

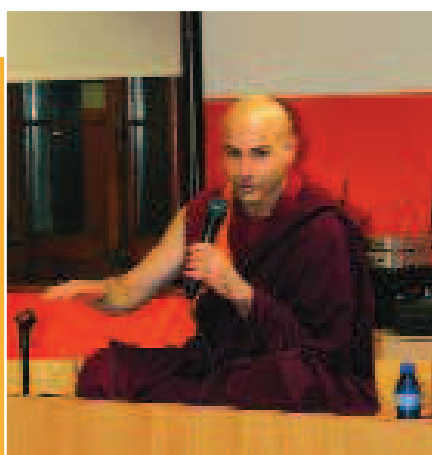


Diversitat de productes en el mercat d'intercanvi de Roquetes

El passeig de Ramon Bosch va ser l'escenari triat, diumenge 19 de desembre, per celebrar el mercat d'intercanvi que organitza, periòdicament, el Grup Mercat d'Intercanvi a les Terres de l'Ebre amb la col·laboració de l'àrea de Cultura de l'Ajuntament de Roquetes.

El públic -jove en la seva majoria- va poder disposar així d'un indret on intercanviar aquelles coses que ja no utilitza per altres que necessita o que, senzillament, li agraden:

productes d'elaboració pròpia, llibres, música, roba, eines, bijuteria, jocs, menjar, plantes, objectes vells o nous, estris... A més a més, el mercat va tornar a ser un punt de trobada per als amants del foment dels hàbits de consum responsables, de la reutilització i de recuperar una forma oblidada d'economia que continua oferint molts avantatges tant ambientals com econòmics i socials.



'Minuts de meditació', una eina per aprendre a concentrar-se

Divendres 3 de desembre, a la sala polivalent de la biblioteca Mercè Lleixà va ser presentat el llibre *Minuts de meditació*, del monjo budista Ricard Rotllan. Un llibre amb eines bàsiques i exercicis que permeten dirigir la ment cap a un únic objectiu: la concentració, evitant les distraccions externes, superant

obstacles i continuant amb els diversos nivells de concentració. El llibre incorpora una sèrie d'il·lustracions de tradició budista i també exercicis pràctics de meditació. Val a dir que, una estona abans de la presentació del llibre, els assistents i l'autor del llibre van realitzar una sessió de meditació.

sirga, camins per créixer