

PROPOSTES PEL CAP DE SETMANA DEL 18 DE SETEMBRE

A Tarragona comença les festes de Santa Tecla més estranyes que s'han vist mai! El COVID ha modificat com els tarragonins i les tarragonines celebrem les festes de la nostra patrona...però això no vol dir que no hi hagi festa eh!!! Només que cal ser persones previsores i curoses. Previsores perquè cal apuntar-se prèviament a molts actes i curoses per què no podrem deixar de banda les mesures de seguretat. Enguany barret de festes, samarreta de Santa Tecla , mascareta i gel hidroalcohòlic.

<https://www.tarragona.cat/cultura/festes-i-cultura-popular/santa-tecla/fitxers/altres/programa-de-santa-tecla-2020>

<https://www.tarragona.cat/cultura/festes-i-cultura-popular/santa-tecla/santa-tecla-2020>



A continuació us proposem uns actes i activitats que pensem que us poden agradar !!!

Curs intensiu de pintura i dibuix a l'aire lliure.



Des de diversos indrets de la ciutat: Curs intensiu de pintura i dibuix a l'aire lliure. Si t'agrada dibuixar o pintar i vols viure una experiència diferent, vine a pintar amb nosaltres diferents elements patrimonials de la ciutat. A càrrec de Verònica Bilbao.

Horaris: divendres 18 i 25 de setembre, a les 15.30 h; dissabtes 19 i 26 de setembre, a les 8.30 h.

Preu: gratuït.

Concert de Joan Garriga amb Madjid Fahem (rúmbia / la Garriga). Fundador de Dusminguet i ànima de La Troba Kung-Fú, Joan Garriga és una figura clau per entendre l'evolució de la música popular del segle XXI feta a Catalunya. El codescobridor de la rúmbia —barreja de rumba i cúmbia amb denominació d'origen vallesana— acaba de debutar amb un àlbum, *El ball i el plany* (2020), firmat amb el seu nom, que la crítica ha definit ja com un clàssic instantani.

Inici: 19-09-2020, 20:00

Fi: 19-09-2020, 21:30

Espai amb aforament limitat, només accessible amb reserva prèvia a <http://www.laterrasetta.com>

Accés a l'espai a partir de les 17 h.

Concert de Joan Garriga amb Madjid Fahem. La Terrasetta Familiar



Preu: gratuït

«Santa Tecla gloriosa, mare dels tarragonins. Què tenim avui per dinar? Espineta amb caragolins!», diu l'últim vers del Ball de Dames i Vells

Ingredients per a 4 persones

½ kg d'espinaeta si és de la part del llom; si no ho és, 1 kg
1 kg de caragolins
3 cebes
3 dents d'all
1 albergínia
2 pebrots verds
1 pebrot vermell
2 pots de tomàquet natural triturat
½ litre d'oli d'oliva verge
1 cullerada de sal
1 cullerada de pebre vermell
1 bitxo petit
Farigola
1 got de vi blanc

Recepta de Dionisia Somolinos Aragón



Preparació

Es posa l'espinaeta en remull i es va canviant l'aigua cada quatre hores a tall de boca.

Per una banda, bullim els caragolins usant la farigola i el bitxo petit. Des que l'aigua arrenca el bull, s'han de tenir un temps de quinze minuts.

D'altra banda, tallem la ceba i els alls per fer el sofregit.

Hi posarem la cullerada de pebre vermell abans de retirar-lo del foc. Després trossegem els pebrots verds i vermell i l'albergínia, per passar-los també a sofregir.

Finalment, també sofregim l'espinaeta a la cassola, afegint-hi ara un got de vi blanc.

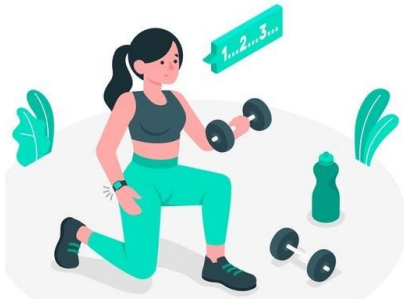
Quan l'espinaeta faci xup xup, hi incorporem tota la samfaina i el tomàquet natural triturat. Ho remenem i barregem bé.

Al cap de cinc minuts afegim els caragolins ja bullits i, als vuit minuts, parem el foc.

L'espinaeta ja està cuinada.

Aleshores tapem la cassola amb un tovalló i la deixem reposar tota la nit en un balcó.

Si la voleu tastar però no us atreviu a cuinar-la, no passa res per festes hi ha un munt de bars i restaurants que la tenen en carta o per a esmorzar de forquilla. Els més típics són : El Cortijo, el Tòful, el Sol-Ric i la Sageta de Foc.



Compartim diverses maneres de fer esport, exercici, i relaxació per moure el cos i també per estar en calma. Perquè cadascú aprofiteu una mica amb aquests vídeos i pugueu exercitar-vos una estona.

[Relaja tu Cuerpo y alivia tensiones en 10 minutos](#)

[15 día de Pilates en casa](#)

[Relajación Muscular Progresiva de Jacobson](#)

[Meditación para la Mañana 25 min](#)

[SUPER CARDIO - SALSA MIX](#)

[RELAJACIÓN PROFUNDA PARA DORMIR.](#)

[Quema Calorías a Tope y Desestresate con este Cardio Sin Saltos - 22 min](#)



POESIA DIBUIXADA

És un projecte literari on l'art, la poesia i l'audiovisual es fusionen per oferir una experiència lectora innovadora a partir de la creació de breus obres d'art audiovisuals. Cadascuna de les *poesies dibuixades* integra un poema d'un autor o autora clàssic o contemporani, la veu de Sílvia Bel i les il·lustracions de Marta Bellvehí, que hi posa el color amb pinzellades d'aquarel·la i línies a llapis. Ja ens direu quina poesia us ha agradat!



["Que me'n recordi", de Laia Noguera](#)

["Cadascú ha de tenir...", de Montserrat Abelló](#)

["Ara", de Clementina Arderiu](#)

["Tota jo", de Sònia Mol](#)

["Una mare planxa la camisa del seu fill per a una entrevista", de David Jou](#)

["De parar i desparar taula", de Maria- Mercè Marçal](#)

Que passeu un bon cap de setmana, que recarregueu piles i aprofiteu per fer activitats que us agradin, recordant les mesures de seguretat!!

Ens trobem la setmana que ve al centre, menys el dimecres 23, què és el festiu de santa Tecla!!

