

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

A _ _ _ NY _ _ US _ _ A B _ _ I _ A _ O _ IV _ _ _ A _ A _ A _ UB _ E _ _ _ T _	F _ N _ A _ _ A G _ _ T _ _ A _ _ I _ _ _ ND _ _ J _ _ _ I _ _ _ _ LT _ P _ N _ _ A _ O _ _ _ G _ L	T _ _ _ AN _ _ _ _ S _ _ C _ _ _ SL _ _ _ N _ _ _ _ _ O _ N _ _ A H _ I _ _
---	---	--

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!!

<p>FARAÓ, Rei d'Egipte.</p> <p>Rere les imatges i els objectes de l'antic Egipte que han arribat fins als nostres dies, s'amaga la realitat d'un imperi que ha fascinat l'home al llarg de l'història.</p> <p>HORARI:</p> <ul style="list-style-type: none">· De dilluns a divendres: 10 - 14 / 17 - 20 h· Dissabtes: 11 - 14 / 17 - 20 h· Diumenges: 11 - 14 h <p> CaixaForum Tarragona</p>	
	<p>“Expressions. Homenatge a la Dona” de Carmen Valverde.</p> <p>Recull del projecte de fer un homenatge a les dones. Una iniciativa que aplega setze retrats de gran format en el qual diferents dones mostren expressions i estats mentals emocionals.</p> <p> Tinglado 1. Moll de Costa.</p>
	<p>FESTIVAL “SOTA LA PALMERA”</p> <p>Música, teatre, espectacles...</p> <p> Espai Jove “La Palmera” Plaça Imperial Tarraco</p>

Podeu fer-li una ullada a aquesta web, on trobareu diverses opcions per fer a Tarragona: <http://aurigasc.com/per-al-public-general/>

A LA CUINA FALTA GENT...

Amanida de lleties amb salmó, aguacate i formatge feta.



<https://www.recetasdeescandalo.com/ensalada-de-lentejas-con-salmon-aguacate-y-queso-feta-receta-muy-facil/>

Animeu-vos a posar-vos el delantal i a entrar a la cuina!! Descobrireu com amb pocs ingredients i temps podem fer veritables obres d'art!! Compartiu amb la família les vostres receptes a veure que en pensen ells!

<https://www.missblasco.com/sopa-fria-de-pepino-sin-lacteos/>

Ingredients:

- Pepino
- Poma
- Llimona
- Vinagre, pebre, sal i oli
- Yogurt natural (opcional)

Sopa freda de pepino



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 creu 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!!!

