

PRIMER CAP DE SETMANA EN FASE 3 (13 i 14 de juny)

Ja tenim aquí la tant esperada fase 3, ens queda menys per arribar a la Nova Normalitat. Sabeu què es pot fer a la fase 3?

Només cal que obriu el següent link [PREGUNTES SOBRE LES RESTRICCIONS D'ACTIVITATS PER LA COVID-19 A CATALUNYA](#)

Un petit resum amb els aspectes més destacables. Recordeu sempre informar-vos amb els canals oficials.

Desconfinament progressiu - fase 3



- No hi ha franges horàries i es poden fer trobades de fins a 20 persones.
- Els comerços poden obrir sense límit de superfície, sempre que no se superi la meitat de la capacitat.
- Bars i restaurants poden servir a l'interior i a la barra amb la meitat de la capacitat. Discoteques i bars d'oci nocturn, amb un terç. Les terrasses, al 75%.
- Cinemes, teatres i auditoris, monuments i biblioteques poden obrir amb la meitat de la capacitat.
- Els gimnasos, amb restriccions del 50%, poden oferir classes dirigides.

gencat

Ús obligatori de la mascareta



Des dels 6 anys.
En espais públics si no hi ha distància de 2m.
En el transport públic.

Recomanacions d'ús:

S'aconsella per als infants entre 3-5 anys.
Millor higièniques o quirúrgiques, que tapin nas i boca.

Excepcions:

Per dificultat respiratòria.
Per discapacitat o dependència.
Fent esport, menjant o bevent.

gencat

Aquesta setmana, comencem les propostes recordant els nostres reptes culinaris i de fotografia. **Ara ja podem fer moltes més coses al carrer**, com anar a bars i restaurants, sortir a la platja o la muntanya, o redescobrir espais de la nostra ciutat.

Què et sembla intentar fer aquella tapa que tant t'agrada del teu restaurant favorit? o immortalitzar una posta de sol des del balcó del mediterrani? Ara tens moltes més possibilitats per a deixar anar la teva vessant més artística!!!

Anima't i participa !!!

#cuinadeconfinamentSRC



#confinamentSRC



PER SI NO VOLS ANAR AL GIMNÀS ENCARA....

Ja sabeu que els gimnasos estan oberts, però si voleu continuar fent esport a casa al següent enllaç trobareu un calendari amb sessions d'esport per a cada dia :

[Calendario Junio](#)

Calendario Junio						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 Cardio Quemagrasas 15 min.	2 Bata y Endurece Glúteos y Abdomen 15 min.	3 Kickboxing Con Pesas 20 min.	4 Rebata Cintura y Biceps 20 min.	5 Entrenamiento Total El Cuerpo 20 min.	6 Adaptado Biceps + Piernas 20 min.	7 Yoga Dinámico 30 min.
8 Aumento Metabolismo y la Mitocondria 45 min.	9 Glúteos Fuertes y Flexibles Glúteos 30 min.	10 Elimina la Grasa y Flexible Del Cuerpo 30 min.	11 Técnica, Hombros y Biceps 20 min.	12 Cardio Quemagrasas + Abdomen 30 min.	13 Rebata el abdomen de Vientre + Biceps 30 min.	14 Yoga Para Mejorar la Flexibilidad 30 min.
15 Técnica y Adaptado Solo El Cuerpo 40 min.	16 Rebata El Vientre De los Hombros 30 min.	17 Kickboxing + MMA Con Pesas 35 min.	18 Músculos Biceps y Abdomen 20 min.	19 GAP + Cardio 25 min.	20 Cardio Progresivo + Piernas 40 min.	21 Yoga Fluido y Meditación 45 min.
22 Full Body + MMA + Cardio Box 35 min.	23 Músculos Pectorales, Hombros y Glúteos 30 min.	24 Cardio Cardio + Tonificación 45 min.	25 Adaptado Biceps y Cintura 30 min.	26 Cardio Quemagrasas + Tonificación 30 min.	27 Bata + Técnica Tren Superior 30 min.	28 Yoga Para Reducir El Stress 30 min.
29 Cardio Quemagrasas + Rebata Glúteos 30 min.	30 Glúteos Fuertes y Flexibles Biceps 30 min.					



Si fa temps que no fas esport, o creus que aquestes classes són massa complicades per a tu et deixem unes sessions d'esport :

<https://youtu.be/sdVfW2fhdpU>

<https://youtu.be/Om8LZPWpPwo>

A LA CUINA FALTA GENT!!!!

3 COMIDAS FRESQUITAS perfectas para el verano

Llega el buen tiempo. El calor está a la vuelta de la esquina y ya empieza a apetecer cenar ligero y fresquito (pero no por ello menos rico). Hoy os traigo un RECOPIULATORIO de 3 comidas fresquitas perfectas para cuando te apetece algo fácil, rápido y sano 😊

**GAZPATXO DE SÍNDRIA
AMANIDA DE PRÉSSEC
PITA DE POLLASTRE I ALVOCAT**



https://youtu.be/_ogjdtQNZ0o

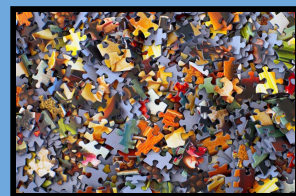
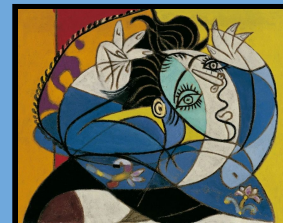
PER A PENSAR UNA ESTONA (NO SÓN GENS FÀCILS)

PUZZLE VIRTUAL

El Museu Picasso ha creat un puzzle d'una de les seves obres. En aquest enllaç, podràs veure el quadre i triar de quantes peces el vols fer. Has d'arrossegar les peces fins que quedin enganxades a les que van al costat. Comença amb poques peces i si ho vas aconseguint ves-lo augmentant.

Fins quantes peces has pogut fer??

<http://museupicassobcn.org/jocs/trencadlosques-platia-de-la-barceloneta/>



STAR MATHS

$$A_1 + A_1 + A_1 = 18$$

$$\text{Millenium Falcon} + \text{Millenium Falcon} - A_1 = 24$$

$$\text{Fly} + \text{Fly} = 8$$

$$\text{X-Wing} + A_1 - \text{Millenium Falcon} = 1$$

$$\text{Fly} + \text{X-Wing} + \text{X-Wing} = ??$$

matematicascercanas.com

SI 5 SAPOS ATRAPAN 5 MOSCAS EN 5 MINUTOS, ¿CUÁNTOS SAPOS SE NECESITAN PARA ATRAPAR 100 MOSCAS EN 100 MINUTOS?



MATEMATICASCERCANAS.COM

En una calle hay cinco casas de diferentes colores y en cada casa vive una persona de diferente nacionalidad. Los cinco dueños beben diferentes tipos de bebidas, fuman distintas marcas de cigarrillos y cada uno tiene una mascota diferente a la de los demás. Sabemos que:

- El británico vive en la casa roja
- El sueco tiene un perro como mascota
- El danés toma té
- El noruego vive en la primera casa
- El alemán fuma Prince
- La casa verde queda inmediatamente a la izquierda de la blanca
- El dueño de la casa verde bebe café
- El propietario que fuma Pall Mall cría pájaros
- El dueño de la casa amarilla fuma Dunhill
- El hombre que vive en la casa del centro bebe leche
- El hombre que fuma Blends vive al lado del que tiene un gato
- El hombre que tiene un caballo vive al lado del que fuma Dunhill
- El hombre que fuma Bluemaster toma cerveza
- El hombre que fuma Blends vive al lado del que toma agua
- El noruego vive al lado de la casa azul

¿quién es el dueño del pez?

VOLS ANAR PROTEGIT PERÒ D'UNA MANERA ORIGINAL

<https://youtu.be/95AMUVdBTxw>

Busca per casa aquella samarreta que ja no et poses, o una peça de roba de l'últim carnestoltes..., i fes-te una mascareta higiènica ben original.



DECORA CASA TEVA RECICLANT

Sembla que ja ha passat la necessitat de comprar paquets i paquets de paper de wc.

Però una vegada s'han acabat, que fem amb els rotllos de cartró???

Una opció és llençar-los al contenidor blau, i una altre donar-los una segona vida..., us deixem unes idees decoratives.

<https://youtu.be/vDLIJwkKzco>

RECICLAJE DE TUBOS DE PAPEL HIGIENICO



<https://youtu.be/y0vkWQydc> U



<https://youtu.be/Algy1Ke4WSs>



CULTURA

Tot i que ja podem anar al cinema i al teatre i que l'oferta d'activitats culturals que podem fer cada cop és més amplia, molts dels artistes ens ofereixen opcions per gaudir dels seus espectacles des de casa nostra.

Coronavirusplays: monòlegs en temps de confinament.

El dramaturg Jordi Casanovas a l'inici del confinament va proposar que diferents dramaturgs escrivissin petits monòlegs sobre aquests dies i que després sortissin actors i actrius a representar-los des de casa.

Es veu que la iniciativa ha tingut bastant èxit i han penjat alguns vídeos.

Alguns textos es poden veure interpretats per actors diferents.



[www.surtdecasa.cat/portada/blogs/cultura-viral/coronavirusplays-monologs-en-temps-de-confinamentdecasa.cat](https://surtdecasa.cat/portada/blogs/cultura-viral/coronavirusplays-monologs-en-temps-de-confinamentdecasa.cat)

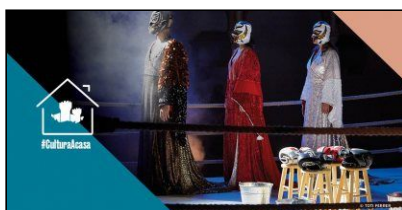
L'Auditori a casa teva



No et desballis! Mercat de les Flors



El Festival Castell de Peralada

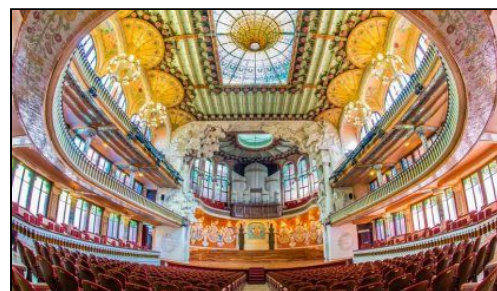


APROPA CULTURA, des de casa!

Viure la cultura des de casa o des del centre!

En temps difícils, els equipaments culturals es reinventen i s'adapten a la nova situació. Aquí teniu enllaços directes als diferents espais de la xarxa Apropa Cultura on trobareu les propostes més interessants!

Palau de la Música, Palau digital



Trobaràs això i molt més clicant en aquest link:

<https://www.apropacultura.cat/ca/cultura-casa-centre>

Totes aquestes propostes podeu dur-les a terme durant el cap de setmana o en qualsevol moment que no trobeu la manera d'omplir el vostre temps. Esperem que les gaudiu força i que us ajudin a descobrir que hi ha activitats que ens permeten que el nostre estat d'ànim millori, augmenten la nostra autoestima i auto-confiança, i ens permeten estructurar-nos una rutina ocupacional més equilibrada i satisfactoria.

No oblideu que les persones, som essers d'acció (això vol dir que necessitem ocupar-nos) però també som essers socials així que ara que ja podem fer-ho amb llibertat, aprofitem per veure'ns i compartir estones amb les persones que estimem!! Segur que això també ens proporciona benestar i ens fa sentir bé.

Ànims que ho estem aconseguint!!

