

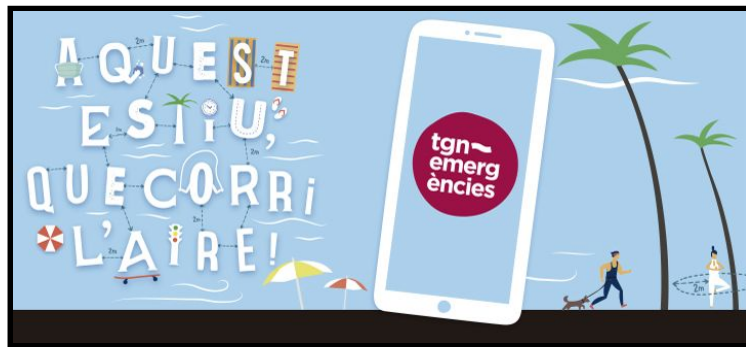
## **PROPOSTES CAP DE SETMANA DEL 7 D'AGOST**

Ja hem començat l'agost i..., la calor apreta, si vols anar a la platja recorda: L'Ajuntament de Tarragona ha actualitzat amb noves funcionalitats l'app TGN Emergències, que ofereix informació de les mesures que es prenen a la ciutat amb motiu de la crisi del coronavirus.

En concret, per a aquest estiu, l'aplicació ha incorporat una nova funcionalitat que permet als usuaris i usuàries consultar el grau d'ocupació que tenen les platges tarragonines en tot moment. D'aquesta manera, amb la voluntat que s'hi accedeixi d'una manera segura, les persones que se la descarreguin podran planificar on volen anar a prendre el sol i a banyar-se abans de sortir de casa, per tal d'assegurar-hi una estada que en garanteixi el distanciament adequat.

[TGN Emergències en App Store](#) Per a IOS

[TGN Emergències](#) Per a Android



Si vols anar a les platges de Salou: <https://platges.salou.cat/ca/>  
Si ets més de Cambrils: <https://www.cambrils.cat/platges/>



## **PROPOSTA CULTURAL: DUES EXPOSICIONS A TARRAGONA**



**MAI ÉS MASSA:** La proliferació i reiteració d'unes paraules que durant un temps van aparèixer escrites en diferents espais públics de la ciutat de Tarragona van portar a l'artista a una investigació sobre el perquè d'aquests mots pintats, i a iniciar una deriva sobre la repetició i l'obsessió en les arts i en la vida. Aquesta és una història multidisciplinària i amb digressions que s'aprofita d'un naufrag que pinta o embruta (és igual) les parets d'una ciutat per fer recorreguts alternatius amb ella.

Comissaris: Àngel Pomerol amb la col·laboració de Marina Vives

### **Horaris:**

de dimarts a dissabte d'11 a 15 i de 17 a 20h.

Diumenges i festius: d'11 a 14 H.

L'entrada és gratuïta

**The Burning Blade** s'exposa a l'espai expositiu Tinglado 2 del Centre d'Art Tarragona fins al proper 7 d'octubre de 2018. Es tracta d'una mostra on l'artista Marcel Pey fa un pas més enllà en la seva obra, i presenta una selecció de treballs representatius de la seva trajectòria (fotografia, cinema, vídeo) i fa èmfasi en diverses sèries d'obres recents, moltes d'elles inèdites, de fotografia digital sobre paper fotogràfic.



L'exposició presenta una selecció de peces que mostren la seva opció més conceptual i estètica amb obra plàstica, instal·lacions amb neons, impressions fotogràfiques amb intervenció de poemes, films i vídeos.

Un conjunt d'elements que comuniquen el missatge fosc i crític de l'autor. Els espectadors hi trobaran l'expressió d'una temàtica urbana que planteja temes compromesos: la

violència, la tortura, la droga, l'erotisme, la desolació, l'abús de poder. Però també valors humanistes i l'atracció per les utopies.

## **CUIDA'T!!**

A l'estiu convé que l'alimentació sigui fresca, variada i equilibrada. Amb molta presència de fruites i verdures. Adequar l'alimentació també ens ajudarà a combatre la calor.

A continuació, us deixem alguns consells i l'enllaç a un [receptari elaborat pel Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya](#) per a un estiu saludable.

- Evitar fer grans ingestes, és millor fer diferents àpats lleugers al llarg del dia, per exemple: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar.
- Augmentar la presència de fruita i verdura a la dieta: contenen molta aigua, vitamines, minerals, fibra, etc. La fruita la podem prendre ben freda, ens ajudarà a fer passar la calor. Per les verdures, una bona opció són les amanides o cremes fredes.
- Evitar els àpats copiosos i densos, per això cal limitar les salses, guisats i cassoles. Donar preferència a aliments més refrescants i lleugers.
- Donar prioritat a les receptes i formes de cuinar més senzilles, com per exemple: a la planxa, brasa, forn, vapor, bullit, etc. Facilitarem la digestió.
- Ens els postres de dinars i sopars escollir la fruita fresca, làctics naturals, iogurt gelat, sorbets o gelats de fruita. Evitar prendre a diari gelats, prendre'ls de forma ocasional.
- Amb les altes temperatures és molt important augmentar la ingesta de líquids per assegurar una bona hidratació. Per fer-ho podem prendre: aigua, suc de fruita, llimonada casolana, infusions fredes, aigua amb fruites, gaspatxo, etc. Evitar els refrescos i begudes ensucrades.

## **A LA CUINA FALTA GENT!!**

Aquí teniu algun exemple de receptes que podeu provar!



### **Crema fría de zanahoria y mango.**

#### **Ingredientes:**

- Apio
- Zanahoria
- Mango
- Agua
- Jengibre
- Sal



<https://www.directoalpaladar.com/recetas->

### **Carpaccio de tomate y bacalao ahumado.**

#### **Ingredientes:**

- Tomate
- Bacalao ahumado
- Aceite de oliva
- Sal
- Olivas negras



<https://www.petitchef.es/recetas/entrante/>

## TEMPS DE RELAX...

Les situacions estressants ens carreguen d'adrenalina, ens intensifiquen l'estat d'alerta i la tensió muscular ens augmenta, per això quan hem estat sotmesos a una situació estressant, ens convé relaxar-nos. La relaxació basada en la Respiració Profunda és una bona estratègia, senzilla i potent a la vegada, per asserenar-te controlant la teva respiració.

Una sessió de relaxació basada en la Respiració Profunda et relaxarà i la senzillesa d'aquest mètode et permet realitzar-lo en qualsevol moment del dia i el pots realitzar asseguda, ajaguda o dreta.

### La Respiració Profunda, pas a pas:

1. Estira't en una superfície plana. També pots optar per seure a una cadira.
2. Col·loca't una mà sobre el melic, i l'altra mà sobre el pit.
3. Inhala lentament, inflant el ventre, a la vegada que comptes fins a 2.
4. Mantenint l'aire als pulmons durant 1 segon.
5. Exhala, lentament per la boca, fent que el ventre baixi, comptant fins a 4.

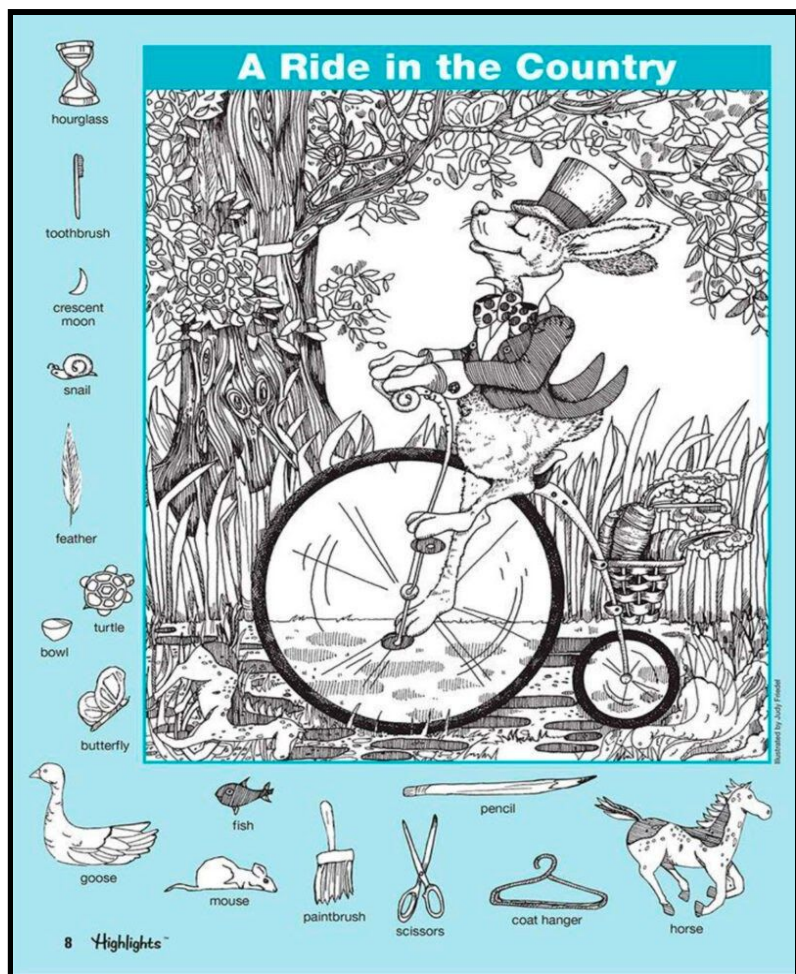


Aquí teniu un vídeo on explica com fer-ho, animeu-vos a provar!!

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=HhwMva1kCwQ&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=HhwMva1kCwQ&feature=emb_logo)

## Per pensar una estona...

Busca a la següent imatge, els objectes que es troben dibuixats al costat. Aquests poden trobar-se en una altra postura (al revés, girats,...).



**TROBA LA LòGICA:**

$3+1=24$

$5+2=37$

$7+2= 59$

$8+1=79$

$7+5=212$

$15+3=1218$

**COM ES CREA UNA VACUNA??**

Ja que últimament comentem com es troba la vacuna de la COVID, us compartim aquesta informació que hem extret del diari "The new york times" per la Dra. Susana López experta en virologia. En quina fase creieu que ens trobem?





I com cada setmana, no oblideu que continuen en peu els nostres reptes culinaris i de fotografia, no sigueu tímids/es i participeu, ben segur que creeu moltes receptes i imatges que serien perfectes per compartir, animeu-vos!!!

**#cuinadeconfinamentSRC**



**#confinamentSRC**



Esperem que us hagin agradat les propostes d'aquesta setmana, com sempre les preparem pensant en tots vosaltres!!!

