



La Tribu

La revista de l'**AFA Balandrau**

1
06 / 2017



MATRÍCULA GRATUÏTA

Casal d'estiu en anglès
Tot el mes de juliol 150€

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



c/ Alfred Nobel, 6
T 972 093 657 M 653 403 749
www.idiomestaiala.com
info@idiomestaiala.com



idioma escola taialà

EDITORIAL

Benvinguts a "La Tribu"



Quan crees un projecte ho fas amb tota la il·lusió i amor a les idees que van sorgint, capficats perquè agradi al nombre més gran de persones possible. Amb aquell nerviosisme característic que tot surti bé. Que els escrits, col·laboradors, empreses, etc., arribin tots a l'hora i sense contratemps. Recollir el màxim nombre possible de persones, sabent que sempre hi faltaran veus i opinions, però amb ganes que hi siguin en el futur.

Moltes d'aquestes vivències ens comporten el naixement de **La Tribu**. Un projecte que neix espontàniament, potser de forma precipitada, amb manca de temps i recursos, on no falten les ganes i la creativitat per tirar-lo endavant. Sense poder donar massa voltes a tot el projecte ens hi hem ficat des de la Tribu de Recursos amb la voluntat de contagiar a tothom.

Creem la revista sabent que en vindran moltes més, aportant noves visions i perspectives tot enriquint la comunitat educativa de la qual tots en formem part i tan orgullosos estem de participar-hi.

Sabem que hi havia diferents formes d'haver engegat el projecte, d'encarar-lo i fins i tot d'omplir-lo, així doncs per fer-lo créixer, totes aquelles persones que tinguin ganes de fer arribar la seva opinió, proposta o suggeriment pot col·laborar enviant un correu a recursos@afabalandrau.cat

Mentre hem anat donant forma a aquest projecte ens hem mogut amb un únic objectiu: fer passar una bona estona a les persones que la tinguin entre les seves mans, especialment en tot els nens i les nenes de l'escola.

Us animem a fer juntament amb els vostres fills alguns dels escrits i propostes que hi trobareu a continuació.

WWW.AFABALANDRAU.CAT



EQUIP DE MESTRES

La família i l'escola



La nostra relació amb les famílies, com a escola, és inclusiva; vetllem perquè totes les persones que formen part de la comunitat escolar se sentin acollides i acceptades.

L'escola rep i acompanya els infants i les famílies al llarg de l'escolarització dels seus fills i filles. S'ofereixen diversos canals de comunicació, per tal d'ajudar i afavorir aquest procés d'aprenentatge en el qual es troben els infants. Així mateix, es potencia la relació entre ells, per això fomentem la cooperació i la relació entre família i escola, ja que la considerem fonamental per l'educació dels nostres nens i nenes. I ho fem de maneres diferents: projecte família-escola, sortides per l'entorn el divendres a la tarda, participació en algunes festes de l'escola i formar part de les "tribus" de l'AFA Balandrau.

El projecte família-escola es porta a terme a partir del 2n trimestre del curs. Durant tot aquest trimestre es fan propostes horàries en diferents franges per tal que totes les famílies que hi estiguin interessades puguin participar-hi. Les activitats per nivells són: Història de vida (3 anys), Expliquem un conte (4 anys) i Fem un taller (5 anys). A educació primària es dona la possibilitat que les famílies puguin participar en diferents projectes i activitats que es duen a terme al llarg del curs.

A les sortides per l'entorn dels divendres a la tarda, les famílies poden participar-hi com a acompanyants.

Les festes a l'escola volen promoure les diverses manifestacions culturals; en algunes festes, les famílies poden col·laborar com a voluntaris. Les festes són: Festa de tardor, Festa d'hivern, Festa de la pau, Festa literària, Festa de la ciència, Festa pagesa, Festa de l'aigua. Volem que siguin una proposta senzilla i sòbria, en les que els protagonistes són els infants.

Volem agrair a les famílies la seva dedicació, participació i col·laboració per fer créixer la nostra escola, l'Escola Balandrau.



TRIBU DE FESTES

La importància de les festes a l'escola

Què fa i com ajuda la Tribu de Festes

Segons el diccionari la paraula festa ve del llatí festum: es tracta d'un ritu social compartit entre un grup de persones i a on té lloc un cert esdeveniment a manera de celebració.



Per a aquesta tribu, el concepte de festa té moltes formes i colors! I per nosaltres la seva definició seria: alegria, entusiasme, diversió, implicació, rialles, complicitat, gresca, organització, disbauxa, treball en equip, xerinxola, feina, germanor... i un munt de paraules més. Però potser aquella definició que les engloba a totes és la paraula: felicitat, ja que és un regal veure la cara dels nostres fills quan hi ha una celebració i nosaltres com a tribu hi participem.

La Tribu de Festes va néixer a l'escola ara fa sis anys, moment on tot just es començava a crear una AFA. Era una tribu molt petita de tres mares (l'Arcen, l'Angi i la Susanna H.),

però amb molta força i al cap de 2 anys, la tribu va créixer una mica més i un grup de pares de primer cicle (P3) ens hi vam afegir amb moltes ganes de fer coses; la nostra tribu també ha crescut a mesura que l'escola s'ha anat fent gran. Ara som 14 participants i desitgem ser molts més. Cal esmentar que, quan hi ha festes que requereixen molta més feina i dedicació, rebem molta ajuda i suport d'altres tribus, com ara la Tribu de Recursos.



La tasca desinteressada que fa la Tribu de Festes va més enllà de col·laborar i participar en l'organització de totes les festes que s'organitzen a l'escola, ja que també vol contribuir en teixir una comunitat educativa unida, però sobretot, enfortir les relacions entre els mateixos pares i fills amb els mestres, les famílies..., en definitiva en mantenir un ambient positiu i proper.



La tribu intenta donar suport en tots els esdeveniments festius i celebracions de l'escola, ja sigui de manera organitzativa, de recerca i preparació de material, de muntatges, amb una inversió, en la implantació de la festa...; amb la il·lusió que els nostres fills gaudeixin d'aquests moments: festes com la de Sant Jordi, la d'hivern amb la xocolatada i els calendaris, la de la Pau amb el berenar intercultural o els berenars solidaris que ara ja s'organitzen des de les mateixes classes. Totes aquestes activitats requereixen molta implicació i feina per part de molts pares i mares.



Al llarg de l'any, la Tribu de Festes juntament amb altres tribus organitza altres celebracions i/o participa en altres activitats: PIN de Nadal del barri, recerca de productes per les paneres de Nadal, dinars de germanor..., i així aconseguir beneficis per a l'AFA, que en definitiva es destinen als nens i nenes de l'escola.

El fet de pertànyer a la Tribu de Festes o a qualsevol altra tribu facilita, implícitament, que els pares ens coneguem més entre nosaltres i que s'estableixin vincles; això es veu reflectit en les relacions d'amistat del dia a dia dels nostres fills.

Participar activament en una tribu implica esforç, hores de dedicació i deixar de fer altres coses per a dedicar-nos a aquesta tasca de forma voluntària, però el resultat val la pena perquè deixem una empremta en aquesta etapa única dels nostres fills.



Descobriu més continguts escanejant el codi QR



Visca la festa en tribu!



TRIBU DE COMUNICACIÓ

La transparència a Internet

Programari lliure com a solució



Imagino que molts de vosaltres haureu escoltat algun cop el terme programari lliure, potser us sona una mica, o sabeu perfectament el que és, o creieu que és una cosa de **frikis** informàtics. Intentaré explicar-vos què és i la importància que té en l'educació dels nostres fills i filles. Així que, comencem.

Què és el programari?

Abans d'entrar en detalls del programari lliure, expliquem què és un programa o aplicació. No és més que un algorisme, és a dir, una recepta de cuina. Heu d'imaginar el programa com un conjunt d'instruccions (recepta) necessàries per realitzar una tasca (el plat). Si veieu un plat acabat podeu intuir com pot estar fet, però pràcticament mai podreu saber tots els ingredients i passos que han estat necessaris per cuinar-lo. Aquí recau la principal diferència entre el programari privat i el programari lliure, el darrer et diu exactament com està fet, t'explica la recepta perquè la puguis fer tu mateix.

Què és el programari lliure?

Així, curt i ras, és tot aquell programari (app, aplicació web, programa d'ordinador) que respecta les llibertats de l'usuari. Quines?

La d'utilitzar-lo on, com i quan es vulgui, la de poder veure el codi font per aprendre com funciona, la de poder modificar l'aplicació per adaptar-la a les nostres necessitats i, per últim, la de poder publicar aquestes modificacions perquè tothom en pugui gaudir.

Si tornem a l'exemple del plat de cuina, el lliure, seria aquell que pots cuinar i menjar-te'l allà on vulguis i com vulguis, del que et diuen tots els ingredients que porta i com s'ha fet el plat, el que pots adaptar al teu gust i del que pots compartir la nova recepta amb qui vulguis.

Cal aclarir que, tot i que la majoria de programari lliure és gratuït, aquesta no és una característica intrínseca d'ell. L'error bé de la traducció de l'anglès, **free software**, on **free** pot ser tant lliure com gratuït.

D'acord, i això com repercuteix en l'educació?

A part del gran estalvi econòmic que pot suposar per les institucions educatives en no haver de pagar llicències privatives i el poder re-utilitzar ordinadors vells, ja que el programari lliure requereix molts menys recursos per funcionar, voldria centrar-me en els seus principis.

**LibreOffice**®

El programari lliure gira entorn de la creació, el treball en equip i de compartir. El seu ús ens ensenya que no hi ha limitacions, que el podem compartir, el podem estudiar, i podem crear en base a ell. No cal anar piratejant **windows**, llicències d'**office** i **photoshop**, el programari lliure ens dona tot això de manera legal. I si no ens agrada i sabem com fer-ho, el modifiquem per adaptar-lo a les nostres necessitats.

Voldria també reflexionar sobre si és necessari saber programar, cal ensenyar a picar codi als nostres fills i filles? Per mi la resposta és un **SÍ**, així, en majúscules. Fa uns centenars d'anys, a la gent no li calia saber llegir, era totalment innecessari per la seva vida quotidiana. A mesura que van anar passant els anys, saber llegir es va tornar recomanable i, finalment, indispensable. Amb la programació passa el mateix, vivim en un moment tecnològic que s'escapa a la nostra comprensió i és necessari que les noves generacions comprenguin aquest llenguatge i sàpiguen desenvolupar-se en ell. Ah! i que ningú s'empassi allò de la **generació digital**, saber enviar missatgeria instantània i fer **tweets** no és saber tecnologia.

Així doncs, presentem algunes opcions que existeixen per introduir-nos, juntament amb els nostres fills, en aquest món de llibertat.

El primer, i més ràpid, és utilitzar aplicacions lliures com ara:

Libreoffice (Suite ofimàtica) En substitució d'Office

Mozilla Firefox (Navegador web) En substitució d'Internet explorer, Safari...

Gimp (Editor d'imatge) En substitució de Photoshop

Signal (Missatgeria instantània) En substitució de Whatsapp

En segon lloc instal·lar un sistema operatiu lliure o pràcticament lliure al nostre ordinador. Hi ha sistemes operatius destinats a educació, amb centenars d'aplicacions de gran valor. Si teniu un portàtil vell que no arranca **windows** ni donant-li corda no us ho penseu, doneu-li nova vida amb un sistema operatiu lliure.

Està a les nostres mans, la dels usuaris, popularitzar l'ús i els avantatges del programari lliure!

Àlex Bueno



Descarrega el programari



TRIBU DE L'HORT

Les protagonistes de l'escola

ESPÍGOL

(Nom científic: *Lavandula latifolia*; família: labiades)

Altres maneres d'anomenar-la: Lavanda, espic, barballó.

Com és? Mata perenne, que pot arribar a fer fins a un metre i mig d'alçada. Les fulles són d'un verd grisós, i les flors, en forma d'espiga, de color lila pàl·lid. Molt perfumada.

Quan floreix? Entre el juny i el setembre.

On viu? En llocs secs i assolellats. És molt comuna a tota l'àrea mediterrània, sovint convivint amb altres herbes aromàtiques com el romaní i la farigola.

Per a què serveix? L'aigua d'espígol ajuda a cicatritzar les ferides i evita que s'infectin.

Les fregues amb alcohol d'espígol fa disminuir els dolors reumàtics.

L'olor que desprèn espanta mosques, mosquits i altres tipus d'insectes.

Sabies que...

- En l'època dels romans, entre la gent de casa bona es van posar de moda els banys

amb aigua d'espígol, per a relaxar-se i perfumar-se. És per això que el nom científic de l'espígol és *lavandula*, que ve de lavare, que en llatí vol dir rentar. De tota manera, no us penseu que tots els habitants de l'imperi romà fessin olor d'espígol, ni de bon tros. La majoria de gent tenia prou feina a guanyar-se el pa per encara pensar en aquestes coses, i, de fet, només es rentaven un cop a la setmana, o al mes, o... potser ni això!

- Algunes varietats d'espígol es cultiven per a extreure'n l'essència, amb la qual s'elaboren colònies i sabons perfumats. Els camps més famosos es troben a la zona de la Provença, on cada estiu s'hi poden veure grans extensions espectacularment florides.

- Antigament, moltes dones agafaven un ram d'espígol mentre estaven de part, perquè pensaven que això facilitava el naixement del nadó. Jo no tinc gaire clar que per això haguessin d'empènyer menys, però si més no el menut que arribava es devia trobar l'ambient perfumat...

“Perfums d'espígol i flor de saüc tornen la salut.”

FARIGOLA

(Nom científic: *thymus vulgaris*; família: labiades)

Altres maneres d'anomenar-la: Farigoleta, timó, timonet, timonell,

Com és? Planta perenne molt aromàtica, llenyosa, de fins a 30 centímetres d'alçada. Té les fulles molt petites, d'un centímetre o menys, amb el revers cobert de pèls blanquinosos. Sovint fa una mata arrodonida que, en l'època de floració, sembla un pom de flors.

Quan floreix? Entre març i juny

On viu? Es fa en llocs eixuts i assolellats de la terra baixa i la muntanya mitjana. També es pot cultivar a partir de llavors, sempre a ple sol.

Per a què serveix? És una de les herbes més utilitzades a la cuina, sobretot per a condimentar la carn i les conserves (podeu trobar la manera de preparar olives amb farigola a la fitxa del fonoll) També és l'ingredient principal de la popular sopa de farigola.

La infusió de les branques florides és un bon digestiu i desinfectant. A més, l'aigua de farigola també és un bon remei per a fer venir la gana.

Sabies que...

- Tradicionalment es cullen per Setmana Santa, segurament perquè el Divendres Sant sempre cau en lluna plena i això fa que sigui una bona època per a la recol·lecció. De tota manera, si aquells dies no la

podeu collir no us hi encaparreu pas: la farigola sol estar florida fins al mes de juny!

- La farigola és una planta mel·lífera, és a dir, utilitzada per les abelles per a fer mel. La mel de farigola, a més, pot ser un bon remei per a fer passar el mal de panxa.

SÀLVIA

(Nom científic: *salvia officinalis*; família: labiades)

Altres maneres d'anomenar-la: Sàlvia de remei, sàlvia romana, cresta, madrona.

Com és? Arbust perenne i de soca llenyosa, molt olorós, de fins a 70 centímetres d'alçada.

Té les fulles peludes i rugoses, d'un verd grisós, que poden sobrepassar els 10 centímetres de llargada.

Fa unes flors de color violeta, blau o rosa pàl·lid, agrupades en espigues.

Quan floreix? Entre el maig i l'agost.

On viu? Sol créixer en llocs pedregosos i secs, sobretot de la muntanya baixa i mitjana. Es pot cultivar fàcilment en horts, jardins i testos grossos.

Per a què serveix? El cataplasma de fulles de sàlvia és un bon remei per a cicatritzar ferides i evitar que s'infectin.



Els banys o les fregues amb oli de sàlvia són molt eficaços per a relaxar i fer disminuir el dolor muscular.

La infusió de flors de sàlvia fa disminuir les molèsties ocasionades per la regla. També és un bon remei per al mal de cap en general.

A la cuina se sol utilitzar per a condimentar amanides, verdures, formatges i carns.

És contraindicada per a embarassades i dones en període de lactància.

Sabies que...

- Si quan bulls llegums afegeixes un parell de fulles de sàlvia a l'aigua, seran de més bon pair.
- La sàlvia presa amb mesura és una herba excel·lent, però si se n'abusa pot esdevenir tòxica, fins i tot aplicada externament.
- Per les seves virtuts a l'hora de fer disminuir les molèsties de la regla, a la sàlvia se l'ha anomenada l'herba de les dones.
- En temps de la pesta, la sàlvia era una de les plantes que la gent es prenia per protegir-se d'aquesta malaltia tan contagiosa.

Què hi ha plantat a l'hort?

Troba les 7 hortalisses que hi han plantades i sembrades en aquesta sopa de lletres.

S	M	A	D	U	I	X	E	S	E
A	O	P	E	I	X	E	T	A	R
B	N	Y	A	G	A	T	R	L	A
A	G	O	S	T	B	R	U	S	V
T	E	T	E	R	A	I	I	I	E
A	T	I	B	A	L	T	T	T	N
C	E	B	E	S	L	O	E	R	E
A	S	E	S	E	S	M	S	S	T
B	O	N	E	S	T	I	U	A	S
A	R	E	N	C	I	A	M	S	O



Consulta les solucions!



Racó de plantes remeieres

Sopa de farigola

Ingredients:

- 1 l d'aigua
- Unes branquetes de farigola
- Pa del dia abans
- 2 ous
- Oli
- Sal

Elaboració:

Poseu l'aigua en una olla, millor si és de terrissa, al foc amb la farigola i l'oli, i deixeu-ho bullir durant uns deu minuts. Retireu la farigola i coleu el brou. Afegiu-hi el pa tallat a llesquetes, deixeu-hi fer uns bulls i bateu-ho tot amb un batedor manual. Saleu-ho al gust. Tireu-hi els ous batuts, o bé sense batre, però batent-los immediatament amb el batedor.

Notes:

Es pot fer bullir la farigola amb l'aigua i escaldar el pa, que tindrem preparat en un plat soper, ruixat amb oli. S'hi pot afegir un ou cru, que s'escalfa i es deixa reposar. La gran família de les 'sopes escaldades' inclou no solament infusions d'herbes, all ben picat en cru damunt de llesques de pa, etc, sinó també suc de bullir verdures (patata i mongeta tendra), llegums (cigrans, mongetes) o peix. Hi ha sopes similars amb altres herbes com ara la menta i el serpoll.

"L'aigua de farigola tot ho consola"

"Per la gola: farigola"

TRIBU DE MENJADOR

Menú d'estiu

Una de les tasques més importants en l'educació dels nostres fills és l'alimentació. No tan sols què menjar sinó com i de quina manera s'ha de fer.

Actualment, existeixen diferents pràctiques alimentàries, per alguns més saludables, per a altres vinculades a la seva convicció religiosa, etc. Aquests temes donen per escriure un altre article i no és el nostre objectiu parlar-ne aquí. Amb aquest article pretenem presentar un menú d'estiu lúdic i equilibrat, per fer amb nens i on tota la família pot participar. Enllà de tot tipus de convicció, pràc-

tica o valor el principal en l'educació alimentària és el coneixement dels productes, fer-se plaer tot i menjar equilibrat i sobre-tot compartir aquest moment amb la família o aquells a qui estimem, l'educació alimentària comença per gaudir d'un moment privilegiat amb els nostres fills. Esperem que us agradi!



Una de pollets!

Ingredients*: 4 ous (aconsellem ecològics), 1 pot petit de tonyina en conserva (els vegetarians ho poden substituir per 100 g de tofu), 1 cullera sopera de maionesa i 1 una mica de sal.

Decoració: pastanaga, olives negres o farcides, grans de pipa de gira-sol (lliure imaginació!)

Realització: feu bullir els ous. Quan estiguin freds els peleu i els tal·leu a una mica menys de la meitat. Extraieu amb una cullereta i amb cura el rovell cuit. Reserveu la part blanca. En un bol barregeu el rovell cuit, la tonyina (tofu per als vegetarians) i la maionesa. Ompliu la part blanca més gran fent una boleta i decoreu: els ulls amb grans de pipa de gira-sol o trossets d'oliva, el bec amb trossets de pastanaga o una altra verdura com pebrot vermell. I després els hi poseu l'altra part blanca petita com barret! I a degustar!



Gelats cruixents amb verdures i formatge

Ingredients*: 4 bastonets de fusta, 150 g de formatge: feta o fresc tipus Caserio, 2 fulles de pasta de brick (ho trobareu a qualsevol supermercat), 100 g de verdures: espinacs, pasta-naga, cogombre..., una mica d'oli, sal i pebre.

Realització: escalfeu el vostre forn a 200°. Tal·leu la verdura que hàgiu escollit ben fina, poseu sal i pebre i daureu-la a la paella fins que estigui ben cuita. Tal·leu cada fulla de brick en 2 semicercles, poseu una cullereta de formatge que hàgiu escollit al centre de cada semicercle i una miqueta de verdures, el formatge ha de quedar ben ferm. Plegueu els costats i després la part superior, i finalment la part inferior. Si sobra pasta, no dubteu a tallar! Enganxeu el bastonet al formatge de manera ferma.

Daureu els gelats a la paella durant 2 o 3 minuts i acabeu la cocció al forn 5 minuts més. Bo, bo!

Es pot posar qualsevol ingredient: carn, peix...I també fer-los de xocolata o dolços!



L'amanida del mussol

Ingredients*: 1 kg de pastanagues petites o 500 g de pastanagues tallades en bastonets, 2 pebrots grocs, 1 cogombre, 250 g de tomàquets cirera, 2 iogurts naturals, 1 llimona, una mica d'oli, sal i pebre.

Realització: renteu totes les verdures amb aigua freda. Peleu i tal·leu les pastanagues en bastonets o deixeu-les senceres si són petites, tal·leu en làmines els pebrots i en rodanxes el cogombre (sense pelar), renteu els tomàquets cirera i reserveu totes les verdures. Barregeu els dos iogurts naturals amb el suc d'una llimona, poseu-hi sal, pebre i una mica d'oli. Repartiu la salsa de iogurt en dos bols petits i poseu al mig de cada bol un tomàquet. Ja tenim els ulls. Pel muntatge: disposeu els dos bols en un plat ovalat i procediu a decorar-lo tal com es mostra a la foto. I ja podeu menjar les verdures sucant-les bé a la salsa!

PLATS PRINCIPALS

ENTRANTS

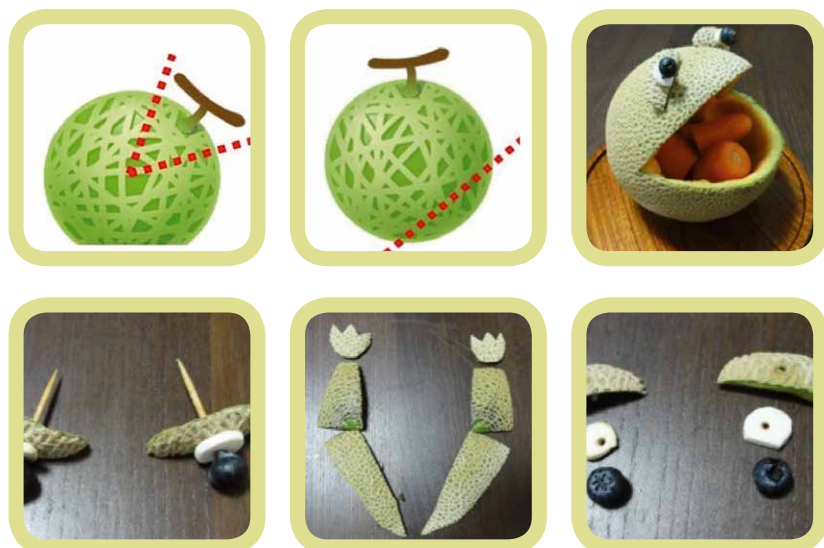


Meló de fruites

Ingredients*: 1 meló rodó, 1 llimona, fruites variades de temporada: síndria, préssec, albercocs, plàtans, poma...

Consell: les fruites cal barrejar-les amb el suc d'una llimona perquè no es facin negres.

Realització: tallar i buidar el meló (amb una cullera de boles) com s'especifica en les imatges. Omplir el meló amb les fruites que havíem reservat i decoreu-lo com s'indica en les imatges següents.



Els polls

Fora d'una manera eficaç i natural!

Any rere any, un cop el curs escolar començat, tornen com la plaga que són. Les mares correm desesperades a la botiga o farmàcia, o com faig jo, a la farmaciola de remeis naturals.

L'any passat vaig trobar una fórmula per prevenir el contagi que em va funcionar a la perfecció. Aquest any vaig refer la fórmula que, a més a més, deixa una aroma agradable d'herbes fresques i llimona. Com si és tractes d'un flascó de colònia amb polvoritzador, ruixo el cap del meu fill, sobretot la nuca, el coll, darrere de les orelles i la coronella.

PER PREVENIR:

*OEQT d'arbre de te: 2 ml, OEQT de niaouli: 1 ml, OEQT de llimona: 0,5 ml, OEQT d'espígol híbrid (lavandula híbrida): 0,5 ml.

Barrejar els olis essencials amb alcohol de 70° en una botella amb polvoritzador de 25 ml (1 mil·lilitre és igual, més o menys, a 32 gotes, 2 ml són iguals a 64 gotes, i així successivament...)

Aplicar la fórmula durant el període de risc a la nuca, els pols i al voltant de les orelles abans d'anar a l'escola i també després de la dutxa a la nit, també es pot fer servir en

barrets, bufandes i per ambientar les zones com a prevenció i neteja.

PER ELIMINAR LA INFESTACIÓ:

OEQT de menta poliol: 2 ml, OEQT de niaouli: 1 ml, OEQT de clau: 1 ml, OEQT d'arbre de te: 6 ml.

Aquesta dilució en el medi ha de ser més alta que l'anterior: 10 gotes d'aquesta barreja + 10 ml d'oli vegetal (podria ser d'ametlles, d'oliva, d'albercoc... qualsevol medi oliós).

Ruixarem tot el cabell i cuir cabellut de la persona infestada, embolicarem el cap amb una tovallola i deixarem actuar entre mitja hora i una hora, rentarem el cabell amb un xampú (l'habitual és suficient), pentinarem amb la pinta de punxes estretes que podem trobar en comerços i farmàcies. Repetir el ritual durant tres dies consecutius.

Doncs, això és tot! Espero que no us trobeu en aquesta situació, però, si és així, confieu en aquesta fórmula!

Montserrat García Gómez

*OEQT són les sigles abreviades d'Oli Essencial Quimiotipat. Ens informen del lloc d'origen del cultiu botànic així com dels components que defineixen químicament l'oli essencial en si mateix.





BALANTREKKING

Un bosc encantat i una ruta prehistòrica



Sabeu què és el meridià verd? Doncs bé, és un itinerari de llarg recorregut que es va crear amb motiu del 200 aniversari del sistema mètric decimal, la unitat base del qual, el metre, es va obtenir a partir de mesurar la distància entre Dunquerque, París i Barcelona.

Interessant, oi? Doncs bé, l'últim tram del meridià verd passa pel Parc de la Serralada Litoral, on hi ha un bosc encantat i on s'amaguen uns habitants molt especials: un elefant, un indi i un maori.

Espereu! Això no és tot! Aquest bosc està format per llargaruts pins i robustes alzines que són els guardians d'un dels tresors més ben amagats de la comarca.

Però quins són aquests tresors? Deixeu-me que us ho expliqui. Entre la verda vegetació

mediterrània s'hi amaguen les construccions dels nostres avantpassats: monuments, figures i símbols d'aquells prehistòrics que van trobar al turó de Céllecs, un lloc idoni per assentar-hi i formar la seva comunitat.

Els habitants mil·lenaris de Céllecs van fer les seves construccions fa més de 5.000 anys i en alguna de les seves parets van dibuixar-hi, fins i tot, jeroglífics; dels quals encara se'n conserva algun traç.

Aquesta excursió que proposem és tant agradable com sorprenent i màgica: el recorregut planer, ideal per fer-lo amb nens de curtes edats, ens apropa als diversos monuments megalítics que s'han convertit en testimoni del pas del temps, com el Plat del Rei o del Molí, el dolmen de Céllecs o Cabana del Moro, la Pedra de les Orenetes i les seves pintures rupestres, el dolmen de Can Gol i la Pedra Foradada, o la Pedra de les Creus.

El recorregut, que ens fa anar descobrint aquests petits racons plens d'història, ens permet alhora gaudir d'una vista privilegiada de la plana del Vallès i la Costa del Maresme, dels Cingles de Bertí i, fins i tot de la muntanya de Montserrat.



Podeu veure la ruta en el següent enllaç.

TRIBU DE BRICOLATGE

Taula de llum

Amb poc més de quatre fustes, un metacrilat i unes tires de leds, podem dissenyar i crear la nostra pròpia taula de llums i a més podem fer-ho amb l'ajuda dels més petits de la casa... la inversió de temps i econòmica de ben segur que compensarà veient l'aplicació i creacions dels nostres fills.



1 **Comprem les fustes de la mida que desitgem crear la taula, cost aproximat 40 €, un metacrilat que farà de part superior, 25 €, tires de leds, 35 €, uns travessers de fusta, 4 €, caragols tirafons, 6 € i cantoneres per fer d'embellidor entre fusta i metacrilat, 5 €.**



2 **Creem la caixa o estructura de la taula unint les parts amb els caragols.**



3 **Un cop tenim l'estructura, tallem els travessers de fusta, on subjectarem les tires de led i que també serveixen per reforçar l'estabilitat de la taula.**



4 **Un cop col·locades les tires de led, fem el metacrilat en la part superior de la taula i connectem el cablejat de les tires de led a la xarxa elèctrica.**



5 **Provem intensitat de la llum en la taula.**



6 **Deixem anar la creativitat dels més petits.**



Mira el vídeo de com construir la taula de llum!

CREIXENT EN TRIBU

La pràctica de ioga per nens

Com tots sabem practicar ioga és molt beneficiós pel cos i per la ment. Aquesta pràctica ensenya als nens a respirar i relaxar-se per fer front a situacions de tensió que es poden presentar tant en la vida familiar com a l'escola. Els nens que practiquen ioga es converteixen en persones segures, sociables i amb un excel·lent nivell d'autoestima.

Aquest article pretén mostrar algunes postures de ioga simples. Els nens ho han d'entendre com un joc, per això les postures

tenen noms d'animals o coses, són fàcils de visualitzar i de seguir. El programa s'adapta a qualsevol edat i l'únic que s'ha de tenir en compte és que la respiració (tant la inspiració com l'expiració) es farà en tot moment pel nas amb calma i de forma pausada. S'inspira durant l'obertura de la postura i s'expira quan tanquem la postura. S'aconseja almenys seguir una pràctica setmanal i seguir l'ordre de les postures.

Animeu-vos!



Font: imatges extretes de www.imageneseducativas.com

Tele a casa: com, quan, quanta?

La televisió forma part de les nostres vides, és innegable: s'inclou dins de la dinàmica familiar quotidiana. Però podem plantejar-nos algunes coses respecte al lloc i a l'ús que en fem.

familiars agradables compartits, i la tele és un recurs-passatemps que sempre té alguna cosa per oferir.

DAVANT LA PANTALLA

Cal evitar que els **menors de 2 anys** vegin televisió. La investigació sobre el desenvolupament del cervell mostra que per un creixement sa, **els menors de 5 anys** necessiten sobretot interactuar amb els progenitors. Tenir la televisió engegada durant períodes llargs, fins i tot sense estar-la mirant, pot tenir efectes nocius sobre el desenvolupament.

Entre els **3 i 10 anys** s'ha començat l'escolarització, i la jornada ja és prou extensa per tenir la necessitat de passar la resta del temps junts, compartint estones de família o de joc amb els infants. Joc lliure, sense objectius, ni expectatives és més important pel bon desenvolupament psicoemocional dels infants... i és preferible a l'acció passiva d'espectador televisiu. S'aconseja **mitja hora** de televisió diària amb **continguts triats i coneguts**.

Els infants aprenent a diferenciar realitat i ficció a partir d'una certa edat, i no poden absorbir, interpretar i pair sols la majoria de programes. Si s'acosten als mitjans televisius acompanyats, ho fan amb més seguretat, poden preguntar i discriminar en lloc de quedar atordits pels impactes rebuts.

Per això guiar-ne l'accés i la interpretació dels nostres petits és una oportunitat per l'adquisició de ser crític i de la responsabilitat d'una visió personal del món.

I si a casa es mira molta tele? Preguntem-nos si no disposem o no oferim espais

1. El **lloc físic que ocupa el televisor també condicionarà l'ús que en fem**. Pot estar en un espai comú, però en una posició discreta, per tal que sigui un recurs més.
2. Posem molta **atenció a la publicitat**, que fascina i resulta enganyosa als infants.
3. Les estones de televisió no poden interferir al descans, alimentació o estones de joc lliure, sinó servir com un recurs complementari.
4. Quan algun programa no el puguin veure, evitem ambigüitats com "ja el veuràs quan siguis gran". **Expliquem** que els continguts els faran por o són massa violents i que no els volem exposar.
5. Podem triar un dia a la setmana d'**apagada oficial** per tota la família i fer alguna activitat especial: joc de taula, fer galetes, anar a un museu...
6. Si els infants estan sols davant la televisió, **estiguem a prop** i assequibles, preguntem i mostrem interès pels seus gustos.
7. Probablement en algun moment veuran imatges que els poden impactar. Ajudem-los a **verbalitzar** què han entès, posant paraules al desconcert, a la por o a l'ensurt.

Isabel Vidal. García Gómez

Viure en Família. Núm. 37. Desembre 2010. Gener. Febrer 2011.



TRIBU D'ESTONES

Els espais de la nostra escola

Aquest article sorgeix de la necessitat de recordar que de vegades no som prou conscients de la sort que tenim de poder gaudir d'un espai tan idíl·lic com el pati de l'escola en hores de placeta.

És un espai on uns es relaxen després d'una llarga jornada abans d'anar cap a casa, d'altres esperen tot berenant el moment d'anar a fer altres coses... el que està clar és que

és un dels espais que possibiliten la relació entre tots nosaltres i fa que es creï aquesta comunitat tan característica, tan nostra com és la Balandrau.

És per això que no ens cansarem de repetir que és un moment i un lloc que cal cuidar i respectar perquè en puguin seguir gaudint tots els alumnes, inclosos aquells que ni tan sols encara han començat.

Què en pensen de la placeta els avis de l'escola?

"Doncs mira, és una estona, d'aquells petits plaers, que quan surt de classe et demana: què em portes avui per berenar àvia? Et fa un petó i et diu que el dia ha anat bé, però veus que té pressa per fer grup amb els seus companys per jugar i tu li vas donant cops d'ull, sentint aquell solet tan agradable i veien com s'ho passen bé; descarregant tota l'adrenalina que els queda del dia en aquest espai maco i segur."

Àvia de P5

Per nosaltres és la tranquil·litat de què estan amb els seus amics i en un lloc segur. Cadascú d'ells pot fer el que més li agrada: jugar a futbol, a bàsquet, al sorral o en el cas de la néta més petita donar voltes i conèixer millor l'espai on l'any que ve anirà."

Avis de P5



"Jo no sóc de Girona, quan vinc m'agrada poder passar una estona tranquil·la amb el meu nét sense haver d'agafar cotxe o fer caminades per llocs que no conec molt. Passem la tarda jugant, discutint amb els altres pares o familiars amb un bon berenar i moltes ganes de gaudir aquest lloc protegit i conegut! És una sort poder comptar amb aquest espai, i ara que ja comença a fer bo, encara el gaudirem més!"

Àvia de P5

ESCALFATASSES (DE VÀTER, ÉS CLAR)

Persona que, especialment durant l'hivern, roman asseguda a les tasses de vàter per mantenir-les a una temperatura agradable.

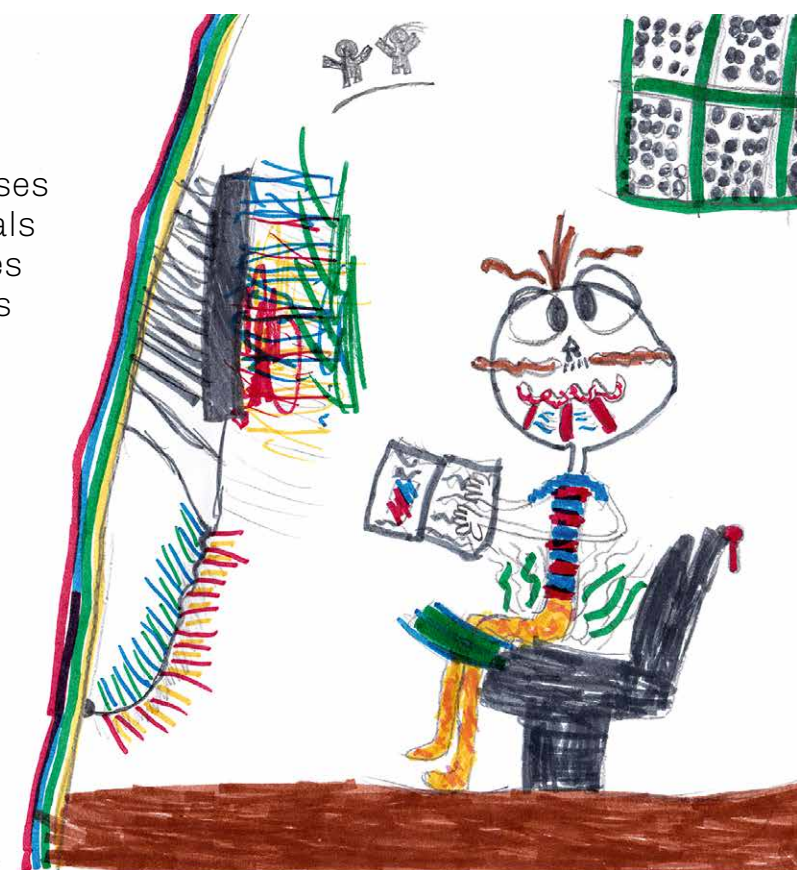
Són uns professionals molt indicats per als poblets d'alta muntanya, sobretot per a aquelles cases, refugis, hostals... que tenen els lavabos una mica apartats i amb les finestres sovint mal aïllades.

Sinònims d'escalfatasses: posanatges, culcalent, caganer.

Llibres i videojocs

Curiosament, molts dels escalfatasses estan enganxadíssims a la lectura o als videojocs. Els lectors i els addictes a les consoles perden la noció del temps fins i tot en les posicions més incòmodes...

Carles Sala



Dani Roca

DECLARADOR

Persona que es dedica a declarar-se en nom d'un enamorat o enamorada.

És un dels oficis que requereix més talent i preparació. Un bon declarador ha de tenir nocions de psicologia, d'art dramàtic, de literatura, de cant... I, a més, alguna cosa especial que faci enamorar.

Es tracta d'una figura de gran utilitat per a aquells a qui la vergonya els impedeix manifestar els seus sentiments a la persona estimada.

També és un servei molt utilitzat per:

- Persones que tenen el seu enamorat o enamorada molt lluny de casa i no poden fer el desplaçament.
- Dropos a qui fa mandra passar el mal tràngol de declarar-se.
- Enamorats cagadubtes o individus obsessionats a trobar parella que es volen declarar a unes quantes persones alhora.

Sinònims de declarador: **Cyrano, enamoraire.**

El declarador ideal: bo però sense passar-se

S'han donat diversos casos de persones que s'han enamorat tan boja del declarador que no han volgut saber res més de la persona que realment els estimava. Un desastre dels grossos, vaja. És per això que, a l'hora d'escollir un professional d'aquesta mena que ens representi, pot ser interessant que sigui més seductor que nosaltres, però... sense passar-se.

Carles Sala



Grau Bonaterra

JACUZZIER

Persona amb tendència a tenir gasos que, a còpia de basar la dieta en col i lleguminoses, es converteix en el complement perfecte per a convertir una banyera convencional en un fantàstic jacuzzi.

Tot i que habitualment amb un jacuzzi n'hi ha prou, en els casos de grans banyeres comunitàries (com les que hi ha en alguns gimnasos o balnearis) són necessaris uns quants professionals per a aconseguir els efectes desitjats.

En qualsevol cas, els jacuzziers més ben valorats acostumen a ser aquells que, a més de ser constants en l'aspecte de les flatulències, també agafen febrades amb facilitat, cosa que augmenta considerablement la temperatura de l'aigua i fa que la situació sigui encara més agradable.

Sinònims de jacuzzi: **bombollaire, menjafesols, petaner (vulg.), tra-ca-amb-cames** (encara més vulg.).

Les pegues

Tot i que es tracta d'una manera fàcil i pràctica de disposar d'una banyera d'hidromassatge, la presència d'un jacuzzi també pot comportar alguns inconvenients.



Pep Sala

Un dels més habituals, sobretot durant els primers dies, és que el fet

de compartir la banyera amb un desconegut pot incomodar més d'un. Aquest problema, però, desapareix de manera natural a mesura que el client i el professional es van agafant confiança, i amb el temps la nova situació fins i tot pot donar peu a una bonica relació d'amistat.

Una altra de les pegues que comporta aquesta feina és la generació d'aromes indesitjats, sobretot quan es tracta de grans banyeres on coincideixen diversos treballadors. En aquest cas, és del tot imprescindible recórrer a essències i perfums que neutralitzin les males olors, ja que en cas contrari poden aparèixer nàusees entre els banyistes i la situació pot esdevenir enormement desagradable.

Malgrat aquests petits entrebancs, però, disposar del servei d'un jacuzzi sol ser una de les experiències més agradables i relaxants de què hom pot gaudir.

Carles Sala

Quant de temps tenim per estar amb els nostres fills?

Quant de temps real per veure jugar els nostres fills (no imaginari, no virtual...), sense interferències (aparells electrònics, presses, judicis...), tan sols

La tècnica ha d'estar sempre present? Els vehicles han ocupat els carrers i ja no s'hi pot jugar? La por i les vivències, no deixar que els nens vagin sols...



per ells: per mirar-los, contemplar-los, compartir rialles, estones saludables, passejant per la natura, a peu pels carrers, recollint palets i fulles, escoltant els ocells a la plaça..., respectant el ritme i l'interès del nen.

Quant de temps perquè els nens puguin ser nens curiosos, riallers, inter essats per les petites i grans coses de la vida.

Què passa amb el temps de llibertat de l'infant? Ha desaparegut? Tot està programat?

Els nens cada vegada tenen més estímuls què no poden pair i tasques a fer: idiomes, esports, música, campionat de..., i menys adults tranquils a casa per contemplar-los. Fa uns anys sempre hi havia algun avi o veí fent feina a prop que confiava amb els infants.

I tu...? Quant de temps dediques als teus fills, gaudint d'ells, sense aparells al costat, estant disponible per ells, escoltar-los, mirar-los en silenci i col·laborar en el que necessitin?

Fent treball amb les mans, castells de sorra, serrant fustes, circuits de cotxes, fent coses amb el cos, com ara anar en bicicleta, passejar per la muntanya, ballar, passejar el gos, fent art, pintant, remenant el fang, fent títelles... o fent projectes: una cabanya, un avió, una botiga, un joc...

Et permets aquest espai amb els infants?

Et faig una proposta:

Dibuixa un cercle i agafa dos colors

1. Amb un color pinta dins el cercle el temps setmanal que has estat gaudint del teu fill, contemplant-lo o acompanyant-lo en el seu joc, **estant disponible**, etc.
2. Amb l'altre color pinta el temps **que has estat fent coses amb ell sense que ell mateix sigui el protagonista del seu fer, dient-li que havia de fer, estant ocupat fent les teves coses...**, estant de cos present, sense connexió amb l'infant.

Observa i deixa fluir les sensacions que t'arribin. Valora si et cal ampliar o reduir algun aspecte.

I amb la mà al cor, fes una reflexió de com anar trobant aquest espai de tranquil·litat i amor, gaudint del joc i la vida dels teus fills. I si ja el tens, felicitats!

Atenció, si tens més d'un fill/a, cada un d'ells necessita una estona sol amb l'adult (pare/mare). Si no el tenen habitualment, és important que sàpiga en quin moment podrà tenir l'adult per ell sol. Marqueu en un calendari el dia, hores..., els nens poden esperar aquest moment amb tranquil·litat perquè saben que hi és.





TRIBU DE LA BIBLIOTECA

Estimar la lectura a l'escola

Setmana literària

La setmana literària és un període en el qual l'escola vol apropar la literatura als alumnes mitjançant el joc, fent tallers en els diferents espais de l'escola, amb l'objectiu principal que ells siguin els protagonistes i creadors de les seves pròpies obres i que valorin i gaudeixin sense por de gèneres com la poesia, el còmic, etc.



Col·laborem a enfortir l'autoestima dels infants.

i no pas l'inrevés, amb objectes que juguen amb el nen, objectes intrusos, jo en diria."

Algunes reflexions sobre el joc:

Judith Falk.

"Tot joc és per començar i abans que res una acció lliure. El joc comandat no és un joc." **Huizinga.**

Les millors joguines són aquelles que no imposen un significat concret al nen i no fan la feina per ell.

Entrem en el joc. Pels nostres nens i nenes, per la societat a la qual estem immersos, pels que ens han precedit i pels que vindran, i també per nosaltres mateixos. *"Perquè el joc és un elixir de joventut."* **Beatriz Trueba Marcato.**

Si els nens aprenen a través de situacions concretes, amb moviments harmònics i utilitzant els sentits, la seva vida interior es veurà reforçada i estarà en concordança amb la realitat exterior.

Si donem als nens l'oportunitat d'erigir-se en protagonistes del seu desenvolupament, acompanyant-los i respectant el seu ritme **tindrem nens tranquils, autònoms i amb una saludable salut física i psíquica.**

Si els nens aprenen a través d'imatges d'ordinador, televisió, mòbil, generalment obtenim nens passius i dirigibles des de fora.

Animo a jugar als adults i a gaudir contemplat els nens quan juguen.

Marta Graugés i Rovira

Mare, mestra, especialista en psicomotricitat i treballs de consciència d'Elsa Gindler i d'educació d'Emmi Pikler.

Objectes o joguines? No he dit pas joguines, perquè no eren joguines comercials. Eren senzills objectes casolans, de la vida quotidiana: culleres, coixins, capses, teixits, paneres. *"Han de ser coses senzilles, gens sofisticades, que puguin ser dominades pel nen, que sigui el nen qui jugui amb l'objecte*

Ofereix joc i consciència a l'espai Gira-sol

www.gira-sol.cat

Des de la tribu de biblioteca s'intenta participar activament en la planificació i execució d'aquests projectes, col·laborant en:

- Tallers: planificació, muntatge i execució.
- Obra de teatre: creació i representació.
- Sant Jordi: apadrinament de llibres per a la biblioteca de l'escola.

S'ha de dir que ens sentim molt orgulloses de com surt tot plegat ja que la cara dels infants és de felicitat i alegria. Això és el que ens dóna la seguretat que les coses es fan bé i que s'ha de seguir treballant.

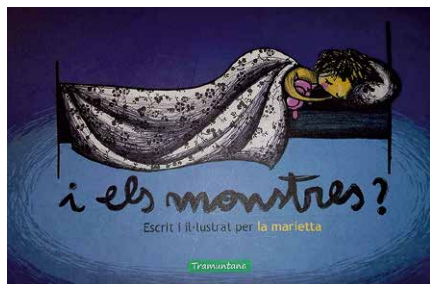
Club de Lectura

El club de lectura sorgeix de l'amor d'un grup de pares i mares per la lectura, però sobretot de la necessitat de transmetre als nostres fills aquesta passió. Creiem que això només es pot fer gaudint amb els llibres i en aquest cas amb un temps que ens dediquem a nosaltres mateixos, compartint el gust per la literatura, la recomanació de llibres i les converses cap a aquests o altres temes que se'n deriven.

Pensem que la millor manera que els nens ho aprenguin és veure com els seus pares ho viuen i tot el que els pot aportar, ja que estem segurs que contribueix al nostre creixement personal.

TRIBU DE LA BIBLIOTECA

Pels més petits



I els monstres?

Editorial tramuntana

Escrit i il·lustrat per la Marieta

ISBN: 978-84-943046-2-0

Qui no ha tingut mai por de la nit? La foscor... els monstres.... tot comença després de rentar-se les dents, posar-se el pijama i anar a fer pipi. Entrem al llit, la foscor ens envolta i cridem al nostre millor defensor "papaaa-aaaa"... Un conte màgic que ens explica com poder superar les nostres pors i fer-nos amics dels monstres que vénen a visitar-nos.



Mama Meravella

Edicions Jaguar miau.

Elen Lescoat i Oriane Lallemand

ISBN: 978-84-15116-02-8

Dintre de cada mama estimada existeixen moltes mames dife-

rents: la mama tro, la dolça, la divertida, la ballarina, l'absent, la sorpresa, l'avorrida, l'ennuvolada... cadascuna d'elles conforma i defineix a la nostra mare estimada.

Un llibre per mostrar les emocions i les relacions que a vegades són dolces, tempestuoses, avorrides o sorprenents. Mames que cada dia són diferents però que sempre i per damunt de tot, ens estimen.

Pels grans de l'escola



Les dues mantes

Autores: Irena Kobald

Il·lustradora: Freya Blackwood

Edició: Símbol Editors

Any: 2016

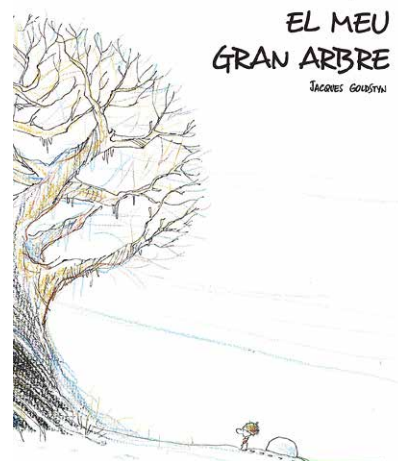
En el conte "Les dues mantes" Irena Kobald ens narra el calvari d'una nena que es veu obligada a abandonar casa seva i començar de nou lluny del seu estimat país.

A la Roda, com a la majoria d'emigrants, li costa adaptar-se a la

seva nova llar. La tristesa i la soledat l'acompanyaran fins que coneix a una nena que, a poc a poc, l'ajudarà a sentir-se millor.

L'ús de les tonalitats taronges a les il·lustracions de Freya Blackwood és molt significatiu i ens transporten al petit món conegut i estimat de la Roda.

Si voleu saber el perquè del títol d'aquest bonic àlbum il·lustrat haureu de llegir-lo, segur que no us deixarà indiferents.



El meu gran arbre

Autor i il·lustrador: Jacques Goldstyn

Editorial: Tramuntana

Any: 2016

"El meu gran arbre" de Jacques Goldstyn és un llibre que de ben segur us robarà el cor. El seu protagonista és un nen solitari i molt sensible que ens explica en primera persona l'amor que sent per Tità, un roure molt vell que no només el fa servir d'amagatall sinó també de casa, refugi, for-

talesa... I és quan s'enfila al capdamunt del roure que pot veure tot el que passa al seu voltant i això ens sedueix perquè observar quan ningú et veu et permet descobrir un munt de coses curioses.

Un dia, però, arriba la primavera i tots els arbres s'omplen de fulles... menys el pobre Tità, que malauradament després d'una intensa vida, ha mort.

Ara bé, aquí no s'acaba la història perquè el noi té una idea genial per aconseguir que els llenyataires no l'acabin convertint en llenya per fer foc. Us imagineu quina és aquesta idea? Descobriu-la vosaltres mateixos i de ben segur que us sorprendrà!

Pels pares



La Grieta

Spottorno, Carlos; Abril, Guillermo. Bilbao: Astiberri, 2016. 167 p.

Aquest és el viatge d'un perio-

dista i d'un fotògraf espanyols enviats pel diari El País als punts fronterers calents de l'actual Unió Europea que trontolla davant la crisi de refugiats més gran viscuda des de la Segona Guerra Mundial. Carlos Spottorno i Guillermo Abril presenten amb la màxima veracitat que els ha estat possible una novel·la gràfica que narra l'odissea existencial, ideològica i burocràtica que han empès milers de persones per arribar a la somiada Europa. El viatge dels autors els ha portat a la frontera externa localitzada més al sud de la UE, Melilla, on centenars de persones salten una tanca altíssima i reblada amb filferro punxant, en principi infranquejable i testada per atletes d'elit; també a Grècia i els camps de refugiats vetats per als periodistes i, per tant, als ulls de tothom, a la frontera europea amb Rússia situada més al nord del continent protegida per militars finlandesos, fins a la vivència aclaparadora d'un rescat en alta mar a bord del Grecale de la marina italiana, una frontera oscil·lant en les aigües de la Mar Mediterrània. Les imatges del rescat convertides en un curt documental amb el títol A las puertas de Europa els va valdre el World Press Photo 2015 en la categoria d'audiovisual. Alguna cosa sembla que es trenca a la Unió Europea i a La Grieta, d'esquerdes, en descobrirem unes quantes.



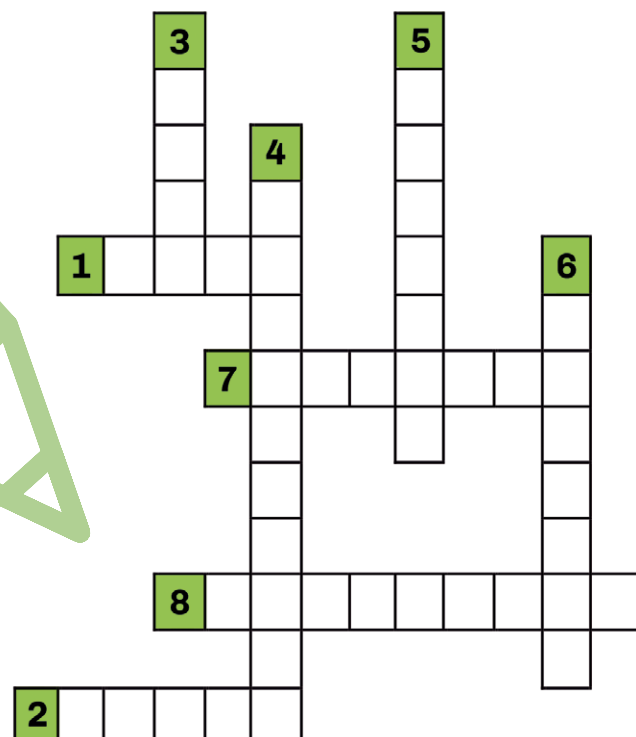
Ikigai

García, Héctor; Miralles, Francesc. Barcelona: Entremat, 2016. 188 p.

Manual que ens desvela els secrets del Japó per a una vida llarga i feliç. Allò que voldria tothom, viure molts anys i amb salut, només hi ha algunes persones que ho tenen i s'han etiquetat al nostre planeta com a zones blaves. Aquestes regions destaquen perquè els seus i les seves habitants viuen fins als cent anys i fins i tot els superen. Una d'aquestes poblacions les trobem al Japó, a l'illa d'Okinawa, on aquest duet d'autors han fet un treball de camp per oferir-nos com viuen, què mengen, com es relacionen, i en definitiva, què fan els nadius i les nadiues d'aquesta regió per viure tants anys i de forma saludable. I és aquí on descobrim l'ikigai, és a dir, la raó per la qual les persones d'Okinawa es lleven cada matí.



Mots encreuats



Dibuixos Alicia Aleson

Sopa de lletres

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

**Sabries trobar el
nom de l'escola
i de les seves
classes?**



Consulta les solucions!

Volem agrair....



www.clickfotografia.cat
Rambla Xavier Cugat, 42 baixos (Girona)
972 22 32 97
info@clickfotografia.cat



Pilar Campasol Teixidor
Maria Frigola Campasol

**farmàcia
frigola-campasol**

Carrer Josep M^a Prat, 4 (Gns. Sàbat) 17007 Girona
Tel/Fax: 97221 4534 · farmacia@frigolacampasol.com



Obert al migdia

Hores convingudes:
972 48 39 83
637 84 06 36

C/ Torre Tàlala, 59
17007 GIRONA



Farmàcia
M. Dolors Brunso

Ctra. Tàlala, 17 · 17007 Girona
Tel: 972 21 36 01
mdolorsbrunso@cofigi.org



**FLECA
PASTISSERIA
PETIT TAILÀ**

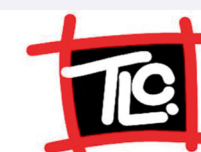
C/ Josep M. Prat, 8 B - Tel. 972 21 24 02 - 17007 TAILÀ-GIRONA

gemma's beauty

Moda Mujer y Hombre

Carretera de Tàlala, 50
17007 Girona

Tel. 691 489 618 · gemiski@hotmail.com



TLC idiomes i reforç escolar

Av. Assumpta, 12 17162 Bescanó
Av. Girona, 27 17150 Sant Gregori
Tels. 972 42 95 86 - 687 733 534
info@tlc.cat

Inma pedraza
esteticien

665887540
plaça germans sabat n^o1 local 2

facebook. Akire centre d'estetica
inmap18@hotmail.com



Akire
centre d'estetica

Pastisseria
Jorma
TEL. 972 20 34 32
CTRA. TAILÀ, 21 - 17007 GIRONA



ELABORACIÓ PRÒPIA D'EMBOTITS
ARTESÀ XARCUTER
Núm. 0476 CX
LLUÍS COMAS
CARNS EMBOTITS
Fes la teva comanda per WhatsApp
Mòbil: 629 40 12 02
lcomas65@hotmail.com
Tel. 972 20 64 87
Pl. Germans SÀBAT - 17007 GIRONA



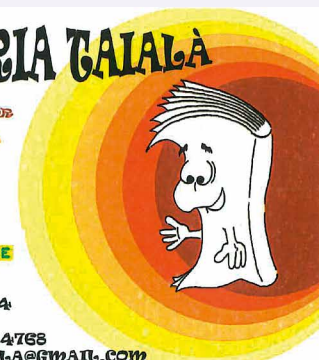
GIRA SOL
ESPAI DE VIDA
Marta Graugés Rovira
Tel.: 666 303 919
Sant Gregori
www.gira-sol.cat



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 TAILÀ
FOTOCOPIES B/N I COLOR
GLIERES, FOTOS
FACSIMIL I REVISTES
FACSIMIL
DESECTES DE REDELL
CTRA. TAILÀ, 54
17007 GIRONA
TEL. I FAX 972 224 765
PAPERERIA.TAILA@GMAIL.COM



METAL GIR
SERRALLERIA, FERRO INOX. I ALUMINI
Treballs amb CISALLA, PLEGADORA I CORBADORA
Tallers Metall Girona, s.l.u.
c/ Riera Garrap, 2-4
Tel. 972 222 774
Fax 972 226 353
17007 GIRONA (Tailà)

BAR LA PLAZA
972 29 78 31
Plaza Germans Sabat, 3
WiFi GRATIS



Restaurant Can Roca
Ctra. Tailà, 42
17007 GIRONA
Tel. 972 205 119



SAETA
ESTANC 1962
Carretera Tailà, 50 - 17007 GIRONA
T. 972 209 978 - estanc.saeta@yahoo.es



BAR RESTAURANT BRASERIA
C/ Adri, 15 - Tel. 872 08 13 95 - 17007 GIRONA
restaurantbodebo@hotmail.com



focus finques
serveis immobiliaris
Rbla. Xavier Cugat, 21 baixos
17007 Girona
Tel. 972 22 84 06
focus@focusfinques.com
www.focusfinques.com



HIPER ESCOLA
Servei integral a l'ensenyament
Poli. Ind. Domeny
C/ d'Adri, 27
Tel.: 972 22 20 94 • Fax: 972 22 13 31
17007 Domeny
e-mail: info@hiperescola.cat • comandes@hiperescola.cat
www.hiperescola.cat



972 22 33 07
Happy
Cafeteria
17007 GIRONA



ESTANC FONTAJAU
Rambla Xavier Cugat, 42
17007 GIRONA
Tel. 972 20 80 52
Fax. 972 22 88 07
estancfontajau@gmail.com



BIO'S ECOMERCAT
DESCOBREIX LA TEVA BOTIGA BIO DE FONTAJAU!
Rambla Xavier Cugat 40,
17007 Girona
T: 972 20 15 94
facebook.com/biosecomercat



Dana Belly Art
Pintacares, Festes & Fires
info@danabellyart.com
www.danabellyart.com
Tel. 637 589 076
DanaBellyArt




xeviestrach
carns i embotits selectes
972 429 767



Iglesias GRUP
MANTENIMENTS INTEGRALS
Montnegre, 12
17006 Girona
Tel. 972 235 620 • Mòbil 649 950 013
info@instaliglesias.com
www.instaliglesias.com

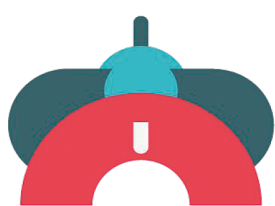


BIO'S ECOMERCAT
DESCOBREIX LA TEVA BOTIGA BIO DE FONTAJAU!
Rambla Xavier Cugat 40,
17007 Girona
T: 972 20 15 94
facebook.com/biosecomercat



Merceria Paquita
Tenim les bates i xandalls de l'escola TAILÀ i DOMENY



tellFusta

REGALA PILES A LA IMAGINACIÓ

Tell Fusta neix a Torroella de Montgrí a mans d'en Carles i la Jordina.

Joguines de fusta de qualitat,
acolorides amb tints
vernissos ecològics i no
tòxics.

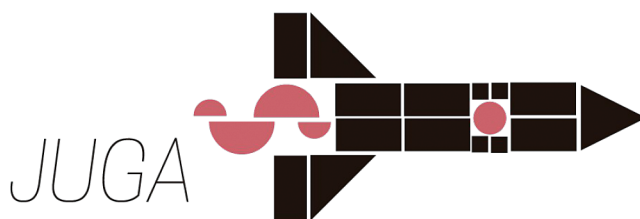
Cada joguina ha estat pensada,
escollida i dissenyada per
desenvolupar la imaginació
de nens i nenes.

Organitzem tallers i espais de joc
per a llars d'infants,
aniversaris i festes infantils.



tellFusta

www.tellfusta.com



Contacte: tellfusta@tellfusta.com/665819282