

BUTLLETÍ ONLINE

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

Segueix-nos per les nostres xarxes socials:

Facebook  : <https://www.facebook.com/cggvalldhebron>

Instagram  : @cggvalldhebron

Del 14 al 18 de setembre de 2020

vol. 21

ENLLAÇOS D'INTERÈS

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



- El Plan-Curtmetratge de El Parlante amb el casal de Sant Genís :

<https://www.youtube.com/watch?v=jT4wNzMhSCU>

SALUT I BENESTAR

- Tai-Chi: [https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=PlrJHojNwag&ab_channel=LuisDuarteTaiChi%26QiGong)

[v=PlrJHojNwag&ab_channel=LuisDuarteTaiChi%26QiGong](https://www.youtube.com/watch?v=PlrJHojNwag&ab_channel=LuisDuarteTaiChi%26QiGong)

INTERÈS CULTURAL

- El MNAC per la Mercè: <https://www.timeout.es/barcelona/es/noticias/si-te-llamas-merce-entras-gratis-en-el-mnac-tambien-los-acompanyantes-090920>

PROPOSTA DE LECTURA

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

RECOMANACIONS SALUDABLES

Entrenament de la memòria. Pàg 3.



PROPOSTA DE LECTURA

M^a Eugenia Ibáñez

La hija de la española, de Karina Sainz Borgo

Primera novela de la autora cuyos derechos han sido ya vendidos a 22 países. La obra es una historia poderosa, sin artificios, directa y con el plus de ciertas dosis de intriga que hacen su lectura más atractiva. Una mujer de Caracas muere tras una larga enfermedad, al volver del funeral, su hija, de 38 años, editora, encuentra su domicilio ocupado por un grupo de mujeres que le privan de todas sus pertenencias. Decide refugiarse en la casa de una vecina, conocida como La hija de la española, pero la mujer ha fallecido. Sobre la mesa encuentra una carta que notifica la concesión de la nacionalidad española y el pasaporte correspondiente, que se convierten en la llave para huir de un país de futuro incierto. La protagonista comienza así una lucha desesperada para reconstruir su identidad y su vida. Interesante retrato social y político de Venezuela.

Karina Sainz Borgo (Caracas, 1982) vive en España desde el 2006. Es periodista cultural para medios digitales.

Lumen - 200 páginas -

18,90 euros - ebook, 8,99 euros - audiolibro

RECOMANACIONS-JOCS DE MEMÒRIA

Casal Gent Gran Vall d'Hebron

JOCS DE MEMÒRIA

Entrenem la ment a través de la pàgina que us proposem a continuació.

A través de diferents exercicis i jocs mentals exercitarem l'atenció, la memòria, la percepció, el raonament i coordinació.

Posa a prova la teva ment!

Clica a l'enllaç per fer jocs de memòria:

<https://www.cognifit.com/es/juegos-mentales>