

EL CASAL A CASA

Butlletí online setmanal del Casal Gent Gran de la Vall
d'Hebron

Del 6 al 12 de juliol 2020

vol. 16

ENLLAÇOS D'INTERÈS

El canal Youtube dels casals de gent gran d'Horta-Guinardó: **Gran Gent en Xarxa!**
Aquesta setmana passada repassem els vídeos:



- Llobarro al forn: <https://www.youtube.com/watch?v=L4B3hudg4s8>
- Com funciona el Jitsi?: <https://www.youtube.com/watch?v=yCZ3eKLzAuU>
- L'Aquarium de Barcelona:
<https://www.timeout.cat/barcelona/ca/noticies/laquarium-de-barcelona-reobre-amb-entrades-gratis-descomptes-i-novetats-070220>

SALUT I BENESTAR



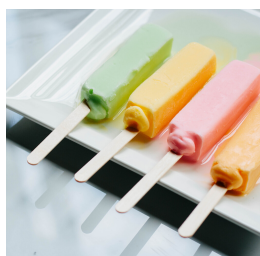
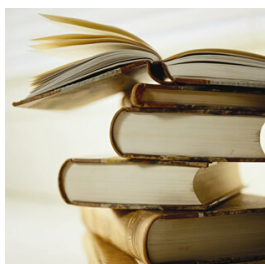
- Balls en línia amb Fernando Rey: https://www.youtube.com/watch?v=1QIC_OjGgaQ
- Gimnàstica: <https://www.youtube.com/watch?v=PNZ3lcExiOM>
- loga 15 minuts al matí: <https://www.youtube.com/watch?v=nclxxUpyfoc>

LECTURA RECOMANADA

La recomenació de lectura setmana. Una bona manera per aprofitar el temps. Pàg 2.

ACTIVITATS DE JULIOL

Propostes online per fer aquest juliol des de casa. Pàg 3.



LECTURA RECOMANADA

M^a Eugenia Ibáñez

El naufragio, de Lola García

¿Por qué no un poco de actualidad política? Es este un libro necesario para quien crea necesario acumular información sobre los hechos ocurridos en Catalunya a partir del 2012, cuando Artur Mas y Mariano Rajoy, tras su reunión en la Moncloa, optaron ambos por la vía del desencuentro y, en definitiva, de la confrontación. Si de aquellos polvos son esos lodos no estará de más seguir con detalle los acontecimientos de estos últimos seis años para formarse una idea, aproximada por lo menos, de cómo se ha llegado a la situación actual y de las posibilidades que hubo para que el conflicto tomara otros derroteros. La autora ha escrito, de hecho, una larga crónica cuya conclusión puede resumirse en la constatación de que el naufragio que da título a su libro afecta a ambas partes, a los independentistas y al PP.

Lola García (Badalona, 1967) es periodista y directora adjunta de La Vanguardia.

Península - 252 páginas - 17,90 euros

ACTIVITATS JULIOL ONLINE

Casal Gent Gran Vall d'Hebron

Aquest juliol no et pots perdre la programació online que tenim pensada perquè les propostes d'activitats de memòria, receptes, aplicacions del mòbil i molt més, les puguis fer des de casa.

A través del nostre Facebook del casal, del correu electrònic i des de la pàgina web del casal anirem penjant la programació per quan et vingui de gust consultar-la!

Facebook: <https://www.facebook.com/casal.valldhebron.9/>

Correu: comunicaciocggvalldhebron@gmail.com

Pàgina web del casal: <https://ajuntament.barcelona.cat/horta-guinardo/cggvallhebron/ca/>

Aquí teniu les propostes d'aquesta setmana que anirem fent arribar:

CASAL GENT GRAN DE
LA VALL D'HEBRON

Activitats juliol online del 6 al 10 de juliol 2020

DILLUNS 6

Butlletí setmanal
Amb enllaços
d'interès,
recomanacions de
llibres i molt més!

DIMARTS 7

**El racó del
voluntariat**

**Gelats casolans
amb Maria
Requena de
LuPau en família**

Gran Gent en Xarxa
Nou vídeo al nostre
Canal de Youtube!
**Gimnàstica suau
amb la Isabel**

DIMECRES 8

L'hora del Vermut

Ens trobem online
per fer el Vermut.
Si ets soci/a del
casal posa't en
contacte si vols
retrobar-nos en un
espai distès online.
Envia correu a:
comunicaciocggvall
dhebron@gmail.com



DIJOUS 9

**Entrenem la
memòria**

Exercitem la ment
després del
desconfinament!
Jocs de memòria
amb l'Ana per tu!



Gran Gent en Xarxa
Nou vídeo al nostre
Canal de Youtube!
**Inauguració de la
Biblioteca Ona**

DIVENDRES 10

TIC'S

Avui aprendrem amb
el Marc com
funciona el **Youtube**
en el mòbil i en el
PC.



• Facebook: Casal Vall d'Hebron
• Gran Gent en Xarxa:
<https://www.youtube.com/watch?v=xs4U4FwUzcY>