

EL CASAL A CASA

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

Del 29 de juny al 5 de juliol 2020

vol. 15

ENLLAÇOS D'INTERÈS

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



- Tècnica de Mindfulness: <https://www.youtube.com/watch?v=6pydlxkGPbw>
- Com funciona el Youtube?: https://www.youtube.com/watch?v=LSeHdv_NPpg

- Un estiu ple de plans musicals del Palau:

<https://www.timeout.cat/barcelona/ca/musica/un-estiu-ple-de-plans-musicals-al-palau>

SALUT I BENESTAR



- Balls en línia amb Fernando Rey: <https://www.youtube.com/watch?v=6cRA8pmcy7Q>

- Gimnàstica: <https://www.youtube.com/watch?v=shtle1JaLMk>

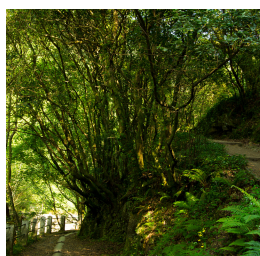
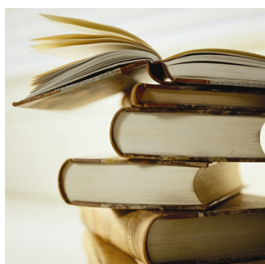
- Exercicis per fer en cadira: https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=8u2hpaDXRGY&feature=emb_logo

LECTURA RECOMANADA

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

SENDERISME

Descobrim la ruta de la Vall de Betlem. Pàg 3.



LECTURA RECOMANADA

M^a Eugenia Ibáñez

En la sangre, de Laura Gomara

*La autora empezó a gestar esta novela tras ser víctima de los carteristas que han hecho del metro barcelonés el escenario de su quehacer diario. Tras percatarse del robo surgieron las preguntas en torno a cómo su móvil había desaparecido, quién podía haber sido y de qué habilidosa forma lo hizo. Poco a poco se perfiló la idea de una ladrona peculiar, diferente, de la que nadie pudiera sospechar a qué se dedicaba. Y así surge la protagonista de *En la sangre*, una delincuente que rompe tópicos, joven, con dos carreras universitarias, con una relación amorosa tóxica, que roba en el metro cuando lo necesita y por hábito en apartamentos de alto standing. Y en torno a esta mujer, una compleja gama de personajes y una mirada sobre la muerte.*

*Laura Gomara nació en Barcelona, es licenciada en Filología clásica y trabaja en el sector editorial. En el 2017 publicó su primera novela, *Vienen mal dadas*. Roca Editorial - 331 páginas - 18,90 euros*

SENDERISME: PAISSATGE I HISTÒRIA DE LA VALL DE BETLEM

Parcs de Catalunya/Xarxa de Parcs Naturals

Horari d'inici: 9.30 h

Horari complet: de 9.30 a 13.30 h

Lloc: Badalona

Lloc de trobada: A concretar en fer la reserva

Organitzadors: Parc de la Serralada de Marina

Telèfon: 933 956 336 / 683 764 412

Públic a qui va dirigida l'activitat: General. Accés: gratuït

Descripció:

Coneixerem els valors naturals i paisatgístics d'una de les poques valls sense urbanitzar del Barcelonès. Veurem l'evolució del paisatge des dels ibers fins avui. Gaudirem d'una visita guiada al monestir de Sant Jeroni de la Murtra i als horts ecològics de Conreu Sereny

Recorregut: 4 km. Dificultat: baixa

Requisits activitat: Les activitats són gratuïtes i les places limitades.

Reserves: es faran a partir de 10 dies abans de l'activitat i segons l'ordre d'inscripció. A menys que quedin places lliures, es limitarà a un màxim de sis participants per inscripció i a tres activitats anuals per persona.

Informació i inscripcions: cal fer la inscripció prèvia a l'Oficina del Parc de la Serralada de Marina (feiners, de 10 a 15 h), tel. 933 956 336 . Si el temps no permet fer l'activitat en bones condicions, es posposarà a un altre dia a criteri de l'organització. Cal dur calçat adequat, roba còmoda, aigua i, de manera optativa, prismàtics.

Fons consultades: <https://parcs.diba.cat/web/marina/recomanacions>

<https://parcs.diba.cat/web/agenda/-/marina-paisatge-i-historia-de-la-vall-de-betlem-sant-jeroni-de-la-murtra-i-conreu-sereny>