

PRIMER CAP DE SETMANA DE JULIOL

Ja estem al Juliol, comença el període de vacances per a molts de nosaltres. Aquest estiu és una mica diferent i segurament les nostres vacances també ho seran.

Si la nostra vida no es veïés trasvalssada pel covid-19, on serien les teves vacances d'aquest estiu? qué tenies planificat fer?

Al SRC Tarragona, ja hauríem començat el nostre horari d'estiu, amb el canvi en les activitats tant esperat per aquestes dates:



caminades llargues descobrint racons del territori, el nostre curs de fotografia, anar sovint a l'hort urbà a regar i veure créixer les tomaqueres, banyar-nos a la platja, etc... Algunes d'aquestes activitats les continuarem fent amb petites diferències que s'han convertit en part de la nostra realitat quotidiana.



Cada estiu per aquestes dates comencem a preparar actes emmarcats en el 10 d'octubre, és el dia en que l'OMS celebra el Dia Mundial de la Salut Mental, per donar visibilitat als trastorns mentals, els quals poden tenir una elevada prevalença però segueixen provocant rebuig i discriminació a la societat.

L'objectiu de la celebració d'aquesta diada és sensibilitzar la societat sobre el perjudici afegit que suposa discriminar el trastorn mental, tant per les persones afectades com per les famílies que hi conviu.



CONCURS DE CARTELLS PEL DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

Amb la finalitat de sensibilitzar la ciutadania i lluitar contra l'estigma que aquests trastorns comporten, l'associació DARUMA de familiars per la salut mental del Vallès Oriental participa en l'organització de diferents activitats. Una d'aquestes és la convocatòria del concurs per triar el cartell dels actes que la Taula de Salut Mental de Granollers organitza per Dia Mundial de la Salut Mental 2021.

Nosaltres cada estiu aprofitant el taller Creatiu d'estiu hi participen, aquest any no pot ser menys. Agafa paper i PARTICIPA !

BASES

- És un concurs obert a tothom. S'hauran de presentar cartells inèdits, no premiats a cap altre concurs, en format DIN-A3. Juntament amb el cartell cal presentar un sobre tancat que porti escrit a l'exterior el pseudònim i el títol del cartell; A dins del sobre hi haurà d'anar un document amb les mateixes dades i el nom, cognoms, adreça completa i telèfon de l'autor/a.

- Al cartell hi ha d'aparèixer el lema " 10 d'octubre Dia Mundial de la Salut Mental".
- La data límit d'entrega és fins el dia 10 d'octubre. Els podeu fer arribar a Daruma, a l'Avinguda del Parc, 9, 3a planta – 08402 Granollers.
- Entre el 19 i 23 d'octubre els cartells estaran exposats a la Biblioteca Can Pedrals de Granollers, al Carrer Espí i Grau núm. 2.
- El veredictes es farà públic el dia del tancament de l'exposició, el divendres 23 d'octubre.
- El premi del guanyador serà de 150 €
- El treball premiat quedarà en propietat de l'organització, que es reservarà el dret de publicar-lo.
- El jurat seleccionarà el millor cartell. El jurat pot declarar el concurs desert en cas de que cap obra presenti la qualitat desitjada.
- Els altres participants podran recollir els seus treballs al local de l'associació en el termini d'un mes.
- La participació al concurs pressuposa l'acceptació de les bases.
- Qualsevol qüestió no prevista en les bases serà resolta pel jurat i/o l'organització.

El jurat està format per: La Regidora de Salut i Benestar Social de L'Ajuntament de Granollers, un representant del CSM Adults de Granollers, un representant de l'Associació DARUMA i un tècnic de la Biblioteca Can Pedrals.

Per qualsevol dubte o aclariment: **Associació de familiars de malalts mentals del Vallès Oriental** Telèfon 647 47 30 60 daruma@darumaassociacio.com
www.darumaassociacio.com

UNA MICA D'ESPORT A CASA...

<p>TONIFIQUEM BRAÇOS I ESPATLLES</p> <p>Amb molt poc material i del que tots disposem a casa nostra, un proposem que proveu aquestes senzilles classes de tonificació.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=QTSECwBO31I&feature=emb_title</p>	
	<p>TONIFICACIÓ CAMES I GLUTIS</p> <p>I puguin complementar a l'esport que fem junts els dimarts i divendres...</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1Hb-y8yIS1A&feature=emb_title</p>

PER PENSAR UNA MICA...**SOPA DE LLETRES!**

Tot seguit, teniu una sopa de lletres on heu de buscar 20 països. Si n'hi ha algun que es resisteix de trobar, més avall us dono pistes dels països.

Q U J W E R T Y U I O E P F I N L A N D I A A
 N B A V E R X Z E T I S U O M L K J H G F D S
 E R M T U I P O A S D L F C E U S U E C I A M
 E R A L E M A N Y A T O U I O R T U P O E C M
 R I I U P O S R T I U V P O L J K M A R T R E
 E R C I S O P L M B U E Q E R T Y U P I O L B
 A S A D F T G H J K L N X C V H J E G I P T E
 B N M E R T R U I O P I A S D F G H J N O P L
 A E A E Q U Q I A Q A A Q A M A M Q F D Q E G
 S I S L A N D I A E S A A S L S L A D I A R I
 U R S D W Q E E S R D C S D J D K S A A S T C
 I T D H E U R R D T G O U F K F J D S Q C I A
 P A N A M A T T F Y F P D B H G H F P W V O K
 O Y G I R E U Y G U H I F M A L T A O E D P J
 R U F T T R Y U H I B U M G G H G G I R E A I
 T I H I Y T O J A P O T Q H F K F J U T R S H
 U O J R U U P I J A L Y E G U A T E M A L A G
 G P K T O O A O K S I R R T D L D L Y D T D F
 A A L Y I I S A L F V E T I S M S M T T I F D
 L S Z U A P D P Z D I W U U A N A A R U U I S
 P D E I S C A N A D A Q I T A I L A N D I A A

6TTTT°CN°T T°JHT°TT°6 7TTTT°>°6 T°D°T°*°TT T°6°T°6°T°6 T°J°7°T :°TT°TI°T	;°C°T°6°TTT°6 <°TTI°TT°6°TT °>°TT°C°9°TT ?°TTT°>°TT TT°AI°T E°T°CTT°6 °D°TTT°<°TA	I°TTT°6°C°TTT °HTT°8°TT T°HAT°TT°CTT T°TT°D T°CTT°6 °=°T°>°T
--	---	---

CULTURA


Cada cop podem fer més coses!! Aquí teniu algunes de les exposicions que han re-obert a Tarragona i que podem visitar de manera totalment gratuïta, aprofiteu-les!!

; 6G6 !°GZ^Y : \^eiZ#

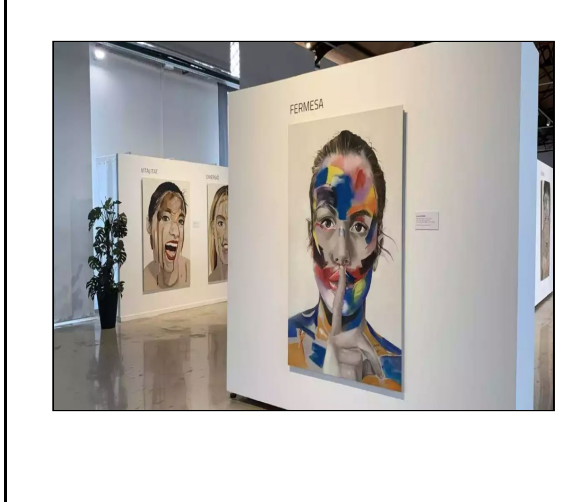
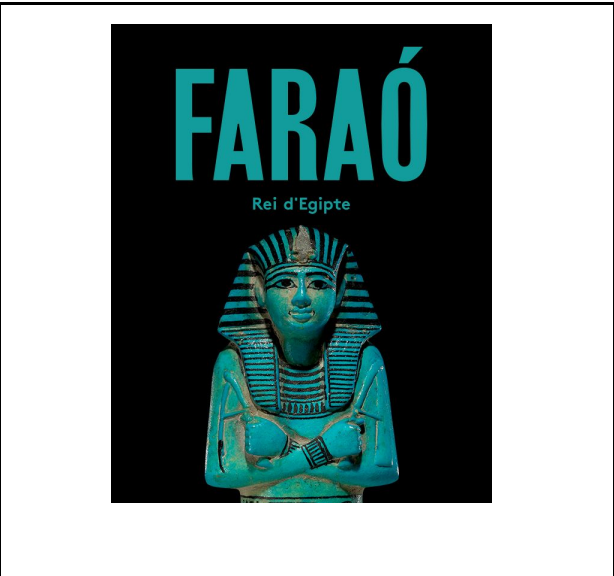
GZgē āh ᵇ Vi\Zh ^Zāh dWZXiZh YZ aVci X
 : \^eiZ fj Z]Vc VggVWi [ᶜh Vāh cdhigēh
 YZᶜh! h Vb V\ V āᶜ VāfVi Yj c ᵇ eZg^fj Z]V
 [VhXᶜVi `a] db Z`Vāāᶜg `YZ`a] ᶜi gV#

= DG6G>/

<°9Z`Y`aj ch`V`Y`kZcYgZh/&%`"`) `S`&, `""` %]
 <°9`hhVWZh/&&`"`) `S`&, `""` %]
 < 9↑ b Zc\Zh/&&`"`)]




8V↑V; dg b `l Vgg\dcV



Í 9I dfYgg]cbg" < ca YbU[YU`U8 cbUÍ `XY`
 7 Ufa Yb`JUJ YfXY"

GZXj æYZāegē ZXiZ`YZ`[Zgj c`] db ZcVi\Z`V`āzh
 YdcZh#J cV`ᶜ`X`Vi kV`fj Z`Veā\V`hZioZ
 gēig`ih`YZ`ᶜᶜ`[dᶜᶜ Vi`Zc`Zāfj Vc`Y`[Zgēcih
 YdcZh`b dhiᶜc`Znēgēhh`ᶜch`^ZhiVih`b ZciVāh
 Zb dX`ᶜcVāh#




I `ᶜ`ā`Yd`&#B dāYZ`8dhiV#



; : HI ✕6A° HDI 6°A6°E 6AB : G6

B h`XV!`i`ZVigē!`ZheZXiVXāzh###



: heV^?dkZ° AV`EVā ZgV
 EāV` V`ᵇ eZgVāi VggVXd

EdYZj [Zg'a`j cV j a\YV V Vfj ZhiV I ZW dc igdWgē] Y`kZghZh deX`ᶜch eZg[ZgV I Vgg\dcV/
<http://www.tarragona.cat/cultura>

