

## Últim cap de setmana de juny

Sembla mentida per tot el que hem passat durant aquestos mesos: el tancament del SRC d'un dia per l'altre, perquè va arribar la pandèmia del COVID-19 a casa nostra, el confinament total, la desescalada per fases, i ara des d'aquesta setmana la "Nova Normalitat / Etapa de Represa".

Punts claus sobre la "Etapa de Represa":

<http://web.gencat.cat/ca/activem/etapa-de-represa>

Aquests mesos us hem acompanyat fent propostes pel cap de setmana, aquesta setmana no serà menys , esperem que us agradin força !

### A LA CUINA FALTA GENT!



#### Gazpatxo de meló

##### Sopa de melón con jamón

Tiempo de preparación: 10 minutos o menos

Dificultad: cero bajo cero


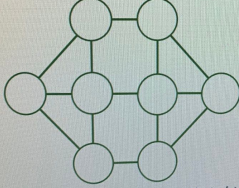

Comensales: 4

#### Espaguetis al pesto


[Receta italiana de espaguetis al pesto - Cocinandoconmicarmela.com](#)



## PER A PENSAR UNA MICA...

|  |  |
|--|--|
| <p>U</p> <p>Un lleter que només disposa de dues garrafes, una de 3L i una de 5L, com ho farà per calcular 1 litre?</p>  <p>Mesolabrat</p>   | <p>DOS</p> <p>Col·loca els nombres de l'1 al 8 de manera que no estiguin al costat de cap altre nombre amb diferència d'1.</p>  <p>Per exemple, si col·loques en 5 a l'extrem de l'esquerra, no podreu col·locar ni el 4 ni el 6 a la filera del costat.</p> <p>Mesolabrat</p> |
| <p>TRES</p> <p>En Pol li diu a la Lia:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Si em dones un llibre, en tindrè el doble que tu!</li><li>- No siguis tan llest, dona-me'l tu a mi i així en tindrem els mateixos. - Respon la Lia.</li></ul> <p>Quants llibres té cadascú?</p>  <p>Mesolabrat</p> | <p>QUATRE</p> <p>- Té gana?</p> <p>- _____</p> <p>A8E7</p> <p>Mesolabrat</p>   |

## UNA ESTONA PER A TÚ

|   |  |
|---|--|
| <p>Relajación Mental</p>  <p>en solo 5 minutos</p> | <p>Empieza a eliminar el estrés de tu vida. Para ello es necesario que realices pequeños descansos en tu día para relajar tu cuerpo y tu mente. Hoy te traigo una Relajación Guiada para relajar cuerpo y mente en 5 minutos.</p> <p><a href="https://youtu.be/VZrUfADraX8">https://youtu.be/VZrUfADraX8</a></p> |
|---|--|

## **QUI MOU LES CAMES MOU EL COR: continuem amb una proposta diferent**

### **Camins de Tarragona**

|   |  |
|---|--|
|  <p>tarragona film office - © albert blay</p>  | <h4><b><u>Arrabassada - Savinosa</u></b></h4> <p>Porteu calçat còmode i per la vostra seguretat tingueu cura en passejar per la vora del mar i de les roques. Cal respectar l'entorn.</p> <p>Nivell: Per adults</p> <p>Distància: 3 Km</p> |
| <p>Porteu calçat còmode i recordeu que sou en un espai natural i cal respectar l'entorn.</p> <p>Itinerari audioguiat: Envieu un SMS a 977 144 444 amb el següent text: tagna pd1 i rebràs un missatge amb el qual podreu descarregar l'arxiu de la audioguia del Pont del Diable.</p> <p>Nivell: Per a totes les edats</p> <p>Distància: 0,8 Km</p> <p>Temps: 1,5 h</p> | <h4><b><u>Parc ecohistòric del Pont del Diable</u></b></h4>  <p>© Albert Blay</p>   |
|    | <h4><b><u>Camp de Mart - Muralles</u></b></h4> <p>Recomanacions: Porteu calçat còmode i recordeu que sou en un jardí públic i cal respectar l'entorn.</p> <p>Nivell: Per a totes les edats</p> <p>Distància: 1 Km</p>                      |

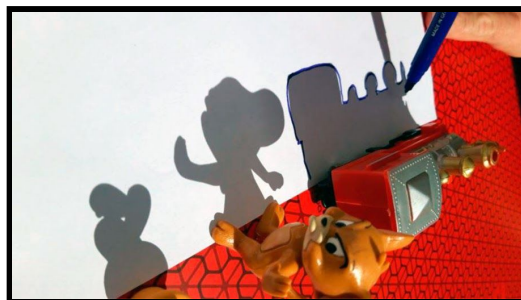
## **DESPERTEM LA CREATIVITAT**

Tens una estona lliure i no sap què fer?

Et proposem una activitat artística que pots fer encara que no tinguis unes grans habilitats per l'art.

Es tracta de resseguir les ombres. Necessites un paper i un llapis. Posa el paper en algun lloc on hi hagi l'ombra d'algun objecte o persona, i ressegueix l'ombra amb el llapis. Després, si vols, pots pintar-ho amb colors. Ho pots fer buscant l'ombra que fa la llum del sol o amb una làmpada o llum de casa.

Ens envies els teus dibuixos? [srctarragona@gmail.com](mailto:srctarragona@gmail.com)



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 creeu 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!!!

