

# PROPOSTAS DE OCIO EN CUARENTENA

QUEN DIXO QUE NA CASA NON PODEMOS DIVERTIRNOS?



Dende o servizo de Lecer e Deporte de Saúde Mental FEAFES Galicia queremos que, dentro das posibilidades de cada quen, e con esta situación tan excepcional que estamos a vivir, poidamos dedicar un momento a facer exercicio, sorrir ou descubrir cousas que descoñecemos. Agardamoss que esta batería de propostas vos axude. Ánimo! Seguimos en contacto.



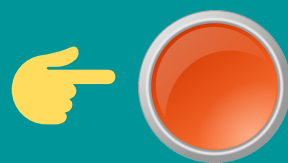
**SAÚDE MENTAL  
FEAFES GALICIA**  
FEDERACIÓN DE ASOCIACIÓNS DE FAMILIARES E  
PERSOAS CON ENFERMIDADE MENTAL DE GALICIA

# ACTIVIDADES CULTURAIS

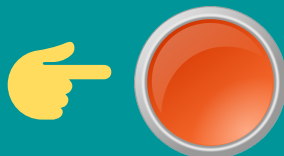
Que esteamos confinados na casa non impide que poidamos dar unha volta por museos, bibliotecas ou outros espazos culturais. Planifica un paseo virtual por eles, comparte a experiencia cos teus compañeiros e compañeiras, familiares... Deixámosche algunhas suxestións:

## LITERATURA:

Disfruta dos sonolibros: dramatizacións en audio, con actores, efectos de son e música



Descarga gratuíta de libros



Accede ao catálogo galego de E-Biblio Galicia



## MÚSICA E RADIO:

Nesta web aparece un globo terráqueo con millares de puntos verdes; son emisoras de radio de todo o mundo! Pulsa sobre os puntos para escoitalas



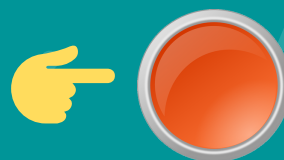
Presiona o ano que ti queiras e aparecerá a lista das mellores cancións daquel ano



# ACTIVIDADES CULTURAIS

## CINEMA:

O Museo do Pobo Galego activa en liña a Mostra Internacional de Cinema Etnográfico



Ve películas e series en Spotify



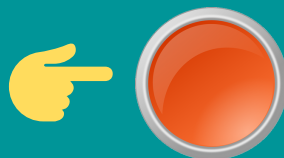
Ciclo de filmes: 10 anos de Novo Cinema Galego



Películas de Charles Chapling e Buster Keaton

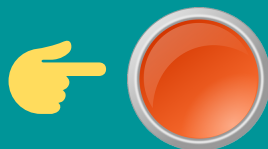


Proposta de películas gratis



## TEATRO E OUTROS ESPECTÁCULOS:

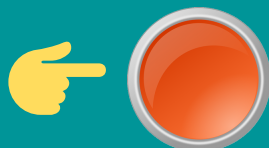
Teatro online



Concerto de punk infantil (Peter Punk)



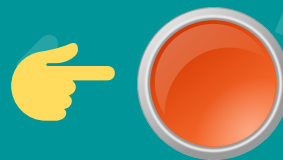
Circo do Sol



# ACTIVIDADES CULTURAIS

## VISITAS E EXPOSICIÓNS:

Visitas virtuais aos lugares máis espectaculares do mundo: Torre Eiffel, Petra, Islas Galápagos, Gran Cañón, Angkor Wat e moito máis!



A UNESCO colgou en Internet o acceso á Biblioteca Dixital Mundial que reúne mapas, textos, fotos, grabacións e películas de todos os tempos

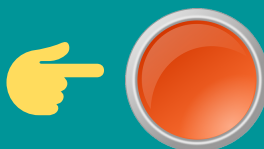


## MUSEOS VIRTUAIS:

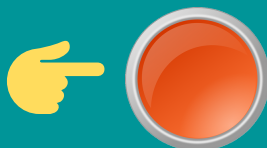
Os mellores museos do mundo



Museo Nacional do Prado



Museo Británico



Museo do Louvre



## NATUREZA:

Escoita o canto de cada paxaro





# ACTIVIDADE FÍSICA PARA MANTERSE EN FORMA

EXERCICIOS EN CASA PARA ADULTOS

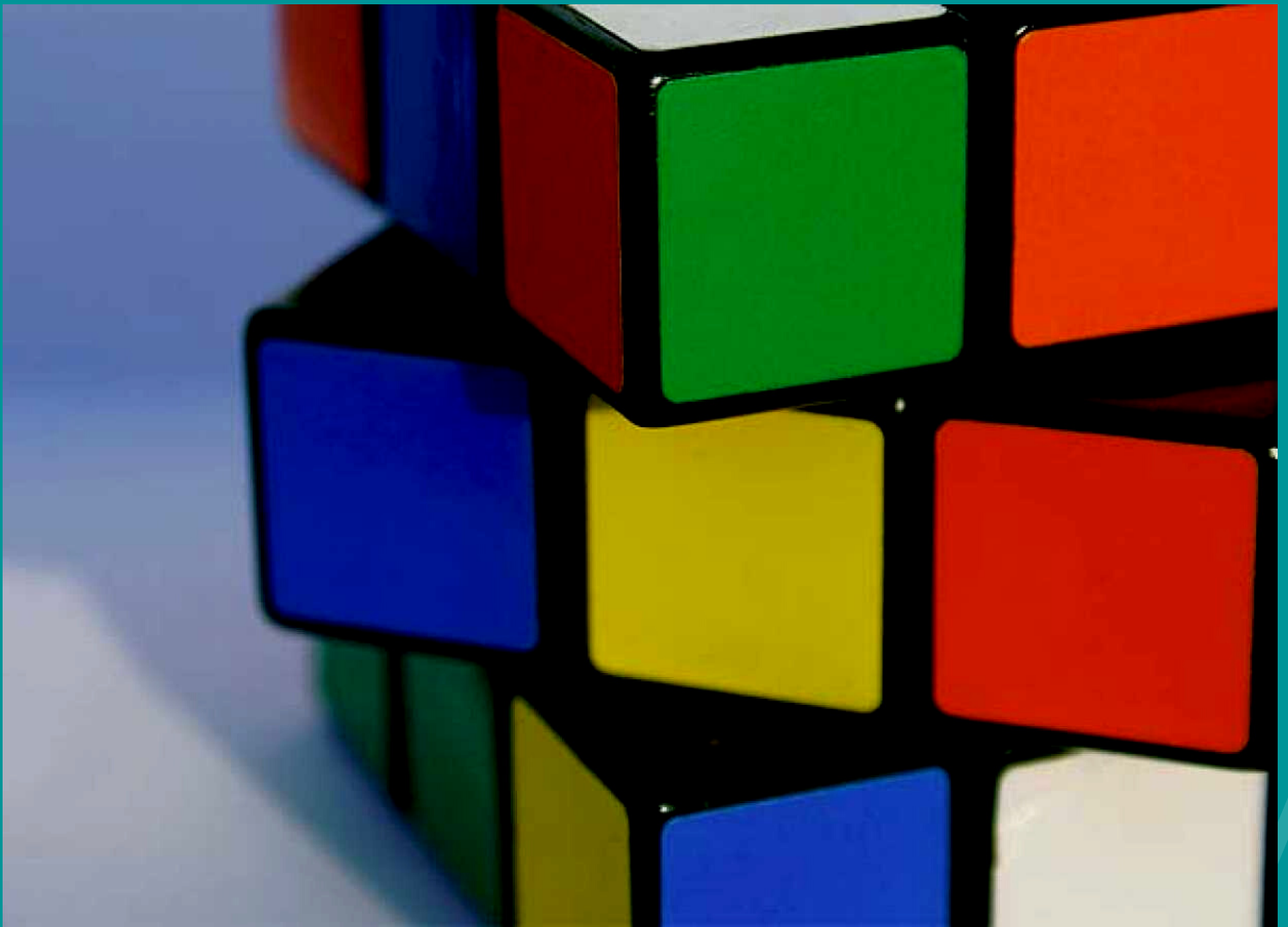


RUTINAS DE EXERCICIO CON CANCIÓNS ACTUAIS



IOGA EN CASA PARA TODOS





# ACTIVIDADES PARA ESTAR ACTIVOS E RÁPIDOS

PEQUENAS PROBAS PARA ADESTRAR A MENTE



XOGOS MENTAIS ONLINE





# MANUALIDADES E ACTIVIDADES CREATIVAS

IDEAS DE PAPIROFLEXIA



DESENVOLVE UNHA FACETA ARTÍSTICA DURANTE O CONFINAMENTO



IDEAS DE GANCHILLO





# XOGOS DE MESA E DE INTERIOR

10 XOGOS PARA FACER EN CASA



XADREZ ONLINE



4 XOGOS EN GALEGO PARA PASAR O CONFINAMENTO







# COCINA E NUTRICIÓN

NUTRICIÓN: COMENDO CON MARÍA (SPOTIFY)



RECEITAS DE PLATOS SAUDABLES



VIDEORECEITAS VARIADAS





Durante a cuarentena, o equipo de Saúde Mental FEAFES Galicia seguiremos asesorándovos e estando cerca de vós. Se precisades asesoramento persoal, non dubidedes en contactar connosco.

**TELÉFONO GRATUITO**

900 102 661

**SANTIAGO**

santiago@feafesgalicia.org / 981 554 395

**A CORUÑA**

coruna@feafesgalicia.org / 981 228 135

**LUGO**

delegacionlugo@feafesgalicia.org / 982 254 452

**OURENSE**

ourense@feafesgalicia.org / 988 601 194

**VIGO**

feafesvigo@feafesgalicia.org / 986 485 779

**ESTE VIRUS PARÁMOLO ENTRE TODOS!**



**SAÚDE MENTAL  
FEAFES GALICIA**  
FEDERACIÓN DE ASOCIACIÓN DE FAMILIARES E  
PERSOAS CON ENFERMIDADE MENTAL DE GALICIA