

Institut Promotor de la Salut

És un projecte que pretén crear sinergies entre les diferents institucions implicades, Ajuntaments, Consell Comarcal, Departament d'Educació, Departament de Salut, Consell Català de l'Esport, Diputació de Barcelona, entre altres agents actius de salut i educació del territori.



Excursió: La Font del Cuscó

Dificultat ruta: mitja

Longitud: 11.20 km

Temps aproximat: 3h

DESCRIPCIÓ:

El camí condueix a la font Cuscó, on s'havia establert un poblat ibèric. L'itinerari comença a Vilafranca del Penedès fins a Sant Cugat Sesgarrigues.

Es tracta d'una font amb forma de cova que s'obre directament a la pedra en una cinglera natural. La font està arranjada amb materials moderns, enmig de la paret hi ha el broc per on raja l'aigua. L'aigua cau directament a terra i a través d'un canal petit va a parar a un segon nivell, on hi ha una pila feta de maons que la recull.



Medi Ambient

Ajuntament de Vilafranca del Penedès



Font: Ajuntament de Vilafranca



Alimentació i esport

Beneficis de la marxa nòrdica o caminar amb bastons

La marxa nòrdica és una disciplina que es fa caminant amb bastons i activa fins a un 90% de la nostra musculatura, reduint la càrrega i l'impacte a les articulacions de les extremitats inferiors, millorant la postura i la coordinació.



Història de la marxa nòrdica

Coneguda com a 'Nordic Walking', ja que es va originar a Finlàndia el 1930, com un entrenament alternatiu per als esquiadors de fons a l'estiu.

Es tracta d'una activitat segura que té efectes positius tant sobre la condició física com sobre la salut del que la practica. Es un exercici aeròbic integral que provoca millores a nivell de resistència, força, flexibilitat, coordinació i equilibri resultant beneficis a nivell osteomuscular i cardiovascular entre altres.

7 Beneficis per a la salut de la Marxa Nòrdica

- 1/ Augmenta la capacitat respiratòria: La posició del marxista permet l'obertura total de la caixa toràcica tenint més oxigenació.
- 2/ Afavoreix la pèrdua de pes: És un exercici aeròbic que obliga al consum d'oxigen mobilitzant una gran quantitat de massa muscular, aconseguint un 40% més de benefici davant de la marxa normal. La marxa nòrdica és ideal per a la pèrdua de massa greixosa.
- 3/ Enforteix el cor: Augmenta el retorn de la sang al cor. Com que la capacitat aeròbica és millor el ritme cardíac és menor.
- 4/ Millora la circulació sanguínia: L'esforç muscular i cardíac a l'exercici aeròbic millora la circulació i disminueix la pressió arterial.
- 5/ Millora l'estat d'ànim: Satisfacció, sentiment de plenitud i llibertat són algunes de les sensacions que aporta aquesta disciplina esportiva que es pot practicar en qualsevol moment del dia, en grup o sol.
- 6/ Fortifica dels ossos: La marxa nòrdica és beneficiosa per als ossos, perquè el contacte dels bastons contra el terra produeix unes vibracions que ajuden les articulacions i contribueix a la prevenció de l'osteoporosi.
- 7/ Prevé la diabetis: L'ús de la glucosa per part dels músculs ajuda que s'estabilitzin els nivells de sucre a la sang i ajuda a prevenir la síndrome metabòlica i a millorar en cas de diabetis.

Font: Departament de Salut



Recipe: Gazpatxo and Spanish omelette

GAZPACHO

Ingredients:

- 1kg of tomatoes
- 1/4 onion
- 1 green pepper
- 200ml water
- 50ml extra virgin olive oil
- 2 garlic clove
- 1 cucumber
- 25 ml white or sherry vinegar
- 50g of stale bread
- A pinch of salt

Steps:

- 1 Wash all the vegetables thoroughly.
- 2 Blend all ingredients in a powerful blender, later add olive oil slowly while blending.
- 3 Strain the gazpacho
- 4 Serve cold with the toppings you like

SPANISH omelette

Recipe

Ingredients

- 1.- 4 Potatoes
- 2.- 1/2 Onion
- 3.- 4 Eggs
- 4.- Salt
- 5.- Olive Oil

Material

- Pan
- cutting board
- Spatula
- Knife
- bowl
- flat plate
- Fork

Realitzat per l'alumnat de l'INS El Foix (Santa Margarida i els Monjos)
Projecte eTwinning



Steps

- 1-Peel and slice the potatoes and onion into little pieces with the knife
- 2- Fry the potatoes and onion for 20-25 minutes until the potatoes are tender
- 3-Drain the oil
- 4-Beat the eggs, stir them with a fork in a large bowl and season with a little salt. Then add the potatoes and onion to the eggs
- 5- Heat a little olive oil in a new pan. Pour in the egg mixture and cook over medium heat for 4-5 minutes.
- 6-When the bottom is set flip the tortilla with a flat plate
- 7- Serve and enjoy



Vedella amb albergínia

Ingredients per a 2 persones:

- 250 g de vedella
- 200 g d'albergínia
- 20 g d'oli d'oliva (una cullerada sopera)
- Sal
- 1 branqueta de romaní



Temps d'elaboració: 10 min

Elaboració

- Netegeu l'albergínia i talleu-la a rodanxes. Quan la planxa estigui ben calenta poseu-hi les làmines fins que quedin daurades. Retireu-les i deixeu-les en un plat.
- Amb la mateixa planxa ben calenta poseu-hi la carn i deixeu-la daurar.
- Afegiu un polsim de sal i retireu-la del foc.
- Presenteu el plat amb l'albergínia i la carn, amb una branqueta de romaní per sobre.



Font: cuinasensepares.cat/



Lectura



La catastròfica visita al Zoo

Joël Dicker

És una obra per a totes les edats de l'escriptor Joël Dicker.

És un llibre original, entretingut, divertit i de fàcil lectura. Falten pocs dies per a Nadal i la visita al zoo de la classe de la Joséphine ha estat una catàstrofe. Ningú no sap què ha passat exactament, però els pares de la nena estan decidits a descobrir-ho. Mentre la investigació avança, a poc a poc comprenem que una catàstrofe mai no arriba sola, que res no és el que sembla i que els esdeveniments poden fer un gir que ningú no s'esperava.

La catastròfica visita al zoo ens manté en suspens fins al final. És una novel·la divertida i emocionant, plena de picades d'ullet a la nostra societat, la democràcia, l'educació inclusiva, i el paper que hi juguen els pares i els mestres.

Font: [Penguin Llibres](http://PenguinLlibres)

Recomanat per l'alumnat de l'INS El Foix



Sèries i pel·lícules

Estiu 1993

Estiu 1993 és una pel·lícula catalana del 2017 dirigida per Carla Simón.

Després de la mort dels seus pares, Frida (Laia Artigas), una nena de 6 anys, abandona Barcelona i marxa a viure al camp amb el seu oncle Esteve (David Verdaguer), la seva tia Marga (Bruna Cusí) i la seva petita filla de 3 anys Anna (Paula Robles), així afronta el primer estiu de la seva vida amb la seva nova família adoptiva. Lluny del seu entorn conegut, en ple camp, la nena s'ha d'adaptar a la nova situació, cosa que no li serà gens fàcil. Durant aquest estiu, l'estiu del 1993, Frida aprendrà a acceptar la seva pena, i els seus pares adoptius aprendran a estimar-la com la seva pròpia filla.

Font: [Filmin](#)



Sempre (im)perfectes

Un documental sobre la lluita diària contra els nostres cossos. A partir del testimoni de 7 persones amb projecció pública, veurem com els ha afectat al llarg de la seva vida la pressió per encaixar en els cànons de bellesa.

Font: [3.cat](#)



L'Ofici de viure

El programa explora com cultivar l'actitud per viure millor el dia a dia, però també per afrontar situacions doloroses. Gaspar Hernández comença anant a Camprodon per conversar amb Víctor Küppers, llicenciat en Administració i Direcció d'Empreses, doctor en Humanitats i un dels conferenciants catalans amb més seguidors. Segons Küppers, cada dia podem decidir quin volem que sigui el nostre estat d'ànim predominant: ell decideix viure amb passió i entusiasme.

Font: [3.cat](#)

