

PARA PASAR ESTOS DÍAS NA CASIÑA...

AQUÍ VOS DEIXAMOS ALGUNHAS IDEAS

De primeiro, o mais importante!

Para falar coa familia, amigos, o equipo de Conxo...:
podes chamar coma sempre ou probar a facer unha **videochamada** así podemos vernos. 😊

- Información sobre cómo se fai unha videochamda dende o móbil, pincha neste enlace de youtube para ver a explicación:
<https://www.youtube.com/watch?v=mlF3UyFau0I>
- Tamén podes ler este artigo onde se explica con fotos:
<https://www.xataka.com/basics/como-hacer-videllamadas-grupales-whatsapp-facebook-messenger-skype-e-instagram?fbclid=IwAR2-xiPrWHXXUkg9wgQt5eVEtt5xp8rEBeaxOZSpwRBsv05VRgPoM9b2GFg>
- Outras aplicacións que se poden descargar no móbil para facer videochamadas con varias persoas á vez, por exemplo (un irmán, unha prima e ti). Entra na PLAY STORE do teu móbil e descarga: **HouseParty**

OCIO E TEMPO LIBRE

Para manterse en forma..DEPORTE, BAILE, YOGA:

- Clases de Yoga:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLui6Eyny-Uzy-b0MKzL2EfaTqB0ppgK06>
- Rutina de exercicios dun mes completo:
https://drive.google.com/file/d/1QH9D33WkIgTIx8jBaLh6KuPvH4RFPvc6/view?fbclid=IwAR2AabPr6PKDiKUaylCQLQ7ZxWX699_k_mgbmuUbst7jCvPUy6OnYnYa9E
- Rutina de exercicios para facer na casa:
<https://www.youtube.com/watch?v=wXC2EXuXoIc>
- Deporte bailando:
<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHk>
<https://www.youtube.com/watch?v=d4gVQngYmIg>

Para ler LIBROS:

- Plataforma de bibliotecas públicas de Galicia. Podes entrar coa contraseña que utilizas cando vas a buscar libros á biblioteca, por exemplo a Anxel Casal de Santiago, si non estás rexistrado podes facelo por internet e terás acceso a moitos libros para ler desde o móbil ou ordenador.:
https://www.galiciae.gal/?fbclid=IwAR0dS7Z9Z2QUSW-_eJNKrB-CSmwYALLrsDJBBQmIW0Qb1CuXX4QeCq6zuNg

- “Escoge tu lectura” (pincha no libro que queiras e descárgao para ler no móbil ou no ordenador):

<https://keepreadingencasa.planetadelibros.com/>

- 14 títulos libros ebook (antes hai que descargar a aplicación de Amazon):

<https://elplacerdelalectura.com/2020/03/rocaeditorial-te-ofrece-14-ebooks-a-coste-cero-para-que-te-puedas-quedar-en-casa-leyendo.html>

- Mais páxinas web para descargar libros:

<https://freeditorial.com/es>

<http://www.libroteca.net/>

<https://archive.org/>

<https://biblioteca.org.ar/literaria.htm>

<https://www.bubok.es/>

<http://www.ebiblioteca.org/>

Para ler REVISTAS:

Descarga gratis App de Kiosko (pincha na PLAY STORE do teu móbil e descarga a aplicación Kiosko) terás acceso a revistas como: Elle, Cosmopolitan, Esquire, Harper's Bazaar, Men's Health, Diez Minutos, Fotogramas, Cocina Diez, Casa Diez, micasa, DeViajes, Supertele, Nuevo Estilo, Women's Health y Runners.

Máis revistas gratuítas entrando na páxina web de cada revista , están dispoñibles os números deste mes: GQ, Vogue, Vaniti Fair, AD, Glamour y Conde Nast Traveler, Muy Interesante, Marie Claire. GRATIS

Para escoitar MÚSICA, ver CONCERTOS (dende casa) 😊

- Festival “Ciclo de músicas no sofá”:
<https://www.facebook.com/ciclomusicasofa/>
- Son da Casa: Festival de música galega en directo para pasar a cuarentena na casa, precisas ter conta de Instagram:
<https://www.instagram.com/sondacasa/>
- Ópera de Nueva York (cada día poñen unha ópera o horario é para Estados Unidos pero despois a obra está dispoñible 20 horas mais. Só tes que pinchar nos enlaces e facer clic na ópera que queiras escoitar)

<https://operawire.com/metropolitan-opera-to-offer-up-nightly-met-opera-streams/?fbclid=IwAR1Efz6nYSvzfYw75IYwVLaFUebV4J7zB4E6g0yudsF5xpG009dmgX9X4h8>

- Festivales e concertos de música en directo: neste enlace podes ver quen toca e cómo facer para escoitar o concerto.
https://www.viajerospiratas.es/revista-de-viajes/10-conciertos-gratis-que-puedes-ver-en-directo-en-casa_16470
- Festival de Música electrónica: <https://loudcave.es/fest/>
- Música clásica:
<https://escuelasuperiordemusicareinasofia.es/canal-escuela/conciertos>
- Musicales: pinchando no seguinte enlace podes acceder de forma gratuíta ós musicales de Broadway durante sete días. Antes hai que rexistrarse; a páxina está en inglés.
<https://www.broadwayhd.com/>

- Spotify: podes instalar a aplicación no teu móbil ou no ordenador, só tes que rexistrarte e terás acceso a moita música. E por suposto o Youtube para ver concertos e videos.
- Webs para descargar partituras: si tocas algúns instrumento e queres ter algunha partitura nova para practicar aquí tes varias páxinas webs onde descargar partituras tanto clásicas como modernas.

<https://www.8notes.com/piano/>

<https://www.jellynote.com/es/>

<https://musescore.com/>

https://imslp.org/wiki/P%C3%A1gina_principal

<https://www.musicnotes.com/>

<https://www.musicaparatodos.com/partituras-gratis/>

https://www.free-scores.com/index_uk.php

Para ver PELÍCULAS, SERIES...(gratis):

Nalgunhas páxinas hai que rexistrarse, é dicir, no usuario poñer o teu correo electrónico por exemplo, e na contraseña unha palabra calquera que despois recordes (sempre o podes deixar apuntado nunha libreta que teñas na casa)

- Web RTVE: centos de películas e series na web de televisión española, non é necesario rexistrarse. Só buscar e darlle ó play.
https://www.rtve.es/television/20200313/peliculas-cine-gratis-online-para-pasar-cuarentena-streaming/2010016.shtml?fbclid=IwAR0os5buT7Up6fzdzBk1QfjRrNfai3fN_NYQYOinNA6S0DZzuByIBzSIY1Q

- 100 películas gratuítas en Youtube:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLNq2eaZvd5PsY9bF9QTeJ30IRscWVT_4c
- Rakuten: permite ver películas gratis (con anuncios), antes hai que rexistrarse, despois darlle ó play.
<https://rakuten.tv/es/lists/gratis/movies>
- Cine galego:
<http://novocinemagalego.info/filmes/>
- Enlace directo para ver a película “A Esmorga:”
<https://vimeo.com/107061193>

Para escoitar (e ver) CONTOS:

- Festival Narrativa Atlántica:
<https://www.youtube.com/channel/UCybGqXgBwX8oh7H0k0y6HRg>

Para ver obras de TEATRO

- Teatro Liceu de Barcelona e Teatro Real: obras dispoñibles, gratis e sin rexistrarse.
<https://www.myoperaplayer.com/videoteca/opera>
- Teatroteca (antes hai que rexistrarse):
<http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>
- Teatro Valencia: varias obras totalmente gratis, só escoller e dar ó play. <https://www.teatroflumen.es/programacion.html>

Para coñecer outras CULTURAS, LUGARES, MUSEOS... sen saír de casa 😊 :

- Biblioteca dixital mundial de la UNESCO:
<https://www.wdl.org/es/>
- Visitas virtuais: poñen fotos en grande e vídeos de lugares, paisaxes e monumentos, si pinchas no enlace hai múltiples lugares que podes ver:
https://www.viajerospiratas.es/revista-de-viajes/visitas-virtual-es-a-los-lugares-mas-espectaculares-del-mundo-torre-eiffe-l-petra-islas-galapagos-gran-canon-angkor-wat-y-mas_16490?fbclid=IwAR3FAL9DHcJvA2NDc33xWRSzTOXJvYOeon2-Qm-z3btILHfblCumxX-N3g8
- Sobre Egipto:
https://www.aedeweb.com/aede-quedate-en-casa-conferencias-online-gratuitas-cleopatra-obeliscos-y-muchas-mas/?fbclid=IwAR3m1Dn-DR5KEGm0gMPFuMvW0dDz8N9aH-lJ5mjH0g_kuqw6-nvztc5vTpY

MUSEOS, visitar as exposicións dende a casa:

- Museo Reina Sofía:
<https://www.museoreinasofia.es/coleccion/coleccion-1>
- MACBA (museo de arte contemporáneo de Barcelona):
<https://www.macba.cat/es>
- Museo Picasso de Málaga:
<https://www.museopicassomalaga.org/nueva-coleccion>
- Museo del Prado:
<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
- Museo de Louvre: <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne#>

- Museo británico: <https://www.britishmuseum.org/collection>
- Google Arts and culture:
<https://artsandculture.google.com/explore>

Para manter a mente activa XOGAR, PASATEMPOS...(tanto para imprimir como facer co ordenador):

Creadores de fichas que logo podemos imprimir e facer:

- Generadores de fichas de cálculo:
http://www.olesur.com/educacion/f_calculo.asp
- Generador de multiplicaciones:
https://www.mclibre.org/consultar/primaria/multiplicaciones/index.php?language=es_ES
- Generadores de crucigramas:
<http://montenegroeditores.com.mx/crucigramas/descargable>
- Generador sopa de letras:
<http://montenegroeditores.com.mx/Juegos/Sopa/>
- Recursos imprimibles:
<http://paraprofesypadres.blogspot.com/p/recursos-imprimibles.html?m=0>
- Revista Jot Down (xogo accesible para imprimir e outros pasatempos dende a web):
<https://www.jotdown.es/category/ocio-vicio/pasatiempos/>
- Xogos de mesa **online**:
<https://www.minijuegos.com/juegos-de-mesa?fbclid=IwAR28y7qHEEkjWjsDeWm0aQAg1Hl7Z0CmFy8ysqtu5D0evilzPnbmis0rabE>

- Xogos de mesa **online**:

https://www.cokitos.com/tag/juegos-de-mesa-online/?fbclid=IwAR0jSVMWjhObCrgWfN27hb64CQEIf3zFFWkcycLPk_P39gTMgm0W-ZwFK3Q

¡¡OLLO!!, son propostas para as que precisas ter conexión a internet e empregar o móbil ou un ordenador. Avísanos e pasarémosche mais propostas (tamén sen Internet).

Recorda que é importante “desconectar” de internet e adicarlle tempo a outras actividades, de vez en cando asómate á ventana ou sae ó balcón que ó millor hai algún veciño ou veciña que lle encantaría falar e contar uns contos. ☺

María Pais (Terapeuta Ocupacional)

Hospital Psiquiátrico de Conxo