

Butlletí IPSAP (Institut Promotor de Salut a l'Alt Penedès)

RUTA SALUDABLE



LES DOUS DE TORRELLES DE FOIX

Un passeig entre vinyes, boscos i aigua



RECORREGUT

7,5 km (només anada) que surt del Conjunt Monumental de la Roca de Sant Martí Sarroca.



EL CAMÍ

Transcorre entre vinyes i trams boscosos fins a arribar a Les Dous.



LES DOUS

Indret únic amb 35 fonts naturals que ragen de forma contínua i un salt d'aigua d'uns 20 metres. Hi trobem bosc de ribera, plantes aromàtiques i medicinals.



ZONA DE DESCANS

Hi ha taules amb ombra on pots esmorzar i caminar una mica més per veure els salts d'aigua.



QUAN ANAR-HI?

De març a juny recomanem fer la caminada, quan la Riera de Pontons porta més aigua i les 35 fonts ragen amb més força. Les vinyes comencen a treure el verd tendre (la brotada) i el contrast amb les flors silvestres és preciós!



Font: [wikiloc](#)



Calçat còmode



Aigua



Protecció solar



Respectem l'entorn



ALIMENTACIÓ

SALUDABLE

Per què és vital una dieta variada en l'adolescència?

Al final de curs i sobretot per als alumnes més grans o adolescents és un dels moments d'exigència intel·lectual més alts de la vida. Menjar variat no és només "per no engreixar", és una qüestió de **rendiment cerebral**:



COMBUSTIBLE PER AL CERVELL: El cervell consumeix el 20% de l'energia total del cos. Si un adolescent menja només sucres o brioixeria, tindrà un pic d'energia ràpid seguit d'una "baixada" que li impedirà concentrar-se a classe de mates o història. Els cereals integrals (pasta, arròs) donen energia estable.



MEMÒRIA I CONCENTRACIÓ: Nutrients com l'Omega-3 (present en el peix blau i les nous) i el ferro (llegums, carn magra) són fonamentals per a la plasticitat neuronal. Sense ferro, arriba menys oxigen al cervell i apareix el cansament escolar.



DESENVOLUPAMENT FÍSIC FINAL: L'adolescència és l'últim gran "estirada". El cos necessita calci per als ossos i proteïna per als músculs i el sistema hormonal, que està en plena ebullició.



SALUT MENTAL I ESTAT D'ÀNIM: Hi ha una connexió directa entre l'estómac i el cervell. Una dieta pobre en vitamines del grup B (verdures de fulla verda) s'ha associat amb majors nivells d'estrès i ansietat, molt comuns abans de les PAU (Selectivitat).



MENJAR VARIAT ÉS INVERTIR EN TU! Una alimentació saludable avui és més energia, millor concentració i més benestar demà.

Font: [gencat](#) | Canal Salut



Clica aquí!

Alimentació saludable

3 LA RECEPTE: AMANIDA DE PASTA

Aquesta recepta combina carbohidrats d'energia lenta, proteïna i greixos saludables.

INGREDIENTS (PER A 1 PERSONA):

- 60-80 g de pasta (millor si és integral, perquè l'energia duri més hores).
- 1 llauna de tonyina al natural o en oli d'oliva (proteïna i Omega-3).
- Un grapat de tomàquets cirera (antioxidants).
- 1/2 alvocat o un grapat de nous (greixos bons per a la memòria).
- Daus de formatge fresc o un ou dur.
- Fulles d'espínacs frescos o canonges.
- Amaniment: Oli d'oliva verge extra, un raig de llimona i un polsim d'orenga.

PREPARACIÓ:

- 1 Bull la pasta segons el temps del paquet (pots fer-ne més quantitat i guardar-la a la nevera per a l'endemà).
- 2 Talla els tomàquets i l'alvocat.
- 3 Barreja-ho tot en un bol o directament a la carmanyola.
- 4 Afegeix l'amaniment que pots portar preparat en un petit potet de vidre, i just abans de menjar li afegeixes, d'aquesta manera mantindràs les fulles verdes cruixents.

IDEAL PER A DINARS, SOPARS O PER EMPORTAR A LA FEINA O A L'ESCOLA.

Font: TV3




ENERGIA
DURADORA


PROTEÏNA
DE QUALITAT


GREIXOS BONS
PER AL CERVELL


VITAMINES I
ANTIOXIDANTS

Clica aquí!



TRILOGIA L'ASSASSÍ DE LA BRÚIXOLA



Si t'agrada el misteri, aquesta trilogia se situa en un entorn d'institut. La protagonista, la Júlia, és una noia molt intel·ligent que ha de compaginar els seus estudis amb la resolució d'un crim.

MOLT ADDICTIU.

SINOPSI:



L'Aurora Ríos és invisible per a gairebé tothom. Els esdeveniments del passat han fet que s'aïlli del món i que amb prou feines es relacioni. Als disset anys no té amics i està farta que parlin a la seva esquena. Una nit la seva mare no la troba a casa quan torna de la feina. No és l'habitual. L'Aurora apareix morta l'endemà al matí al vestuari del seu institut, el Rubén Darío. Té un cop al cap, i al costat del cos hi han deixat una brúixola.



La Júlia Plaza, companya de classe de la noia invisible, està obsesionada amb trobar respostes. Podrà ajudar els seus pares en la resolució d'aquest enigma amb la seva gran intel·ligència i la seva memòria prodigiosa? La seva mare, l'Aitana, és la forense del cas, i el seu pare, el Miguel Àngel, el sergent de la Policia Judicial encarregat de la investigació.



La Júlia, al costat del seu inseparable amic Emilio, un noi particular amb una mirada inquietant, tractarà de fer tot el que estigui a les seves mans perquè l'assassinat de l'Aurora Ríos no quedi impune.



ACONSEGUIRAN ESBRINAR QUI ÉS L'ASSASSÍ DE LA BRÚIXOLA I QUÈ HI HA DARRERE D'AQUESTA ESTRANYA MORT?

 Diputació Barcelona |  Xarxa de Biblioteques Municipals

**SI T'AGRADA EL MISTERI,
AQUESTA TRILOGIA ÉS PER A TU!**



**AMBIENT
D'INSTITUT
REALISTA**



**PERSONATGES
CREÏBLES
I PROPER**



**GIRS
INESPERATS
I MOLTA TENSÍO**



**CRIM, AMISTAT
I SECRETS
DEL PASSAT**



CLICA PER ANAR A L'ENLLAÇ

MERLÍ



UN CLÀSSIC IMPRESCINDIBLE

No només per les lliçons de filosofia, sinó perquè retrata com ningú l'adolescència, els dubtes, les amistats i la recerca de la pròpia identitat. Cada capítol és una lliçó de vida.

DE QUÈ VA?



El professor Merlí Bergeron arriba a un institut amb mètodes poc convencionals: vol que els seus alumnes pensin per ells mateixos. A través del diàleg i la filosofia, els ajudarà a afrontar els reptes personals i a entendre el món que els envolta.

PER A QUI?



Per a joves (i no tan joves) que gaudeixen pensant, preguntant-se i mirant més enllà.



MERLÍ



FILOSOFIA I PENSAMENT

Idees que fan pensar i qüestionar-ho tot.



ADOLESCÈNCIA I AMISTAT

Relacions autèntiques i moments inoblidables.



PREGUNTES QUE IMPORTEN

Temes reals que ens toquen de prop.



EMOCIONS I CREIXEMENT

Històries que inspiren i et fan créixer.



CLICA PER ANAR A L'ENLLAÇ

JO MAI MAI



UNA SÈRIE CURTA, INTENSA I REAL

Un grup d'adolescents conviu uns dies en una casa de colònies i juga al "jo mai mai". El que comença com una broma entre amics es converteix en una experiència emocional que fa sortir a la llum secrets, pors, il·lusions i conflictes personals.

DE QUÈ VA?



A través d'un joc aparentment innocent, els protagonistes s'obren i s'enfronten a temes que els marquen: l'amistat, l'amor, la família, la identitat, la pressió social, el desig de pertànyer i molt més.

PER QUÈ T'AGRADARÀ?



És un melodrama proper, autèntic i colpidor que et farà riure, plorar i reflexionar. Històries que et tocaran perquè parlen de tu, dels teus amics, del teu món.

PER A QUI?



Per a joves que busquen sèries curtes, emocionants i realistes, amb personatges amb qui és fàcil identificar-se.



jo MAI MAI



CATALÀ REAL

Aprèn la llengua col·loquial i expressions quotidianes que fan servir els joves catalans avui dia.



EMOCIONS A FLOR DE PELL

Secrets, pors, desitjos i conflictes reals que et faran connectar.



CAPÍTOLS CURTS

Episodis breus que pots veure quan vulguis.



TEMES QUE IMPORTEN

Amistat, amor, identitat, pressió social i molt més.



CLICA PER ANAR A L'ENLLAÇ