

EL CASAL A CASA

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

Del 14 al 19 d'abril de 2020

vol. 4

TEATRE

A través **Teatroteca** de l'Institut Nacional d'Arts Escèniques i Música té un servei de préstec de grabacions de teatre, que només t'hauràs de registrar prèviament i de caràcter gratuït, perquè ho puguis gaudir dels seus 1500 títols.

Enllaç: <http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>



I a l'Arxiu Audiovisual de les Arts Escèniques de Catalunya hi trobaràs un fons de muntatges de les obres de la Fura dels Baus i altres espectacles de l'Institut del Teatre.

Enllaç: <http://aaec.institutdelteatre.cat/>

RECEPTES DE QUARESMA

Montse Pérez voluntària del taller de cuina de sempre que fa al casal, juntament amb Josep Mestres pastisser, ens animen a fer receptes per aquesta Quaresma i és que en aquests dies de confinament és un bon moment per poder cuinar -

Pàg 2

ESTALVI ENERGÈTIC I HÀBITS DE CONSUM

Des del Punt d'Assessorament Energètic de Gràcia/Horta-Guinardó ens expliquen pautes d'estalvi energètic per aquests dies que estem a casa. Pàg 3-4



**PUNT D'ASSESSORAMENT
ENERGÈTIC**

CUINA PER AQUEST CONFINAMENT

Per Montserrat Pérez

Montserrat Pérez és la voluntària de cuina de Sempre del casal, per aquests dies ens invita a fer una recepta de Quaresma, mentrestant ella, en el dia dia, cuina i no ha deixat en cap moment de teixir. També forma part del grup de iaies solidàries i en aquests moments no ha deixat la vessant solidària sabent que a la tornada la robeta que està teixint anirà destinada en alguna entitat que ho pugui necessitar.

De moment ens anima també a cuinar i divertir-se:

Aquí teniu la recepta:

CIGRONS AMB BACALLÀ *per a 2 persones:*

400g. de bacallà

2 ous durs

1 ceba picada

2 dents d'all

1 patata mitjana

1 culleradeta de pebre vermell

2 fulles de llorer, oli y sal.

Enllaç;

<https://drive.google.com/file/d/1fOOhRwtvrJXCabxvSRjQH659KomhXm9d/view?usp=sharing>

ESTALVI ENERGÈTIC I HÀBITS DEL CONSUM RAONABLE DE L'ENERGIA I L'AIGUA

Per: Punt d'Assessorament Energètic Gràcia/Horta Guinardó

En aquest temps de confinament a la llar, repassem uns consells perquè tothom pugui fer una gestió conscient i responsable dels subministraments de la llar. Això garanteix no haver de pagar més en les factures i que, fins i tot, les puguem reduir.

ELECTRICITAT

Aprofitar al màxim la llum del dia. Es tracta de treure el millor partit de la llum solar. Ara que hem entrat en l'horari d'estiu, intentem seguir el ritme del sol i aprofitar al màxim les hores d'il·luminació natural per fer les nostres activitats habituals.

Encenem els llums artificials només quan no hi ha prou llum natural i recordem d'apagar-los en estances desocupades.

Utilitzant llums LED podem estalviar fins a un 70% del consum elèctric destinat a la il·luminació. Tampoc hem de consumir energia quan no fa falta, apagant els aparells quan els deixem d'utilitzar - ordinadors, televisió, equips de música...

Racionalitzar el consum elèctric minimitzant l'ús dels electrodomèstics

Omplint la rentadora o el rentavaixelles al màxim aprofitarem millor tota la seva capacitat i reduïrem el nombre de rentats.

Utilitzem programes ECO si els tenim. A més de l'electricitat, així també estalviem l'aigua.

Fem servir el sol i el vent per assecar la roba;

utilitzem l'assecadora només en casos que sigui estrictament necessari, ja que consumeix molta energia.

LA CALEFACCIÓ

Procurem no tapar els radiadors, per maximitzar la seva emissió de calor. Col·locant reflectors darrere dels radiadors, podem potenciar el seu rendiment.

Intentem no posar les estufes elèctriques durant molta estona, ja que consumeixen força electricitat. Ajustem el seu ús al mínim necessari.

Establim la temperatura habitual dels climatitzadors a 21°C a l'hivern i 26° a l'estiu, per optimitzar-ne el consum i reduir la despesa.

Quan la climatització/calefacció estigui encesa tanquem les finestres i aprofitem quan estigui apagada per ventilar la casa.

AIGUA

Tinguem present que una aixeta oberta consumeix uns 6-10 litres d'aigua per minut. En cas de la dutxa, en un minut es gasten fins 20 litres. Procurem, doncs, tancar l'aixeta mentre ens ensabonem a la dutxa o mentre ens raspallem les dents. De la mateixa manera, si rentem els plats a mà, tampoc cal tenir l'aixeta oberta mentre els ensabonem.

Quan ens dutxem, recollim a la galleda la primera aigua que surt més freda, per reutilitzar-la per regar les plantes, per fregar o pel wàter. Si tenim la possibilitat, fem servir una ecodutxa i un sistema de doble pulsador de descàrrega de cisterna. Si tenim regulador de cabal, els hi podem instal·lar a les aixetes perquè ajuden a estalviar.