

DIVENDRES 27 DE MARÇ DE 2020

# Al teu costat

*Butlletí del CFA LA PAU per a la seva comunitat educativa*



## Contacta amb l'equip docent del centre

Rafa Ojeda  
rojeda@xtec.cat

Lluís Romance  
lromance@xtec.cat

Lola Mateo  
mmateo20@xtec.cat

Mariona Saenz  
msaenz3@xtec.cat

Abel Balcells  
abalcell@xtec.cat

Marta Masachs  
mmasach3@xtec.cat

Maria Botey  
msaenz3@xtec.cat

Flor Igualada  
figualad@xtec.cat

## #JoEmQuedoACasa

Estimats/des alumnes i veïns/es,

Estem vivint una dura, difícil i complicada situació. Un nou virus ha provocat aquest confinament, decretat per mantenir la seguretat i la salut de la població. Els que es poden quedar a casa i no han perdut la feina són privilegiats. Molts hem d'atendre infants a casa. Els mitjans bombardegen amb tota mena de notícies i xifres catastròfiques...

Però tot això no ens ha de fer caure en la desesperació, la irritació o el tedi. El nostre centre continua actiu i us animem a mantenir-vos actius i actives, conservant la calma i el bon humor. És una oportunitat per a mantenir el bon humor, reflexionar, aprendre i ajudar en el que es pugui.

Ara mateix estic a una població petita on la gent es saluda pel carrer (costum abandonat a Barcelona) però ara la gent no contesta un bon dia. Molt, colpits per la por, no es deixen saludar ni tan sols amb un gest i desvien la mirada al creuar-se. Estem confinats per cuidar-nos i per a cuidar les altres persones. No caiguem en el mal humor i la por. Estem fent el possible per oferir-vos tasques per continuar els vostres cursos, però també volem oferir companyia, suport i recursos que potser us seran d'utilitat.

Lluís Romance





## Estar connectats

Es important estar en contacte amb altres persones per donar i rebre suport

A través de Telegram s'han creat Grups de Suport Mutu en diferents barris i poblacions. Els podeu trobar llistats a:

<https://sites.google.com/view/apmc19>

En concret a La Verneda i La Pau:

<https://t.me/xarxavernedalapau>

També han aparegut altres eines per estar connectat i poder oferir ajuda o rebre-la. Per exemple persones grans, soles, malaltes... que no poden anar a comprar

Supervecina: [www.supvecina.com](http://www.supvecina.com)

FrenaLaCurva [www.frenalacurva.net](http://www.frenalacurva.net)

Per a mantenir-vos informats no deixeu de consultar el següents perfils de Twitter:

Salut: <https://twitter.com/salutcat>

Protecció civil:

<https://twitter.com/emergenciescat>



Us recomanem aquestes xarxes socials que creen comunitats per barris per estar connectats amb els vostres veïns. Ara potser ha canviat, però abans al registrar-te et enviaven un codi per correu postal per demostrar la teva domicili i així poder-te assignar a un barri determinat.

<https://www.lavanguardia.com/vida/20200316/474173861033/coronavirus-covid-19-ayuda-vecinos-barrio-app-nebernan-tienes-sal.html>

Tienes sal: <https://tienes-sal.es/>

Next Door: <https://es.nextdoor.com/>

Aquestes xarxes funcionen a través de la web (al navegador de l'ordinador o el mòbil) però també a través d'apps que trobareu a la vostra tenda d'aplicacions.

**"El que fa bonic un desert és que en algun lloc amaga un pou".**

**Antoine de Saint-Exupéry**

# Cine Feminista

¿Quieres aprender más sobre feminismo?

Te proponemos una lista de películas para que no te aburras durante el confinamiento!

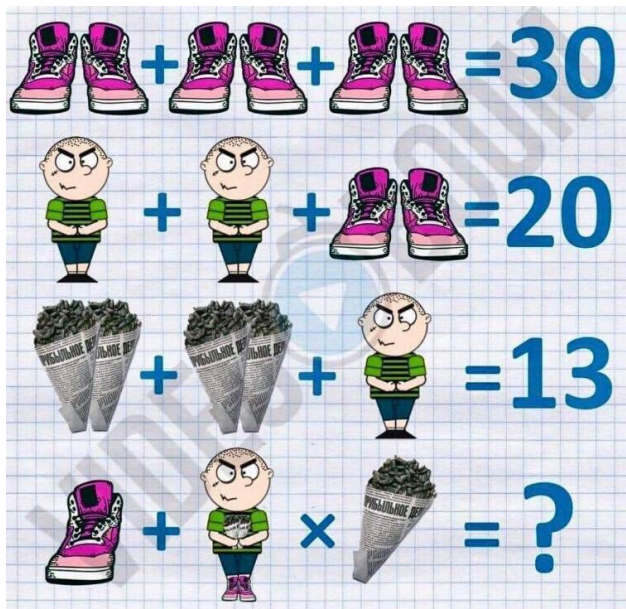
Su origen, su historia y sus numerosas transformaciones se han registrado en diversas imágenes, libros y, desde luego, en películas.

Esta lista de documentales feministas hará que conozcas el movimiento desde distintos ángulos y como distintas protagonistas de diversos ámbitos han dejado su huella en él.

A continuación adjuntamos un LINK donde encontrarás seis documentales/películas feministas para que conozcas un poco más sobre la lucha social! (Carpeta películas feministas)

Consulta la lista en: <https://bit.ly/3dv62DK>

## UNA MICA DE PENSAMENT MATEMÀTIC



PARA ESTA CUARENTENA..

## PELICULAS FEMINISTAS!



## Plans per divendres 27 de març

Des de la xarxa nextdoor.com miren de proposar activitats diverses online cada dia. No us les perdeu.

☐ Hola, hola, veïnes i veïns ☐

Demà ja és divendres! I, de nou, us portem un grapat d'activitats per seguir gaudint del barri des de casa:

12h Cuinem amb els petits de la casa (vídeo)  
Gazpatxo amb meló - <https://bit.ly/2QO0f09>

17h Sweet Hata Yoga per a tots/es (en directe).  
Busqueu-la per Facebook:  
<https://www.facebook.com/masajesolilluna/>

18.30h Yoga per a principiants (en directe)  
<https://bit.ly/3am79U9>

18.30h Meditació mindfulness (en directe)  
<https://es.nextdoor.com/events/17592186349840/>

20h Aplaudiment des de la finestra o balcó.

20h - Classe d'anglès (en directe)  
<https://bit.ly/2UiYR8O>

**"Aquest és el meu secret: només s'hi veu bé amb el cor.  
L'essencial és invisible als ulls".**

**Antoine de Saint-Exupéry**