



# La Tribu

La revista de l'**AFA Balandrau**

[www.afabalandrau.cat](http://www.afabalandrau.cat)

**3** 06 / 2019



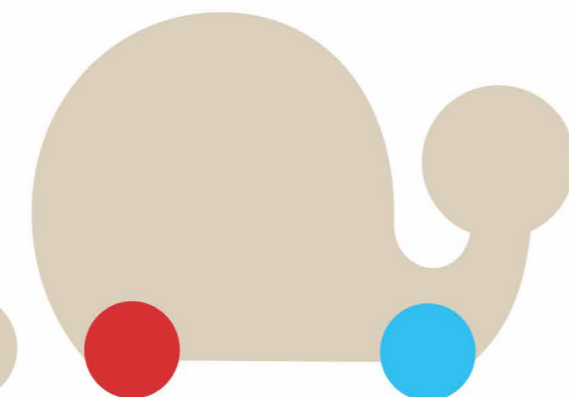
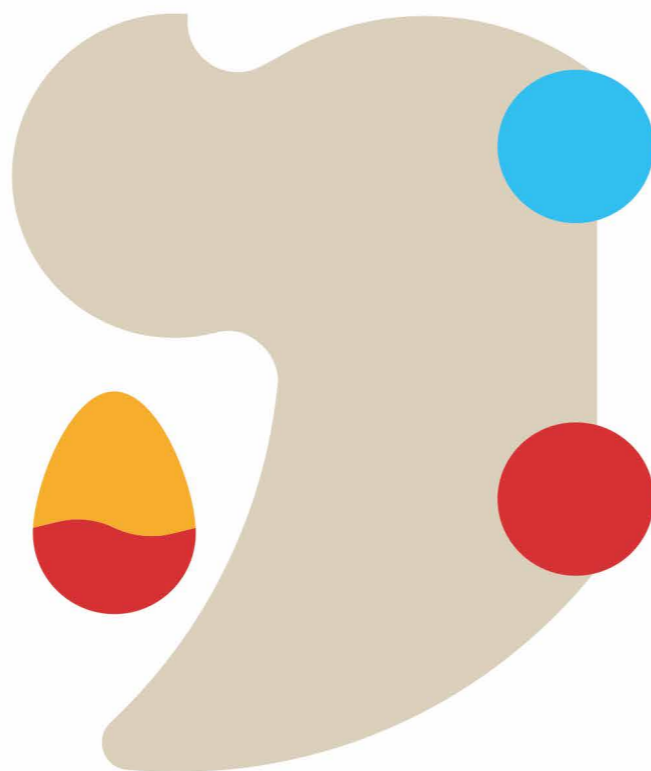
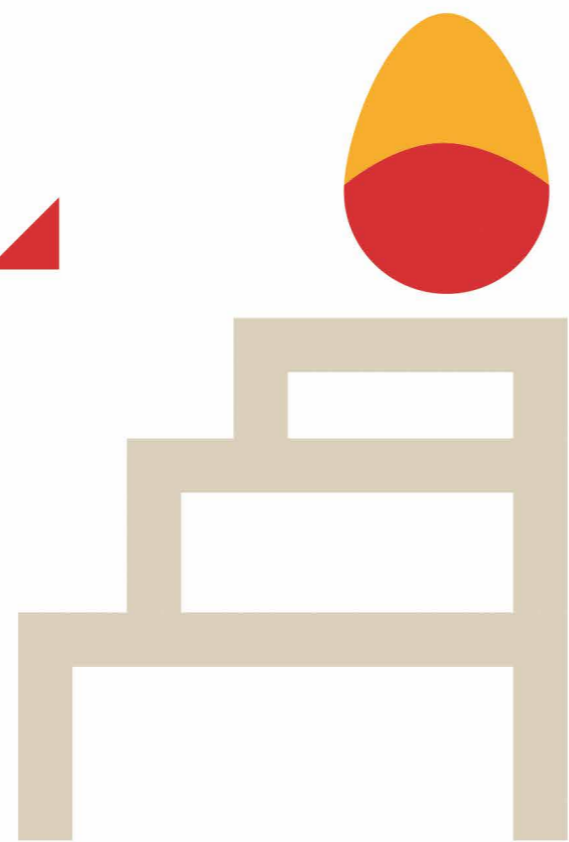
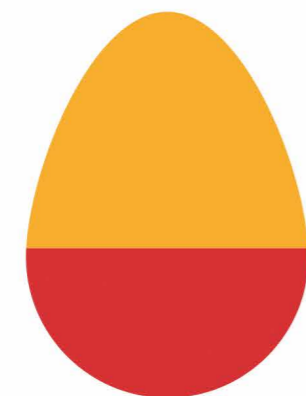
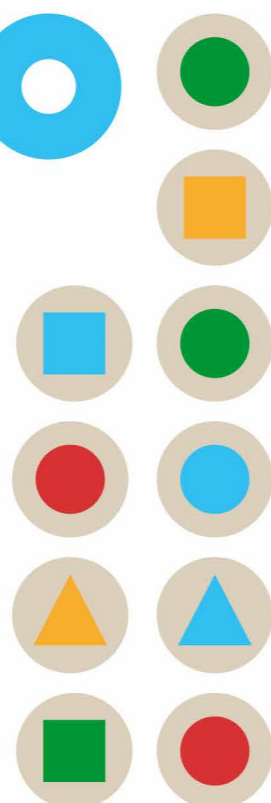
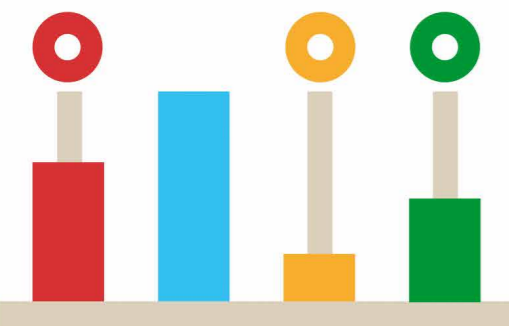
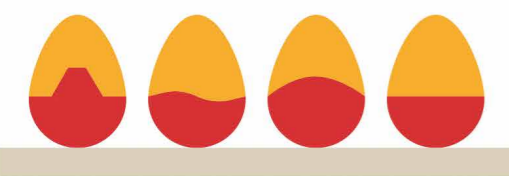
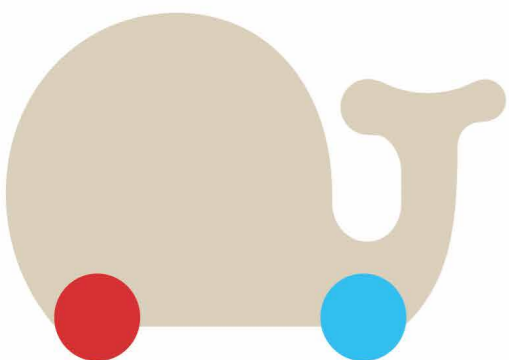


# FUTBOL FUSTA

JOGUINES DE FUSTA

ESPÀI JOC

FUSTERIA



## EDITORIAL

# Completem el Balandrau

**E**stem a punt de tancar el curs 2018-2019. L'any vinent estem plens! És inevitable tenir sentiments contraposats, sobretot nostàlgia per aquells que ja fa anys que hi som. Els que hem vist créixer la "família del Balandrau". Alguns hem tingut la sort d'haver estat part molt activa d'aquest projecte. Suar l'escola. Trobades quan encara l'estiu apretava per adequar les aules, pintar i fer els espais més acollidors, etc. El curs 2019-2020 sortirà la primera promoció d'alumnes "Balandrauerus" i potser tocarà fer balanços i ser més emocionals... Aquest any: això no toca! que diria aquell que es feia dir molt Honorable!

L'any vinent sembla que hi haurà canvis, si més no en l'AFA, alguns ho necessiten. Fa una colla d'anys que estan enfeinats, que han tirat del carro com qui més. Que demanen un relleu. Alguns perquè els hi queda poc camí, d'altres perquè simplement estan cansats. Però en definitiva i el que és més important és perquè calen noves idees i energies. Que segur que n'hi haurà! A l'escola esperem que no hi hagi gaires més de canvis. Si més no d'aquells significatius, ens agrada el Balandrau o la Balandrau com alguns i algunes en diuen. Ens agrada que el "cole" segueixi lluitant per no ser una escola convencional. Que els trets distintius que la fan tan exitosa, una de les escoles amb més percentatge de sol·licituds en proporció a d'altres centres de Girona, hi siguin per molts anys més.

S'acaba un curs on es perden algunes batalles. Els menjadors, segons sembla no seran sempre nostres. Doncs el departament no vol complicacions i opta per la via "legalment-confortable", esperem que això no ens perjudiqui ni econòmicament ni qualitativament.

L'any vinent, amb una línia més, tindrem el mateix pati. Ni el Departament ni l'Ajuntament consideren oportú l'ampliació de l'espai, ja que segons diuen: "uns pocs metres de zona verda no soluciona pas res!"

El que sí que sembla que s'aconseguirà és una entrada una mica més segura a l'escola. Hi haurà una modificació de l'espai de pàrquing, on ampliaran la vorera i trauran uns quants aparcaments. No és el projecte ambiciós que desitjàvem, però ens haurem de conformar amb el que ens ofereixen, si més no, de moment.

El que si caldrà, és el civisme i respecte dels conductors, només cal sortir cinc minuts abans de casa, aparcar correctament i entrar caminant amb el vostre fill o filla. Proveu-ho, segur que us agradarà el canvi!

La tanca del pati continuarà essent la mateixa, com diu la dita castellana: "el uno por el otro y la casa sin barrer" ens toca pagar la ben entesa entre departament i Ajuntament.

Els nens i nenes tindran taula de ping-pong, gespa al bibliopati i seguirem lluitant per poder oferir tot allò que necessitin.

I per anar acabant... aquesta és la tercera edició de la Tribu, i tot faria pensar que la cosa ja va sola, que s'han après dels errors de planificació, de gestió i que hi ha col·laboradors per poder fer aquesta revista sense problemes... doncs no! Sembla que no n'aprenem! Ens calen mans, necessitem ajuda i implicació de més colla, perquè segur que ho podem fer millor! Que en gaudiu dels continguts que amb la millor de les intencions hi hem posat i sobretot, sobretot, gaudiu de l'estiu... però no us engreixeu gaire que el curs vinent, recordeu: estem plens!

# L'insomni

Núria Ordóñez Planas  
Biòloga i naturòpata

**Q**ui més qui menys, ha patit insomni en algun període, podent ésser aquest llarg en algunes persones, cosa que els fa dependre de fàrmacs.

Des d'aquí voldria animar-vos a ser conscients dels hàbits que adopteu, per a fer-li front d'una manera saludable.

Qui no recorda aquell gran sopar amb amics o família, on us vàreu "posar les botes" de menjar, amanit amb un bon vi, per postres un digestiu i si s'escau un cigarret? Tots aquests petits plaers units, us desvetllaran. I cal afegir que si sobrepassau l'hora biològica d'anar a dormir, segons la Medicina Tradicional Xina, cap a la 1h de la nit us costarà conciliar el son.

Si preneu fàrmacs com la cortisona o altres hormones, antihipertensius i broncodilatadors, us pot costar dormir. També si teniu anèmia, depressió, diabetis, disfunció de ronyó i algun dolor físic. En cap cas deixeu de prendre la medicació, consulteu amb l'especialista.

Els problemes emocionals com l'ansietat, por, preocupació, us faran despertar durant la nit, ja que un cop conciliat el son, entrem en son profund, i és aquí on es desperta el nostre inconscient, on hi guardem aquestes emocions.



## Què podeu fer?

En quant a la dieta us recomanaria prendre sopars on es presentin els següents aliments (a poder ser biològics):

- **Aliments amb Melatonina:** Arròs, blat de moro, civada, plàtan, tomata. És una hormona natural que produeix el nostre cos i ens ajuda a dormir.
- **Aliments amb Triptòfan:** plàtan, gall d'indi, iogurt, llet, tonyina, ametlles. És una aminoàcid que regula l'estat d'ànim i ajuda a conciliar el son.
- **Enciam:** conté Lactucina que calma els nervis
- **Magnesi i Calci:** nous i fruits secs. El Magnesi és un relaxant muscular i el Calci ajuda a usar el triptòfan.

## Recomanacions durant el dia

- Sortir a la llum del sol, mínim 30 minuts, així us carregueu de melatonina que actuarà a la nit per a descansar.
- Fer exercici o caminar mínim 30 minuts per a descarregar energia, però no el feu a partir de les 7-8h de la tarda, doncs us activaria massa, millor si és cap al tard escollir el ioga, tai-txi, meditació...
- La migdiada no pot durar més de 20-30 minuts

# Farmaciola natural

**S'**apropa l'estiu! I amb aquest, les insolacions, deshidratacions, diarrees, més "bitxus"! Factors que fan vulnerables als més petits de la casa. Per això us proposo tenir a mà una Farmaciola Natural i uns quants remeis que us poden acompanyar durant les vacances d'estiu, tant si viatgeu com si us quedeu com si voleieu per les nostres terres.

**Antidiarreic:** Càpsules de carbó vegetal, que absorbeixen els gasos i els patògens, tallant així la diarrea i després seria bo prendre probiòtics per a recuperar la flora intestinal i tenir unes bones defenses. També podeu fer una preparació amb l'arrel de Kuzu\*: una culleradeta de la pols, prèviament triturada, diluïda en un got d'aigua i escalfar fins a quedar transparent. Anar prenent durant el dia i si no els hi agrada el gust afegir suc de poma.

**Suero oral:** Aigua de mar embotellada. Prendre la relació 1 cullerada de mar per tres d'aigua dolça tres cops mitja hora abans dels àpats o fer una cullerada sola després de cada deposició, si la diarrea és molt forta o si hi ha hagut molta deshidratació també per suor.

**Antiinflamatori:** cúrcuma, gingebre, crema d'arnica, oli essencial de gaulteria aplicant unes gotes a una crema de base. Prendre homeopatia d'arnica.

**Antiàcid:** Regalèssia. Vigileu que puja la tensió arterial, no la donaria als petits, en aquest cas podeu liquar patates crues i que en prenguin el suc o usar l'arrel de kuzu\*.

**Antibiòtic, antifúngic i antisèptic:** extrac-

te de Llavors de pomelo: En el cas dels nens prendre 5gotes abans dels àpats tres cops al dia i en adults 15 gotes. A nivell tòpic aplicar un parell de gotes d'arbre del tè però mai directament sobre la pell sinó amb una mica d'oli vegetal o crema que tingueu a mà.

**Nàusees i mareig al cotxe:** caramels de gingebre, homeopatia cocculus indicus 9CH+ tabacum 9CH, dos grànuls de cada remei junts, espaiar quant hi hagi millora.

**Picades de mosquit/ picor pell:** aplicar dues gotes d'oli essencial de lavanda. En el cas dels petits amb oli de base, però els adults el podem usar directament. És molt útil com a calmant de la pell i alhora calmant del sistema nerviós ;)

**Antihistamínic:** càpsules de quercitina, substància que es troba present a la ceba, poma, aranyons, poma, espinacs, alcaparres,...

**Flegmó:** Fulla de col verda. S'escalfa en una paella sense oli i es posa ben calentona sobre el flegmó durant uns 30'-45'.

**Cremades solars a la pell:** Podem aplicar un cataplasma d'argila verda amb aigua freda, a la zona afectada, i deixar-lo uns 20', després retirar-lo i aplicar oli de calèndula. Si no tenim argila podem utilitzar la polpa d'Aloe Vera.

Aquesta farmaciola no exclou l'ús de la farmaciola convencional o de fàrmacs, però així intentem no abusar dels químics i donar una resposta més natural.



# Bufadors de Beví Santa Maria de Besora

Joan Molas



Per saber-ne més!

**Distància:** 5,02 km

**Desnivell:** +250 m

**Temps:** 2-3 h

**Dificultat:** baixa

**L'**indret es situa a la Serra de Bufadors, comarca d'Osona; concretament a la zona anomenada Bisaura.

Els Bufadors de Beví son unes cavitats a la roca per on passa l'aire, xiulant al seu pas. Es considera un lloc màgic, ja que les pedres i la vegetació creen un entorn que transporta als antics boscos descrits en la mitologia.

L'excursió té tres parts ben diferenciades: la primera és una pista que circula entre camps la segona els Bufadors de Beví i la tercera és la cresta de la Serra de Bufadors.

Finalitzar per la cresta es l'opció recomanada en cas d'anar amb mainada petita, ja que hi ha algun pas on s'ha de grimpar.

L'inici és en el mateix indret on deixarem el cotxe, que és al voral de la carretera que va de Santa Maria de Besora a Ripoll. Podem aparcar al costat del trencant de Mas Veí, just al coll de Beví.

Allà comencem a caminar per la pista de terra; passarem una tanca metàl·lica (perquè no s'escapi el bestiar) i anirem trobant cartells indicadors de la ruta direcció als Bufadors.

A l'esquerra ens queden camps, i a la dreta podem veure la Serra de Bufadors (on més endavant passarem per la cresta). Pujem lleugerament, i de tant en tant alguna fita ens confirmarà que anem pel camí correcte.

De seguida veurem que el paisatge es va transformant i arribem als Bufadors. La temperatura baixa i l'ombra es torna habitual fent-nos entrar en un bosc encantat.

En aquesta part ens podem endinsar a la Cova del Baró (penseu a agafar llanternes); a tota la zona dels Bufadors el camí no està indicat oficialment però si ens hi fixem es pot

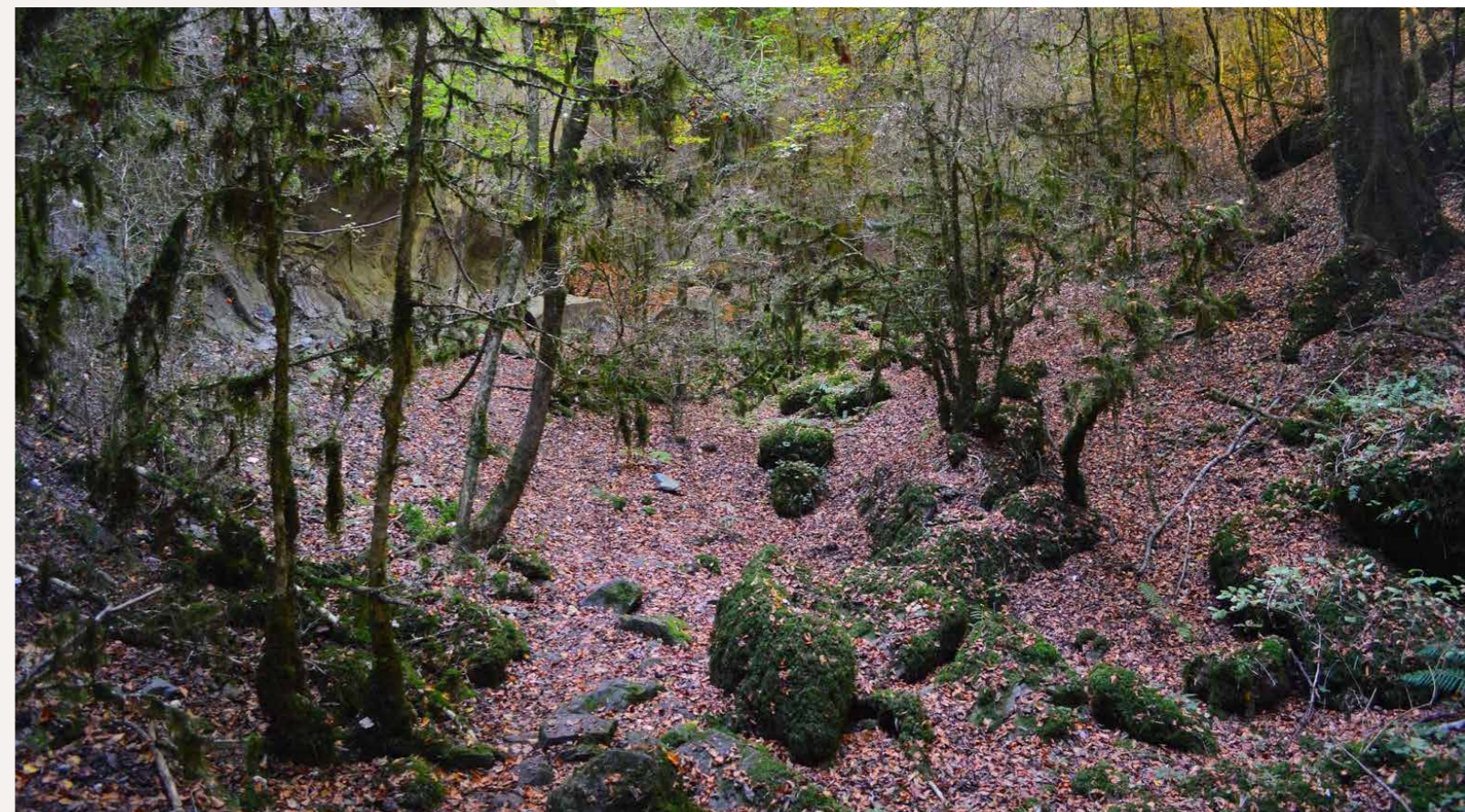
veure clarament el camí marcat que s'ha de seguir.

Finalment arribarem al principi de la cresta, que enfilarem tot xino-xano per a fer el camí de tornada. Mirant avall veurem els camps que hem deixat enrere i possiblement algun ramat de bestiar.

Si queden forces, podem pujar fins el turó Gran de Bufadors, el punt més alt de la serra (1.006mts), però no és necessari si no es vol. Hem de saber que el camí per és una bifurcació del camí de la cresta.

Durant el trajecte es pot veure el Castell de Llaés que actualment un allotjament rural.

A l'arribar al final del camí, només hem d'enfil·lar per la carretera (cap a la dreta) fins arribar al lloc on hem deixat el cotxe.



# Sobre El bosc de les arts

Ferran Joanmiquel

L'origen de l'obra és la petició que em fa la Tribu de la Biblioteca de l'AFA de Balandrau. Normalment, les obres que escric tenen com a receptor un públic adult, de manera que escriure un text apta per a tots els públics era per a mi com un petit repte.

Després de fer una petita sessió de dinàmiques teatrals amb un grupet de mares i de pares disposades a actuar en la futura obra, ens vam asseure a parlar amb la Natàlia, alma mater del grup de teatre de mares i pares de l'Escola Balandrau. De seguida vam acotar l'obra: havia de ser una obra que tractés sobre les arts, en genèric, fent èmfasi en la seva gran varietat (arts plàstiques, escèniques, cinema, literatura, arts culinàries etc) i en el fet que l'art, més enllà d'una idea romàntica generalitzada, i sigui quin sigui el seu camp, és, bàsicament, un ofici. Si bé és veritat que l'art implica, també però no necessàriament, una manera de mirar i viure la vida, també implica (o hauria d'implicar) un salari i unes condicions laborals (sovint molt precàries o precaritzades).

A partir d'aquí, jo m'imagino un bosc. Un bosc habitat per una sèrie de personatges reals (Picasso, Camille Claudel, John Lennon etc) i altres d'imaginari (Pentagrama, Musa).

El leit motiv de l'obra és el fet que El Follet Divertit, personatge de referència de les obres de teatre de Balandrau, perd la inspiració,

motiu que el porta a iniciar la seva recerca a través d'aquest bosc que és alhora un espai real i metafòric.

L'obra finalitza amb una picada d'ullet al clàssic de Shakespeare, *El somni d'una nit d'estiu*, que transcorre, precisament, en un bosc habitat per una sèrie de personatges màgics; de manera que vaig decidir incloure els versos finals d'en Puck, l'entrançable personatge shakespirià (una mena de follet entremaliat del bosc), que en un gir dramàtic final, es dirigeix directament al públic:

**Si tots nosaltres, esperits,  
us hem deixat espordits,  
penseu que us heu endormiscat  
quan l'irreal us ha sobtat...**

EL BOSC DE LES ARTS  
L'espectacle amava d'un follet divertit que havia vist com es ponien el sol i volia fer un poema sobre això, però no trobava la inspiració. Per sort, un pintor i una escultora li van recomanar d'anar al bosc de les arts. Un cop va arribar, es va a trobar a la música, la dansa, entre altres.  
Finalment, va veure a una dona fent la paciò de la inspiració... ella li va a donar una mica de paciò i tots dos van fer el poema.  
Mila Borrrell B.  
3r B



A mi personalment no m'agrada gaire, l'obra de teatre, perquè, m'avorria una mica bastant. Per exemple una paciò on Lisa "Musa" no se sabia el paper, o també la presentació que hi havia a la pantalla. Jo trobo que no ha estat gaire treballat tot això.  
A.M.B.



# Filosofia en família

Carme Herreros

**D**e vegades tendim a pensar que la filosofia és alguna cosa allunyada de la vida quotidiana, desconeguda per la immensa majoria. Res més equivocat!

La filosofia és aquella capacitat que tenim tots de raonar, d'anar més enllà d'allò que se'ns presenta com a quelcom acabat, finit. És aquella disciplina que reflexiona sobre la bellesa, la justícia, el bé, la realitat... No ens ha de sorprendre que la mainada es preguntin per aquestes qüestions, entre moltes d'altres, i els hem de donar eines perquè la reflexió sigui profitosa, reconfortant i divertida.

Ara que arriba l'estiu tindrem molts moments per gaudir dels nostres fills i poder posar en pràctica, d'una manera casolana i fàcil, petits exercicis que planteja la filosofia 3/18.

La filosofia 3/18 és un moviment que va néixer a Catalunya a finals dels anys 80 tenint com a referent "Philosophy for children" del filòsof Matthew Lipman. Es posa en pràctica a moltes escoles de la nostra terra ja que ajuda als nens a estructurar els pensaments i a treballar temes diversos com la lògica, l'ecologia, l'ètica, el coneixement... és un programari de filosofia pensat per a nens de tres a divuit anys. A la nostra escola no es fa servir de manera sistemàtica i explícita però sovint es treballa seguint els seus principis.

En les llargues jornades familiars d'estiu és fàcil que en algun moment ens asseiem tots plegats al sofà per veure una pel·lícula. Veure pel·lícules és un moment ideal per parlar amb els fills d'allò que veiem i que anem més enllà del que se'ns presenta. Per tant, ideal per adquirir coneixements i créixer intel·lectualment.

Us explicaré un petit exercici a partir de la pel·lícula de dibuixos animats Els Croods (Recordeu que ho podeu fer amb qualsevol altra). Pels qui no sabeu massa de que va us diré que és la història d'una família de neandertals que entren en contacte amb un homo sàpiens sàpiens.

Abans de veure la pel·lícula parlarem en família sobre temes de la prehistòria: com es vestien, quina fauna hi havia, on vivien... Va molt bé parlar en primera persona i fer volar la imaginació transportant a la família cap aquell moment històric. Com seríem, què faríem, què caçaríem... També abans de veure la pel·lícula els podem preguntar sobre què els suggereix la caràtula. Incidir amb els colors, que ens expliquin què creuen que passarà als personatges, quin els agrada més de bones a primeres o qualsevol altra cosa que creiem que pot ser interessant als nostres fills.

I llavors... ha arribat l'hora!! Ara toca seure al sofà i gaudir d'un bon moment en família!

Photo by Constellate on Unsplash



Mentre anem veiem la pel·lícula hauríem d'estar atents a com estan els nens i anar parlant del que anem veient. Sobretot quan els nens són petits convé anar tancant idees del que veiem perquè és fàcil que es dispersin. Malgrat que estiguin callats i que sembli que ho entenen tot, els films passen molt de pressa i sovint no són capaços de comprendre tot el que veuen. Un mitjà com la televisió guanya sentit quan realment aprofitem tot allò que hi veiem. De vegades correm el risc de posar la televisió per estar tranquils una estona.

Al finalitzar la pel·lícula és l'hora de fer el ressopó didàctic!

Primer de tot se'ls ha de preguntar què és el que més els ha agradat! A partir d'aquí l'ordre seguir dependrà de cada infant i la seva idiosincràsia.

Us proposo començar parlant sobre si el què hem vist podia haver passat realment durant la prehistòria. Hi ha part de la pel·lícula imaginada però d'altres no... per tant és un exercici interessant de reflexió discernir què pot haver sigut real o no.

Al principi hem enraonat sobre quin personatge ens agradava més, per tant és el moment de tornar a preguntar si encara els agrada el mateix o han canviat d'idea. Pot

ser que sigui el mateix però sovint no coincideix. Entre l'estètica d'un personatge i les seves accions hi dista un món i per tant els hem de preguntar el perquè han canviat. Fer que descriguin els personatges amb profunditat (física i psicològicament) estructura la ment i els fa pensar sobre perquè pensen el que pensen.

Una part important és que els preguntem quins creuen que són els temes de la pel·lícula. Aquesta en concret va d'amor, família, supervivència i la necessitat de confiar en els altres. Tots aquests temes donen lloc a mil temes de conversa que faran que l'infant es converteixi en un ésser més ètic, moral i just. Treballar la família ens uneix amb els nostres fills i alimenta l'amor recíproc que tenim.

Per últim dir-vos que qualsevol pel·lícula ens dona la oportunitat de treballar les emocions amb els nostres infants. Hi ha moltes maneres de fer-ho però és divertit dir un sentiment, com per exemple la por que ells diguin una escena on la detectin. D'altres poden ser l'amor, la ira, l'amistat...

L'única cosa que em manca per dir-vos és que sempre els acabeu preguntant...

**PER QUÈ?**

# A esmorzar. Energia per a tot el dia!

Thais Rivas

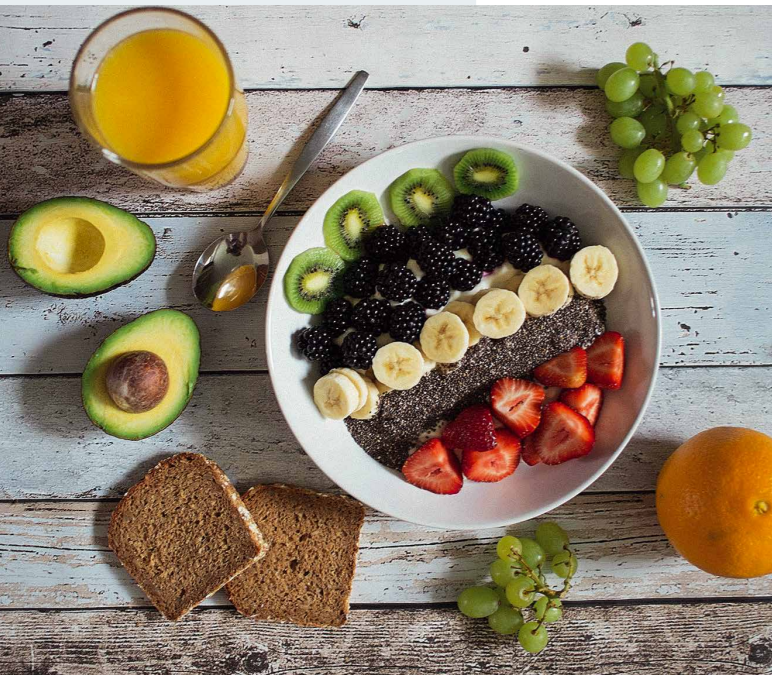


Photo by Jannis Brandt on Unsplash

**D**esprés de les hores nocturnes de descans i dejú, el nostre cos ja està preparat per adquirir energia i agafar força i vitalitat per encarar el dia. Si a això li afegim que els nostres fills estan en edat de creixement i activitat constant, tenim com a resultat que l'esmorzar és per a ells l'àpat més crucial. Però sovint no li podem dedicar prou temps, i és que les presses del rellotge, la falta de gana, la son, el possible mal humor matinal... no solen ser bons aliats per gaudir d'aquest moment. El secret d'un esmorzar amb èxit és una bona organització

del temps i sopar d'hora la nit anterior (idealment 2 hores abans que vagin a dormir).

Es fàcil abusar de la llet amb galetes, o cereals ensucrats ja que són ràpids de fer i als infants els sol agradar molt. Però sabem que el sucre i farines refinades no són massa nutritives ni sanes per l'organisme. Per una banda el sucre afegit provoca, entre d'altres coses, pics energètics generant hiperactivitat amb un efecte rebot de "baixad" i apatia posterior; per l'altra, la farina refinada manca de tots els nutrients (vitamines i minerals) del cereal sencer. Per tant, us proposo algunes opcions que podem provar amb els nostres fills i filles:

- Torrades de pa integral de bona qualitat amb melmelades sense sucre o amb mantega d'ametlles o cacauet.
- Si els agrada més el salat, podem fer unes torrades amb humus, o amb alvocat i tomàquet, formatge...
- Pa amb oli i tomàquet i un ou remenat.
- A l'hivern els podem oferir una crema de cereals, per exemple d'arròs integral, mill, quinoa, civada: ho bullim la nit anterior mentre sopem, amb vainilla i canyella, i la servim calenta amb una mica de mel i fruits secs per sobre. Això serà un esmorzar ben energètic pels dies freds d'hivern!

- Mirem d'acompanyar-ho sempre amb una peça de fruita tallada o sencera, es una manera d'aportar hidratació, minerals i vitamines i de pas agafar l'hàbit saludable que suposa el consum diari de fruita.
- Per veure ho podem acompanyar d'un got de llet de cereals (arròs, civada, quinoa) o d'ametlles, servida freda o calenta. També un suc de fruites, si no tenim temps de fer-lo natural, mirem que no porti sucres afegits.

Per mantenir l'entusiasme pel menjar, també és important variar una mica i oferir diferents opcions als infants, i com sempre, imaginació al poder!

L'important d'una alimentació sana és que nodreixi, més que no pas que tregui la gana momentàniament.



Photo by Calum Lewis on Unsplash



Photo by Brooke Lark on Unsplash

# Anem de vacances en família

Marta Jaume

**J**a tenim aquí les esperadíssimes vacances ( si més no les dels i les nostres fills/es), i amb elles s'acaba córrer per arribar a l'escola, s'acaben els "VA... afanyat, acaba l'esmorzar que no arribes, agafa la maleta, corre que anem a l'extraescolar ...", s'acaba anar a dormir aviat que demà hi ha escola, i la monotonia.

Com és que esperem amb tantes ganes les vacances i quan s'acaben ens trobem a la porta de l'escola o arribant a la feina dient-nos: Bufff sort que torna a començar l'escola ... ja no podia més!!! o amb un " les vacances molt bé però els/les nens/es estaven insoportables ..."

Us deixem algunes suggerències per tal de gaudir en família de les vacances::

**Doneu-vos un temps d'adaptació mútua,** ens passem gran part de l'any amb moltes hores ocupades, i potser al llarg del curs no passem gaires hores amb les i els nostres fills/es. I quan arriben les vacances de cop i volta ens passem les 24 hores del dia plegats ... així que deixeu-vos ser comprensius els uns amb els altres si els primers dies s'ús fa fins i tot difícil compartir tant de temps junts ...



Photo by Lauren Lulu Taylor on Unsplash

**Tingueu en compte el que els ve de gust fer als vostres fills/es,** realitzeu una llista de coses que els ve de gust que passin durant les vacances: anar amb barca, banyar-me en una gorga, anar al cinema, fer magdalenes, anar a la piscina ... Que la llista sigui ben llarga així cada dia podran fer alguna cosa que escullen ells/es. Podeu aprofitar i fer la vostra pròpia llista, o que sigui una llista familiar.

**Si marxeu de viatge implica'ls a l'hora de planeja-lo,** Us poden ajudar a organitzar la ruta que fareu, llocs que visitareu, les activitats .... Mireu fotos d' on us estareu, el mapa... de manera que se'l van fent seu, s'impliquen.

**Confeccioneu un calendari,** per als infants és important l'ordre en el temps. Les vacances suposa una ruptura de la rutina, i tot i que n'hi ha que els hi senta mooolt bé a d'al-

tres els destarota molt. Tenir un calendari on aneu anotant allò que fareu podrà donar-los més tranquil·litat davant la novetat del temps lliure i desorganitzat de les vacances. Quan comenci el dia explica'ls què fareu al llarg d'aquest, què hi ha planificat.

**Trenquem les rutines,** aquests dies poden servir per perdre el rellotge, desconectar el telf, ... donar flexibilitat a l'horari familiar us pot ajudar a baixar tensions!!!

**Temps per perdre,** amb la intenció de no perdre ni un minut de les vacances i treure'n tot el suc possible correm el perill de sobreocupar el temps. Recorda com n'és d'important tenir temps pel joc lliure, estimula la imaginació i la creativitat!

**Tingues present la calor,** eviteu fer activitats en les hores de més calor, acostumem a acabar de mal humor.

**Pel qui esteu en parella!** Regaleu-vos algun moment ( més llarg o més curt ) per estar amb la vostra parella. Els dies de vacances ens han de poder donar estones per estar junts i recuperar espais de la parella sense els i les fills/es.

**Pels i les Solters/es,** doneu-vos temps per quedar amb amics i descansar de la monoparen i marentalitat.

I sobretot... disfruteu dels vostres fills/es, gaudiu del temps lliure amb ells/es, del que us puguin explicar sobre el curs ( sovint quan fa dies que no van a l'escola és quan comencen a explicar-nos coses sobre el que hi passa )...Bones vacances!!!



# Cosim... unes argolles pels tovallons de roba

Gina Djaba Viña i Beth Poch

## 1 Materials

- Retalls de feltre
- Botons, abaloris, peces de decoració
- Fils de colors
- Llapis, tissors, regle
- Fil, agulla i didal
- Màquina de cosir (opcional)

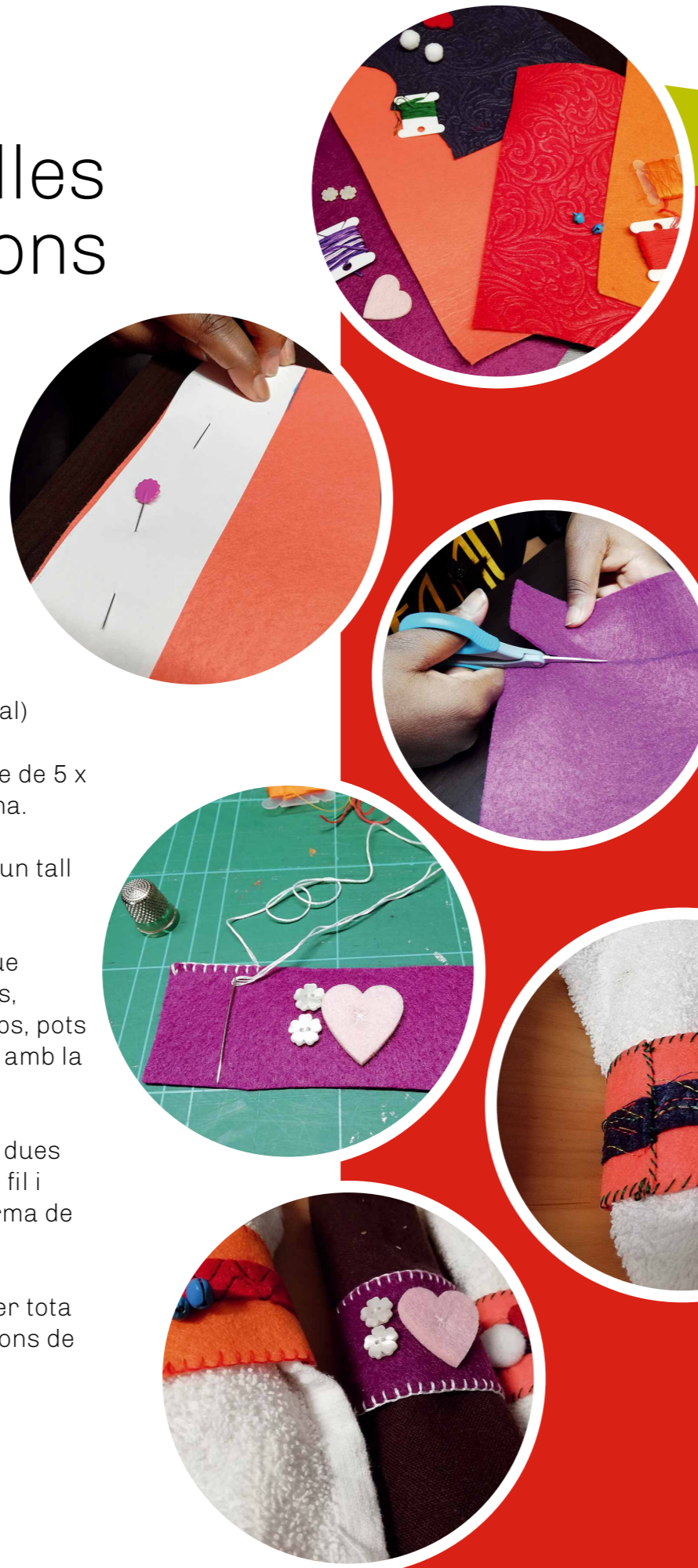
**2** Fes un patró, un rectangle de 5 x 18 cm en un foli o cartolina.

**3** Traspassa el rectangle a un tall de feltre, i retalla'l.

**4** Decora el feltre amb el que t'agradi més: fils de colors, botons, boletes... Si en saps, pots fer puntades decoratives amb la màquina de cosir.

**5** Un cop decorat, uneix les dues puntes del rectangle amb fil i agulla per tal de fer la forma de l'argolla.

**6** Ara ja tens les argolles per tota la família, pels teus tovallons de roba.



# Sudokus

	3		4
4		3	2
1			
		2	1

		■	
★	■	▲	●
■	★		▲
▲	●		■

5	3		7			
6		1	9	5		
	9	8			6	
8			6		3	
4		8		3	1	
7			2		6	
	6			2	8	
		4	1	9	5	
			8		7	9

8					
	3	6			
	7		9	2	
5			7		
			4	5	7
		1			3

## RESSENYES DE LLIBRES

### Cicle infantil. Quan encara no sabem llegir



**Tamarkin, Annette.**  
*Els meus petits contraris*

**Barcelona: Combel, 2018**

Mitjançant unes solapes grosses i elements mòbils, els infants aprenen els contraris tot manipulant-los i jugant-hi. Qui s'amaga darrere la tanca? Petit o gran? Cap per amunt o cap per avall? Petites descobertes i sorpreses amagades a cada pàgina. Un llibre que esdevé un joc estètic de línia senzilla i moderna.



**Schmidt, Hans-Christian; Nemet, Andreas [il.l.].**  
*Aquesta poma amaga un tresor*

**Barcelona: Brúixola, 2019**

Llibre en cartoné, que amb un text molt poètic i unes peces mòbils que despertaran la curiositat dels infants, ens mostra l'evolució d'una pomera al llarg de les estacions. Un llibre ideal per compartir la lectura amb el fill o la filla i passar una bona estona aprenent i gaudint de les acolorides il·lustracions.

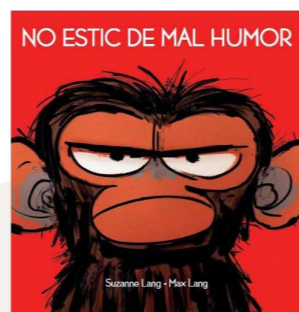


**Saborido, Javier; Valls, Bruna [il.l.].**  
*La colección del abuelo. Àlbum Il·lustrat*

**Saragossa: Edelvives, 2018**

En Lobezo viatja a casa del seu avi. Allà descobreix per primera vegada l'àlbum de fotografies familiar. Mentre l'avi li parla de la seva vida, en Lobezo es pregunta: com és que el seu avi ha viatjat tant? Per què ha viscut en tants països diferents? Com és que mai ha conegut cap amic seu? Si voleu descobrir el secret que amaga la família d'en Lobezo, llegiu aquest magnífic àlbum, guanyador del VII Premi Internacional d'Àlbum Il·lustrat Edelvives 2018, en el qual les coses no són el que semblen.

### Cicle inicial. Quan aprenem a llegir



**Lang, Suzanne; Lang, Max [il.l.].**  
*No estic de mal humor*

**Sant Cugat del Vallès: Símbol, 2019**

En Jim s'ha aixecat de mal humor. No ho vol reconèixer, però encara que ho intenti no ho pot amagar! Aixeca les celles, intenta somriure, posar bona cara, però no pot. Una història molt divertida amb unes il·lustracions molt expressives que ens explica que tots podem tenir un mal dia sense saber ben bé per què. Aquest és un llibre que posa en relleu el valor de l'amistat.



**Altés, Marta.**  
*Cinc minuts més*

**Barcelona: Blackie Books, 2019**

Marta Altés (*Sóc un artista; El meu avi*) ens torna a obsequiar amb un àlbum que probablement és un dels més bonics de tota la seva obra. Els infants no perceben el temps igual que els adults i això, de ben segur, que ho comprovem cada matí. Què podem fer amb cinc minuts? Els infants poden fer moltíssimes coses, poden gaudir-los, però entre les presses, la feina acumulada i les responsabilitats, els adults mai gaudeixen del temps de la mateixa manera.

Hi haurà algun moment en què pare i fills trobaran una estona per entendre el temps de la mateixa manera? Sembla complicat oi? Us convidem a descobrir-ho en aquest deliciós àlbum.



**Comín, Marta.**  
*I a tu, què et sembla?*

**Barcelona: A Buen Paso, 2019**

Cada membre de la família protagonista d'aquesta història veu les coses d'una manera diferent: per això el que a un li pot semblar un bon dia, un altre pot no trobar-hi tant, o el que per a un és bonic,

per a un altre és lleig. Cadascú té el seu punt de vista sobre les coses que passen al seu voltant, però de ben segur que trobaran alguna cosa en què tots estaran d'acord.

### Cicle mitjà. Ja sabem llegir



**Dios, Olga de.**  
*Los tres hermanos de oro*

**Barcelona: Nube de Tinta, 2018**

Amb un disseny molt acurat i atractiu, Olga de Dios conjuga tradició i actualitat. Recordeu la història de *La gallina dels ous d'or*? Doncs en aquest conte l'autora ens relata les vides que van tenir els pollets quan van anar creixent, amb la peculiaritat que tots tres van néixer d'un ou d'or. Aquest llibre ens aporta una reflexió al voltant dels problemes actuals de la nostra societat, com ara la sobreexplotació dels recursos naturals, les migracions forçoses i la insatisfacció que provoca el consum descontrolat, tot tractat amb humor

i desvergonyiment. Cal destacar les imatges, que ens traslladen al passat amb il·lustracions en tinta negra i al present, a tot color.



**Kipling, Rudyard; Woollard, Elli [adapt.]; Altés, Marta [il.l.].**  
*Contes fil per randa.*

**Barcelona: Blackie Books, 2018**

Un clàssic de la literatura infantil que el gran autor Rudyard Kipling va dedicar a la seva filla Josephine. Ella li demanava cada nit que li expliqués els contes de la mateixa manera, i que sempre els hi repetís fil per randa. Aquesta adaptació d'Elli Woollard i les il·lustracions de Marta Altés fan d'aquest clàssic una delícia de recull de contes d'animals per a totes les edats.

Kipling és autor de clàssics infantils i juvenils com *El llibre de la selva* o *Kim*.

### Cicle superior. Llegim súper bé



### Capmany, Maria Aurèlia. Zaratiegui, Natalia. *Gat negre mala bèstia i salvatge*

Barcelona: Comanegra, 2018

La novel·lista, dramaturga i assagista Maria Aurèlia Capmany (Quim, Quima i Cartes imperitinentes) ens delecta amb una novel·la per al públic més jove. Grans i petits podeu acostar-vos a aquesta bèstia de la literatura catalana i redescobrir-la a través d'una història d'amistat que gaudirem plegats. El llibre ens parla de Nano III, el gat negre mala bèstia i salvatge, i per fer-ho, cal parlar també de la Nica. Diàriament, en Nano s'acosta a casa d'ella, comportant-se d'una manera fugissera i esquerra amb els adults. L'única excepció és la Nica, amb qui en Nano adopta una actitud tendra i propera, compartint estones de jocs i intimitat. Entre ells neix i perdura en el temps una bonica relació, fins que un bon dia succeeix un fenomen d'allò més extraordinari i alguna cosa canvia per sempre.



### Motum, Markus. *Curiosity: la història d'un robot a Mart*

Barcelona: Flamboyant, 2018

Llibre de coneixements molt amè recomanat per a lectors i lectores a partir de 9 anys i ideal per compartir en família.

Sabíeu que el planeta Mart és a 560 milions de quilòmetres de la Terra i que el robot Curiosity va fer un viatge de 253 dies per arribar-hi? El mateix robot t'explica en primera persona com va ser el seu viatge, per què els científics el van enviar a Mart, com el van fabricar, des d'on va enlairar-se i quin moment va ser l'escollit per fer-ho; quines són les parts del seu cos, com s'ho fa per explorar el planeta Mart amb les seves càmeres i el seu raig làser...Tot acompanyat d'unes il·lustracions fantàstiques i d'una edició molt acurada.

### Lectures per a adults.

### Agualusa, José Eduardo. *La societat dels somiadors involuntaris*

Barcelona: Periscopi, 2019

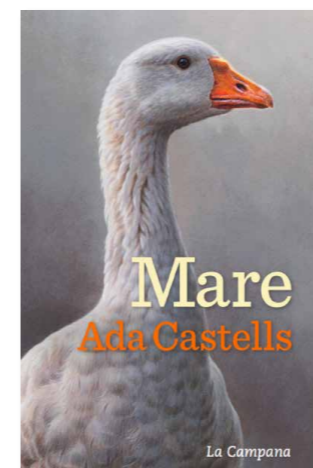
Agualusa, guanyador del Premi Llibreter 2018 per Teoria general de l'oblit, ens presenta una novel·la sobre l'Angola contemporània, amb una barreja d'allò imaginari i meravellós i allò real. El protagonista, Daniel Benchimol, és un periodista angolès que somia les vides de persones desconegudes. L'artista plàstica Moira Fernandes plasma en pintura els seus propis somnis, el neurocientífic



brasiler Hélio de Castro crea una màquina per filmar-los i en Hossi Kaley, hotelier i ex-guerriller que pateix amnèsia, hi té una relació encara més estranya i misteriosa. En Daniel Benchimol, recordem-ho, el nostre protagonista, tractarà amb tots ells, mentre veu com neix a Angola, un país totalitari a la vora del col·lapse, el somni ideal de la llibertat. Per la seva història, hi passaran un munt d'éssers encantadors, a voltes angelicals, a voltes demoníacs, que encara que semblin protagonistes de conte, són molt sovint tan inspirats en la realitat que han arribat a existir amb

altres noms i hi existeixen. Per exemple, un grup de joves revolucionaris empresonats i en vaga de fam o els segrestadors d'un Boeing 727, desapareguts per sempre més. Agualusa té l'habilitat per a diluir les fronteres establertes entre realitat i ficció, periodisme i poesia, fins al punt d'esborrar els límits, de crear un nou món que, com a reacció a la història tràgica del seu país, s'imposa per sobreviure i creure en el futur.

A la pràctica, aquest escriptor africà porta al relat la potència col·lectiva dels somnis com a palanca per a transformar allò que és real.



### Castells, Ada. *Mare*

Barcelona: La Campana, 2019

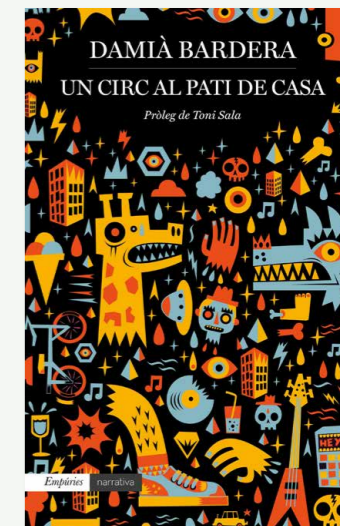
La periodista i escriptora, Ada Castells, finalment ens revela que, en les seves novel·les i en els articles a premsa, la figura de la dona de qui parlava era la seva mare. Aquesta última obra, Mare, té molts ingredients autobiogràfics barrejats amb la ficció. L'argument ens presenta la Sara,

que mentre espera que li passin a recollir els últims mobles de la mare, li cau a les mans una llibreta daurada amb un títol que la desconcerta: Confeccions Vidal. Són les memòries que ha escrit l'excèntrica de la seva mare els dos últims anys de vida. La Sara hi comprova allò que ja sap, que la Raquel s'hauria passat l'existència anant a festes, comprant-se joies i ballant la conga, però tenia un problema que no podia esquivar: tres filles. Mare es la confrontació entre els records de dues dones. Quan la Sara topa amb els aires de grandesa de la Raquel, li agafen unes ganes boges de deixar-la verda, però, a mesura que va retrobant-se amb la vida de la mare, el primer impuls de venjança es converteix en una reconciliació. Ada Castells té el do de no caure en el sentimentalisme i sap convertir l'honest i divertit retrat de la seva mare en un cant irònic i tendre a la vida i a la comprensió. Per això fa riure i per això commou.

### Bardera, Damià. *Un circ al pati de casa*

Barcelona: Empúries, 2019

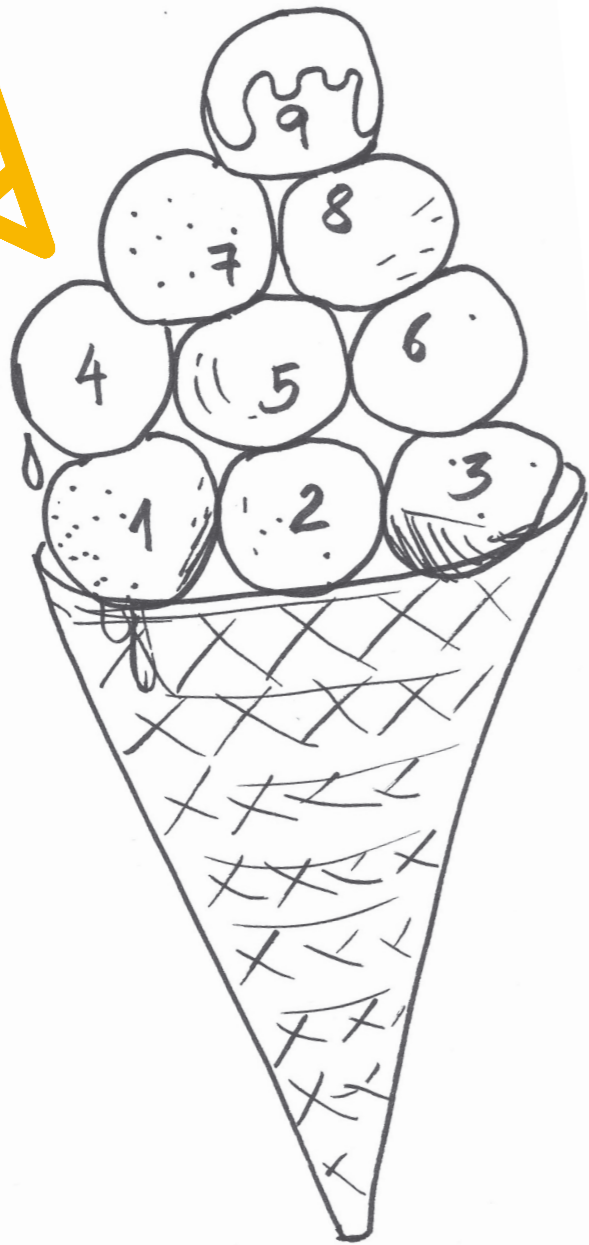
És molt difícil que us acabi caient a les mans aquest llibre de forma volguda, si no és per casualitat, que és com descobrim, de tant en tant, bones peces de literatura. *Un circ al pati de casa* és una bona entrada al món barderià.


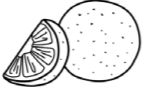








El llibre recull els millors contes i microcontes de Damià Bardera –tant publicats com inèdits– i pretén acostar-los al públic que troba a faltar la irreverència de Quim Monzó, la imaginació de Pere Calders, la ràbia de Víctor Català i el sarcasme d'Espriu. Un llibre absolutament explosiu, diferent, mordaç, únic. Hi trobem quaranta contes de diferent mida i gènere però que estan tan ben entrelligats i tenen un to, un estil i un humor tan marca de la casa que, malgrat pertànyer a sis llibres diferents, provoquen una sensació d'unitat impròpia d'una antologia. Als seus contes, l'absurd es barreja amb la realitat, per exemple, del paisatge rural empordanès, amb infanteses ben allunyades de l'idíl·lic món de la innocència, per acostar-se a la crueltat dels nanos i les nanes i amb el gènere fantàstic que de vegades et deixen rumiant una bona estona.



# Colour the ice-cream



	FLAVOUR	COLOUR
1	 Strawberry	Pink
2	 Orange	Orange
3	 Pistachio	Green
4	 Banana	Yellow
5	 Blueberry	Purple
6	 Chocolate	Brown
7	 Cream	White
8	 Cherry	Red
9	?	Blue

Which is your favourite flavour?

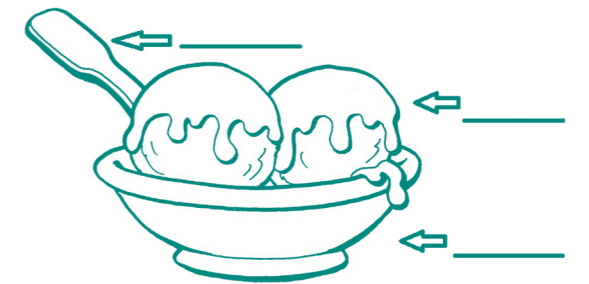
**My favourite flavour is** .....



# Parts of an ice-cream

Can you write the following words in the correct place?

- CONE
- CUP
- DOUBLE SCOOP
- TOPPINGS
- SINGLE SCOOP
- SPOON



# ICE CREAM WORD SEARCH

Find the following words:

- CONE
- CUP
- FLAVOUR
- ICE CREAM
- ICE LOLLY
- SCOOP
- SORBET
- SPRINKLES
- SUNDAE
- SWIRL
- TOPPINGS

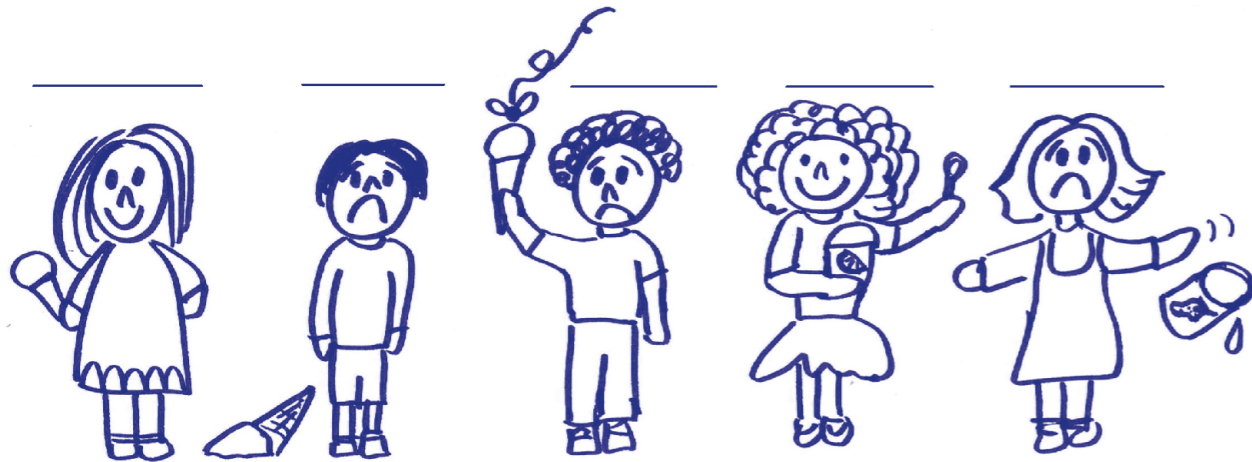
T Y N P D S W P W E D S V M K  
V H P R M E L F N S U V A H H  
P D C A O L U O X N O E E T A  
N O O V A K C Z D E R C U P G  
K E O X K N Z A K C I C N M Q  
I W H C C I E H E T E B R O S  
F C S L S R Q C R X H F X E Q  
L L E Z I P I T O P P I N G S  
A R B L Y S N Q O E R W D F Q  
V I C Q O L A V V P P L C R Y  
O W U E N L M E J G S P Y B U  
U S F V J F L A J D Y U N M O  
R H J K V R O Y W N J I I J V  
O Z F U I Z U V I D G W W M J  
J D U Q I H J V W K G Y V D H





# Scream, You Scream, We All Scream for Ice Cream

Guess what are their names and which ice cream flavour they like:



- Mariah is happy.
- Mariah and Sarah like strawberry ice-cream.
- Peter is sad.
- Jack is between Peter and Diana.
- Peter and Diana are brothers.
- The girl with the ice cream cup is Sarah.
- A chocolate ice cream is on the floor.
- The fly loves vanilla ice cream.

"I Scream, You Scream, We All Scream for Ice Cream" is a popular song, first published in 1927, with words and music by Howard Johnson, Billy Moll, and Robert A. King. After initial success as a late 1920s novelty song, the tune became a traditional jazz standard, while the lyrics refrain "I Scream, You Scream, We All Scream for Ice Cream" has remained a part of popular culture even without the rest of the song.

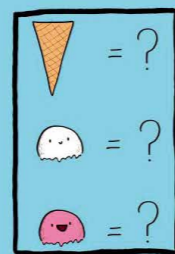


$$3 \times 3 \times 3 = 27$$

$$2 + 8 = 10$$

$$2 + 9 = 11$$

$$2 + 3 + 10 = 15$$



## Volem agrair...



Pastisseria

Jorma



TEL. 972 20 34 32

CTRA. TAIALÀ, 21 - 17007 GIRONA



ESCOLA DE CREIXEMENT PERSONAL



COACHING PNL MINDFULNESS INTL. EMOCIONAL

WWW.GIRONACOACHING.COM C/ FRANCESC CIURANA, 17 ENTL 4ª - GIRONA T. 872 026 642

gemma's beauty

Moda Mujer y Hombre

Carretera de Tàialà, 50 17007 Girona

Tel. 691 489 618 gemiski@hotmail.com



autoescola apsa gironès



EL CAMÍ MÉS FÀCIL, RÀPID I SEGUR PER APROVAR.

L'AUTOESCOLA AMB L'ÍNDEX MÉS ALT D'APROVATS A GIRONA.

GIRONA rbla. Xavier Cugat, 52 T. 972 221 257

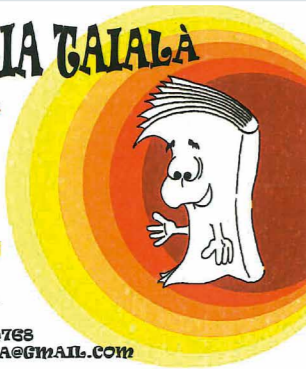
SARRIÀ DE TER c. Major, 11 T. 972 170 652

www.autoescolaapsa.com



PAPERERIA TAIALÀ

FOTOCOPIES B/N I COLOR  
GIBERS POCOS  
FARMÀCIA I REVISTES  
CAFETERIA  
CREANCES DE REGAL



CTRA. TAIALÀ, 54 17007 GIRONA TEL I FAX 972224768 PAPERERIA.TAIALÀ@GMAIL.COM

ELABORACIÓ PRÒPIA D'EMBOTITS

ARTESÀ XARCUTER Núm. 0476 CX



Fes la teva comanda per WhatsApp

Mòbil: 629 40 12 02 llcomas65@hotmail.com

Tel. 972 20 64 87 Pl. Germans SÀBAT - 17007 GIRONA



Crta. Tàialà, 42

17007 GIRONA

Tel. 972 205 119

SAETA ESTANC 1962



Carretera Tàialà, 50 - 17007 - GIRONA T. 972 209 978 - estanc.saeta@yahoo.es



Pilar Campasol Teixidor Maria Frigola Campasol

Carrer Josep Mª Prat, 4 (Gns. Sàbat) 17007 Girona Tel/Fax: 972214534 - farmacia@frigolacampasol.com



Montnegre, 12 17006 Girona Tel. 972 235 620 - Mòbil 649 950 013 info@instaliglesias.com www.instaliglesias.com

nova direcció del negoci



BAR RESTAURANT BRASERIA

Carrer Adri, 15. DOMENY (Girona) - Tel. 872 081 395

HIPER ESCOLA Servei integral a l'ensenyament

Poli. Ind. Domeny Tel.: 972 22 20 94 - Fax: 972 22 13 31 C/ d'Adri, 27 17007 Domeny

e-mail: info@hiperescola.cat - comandes@hiperescola.cat www.hiperescola.cat

972 22 33 07

Cafeteria

Happy





# MATRÍCULA GRATUÏTA



**Professors nadius**  
amb àmplia experiència docent

Cursos per a



**nens a partir  
de 3 anys**



**Grups reduïts**



**Tots els nivells**



Preparació pels  
**exàmens  
oficials de  
Cambridge**



language school  
**idiomestaiala**



c/ Alfred Nobel, 6  
T 972 093 657 M 653 403 749  
[www.idiomestaiala.com](http://www.idiomestaiala.com)  
[info@idiomestaiala.com](mailto:info@idiomestaiala.com)