

DEDICA'T UN TEMPS A CUIDAR-TE

FES EL TEU SPA A CASA

<https://youtu.be/DROWaUpUVV8>

En aquest enllaç trobareu cremes que podeu fer amb productes que teniu a casa, no t'oblidis de posar unes espelmes, música relaxant i gaudir del moment!

<https://youtu.be/ZtADcQVNF4U>
(música relaxant)



RECEPTES ORIGINALS I SALUDABLES

Coneixes el Programa cuines de tv3; el Marc Ribas fa plats originals i brutals! Aquesta setmana us presentem dues cremes, saludables i amb molt bona pinta!



<https://www.ccma.cat/tv3/cuines/recepta/crema-de-carxofes/28556/>

CREMA DE CARXOFES

<https://www.ccma.cat/tv3/cuines/recepta/vichyssoise-de-poma/6802/>

VICHYSOISE DE POMA



Escoltant les vostres peticions, aquesta setmana us tornem a proposar dues activitats creatives; **SIGUES CREATIU AMB MATERIAL QUE POTS TENIR A CASA!**

Cistella amb paper

<https://youtu.be/hbW7WxC9nw8>

Ara tenim molt de temps per a ordenar la casa, i per a fer detalls per a regalar. Aquí podràs fer una cistella per a guardar coses.

Tens fulletons de propaganda, paper de diari, revistes que ja has llegit i rellegit..., dons tens el material necessari per a fer-ho.



Només necessites rotllos de paper de wc, de cuina, brics de llet o suc, tisores, i pega.



Organitzador d'escriptori

<https://youtu.be/Sn2U6Asd17U>

Ara hem hagut de buscar racons de casa per teletreballar, fer els grups virtuals o seguir classes online. Aquí una idea per a poder tenir tots els estris ordenats i a mà.

Envia'ns una foto amb el teu a srctarragoan@gmail.com

EXERCICI FÍSIC

I com sempre, no podem oblidar-nos de la importància que té en aquests moments moure'ns una mica encara que no disposem de massa espai; si volem,

PODEM!!

Aquesta setmana us proposem una taula molt curta d'estiraments que no ens portarà més de 10 - 15 minuts fer-la i ben segur que ens ajuda a sentir millor el nostre cos. Podem fer-la un cop al dia, en el moment que vulguem i no necessitem de cap material més que les nostres ganes i motivació.

Aquí us deixem també alguns links que us portaran a videos del Youtube on teniu també



 1/16 10 segundos cada lado ref1	 2/16 20 segundos ref3	 3/16 5 segundos ref4	 4/16 10 segundos cada lado ref2
 5/16 20 segundos ref5	 6/16 2 veces 5 segundos cada una ref11	 7/16 15 segundos cada brazo ref30	 8/16 2 veces 5 segundos cada una ref59
 9/16 15 segundos ref41	 10/16 15 segundos cada brazo ref16	 11/16 15 segundos ref40	 12/16 10 segundos cada brazo ref52
 13/16 15 veces cada mano cada sentido ref43	 14/16 30 segundos ref36	 15/16 10 segundos cada lado ref45	 16/16 15 segundos ref48

moltíssimes opcions!!

Ànims!! Recorda: A partir d'aquest dissabte 2 de maig, podràs sortir a fer esport al carrer, no vulguis forçar-te gaire, però aprofita per a gaudir de l'esport a l'aire lliure!

- ESTIRAMENTS DE PEU, 10 MINUTS <https://www.youtube.com/watch?v=KrgcBtBe5KI>
- DOLOR CERVICAL I D'ESQUENA, <https://www.youtube.com/watch?v=pKpgmqexAjM>
- RELAXA'T! https://www.youtube.com/results?search_query=estiramiento+RELAJANTES

FOTOGRAFÍA CREATIVA: CONCURS #confinamentSRC



I per canviar una mica de temàtica, aquesta setmana us proposem posar en pràctica algunes de les coses que ja sabem sobre el món de la fotografia. Segur que a casa tenim mil objectes interessants que es mereixen una bona foto o se'ns acudeix alguna possible combinació. Només necessitem d'un mòbil o una càmera de fotos i com sempre, de la nostra imaginació!!

Hem pensat que una bona manera de poder compartir les fotos que fem (les fotos han de ser originals, artístiques i que estiguin fetes dins de les nostres cases) pot ser a través d'Instagram ja que quasi tots tenim l'app i fer-ho amb el Hashtag **#confinamentSRC**

Si algú no disposa de l'aplicació, també pot participar compartint les fotos al grup de Whatsapp "SRC Oficial" 619210310 o enviant-les per correu a srctarragona@gmail.com especificant "concurso de fotografia".



Com veureu al títol de l'activitat, la idea és fer un concurs amb totes les fotos que compartiu, aquest es farà un cop puguem tornar a la "normalitat" i amb un jurat que sigui imparcial i pugui valorar quina és la millor foto que s'ha fet.

Us animem a participar-hi i a treure la vostra vena més artística a passejar!!

Esperem que les propostes siguin del vostre interès!! Ana Macarulla i Silvia Miquel.