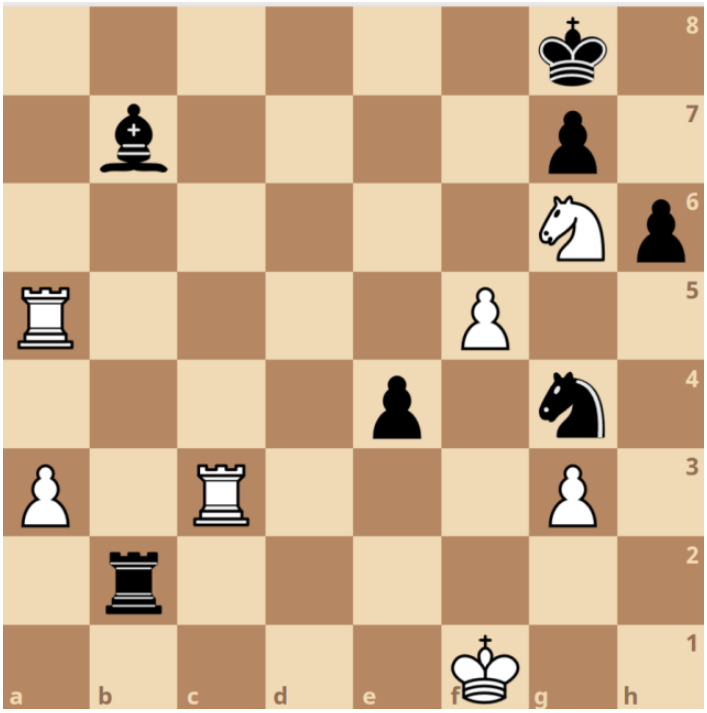
Aquest material està dirigit a persones que vulguin aprendre anglès i tinguin un nivell bàsic de l'idioma. Si el vostre nivell és més avançat, i teniu ganes de aprendre més i practicar, disposem de material d'anglés intermig que us podem fer arribar via e-mail. Si esteu interessats, demaneu el material al vostre referent i us ho farà arribar.

Thanks a lot!!

PROBLEMA D'ESCACS

Aquí tenim el problema d'escacs que ens proposa el Carlos per aquesta setmana. Extret d'una partida entre K.Berg- J. Kristiansen. Aarhus, 2009

Juguen les blanques i fan escac i mat en 3 jugades.



Escriu la resposta aquí: _____

Solució al problema d'escacs de la setmana passada: El problema de las setmana passada no ens proporcionava un escac i mat però sí que obligava a les negres a sacrificar la dama per evitar l'escac i mat, proporcionant un avantatge definitiu per a la resolució de la partida. La sol·lució és la següent:

1. Ce6 Ce8
2. Cxd8 Txd8