

## **PROPOSTA CAP DE SETMANA DEL 10 DE JULIOL**

Un cap de setmana més, i una setmana més passada. Tot i que, ja fa uns dies que fem certa vida normal, no hem de defallir amb les mesures de seguretat. Com segurament sabreu els rebrots són possibles, i de fet estem tenint: així que no t'oblidis la mascareta a casa, renta't les mans sovint, manté la distància de seguretat..., i **GAUDEIX DE L'ESTIU**. [Etapa de la represa. gencat.cat](https://www.gencat.cat).  
**Nova normativa sobre l'ús de les mascaretes:** [Mascaretes. Canal Salut](https://www.canalsalut.cat)



## **UNA PROPOSTA DIFERENT: PERCUSSIÓ CORPORAL**

Us havíeu imaginat mai poder fer música mab el vostre cos..., doncs és possible i pot ser molt divertit. A continuació us deixem un enllaç a un vídeo d'iniciació a la percussió corporal.

### **Tutorial para empezar poco a poco con la percusión corporal e integrar el ritmo en el cuerpo!**

Como siempre, te invito a que te fijes en cómo estas (a nivel físico, mental y emocional) antes de hacer la actividad y cómo estás al finalizar.

A medida que nos tomamos el tiempo para observar cómo estamos, vamos aprendiendo a reconocer nuestras emociones y así podremos gestionarlas mejor. Por eso está bien poner un poco de atención en pequeñas actividades como ésta para ir adentrándonos poco a poco.

**Que lo disfrutes!**

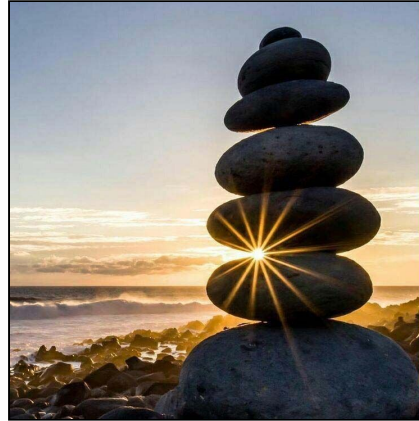
<https://youtu.be/gEUo6CwQbH4>



### **Relaxació Autògena de Schultz**

Aquesta tècnica té la seva base a la concentració amb les sensacions físiques de la persona que la practica a través de la **relaxació profunda**. Schultz va determinar que la majoria de les persones poden arribar a un estat de profunda relaxació, només amb el poder de la seva **imaginació**.

Ho vols provar?? Pots clicar a l'enllaç, buscar un lloc tranquil on et sentis a gust i gaudir d'un moment per tu!



[https://www.youtube.com/watch?v=tu6STHiYJuY&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=tu6STHiYJuY&feature=emb_title)

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

[https://youtu.be/Vgd6oC\\_XNb4](https://youtu.be/Vgd6oC_XNb4)

Dues maneres diferents i saludables de menjar-se una hamburguesa:

**Hamburguesa de lleties**



[https://youtu.be/idGaco1r\\_DU](https://youtu.be/idGaco1r_DU)

**Hamburguesa de quinoa y pastanaga**

## **ESPORT I SOLIDARITAT**

3a edició de la Caminada de la Llum, en un any atípic, on la COVID-19 ens està fent viure la vida d'una altra manera.

Però no volem aturar-nos, i encara que no puguem caminar junts, sí que ho farem de manera individual, per que a la Índia necessiten més llum, sobretot, en aquests moments.

La Fundació Vicente Ferrer treballa, des de l'inici de la pandèmia, per pal·liar l'impacte del coronavirus entre la població rural del sud de la Índia. Amb la teva caminada podrem continuar proporcionant aliments diàriament a milers de famílies que el confinament, sense menjar ni feina, ha deixat en una situació de vulnerabilitat.

La solidaritat, el compromís i la coresponsabilitat amb els que tenen menys recursos representen, més que mai, el motor per seguir construint un món més just i igualitari.

Fes la teva aportació i participa el dia 25 de juliol des d'allà on siguis.

**Junts ho farem possible.**

# Caminada de la Llum 2020

Aconseguem 9.500km entre totes i tots - Portem la llum a l'Índia  
*Tots podem convertir-nos en herois i heroïnes davant el coronavirus #stopcovid19*

## Com participar a la Caminada 2020

La caminada tindrà com objectiu que entre tots aconseguim sumar els 9.500km que separen Catalunya de l'Índia.

- 1.- Inscriu-te a una de les 4 opcions per aconseguir un dels trams:
  - Individual 5€ o 10€
  - Familiar 20€ o 50€INSCRIPCIONS A: [www.kupeka.com](http://www.kupeka.com)
- 2.- Indica quants kms faràs per sumar el teu tram
- 3.- Quan rebis el teu dorsal personalitzat en uns dies, ja pots fer el teu recorregut on vulguis, sempre abans del 25 de juliol.
- 4.- **IMPORTANT** que et facis una foto amb el dorsal el dia que facis el recorregut i la comparteixis a les xarxes amb els hastags:  
#sosCovidIndia i #caminadadelalum20

TOTS ELS BENEFICIS ES DESTINARAN AQUEST ANY A LA LLUITA CONTRA EL COVID-19 PER PART DE LA FUNDACIÓ VICENTE FERRER A L'ÍNDIA



Acte a benefici de



**Vicente Ferrer**

#sosCovidIndia





**MÉS INFO**→ <http://alliberadrenalina.com/caminadallum/>

I si voleu continuar amb l'entrenament que fem aquí junts. aquestos són els videos que hem fet servir aquesta setmana al "Posem-nos en forma junts":

**Tonificació:** <https://www.youtube.com/watch?v=q9b9afJ-GnA>

**Cardio:** <https://www.youtube.com/watch?v=naRDSZN4Yjw>

**Estiraments:** <https://www.youtube.com/watch?v=q1AEQEYCru4>

Us deixem unes pàgines web on podeu trobar PDF's amb **exercicis d'estimulació cognitiva amb diferents nivells de dificultat:**

[Mi terapia sin fronteras: Web sobre Terapia Ocupacional](#)

[Taller de Estimulación Cognitiva](#)

[Ejercicios de estimulación cognitiva](#)

[Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer](#)

[Ejercicios de memoria para personas mayores - ejerciciosdememoria.org](#)  
(En aquest últim van actualitzant els exercicis cada setmana.)

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 creueu 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!!!

