



Adults en acció

Nº 36 Març 2013 Associació Zitzània

Opina!

digues-hi la teva!

Explica't!



Fes sentir la teva veu!

Aquest és el teu espai!!

índex

Editorial	3
El cafè	5
L'hora de les emocions	16
L'anècdota de la meua vida	18
Activitats de l'escola	20
Temps de tradicions	25
Racó literari	26
Associació Zitzània	30

editorial



“Cuando dicen que la realidad supera la ficción, saben de lo que están hablando” (Santiago Segura, actor i director de cinema. Ca. 2010). *El gran teatro del mundo* (Calderón de la Barca, dramaturg. 1635). “És quan dormo que hi veig clar” (J.V. Foix, poeta. 1953). “Cine, cine, cine,/ más cine por favor/ que todo en la vida es cine/ y los sueños/ cine son” (Luis Eduardo Aute, cantautor i artista polifacètic. 1984)...

En època de retallades impietoses aparentment imparables, un fort aplaudiment endogàmic —per què no?— pels “retalls” impagables que el poder de la imaginació ha generat per tornar a donar a llum un nou número d'*Adults en acció*.

«“Mira, después d'això” —vaig dir-li— “compara la nostra naturalesa, pel que fa a l'educació o a la manca d'ella, amb el cas següent. Contempla uns homes en un habitacle sota terra, com en una caverna, que té un accés obert a contrallum al llarg de tota la cova. I al seu dedins aquells homes hi viuen, des d'infants, encadenats de cames i de braços, de manera que romanen en el mateix lloc i només veuen el que tenen davant, perquè la cadena no els permet de girar el cap. Tanmateix tenen la llum d'un foc que crema darrera d'ells, a certa distància i des de dalt. Entre el foc i els empresonats s'enfila un camí, i paral·lel a ell, imagina-t'hi bastida arran una paret com els barandats que els prestidigitadors posen davant del públic quan exhibeixen els seus jocs de mans”.

“Tot m'ho imagino així” -va dir.

“Doncs ara afigura't uns homes que per darrera la paret porten atuells de tota mena i que passen el mur, i imatges i representacions d'animals, unes de ferro i altres de fusta, i tota llei d'objectes: com és natural, dels qui porten tot això, uns callaran i els altres aniran parlant”.

“Esmentes una imatge ben estranya” -va dir- “i uns empresonats no gens corrents”.

“Si són com nosaltres!” —jo vaig fer-li— “Perquè, ans que res, ¿creus que, de si mateixos i d'ells entre ells, aquests homes han vist res que no siguin les ombres que el foc projecta a la paret de la cova que ells tenen al davant?”

“Com haurien vist res més, forçats com estan a tenir el cap immòbil de per vida?”

“I què dels objectes transportats? No hi hauran vist el mateix?”

“Sí. Què si no?”

“Doncs si tinguessin la capacitat de dialogar entre ells ¿no penses que es creurien anomenar els objectes reals en si mateixos quan anomenen les ombres que veuen?” .

“Indubtablement”.

"I què, si la presó tingués un ressò que vingués de dalt, ¿et creus que si algun dels qui passen parlava, ells no es pensarien que el qui parla és l'ombra que els transcorre pel davant?"

"Sí, s'ho pensarien, per Zeus!" —va dir.

"Vet aquí, doncs" —vaig fer jo— que uns homes així es creurien que la veritat no és altra cosa que les ombres d'aquelles obres d'artifici".

"No se'n pot dubtar gens" —va dir.

"Considera, en conseqüència" —vaig proposar-li, que els guareixen de la seva demència i que me'ls deslliguen de les cadenes. Si tals coses passaven naturalment, tal com poden ser, sempre que un fos deslligat i de cop i volta me'l fessin redreçar i girar-se d'esquena, i caminar, i mirar la llum, quan fes tot això, es trobaria malament, els ulls li farien pampallugues i no podria contemplar les coses de les quals abans veia les ombres (...) ¿Què et creus que diria quan algú li expliqués que fins aleshores havia mirat coses inexistents, però que ara veia quelcom més proper al ser, i que hi veia més correctament perquè s'havia girat cap a ell, principalment si li anava mostrant el que passava i el forçés fent-li preguntes a respondre què és? No creus que ell es trobaria en destret i que es pensaria que el que veia abans és més veritable que el que li ensenyen ara?"

"Sí, i molt" —va dir.

"I si se l'obligués a mirar la llum mateixa, segurament els ulls li farien mal i ell ho defugiria, i es tombaria cap a allò que pot mirar, convençut que en realitat és més clar que les coses que li mostren". I aleshores ja estaria en condicions d'esbrinar d'ell que és el que produeix les estacions i els anys, i que és l'ordenador de tot en l'espai visible, i que d'alguna manera, també és la causa de tot el que veien abans".

"És evident —va concedir ell— que després de tot allò arribaria a aquesta conclusió".

"Doncs què? Quan es recordi de la seva primera estança, i del que allà sabia, i també dels seus companys de presó, no et creus que ell es felicitarà del canvi i que els companys de presó li faran llàstima?"

"Sí, i molta."

"Doncs ara fixa't bé en el que segueix" —vaig dir jo— "Si aquest home davallés i tornés a seure en el mateix seient, és que ara no tindria els ulls plens de tenebra, venint tot de sobte del sol?"

"Sí, ben plens" —va dir.

"I si hagués de tornar a discernir aquelles ombres i a discutir amb aquells encadenats de per vida, quan encara tingués els ulls ofuscats i no pogués fixar la mirada, per a la qual cosa necessitaria un cert temps, no faria riure i es diria d'ell que ara torna amb els ulls malalts per haver pujat a dalt, i que no s'ho val ni tan sols provar de pujar-hi? I que aquell que provés de deslligar-los i de portar-los amunt, si poguessin enxarpar-lo amb les mans i matar-lo, el matarien?"

"Sí, és clar" —va dir.» (Plató, "El mite de la caverna", a: La República. Ca. 380 a.C.)*

*No us en perdeu la interpretació a:

<http://www.pensament.com/filoxarxa/filoxarxa/prim9z6p.htm>

Bones lectures!

Gemma Trias Gilart
Comissió de Revista



El cafè

COM PODEM ESTALVIAR

Sortim al sol. Sortim a passejar al riu.

Cuinem molt a casa. Ho fem tot: el pa, el menjar, etc.

Visitem els amics.

Apaguem els llums.

No posem gaire l'estufa; ens abriguem molt.

No comprem roba: en demanem, l'intercanviem.

Es necessiten diners per viure, però es pot ser feliç amb poca cosa.

És una preocupació no tenir diners, però podem cantar, passejar, aprendre. El més important és tenir salut.

Cal tenir imaginació: buscar feina, fer cursos per formar-nos...

Creure en Déu ajuda.

Cal actuar, cal sortir per millorar.

Fer exercici va bé per a la salut i ocupa el temps.

Etapa Instrumental II Tarda. Can Puiggener



Nassira Alla, Houda Bakkali, Fatima Ben Yousef, Miloud Biqaa, Florence Dori, Rahma El Hadri, Abdelilah Fachat, Najma Chazouane, Karamo Kuyateh, Naima Maloul, Rachida Mouaoui, Zarah El Kabouri

EN TEMPS DE CRISI, COM PODEM ESTALVIAR



Les alumnes d'Instrumental III de la tarda de la Concòrdia us fem algunes propostes per estalviar en època de crisi.

Para ahorrar en casa, cuando voy a comprar siempre compro las cosas más económicas. Por ejemplo compro productos de marca blanca. No gasto mucho en caprichos. Siempre compro cosas que necesito. Tampoco tiro la comida que sobra si puedo aprovecharla. Cuando hago caldo siempre aprovecho la carne que me queda para hacer canelones.

Para ahorrar en la luz, recordar de apagarla siempre que no se necesite. No usar muchos electrodomésticos innecesarios. Yo utilizo poco el horno.

Alexia

Yo creo que se puede ahorrar mirando de apagar las luces y cerrar el grifo del agua cuando no se necesita.

En cuanto a la compra, siempre mirar donde están las cosas más baratas y no derrochar. Yo, por ejemplo, no compro mucha ropa.

Carmen Tejedor

Para ahorrar en casa hace falta una buena administración, empezando por la compra, buscando productos en buenas condiciones y que sean baratos. Después en casa hacer cada día un plato de comida caliente que es el mejor arreglo para una familia. De esta manera comemos por menos de nada.

Y si un día te queda comida, se aprovecha para otro día, le buscas la forma de cambiarlo y ya tienes otro plato y así es la manera de ahorrar.

Agueda

COM POTS CUINAR UN PLAT DELICIOS I BEN BARAT?

SOPA DE PAN

Yo pienso que este plato todo el mundo que lo prueba le gusta y es muy económico.

Ingredientes:

Pan seco
Medio vaso de aceite de oliva
3 dientes de ajo
3 huevos
Agua
Sal

¿Cómo se cocina?

Se pone una olla con agua a hervir, le echas el pan, previamente cortado a rebanadas.

Cuando ya hierve, se coge una sartén y se fríen dos rodajas de pan y 3 ajos. Luego el pan y los ajos fritos se echan a la olla con el pan hirviendo. Cuando todo ya está hirviendo unos dos minutos, se les echa por encima e huevos y a la mesa.

Josefa Santiago

PATATAS CON HUEVOS ESTRELLADOS



Se pelan las patatas y se cortan en rodajas. Se pone la sartén con aceite y se fríen las patatas. Cuando estas están fritas, se sacan de la sartén, se ponen en un plato, se quita el aceite de la sartén y en esta se vuelven a echar otra vez las patatas ya fritas. Se tuesta un ajillo y se pone en el mortero un poquito de pimienta, se machaca todo. Cuando esté todo machacado, se pone una cucharada de harina en el mortero y se disuelve todo junto con un poco de caldo de carne.

Una vez está todo disuelto, se le pone un poco de vinagre y sal a la mezcla del mortero y se echa todo en la sartén junto y se deja que empiece a hervir. Una vez que ya ha empezado a hervir se prueba y se le pone la sal al gusto de cada uno y se le echan los huevos crudos para que cuajen. Una vez que estos ya han cuajado, ya tenemos listo el plato, un plato muy sencillito, económico y, sobre todo, muy rico.

Precio aproximado del plato para 4 personas: 3.50€

Lola

MIGAS



Yo creo que es un plato económico y muy bueno. Casi toda la gente lo hace, sobre todo la gente mayor que es la que lo hace mejor.

Ingredientes:

Sémola (3 paquetes)
Tocino (½ Kilo)
Chorizo (3 o 4 chorizos)
Ajos (a cabeza)
Sal
Aceite

Forma de cocinarlo:

Primero se fríen los ajos con bastante aceite, cuando están un poco fritos se sacan y luego se fríe el tocino y el chorizo y se añade el ajo frito. En una olla se pone el agua a hervir. Por cada paquete de sémola se echan 4 vasos de agua.

Cuando el agua hierve se le echan los tres paquetes de sémola. A continuación escurres la sémola y la echas a la sartén con el tocino, el chorizo y el ajo fritos. Vas removiendo sin parar hasta que la sémola esté un poco tostada y ya está. Ya tenemos las migas listas para comer.

Ana Córdoba

SOPA DE HUEVO



Yo pienso que este plato es muy bueno y barato.

Se pone el agua al fuego, que hierva. Se hace la mayonesa y se echa en la olla que hierva un rato. Después se ponen trocitos de pan frito o normal. Puede ser que nos haya quedado del día anterior. Y ya está listo.

Rosa Rojas

FABADA

Nosotras hemos calculado que para hacer una fabada para unas 8 personas, nos sale por 14,40 €, o sea a 1,80€ por persona. Económico, ¿no?

Necesitamos:

1 kilo de habichuelas a 1,40€
½ kilo de chorizo, 3€
2 barras de pan, 2€
1 cebolla, ajo, tomate, pimientos y almendras para la picada, 3€
ensalada, tomates y pepino, 2€
fruta, por ejemplo naranjas ,3€

$1,40€+3€+2€+3€+2€+3€ = 14,40€$

$14,40€ : 8 \text{ personas} = 1,80€ \text{ por persona}$

Así que puedes comer por menos de 2€. Rico, rico!!!

Carmen Montes y Encarna Aguilar



Pues yo desayuno un vaso de café con leche y pan tostado con aceite.

Almuerzo lomo con salsa. Para hacerlo, necesito el lomo, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, tomate, vino, pimienta perejil y sal para la picada. Nada más. Es bueno y barato.

Cruz Jurado

CONEJO CON ARROZ

Para hacer este delicioso manjar necesitamos los siguientes ingredientes:

medio conejo cortado a trozos
arroz
una cebolla
dos tomates
ajo y perejil

Se fríe el conejo cortado a trozos. Una vez frito se aparta y se sofríe el tomate y la cebolla.

Una vez en la cazuela todo junto se sofríe dando cuatro vueltas. Se hace una picada de ajo y perejil. Echamos la picada y el arroz a la cazuela, echamos el agua y la sal, todo junto hasta que el arroz esté en su punto. Y... listo para servir!

Rosa Ramon



CÓMO PREPARAR O COCINAR UN PLATO DELICIOSO Y MUY BARATO

Hoy, voy a preparar arroz con pollo y una salsa de tomate por encima. Esta comida es para diez personas.

Ingredientes:

Un kilo de arroz largo, dos kilos de tomates, tres kilos y medio de pollo frito, sal, aceite de oliva, picante y cebolla.

Preparación:

Primero tienes que poner la olla en el fuego con agua dentro y dejarla durante cinco minutos, y después poner arroz con sal de diez a quince minutos. Después de estos minutos estará listo para comer.

Mientras tanto tienes que preparar la salsa de tomate, y para eso necesitas picante, tienes que cortar cebolla y rayar tomate en platos diferentes, poner una sartén en el fuego para que se seque, poner aceite y dejar que llegue a estar bien caliente, durante tres minutos aproximadamente. Entonces poner la cebolla cortada y dejarla un minuto, añadir los tomates con el picante juntos y poner sal. Freír durante veinte minutos. Se pone pollo frito en la misma sartén, se deja diez minutos, y ya está todo listo para comer.

Itohan Faith Adueki
Etapa Instrumental III Matí

CÓMO AHORRAR

Por ejemplo, en calefacción, hay que regular la caldera a una temperatura correcta: no más de 21 grados de temperatura.

Sobre la compra, hay que vigilar mucho los precios de todo lo que vas a comprar de alimentación, porque una buena economía es muy necesaria, sobre todo en los tiempos que corren.

Juan Moreno
Etapa Instrumental III Matí

COM DIVERTIR-SE "SENSE GASTAR DINERS"

En aquesta redacció explicaré diverses maneres de divertir-se una persona sense gastar diners o bé gastant-ne ben pocs.

Amb els amics del gimnàs hem fet una colla per sortir amb bicicleta com a mínim un dia a la setmana. En aquestes sortides no ens gastem pas diners, però cal dir que si una persona no té l'equip, és a dir, una bicicleta, un casc, roba adequada, etc. sí que li costaria diners. Però jo ja tinc tot l'equip d'anar amb bicicleta des de fa anys. Les excursions que fem són rutes des de Sabadell fins al Tibidabo, Sant Llorenç, Puig de la Creu... i es tracta de passar una estona agradable amb els amics, fent esport i sense gastar diners.

Una altra forma de divertir-se i estalviar diners és anar al bosc a caminar amb la meva xicota i el meu gos. La nit d'abans ens preparam el dinar i les begudes que ens volem endur per a l'excursió. Un lloc on vam anar fa poc i que ens ho vam passar molt bé va ser a

la Mola. Un cop arribes a dalt, tothom es menja l'entrepà i xerra amb la colla.

I encara puc explicar una altra manera. Quan arriba l'estiu m'agrada anar a passar el dia a la platja amb els amics i la meva parella. Per dinar, en comptes de comprar-lo al bar, portem uns "tuppers" amb el menjar. La meva parella fa pasta amb pollastre, que és la seva especialitat. Allà a la platja estem tot el dia estirats, sense fer res i banyant-nos per la calor que fa.

Per acabar només dir que aquestes tres idees són tres formes de passar-ho bé estalviant, ja que el país cada dia està pitjor.

Jose Peñalver Casado

PASTÍS SALAT DE LA FAMÍLIA

Quan arriba una festa la meva família i els meus amics sempre volem que prepari aquest pastís. Està molt bé de preu i quedés fenomenal.

INGREDIENTS

12 llesques de pa de motlle sense crosta
½ enciam iceberg
Tonyina amb oli d'oliva
3 ous durs
Maionesa
Delícies de mar (*surimi*)
Tomàquet fregit
Olives sens pinyol

ESTRIS

Necessiteu un recipient quadrat, rectangular o rodó.
Un recipient per triturar i una batedora.
Paper film.

PREPARACIÓ

- Primer, talleu l'enciam en juliana, ratlleu l'ou, les delícies de mar i les olives i reserveu.
- Poseu en el recipient per triturar: la tonyina, 2 o 3 delícies de mar, maionesa i tomàquet fregit (aquest dos últims, al gust) i tritureu-ho amb ajuda de la batedora.
- El tercer pas és muntar el pastís: Cobriu de paper film el recipient per muntar el pastís el (deixeu-ne una mica per fora per poder tancar-lo quan s'acabi de muntar).
- Al primer pis, poseu-hi quatre llesques amb maionesa, cobriu-les amb el triturat (de la tonyina, les delícies ...), feu un altre pis del pastís tal com heu fet el primer, així fins les capes que vulgueu. I quan acabeu tanqueu el pastís amb el paper film i deixeu reposar unes 12 hores.
- A l'hora de muntar-lo, traieu el pastís del recipient i comenceu a cobrir tot el pastís de maionesa; a la part de sobre incorporeu-hi una filera d'ou ratllat, una altra amb les delícies ratllades i una altra amb les olives. I els costats del pastís hi poseu l'enciam.

Proveu de fer-lo, és molt fàcil i els convidats quedaran bocabadats.

Sandra Calderón Fernández
GES I Tarda

COM FER UN PLAT DELICIOS I BARAT

Primer de tot comprarem els ingredients que fan falta, que són els següents:

- 1 quilo de carxofes
- 4 ous
- oli d'oliva
- sal

Tot això surt per uns 3 euros més o menys.

Primer agafem les carxofes i les pelem fins que quedin tendres, les netegem bé i les fem a trossets petitons, després agafarem una paella, li posarem 3 cullerades d'oli i hi ficarem les carxofes amb una mica d'aigua i sal al gust de cada persona. Quan estan tendres deixes que es fregeixin una mica i mentrestant agafes 4 ous i els fiques en un plat fondo i els comences a batre. Una vegada els ous estiguin batuts els fiques a la paella amb les carxofes, ho comences a moure tot perquè no es cremi i quan fas volta i volta perquè quedi ben cuita, ja tens una deliciosa truita amb carxofes per a tres o quatre persones, i només has gastat 3 o 4 euros com a màxim.

Que aprofiti :D

Francisco Aitor Izquierdo Lopera

PROPOSTES DIVERTIDES SENSE GASTAR DINERS

Una proposta molt divertida pot ser anar a la muntanya. Podem veure aus d'una gran bellesa en ple vol. A cada pas descobreixes racons insòlits, l'olor del bosc, l'herba, els arbres, formen un conjunt d'emocions per a tots aquells que vivim en la rutina de la gran ciutat. El contrast de colors a la muntanya és com un quadre pintat a l'oli, en el qual pots apreciar tots els seus matisos impressionants, colors que donen vida a tot allò que tenim tan a prop i que apreciem tan de lluny.

És imprescindible anar ben equipat per no endur-se cap ensurt. Segons l'època de l'any, cal una bona hidratació i, fins i tot, una bona guia per si ens despistem en algun moment.

Montse Hervás
Català Bàsic Vespre. Can Deu.

PROPOSTES PER DIVERTIR-NOUS SENSE GASTAR MOLTS DINERS

Normalment les activitats de diversió solen ser bastant cares, com per exemple les discoteques, ja no només per l'entrada, sinó també per les begudes, que es paguen a preu d'or. Penso que podríem fer moltes activitats divertides i gastant el mínim de diners.

Els nens ho solen tenir més fàcil, ja que si els portes a un parc o agafen la bicicleta ja s'ho passen molt bé i gratis. Però a mesura que anem creixent, ens és més complicat divertir-nos gastant poc. Tot i així, no ens donarem per vençuts i veurem que hi ha activitats barates i divertides per a tothom.

Per a la gent jove, proposo que s'aficioni a les excursions al bosc, ja sigui a caminar, buscar bolets, espàrrecs, a fer barranquisme, exploració de coves, o, fins i tot, esports extrems com el *puenting* o l'escalada.

En canvi, la gent més adulta pot fer diverses activitats més sedentàries com, per exemple, tornejos de dominó, parxís o de petanca. A mi, personalment, m'agraden més les activitats que serveixen per a tothom, fent cohesió amb els membres del grup.

És veritat que hi ha menys activitats per fer en conjunt, però tot i així n'anomenarem alguna per donar idees a les persones que llegeixin aquest article.

L'altre dia vam fer una festa de Carnaval al col·legi. Penso que va estar força bé i que va resultar divertida perquè hi havia gent de totes les edats. Vam sopar un pica-pica amb moltes coses per menjar i tan sols ens va costar un euro. Bé, aquesta en seria una, però també es podria fer com un concurs per veure les qualitats artístiques de cadascú, és a dir, si una dona gran sap cosir, doncs que aportï aquesta experiència a tothom o si per exemple un noi de 17 anys sap ballar *break dance* que també tingui la seva oportunitat d'ensenyar-nos-ho.

Com hem vist, hi ha moltes formes de fer activitats divertides i gairebé sense gastar diners. Suposo que molta gent no fa aquestes coses perquè encara tenen prou diners per anar a les discoteques i fer totes les coses divertides que els agradin, encara que siguin més cares que d'altres.

Jose Boixadera Fernández
GES I Vespre





SEGUINT LA PISTA A UNA PELL DE TARONJA

La nostra vida està plena de petits fets. La natura actua lentament, a poc a poc. El que pensem, diem i fem hauria d'estar en concordança. Totes aquestes frases són recurrents, dites en petites i grans ocasions. Estem en un moment de reflexió, de dificultats, de millorar el rendiment de les nostres accions i a mi, com que m'agrada molt la cuina, vull lligar-ho tot plegat explicant petits recursos que van en aquest camí.

La pell de taronja normalment va a les escombraries; si tenim una mica de consciència ecològica, a la brossa orgànica. Jo vull donar deu sortides més divertides a aquesta pell de taronja, una mica fruit d'una cultura familiar, però, també, per fer suggeriments a base d'un ingredient que ofereix moltes més utilitats de les que normalment té a casa nostra, només cal una mica d'imaginació.

A casa, la meva mare quan pelava una taronja hi posava tots els sentits per tal que només en sortís una única pela, tota d'un tros. Jo li vaig preguntar per què era tan important aquest fet. A Zeneta, el poble dels meus pares, les pells de taronja, les venien un cop asseccades a una empresa que en feia pólvora. Totes les pells de taronja de tot l'any eren un ingrés econòmic per a ells. Com més llarga era la pell de taronja més fàcil n'era la manipulació, d'aquí la importància del tall. Pot ser un recurs ara? Si tens llar de foc i tens pells de taronja seques faciliten molt encendre el foc, són un bon combustible.

A l'àvia Georgette, li agradaven molt les mermelades, sobretot les de taronges amb la pell. Ella en feia llesques primes i les ensucrava durant unes hores, després les bullia amb canyella i almívar a foc molt lent fins arribar a un suc espès. Per menjar, cal deixar-lo refredar, no s'ha de triturar. Són unes postres delicioses. Sobre una llesca de pa amb mantega pot ésser un esmorzar molt bo.

A l'escola, la Sunsi, la meva companya, em va passar una recepta d'un coca de Sant Joan feta amb la pell d'una taronja. Esclar que calen més ingredients: farina de força de blat, llevat, ous, sucre i una vareta de vainilla. Però la pell de la taronja ratllada és un toc imprescindible.

La Manela, la meva sogra, les guardava, les pells de taronja, per fer olives mortes. Cal que les olives siguin ben madures, olives negres. Es col·loquen en un recipient amb sal grosseta i les pells de taronja a trossets durant uns quants mesos. Les olives es deshidraten i queden ben arrugades. Quan ja no tenen gust amargant es poden netejar bé de la sal amb aigua i posar-les en pots amb una mica oli. Tenim olives per tot l'any.

A mi, les galetes d'ametlla i pell de taronja m'agraden molt. La pell de taronja es fileteja molt petita, es barreja amb ou, farina d'ametlla i sucre, es manipula la pasta en forma rodona i aixafada i les galetes es posen al forn lent fins que quedin daurades. Són molt cruixents.

Per fer licor de taronja cal deixar macerar 1/3 part d'alcohol alimentari, 1/3 d'aigua, 1/3 de sucre i 3 taronges amb la pell durant quaranta dies.

Un rostit d'ànec a la taronja és un clàssic, però el mateix podem fer amb gall dindi o pollastre. La pell de taronja cal que estigui filetejada o ratllada. No se n'ha de posar molta, si no amargueja.

A sobre d'un radiador és un bon ambientador. A la nevera, també.

Margarita Pérez Costa
Mestra

LOS DESAHUCIOS

España es el único país de la Unión Europea en que tras realizarse un desahucio por impago se sigue manteniendo la deuda hipotecaria con el banco. De nada han servido la actual crisis económica o los avisos desde Europa al gobierno español para poner fin a esta abusiva cláusula que imponen los bancos a sus "clientes" con el beneplácito del gobierno, ni hay moratoria ni el Estado vela por el bien de sus ciudadanos, lo único que importa es que los bancos sigan aumentando sus arcas a costa del contribuyente, algo que moralmente y éticamente deja bastante que desear.

Tampoco ha servido de nada que varias personas hayan decidido poner fin a su vida antes de verse sin su hogar, sin nada y con una deuda que difícilmente podrán afrontar. Tras un estallido de la sociedad ante esta injusta situación los dos partidos mayoritarios se reunieron para intentar buscar una solución, pero nada más lejos de la realidad, ni solución, ni moratoria, tan sólo una pequeña modificación que, ni mucho menos, va a poner fin al problema, solamente va a dar un pequeño respiro de dos años a aquellos que se puedan acoger.

Como posibles soluciones a este problema, una sería encontrar una alternativa política y concienciar a la gente para que así lo demuestre en las urnas, aunque la actual ley electoral lo hace difícil, ya que beneficia el bipartidismo de los dos grandes partidos políticos en contra de los partidos minoritarios y, como bien dice el refrán, "hecha la ley hecha la trampa". También mediante el clamor popular se puede presionar al gobierno para que este decida cambiar la ley, aunque los actuales partidos políticos están al servicio del actual sistema económico que tanto beneficia a los bancos. La opción más radical pero que acabaría con este y otros problemas sería acabar con el actual sistema económico, aunque también es la más difícil pero si en Islandia lo han conseguido ¿por qué nosotros no?

Ivan Cirera

LA VIDA ÉS COM TU TE LA PRENGUIS

La vida et pot venir per un costat o un altre, però sempre has de pensar en positiu. A la vida et poden venir coses bones i també coses dolentes, però un sempre s'ha de superar.

Perquè la vida, encara que diguin que són 3 dies, són més de 3 dies. Perquè la vida no és només felicitat, també hi ha tristesa i encara que tu siguis fort, la vida et dóna cops, perquè mai no són positius o negatius, són les dues coses, i si no ho comprens mai no ho podràs superar.

Tothom té problemes, però jo personalment he d'aguantar una persona que no té ganes de viure, perquè aquesta persona no intenta mai veure allò positiu de la vida, ni tan sols la gent que té al seu costat per ajudar-lo, que és la seva família. I quan una persona no es deixa ajudar pels que estan dia a dia al seu costat, fa mal als del seu voltant, però sobretot a ell mateix.

El missatge que vull donar és que per molt dura que sigui la vida, has de lluitar per aquells a qui estimes, però sobretot has de lluitar per a tu mateix, perquè si no ho fas, no podràs fer-ho per ningú.

Josue Ramos Belmonte

L' hora de les emocions

Marta Ferrer

La RESILIÈNCIA

Entrevista amb Anna Forés, Especialista en 'resiliència'.

Anna Forés: "Les perles es creen gràcies a l'adversitat"

--¿Què és la **resiliència**?

--La capacitat de sortir enfortits d'una adversitat. La paraula ve del llatí i es refereix a la capacitat que tenen els metalls per tornar al seu estat original després de sotmetre's a una pressió. En el cas de les persones, en sortim transformades.

--**¿Com dibuixaria la resiliència?**

--Es podria dibuixar com un arbre que surt enfortit del temporal.

--**Hi ha arbres que ja estan torçats abans del vendaval.**

--I donen grans fruits, com el raïm.

--**¿Què vol dir?**

--Que, malgrat que et puguis creure torçat, el fruit que donaràs no té per què ser torçat. És el gran missatge de la *resiliència*: que no estem determinats. La resiliència és un cant a l'esperança.

--**¿En quin sentit?**

--Puc tenir un accident o em poden violar, però jo determino i decideixo què vull fer amb la meua vida. Aquest accident o aquesta violació no tenen per què determinar la meua vida.

--**¿I com es fa?**

--En primer lloc, acceptant i reconeixent l'adversitat. Si la nego, no hi puc fer front. Això vol dir transitar pel dolor, abans que res. A partir d'aquí, el pas és el de projecció: ja em puc transformar.

--**¿En què?**

--En una perla dins d'una ostra, si em permet la metàfora. El procés *resilient* és semblant a la creació d'una perla dins d'una ostra. Quan un granet de sorra entra al seu interior i l'agredeix, l'ostra segrega nacre per defensar-se i, com a resultat, crea una joia brillant i preciosa.

--**¿Algun altre consell per sortir d'una situació molt adversa?**

--Trobar-hi un sentit. Fa falta tenir un perquè. Podem suportar qualsevol cosa si tenim un perquè.



--Ho deia Víctor Frankl.

--Exacte. La *resiliència* es va començar a estudiar després de la segona guerra mundial, prenent els camps d'extermini com la màxima adversitat que pot patir una persona. Quan Víctor Frankl, molt malalt, va veure que anaven a matar-lo i estava a punt de deixar-se anar, va tenir un flaix i es va dir: "Jo he de sortir d'aquí per explicar el que he viscut i perquè això no es torni a repetir mai més". I això li va donar forces per aixecar-se.

--A vegades és suficient que algú ens digui que ens podem aixecar.

--És l'anomenat *efecte pigmalión*: si jo estic convençut que una persona pot, actuaré com si aquesta persona realment pogués. El que és dolent és quan passa al revés: si jo crec que no pot fer res, aquesta persona actuarà com si realment no pogués fer res. Si a mi m'han repetit tota la vida que sóc tonta, al final em creuré que sóc tonta i que llavors per a què he de fer res. Les paraules tenen molta força. Amb les paraules es pot teixir un mantell d'esperança.

--¿Què li diria a un lector que avui s'ho estigui passant molt malament?

--Que recordi l'exemple de la perla. Les ostres creen perles gràcies a l'adversitat. La *resiliència* és un procés, una capacitat.

--¿Serveix d'alguna cosa preguntar-se per què m'ha passat a mi?

--Els savis orientals ho tenen molt clar i no s'ho pregunten mai. En canvi es pregunten això: ¿Per a què m'ha de servir? ¿Què em portarà?

--¿Es pot aprendre de qualsevol adversitat?

--Com a pedagoga, he de dir que sí que es pot. L'adversitat no sé si té algun sentit o no en té, però està aquí i no la podem ignorar. Nosaltres no som invulnerables i sempre ens haurem d'enfrontar a petites i també a grans adversitats. La resiliència és un cant al realisme de l'esperança, és a dir: "Ho accepto, és el que m'ha tocat. A partir d'aquí què he de fer, ¿vaig de víctima o projecto un futur?".

--La resposta és clara.

--Projecto un futur amb la realitat que tinc ara, la realitat que m'ha tocat a mi.

--¿I si estem enfonsats?

--Primer s'ha de tocar fons per començar a pujar. És llei de vida transitar primer el dolor; després, ja pujaràs.

--¿La resiliència és per sempre?

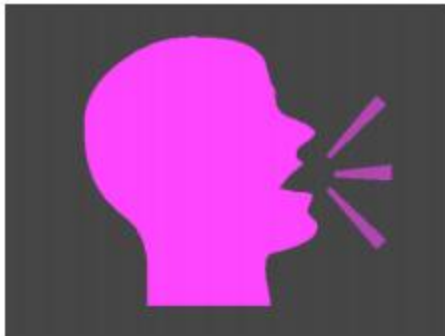
--No. El fet que jo sigui *resilient* ara no vol dir que ho sigui per sempre. Tots tenim la capacitat de saber nedar, però hi ha gent que encara no l'ha posat en pràctica i no neda. Es tracta de treballar aquesta capacitat per, quan arribi l'adversitat, superar-la.

--¿Com la podem anar treballant?

--Doncs desenvolupant el sentit de la vida i el motiu per continuar mantenint-nos vius; admirant les diverses potencialitats de les persones que ens envolten i veient la seva bellesa interior, i també practicant el sentit de l'humor. Cada dia és preciós i cada pas que fem és important. Si tu somrius a la vida, la vida et somriu a tu.

**«La resiliència és un cant a la llibertat,
un no rotund a tot tipus de determinisme».
(Tim Guénard)**

L' anècdota de la meva vida



TRENTA I ALGUN

Quan jo tenia trenta i algun any, em sentia jove. Un dia parlant amb una noia que just devia estar al voltant dels vint anys, dintre la conversa em diu: “I vosaltres, els grans, que en penseu de...?”. Va ser el primer cop que em van dir gran. Em va sobtar, perquè el meu esperit era jove, però aquella noia em va fer adonar que el calendari no s'havia aturat, i jo havia entrat en el sector dels **“cada cop menys joves”**.

Antonio Carné
COMPETIC II Matí. Can Puiggener



AMB AUTOBÚS

Quan era petita anava a col·legi amb autobús tots els dies, sempre amb la meva cosina, érem de la mateixa edat.

Un dia estàvem xerrant a la parada del bus i vam veure que en venia un. Sense mirar quin autobús era vam pujar i vaig continuar xerrat amb ella.

De sobte, l'autobús no va anar pel mateix camí de sempre i el primer que vàrem pensar era que ens havien raptat. Estàvem mortes de por fins que ens vàrem adonar que era un altre autobús de línia i no el que agafaven sempre.

Encara avui quan anem a sopar juntes, no deixem de riure.
Que innocents!!!!

Sandra Calderón Fernández
GES I Tarda



A L'AUTOCAR DE LA PENYA

Anava el dissabte passat a veure el Barça contra l'Athletic de Bilbao i portava amb mi l'animadora núm. 1 de l'equip, la Clàudia.

A l'autocar de la penya vam participar a la porra i la meva filla, molt optimista, va posar un 4-1, a favor del Barça, esclar.

Bé, doncs, allà vam estar envoltats d'amics animant el nostre equip. La cosa marxava súper bé: gol de Piqué, 2 gols de Messi, un gol en contra... Un altre de Cesc Fàbregas... Ja la tenim!!! La porra és nostra!!! 4 a 1, el resultat desitjat!!!

Arribat aquest punt, passada l'eufòria del primer moment, la meva nena de 5 anys es gira i diu a tothom que ja n'hi ha prou d'animar, que s'ha acabat la cosa... Ara el Barça no ha de marcar cap més gol!

Si algú gosava a animar, ella els reprimia i animava l'equip contrari... No ho hauria dit mai.

Finalment va arribar el fatídic moment, el 5 a 1, gol d'Adriano...

La Clàudia va arribar a plorar i tot. Estava molt enfadada, pensava en el seu premi perdut...

Entre tots la van consolar: "L'equip ha guanyat!"

Després ho explicava com una anècdota sense importància.

Raúl Vargas
GES I Vespre



Activitats de l'escola

VISITA AL MUSEO DEL GAS

El día 18 de enero del 2013 fuimos de visita al Museo del Gas, que está en el centro de Sabadell, en la Plaza del Gas. Fuimos los compañeros y profesora de **la clase de Etapa Instrumental III**. Una chica muy simpática nos estaba esperando para guiarnos en la visita y explicarnos cosas muy interesantes sobre el gas.

El museo tiene 4 plantas. En la planta subterránea estaban los archivos de toda la historia del gas. En esa misma planta nos enseñaron una serie de estufas, cocinas, planchas, calentadores, lámparas... y todo ese gas salía de quemar carbón. En la segunda planta nos enseñaron un aparador de electrodomésticos que funcionaban con gas. Lo curioso es ver el proceso de la tecnología del principio con el carbón, la forma de llegar el gas para todo (calle, casas, empresas)... Recordamos mucho la infancia, las calles con los faroles y el farolero, las casas con luz de gas. Ahora tenemos el gas Natural limpio, no falla nunca. Creo que no podemos imaginar lo que era vivir sin tanto progreso. En el museo hay casi de todo (contadores, estufas, calentadores antiguos...)

Nos explicaron como extraían el gas del carbón. En el sótano había una bañera que, si la mirabas desde la calle, te hacía pensar que estaba en la primera planta. También había un contador muy antiguo donde, para que tuvieras gas, tenías que poner una moneda. Estuvo muy bien porque había un juego de espejos. En la tercera planta vimos un vídeo informativo.

Por último, estuvimos en la cuarta planta, que es el mirador, donde había una especie de piscina y un pequeño jardín que sirve para que el frío y el calor no entren en el museo, y hay unas vistas preciosas. Y a la salida todos los compañeros y la profesora firmamos en un libro.

Etapa Instrumental III Matí



Christian Henares, Florence Dori, Encarna Martínez, Kima Pueyo, Dolors López, Magdalena Rodríguez, María Rodríguez, Mustapha Ahrich, Virtudes Rama, Juan Moreno, Puri Muñoz, Leyla Mayef, Faith Itohan Adueki, Matilde Bautista, Margarita

PASEO POR EL RÍO RIPOLL

El día 8 de febrero **los alumnos de Castellano Inicial e Instrumental I y II de Can Puiggener** salimos caminando desde la Plaza Primero de Mayo hasta el Río Ripoll.

A pesar del frío, el paseo fue agradable. Se trabajó el vocabulario relacionado con la estación de invierno y la naturaleza que nos rodeaba. Observamos los árboles, el río y las fábricas textiles. Cantando la canción "Lo más vital", de la película del Libro de la Selva, llegamos a la depuradora natural. La maestra nos explicó la función de esta depuradora, pero nosotros mirábamos la gran cantidad de bonitos patos que había. Regresamos por la gran escalinata que hay junto a la masía de Can Jonqueres y después de pasar por un camino rodeado de pinos, encinas y robles llegamos a la plaza Primero de Mayo.

Finalmente, nos fuimos a nuestras casas a tomar un té calentito.

Eva Val
Mestra



BERENAR AL BOSQ DE CAN DEU

Els **alumnes d'Etapa Instrumental I i d'Informàtica de Can Deu** el Dijous Gras vam anar a Sant Julià a berenar, a menjar la truita, tot passejant pel Bosc de Can Deu. Va anar molt bé i en vam quedar molt contents.

Piti Roca
Mestra



SOPAR DE CARNESTOLTES





XV MARATÓ LITERÀRIA

El passat 26 de febrer, al Centre Cívic de Ca n'Oriac, vam celebrar una fita important: la **XV edició** de la Marató literària, enguany dedicada a **cinema i literatura**.

Durant els tres torns en què es reparteix l'oferta formativa de l'escola, una bona representació de l'alumnat dels diferents grups de les diverses aules que tenim tant a Concòrdia com a Can Deu i a Can Puiggener va contribuir ben activament a configurar **una edició rica** en gèneres, fons i formes de representació de les relacions que uneixen tots dos llenguatges artístics.

Entre els **assistents**, no ens va manca la participació d'Antaviana, com cada any, a més de la de la nostra inspectora, la senyora Carme Salarich.



Temps de Tradicions



ELS TRES TOMBS

Aquesta **festa tradicional catalana** neix per la devoció a Sant Antoni Abat, i consisteix en una desfilada —normalment tres vegades— pel centre de les ciutats o pobles, on hi participen carros de transport, carruatges de passeig i grups de cavallers lluint les millors gales amb tot de personatges que recorden els antics treballadors del gremi: sagals, matalots, caps de quadra, manescals... i també les pubilles de la festa.

FESTA DE SANT ANTONI ABAT A SABADELL

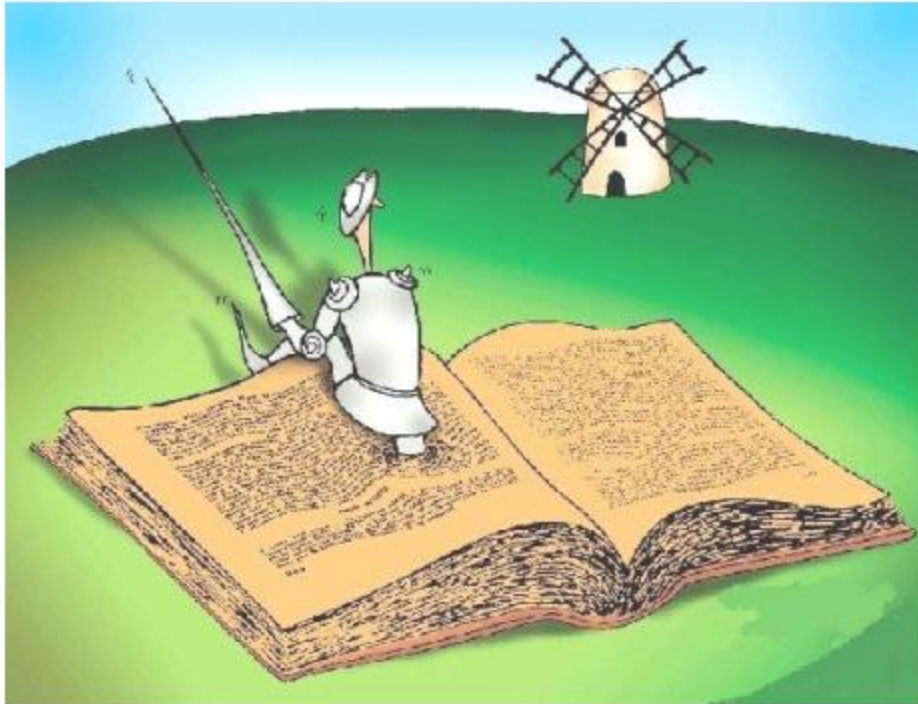
Cada **17 de gener** es presenten a **Sabadell** tot un seguit d'actes en honor a **Sant Antoni Abat**:

Al matí els **abanderats** recullen les ensenyes, es beneeixen els animals a la plaça del Taulí i es continua la celebració amb oficis religiosos a l'església de Sant Fèlix i a la Puríssima i amb un tradicional esmorzar.

A la tarda, la **Passada de Sant Antoni** recorre l'eix central de la ciutat, **omplint-la de caramels**, fins al final de la Rambla, on es fa un **Tomb** per tornar-la a pujar tot seguit fins al Passeig Manresa.

A Sabadell existeixen dues **colles** que organitzen i honoren la festivitat de Sant Antoni Abat, amb el suport de l'Ajuntament: La Germandat de Sant Antoni Abat-Colla Vella, i la Joventut de Sant Antoni Abat-Colla Nova.





Racó Literari

A MI QUERIDO PADRE

Para hacer una descripción de alguien, yo la voy hacer de mi padre...

Era una persona muy sincera, trabajador, hogareño, cariñoso, honesto, luchador, un ser bondadoso y a la vez era muy reservado. Él nunca se quejaba de nada. Tomaba la vida con optimismo, no hablaba por no ofender y siempre, dispuesto a ayudar al prójimo, era querido y respetado por todo el que le conocía y yo lo adoraba. Siempre tuvo un “pellizquito” especial para mí (pues yo era la más pequeña).

Físicamente era una persona alta y delgada, pero no esquelético, sino fibroso. No tenía en ninguna parte curvas, era esbelto, como si siempre hubiese estado haciendo gimnasia (la gimnasia de trabajar en el campo toda la vida).

Su tez era tostada por el sol, su cabello negro y muy rizado, tenía unos ojos marrones, nariz aguileña, labios bien formados, cara alargada, orejas pequeñas y proporcionadas, por sus rasgos parecía que descendiera directamente de los árabes, sus manos grandes y duras curtidas por el duro trabajo que ejercía.

Era una persona tan guapa y tan buena que aunque hace 12 años que se fue, siempre será un referente para mí y siempre le tengo en mi corazón, ese corazón que a él se le paró de tanto amor que nos dio.

Herminia Vicente
Informàtica Inicial Tarda. Can Puiggener



CARNESTOLTES

Se celebra la festa de carnestoltes en una població com en tantes altres del món. Aquesta és una població senzilla d'uns quinze mil habitants situada a la perifèria de Barcelona. A la població aquesta densificada no hi ha on aparcar. Deixem el vehicle a l'àrea davant del servei de vigilància d'una fàbrica, acompanyada d'un parc abandonat i brut embolicats en la seva foscor, fent l'efecte de no estar fets per a la bona utilització de les persones i d'estar en terra de ningú. Només uns metres i la frontera, una riera seca ens separa de la població. La mateixa on de nen jugava amb les seves aigües i saltava amb una perxa de canya. Molt ha canviat tot. Per aquell temps la riera sempre portava aigua, tota aquesta zona eren camps i el carnaval estava prohibit per aquestes terres.

Avancem cap a uns llums difusos i uns sons llunyans que es van definint en apropar-nos al centre de la festa. Es palpa l'alegria i l'emoció en l'ambient, es posa de manifest el món de la fantasia, la forma, el color i la dansa abraçada amb una música que sembla de paper, havent estat gestat tot això pel món de la imaginació donant a llum una realitat que durés només un dia però que viatgés per l'eternitat més que la pròpia llum.

Desfilen carrosses i grups de disfresses punxant en grans i nens a intervals la borsa de les emocions extraient rialles, plors i impressions i submergint el cor en un estrany i còmode bategar tot sobresaltant-se de vegades a causa dels diferents éssers disfressats que corren entre el públic.

La desfilada acaba el seu recorregut dins d'un gran poliesportiu adaptat per a l'ocasió i per celebrar-hi una gran festa amb música electrònica d'actualitat. Disfresses i públic ballen barrejats. Gairebé no s'hi cap per la gernació.

Fora al carrer, al costat d'un gran vaixell viking i un gran cistell de flors de paper amb ulls, sota el mantell de la nit, toca un grup de tambors els seus rítmics retombs i redoblaments. Improvisadament es genera al seu voltant una petita concentració de disfresses dansant al compàs dels sons i que va creixent gradualment, s'hi van barrejant timbalers, vikings, el pollastre, el pres, artistes de circ, la guàrdia civil, Charles Chaplin, els caramels *lacasitos*, éssers d'altres planetes, la pantera rosa, com altres que es van unint, ha arribat la mort de la mà d'un cargol i fins i tot una moto tipus vespa.

S'ha creat d'improvís una grata atmosfera de so i ball, assemblant-se a la llum de les flames en moviment dins d'una foguera que desprèn calor atraient en aquesta nit de fred, alegrant les curses entre els nens *lacasitos* i els vikings que es persegueixen els uns als altres. En un ambient conquistat per una estranya sensació, sembla que tot ha entrat en un estat de trànsit.

Com sol passar, tot acaba però res no acaba. Demà els embolcalls hauran desaparegut però l'essencial sorgit de l'interior romandrà. Tornem al vehicle. Per aquí no hi ha llums brillants. Creuem la frontera de la riera seca endinsant-nos a la zona industrial gairebé sense llum. S'albiren les siluetes difuminades en la foscor d'un petit grup de persones. No tenen pinta de procedir de cap festa, ni d'empleats, ni de tenir un sa gaudi; millor dit, no tenen bona pinta. Inesperadament, el cor canvia de forma de bategar. Agafem el vehicle estacionat davant la garita de vigilància de la fàbrica i marxem; podríem haver tingut un segon carnaval sense disfresses. Tornem a aquesta realitat disfressada preguntant-nos on és el veritable carnaval.

Antonio Garrido Casado
Anglès Inicial Matí

CUANDO LA MONTAÑA SE ADORMECE...

Quando la montaña se adormece
y lentamente la noche sube
verás la cálida noche
desaparecer con la
aurora de la mañana.
Ha llegado el otoño
con el último grito de la marmota
y el bramido del ciervo
lleno de pasión y bravura.
Las sombras se deslizan en la noche
y las hojas bailan sin sonido
a la luz de la aurora boreal.
Caen las hojas a veces suavemente,
a veces con violencia, con rabia.
El bosque se desnuda para
cubrir de color y amor
a todos sus habitantes.
¡Silencio! El bosque descansa.

EL INVIERNO

Ha llegado el invierno.
Ha llegado el momento,
el grito ha terminado.
El amor y el poder
se han saciado.
La pasión desbocada
ha terminado.
El corazón herido y cansado
pide un momento para el reposo
y un mucho para el recuerdo.
Ha llegado la noche muda y callada
que guarda todos los secretos.
Vamos a dormir
y a esperar, esperar, esperar...
al alba nueva.
Las montañas reciben
con anhelo, su amor esperado:
la nieve, la nieve que las cubre
lentamente, como si fuera
el último suspiro.
Por la noche, ellas lloran de felicidad
y a la mañana sus lágrimas
se deslizan lentamente
formando ríos de plata y fuentes de vida.
Descanso, sueño y vida,
es la comunión de todos los sentidos.
Silencio, el bosque duerme.

Francisco Muñoz
COMPETIC | Tarda. Can Puiggener

CARTA A UN HIJO POSIBLE

Te escribo estas palabras para preguntarte
si quieres que te traiga al mundo.

Me parece de recibo plantearlo
porque ahí afuera corren guerras, pobreza,
y el poder reside dentro de esas cúpulas
donde el pueblo ocupa la posición de peón.

Vivimos en un tiempo arrítmico.
Las lágrimas no son más
que el orgasmo de la tristeza.
Y tu madre, pertenece a aquellos que viajamos,
en busca de no sé qué,
por las calles de la nada.

El problema es que aquí no creen en la magia,
ni en los ángeles,
ni conocen el amor...
Por eso debo alertarte
que nada más llegar
querrán robarte toda tu luz.
Desearán anularte por completo
en el bajo fondo de eso llamado enseñanza.

Pero recuerda algo,
mientras todos ellos encienden lámparas
en mitad de la noche
para no ver sus sueños,
tú dormirás tranquilo.

La vida es tan bonita...
aquí hay flores, canciones de Sabina,
y poemas de Neruda.
Y lo que no hice por mi lo haré seguro por ti.

¿Aún crees que nos han arrebatado la victoria?

No sé hijo mío, piénsatelo,
yo por si acaso te espero por aquí,
a vuelta de hoja.

Mireia Bernabeu
CFGS

Associació Zitzània

L'ASSOCIACIÓ ZITZÀNIA EN ACCIÓ!!!

El passat dissabte 2 de març, un grup d'unes 30 persones vam anar a fer una **passejada matinal pel Parc natural de Collserola**. La sortida, la van organitzar uns alumnes de l'Associació Zitzània. Ens vam trobar de bon matí a l'escola per repartir-nos en cotxes particulars i desplaçar-nos fins a Cerdanyola, on vam aparcar els cotxes i des d'on vam començar a caminar.

Vam anar tot passejant per uns camins planers fins a l'Ermita de Sant Medir, on vam fer la primera parada per esmorzar. Després de visitar l'Ermita vam continuar el camí fins a la Font Groga.

Després d'unes tres hores de caminar, gaudint del paisatge, de bona companyia i d'un sol esplèndid, vam arribar de nou a Cerdanyola, on teníem els cotxes aparcats, per tornar cap a casa a dinar.

És una activitat saludable per a tothom. Us animem a apuntar-vos a la propera sortida, que farem al tercer trimestre.

Piti Roca
Mestra





ALTRES INICIATIVES

Diumenge 3 de març haurà tingut lloc el **Mercat de l'Intercanvi** als porxos de l'Avda. Concòrdia. Organització: **Xarxa d'Intercanvi de Sabadell**.

Fin: a l'1 de març, tot responent a la crida de les escoles de primària de Can Puiggener, haurem fet **Recollida de llet i galetes** per als nens desnodrits del barri.

A partir del 5 de març, haurem començat l'**Hort al pati de l'escola**, amb la col·laboració del col·lectiu "**Llabor: a grapat**".



Foto: Margarita Pérez Costa

Zitzània

CONCORDIA
ESCOLA D'ADULTS