

#QUEDATACASA

Quadern de Rehabilitació Psicosocial N° 15



London, fotografia de Fernando P.

Benvinguts a nou a la nova edició del quadern!

Ja estem de ple en l'estiu i amb ganes d'anar-nos retrobant i fer coses plegats. Aquesta setmana us proposem noves activitats i us anticipem una sortida per la setmana vinent, anirem a cercar la inspiració amb els grans artistes contemporanis!

També anunciar-vos que el proper dijous 16 a les 12h. ens agradaria fer un cafè de retrobada a la terrasseta de la Casa Orlandai, us hi apunteu?

Tenim ganes de veure-us!!!

Equip del Servei de Rehabilitació Comunitària
de Sarrià i Sant Gervasi

	DILLUNS 06/07	DIMARTS 07/07	DIMECRES 08/07	DIJOUS 09/07	DIVENDRES 10/07
ONLINE	16 a 17:00h Organització del dia a dia Raquel i Jordi	10 a 11h Gimnàstica i Relax Paty	10 a 11h Tècniques de Modulació de l'Ansietat Tania	12 a 13:30h Grup de Suport Núria Club de lectura Raquel	10 a 11:30h Activitat Expressiva Elena i Ana
PRESENCIAL	09:30 – 10:00 Respirem 10:15 – 10:45	11:00 – 12:00 Caminada		11:00 – 12:00 Rehabilitació Cognitiva	12:00 – 13:00 Arteràpia
	11:30 – 12:30 Rehabilitació Cognitiva				

ana.aznar@chmcorts.com

patricia.blumhofer@chmcorts.com

elena.carcelen@chmcorts.com

raquel.cabanes@chmcorts.com

jordi.andreu@chmcorts.com

selene.urcullu@chmcorts.com

nuria.puigdellivol@chmcorts.com

tania.lopez@chmcorts.com

Et presentem el quadern nº15...

EXERCICIS NEUROCOGNITIUS

- Memòria, llenguatge i atenció pàg. 4
- Atenció i percepció, càlcul i llenguatge pàg. 5
- Exercici de visualització pàg. 7
- Categorització pàg. 8
- Càlcul pàg. 9
- Sopa de lletres pàg. 10
- Tasca cancel·lació i càlcul pàg. 11
- Comprensió de text pàg. 12

TÈCNiques DE CONTROL DE L'ANSIETAT

- Concepte Zona Trans (Àngels Vives) pàg. 14
- Observar, describir y participar pàg. 13

TÈCNiques EXPRESSIVES

- Visita Museo: Fundació Miró pàg. 17
- Imatges per inspirar-se pàg. 19
- Fotografia confinada pàg. 21
- Paraules per inspirar-se pàg. 22

RECURSOS COMUNITARIS

- Propostes Xarxa sense Gravetat pàg. 26
- Apertura Centres Cívics pàg. 27

SALUT I FUNCIONALITAT

- Cuina i nutrició: Hamburgueses de cigrons i Muffins de civada i poma pàg. 28
- La meva salut pàg. 30
- Lectura: un nou misteri per l'Agatha pàg. 32

COL·LABORACIONS DE LES COMPANYYES I COMPANYYS DEL SRC

- Mira, mira... pàg. 34
- Poemes pàg. 39
- Grup de Suport pàg. 41
- Speaking Time pàg. 42
- Anunci pàg. 47
- Problema d'escacs pàg. 47
- Cites, reflexions... pàg. 48

EXERCICIS NEUROCOGNITIUS

3. Memoria y Lenguaje.

Escribe 5 palabras que contengan 10 letras.

4. Memoria y Lenguaje.

Escribe los ingredientes de tu comida preferida.

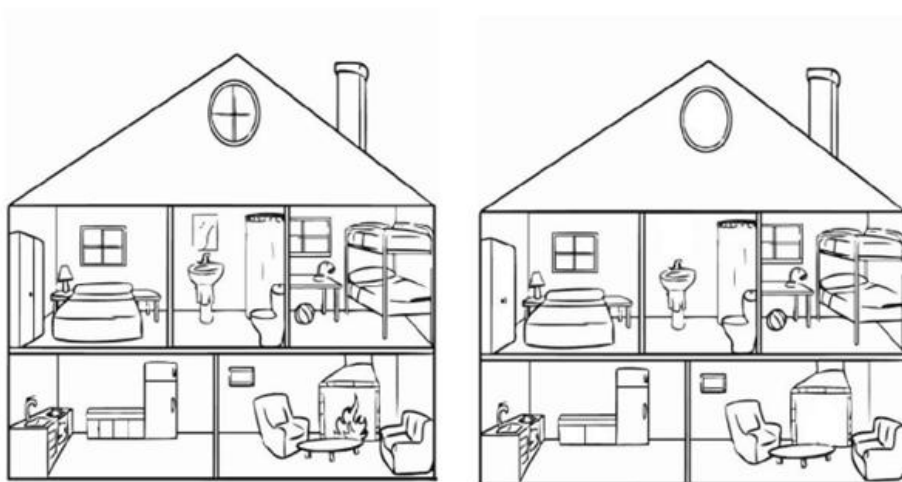
6. Atención.

Encuentra los siguientes números: **12356**; **42356**; **96320**; **20314** (Utiliza un color diferente para cada número)

12356	42356	20314	20314	96320	20314	12356
96320	23698	23691	12489	12014	20314	96320
369823	42356	96320	20314	59326	32000	32127
42356	12356	12300	42356	96470	42356	42356
12476	96321	12356	12456	96320	20314	96328
20314	78941	36999	96320	42356	98003	21042
96320	10003	23655	20314	96320	20314	12356
42356	20314	96320	42356	42356	42356	42356
12478	90235	20314	78923	12356	59326	12033
96320	10003	78954	15390	96320	36666	38699
42356	12478	11111	20314	42356	42356	20314
12356	15390	20314	78963	20314	96320	33330
42356	42356	96320	20314	61078	12000	96320
59326	20314	42356	12356	96320	96320	66622
96320	42356	96320	10232	42356	15390	20314
12478	22222	96327	32016	20314	32656	12356
20314	59326	20314	96283	10752	23691	42356

11. Atención y percepción.

Encuentra las 5 diferencias en la imagen de tu derecha.



12. Cálculo.

Clasifica los siguientes números de menor a mayor.

7 – 28 – 119 – 22 – 9 – 537 – 619 – 803 – 447 – 987 – 111 – 53 – 14 – 3.817
– 4.525 – 5.315 – 953 – 212 – 84 – 3 – 7.821 – 4.200 – 3.313 – 81 – 34.810
– 427.515 – 502.312 – 2 – 0 – 13.514 – 5 – 789 – 235.281 – 1 – 235 – 1934
– 156 – 78 – 42 – 301 – 149 – 624 – 210.

13. Lenguaje.

Escribe al menos 15 palabras que empiecen o contengan la **M**, **N**.

15. Cálculo.

Escribe de forma descendente de 4 en 4 (Rellénalo en horizontal)

872	868	864					

16. Lenguaje.

Escribe 5 palabras que empiecen con cada una de las letras de la siguiente palabra.

C U A D R O S

C	
U	
A	
D	
R	
O	
S	

Ejercicio de visualización

- 1- Observe con detenimiento la imagen de abajo.
- 2- Mientras la ve, vaya diciendo en voz alta lo que observa y así se le grabará mejor. Por ejemplo, diga "en la imagen se puede ver una cocina con armarios, un lavavajillas en la parte inferior, una cafetera encima del mueble situado a la derecha,....".



- 3- Cierre los ojos e imagínesse la imagen durante unos instantes, tratando de recordar todos los detalles.
- 4- Tape con una mano la imagen y responda a estas preguntas:
 - ¿Cuántas ventanas hay en la cocina?
 - ¿Qué objeto está puesto en el fuego?
 - ¿Cuántos cuencos hay encima de los armarios?
 - ¿Cuántas personas hay en la imagen?
 - ¿Cuántas plantas en total hay en la cocina?
 - ¿Hay algún grifo en la imagen? ¿Dónde se encuentra?
 - ¿Qué objeto hay colgado de un armario?

1- Organice las siguientes palabras en 4 grupos según pertenezcan a partes del cuerpo, herramientas, medios de transporte o frutas.

Avión	Alicates	Autobús	Punzón
Mano	Piña	Cabeza	Automóvil
Melocotón	Tren	Destornillador	Brazo
Martillo	Muslo	Naranja	Taladradora
Nariz	Pera	Barco	Mandarina

Partes del cuerpo	Herramientas	Medios de transporte	Frutas

2- Escriba cinco palabras para cada una de las categorías de abajo.

Flores	Animales	Países	Prendas de vestir

Ejercicio de cálculo

1- Realice las siguientes sumas y restas:

$$\begin{array}{r} 5 \ 8 \ 2 \ 0 \ 4 \ 5 \\ + \ 3 \ 9 \ 5 \ 7 \ 5 \ 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \ 6 \ 8 \ 7 \ 3 \ 4 \\ - \ 4 \ 0 \ 7 \ 2 \ 3 \ 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \ 3 \ 4 \ 7 \ 5 \ 6 \\ + \ 2 \ 9 \ 8 \ 4 \ 6 \ 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \ 5 \ 6 \ 3 \ 6 \ 4 \\ - \ 6 \ 5 \ 5 \ 2 \ 1 \ 1 \\ \hline \end{array}$$

2- Ejercicios con euros. Escriba las operaciones y los resultados.

- Usted va a la compra con 10 euros y gasta 5 euros con 40 céntimos, ¿con cuánto dinero vuelve?

.....

- Si paga con 10 euros y le devuelven 2 euros y 20 céntimos ¿cuánto se gasta?

.....

- ¿Cuántas monedas de 20 céntimos necesita para pagar 1 euro?

.....

- ¿Cuánto dinero tiene si dispone de 1 billete de 10 euros, 1 moneda de 2 euros, 2 de 1 euro y 3 de 20 céntimos?

.....

Ejercicio de lenguaje

Las sopas de letras son un ejercicio muy completo para entrenar la atención, la concentración, el lenguaje, la percepción y la memoria.

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha

S	O	P	A
---	---	---	---

de derecha a izquierda

E	F	A	C
---	---	---	---

Vertical: de arriba a abajo

P
A
N

de abajo a arriba:

E
H
C
E
L

Diagonal:

A			
	T		
E		U	
	R		N
		U	
			P

Encuentre 10 nombres de árboles en la siguiente sopa de letras:

- ☐ Almendro
- ☐ Abedul
- ☐ Chopo
- ☐ Abeto
- ☐ Pino
- ☐ Roble
- ☐ Olivo
- ☐ Madroño
- ☐ Naranja
- ☐ Sauce

A	B	E	D	U	L	T	J	P
L	E	W	G	Q	R	K	D	M
M	C	C	H	O	P	O	F	A
E	U	B	V	A	H	I	Y	D
N	A	M	B	V	Z	T	N	R
D	S	E	L	B	O	R	L	O
R	T	D	S	G	Q	R	C	Ñ
O	H	F	K	O	L	I	V	O
Z	N	A	R	A	N	J	O	P

3- Tache todos los números 8 que aparecen abajo.

4- Utilice los recuadros de la derecha para anotar los números 8 tachados por fila.

5- Sume el número total de 8 tachados y anote el resultado en el recuadro TOTAL.

8	3	8	6	8	6	8	3	6	8	6	6	8	8	3	3	7
3	6	8	6	6	8	6	6	8	8	8	8	6	8	3	8	
8	8	6	3	6	6	8	3	6	8	6	8	6	3	6	3	
3	6	8	6	6	6	8	6	8	6	6	8	8	3	8	8	
8	8	3	6	8	6	6	8	3	8	6	6	6	8	6	6	
6	8	8	6	6	8	6	8	6	6	8	3	6	8	6	3	
6	8	8	8	6	8	8	6	6	8	3	6	3	3	3	8	
6	8	6	8	3	8	6	6	8	3	3	8	6	8	8	3	
TOTAL																

1- Observe estos billetes y monedas.



2- Responda a las siguientes preguntas:

- ¿Cuántos billetes hay?
- ¿Cuántas monedas hay?
- ¿Qué cantidad de dinero hay en billetes?
- ¿Qué cantidad de dinero hay en monedas?
- ¿Qué cantidad de dinero hay en TOTAL?

COMPRENSIÓ DE TEXT

El dragó de Komodo

L'any 1912, Sir Arthur Conan Doyle, famós per les novel·les de Sherlock Holmes, va publicar una novel·la, El Món Perdut, on una expedició de científics britànics descobreixen un racó del món aïllat de la resta. En aquest aïllament han sobreviscut els dinosaures i éssers homínides primitius. La novel·la va ser un èxit rotund i encara ara se'n fan adaptacions i reedicions. Amb una novel·la així en el top ten de les més venudes, no és estrany que un anunci zoològic d'aquell mateix any sorprengués tothom: s'havia descobert una nova espècie de rèptil, desconeguda fins aleshores. Dos anys abans, un aviador holandès havia patit un accident i havia arribat nedant a una de les milers d'illes (Komodo) que es troben a l'Indonèsia central (al nord d'Austràlia). Quan va ser rescatat va parlar de l'existència d'un dragó enorme que habitava l'illa. Dos anys després es confirmava la troballa. Els occidentals havien descobert el dragó de Komodo, un rèptil de tres metres de longitud. Seria l'illa de Komodo El Món Perdut? El dragó de Komodo (*Varamus komodoensis*) és el llargardaix més gran que existeix a l'actualitat. La seva enorme grandària és deguda a l'aïllament. A les illes que habita és el superdepredador; no té cap animal que se'l mengi. Això, juntament amb el clima de les illes, ha fet que l'espècie pogués anar augmentant de mida fins a la grandària que presenta avui dia. A part de la seva mida imponent, la perillositat del dragó de Komodo es troba a la seva mossegada. A la seva saliva hi trobem fins a 82 espècies diferents de bacteris, els quals converteixen la mossegada del dragó en un verí mortal. Els dragons solen moure's en grup, ataquen les seves preses per sorpresa i les mosseguen un sol cop. Després les segueixen mentre agonitzen per menjar-se-les tranquil·lament un cop mortes.

Un altre dels fets sorprenents d'aquest animal ha estat la recent confirmació (l'any 2006) que les femelles dels dragons de Komodo poden tenir descendència sense haver estat amb cap mascle. Aquest procés es coneix com a partenogènesi (del grec Parthenos, 'femella', i gènesi, 'naixement'). La partenogènesi s'ha observat de manera freqüent en cucs, insectes i peixos, i de manera més excepcional en amfibis, rèptils i aus. El que sorprèn d'aquest cas és que totes les cries de les femelles no fecundades van resultar ser mascles. Segurament això constitueix un mecanisme per colonitzar altres illes: una femella, farta de la seva illa, decideix emancipar-se i marxar nedant (són excel·lents nedadors) a una altra illa on no hi ha dragons. Allà té fills amb els quals es reproduirà quan siguin grans i colonitzaran l'illa sencera.

1. Relaciona cadascun dels subtítols que tens a continuació amb els paràgrafs en què està dividit l'article.

El gegant aïllat	1r paràgraf
La dragona verge	2n paràgraf
El descobriment en un món perdut	3r paràgraf

2. Com es va produir la descoberta del dragó de Komodo?

3. En quin lloc del món es troba Komodo?

4. Encercla les característiques del dragó de Komodo.

- a. És un rèptil.
- b. És vegetarià.
- c. És un personatge d'una novel·la de Conan Doyle.
- d. Viu en parella.
- c. No té depredadors.
- e. És el llargardaix més gran que existeix.
- f. Sap nedar molt bé.
- g. Acostuma a menjar cucs, insectes i peixos.

5. Quina tàctica practiquen els dragons de Komodo per atacar les seves preses?

6. Busca en el text paraules sinònimes de les següents:

- salvat:
- desconcertés:
- havia sofert:
- dimensió:

TÈCNIQUES DE CONTROL DE L'ANSIETAT

Zona Trans

Tenint en compte el moment en el que ens trobem, moment d'impàs entre anar reprenent activitats, ritmes, compromisos extrens semblants al què fèiem abans però diferent, ens semblava interessant compartir la definició que fa la **Dra. Àngels Vives Belmonte** sobre **ZONA TRANS** (fragment extret del seu article "Zona Trans (2)" que el podeu trobar complet a la revista *Intercanvis*). Espero que ens serveixi per reflexionar-hi.

La Zona Trans és un estat de la ment que es dona en el trànsit d'un espai que funcionava com a continent cap a un altre que permeti nous creixements. Aquest estat de trànsit, aquest no-lloc és un pas vital i necessari, però que posa en marxa intenses ansietats de caràcter claustrofòbic i agorafòbic. Tot acte de creixement i de canvi requereix passar per aquesta zona. Malgrat això, la Zona Trans també pot suposar un perill: quedar-hi atrapat.

Es tracta de moments de trànsit en l'espai i en el temps, a la conquesta d'un nou espai propi. Aquest procés de canvi es pot aplicar en situacions de creixement pròpies d'un desenvolupament saludable, com podria ser l'adolescent en el seu pas a l'adulthood, i també en situacions singulars d'alguns individus.

Tots hem tingut experiències Trans. És una zona de pas comú a tots, universal i necessària pel creixement. Un desenvolupament saludable permet sortir d'aquesta zona de pas, assolint nous coneixements. No obstant això, la dificultat inherent a aquest trànsit pot suposar un atrapament en la Zona Trans i és llavors quan emmalaltim. En aquesta zona de pas es donen unes característiques especials que tractaré de descriure. "Ni dins ni fora, Ni adormit ni despert, Ni conscient ni inconscient" són algunes paradoxes que caracteritzen aquest estat.

OBSERVAR, DESCRIBIR Y PARTICIPAR

Vivir y estar en el momento presente nos permite ser conscientes de nuestra experiencia momento a momento. Atender a la experiencia presente formando parte de ella de manera intencionada, sin juicios ni evaluaciones, y focalizándonos en aquello que es útil y que nos permite ser más eficaces.

¿QUÉ HACER?

OBSERVAR: SÓLO NOTAR LA EXPERIENCIA

El objetivo de la observación es ver las sensaciones, emociones, pensamientos... sin intentar liberarse de ellos, permitiendo que estén y aceptándolos. Observar es poner consciencia plena a la experiencia presente.

DESCRIBIR: PONER PALABRAS A LA EXPERIENCIA

Implica poner palabras a la experiencia. Cuando emerja un pensamiento o un sentimiento hazte consciente de ello. Por ejemplo, puedes decir, noto cómo surge la emoción de tristeza, o el pensamiento "no puedo hacer esto" ha aparecido en mi mente. Separa tus interpretaciones de los hechos y describe sólo los hechos "quién, qué, cuándo y dónde", que has observado.

PARTICIPAR: TOMAR PARTE EN LA EXPERIENCIA

Participar requiere conseguir que mente y cuerpo actúen conjuntamente en aquello que hacen. Sumérgete completamente en actividades que estás haciendo ahora, no te separes de lo que estás haciendo en el momento presente y fluye con la actividad.

¿CÓMO HACERLO?

SIN JUZGAR: ADOPTAR UNA ACTITUD NO EVALUATIVA

Observar la realidad sin juzgarla, situándonos como testigos imparciales de nuestra experiencia. No se trata de evitar los juicios, sino de tomar consciencia de ellos y mantener una mirada imparcial. Puedes practicar el no juzgar, cogiendo papel y lápiz y contando las veces que emites juicios durante el día. Después, selecciona un hecho que has observado y juzgado al día y conviértelo en observación y descripción de consecuencias negativas personales.

FOCALIZAR: PRESTAR ATENCIÓN A UNA SOLA COSA EN CADA MOMENTO

Focalizarte en una sola cosa te permite vivir los momentos presentes al máximo. Las distracciones son habituales e involuntarias, si te distraes simplemente refocalízate, retornando a tu objeto de atención amablemente.

SER EFECTIVO: CENTRARSE EN EL OBJETIVO

Centrarse en el objetivo es hacer lo que funciona en una situación. Preguntarse y actuar por lo que puede ser en vez de preguntarse y actuar por lo que debería ser. Ideas para ser eficaz:

- Observa cuando comienzas a enfadarte o ser hostil con alguien. Pregúntate: es eficaz?
- Observa cuando comienzas a querer tener la razón por encima de ser eficaz, deja de querer tener razón y concéntrate en ser eficaz.
- Nota cuando estés siendo rígido contigo mismo, pregúntate: es eficaz?
- Deja la rigidez y practica ser eficaz. Nota la diferencia

TÈCNIQUES EXPRESSIVES

El divendres 17 Juliol des de
l'Activitat Expressiva anirem a
La Fundació Joan Miró
Ens vols acompanyar?

La Fundació Joan Miró

**Espai de coneixement i difusió de l'obra de
Joan Miró i de la creació actual**



La Fundació Joan Miró va ser creada pel mateix artista amb un fons inicial constituït majoritàriament per la seva col·lecció privada, amb la voluntat d'establir a Barcelona un espai mironià de referència internacional, impulsar la recerca i els estudis sobre Miró i sobre art contemporani i posar en valor el seu fons. La Fundació va obrir al públic el 10 de juny de 1975 i, des d'aleshores, ha esdevingut un espai dinàmic on l'art de Joan Miró conviu amb la creació artística més contemporània.

Amb un enfocament interdisciplinari, la Fundació combina l'organització d'exposicions temporals d'artistes del segle XX i XXI amb activitats acadèmiques i projectes en col·laboració amb altres institucions i entitats del país. Per mitjà del programa d'exposicions i del programa educatiu, la Fundació Joan Miró presenta eixos de reflexió al voltant de temes vinculats a l'obra de Miró i a la creació actual.

La Fundació està ubicada en un edifici projectat per Josep Lluís Sert i és un dels pocs exemples de museus del món en què artista i arquitecte estableixen un diàleg de complicitat entre l'obra i els espais que l'acullen. La Fundació permet fer un recorregut a través dels paisatges vitals i artístics de Joan Miró, establint un diàleg enriquidor amb altres artistes dels segles XX i XXI.

<https://www.fmirobcn.org/ca/>

**...si ens vols acompanyar, truca al SRC i pregunta
per la sortida al museu**

IMATGES PER INSPIRAR-SE

Natura fantàstica



«Quan veig un arbre, rebo un xoc, com si fos alguna cosa que

respirés, que parlés.» Joan Miró

Joan Miró estava connectat al seu entorn. Creava a partir de la natura i donava ànima a les pedres, els arbres i les escultures. Retornava al paisatge un món de personatges fabulosos. Descobreix la natura desperta que viu a l'entorn i a les sales de la Fundació i crea les teves pròpies criatures fantàstiques.

Compartiu les vostres experiències a les xarxes

#MiróArtiNatura

Treballem amb LAND ART



Saps que es el LAND ART?

https://es.wikipedia.org/wiki/Land_Art

<https://www.wikiart.org/es/paintings-by-style/land-art#!#filterName:all-works,viewType:masonry>

<http://manifiestodearte.com/land-art-el-arte-efimero/>

FOTOGRAFIA CONFINADA



Des del Servei de Rehabilitació us convidem a participar en la proposta:

“ fotografia confinada”

Fes una foto amb el teu mòbil del que creguis interessant, representatiu, curiós, d'allò que veus cada dia... dels aplaudiments, del que veus per la finestra o bé d'algun detall ja sigui real o inventat del teu confinament. És important que no fotografieu a persones que ho puguin reconèixer.

**Envia'ns la teva foto amb un pseudònim i títol
al WhatsApp 673.317.585 Àrea d'inserció
Comunitària Grup CHM o bé al correu
electrònic: montserrat.rigol@chmcorts.com**

PARAULES PER INSPIRAR-SE

IV edició del concurs de poesia "Perfecto esperpento"

26/06/2020 · by Biblioteques de Sant Boi · in Salut mental. ·

Tornem a convocar el [concurs de poesia "Perfecto esperpento"](#), que aquest any arriba a la quarta edició.

Com ja sabeu, el concurs el va crear el CID de la Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, per donar visibilitat a la salut mental i la lluita contra l'estigma, i per aquest motiu la resolució del concurs i l'entrega del premi el fem coincidir amb el Dia Mundial de la Salut Mental, el 10 d'octubre.

El tema principal és la salut mental i podeu enviar els vostres poemes del 22 de juny al 25 de setembre a la Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, per correu electrònic, per correu postal, o presencialment.

El premi consistirà en un xec regal per valor de 60 euros, per comprar llibres en la llibreria de Sant Boi de Llobregat que indinquem en el val.

Pot participar qualsevol persona major de setze anys.

L'extensió del poema haurà d'estar entre els 8 i els 30 versos i es poden presentar en català o castellà.

La forma d'entrega serà en un doble sobre per garantir l'anonimat.

Per correu postal i presencialment: un doble sobre amb títol poema i pseudònim. A dins el poema i un altre sobre tancat amb les dades del concursant, el títol del poema i el pseudònim. La nostra direcció és Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer. Carrer, Baldiri Aleu 6-8, 08830 Sant Boi de Llobregat

Per correu electrònic a l'adreça electrònica: b.st.boillo.jrb@diba.cat. Al tema del missatge indiqueu "Concurs poesia". En el cos del missatge el títol del poema i el pseudònim, i adjunteu dos arxius, un amb el poema i un altre amb les dades completes del concursant, el títol del poema i el pseudònim.

El veredict del jurat i l'entrega de premi es farà la setmana del 5 al 9 d'octubre, i es publicarà al web del CID, al web de la biblioteca i a les xarxes socials.

Animeu-vos i participeu.

[Consulteu les bases del concurs aquí.](#)

El vertedero azul de la memoria
y al otro lado de ella la vida como una noria
¡oh! esta luz sin piedad a quien los hombres
llamaron poesía, y es solo memoria

es poesía repetir sin cansancio los nombres
de Dios, no sé si en árabe
o en hebreo, mientras
sale un ratón de entre mis faldas
y los hombres increpan a la luz
con todo el poder de sus nalgas
que escupen este extraño excremento
encrucijada del odio y de la hiel,
perfecto esperpento
para no morir, ¡oh! luz en que yo miento.

Leopoldo María Panero. *Poemas de la locura, seguido de El hombre elefante*. Madrid: Hueva y Fierro, 2006



<https://cidiscapacitat.wordpress.com/2020/06/26/iv-edicio-del-concurs-de-poesia-perfecto-esperpento/>

"Y de repente vio la maleta abandonada en el umbral de la puerta..."

Compartim les històries que ens han fet arribar alguns companys a partir de la proposta de la maleta:

LA MALETA

Era un día de invierno como pocos se habían visto. Volvía del bar donde había tomado una cerveza para despedirse de sus amigos. La calle estaba desierta, como solía suceder en los días de bien entrado el invierno. Finalmente llegó a su casa, y de repente al entrar vio la maleta abandonada en el umbral de la puerta... Era la maleta que había visto en la tienda, y que tantas veces al pasar se había detenido a contemplarla. Era de sencillo cartón, pero para él era la más bonita del mundo. Tenía las esquinas con protectores de hierro, de color, era marrón claro. Pensaba él que el color era muy elegante. Casi sin darse cuenta la tenía en la mano y comprobó que estaba llena. Entonces aparecieron sus padres y le dijeron.

- Estamos muy orgullosos de ti. Serás el primero de la familia que irá a la ciudad a estudiar.

La madre lo abrazó y el padre contuvo las lágrimas. Entonces cogieron la maleta que contenía sus cosas y fueron a la estación donde cogería el tren que le llevaría a la ciudad.

Martín B

"LA RELLOT-GETA"

Soy Juan Carlos, y vivo en una casa llamada La Zarzuela.

El otro día, cuando salía de casa,

Me encontré una maleta delante de la puerta.

Al principio no me atreví a abrirla, porque pensé: ¿Y si es una bomba?

No sé, pero mi familia está bien acomodada y, ¡Puede ser que sea un atentado terrorista! Yo conozco al rey de Arabia, y una maleta en la puerta de casa, da para sospechar.

Resulta pues, que el jardinero y el

Conserje estaban dispuestos a abrir aquella maleta, arriesgando sus vidas. Pero recapacité y les dije : Mirad, no os preocupéis más ; la abriré en casa ; ¡ Id a trabajar !

Dentro me puse a sudar, pero pensé que con el ajetreo ya hubiera explotado. Abrí la maleta y ¡Sorpresa!

¡Había un millón de dólares!

Me dije: Este dinero, me lo llevo a Suiza. Cogí el coche y allí me dirigí.

Me paró la Guardia Civil y me reconocieron; entonces me escoltaron hasta Ginebra, donde me dejaron, sin pregunta alguna. Estaba nervioso, pues había que estar en alerta.

Por la calle había mucha gente con maleta, están acostumbrados.

Antes había estado en el metro, disimulando, pues no fuera que quisieran robarme. Porque no sabía si me habían seguido.

Una vez en el Banco, me dejaron entrar al haberme reconocido, con la maleta dentro de la sala de seguridad.

Allí, abrí la maleta y ¡Con toda mi sorpresa! : Empezaron a salir unos Gnomos pequeñitos, en pelotas y haciendo posturas de dos, tres y cuatro actores de porno (al estilo Gnomo, claro)

Digo: ¡COÑO! : Automáticamente me saltaron las chicas encima, agarrando mis partes, mientras deshacían las posturas.

¡JODER!

¡Me he despertado!

¡Con lo bien que estaba!

Sergi S

RECURSOS COMUNITARIS

**DES DE LA XARXA SENSE GRAVETAT, ENS
RECORDEN ELS SEUS TALLERS ONLINE**



sense gravetat

xarxa d'espais de trobada,
art i experimentació

Des de l'espai de xarxa sense gravetat , continuen portant a terme algunes propostes de tallers telemàtics...

Pots consultar tota la seva oferta al següent LINK:

<https://redsingravedad.org/ca/tallers/>

Per a més informació:

www.redsingravedad.org

info@redsingravedad.org

661 628 286

US FEM ARRIBAR ELS PROGRAMES DE RÀDIO QUE HAN FET

<https://radionikosia.org/>

PROPOSTES CULTURALS I LÚDIQUES DELS CENTRES CÍVICS

L'estiu ha arribat, i amb ell "la nova normalitat".... Els centres cívics obren les seves portes i us volem adjuntar les seves propostes i ofertes, tant presencials com online...

Can Castelló:

<https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/cancastello>

Vila Urania:

<https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laurania>

Casa Orlandai:

<https://casaorlandai.cat/tallers/>

Centre Cívic Sarrià

<https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/sarria>

Centre Vilaflorida

<https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida>

SALUT I FUNCIONALITAT



CUINA I NUTRICIÓ

Benvinguts de nou a la secció de cuina i nutrició del quadern. Aquesta setmana tan sols us presentem una recepta d'ou amb gambes i espàrrecs i una recepta dolça de mousse de xocolata saludable.

Recordeu, si cuineu les nostres receptes i/o voleu recomanar les vostres a la resta de companys, pots fer-nos arribar les receptes o les fotografies de les nostres propostes als següents mails:

Sarrià:

jordi.andreu@chmcorts.com

raquel.cabanes@chmcorts.com

Les Corts:

veronica.devoto@chmcorts.com

HAMBURGUESES DE CIGRONS

INGREDIENTS

- 200gr de cigrons cuits
- Un quart de ceba
- 1 all
- Un grapat de xampinyons
- 2 cullerades grans de farina
- Pa rallat
- Julivert
- Pebre roig vermell

ELABORACIÓ

- Tallem en trossos molt petits l'all els xampinyons i fer a la paella fins que estigui daurat i reservem.
- Netejar bé els cigrons i posar-los a un bol, afegir les especíes i triturar fins tenir una massa esponjosa.
- Afegim la ceba i el xampinyons i la farina
- Fem boletes petites de massa i li donem forma d'hamburguesa
- Passem les hamburgueses pel pa rallat



- Una vegada tenim les hamburgueses, las posem a la paella uns 3 minuts per cada costat.

MUFFINS DE CIVADA I POMA

INGREDIENTES

180 grams de farina
10 grams de llevat químic
80 grams de flocs de civada
90 grams de sucre
un polsim de sal
2 ous L
200 grams de llet
75 grams d'oli de gira-sol
c/n de canyella i vainilla en pols
100 grams de poma



ELABORACIÓ

- Tamisa la farina amb el llevat i posa-la en un bol, afegeix els flocs de civada i un polsim de sal. En un altre recipient barreja els ous amb la llet i l'oli d'oliva, però sense batre massa, que els ous no agafin aire.
- A continuació incorpora aquesta mescla al bol de la farina, afegeix la canyella i la vainilla, mescla sense batre molt, simplement que tots els ingredients s'integrin. Tapa el bol i deixa'l reposar en el frigorífic almenys mitja hora perquè els flocs de civada i la farina s'hidratin bé.
- Després del repòs, lava bé la poma i talla-la en daditos, una vegada fet, incorpora-la a la mescla dels muffins, llavors ja pots abocar la massa en els motlles per a muffins. Com us hem comentat, hem utilitzat aquests gots de silicona i flaneras que hem folrat amb paper vegetal.
- Deixa reposar en el frigorífic mentre s'escalfa el forn a 200 °C amb calor a dalt i a baix. Una vegada aconseguida la temperatura, introdueix els muffins per a enforar-los durant 30 minuts o fins que estiguin lleugerament daurats per fora i bullits per dins, pots comprovar-ho enfilant una broqueta de fusta, si surt neta és que els muffins ja estan.
- Retira els muffins del forn i deixa'ls refredar abans de desmoldar, encara que pots servir-los quan encara estiguin tebis. Quan els muffins de

poma i civada s'hagin refredat i els vulguis guardar, pots utilitzar un recipient hermètic, aguantaran tendres diversos dies.

LA MEVA SALUT

La Meva Salut (LMS) és un espai digital segur que permet a la ciutadania, a través d'una identificació digital, accedir a la seva informació personal de salut, fer consultes i realitzar tràmits electrònics de forma segura i confidencial. Des de LMS es disposa de l'eConsulta, una eina que permet al ciutadà enviar consultes al seu professional de salut en qualsevol moment del dia i des de qualsevol dispositiu, amb la possibilitat d'afegir-hi fitxers annexos, com ara imatges. L'eConsulta és un instrument que cada professional ha d'activar amb els seus pacients.

L'accés a LMS possibilita la descàrrega del pla de medicació i anar a la farmàcia a buscar els medicaments. També es poden consultar els resultats de les anàlisis clíniques i les proves diagnòstiques, com també anul·lar o reprogramar les visites agendades amb els professionals.

Les persones que encara no tinguin accés a La Meva Salut, excepcionalment, i per evitar carregar al personal dels centres d'atenció primària (CAP) amb feines afegides, podran donar-se d'alta trucant al número 900 053 723 sense necessitat d'acudir presencialment al centre o a través de canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre.



Excepcionalment, durant el període d'epidèmia pel coronavirus SARS-CoV-2, podeu sol·licitar **l'accés a La Meva Salut**

al telèfon

900 053 723
(de dilluns a divendres de 8 h a 20 h)

emplantant el formulari a l'enllaç

canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre

La meva
/Salut



17 de març de 2020

Fes gestions de forma **no presencial** amb el sistema sanitari. **Queda't a casa**

Accedeix a l'espai digital de la Meva Salut
i podràs des de casa fer tràmits com:

/ Fer eConsulta
amb el teu
professional
sanitari



/ Consultar i
descarregar-te resultats
de proves, informes
i diagnòstics



/ Descarregar-te el
Pla de medicació
(recepta) per anar
a la farmàcia



/ Gestionar la teva
agenda i demanar
o anul·lar visites



Si encara no disposes d'accés a La Meva Salut, ara de forma
excepcional, pots demanar el teu usuari i contrasenya

a l'enllaç: ► canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre

al telèfon: ► **900 053 723**
(de dilluns a divendres de 8 h a 20 h)

La meva
/Salut

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

LECTURA

Des de el club de lectura ens ofereixen aquesta lectura...

Un nou misteri per l'Agatha.

Em trobava jo distret, observant unes falgueres, quan de sobte va sonar el timbre

estrepitós del telèfon. Em sap greu confessar que el vaig deixar dringar, fins que la persona que trucava es va cansar. Jo seguia interessat més en el meu jardí, que en qualsevol notícia que em pogués arribar de nou.

Quan estava a punt d'eliminar el primer insecte, el telèfon va tornar a sonar... Sense pressa, vaig anar a despenjar-lo amb la intenció d'estar el més desagradable possible amb el meu interlocutor. No eren hores de trucar.

En acostar-me l'auricular a l'orella i abocar un flux i esquerp «Diguem», la veu em va sorprendre i la notícia que l'acompanyava encara més. Era una cosina llunyana. La trucada era per fer-me saber que havia mort el seu germà, i per tant també cosí llunyà meu. A ell feia molts anys que no el veia, sabia que sofria una diabetis molt avançada i, havia de moure's en cadira de rodes. Tot i aquesta discapacitat, encara viatjava cada any a Cuba, on passava una temporada llarga, sense saber ningú on s'estava i que feia. Tot plegat estava envoltat de misteri. Potser algun bruixot el guaria dels seus mals.

Després d'unes quantes frases tòpiques, vaig penjar l'auricular, vaig seure en la butaca i vaig encendre una pipa de bon tabac, cubà, mira per on. Al cap tenia el meu cosí i l'exòtica història d'aquesta rama de la família.

La seva mare va exiliar-se a França i després a Itàlia durant la postguerra. Jo la recordo d'avançada edat, fumadora compulsiva, vestida elegantment i sempre molt maquillada.

Als llavis lluïa un vermell cridaner, però tan associat a ella que no desentonava gens. A Itàlia va conèixer un xicot hongarès, l'Esteve Grunwald, el qual es va convertir en el seu marit. En tornar a Espanya, ell va ser un famós pintor i varen tenir com a fills als meus dos cosins. El meu cosí Jordi va ser qui va heretar l'habilitat en l'art de la pintura.

Sense adonar-me'n, els ulls van buscar el quadre de la paret, signat J.Grunwald. Pensatiu vaig encendre el televisor, en un canal va coincidir que començava la pel·lícula "Assassinat en l'Orient Exprés", l'havia vist desenes d'ocasions, però m'agradava tant que vaig acomodar-me per veure-la de nou.

Tot anava desenvolupant-se com sempre, però per a mi cada pla, cada escena era desconeguda. Expressament innocent, em sorprenia per cada gir del guió, sospitava de tots els passatgers, qualsevol podia ser l'assassí o l'assassina.

Els meus ulls s'escapaven, sense voler, per admirar la lluminositat que el meu cosí havia aconseguit reflectir en el quadre. Un comentari d'una criada o de la seva mestressa em feien tornar a la televisió. El meu cosí havia

portat una vida plena d'aventures, era inquiet i ho va ser fins al final igual que els personatges de l'Agatha. La sorpresa va arribar en l'al·legat final del senyor Poirot. Va poder acusar a qui havia tramat l'assassinat de l'home per part de tots els ocupants del vagó, en esbrinar el cognom veritable i clau en l'assumpte, que l'assassina en cap volia ocultar, Grunwald.

«Com podia ser que no m'hagués adonat d'aquesta coincidència fins al precís dia de la mort del meu cosí? Quina classe de broma macabra era aquella?».

Els ulls tornaven al quadre. La meva passió per l'Agatha i la meva estimació a la

família, aliades aquella nit en un cognom. Tot era racional però em sentia confós, potser el tabac era massa fort i em produïa al·lucinacions, veia com missatges del més enllà en el que eren simples casualitats. No podia ser, jo no havia cregut mai en aquestes coses.

El so estrident del telèfon a aquelles hores de la matinada gairebé em mata. Vaig

despenjar-lo atordit i alhora intrigat per qui podia trucar a aquelles hores.

Una veu pregonava va dir:

—Conferència des de Cuba. El senyor Grunwald vol parlar amb aquest número.

Accepta la trucada?

Unes rialles histriòniques, que feien por, em van fer recular fins a caure sense sentit sobre les falgueres. A la televisió corrien els crèdits després d'un esgarit «Fi».

COL·LABORACIONS DE COMPANYYES

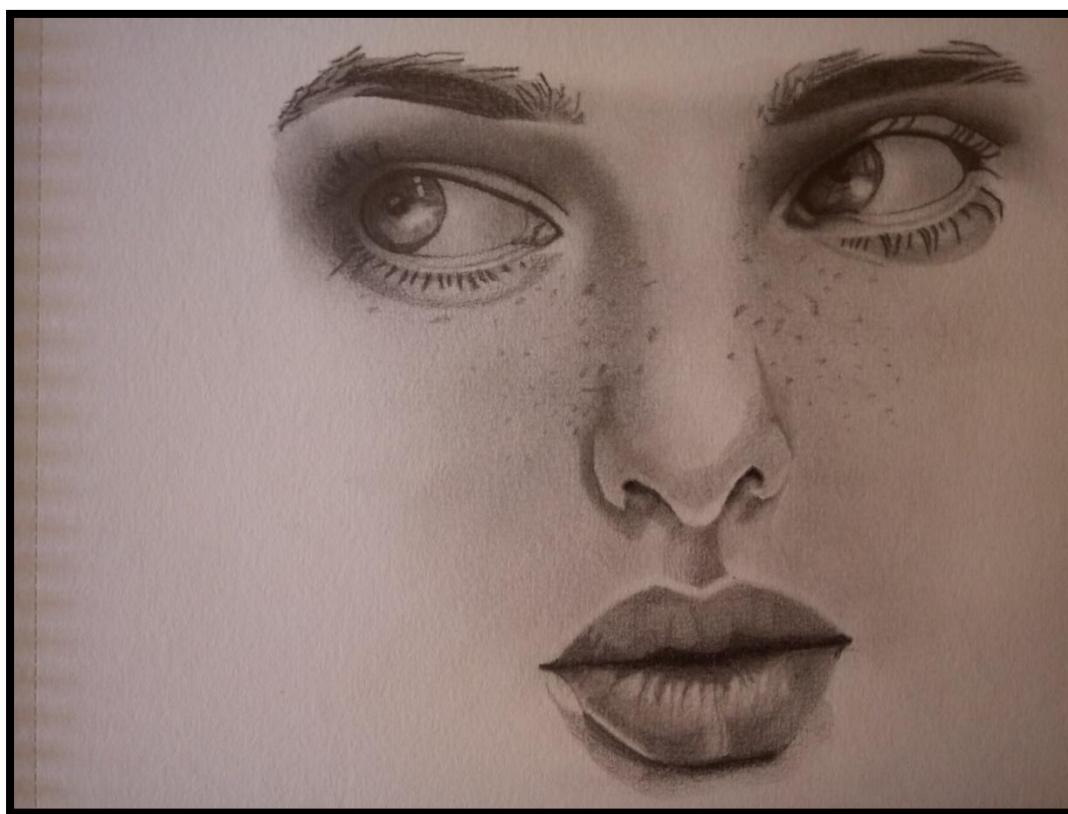
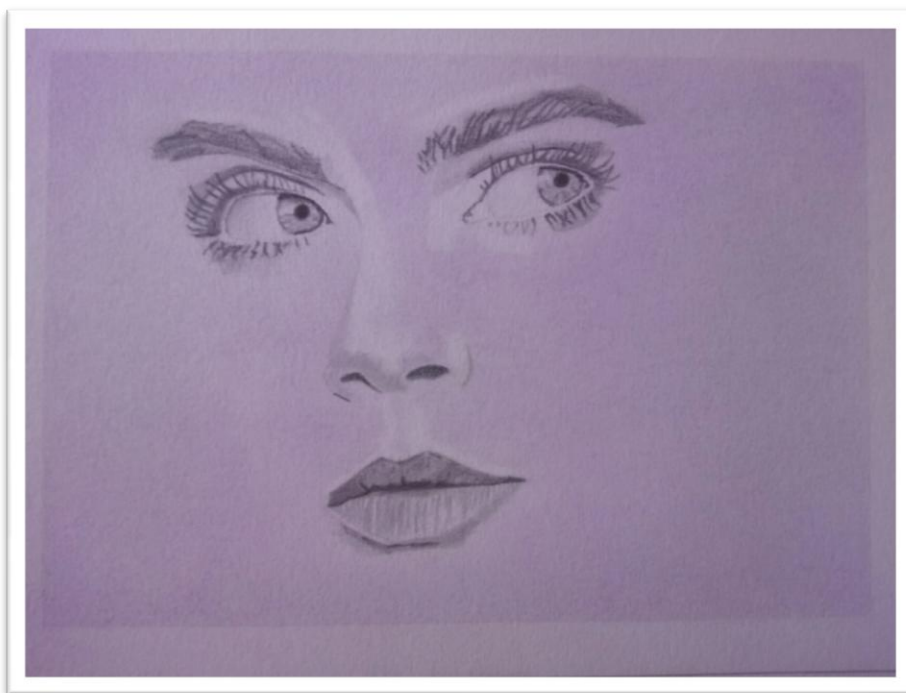
I COMPANYS I FAMILIARS DEL SRC

**MIRA MIRA..... els artistes del nostre SRC volen
compartir les seves creacions amb vosaltres**

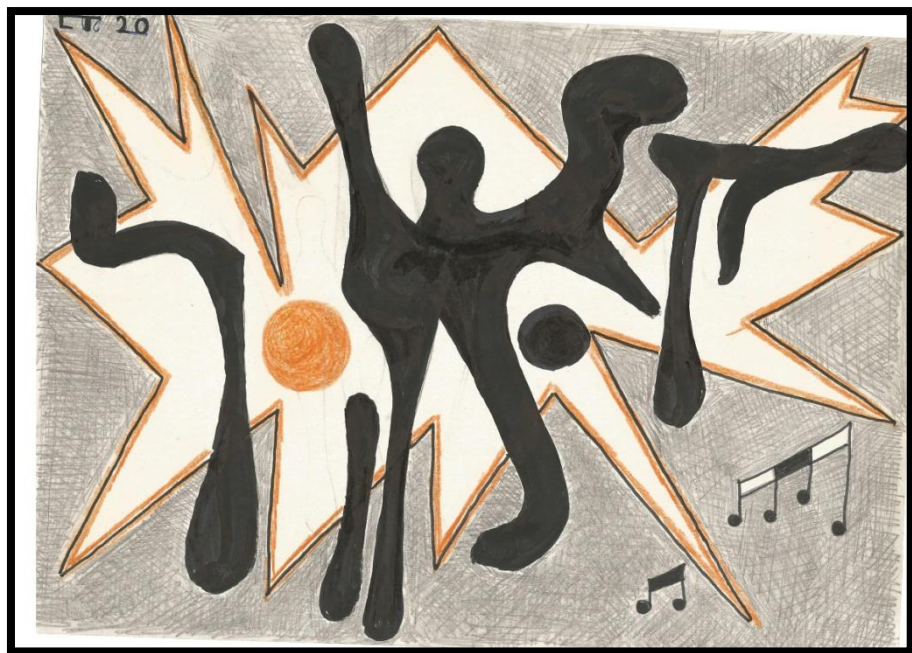
**Poesia, fotografia, obra plàstica, creacions amb paper,
relats curts o llargs, escultures, reptes mentals, opinions,
aprenentatge... tot té cabuda al nostre quadern.**

**Les diferents propostes que fem cada setmana o allò que
vingui de gust compartir amb els companys i companyes
del SRC.**

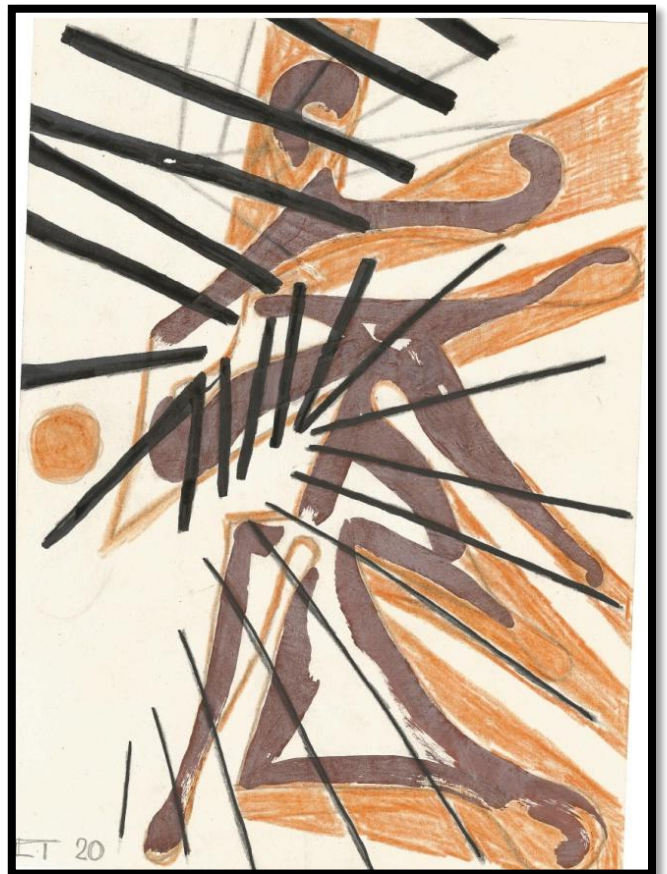
Gràcies per compartir el vostre art i les vostres idees!



MIQUEL



CRISTINA T



CRISTINA T



"La mascarilla es vida" Ana V



"La mascareta" Mireia A

No me preguntes,
yo tampoco lo comprendo.
Fue la noche,
tal vez el alcohol,
todo profunda confusión.

Fue interesante
ese amor diferente.
Ese mundo, desconocido.
Ese viaje, de espinoso contenido.

Pero ya nunca más estaré contigo,
esta será mi última tarde.
Ya que todo acabó,
no sientas rencor.

No te voy a mentir,
te quiero olvidar.
Las palabras se deshilvanan,
como las historias vanas.

iY pensar que pudimos!

....o....

Mireia G

El ocaso surge lentamente
abrazándolo todo,
la agitación del día se difumina
y deja paso a la intimidad oscura.

La noche abre la puerta a los sueños.
La almohada recoge esos mundos
que se esfuman en el día.
Pequeñas vidas que nos conmueven,
que a veces olvidamos
y otras veces nos turban.

Ah! pero esta vez no era un sueño,
la muerte llevo a buscarme
Tendió su mano firme y segura
y me elevó al sendero del albor.

Un bálsamo de paz
inundó mi alma
una brisa suave
se llevó mi aliento
y ya, sin raíces,
mi espíritu voló.

El silencio era pura armonía.
La luz maravillosa policromía.
Un abrazo inmenso me acarició
y un descanso eterno me colmó.

Qué alegría infinita,
que solaz satisfacción,
que bonanza inesperada,
que tranquila transición.

Pero era otro sueño
¿o no?

Des del GRUP DE SUPORT (online) proposem:

L'Emma G i el Carlos V en la sessió d'aquesta setmana ens van recomanar dos vídeos:

1ª) El programa L'Ofici de Viure que parla dels "Dols interromputs", que l'enllaçem perquè el pugueu visualitzar i dijous que ve el comentarem al grup. (dura una horeta)

<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/lofici-de-viure/els-dols-interromputs/video/6049683/>

2ª) Fragment d'una entrevista que l'hi van fer fa uns anys al Dr. Viktor Frankl. El sentido de la vida (dura 9 minuts)

<https://www.youtube.com/watch?v=k6JeEkaaBt4&feature=youtu.be>

Connecteu-se als dijous al GRUP DESUPORT (online) per comentar-ho o envieu un mail a nuria.puigdellivol@chmcorts.com

Speaking time

En aquesta lliçó treballarem amb el **present perfect affirmative** i el **present perfect negative**. Trobareu molts exemples i exercicis per practicar. Us animem a continuar participant d'aquesta sessió i practicar amb el material que ha preparat la companya Esther.

LESSON 12

PAST PERFECT AFFIRMATIVE	
Sujeto +auxiliary verb(had)en pasado+ past participle+complement	
Conjugación	Significado
I had had	yo había tenido
you had had	tú habías tenido
he had had she had had it had had	él había tenido ella había tenido ello había tenido
we had had	nosotros habíamos tenido
you had had	vosotros habíais tenido
they had had	ellos habían tenido

Uses of the past perfect:

1. Usamos el pasado perfecto para referirnos a una acción o evento que comenzó en el pasado y que es anterior a otra acción también en el pasado

- **Example:** I'd read the book before I saw the movie. (*Había leído el libro antes de ver la película.*)

2. Se usa para acciones que ocurrieron antes de un tiempo específico en el pasado.

- **Example:** I **had** already **woken up** when the alarm clock rang at 7am. (*Ya me había despertado cuando sonó el despertador a las 7.*)

3. También, como en el presente perfecto, con algunos verbos usamos el pasado perfecto para situaciones que empezaron en el pasado y que siguieron hasta un punto específico en el pasado.

- **Example:** She **had** only **owned** one car before she bought her new BMW. (*Solo había tenido un coche antes de que comprara su nuevo BMW.*)

PAST PERFECT NEGATIVE	
Sujeto + auxiliary verb(had)en pasado+not+ past participle+complement	
Conjugación	Significado
I hadn't had	yo no había tenido
you hadn't had	tú no habías tenido
he hadn't had she hadn't had it hadn't had	él no había tenido ella no había tenido ello no había tenido
we hadn't had	nosotros no habíamos tenido
you hadn't had	vosotros no habíais tenido
they hadn't had	ellos no habían tenido

- 1) When I arrived at the cinema, the film (start).
- 2) She (live) in China before she went to Thailand.
- 3) After they (eat) the shellfish, they began to feel sick.
- 4) If you (listen) to me, you would have got the job.
- 5) Julie didn't arrive until after I (leave).
- 6) When we (finish) dinner, we went out.
- 7) The garden was dead because it (be) dry all summer.
- 8) He (meet) her somewhere before.
- 9) We were late for the plane because we (forget) our passports.
- 10) She told me she (study) a lot before the exam.
- [.]
- 11) The grass was yellow because it (not/rain) all summer.

12) The lights went off because we (not/pay) the electricity bill.

13) The children (not/do) their homework, so they were in trouble.

14) They (not/eat) so we went to a restaurant.

15) We couldn't go into the concert because we (not/bring) our tickets.

16) She said that she (not/visit) the UK before.

17) Julie and Anne (not/meet) before the party.

18) I (not/have) breakfast when he arrived.

19) He (not/use) email before, so I showed him how to use it.

20) You (not/study) for the test, so you were very nervous.

Hasta aquí hemos llegado. Espero que te hayas divertido con la lección y hayas aprendido mucho. Por otra parte, te pediría si podrías enviarme tu opinión, sugerencias, comentarios, etc. Para poder mejorar las clases! Hazme saber si te ha gustado la lección, si has aprendido, si te ha costado entender....en mi dirección de e-mail: esardinero1971@gmail.com

Thanks a lot!!

Aquest material està dirigit a persones que vulguin aprendre anglès i tinguin un nivell bàsic de l'idioma. Si el vostre nivell és més avançat, i teniu ganes de aprendre més i practicar, disposem de material d'anglès intermig que us podem fer arribar via e-mail. Si esteu interessats, demaneu el material al vostre referent i us ho farà arribar.

ANUNCI

L'Emma ens vol fer un anunci mitjançant el quadern:

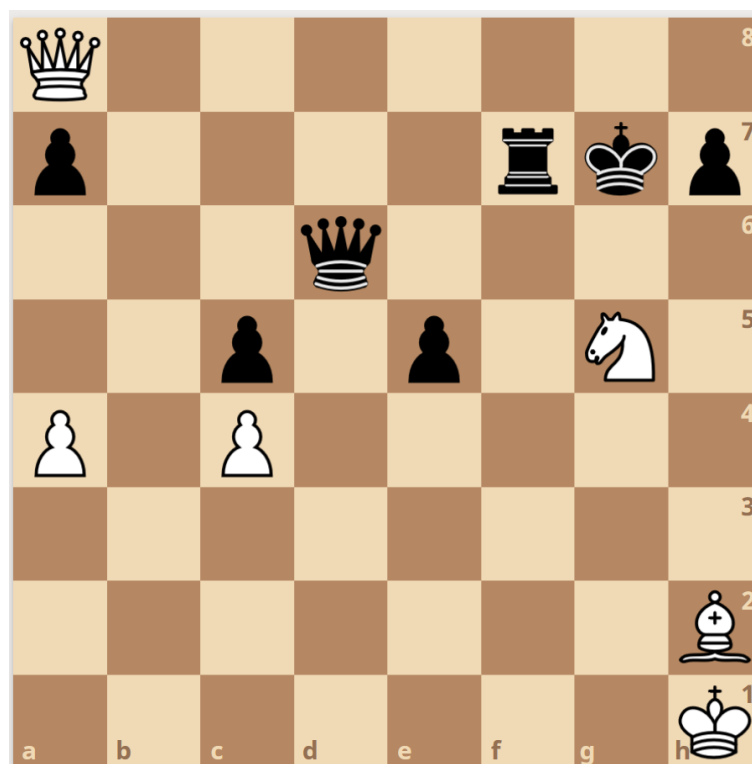
"Ara que és necessari l'ús de mascaretes, informar-vos que en confecciono. Són fetes amb doble tela de cotó 100% i filtre ffp2. Es poden rentar. Hi ha de totes les mides i diferents estampats o llises. 5€. contacte: emmeta2010@hotmail.com"

PROBLEMA D'ESCACS

Aquí tenim el problema d'escacs que ens proposa el Carlos per aquesta setmana.

Extret de la partida Petrosian – Simagin. Campionat de Moscou, 1956

Juguen les blanques i guanyen.



Escriu la resposta aquí:

El problema de la setmana passada es el següent:

1.Cxb2 Txb2

2. a3 ...

Cites, reflexions...

El Carlos comparteix amb nosaltres un fragment de Francesc Torralba, doctor en filosofia, teologia i pedagogia

" La madurez está vinculada estrechamente al sentimiento de irrelevancia cósmica. En esa estación de vida que llamamos madurez, el ser humano se da cuenta de que él no es el centro gravitacional , que no todo gira a su alrededor. Se percata de que su existencia forma parte de una cadena de relaciones y se percibe a sí mismo como una parte ínfima del Todo.

El sentimiento de irrelevancia cósmica no equivale a tener conciencia de ser insignificante. La persona madura descubre el lugar exacto que ocupa dentro del gran cosmos, el papel que le corresponde en la sociedad y el que tiene que realizar. Ya no es un proyecto de futuro, ni una promesa, sino una realización.

Entiende que él no es el rey de la creación y se percata de que el mundo no está a su servicio. Tiene conciencia de no ser más que una sencilla expresión de la vida inteligente y amorosa que existe en el universo, una de esas infinitas partículas que luchan por hacer realidad sus anhelos "

Francesc Torralba, ' Elogio de la madurez '