

EL CASAL A CASA

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

Del 22 al 28 de juny de 2020

vol. 14

ENLLAÇOS D'INTERÈS

El canal Youtube dels casals de gent gran d'Horta-Guinardó: **Gran Gent en Xarxa!**

Aquesta setmana passada repassem els vídeos:



· Recepta de cuina de la Montse: <https://www.youtube.com/watch?v=bcXU7hsUtDI>

- Pavelló de la República amb Mercè Bausili: <https://www.youtube.com/watch?v=CgpswUTTWhg>

- La Gran Pantalla, Festival Internacional de cine de les persones grans de Barcelona. Registra't i gaudeix de pel·lícules gratuïtes:
<https://lagranpantallafestival.com/es/>

- El Jardí Botànic obria dilluns dia 15 amb entrades a meitat de preu fins al 30 de juny: <https://museuciencies.cat/el-nat/les-seus/jardi-botanic-de-barcelona/>

SALUT I BENESTAR

- Balls en línia amb Fernando Rey: <https://www.youtube.com/watch?v=7OKsYjE9yfo>

- Gimnàstica: https://www.youtube.com/watch?v=P-kJlw9-_ys

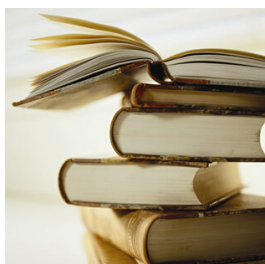
- Pilates: https://www.youtube.com/watch?v=dCiF7R_3OU8

LECTURA MENSUAL

Ara que ja tenim les llibreries obertes us deixem amb alguna recomanació per llegir. Pàg 2.

FASE NOVA REALITAT

Descobrim què vol dir aquesta nova realitat Pàg. 3



Salut

LECTURA RECOMANADA

M^a Eugenia Ibáñez

La herencia, de Vigdis Hjorth

La autora se estrena en castellano con esta novela reconocida por la crítica y convertida en éxito editorial en su país.

El argumento es un tema muy frecuente en la vida real, el reparto de una herencia entre hermanos que acaba convirtiéndose en grave conflicto familiar. Ese desacuerdo se da en la obra pero la herencia y su distribución acaba siendo, simplemente, el hilo conductor de otras historias que permanecieron latentes durante muchos años. La narradora es la hermana mayor, que con anterioridad al conflicto se alejó de la familia, en especial de los padres por una cuestión que se va vida y decidió su alejamiento de la casa paterna.

Vigdis Hjorth

(Oslo, 1959) estudió Filosofía y Ciencias Políticas. Se dedicó primero a la literatura infantil y publicó su primer libro para adultos en 1987. Nórdica deslizando a pequeñas dosis, sin profundizar en su contenido, y que poco a poco acaba convirtiéndose en uno de los ejes centrales de la novela. No hay diálogos en el texto, un monólogo de la narradora que ofrece su visión del conflicto, su relación con los tres hermanos y su particular herencia, la que marcó sus libros

- 440 páginas - 21,75 euros - ebook 9,99 euros

Fase Nova Realitat

18 de juny de 2020

Novetats sobre les noves mesures



Mesures per a la Nova Realitat

/ Neteja't **sovint les mans**.



/ Cobreix-te **amb el colze** en tossir o esternudar.



/ Minimitza el **contacte social**. Mantén **grups de convivència habitual** estables.

/ L'**ús de mascareta és recomanable** en espais tancats i **és obligatori** per als **majors de 6 anys** i per als **grups de convivència no habitual** quan no es pugui mantenir la distància de seguretat.



/ Sempre que puguem, **escull espais a l'aire lliure**.



/ Fes una correcta **ventilació dels espais tancats**.



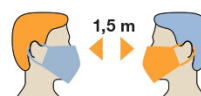
/ Neteja i **desinfecta** les superfícies.



/ S'ha de garantir la **distància interpersonal d'1,5 m**, equivalent a una superfície de seguretat de **2,5 m² per persona**.



/ Mantén la **distància física de seguretat d'1,5 metres**, excepte en els grups de convivència habitual.



/ En grups de convivència **no habitual no es pot estar a una distància inferior a 1 metre, tot i portar mascareta**, a excepció de determinades activitats professionals.

/ La **mascareta és obligatoria** en el transport públic.



/ **Protegeix les persones vulnerables**. Han de tenir **atenció preferent** en establiments i activitats.



/ A les activitats als espais públics, s'han d'**evitar aglomeracions** i **no es poden superar les limitacions d'aforaments** establertes.



/ Cal establir **mesures de circulació dels assistents** per **evitar aglomeracions en els creuaments o punts de major afluència**.

/ S'han d'establir **espais sectoritzats**, amb control de fluxos d'accés i sortida independents:

En espais **tancats**

- ▶ d'un **màxim de 1.000 persones** per sector i
- ▶ **fins a 2.000 persones** per sector en seients preassignats

En espais a l'**aire lliure**

- ▶ d'un **màxim de 2.000 persones** per sector i
- ▶ **fins a 3.000 persones** per sector en seients preassignats

Aquestes mesures d'aforament es poden reduir en cas de complir-se determinades condicions. Les noves mesures d'aforament entren en vigor el dia 25 de juny de 2020.

2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (18.6.2020)

Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus