

TENDRESA EQUIP  
CONFIANÇA  
RESPECTE  
nova mirada  
solidaritat  
FELICITAT

# EL VALLVERENC

INFORMACIÓ BIMENSUAL DEL CLAUSTRE

GENER-FEBRER 2026



## Renaturalitzem el pati!



El projecte de Renaturalització de Patis neix amb la voluntat de transformar molt més que un espai físic: vol convertir el pati en un entorn educatiu viu, sostenible i compromès amb el futur. En un context marcat pel canvi climàtic, com a comunitat educativa hem decidit actuar i “guanyar verd” com a forma d’aprenentatge i consciència ambiental.

Aquest és només el començament d’un projecte que va molt més enllà de fer el pati més verd. Vivim en un context especialment vulnerable als efectes del canvi climàtic: la regió mediterrània s’escalfa aproximadament un 20% més que la mitjana del planeta. Davant d’aquesta realitat, com a docents —siguem de l’àrea que siguem— no podem restar indiferents. **Naturalitzar el pati, “guanyar verd”, és també una manera d’educar, de protegir-nos i de construir consciència climàtica des del nostre dia a dia.**

El projecte neix dels suggeriments i propostes recollides a les enquestes de final del curs passat. Tant alumnat com professorat van coincidir en la necessitat de millorar els espais verds i les zones d’ombra del pati. L’equip directiu va recollir aquesta inquietud i hi va donar resposta amb el projecte Renaturalització de Patis, una iniciativa ambiciosa que ha implicat activament l’alumnat en la transformació i condicionament dels espais del centre.

La renaturalització s'ha treballat de manera transversal i col·laborativa. Hi han participat professorat del centre, la comissió d'Escola Verda, l'alumnat de les optatives de 4t d'ESO (Oficis i Hort-Jardineria), alumnat de Grau Bàsic, delegats i delegades Verdes de 1r a 4t d'ESO, alumnat de la SIEI i diversos professionals de l'Escola Orígens (taller de bioconstrucció). Aquest treball conjunt ha convertit el projecte en una experiència d'aprenentatge real, pràctica i significativa.

El projecte ha inclòs **quatre intervencions principals** al pati:

- Construcció d'un banc de tapial davant de l'aula bar, tocant a la tanca de les pistes de tennis.
- Construcció d'un túnel sobre el banc, creant un espai més recollit i agradable.
- Construcció de dues pèrgoles.
- Entramat de canyes per generar ombra, amb la recollida prèvia de canyes —una espècie invasora— convertint un problema ambiental en part de la solució.

Ha estat meravellós observar la implicació de l'alumnat en totes les fases del projecte. Han treballat amb motivació, responsabilitat i entusiasme. Han col·laborat, han escoltat, han après tècniques de bioconstrucció i han entès que la millora del centre també és cosa seva. Un dels objectius principals era fomentar el sentiment de pertinença, i sens dubte s'ha aconseguit. El pati ja no és només un espai de pas o d'esbarjo: és un espai construït col·lectivament, pensat i cuidat per la pròpia comunitat educativa. Els resultats han estat espectaculars. Ara toca gaudir-los i continuar fent créixer aquest projecte que, com la natura, tot just comença a arrelar.

*Comissió Escola Verda*



## SOM VALLVERA

### Joan Roca

#### - Quan vas començar a treballar al Vallvera?

Vaig començar a treballar a l'Institut Vallvera el curs 2022/2023, ja fa més de tres anys, quan tenia 31 anys. Tot i que pugui semblar poc temps, han estat anys molt intensos. En aquest període, en l'àmbit professional, he viscut un canvi de direcció, una apagada elèctrica general a tot l'Estat, un canvi curricular important i el pas de la plataforma SAGA a ESFERA, viatges d'ERASMUS a Dinamarca, Dublín i Alemanya. A més, he participat en mobilitzacions per recuperar la figura de l'orientadora de CCFF quan el Departament ens la va retirar sense previ avís. També he viscut, 3 promocions d'alumnat cada una amb les seves característiques i particularitats i també he vist amb tristesa com companyes amb qui tenia un molt bon vincle canviaven d'institut, mentre arribaven noves professores amb energies renovades i ganes d'implicar-se en la dinàmica del Vallvera. Tot plegat m'ha permès conèixer diferents etapes del centre i adaptar-me a canvis constants, que formen part del dia a dia de l'educació.



#### - Quina és la millor part de la teva feina?

Sens dubte, estar a l'aula amb l'alumnat. Especialment, m'agrada oferir sortides, activitats i experiències que molts nois i noies no podrien viure fora de l'institut, com per exemple sortides pedagògiques com visitar una exposició del World Press Photo a Barcelona, participar en els camps d'aprenentatge del Ripollès o bé algunes sortides lúdiques com passar el dia a PortAventura o anar a Sant Celoni a fer activitats de cohesió de grup. Crec que aquestes vivències són clau per ampliar mirades, generar aprenentatges significatius i reforçar vincles.

#### - Ens podries explicar alguna anècdota interessant?

Una anècdota que sempre m'agrada explicar és que jo mateix vaig ser alumne del Vallvera. De fet, vaig formar part de la primera promoció i vaig estrenar l'institut l'any 2007 (si no recordo malament), cursant el CFGM d'Atenció socio sanitària, que actualment es coneix com a Atenció a les Persones en Situació de Dependència. El més anecdòtic és que una de les meves professores preferides d'aquella etapa, la Patricia Collado, ara és companya de feina. També recordo amb molta estima l'Elena, del personal de neteja, que ja treballava al centre aleshores i que encara avui continua amb aquesta vitalitat i energia que tant la caracteritza i sempre tenint bones paraules per a tothom. És molt bona!

#### - Què destacaries de l'institut?

Destacaria, sobretot, la implicació del personal docent i les ganes constants de fer coses diferents i millorar en la nostra tasca pedagògica. Hi ha molts bons professionals i amb un tracte humà que fa que el Vallvera sigui diferent de la resta.

## CONCURS: QUI ÉS?

La persona oculta del número anterior era en Joan Roca com ja heu vist en la pàgina anterior, i la guanyadora ha estat la **Majo Jover**, la primera resposta correcta a encertar-ho. Enhorabona!

Amb les 10 preguntes breus de sota, sabries endevinar qui és el personatge ocult d'aquest número? Si ets la primera persona d'encertar-ho, tindràs premi: un esmorzar de franc al bar de l'institut. T'animes a participar-hi? [Clica aquí](#) o ves al formulari a través del codi QR.

### Quants anys fa que treballes al Vallvera?

Treballo al Vallvera des del curs 16/17

### Ets de lletres o de ciències?

Soc de ciències pures!!

### Vens a peu, en bicicleta o en cotxe?

Vinc en cotxe cada dia.

### Quines llengües saps parlar?

Soc catalanoparlant però també parlo castellà, i em defenso amb anglès i francès.

### Pel·lícula preferida?

El perfume.



### Plat preferit?

Amanida amb fruits secs i qualsevol formatge.

### Si no fossis profe, què t'agradaria ser?

Viuria al camp amb els meus animals i el meu hort.

### Et veiem més als matins o a les tardes?

L'alumnat diu que soc a tot arreu, però soc més de tardes.

### Quina paraula et defineix millor?

Paciència.

### Noms de dos alumnes a qui donis classe aquest curs:

Fatumata i Aya.

## VALLVERA EN ACCIÓ

### Commemorem el Dia Escolar de la No-violència i la Pau

Al Vallvera hem commemorat el Dia Escolar de la No-violència i la Pau amb diverses activitats educatives centrades en la pau, el respecte i la diversitat preparades per la comissió de convivència. La jornada ha inclòs vídeos introductoris per entendre conceptes com l'autoritarisme i el feixisme, així com l'anàlisi de frases discriminatòries encara presents en el nostre entorn. L'alumnat ha llegit i treballat els contes Boom: guerra de colors (1r i 2n) i Matí fosc (3r i 4t), a partir dels quals han creat finals alternatius que promouen la convivència, l'empatia i el diàleg.



També l'alumnat de cicles ha dut a terme diferents activitats per treballar valors com la pau, el respecte, la convivència, l'empatia i la resolució pacífica de conflictes, que s'han dut a terme en sessions d'una hora en les tutories corresponents.

## EL RACÓ DE LA CULTURA

### Lectures que atrapen

En el Vallverenc passat sense haver-lo llegit us vaig comentar "L'estiu que la mare va tenir els ulls verds" de la Tatiana. Potser el llibre que he llegit que té una arrencada més punyent. No et deixa indiferent, i et remou. Tatiana Tibuleac ens posa davant d'una relació mare-fill absolutament desastrosa... però que ens fa pensar en el com s'arriben a gestionar les relacions familiars, les pèrdues, els dols i el perdó i la reconciliació. T'enganxa des del principi i al final t'acabes estimant tant a l'Aleksy com la seva mare, la que aquell estiu va tenir els ulls verds.



Ara us vull engrescar a llegir els llibres d'Alex Michaelides. L'he descobert fa poc, un mes escàs (potser mes i mig) i estic a un parell de dies d'acabar el seu tercer llibre. Jo els he llegit en ordre, però no cal. Hi ha algun personatge que apareix en dos dels llibres però no passa res! Us hi animo si us agrada el thriller. Michaelides ens proposa uns assassinats que no són resolts pels típics investigador@s sinó per algú altament relacionat o implicat amb la víctima... però ai là! Quines giragonses i quin gir que fan al final! Pam! I de cop, s'acaba la novel·la i just 20 pàgines abans saps i entens què és el que realment va passar!!

La primera "La pacient silenciosa", la segona "Les Donzelles" i la tercera "Fúria". Fúria està escrit d'una manera curiosa, hi ha un personatge que m'interpel·la constantment, de fet t'està explicant la història com si fóssiu velles amants. D'aquesta encara no tinc clar qui és l'assassí de la Lana, a veure si quan llegeixes això ja ho sé... i si vols et faig spoiler!!! Senzill, ràpid de llegir, sense gaire floritures, però amb un bon domini del thriller (per mi, però ja sabeu allò dels gustos i els colors!)

Ah, i ahir dijous al vespre vaig tenir la sort de compartir taula amb la Júlia Ojeda i en Manel Vidal xerrant de "Prosa de combat" un recull d'articles de Manuel de Pedrolo. A totes les que vulgueu llegir sobre la misèria de la nostra llengua anant-se'n pel pedregar us el recomano.

I com que el següent Vallverenc serà finals d'abril... guardeu-vos a l'agenda el dia 26 d'abril, el darrer diumenge per venir al Teatre de Salt a veure Terra Baixa del Safareig. Hi faig de Pepa, una de les veïnes!!!

*Eva Rigau*



## LA CUINA DE L'INSTI

# Cuinem Sfenj!

Aquest mes de febrer hem demanat al nostre alumnat de conèixer la cuina marroquina i així hem demanat la col·laboració a unes mares que rapidíssimament hi han ajudat. Hem volgut posar en valor que totes les cuines vinguin d'on vinguin tenen unes característiques que les fan especials i particulars però alhora tenen similituds entre elles. La veritat és que vam aprendre que les mesures a l'hora de treballar són importants, però l'experiència és un grau i per tant les quantitats dels ingredients utilitzats les anaven incorporant per intuïció i per com veien i notaven la textura de la massa a mesura que l'anaven treballant.

La recepta que us presentem, en el primer Vallverenc del 2026 es diu Sfenj (xurros marroquins en forma de berlines)

### INGREDIENTS:

- Llevat de forner. 1 pastilla i mitja que la diluïm amb aigua calenta
- 7 grams de sal (1/2 culleradeta)
- 300 grams de farina de blat
- 1/2 cullerada de sucre
- Sucre per arrebossar
- 200 ml de aigua
- Oli de gira-sol
- 2 paelles amples

### PREPARACIÓ:

1. Col·loquem la farina en un bol gran. Fem un forat i hi incorporem el llevat i una cullerada de sucre.
2. Afegim una mica d'aigua tèbia i esperem uns deu minuts. Transcorregut el temps afegim la resta de l'aigua, a poc a poc, sense deixar d'amassar.
3. Quan tenim una massa homogènia la deixem reposar tapada i a dins del microones perquè així llevara més ràpid ("truquillo" de la mare).
4. Ara farem la forma (rodó com un donuts). És tan fàcil com agafar una mica de massa -de la mida d'un ou- amb les mans untades amb oli de gira-sol (perquè la massa no s'enganxi) i fer una bola ben llisa, com si fos la massa per fer un panet.
5. Després l'estirem per fer un forat gran al centre -força gran perquè si no, en fregir-la la massa augmentarà i es tancarà- i l'incorporem directament a una paella amb abundant oli de gira-sol ben calent.
5. Els sfenj es fan d'un en un i han de fregir-se amb foc fort. L'oli ha d'espetegar.
6. Quan estiguin daurades es retiren, es col·loquen sobre paper absorbent i, si es vol, s'empolvoren amb sucre.
7. Es mengen calentes, com els xurros.

Els sfenj no són del tot esponjosos com els donuts; són més grans i cruixents per fora, i suaus per dins. És tradicional acabar-los arrebossats amb sucre. Us podem assegurar que són boníssims!!!!!!



## ENGLISH CORNER - LANGUAGES CHEZ NOUS

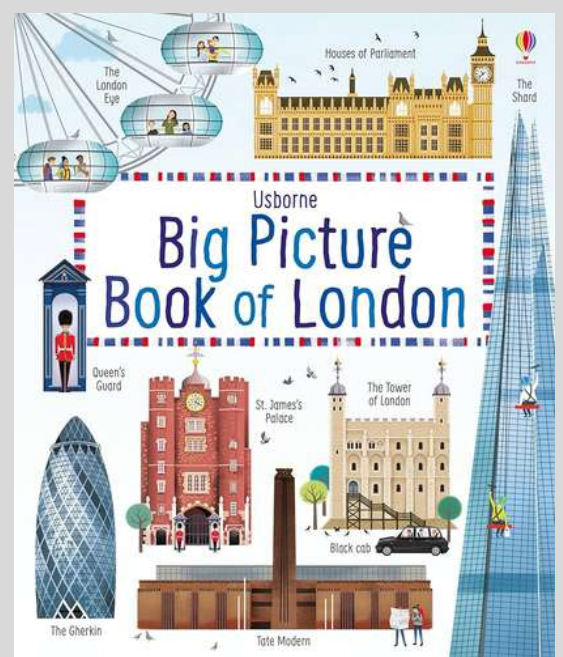
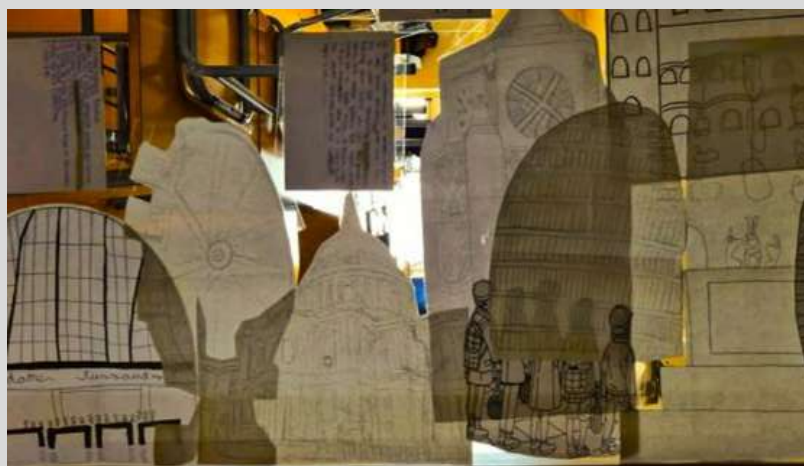
### Let's London!

London is a welcoming and inclusive city full of impressive buildings that reminds us of its long history and strong character. It is said the city functions as a "time capsule" as it blends Roman, Medieval and Modern eras. For that reason, in the English subject we couldn't miss the chance to learn about its main historical and cultural remnants.

It is a fact that we can't afford to spend some days in the UK capital city, but we decided we were not going to surrender; so the teachers designed a multidisciplinary project in which students from 3rd of ESO could wander along the bustling streets of London without leaving the classroom by doing some research on famous landmarks.

The Globe, the Gherkin, the Buckingham Palace, the Tower of London, Saint Paul's Cathedral and London's Eye were among some of the chosen buildings. Later on, they prepared a digital presentation to share information with their classmates and finally they showed their artistic skills by drawing the building to create a London skyline. The skyline is exhibited on the class doors with a card including the most important facts about it, so curious students in the school can also learn about London tourist attractions.

To finish, we would like to recommend to you a beautiful book we have been using along this project called Big Picture Book of London by Usborne. Turning the pages of this book, you will also take a tour of London. This lively book is packed with information, detailed illustrations and a stunning fold-out view of the River Thames. See castles, skyscrapers, beefeaters and dinosaurs. You might even spot the late Queen!



L'EXALUMNA: BERTA MASNOU

## “Mai es deixa d'aprendre: la vida és un constant aprenentatge”

### 1. Quin record o anècdota tens de l'institut?

Durant els dos anys de cicle han passat moltes coses, moments divertits i compartits. Un dels records que em va marcar més dins el cicle, com segur a altres companys i companyes, és les colònies de 1r d'EDI. On vam cantar a ple pulmó amb el cançoner, vam fer un joc de pistes de por on els professors i altres alumnes feien d'intèrprets, i al final de la nit vam estar xerrant tots junts en una sala fins a altes hores de la nit. Una molt bona experiència amb les emocions a flor de pell.



### 2. Què trobes a faltar més del centre?

El que més trobo a faltar és l'aprenentatge continu que hi havia, i els moments compartits amb tot el personal de l'institut, amb els companys i companyes, plens de riures, treballs creatius, dedicació, o el senzill fet de parlar al pati o anar a fer un tomb.

### 3. Què vas fer després de l'institut?

Després del cicle tenia clar que volia treballar, a poder ser en una escola bressol. Fa anys que estudio i volia fer una parada, tot i que mai és tard per tornar-hi i segons el meu parer mai es deixa d'aprendre, ja que la vida és un constant aprenentatge. En aquests moments treballo com a monitora de menjador, monitora de suport en extraescolars amb infants amb NEE (Necessitats Educatives Especials) i a la biblioteca d'aquí l'institut els dimarts i els dijous de 4 a 6.

### 4. Quin mòdul o assignatura t'agradava més?

La veritat és que em van agradar la gran majoria de mòduls, i em costaria triar, però sí que he pogut utilitzar alguns coneixements en la feina actual, i que agraeixo tenir i recordar: el mòdul d'“Intervenció amb famílies i atenció als infants en risc social” i el de “Desenvolupament cognitiu i motriu”.

### 5. Recordes algun professor o professora en especial?

No han passat molts anys i recordo a tots el professorat que he tingut, ja que cada un m'ha ajudat a créixer i a veure quina persona puc i vull arribar a ser. Sí que puc dir, que les professores que més records tinc són les que he vist durant els dos anys i he pogut expressar-me i explicar alguns temes personals sense sentir-me jutjada: la Marta Martorell, l'Ariadna Leonard i la Lourdes. Gràcies, us estic molt agraïda.

### 6. Quin consell donaries als alumnes del Vallvera?

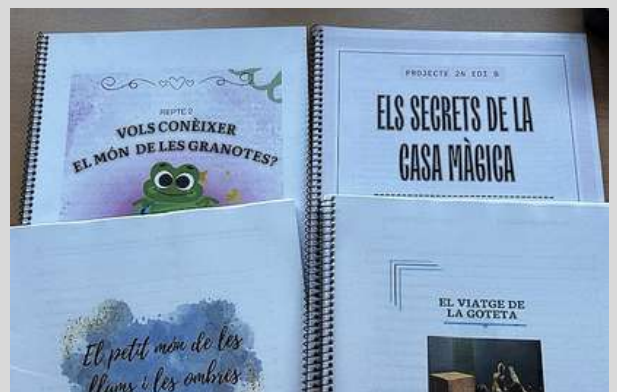
El consell que donaria és que visquin el moment, que confiïn en què són capaços d'arribar allà on vulguin i en moments de dificultat tenen companys/es i un equip educatiu amb qui poden confiar. I sobretot, que mai és tard per fer el que un vol, estudiar una carrera o un cicle i després voler canviar no significa que sigui temps perdut, s'adquireixen uns aprenentatges que segur seran útils pel futur, sigui professional o personal.

## VALLVERA EN ACCIÓ

# Aprendre des del territori mateix: Reptes educatius en espais reals

Des del mòdul de Projecte d'Atenció a la Infantesa, l'alumnat de 2n del CFGS d'Educació Infantil ha viscut una experiència d'aprenentatge basada en reptes vinculats a dos espais reals del nostre entorn: el Museu de l'Aigua i la Casa de Cultura Les Bernardes. Aquest treball ha permès connectar la teoria amb la pràctica, partint de necessitats i possibilitats concretes d'aquests equipaments. L'alumnat ha dissenyat propostes educatives adreçades a la infància (0-6 anys), tenint en compte el context, els recursos i els valors de cada espai.

El treball per reptes ha fomentat la creativitat, el pensament crític, el treball en equip i la responsabilitat professional. A més, ha reforçat el vincle entre l'Institut Vallvera i el seu entorn cultural i social. Una experiència enriquidora que prepara l'alumnat per afrontar situacions reals del seu futur professional



## Debats sobre esport i gènere a 2n d'ESO



Els dies 26 i 27 de gener van tenir lloc unes trobades de debat sobre esport i gènere amb tots els grups de 2n d'ESO. Es tracta d'un esdeveniment dirigit a l'alumnat, durant el qual es van generar debats a partir de la informació facilitada per la formadora Olga Praderas Tello, del Consell Esportiu del Gironès.

En les sessions, es va analitzar i reflexionar sobre casos reals, tot dialogant per afavorir que l'alumnat arribés a conclusions pròpies. Alhora, aquestes jornades permeten fer visible l'esport femení i buscar un reconeixement social i una igualtat d'oportunitats sovint oblidats per part de la societat.

## VALLVERA EN ACCIÓ

### L'alumnat de CAI participa en un taller de sexualitat

L'alumnat de CAI va realitzar, el dijous 5 de febrer, un taller sobre sexualitat, per aprendre sobre les patologies infeccioses que ens transmeten via sexual, com prevenir-les i com gaudir de forma sana i segura.

El taller, amenitzat per una de les alumnes del cicles, va tenir una part teòrica i una part pràctica. L'alumnat, un cop trencat el gel, va ser molt participatiu, en va gaudir i aprendre a parts iguals i la seva valoració respecte al taller va ser molt positiva.



### Espectacle d'ASCT a la residència Maria Gay



El dimecres 28 de gener, l'alumnat de 1r del Grau superior d'ASCT, des del mòdul d'Animació Turística, va anar a fer un espectacle "L'eco del passat i el soroll del futur" a la residència Maria Gay. També van dinamitzar un bingo musical on alumnat i usuaris van gaudir molt de la música. L'experiència sempre és molt enriquidora i un gran aprenentatge per als nostres alumnes.

## VALLVERA EN ACCIÓ

### L'hort del Vallvera

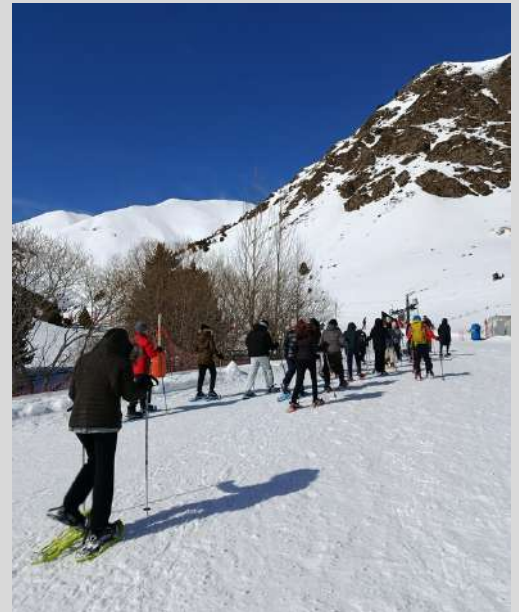
El compromís amb el medi ambient i amb una educació orientada a la sostenibilitat forma part de la identitat del nostre centre, membre del programa Escoles Verdes des de l'any 2008. Aquesta aposta es concreta en projectes que donen sentit al nostre dia a dia, coordinats des de la Comissió Escola Verda, amb la voluntat d'avançar cap a una ambientalització integral del centre. Aquest propòsit es desplega en quatre grans objectius:

1. Disposar d'una organització de centre que garanteixi i afavoreixi la participació de la comunitat educativa.
2. Incorporar l'educació per a la sostenibilitat al currículum.
3. Assolir una gestió sostenible de l'Institut.
4. Ser un centre obert i compromès amb la millora de l'entorn.

Aquests objectius ens ajuden a emmarcar les activitats d'algunes matèries com l'Optativa d'**"Hort i Jardineria"** de 4t d'ESO. En els darrers mesos els 18 alumnes d'aquesta optativa han estat treballant en l'hort d'hivern plantant cols, enciams, faves, pèsols i cebes. Al llarg de cada curs el treball a l'hort ens permet observar de manera directa el cicle vital de les plantes i que la vida és un procés de transformació continu. També ens permet aplicar criteris ambientals reals (agricultura ecològica), generar un espai d'aprenentatge transversal (cicles biològics, sòl, mesures) i fomentar la cultura de la sostenibilitat (sobirania alimentària). Cal destacar la motivació i el treball setmanal de l'alumnat d'aquesta optativa per tal que l'hort del Vallvera sigui possible. Des d'aquí el nostre agraïment.



## VALLVERA EN ACCIÓ

**Excursió de 1r d'ESO a la Vall de Núria**

El divendres 20 de febrer, l'alumnat de 1r d'ESO va anar a la Vall de Núria. Vam pujar amb el cremallera des de Ribes de Freser, des d'on vam començar a veure el paisatge nevad. Un cop a Núria, vam poder gaudir d'una ruta amb raquetes de neu tot admirant l'entorn, la flora i la fauna. També ens ho vam passar d'allò més bé baixant en trineu al parc lúdic. Va ser una gran experiència!

**Coneixem els components de la sang**

L'alumnat de CAI, dins de l'estudi del cos humà, base per poder comprendre com afecten les malalties a la nostra salut, ha dissenyat aquestes maquetes per comprendre millor quins són els components de la sang (eritròcits, leucòcits, plaquetes, etc).

A més, han aprofitat l'avinentsa per compartir-les amb la resta de la comunitat educativa de l'institut, a través de la seva exposició temporal a la biblioteca del centre. I recordeu, si les voleu veure, no us adormiu, perquè tenen previst realitzar un parell més de noves maquetes entre febrer i març.



## LA BIBLIOTECA RECOMANA

**Sortir del laberint: una guia jove per combatre l'ansietat, de Marta Panizo i Núria Tamarit**

*Notes que no estàs bé? Que et fa mal el pit, que dones moltes voltes a tot, que et costa concentrar-te? Potser has identificat que tens ansietat, però no saps com enfrontar-la ni entens per què hi és.*

*Amb aquest manual, no sols aprendràs a desxifrar els missatges que t'envia el cos, sinó també a respectar les seves necessitats, valors i vincles. Entendràs com pots conviure amb els reptes que la vida et presenta perquè el teu cos no t'hagi de parlar a crits.*



*Torna a viure més a poc a poc, amb confiança, entenent-te i, sobretot, estimant-te.*

*Sortir del laberint* és una guia pràctica i visual per conèixer, entendre i gestionar l'ansietat. Al llarg de les seves pàgines, la psicòloga Marta Panizo ens ajuda a posar nom a allò que sentim, a entendre què ens passa quan el cos i la ment s'aturen o s'acceleren, a detectar aquells hàbits que anem arrossegant i que ens impedeixen sentir-nos bé.

**“Busquem sentir-nos anestesiat en comptes de bregar amb el que ens fa mal de debò.”**

El llibre explica de manera clara i entenedora què és l'ansietat i tot allò que s'hi relaciona, com els nervis, l'estrès, els atacs de pànic... I com es manifesten, a través d'exemples propers del dia a dia.

També es reflexiona sobre l'autoestima, la importància dels bons hàbits, el pes de la rutina i sobre aquelles maneres de fer que sovint mantenen l'ansietat sense que ens n'adonem.

Acompanyat de les il·lustracions de Núria Tamarit, el llibre proposa quinze exercicis pràctics i tècniques senzilles que ajuden els joves a aturar-se, escoltar-se i entendre's millor, per aprendre a afrontar l'ansietat amb eines útils i realistes.

**“No s'aconsegueix avançar d'un dia per l'altre, necessites fer-ho de mica en mica.”**