



Hola a tots :) Com esteu??

Com cada cap de setmana, us compartim aquestes propostes, pensant amb tots vosaltres.

Esperem que gaudiu d'aquests dies de cap de setmana i ho gaudiu, que ja s'acaba l'agost!!

Fem ressò de les últimes mesures que s'han adoptat a Catalunya a causa de la Covid-19

→ CATALUNYA PROHIBEIX LES REUNIONS DE MÉS DE 10 PERSONES !

- En els establiments d'hostaleria, restauració i terrasses han de garantir la distància interpersonal mínima d'1,5 metres en el servei de barra.
- S'ha de garantir una distància mínima entre taules o agrupacions de taules, de 1,5 metres, amb un màxim de 10 persones per taula o agrupació d'aquestes.
- S'estableix un horari de tancament dels establiments a la 1.00 hores com a màxim, sense que es puguin admetre nous clients a partir de les 00:00 hores.
- No es pot fumar a la via pública o en espais a l'aire lliure quan no es pugui respectar una distància mínima interpersonal de almenys 2 metres.



Si arribeu a un local i veieu gent sense mascareta, o no hi ha prou distància entre taules, o alguna cosa us fa pensar que el lloc no és segur, no dubteu i busqueu un altre espai.

Visita guiada al Teatre romà

El teatre de Tàrraco fou un dels tres edificis d'espectacles dels que gaudien els seus habitants. Apropa't i t'explicarem com era, quins eren els espectacles que es feien, i quin era el paper que jugava dins de la trama urbana.



Quan: Día: 28-08-2020, 20:00 - 21:00

Localització: [Teatre romà de Tarragona](#)

Preu: Gratuït amb inscripció prèvia → www.mnat.cat/

Cinema

Si teniu ganes d'una activitat de cinema, aquí teniu la cartellera del camp de Tarragona, on trobareu les pel·lícules que fan a cada cinema i l'horari.

<https://surtdecasa.cat/camp/cartellera>

Esport

Meditación guiada para relajar cuerpo y mente en 10 minutos. [Enllac](#)

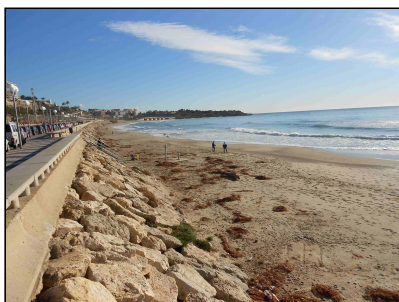
Mima tu cuerpo con este Entrenamiento Suave - 30 minutos [Enllac](#)

Quema Grasa con este Cardio Sin Impacto - 28 minutos [Enllac](#)

Yoga para ganar flexibilidad (Principiantes) - 28 minutos [Enllac](#)

Aliviar dolor espalda y cuello / cervicales - 12 minutos [Enllac](#)

També podeu fer les rutes que ja coneixeu i que estem caminant aquests dies, com són anar fins al faro i vorejar la platja del miracle, fins a l'arrabassada.



A veure aquesta cognitiva com va... aquí teniu les banderes de les 2 ciutats autònomes i les 15 comunitats autònomes d'Espanya, les podeu emparellar?



Andalucia

Aragón

Principado de asturias

Islas baleares

Islas Canarias

Cantabria

Castilla-La Mancha

Castilla y León

Cataluña

Melilla

Comunidad Valenciana

Extremadura

Galicia

La Rioja

Comunidad de Madrid

Región de Murcia

Comunidad Foral de Navarra

País Vasco

Ceuta

Podeu endevinar aquestes pel·lícules **de Disney** amb les emoticones??



Per exemple.....

La 1..... Buscando a nemo

La 5..... Inside Out

Aquí us deixem un sudoku, de nivell senzill, també un enllaç per qui en vulgui aprendre. [Como resolver sudoku?](#)

				9		1		5
		8		5	4	3	2	7
		5		1			8	6
	8	3	7		6			9
5		6		3	1			
1	2			8		4		
6	3	1			9		5	2
2	7		5					
8				7				

Amanides fresques per l'estiu!

Compartim unes amanides alternatives, que de ben segur ja coneixeu, per fer-les de manera ràpida i sobretot, saludables!

Els suggeriments són, amanida amb **llegum, pasta o arròs.**



Idees d'ingredients per barrejar amb l'amanida:

- Pepino/Cogombre
- Tomata
- Ceba
- Pebrot
- Ou dur
- Fruits secs
- Blat de moro
- Olives
- Palitos de cangrejo
- Atún
- Remolatxa
- Pit de pollastre a trossets
- Espàrrecs
- Sardina
- Trossets de formatge

Exemple de condiments: oli, sal, pebre, vinagre, espècies com oregano. El que us vingui de gust.

Preparació:

1. El primer que farem serà netejar bé els ingredients i els tallem a trossos molt petits.
2. En el cas que siguin llegums i ja vinguin preparats en el pot, rentar-les amb aigua i deixar reposar. Si utilitzem pasta o arròs, bullir i deixar reposar.
3. En un bol barregem tots els ingredients i amanir al gust.
4. Deixar reposar una estona a la nevera si us agrada ben fred.
5. I gaudir-ho!



Com ja sabeu, hem extremat mesures al centre, en prevenció de la COVID-19, us fem un recordatori de les mesures a prendre diàriament.

Posa't mascareta.Salva vides.

Posa't mascareta

Renta't les mans

Mantén la distància de seguretat

QUINA ÉS LA MILLOR MANERA DE PROTEGIR-NOS DE LA COVID-19 ?

- Rentar-nos les mans freqüentment amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica.
- Practicar la distància social.
- Ser molt conscients de no tocar-nos la cara si no portem les mans netes.

Evitem errors amb l'ús de la mascareta:

- No la portis per sota del nas, per damunt de la barbeta o sense que s'ajusti bé a la cara.
- No te la toquis un cop posada i si ho fas, renta't les mans.
- No te la treguis per parlar.
- Canvia-la si està humida.

És molt important que no comparteixis estris, beguda ni menjar amb cap persona amb qui no convisquis, encara que sigui un familiar o amic.

Evita: Beure del mateix got que altres persones o menjar del mateix plat

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!!!

I no oblidis compartir-les amb nosaltres, tens diverses opcions:
a través d'Instagram amb el hashtag **#confinamentSRC**,
si tens la sort d'estar al nostre grup de **Whatsapp**
o l'adreça de correu **srctarragona@gmail.com**.

