

EL CASAL A CASA

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

De l'11 al 17 de maig de 2020

vol. 8

ENLLAÇOS D'INTERÈS

Dues propostes d'audiollibres, en veu alta, perquè els gaudeixis des de casa.



Cuentos para pensar de Jorge Bucay: <https://www.youtube.com/watch?v=7lmOZVdkPBY>

- El Principito de Antonie de Saint-Exupéry: <https://www.youtube.com/watch?v=-LyQH01rfo8>

- L'Associació Nou Horitzó organitza la 28^a edició: "Les àvies i els avis escriuen contes i els infants els dibuixen". Si escrius relats, contes pots consultar les bases de com participar:

<https://mcusercontent.com/e672f07e3e677a754682efba2/images/f567c401-d8d7-470e-9618-834aaf9a26a.jpg>

SALUT I BENESTAR

Aliments per les defenses: <https://www.tuasaude.com/es/como-subir-las-defensas-del-organismo/>

Gimnàstica: https://www.youtube.com/watch?v=-PocvJxHj_o

Pilates: <https://www.youtube.com/watch?v=dfVBfqWqBXE>

PATATES FARCIDES

La Montse ens fa arribar una recepta de patates farcides al seu estil.
Pàg 2.

CARRERS ADAPTATS I PARCS REOBERTS PER FER UN ÚS DE L'ESPAI PÚBLIC

Adaptem la ciutat perquè passejar, fer esport i desplaçar-nos a peu dins del barri sigui segur durant el procés de desconfinament. Pàg 3 i 4.



PATATES FARCIDES

Montse Pérez

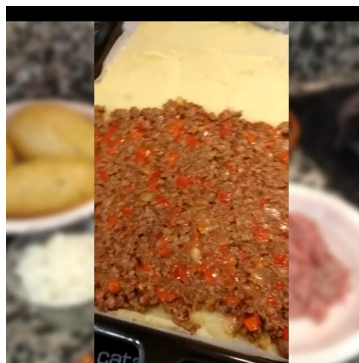
Us deixem una recepta de patates farcides a l'estil de la Montse.

Necessitem:

250g de carn picada, pebrot vermell, ceba, 1 ou, tres patates, tomàquet fregit, sal, pebre i oli.

Primerament farem un sofregit amb la ceba, pebrot i quan estigui rossejat i posarem la carn picada i el tomàquet perquè acabi de fer-se. Paral·lament bullirem les patates. Un cop bullides, les pelarem i les xafarem fins estendre-les a sobre d'un paper de forn. A sobre de les patates i posarem el sofregit i les cobrirem amb la mateixa patata, fent com unes mini hamburgueses. Les passarem per ou batut, les fregirem i ja estaran acabades per servir! **Bon profit!**

Teniu l'enllaç per veure el vídeo: https://ajuntament.barcelona.cat/hortaguinardo/cggvallhebron/sites/default/files/video_cuina.mp4



CARRERS ADAPTATS I PARCS REOBERTS PER FER UN ÚS DE L'ESPAI PÚBLIC

Per Ajuntament de Barcelona (Horta-Guinardó)

Adaptem la ciutat perquè passejar, fer esport i desplaçar-nos a peu dins del barri sigui segur durant el procés de desconfinament. A partir de l'1 de maig, 18,5 quilòmetres de carrers secundaris es reserven per als vianants, de 9.00 a 21.00 hores, i es reobren 70 dels parcs que tenen porta d'accés.

A Horta-Guinardó es reobriran 3 parcs:

- Jardins del Doctor Pla i Armengol
- Parc de les Aigües
- Jardins de Can Fargues

A més, es tallarà el trànsit a dotze carrers, cada dia de 9 a 21 h:

Horta: C. Canigó, el Carmel, C. Lluís Marià Vidal i C. Lugo, **La Font**

d'en Fargues: C. Peris i Mencheta, C. Marí i Av. Frederic Rahola. **Can**

Baró: C. VallsecaGuinardó, C. Amílcar, C. Vinyals i Passatge Flaugier

Baix Guinardó: C. Taxdirt. **La Teixonera:** C. Fastenrath (entre Mare de Déu del Coll i Santa Rosalia)

L'objectiu és garantir itineraris segurs a peu als barris, que disposin d'una amplada de pas d'un mínim de 4 metres. Això inclou carrers amb voreres molt amples, carrers amb prioritat per als vianants, places i rambles. Els carrers que es tallaran al trànsit se situen preferentment als barris amb menys espais segurs, sense accés a grans espais oberts i amb una alta densitat de població. El veïnat, els vehicles d'emergències i els serveis de càrrega i descàrrega sí que hi podran accedir. Tornem als parcs! Un total de 70 parcs amb portes d'accés reobren l'1 de maig per facilitar els passejos a prop del domicili, dins del barri, i el contacte amb la natura. El parc de la Ciutadella obrirà el 4 de maig.

Què cal tenir en compte?

Són llocs de pas.

Les àrees infantils romandran tancades.

Les àrees de gossos estan obertes: recordeu que els gossos d'assistència hi tenen prioritat, que la socialització no està permesa, que s'hi ha d'estar el mínim temps possible i que cal recollir els excrements i netejar amb aigua i sabó les miccions.

Cal mantenir dos metres de distància entre persones.

Cal fer servir les papereres.

Cal respectar la vegetació i els nius.

El manteniment de les zones verdes es farà de manera gradual durant els pròxims dies.

Enllaç: https://ajuntament.barcelona.cat/horta-guinardo/ca/noticia/carrers-adaptats-i-parcs-roberts-per-un-us-segur-de-lespai-public_943940?fbclid=IwAROhvkS8EXsgNNxlArKo-CD6pVjb3K1uOWwHgAzrq9fraNSn9grOPU6MDEk