



**Holaaaa a tots !!!** Ja tenim aquí el cap de setmana, encara que aquesta setmana hem tingut un dia de festa pel mig i ha estat més curta!!

Esperem que esteu bé i aprofiteu aquests dies de festa :)

Compartim les noves actualitzacions del ministeri de sanitat per controlar la transmissió de la COVID-19!

### **Recomendaciones de carácter general**

Se recomienda a la ciudadanía la **limitación de los encuentros sociales** fuera de grupo de convivencia estable.

Se recomienda a la ciudadanía que los encuentros sociales se limiten a un **máximo de 10 personas.**

### **Restricciones en actividades de hostelería y restauración**

En los establecimientos de hostelería, restauración y terrazas:

-Se tiene que garantizar la **distancia interpersonal mínima de 1,5 metros** en el servicio de barra.

-Se tiene que garantizar una **distancia mínima entre mesas o agrupaciones de mesas, de 1,5 metros, con un máximo de 10 personas** por mesa o agrupación de estas.

-Se establece un **horario de cierre de los establecimientos a la 1:00** horas como máximo, sin que se puedan admitir nuevos clientes a partir de las 00:00 horas.

### **Consumo de tabaco y asimilados**

**No se puede fumar en la vía pública o en espacios al aire libre cuando no se pueda respetar una distancia mínima interpersonal de al menos 2 metros.**

[https://dogc.gencat.cat/es/pdogc\\_canals\\_interns/pdogc\\_resultats\\_fitxa/?action=fitxa&documentId=880540&language=ca\\_ES](https://dogc.gencat.cat/es/pdogc_canals_interns/pdogc_resultats_fitxa/?action=fitxa&documentId=880540&language=ca_ES)

Aquest cap de setmana a Tarragona podeu apuntar-vos a fer aquestes activitats:

❖ **Parc ecohistòric del Pont del Diable. Visita guiada.** [Enllaç](#)

Coneix tots els secrets d'aquest espai on conflueixen el patrimoni cultural i natural: L'aqüeducte de les Ferreres, els jardins romàntics dels germans Puig i Valls i el bosc mediterrani.



- Dia: 23 d'agost de 18:00h a 19:30h
- Durada aproximada: 90 minuts.
- Preu: 5€ per persona.
- Activitat només amb inscripció prèvia.

Informació i reserves: [visites@pontdeldiabetarragona.com](mailto:visites@pontdeldiabetarragona.com).

❖ **Banda Unió Musical de Tarragona** [Enllaç](#)

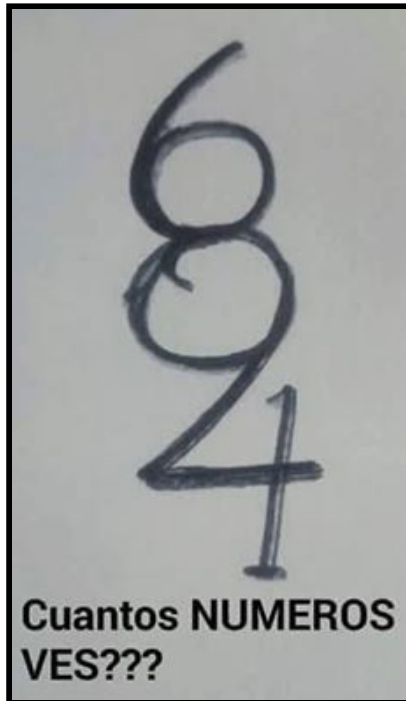
La Banda Unió Musical de Tarragona no pot girar l'esquena a la realitat actual. És per aquest motiu que ha preparat un espectacle poètic musical, on anirà combinant peces musicals de diferents estils amb poemes, escrits, articles, que faran que l'espectador faci el seu propi viatge emocional.



- Dia: 22 d'agost de 20.00h a 21:00h
- Preu: gratuït
- Localització: [Parc de la ciutat](#)

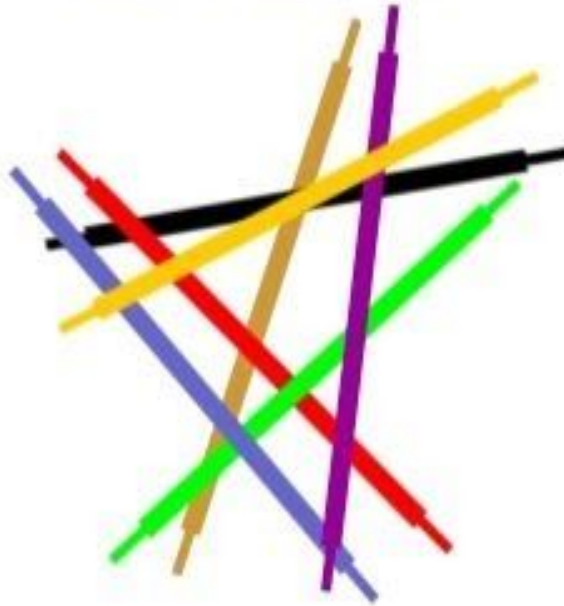


A veure com va aquesta cognitiva.....

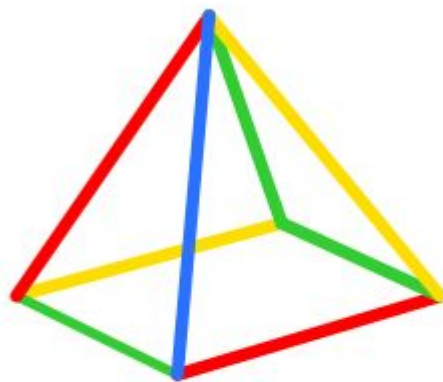


## PALITOS CHINOS

¿En que orden los sacarías para no moverlos?



¿Cuál es la vista desde arriba de esta pirámide?



A



B



C



D

## **Receta de aliño de patatas**

Fácil de elaborar.

Duración: 45 minutos.

Receta para 4 personas

### Ingredientes:

2kg de patatas de tamaño medio

1 cebolleta grande

1 pimiento rojo y otro verde

2 tomates grandes

150 gr. de guisantes frescos

200 gr. de atún en aceite de oliva o bonito del norte

4 huevos grandes

Sal, pimienta y vinagre al gusto



### Elaboración:

Pelar las patatas, lavar los huevos y hervir.

Añadir sal y dejar cocer durante unos 20- 25 minutos, a fuego medio.

Cuando estén las patatas bien hechas, las sacamos junto a los huevos y las dejamos enfriar.

Hervir los guisantes 5-8 minutos.

Cortamos la cebolleta, el pimiento rojo, dos tomates grandes y el pimiento verde en dados pequeños.

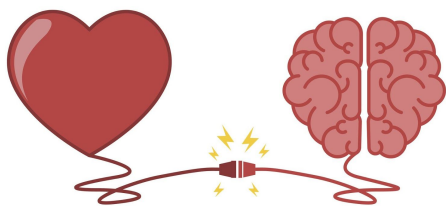
A continuación echamos los ingredientes en un recipiente grande, donde mezclaremos la ensalada.

Añadimos un chorro de AOVE y mezclamos los ingredientes.

Añadimos los guisantes y patatas previamente cortadas en dados grandes.

Añadimos el bonito del norte o atún con todo su aceite.

Se mezcla y se añade sal, vinagre y especias al gusto.



Una estona per disfrutar sols o amb companyia d'aquestes propostes tant de relaxació com d'entrenament.

Meditación guiada para relajar cuerpo y mente en 10 minutos. [Enllaç](#)

Mima tu cuerpo con este Entrenamiento Suave - 30 minutos [Enllaç](#)

Quema Grasa con este Cardio Sin Impacto - 28 minutos [Enllaç](#)

Yoga para ganar flexibilidad (Principiantes) - 28 minutos [Enllaç](#)

Aliviar dolor espalda y cuello / cervicales - 12 minutos [Enllaç](#)

---

Com cada setmana, no oblideu que continuen en peu els nostres reptes culinaris i de fotografia, no sigueu tímids/es i participeu, ben segur que creeu moltes receptes i imatges que serien perfectes per compartir, animeu-vos!!!

I no oblidis compartir-les amb nosaltres, tens diverses opcions:

- a través d'Instagram amb el hashtag **#confinamentSRC**,
- i si tens la sort d'estar al nostre grup de **Whatsapp**
- o l'adreça de correu [srctarragona@gmail.com](mailto:srctarragona@gmail.com).

Esperem que us hagin agradat les propostes d'aquesta setmana, com sempre les preparem pensant en tots vosaltres!!!

