

HORT

En aquesta **web** us expliquen com cuidar de manera adequada les vostres plantes de casa.



COSTURA

Mascaretes casolanes:

Què necessitem?

Tres trossos de tela 100% cotó de 24×24 cm

Cinta

Agulles

Fil de cosir

Procés de fabricació

- Posem els tres trossos de tela apilats.
- Els hi fem tres plecs que anem sostenint amb agulles. Així, les mascaretes han d'acabar medint uns 9 cm d'alt.
- Cosim les vores amb cinta. Hi ha dues opcions:
 1. Recobrir les 4 vores i deixar 30 cm de cinta sobrant a cada cantonada per lligar-se darrere el cap.
 2. Recobrir les 4 vores i cosir la cantonada de dalt amb la de baix de cada cantó de manera que la cinta quedi per darrere de les orelles.

Recordeu que cal tenir les mans ben netes en tot moment i que, després de fer ús de la mascareta, s'ha de rentar a més de 60°C.

ESPAI MUSICAL

Diferents grups de música i cantants han fer cançons sobre el confinament o per entretenir-nos aquests dies. Nosaltres us en deixem una mostra, però us retem a buscar-ne i a compartir-les per les xarxes.

Jarabe de Palo

Rosalía

La Pegatina

Stay Homas

Jorge Drexler

Camela



FUTBOL

L'Ajuntament de Vilanova i la Geltrú, ens proposa aquestes sessions per totes les edats i formes físiques



A casa,
#Activament



#joemquedoacasa

Recursos esportius en línia per fer exercici a casa per a diferents edats i forma física

Activitat física des del Parc del Garraf Esportiu la Piscina al perfil de facebook @esports.vng

- ✓ Per a la gent gran
 <https://tinyurl.com/rmd7lgk>
- ✓ Sessió de pilates
 <https://tinyurl.com/uc5whdh>
- ✓ Rutines esportives per a tota la família
 <https://tinyurl.com/w575wfu>
- ✓ Entrenament funcional
 <https://tinyurl.com/rs8kfbh>
- ✓ Movilitat articular per a nedadors (en sec)
 <https://tinyurl.com/se8o2pp>
- ✓ FullBody per fer a casa
 <https://tinyurl.com/sc66pju>
- ✓ loga amb mantres
 <https://tinyurl.com/v9f2vcq>



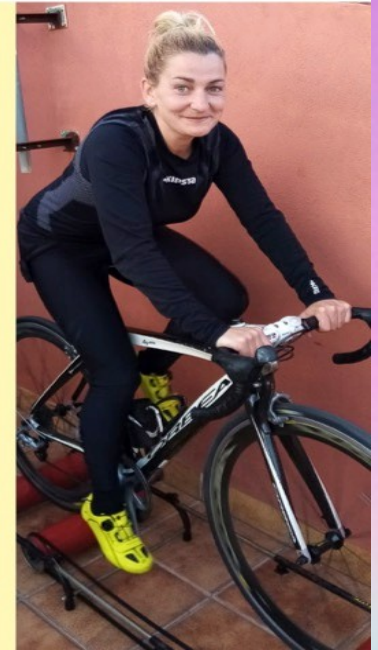
A casa,
#Activament



#joemquedoacasa

Propostes i recursos en línia per fer exercici a casa per a diferents edats i forma física

- ✓ Tens un ampli catàleg de sessions per a tothom al compte de facebook d'Esports VNG
 @esports.vng
- ✓ Vanesa Navas ofereix en directe i diàriament classes de tonificació i pilates a les 12 i les 18 h
 https://www.instagram.com/vanessa_navas_healthy lifestyle/
- ✓ Escolliu entre els monitors professionals de Les Mills la classe que més s'adapti a les vostres necessitats. N'hi ha per triar i remenar.
 <https://watch.lesmillsdemand.com/at-home-workouts>
- ✓ Entrenaments de Triatló de Nico Sàenz. Aptes per a tota la família
 <https://tinyurl.com/vvqctn6>



CERÀMICA

Us proposem fer qualsevol manualitat utilitzant un rotlle de paper de vàter com a material principal, a veure com ens sorpreneu!





CUINA

Quants colors diferents ets capaç de posar en una amanida? Amb els ingredients que tinguis a casa, us proposem fer una amanida amb el repte de que sigui el més colorida possible. Fes-li una foto per ensenyar-nos-la.



TEATRE

Avui us proposem una activitat d'expressió corporal. Us hem preparat algunes preguntes, però les vostres respostes hauran de ser utilitzant únicament la mímica. Us podeu gravar i quan tornem les veiem plegats!

1. Quina pel·lícula has vist avui?
2. Quin és el teu animal preferit?
3. Quin esport t'agrada practicar o veure?
4. En què t'agradaria treballar?
5. Quin instrument voldries aprendre a tocar?

GOSSOS

Con este código QR podrás ver el vídeo de 25 años de historia de la FONGP




Gracias!

- A todo el personal de la FONGP, por su labor diaria.
- A las familias educadoras y cuidadoras, por su compromiso, cariño y solidaridad.
- A los usuarios, por hacer felices a sus perros.
- A las personas que adoptan su perro guía jubilado, dándole una segunda oportunidad.
- A los patrocinadores y empresas colaboradoras que ayudan a salvar el importante coste de educar un perro guía.
- A quienes organizan los proyectos de la ONCE y contribuyen con una gran labor social.



25 años ONCE FUNDACIÓN PERRO GUÍA

Caminando juntos



25 AÑOS DE HISTORIA

La Fundación ONCE del Perro Guía (FONGP) fue creada por la ONCE en 1993, siguiendo el modelo de las escuelas de perros guía europeas y norteamericanas. Sus actuales instalaciones fueron inauguradas por la Reina Doña Sofía en 1997.

Ubicadas en Escalilla del Monte, dan cabida a todos los servicios: crianza, alojamiento y cuidado de cachorros, entrenamiento de perros, clínica veterinaria, albergue para perros jubilados y escuela para la formación de usuarios de perro guía.

Cada año, más de 140 nuevos perros salen a la calle listos para trabajar.

CRIANZA

El trabajo de la FONGP se inicia incluso antes de la concepción del animal, con una estricta selección de sus progenitores, para obtener cachorros inteligentes, sanos y con un carácter estable y equilibrado. Los reproducciónes se ven fuera del centro, así como por familias cuidadoras.

Para sus crías desde el nacimiento, las resas más creativas son las madres naturales, quienes relajan, pastan al aire libre y disfrutan de la vida.

Una vez nacidos, los cachorros crecen en la lactancia materna por sus madres, estimulados por sus cuidadores y controlados por el veterinario.



SOCIALIZACIÓN

Al cumplir dos meses, los cachorros son acogidos por familias educadoras seleccionadas por la FONGP, que les proporcionan el apoyo técnico necesario y con los que se gestionan los gastos del alojamiento.

Estas familias educadoras que los adoptan durante este período desempeñan un papel esencial: la socialización. Además de desarrollarlos, jugar y recibir mucho cariño, el perro aprende a convivir con personas distintas y entornos y a acostumbrarse a situaciones, objetos y sonidos como el ruido urbano, tráfico, ruidos, etc. Una etapa vital para adquirir un nivel de obediencia básica.



ADIESTRAMIENTO

Con 14 meses, el perro regresa a la escuela y comienza su adiestramiento. Desde los órdenes más comunes a habilidades específicas, como caminar en línea recta, saltar bordillos, sortear obstáculos, no distraerse o obedecer por orientarse trabajo o esperar tranquilo en cualquier espacio en el que se detenga el usuario.

Cuando concluye su instrucción, el perro es capaz de tomar decisiones en situaciones complejas: evitar de crisis y escalones, bajar puentes de peatones...

Ya está preparado para guiar.



VIDA DIARIA

Ha llegado el momento de asignar el perro a la persona ciega o con deficiencia visual a la que guiará. El instructor la selecciona teniendo en cuenta sus necesidades, sus habilidades y su entorno, así como las características del perro.

En su caso impartido por el instructor, el perro y su futuro usuario aprenden a trabajar juntos y adquieren confianza mutua. A partir de este momento, los desplazamientos del usuario se dan más autonomía y seguridad. El perro guarda siempre de la compañía y el cariño de su compañero.

Perro guía y usuario disfrutando muchos años caminando juntos.



Voleu saber com és el procés d'entrenament i treball d'un gos pigall?

EMOCIONS

Us proposem relaxar-nos una miqueta. Seguint les instruccions d'aquest [vídeo](#) podrem practicar una de les tècniques de relaxació més usual i simple, la relaxació progressiva de Jacobson. Quan compreguem el funcionament, la podrem aplicar al nostre dia a dia.



PÀDEL



En aquest [artícle](#) trobareu tota la informació sobre quins són els estiraments que ens ajuden a prevenir lesions quan practiquem pàdel

FUTBOL

Avui us proposem un repte, graveu-vos fent tocs de pilota i a veure qui en fa més.



SORTIDA

Cirque Du Soleil ha penjat a youtube una mostra de tres dels seus espectacles, us animeu a veure-la amb nosaltres?

