



Ariadna Lloveras

Metge especialista en
endocrinologia i nutrició.
Alumni Escola Thau Barcelona.

Institució Cultural del CIC
Fundació Privada

Via Augusta, 205
08021 Barcelona
Tel. 93 200 11 33
iccic@iccic.edu
www.iccic.edu

Segell

Publicació de la Institució
Cultural del CIC, Fundació
Privada

Coordinació de la revista

Susanna Álvarez
(segell@iccic.edu)

Continguts

Marcos Martínez, Marga Martínez
i Mònica Cusó, Laura Buyreu,
Marta Cosano i Carla Ruiz,
Arnau París, Marta Fiol i Èric
Colet, Noemí Caminal i Mònica
Santamaria, Mireia Vallès, Josep
Palau, Eduard Garcia i Ricard Bahí

Supervisió lingüística

Linguacom, SL

Disseny i maquetació

MANEKO

Fotografies

Diàleg: Mireia Serrano

Escoles: Marcos Martínez, equip
de mestres de parvulari, Natàlia
Ibáñez, Imma Garcia

Persones: Jesús Ruiz, Arnau París

Educació, societat i valors:

Mònica Santamaria, Josep Palau,
Rafa Nieto, Marcos Martínez

Destacats: Grup Som Via

Impressió

Winihard

Dipòsit legal

B-21561-05

ISSN

2013 - 0775 (paper)
2013 - 0783 (internet)

Edició

2.000 exemplars

Consulta

www.iccic.edu

Contacte

comunicacio@iccic.edu
segell@iccic.edu

 escola
batxillerats

 escola
cicles formatius

 escola
idiomes

 escola
Barcelona

 escola
Sant Cugat

 escola
música

Sumari

03

Editorial

04

Diàleg

Conversa amb Ariadna Lloveras
Metge especialista en endocrinologia i nutrició
Alumni Escola Thau Barcelona promoció 1978
Susanna Álvarez i Rodolés, coordinadora de la revista

14

Escoles

Fent Verd

Marcos Martínez, professor d'Educació Física de l'Escola Thau Barcelona

L'hort a l'Escola Thau Sant Cugat

Marga Martínez, directora d'Educació Infantil, i Mònica Cusó, directora de
Primària de l'Escola Thau Sant Cugat

24

Persones (Alumni)

Un treball de recerca fet des de la necessitat i amb premi

Laura Buyreu, Marta Cosano i Carla Ruiz

Promoció 1998 (CIC Batxillerats 2014-16)

La cuina, un hobby convertit en un projecte molt personal

Arnau París

Promoció 2006 (Escola Thau Barcelona 2004 / CIC Batxillerats 2006)

32

Educació, societat i valors

El projecte Re Cooperem

Noemí Caminal i Domingo, Coordinadora de l'Espai migdia, i Mònica
Santamaria i Solsona, Directora de l'Escola Thau Sant Cugat

Recapte per al Banc dels Aliments

Mireia Vallès, professora d'ESO i membre del grup de Voluntariat de
l'Escola Thau Barcelona

Què, qui i perquè del Banc dels Aliments

Josep Palau Orta, coordinador TAC i School Counselor
ICCIC/CIC Batxillerats

Aprenentatge Servei

Marta Fiol i Èric Colet

Alumnes de 1r de Batxillerat de l'Escola Thau Barcelona

44

Vincles

SANED - Institució Cultural del CIC: quatre anys de col·laboració conjunta

Eduard Garcia Natividad, director general de SANED

46

Destacats

Uns cicles formatius pensats per al cor de les persones
Ricard Bahí, director pedagògic de la Institució Cultural del CIC

Editorial

Aquest és el primer número del curs 2021-2022 de la revista *Segell* que teniu a les mans. Com bé sabeu, n'editem dos números per curs. Les temàtiques que es tracten a cada número estan marcades per la conversa –que fins ara conduïa Teresa Triadú, com a directora de la revista i com a responsable de Publicacions i Relacions Institucionals– amb diferents personalitats destacades del nostre país, des del filòsof i teòleg Francesc Torralba fins a l'home de teatre Oriol Broggi, passant per Josefina Cambra, degana del Col·legi Oficial de Doctors i Llicenciats en Filosofia i Lletres i en Ciències de Catalunya o per l'editora Ester Pujol, per dir alguns noms.

**Susanna Álvarez
i Rodolés**
Coordinadora de la
revista *Segell*

Totes elles persones vinculades d'alguna manera a la Institució Cultural del CIC que han volgut col·laborar amb nosaltres i aportar-hi la seva experiència en els diversos àmbits en què són expertes. Una altra secció molt rellevant de la revista és Alumni, amb les aportacions de diferents promocions que han passat per les nostres aules i que ens ofereixen també la seva visió sobre les temàtiques proposades.

Teresa Triadú m'ha passat el relleu per coordinar aquesta publicació –un repte que he acceptat amb il·lusió–, i m'he trobat, des del primer moment, amb la complicitat de totes les persones que han col·laborat en la confecció del número 40 de la revista, fet que vull agrair des d'aquest editorial.

Segell vol ser un instrument per comunicar què fem, què volem fer, què interessa a les famílies i a l'alumnat dels nostres centres educatius, entre d'altres. I també vol parlar del nostre paper dins de la societat i quin és el nostre posicionament respecte als problemes, a les necessitats i als reptes de la Catalunya del segle XXI.

Aquest número de la revista *Segell*, l'hem construït com tots els anteriors. Aquest cop, a partir de la conversa amb la doctora Ariadna Lloveras –metge especialista en endocrinologia i nutrició i Alumni de les primeres promocions de l'Escola Thau Barcelona–, i tenint com a marc referencial l'educació de

l'entorn, la sostenibilitat i l'alimentació. Aquests són assumptes que, com a centre educatiu, entomem i tractem. El professorat i els equips directius de la Institució Cultural del CIC treballen amb els infants i joves perquè s'hi impliquin i també en prenguin consciència, des del treball voluntari, el currículum escolar o les metodologies innovadores, com l'Aprenentatge Servei.

També volem destacar especialment la secció Alumni, que aporta l'experiència d'un treball acadèmic que transcendeix les aules per incidir en la societat i la d'una vivència transformadora que ha derivat en un projecte sostenible.

Tot plegat –i moltes coses més!– ho llegireu en aquestes pàgines.

En molts dels articles, lògicament, veureu com la pandèmia derivada de la covid-19 ha modificat comportaments, funcionaments i actituds, algunes en sentit positiu i d'altres, no. Tothom n'ha quedat afectat i potser no se n'ha parlat prou. La pandèmia ha deixat al descobert la vulnerabilitat de la nostra societat i nosaltres, com escola, ens hi hem implicat i ens hi impliquem.

A l'últim, la revista *Segell* també es vol convertir en la vostra veu, vol escoltar-vos i ser l'altaveu de les vostres necessitats i interessos, perquè una comunicació educativa que llegeix, que s'informa i es comunica a través de diversos mitjans contribueix a construir una societat més connectada, més humana i més humanística.

En teniu obertes les portes des d'aquest moment!





Diàleg

Conversa amb Ariadna Lloveras

Metge especialista en endocrinologia i nutrició.
Alumni Escola Thau Barcelona.

Conversar amb Ariadna Lloveras és parlar amb una professional de la medicina amb múltiples inquietuds. Sempre amb un somriure, aquesta antiga alumna de l'Escola Thau Barcelona comparteix amb nosaltres –entre altres coses– què és per a ella l'alimentació saludable i com podem menjar i viure d'una manera més sana.

El que no recull el diàleg, però que creiem que es veu reflectit a les fotografies, és el seu entusiasme de poder

participar en aquesta conversa i la il·lusió de rebre el nostre obsequi per col·laborar-hi: *Els Setze Jutges*, de Joan Manuel Escrihuela, David Ferrer i Fermí Puig, editat el 2012 per Viena Edicions. Hi surt el seu pare, el doctor Gonçal Lloveras, un metge humanista i també inquiet.

Ens trobem al Mercat de Santa Caterina, un lloc que coneix bé perquè el trepitja sovint. Conversem amb ella i saludem els paradistes, sempre amb un somriure.



Susanna Àlvarez
 Coordinadora de la revista

📷 **Mireia Serrano**
 Departament de Comunicació
 de la Institució Cultural del CIC

“Un bon metge ha de saber que una mateixa patologia es pot manifestar i patir de forma molt diferent en cada persona”

Com vas triar la teva especialitat, endocrinologia i nutrició?

Per explicar-vos-ho m'he de remuntar a quan vaig decidir estudiar medicina: el meu avi, a qui no vaig conèixer perquè va morir molt jove, era metge especialista en otorrinolaringologia; el meu pare era metge especialista en endocrinologia i nutrició, i la meua mare era infermera. Per tant, és evident que el món de la medicina i la salut m'ha acompanyat i envoltat des que vaig néixer. No només jo: som tres germans i tots tres som metges. Però a mi, ja de molt petita, m'apassionava tot allò que fos creatiu. De fet tothom em deia que estudiés arquitectura perquè m'agradava dibuixar, i feia plànols de totes les cases on anàvem. Però un dia que era festiu, el meu pare va haver d'anar a visitar uns pacients ingressats a l'Hospital de Sant Pau i jo el vaig acompanyar. Quan vam entrar a la sala on eren els pacients, el van rebre amb un entusiasme i una alegria que vaig tenir la sensació que el meu pare era com un déu. I va ser llavors que vaig decidir que jo també volia ser metge. Ara, segur que si hagués estudiat arquitectura també hagués gaudit de la professió. De fet, em vaig enamorar i casar amb un arquitecte.

A casa sempre vam viure la medicina amb rigor científic, amb vocació i compromís.

Durant la carrera de medicina vaig tenir molt clar que volia fer una especialitat mèdica, és a dir, que no fos quirúrgica. M'agradava el tracte amb el pacient, la fisiopatologia, el seguiment i l'evolució del pacient.

També és importantíssim saber interpretar els diferents signes i símptomes en el context de cada persona. És a dir, un bon metge ha de saber que una mateixa patologia es pot manifestar i patir de forma molt diferent en cada persona. Aquesta vessant humanista també he intentat posar-la en pràctica en el meu dia a dia.

Hi ha una frase que sovint em repetia el meu pare, gran metge humanista: “No s'ha d'oblidar mai que darrere d'una malaltia hi ha un malalt, i darrere d'un malalt sempre hi ha una persona.”

Finalment vaig escollir endocrinologia i nutrició, possiblement perquè ja durant l'últim any de carrera vaig assistir voluntàriament al Servei d'Endocrinologia de l'Hospital de Sant Pau i em va agradar molt.

Tot i que he treballat poc en recerca, sempre m'ha interessat entendre els mecanismes i per què es produeixen les malalties, i l'endocrinologia es basa a comprendre les alteracions en les regulacions hormonals. Té una fisiopa-

A





“La dieta ha de ser suficient, completa i equilibrada i en les quantitats i proporcions idònies en cada moment de la vida”

tologia molt lògica i, gràcies a la recerca, entenem moltes coses que anys enrere no podíem interpretar. Però crec que amb qualsevol de les especialitats mèdiques com cardiologia, neurologia, gastroenterologia, etc., també hagués gaudit moltíssim.

En acabar la carrera em van donar una beca per formar-me en diabetologia a l'Hospital Cantonal de Ginebra, on vaig treballar-hi un any. En tornar de Suïssa vaig acabar la formació d'endocrinologia a l'Hospital de Sant Pau.

Has treballat en serveis d'endocrinologia i nutrició de diferents hospitals. Què ens pots explicar de la teva feina, del teu dia a dia?

L'especialitat d'endocrinologia i nutrició abraça moltes patologies, incloent-hi la diabetis (a Suïssa, per exemple, la diabetologia és una especialitat independent). La majoria de patologies que tractem són cròniques, és a dir, es controlen però poques vegades es curen. Això implica que els pacients els vas seguint durant molts anys i s'estableix una relació metge-malalt que en alguns casos va més enllà de l'àmbit professional.

És molt important comptar amb un equip multidisciplinari (infermer, dietista, educador en diabetis, podòleg, etc.), i he de reconèixer que aquest aspecte de treball en equip també m'apassiona. Dels diferents centres on he treballat,

tant hospitals com ambulatoris, tant públics com privats, en guardo molts bons records. Tots m'han ajudat a formar-me i a gaudir de la medicina.

Què és per a tu l'alimentació saludable?

L'alimentació és un determinant fonamental de l'estat de salut de les persones, tant pel paper que tenen els nutrients en la prevenció de malalties per la carença d'aquests, com per la implicació d'alguns nutrients, aliments i hàbits de consum, en el desenvolupament de problemes de salut crònics com l'obesitat, malalties cardiovasculars o diabetis, entre d'altres.

L'alimentació saludable és la que cobreix les necessitats nutritives i calòriques que requereix l'organisme en les diferents etapes de la vida. Per tant, la dieta ha de ser suficient, completa i equilibrada i en les quantitats i proporcions idònies en cada moment de la vida. A més, ha de ser satisfactòria, harmònica, segura i compatible amb les preferències individuals, socials i culturals, i respectuosa amb l'entorn. Cal que sigui sostenible i assequible. Si és possible, cal potenciar els productes de temporada, de proximitat i generar com menys residus millor.

Al darrer número de Segell parlàvem de la importància de l'activitat física. És imprescindible per a una bona salut, oi?



“Abans de la pandèmia de la covid-19, l'obesitat ja es considerava la malaltia pandèmica del segle XXI”

Efectivament, l'activitat física és una eina imprescindible per al manteniment de la salut. L'activitat física aporta beneficis físics, metabòlics i psíquics.

Quan un pacient pregunta quin esport és el millor, jo sempre responc que tots. El millor esport és aquell que cada persona gaudeix de practicar-lo. És a dir, qualsevol esport és beneficiós, sempre que sigui adequat a les característiques de cada persona. Per tant, no cal que sigui un esport de competició, però sí que ha de ser una activitat física que ens resulti plaent i que puguem practicar de forma regular i adaptada a les diferents condicions i etapes de la vida.

En tots els programes d'educació nutricional hi entra el pilar de l'activitat física. Pot ser una activitat individual, en equip, competitiva o no. Ballar, cultivar l'hort o anar en bicicleta també són activitats físiques molt saludables.

L'obesitat és una malaltia. En som prou conscients com a societat?

De fet, abans de la pandèmia de la covid-19, l'obesitat ja es considerava la

malaltia pandèmica del segle XXI. L'obesitat sovint implica o ocasiona altres patologies o trastorns com diabetis mellitus tipus 2, hipertensió arterial, alteració dels lípids de la sang, malalties cardiovasculars (infart de miocardi, ictus o insuficiència cardíaca), síndrome de l'apnea del son, esteatosi hepàtica (fetge gras), insuficiència respiratòria, alguns tipus de càncers, artrosi, depressió, infertilitat, incontinència urinària, varices a les extremitats inferiors, reflux gastroesofàgic, i podria seguir.

Cal considerar l'obesitat com una patologia crònica. Per tant, el més important és la prevenció.

Actualment tenim accés a una gran varietat d'aliments i també a informació sobre quins són els hàbits d'alimentació saludable. Com és que els índexs d'obesitat infantil són tan alts?

Per entendre l'increment de l'índex d'obesitat cal reflexionar sobre la conducta alimentària. De fet, en l'ésser humà, l'acte de menjar, a part de ser un procés nutritiu, té connotacions importants de convivència, de celebració, de

proporcionar plaer, d'establir relacions afectives, d'identificació social i religiosa, entre d'altres, que configuren la conducta alimentària i que poden repercutir en l'estat de salut de la persona.

Quan una persona acudeix a la consulta per obesitat, és molt important fer una enquesta alimentària exhaustiva. No sols cal fer una quantificació de les calories que ingereix, sinó també indagar la seva relació amb el menjar. Si menja sol o acompanyat, si menja a casa o fora de casa, si gaudeix amb el menjar, si davant d'una frustració es refugia en el menjar, si li agrada cuinar, i quins són els objectius que el motiven per perdre pes, entre altres aspectes.

Com he comentat abans, l'activitat física és importantíssima per mantenir una bona salut. Però, malauradament, els infants que ja pateixen obesitat sovint defugen de fer esport per evitar frustracions, rebuig i situacions incòmodes amb la seva imatge corporal i el rendiment esportiu.

Per això, és bàsic que ja des de la primera infància els infants rebin una adequada educació nutricional i valorin la importància de l'activitat física, adaptada a les seves possibilitats i preferències. L'esport aporta uns valors que van més enllà dels beneficis físics.

L'acceptació dels diferents aliments des que naixem fins a l'edat adulta és progressiva. El gust més primari és el dolç, per aquest motiu els infants més petits accepten fàcilment aliments dolços. Això ha portat que una forma de premiar la canalla sigui donant-los un dolç (laminadura, xocolata, beguda ensucrada, etc.). Per tant, hem d'intentar que això no sigui sempre així per tal d'evitar la relació “recompensa-sucre”. Si anem disminuint, de mica en mica, la quantitat de sucre que afegim als aliments i a les begudes, podem adaptar el paladar a gaudir de gustos menys dolços.

De fet no és necessari consumir sucres afegits de cap tipus, ja que la glucosa que necessita l'organisme com a font d'energia prové, fonamentalment, dels

aliments farinacis (pa, patata, arròs, pasta), de les fruites (millor senceres que en suc), d'algunes hortalisses, dels llegums, i de la llet i els iogurts.

Cal reduir al màxim la ingesta d'aliments processats i ultraprocessats, especialment begudes ensucrades i energètiques, brioixeria, pastissos, gelats, laminadures, postres làctics ensucrats, batuts de llet o de fruita ensucrats. En les receptes de pastissos fets a casa, aconsellem reduir la quantitat de sucre que indica la recepta. Es pot utilitzar fruita molt madura i/o fruita dessecada (panses, prunes, orellanes, dàtils) en lloc de sucre per endolcir, i espècies (vainilla, canyella) per ressaltar el gust, i també pell de taronja o llimona.

És important fer participar els nens a l'hora de comprar i preparar els aliments frescos i de proximitat, i fer que sigui una activitat divertida. Cal tenir cura d'aspectes sensorials com ara textures, temperatures, colors, sabors i presentacions per afavorir l'acceptació de nous aliments, etc. Un exemple seria, a les festes infantils, substituir els snacks

processats i industrials per bastonets d'hortalisses variades, fruits secs, etc. La millor beguda és l'aigua, tant durant els àpats com entre els àpats. Ocasionalment es pot consumir aigua amb gas, suc de fruita sense sucre afegit o infusions. En el nostre entorn, l'aigua de l'aixeta és la millor beguda i evita l'impacte ambiental dels envasos de plàstic.

El Departament d'Educació i el Departament de Sanitat porten a terme múltiples programes per afavorir que ja en edat escolar s'agafin uns hàbits saludables. De fet, en alguns casos, són els nens els que transmeten aquests coneixements a les famílies. La majoria de joves coneixen l'anomenada “piràmide dels aliments”, on apareixen les proporcions que cal ingerir dels diferents grups d'aliments.

La piràmide de l'alimentació saludable és un instrument educatiu que es basa en els coneixements científics més actuals sobre nutrició, mostrat de forma senzilla i comprensible per facilitar la incorporació d'una ingesta saludable a la vida quotidiana. La forma triangular de la pirà-

“Hi ha molts projectes i iniciatives per fomentar l'alimentació sostenible. Hi participen els mercats municipals, alguns restaurants, centres de recerca, teixit associatiu, horts comunitaris, parcs agraris de proximitat, cooperatives i menjadors escolars”

mide representa quina és la freqüència amb què s'han de consumir els diferents grups d'aliments. Els aliments situats a la base són els que s'han d'incorporar a la dieta més sovint i, a mesura que es puja en la piràmide cap al vèrtex, la ingesta ha de disminuir.

Les dietes haurien de ser individuals per adaptar-se a la singularitat de cada persona, oi?

Jo prefereixo parlar de canvis i pautes dietètiques saludables més que de dietes concretes. Però, efectivament, davant d'una persona que consulta per perdre pes cal fer una correcta història clínica on consti si hi ha patologies associades (digestives, renals, de conducta alimentària, intoleràncies, etc.), fer una enquesta nutricional detallada i comunicar a la persona els objectius de salut raonables i assolibles. És a dir, cal evitar pesos insuficients, que també comporten una patologia.

És important que les pautes dietètiques aconsellades siguin adaptades a la constitució de la persona, tenint en compte edat, sexe, activitat física, horaris i tipus de feina, situacions especials (p. ex., gestació), preferències sensorials, i costums culturals i religioses.

Com a societat, com creus que la pandèmia de la covid-19 ha afectat la nostra alimentació? Hem hagut de passar més temps a casa i possiblement no hem tingut accés a tanta varietat d'aliments.

Efectivament, la pandèmia ha modificat també diversos aspectes de l'alimentació per diferents motius: hi ha hagut un empitjorament de l'economia, en algunes famílies de forma important, un empitjorament de l'estat anímic, un empitjorament de la salut, menys accés als mercats, menys sociabilitat, menys activitat física i increment del teletreball. Tots aquests factors han repercutit, en

la majoria de casos negativament, en la nostra alimentació.

Per tal de mantenir uns bons hàbits alimentaris quan teletreballem, aconsellem planificar els menús per evitar la improvisació dels àpats, establir uns horaris d'ingestes (tres àpats principals i una col·lació a mig matí i a mitja tarda), evitar aliments temptadors, no menjar davant l'ordinador i, si és possible, menjar en un espai diferent del que estem treballant.

Enguany Barcelona ha estat escollida Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible. Què en penses?

Tenint en compte que la dieta mediterrània és un model molt saludable, no és d'estranyar que hagin escollit Barcelona com a seu. La dieta mediterrània ha estat reconeguda per la comunitat científica internacional com un patró alimentari i un estil de vida dels més



equilibrats i saludables del món. Basada en la trilogia històrica i cultural del blat, la vinya, l'olivera i l'activitat física moderada, ofereix una gran diversitat de productes i de formes de preparar que permet combinar el plaer de la taula amb l'equilibri nutricional i cultural.

Nombrosos estudis de països diferents han posat de manifest el paper de la dieta mediterrània en la promoció de la salut i en la prevenció de malalties com els trastorns cardiovasculars, la diabetis o els diferents tipus de càncer, entre d'altres. Fins i tot, la Unesco, el novembre del 2010, va declarar la dieta mediterrània Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat.

Les Nacions Unides, a través de diversos programes d'alimentació, s'han marcat com a objectiu, a més de garantir la salut de les persones, promoure la producció i el consum responsables, la lluita contra el canvi climàtic, i la cura de la vida

submarina i dels ecosistemes terrestres. El missatge és que cal un consum en general, i una alimentació en particular, responsable, sostenible i ètic, tant amb l'entorn com amb la resta d'éssers vius del planeta.

Hi ha molts projectes i iniciatives per fomentar l'alimentació sostenible. Hi participen els mercats municipals, alguns restaurants, centres de recerca, teixit associatiu, horts comunitaris, parcs agraris de proximitat, cooperatives i menjadors escolars.

Es vol donar suport als petits i mitjans productors locals en la comercialització dels seus productes. També s'han marcat l'objectiu de lluitar contra les desigualtats socials en l'accés a l'alimentació.

Vivim uns temps amb un ritme de vida potser massa accelerat. Quins

consells ens podries donar per menjar i viure d'una manera més saludable?

Al llarg d'aquesta conversa ja us he donat moltes pistes, però, en resum, diria que hem d'introduir petites modificacions per tal de seguir una vida més saludable, per exemple:

- Incrementar la ingesta de fruites i hortalisses, llegums i fruits secs.
- Portar una vida social activa.
- Beure aigua, utilitzar oli d'oliva, aliments integrals i aliments de temporada i de proximitat.
- Disminuir la ingesta de sal, sucres, carn vermella i processada i aliments ultraprocesats.

Per tot el que ja he dit, el fet de seguir una dieta equilibrada i saludable, fer activitat física regularment i gaudir del nostre temps, tant laboral com lúdic, ens aportarà beneficis sobre la salut física, psíquica i social.

Escoles

Fent Verd



Marcos Martínez
Professor d'Educació Física

thau escola
Barcelona

Avui dia, cada cop està més estesa la sensació, la percepció o la idea que vivim en una societat estressada, que sempre anem de bòlit, que hi ha poca paciència. Inconscientment i de forma totalment involuntària, ho estem traslladant als infants. Hi ha pràctiques esportives que els darrers anys han esdevingut més populars i que ajuden a combatre aquestes situacions, com ara el ioga o el taitxí. O fins i tot hi ha activitats més espirituals, com ara la meditació, que persegueixen aquesta finalitat. Personalment, em ve al cap el fet d'envoltar-se de natura, d'escoltar el silenci dels arbres o sentir la puresa de l'aire que es respira enmig del bosc.

Els orígens

A l'octubre de l'any 2015, la Joana, la Bruna, la Mariona i la Clara eren alumnes de cinquè de primària i jo era el seu professor d'Educació Física. Un dia em

van demanar si podríem anar plegats a regar els arbres d'un indret de l'escola que coneixem per bosquet i a netejar-lo de pinassa. Aquesta petita acció va ser la llavor del projecte Fent Verd de l'Escola Thau Barcelona. Perquè aquesta acció ecològica de quatre alumnes de cinquè va tenir un efecte crida entre altres alumnes de l'escola i amb el pas dels anys ha anat arrelant en la quotidianitat de la nostra escola fins a ser més de 800 els alumnes que participen en alguna de les més de vint activitats del projecte.

Sincerament, no em va agafar per sorpresa el fet que alumnes de la nostra escola demanessin poder fer accions lligades a la natura. Aquesta actitud de respecte, curiositat i interès per la natura sempre ha estat un valor molt present en el nostre projecte educatiu. La situació geogràfica de l'escola, a la falda del Parc Natural de Collserola, és una invi-

tació en tota regla a deixar-se guiar per la natura. Un dia em va explicar Mireia Vallès, professora de secundària i alumna de l'escola de la promoció del 1985, que al final dels anys setanta, per celebrar el Dia de l'Arbre, i fent-ho coincidir amb la festa de Sant Jordi, tot l'alumnat va fer una gran plantada d'arbres. I que durant el curs 1983-1984, l'alumnat va plantar els pins del bosquet. Són exemples del tarannà de l'escola, que ja des dels orígens amb Joan Triadú sempre ha tingut molt present la vinculació de l'alumnat i la natura.

El projecte Fent Verd és una continuació d'aquests valors. És un projecte fet per infants i per als infants, en el qual són els principals protagonistes. L'alumnat que participa en les activitats del projecte van dels 3 als 16 anys. Aquest camí de tretze anys a l'escola també ens permet



Octubre 2015. Primera foto del projecte Fent Verd amb les alumnes de cinquè de primària que van començar-lo: la Clara, la Bruna, la Joana i la Mariona.



Gener 2017. Logo del projecte, fet per la Bruna, la Joana, la Mariona i la Clara amb la col·laboració de l'Anna de Casacuberta, mestra de plàstica de l'Escola Thau Barcelona.

poder treballar amb el nostre alumnat el seu esperit crític envers una problemàtica actual, com és el canvi climàtic. Tenint en compte la importància que té l'educació de les futures generacions en l'assoliment dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) proposats en l'Agenda 2030 de les Nacions Unides, fer-los conscients de la realitat mediambiental és important en el procés educatiu. Perquè el planeta que els estem deixant no és el millor i els canvis no poden esperar més, ells han de ser el motor del canvi. Les petites accions del dia a dia són importants i, per poder canviar el món, primer cal canviar la realitat més propera, l'entorn Thau. Perquè el projecte Fent Verd és el cor verd de l'escola i, de tronc, és un pulmó per a la ciutat.

Les paraules clau del projecte són estimació, respecte, admiració, conscien-

ciació, reutilització, sensibilització i sostenibilitat, i les activitats del projecte van encaminades a treballar aquests conceptes. Des de fer cases per a ocells amb fustes de palets per als alumnes de tercer de primària que treballen el seu projecte interdisciplinari de les aus, a dissenyar la forma de recollir l'aigua de la pluja en dipòsits d'aigua pluvial. Des de tenir un bosc mediterrani amb espècies autòctones de la cultura mediterrània a fer plantades a l'hort per donar-ne els productes al Banc dels Aliments (una activitat anomenada "Unim esforços" dels projectes Volem Ajudar i Fent Verd). Des d'aprendre i gestionar plantes de compostatge a dissenyar un hivernacle per a l'escola. Des de plantar arbres fruiters per collir els fruits i fer un treball interdisciplinari de llengües, matemàtiques, medi natural, plàstica i acció tutorial fins a plantar llavors per poder estudiar el cicle natural de les flors. Totes aquestes

activitats i més sense sortir de la mateixa escola. Tota una sort per a l'alumnat de l'escola.

Àrees de treball

El projecte Fent Verd s'estructura en diferents àrees de treball. L'àrea artística i plàstica, en què l'alumnat treballa diferents habilitats creatives i plàstiques amb la col·laboració de la Belén i la Mercè, les mestres de plàstica de l'escola. A l'àrea de sostenibilitat es treballen activitats com el compostatge, la recollida d'aigua de la pluja o la construcció de papereres de fusta per substituir les de plàstic que hi ha per l'escola. A l'àrea de creació i disseny treballem en diferents idees o esborranys d'elements que millorin el dia a dia de l'escola, sempre lligats a la reutilització de material. I, per últim, el treball de camp, on s'inclouen les activitats del dia a dia a l'escola.

“El projecte Fent Verd és el cor verd de l'escola i, de retruc, és un pulmó per a la ciutat”

Ara fa quatre anys, la Institució Cultural del CIC va apostar per SANED, una empresa de restauració que té els seus punts forts en els productes ecològics i de proximitat, per oferir els seus serveis a les escoles Thau Barcelona, Thau Sant Cugat i CIC Batxillerats. A Thau Barcelona, el cuiner és el Jose, un mestre amb els fogons. Sovint, els nens i nenes que fan activitats del projecte el van a veure amb els productes que han collit, per exemple, dels horts urbans o dels arbres fruiters. I el Jose, amb gran entusiasme i molta paciència, els explica què pot preparar amb els productes que li porten i els ensenya com els cuina. Ara fa uns dies l'alumnat de tercer de primària van anar al codonyer de l'escola i van collir codonys. Després de fer una gran feina a la classe, van anar a la cuina i el Jose els va ensenyar com preparar un deliciós pa de pessic. I va ser el seu berenar al dia següent. Tenir cuina pròpia és un altre valor afegit de l'escola i el projecte Fent Verd en treu profit.

Difusió del projecte

Des de fa poc, el projecte Fent Verd disposa d'un web on s'explica el projecte. (<https://thaubcn.wixsite.com/fentverd>).

Actualment està en català però està previst que, a partir del curs vinent, també sigui en les altres llengües que l'alumnat estudia a l'escola, com ara el castellà, l'anglès i el francès. I que tota la informació del web en anglès i francès sigui escrita pels alumnes de secundària. El projecte vol ser un punt d'unió amb alumnes d'altres països i que permeti als alumnes de la nostra escola poder parlar, debatre o estudiar plegats amb alumnes d'altres realitats mediambientals i poder conèixer de primera mà quins efectes té el canvi climàtic en altres llocs del planeta. Paral·lelament, aquest curs l'Escola Thau Barcelona, a través del projecte Fent Verd, ha entrat a formar part de la xarxa d'Escoles + Sostenibles de l'Ajuntament de Barcelona. Pertànyer a la xarxa, a més de l'oportunitat de rebre formació, assessorament i poder disposar dels recursos existents, també ha de ser un espai per compartir experiències amb altres escoles, així com contribuir a millorar el nostre planeta de manera conjunta.

I a més, des de fa tres anys, el projecte Fent Verd té un altre canal per difondre les seves activitats, Thau TV, un projecte

que implica el conjunt de la comunitat escolar, on tot l'alumnat és protagonista; una eina que permet treballar d'una manera diferent les competències lingüístiques, artístiques i digitals. Els alumnes preparen els guions, les sintonies, el logotip, busquen informació, etc., i ho recullen en un reportatge que es penja al canal de Fent Verd de Thau TV.

Un lloc privilegiat

La ubicació de l'escola és un privilegi verd. Jo mateix, en la meua vessant de professor d'Educació Física, soc un privilegiat de poder fer les classes amb els meus alumnes envoltats de natura. La qualitat de l'aire que respiren mentre fan esport és millor que, per exemple, el de les escoles a l'Eixample. Però no només és una millor qualitat de l'aire. Hi ha un nou corrent pedagògic anomenat Forest School que defensa una educació basada en el contacte amb la natura i l'aire lliure. I hi ha estudis que certifiquen els beneficis que proporciona per al desenvolupament físic i cognitiu dels nens i nenes. Altres estudis contrastats parlen que rebaixa la tensió i l'estrès i, fins i tot, contribueix a disminuir conflictes i les possibilitats que apareguin situa-



Febrer 2018. Alumnes de cinquè de primària planten les primeres vinyes a l'espai Vinyes Thau Barcelona.



Març 2018. Alumnes de sisè de primària fan una activitat amb infants de cinc anys i els expliquen com són les eines que fan servir quan fan les activitats i planten les jardineres.



Febrer 2019. Alumnes de quart de primària preparen un reportatge per a Thau TV al voltant de la plantada d'horts urbans dels alumnes de segon de primària.



Desembre 2019. Dues alumnes de sisè de primària treballen en una de les plantes de compostatge de l'Escola Thau Barcelona.



Febrer 2020. Tres alumnes de quart d'ESO recullen calçots de l'hort de l'Escola Thau Barcelona.

“En els darrers anys, l'alumnat de l'escola ha plantat més de 70 arbres”

cions d'assetjament escolar. A més, a les escoles amb una contaminació alta de l'aire que respiren els alumnes, l'atenció dels estudiants és més baixa. En aquest últim punt, les dades referents a l'Escola Thau Barcelona mostren com, a partir dels estudis fets per l'Ajuntament de Barcelona, les escoles situades a l'entorn de Collserola obtenen les millors puntuacions de la ciutat sobre la qualitat de l'aire. De bon segur que les activitats fetes pel projecte Fent Verd han contribuït a millorar aquestes dades. No en va, en els darrers set anys, l'alumnat de l'escola ha plantat més de 70 arbres.

Una feina d'equip

En un article escrit en aquesta mateixa revista (número 39, sobre el projecte “Impossible IS nothing”), parlava de la meua experiència personal fent projectes i de la importància de ser capaç de poder crear una comunitat d'aprenentatge per tenir èxit. En aquest projecte, un cop més, és imprescindible la feina que fa l'equip de manteniment de l'escola. També ho és la magnífica i

extraordinària feina de l'equip de mestres i professorat de l'escola que treballen en el dia a dia el contacte amb la natura, que desperten l'interès per aquesta, que afavoreixen l'admiració cap a la mare Terra. Però també l'esperit crític davant de la situació del canvi climàtic. Aquest cop, però, s'han afegit a la comunitat d'aprenentatge les famílies. Pares i mares, avis i àvies s'han apropat a les activitats del projecte i n'han fet un projecte de tothom. Recordo un dia plantant vinyes a l'espai Vinyes Thau Barcelona amb en Pere Tarrida, pare del Pere i la Marina Tarrida, el qual any rere any ha portat les vinyes que tenim plantades a l'escola, em comentava com li agradava el projecte per als alumnes de l'escola. Compartia amb mi la seva opinió sobre com d'important era per a ell que els nens poguessin diferenciar arbres autòctons o flors de temporada. I, per sobre de tot, valorava el fet de no haver d'anar enlloc a fer aquest treball de camp, perquè el projecte Fent Verd els portava la natura a l'escola.

Els orígens personals, amb un agraïment especial

Diu que no es poden connectar els punts mirant endavant, que només es poden connectar mirant enrere. Mirant enrere m'adono que potser, i dic només potser, el projecte Fent Verd no comença l'any 2015 amb la Bruna, la Clara, la Mariona i la Joana. Potser el projecte va començar fa 40 anys en un petit poble de Lleó que es diu Villamarco de las Matas, el poble del meu pare i on els meus pares, l'Isidro i la Lidia, ara ja mestres jubilats, van tenir la genial idea de construir una casa amb jardí on poder educar els seus tres fills en els valors del respecte i l'estimació per la natura, valors sobre els quals està basat el projecte Fent Verd de què us he parlat. A ells, als meus pares, un milió de gràcies.

Escoles

L'hort a l'Escola Thau Sant Cugat

Marga Martínez

Directora d'Educació Infantil

Mònica Cusó

Directora d'Educació Primària

thau escola
Sant Cugat

L'any 2011 vam començar a treballar l'hort a l'escola. Vam veure la necessitat d'experimentar i conèixer de primera mà el creixement de les plantes i els beneficis per a la nostra societat, i vam iniciar dos projectes: les taules d'hort urbà a parvulari i l'hort a terra a primària.

Aquests espais ens permeten experimentar, fer observació al natural, provocar canvis i registrar quines conseqüències tenen. Al mateix temps estem portant a la pràctica una part dels continguts de descoberta de l'entorn i de coneixement del medi natural d'una manera més vivencial i aclaridora. L'hort és un bon lloc per fer-nos preguntes i formular hipòtesis.

El treball de l'hort també ens ha permès durant aquests anys establir un vincle amb les famílies, a través de les quals, pares, mares, avis i àvies, hem pogut enriquir-nos amb els seus coneixements. Tenir cura d'aquest espai ens dona peu a parlar de temes com la importància de consumir els productes de temporada i proximitat, l'agricultura ecològica i la sostenibilitat, i aprofundir-hi. A més a més, ens ha ajudat a treballar amb l'alumnat la importància de la feina diària per assolir un resultat a llarg termini i entendre que no tot es pot abastar de manera immediata, que les coses necessiten esforç i temps.

“L'hort és un bon lloc per fer-nos preguntes i formular hipòtesis”



Curs 2021-22. Alumnat d'EI-5 prepara les taules de l'hort urbà.



Curs 2021-22. Alumnat d'EI-5 prepara la terra a l'hort urbà.



Curs 2021-22. Tres alumnes d'EI-5 reguen les llavors plantades.



Curs 2020-21. Alumnat de tercer de primària planta llavors a l'hort a terra.



Curs 2019-20. Observem el pas de la flor al fruit.



Curs 2019-20. Els nostres enciams van creixent.



Curs 2019-20. L'Hort del Tafaner amb l'hotel d'insectes al fons.

“És molt important que els infants aprenguin a ser bons observadors i a registrar tot allò que han vist, que facin hipòtesis i que mirin si s’acompleixen per tal d’anar-los introduint al mètode científic”

Ens informem del manteniment que requereix l'hort segons l'època de l'any i valorem què hi podem plantar per poder fer la collita en època escolar.

Preparem la terra, traiem les males herbes, l'airegem i hi afegim l'humus necessari per conrear.

Utilitzem llavors, planter i esqueixos. Esbrinem com cal plantar-ho en cada cas: a quina profunditat ho hem de calçar, la distància que hem de deixar entre una planta i l'altra en funció del que es preveu que creixeran, què podem plantar al costat de cada planta, etc.

És molt important que els infants aprenguin a ser bons observadors i a registrar tot allò que han vist, que facin hipòtesis i que mirin si s'acompleixen per tal d'anar-los introduint al mètode científic. Un cop tenim l'hort en marxa, la feina és més sistemàtica, hem de regar i treure males herbes de manera habitual. És

important que adaptem la quantitat del reg a l'època de l'any, la temperatura, la humitat, etc. No podem oblidar que en un hort hi sol haver plagues i que cal estar alerta per poder-hi actuar de la millor manera possible. En aquests casos utilitzem sempre productes ecològics. Algunes plantes col·locades a prop de l'hort ens ajuden també a evitar futures plagues.

Paral·lelament ens han sorgit altres projectes que hem pogut vincular amb el treball de l'hort. La creació d'un hotel d'insectes ens ha permès treballar la interacció de diferents éssers vius, els animals i les plantes, que afavoreixen la pol·linització i per tant el bon creixement de l'hort.

Tot sovint també ens trobem amb sorpreses que ens permeten fer investigació. Al vespre entren animalons que es mengen la collita. Les petjades, els forats, les defecacions ens permeten

descobrir quins animals es mouen per l'escola quan nosaltres no hi som.

El moment que els infants viuen amb més emoció és el de la collita. Si la feina està ben feta i el temps ens ha acompanyat, ja podem recollir els fruits i les hortalisses que hem estat cuidant.

Un cop tenim la collita i en funció dels fruits que hem obtingut, decidim què en podem fer. Preparem grans amanides i les compartim amb els companys, repartim la collita per compartir-la amb la família o la venem per aportar diners a alguna entitat solidària.

Fins ara aquesta ha estat la realitat de l'hort. Deu anys després, tenim la constància que es va adaptant i transformant segons la realitat de cada curs i que és un projecte viu que ens aporta, a l'alumnat, al professorat i a les famílies, un munt de coses bones.



Persones (Alumni)

Novembre 2016. Lliurament del Premi Sent Soví al millor treball relacionat amb el fet alimentari. D'esquerra a dreta: Marta Cosano, Carla Ruiz, Laura Buyreu, Ferran Adrià, Roser Roca (tutora) i Oriol Olivé (director CIC Batxillerats aleshores).

Laura Buyreu, Marta Cosano i Carla Ruiz
Promoció 1998 (CIC Batxillerats 2014-2016)



Un treball de recerca fet des de la necessitat i amb premi

La dieta cetogènica com a tractament per a l'epilèpsia

La dieta cetogènica (anomenada "keto", col·loquialment, a les xarxes socials), ha guanyat notorietat els últims temps per les seves propietats per ajudar a perdre pes a persones que sembla que no responen a les dietes convencionals. Però, d'on sorgeix aquesta dieta, com funciona i quins usos mèdics té més enllà de la pèrdua de pes? El nostre treball de recerca a batxillerat, sota la tutorització de CIC Batxillerats (ICCIC), donava resposta a aquestes qüestions, a la vegada que proporcionava un receptari que adaptava plats amb uns alts índexs glucèmics per a les persones que es veuen obligades a seguir aquesta dieta per poder tractar l'epilèpsia.

El treball de recerca: d'on sorgeix la proposta

La idea del treball va sorgir a partir d'un cas pròxim a una de les integrants del grup, un noi de tretze anys que feia un any que seguia aquesta dieta per tal d'intentar controlar una malaltia, els símptomes de la qual no es reduïen amb els fàrmacs. Tot i que la dieta feia efecte com a tractament i assolia uns resultats òptims, l'alt índex lipídic, juntament amb la impossibilitat d'ingerir glúcids i l'alta complexitat per calcular les quantitats que s'havien de consumir de cada aliment, feien que aquest jove no pogués gaudir de la seva alimentació i es veiés privat d'una gran quantitat de plats.

A partir de tot això es van plantejar l'objectiu d'adaptar la dieta cetogènica, com a tractament per a l'epilèpsia, als gustos d'infants de set a catorze anys, mantenint les quantitats i les ràtios que exigeix. Per tal d'assolir-ho, calia començar entenenent per què la situació de cetosi ajuda a controlar les crisis, quins són els aliments més recomanats a l'hora de seguir aquesta dieta i si és recurrent el fet que ajudi a poder reduir la medicació.

La recerca teòrica

Un cop definides les hipòtesis es va efectuar la recerca teòrica, la qual consistia en quatre punts principals. Primer de tot, un estudi del sistema nerviós per poder-ne entendre el funcio-



Plat llibre de receptes. Pizza de coliflor.

nament en subjectes sans. A continuació, es va aprofundir en el camp de l'epilèpsia, ja que es tracta d'una malaltia molt complexa de la qual hi ha poc coneixement entre la població general. L'epilèpsia és una patologia del sistema nerviós central caracteritzada per una hiperexcitabilitat neuronal que altera la transmissió de l'impuls nerviós. Es manifesta en forma de crisi epilèptica, la qual pot ser de diferents tipus, ja que provoca des de convulsions i pèrdua de coneixement fins a crisis d'absència, que poden passar inadvertides. La recerca sobre l'epilèpsia es va basar en la història del seu descobriment, l'etiologia, la classificació dels tipus d'epilèpsia i les diferents crisis que existeixen, el diagnòstic i el seu pronòstic i finalment els tractaments acceptats actualment. Un cop enteses les bases de la malaltia, es va estudiar la dieta cetogènica com a tractament.

No obstant això, primer va resultar necessari entendre el concepte de la cetogènesi i el metabolisme dels cossos cetònics. A grans trets, la cetogènesi és el procés metabòlic mitjançant el qual es produeixen cossos cetònics com a resultat del catabolisme dels greixos. Generalment es dona en situacions amb

manca d'hidrats de carboni en sang. La situació de cetosi a l'organisme és molt beneficiosa a l'hora de reduir l'excitabilitat de les neurones i, per tant, la probabilitat d'iniciar una crisi epilèptica. Dit això, la dieta cetogènica es caracteritza pel fet de contenir una elevada proporció de greixos, una aportació de glúcids mínima i una quantitat de proteïnes suficients per permetre el creixement i el desenvolupament de l'infant. Actualment s'utilitza com a tractament en l'epilèpsia en cas que no hi hagi resposta als fàrmacs o bé per complementar-ne l'efecte.

Pas següent: entrevistes, enquestes i llibre de receptes adaptat

Un cop finalitzada la recerca teòrica, es van fer entrevistes a experts, enquestes a famílies afectades i, per últim, es va fer un llibre de receptes adaptat per intentar resoldre la problemàtica que va impulsar el treball. Les entrevistes van servir per tenir informació de primera mà sobre la situació actual d'aquest tractament. Es van contactar experts en el camp de l'epilèpsia i la nutrició, entre ells una neuròloga i una nutricionista pediàtrica de l'Hospital Sant Joan de Déu. Addicionalment, per aprofundir en la part més humana de la malaltia, es va consi-

derar oportú entrevistar un representant d'una família amb un fill que seguís la dieta cetogènica; fet que va permetre conèixer les principals dificultats a l'hora de seguir el tractament i adaptar millor el receptari a les necessitats de les famílies.

Les enquestes es van fer a l'associació Mar de Somnis, una entitat fundada legalment l'any 2012 amb la finalitat d'organitzar activitats de lleure per a infants amb epilèpsia o altres malalties neurològiques, al mateix temps que proporcionen suport emocional per a les famílies i creen una xarxa de relacions. Vam tenir el privilegi d'assistir a dos tallers diferents organitzats per l'associació. Durant la visita, vam tenir l'oportunitat de parlar amb quinze famílies que hi assisteixen amb relativa freqüència perquè ens expliquessin el seu cas. L'objectiu de l'enquesta era avaluar el coneixement de les famílies envers la dieta cetogènica i els seus efectes sobre l'epilèpsia.

El llibre de receptes va constituir l'eix central del treball. Com s'ha esmentat prèviament, la finalitat era aportar varietat a l'alimentació de l'infant amb plats innovadors i atractius fets amb els aliments i les quantitats que requereix la dieta, que

“La dieta cetogènica s'utilitza com a tractament en l'epilèpsia en cas que no hi hagi resposta als fàrmacs o bé per complementar-ne l'efecte”

permet als infants de consumir plats clàssicament rics en glúcids, com la pasta i la pizza, i poder així retallar les diferències amb altres infants de la seva edat. El llibre inclou vuit receptes diferents que tenen en compte dos aspectes molt importants: d'una banda, inclouen les calories necessàries que un infant en creixement necessita ingerir en cada àpat i, de l'altra, la quantitat específica de cada aliment per adequar-se a la ràtio de nutrients corresponent. Hi ha tres ràtios que marquen la ingesta de greixos en proporció amb les proteïnes i els glúcids: 2:1, 3:1 i 4:1. La primera, per exemple, indica que el pacient haurà de consumir dos grams de greixos per cada gram de proteïnes més glúcids, i així successivament. L'elecció de la ràtio depèn de les característiques del pacient i del grau de la malaltia.

Conclusions i Premi Sent Soví

Un cop acabat el projecte, les conclusions que es van extreure són les següents:

1. La dieta cetogènica no és un tractament de primera línia per a l'epilèpsia, ja que presenta una elevada dificultat a l'hora de seguir-la i cal ser molt estricte pel que fa a horaris i quantitats. Moltes vegades es recorre primer

a la via farmacològica i, en cas que no hi hagi resposta, s'instaura la dieta. Tot i així, queda demostrat que és una alternativa efectiva a l'hora de tractar diferents tipus d'epilèpsia.

2. Després de fer el llibre de receptes es va comprovar que sí que és possible imitar plats rics en glúcids, com ara la pasta o la pizza, utilitzant aliments alternatius i aptes per als que segueixen la dieta. En el nostre cas, per exemple, hem aconseguit fer una pizza a partir d'una massa a base de coliflor, respectant les quantitats i les proporcions específiques de la dieta.

Un cop acabada la tasca, la tutora del Treball de Recerca i també professora de Química de CIC Batxillerats, Roser Roca, va animar les membres del projecte a presentar el treball a la setena edició del certamen Premi UB - Ferran Adrià amb Gallina Blanca, centrat a promoció dels estudis en l'àmbit de la nutrició i l'elaboració de treballs de recerca que vinculen aquestes temàtiques amb les realitats quotidianes. En aquest cas es va obtenir el Premi Sent Soví al millor treball relacionat amb el fet alimentari (nutrició, agricultura o tecnologia alimentària).

I després del treball de recerca...

Avui, les estudiants que vam formar part del grup de treball hem pres camins molt diversos, alguns més propers a la temàtica tractada al treball de recerca que d'altres. En primer lloc, la Marta Cosano, actualment estudiant d'últim curs de Medicina a la Universitat de Barcelona. Tenia clar que volia estudiar una carrera de l'àmbit científic i poder treballar de cara al públic tractant amb persones. Tenir l'oportunitat d'aprendre de professionals de l'Hospital Sant Joan de Déu, va permetre-li veure que la medicina engloba molt bé aquestes dues vessants. En segon lloc, a la Laura Buyreu aquest treball li va servir com a inspiració del que volia estudiar i així va ser com va estudiar Ciència i Tecnologia dels Aliments, i actualment estudia un màster en Nutrició i Malalties Cròniques, i mentre espera a començar les pràctiques, fa tasques de lleure en una escola. En últim lloc, i probablement el camí més allunyat dels tres, la Carla Ruiz va estudiar Psicologia i actualment cursa un màster en Psicopedagogia i un postgrau en Intel·ligència Emocional, estudis que combina amb una feina com a tècnica en el projecte de mentoria social Rossinyol de la Fundació Servei Solidari.

Persones (Alumni)

La cuina, un hobby convertit en un projecte molt personal

Arnau París Masip

Promoció 2006 (Thau Barcelona 2004 / CIC Batxillerats 2006)

La meua mare sempre explica que tan aviat com vaig aprendre a parlar, vaig demanar als reis una cuina de joguina. La gastronomia sempre havia sigut un hobby per a mi. Actualment ha passat a ser el meu dia a dia, i m'encanta.

Vaig néixer a Barcelona l'any 1988 i, després d'estudiar ADE a la universitat pública, vaig enfocar la meua carrera professional al món de la venda (sempre he dit que prefereixo treballar amb persones que amb fulls d'Excel). El meu temps d'oci el dedicava a la cuina i, quan he tingut temps lliure, he fet cursos de cuina de tot tipus, índia, thai, pasta, BBQ, etc., ja fos sol, amb amics, familiars o amb qui em volgués acompanyar. La majoria de llibres que tinc són de cuina, de receptes, història de la cuina,

vida de xef o gestió de restaurants. Als dinars amb família, sempre m'ha agradat sorprendre'ls amb plats i aperitius, igual quan ens ajuntem els amics -no diríeu mai qui és l'encarregat de cuina? Doncs sí, heu encertat, soc jo. No només m'agrada cuinar, també m'agrada viatjar. En realitat el que m'apassiona és descobrir, no suportar la monotonia ni la repetició. Necessito descobrir per mi mateix i provar per veure si m'agrada o no. Viatjar m'ha permès descobrir cuines molt diverses. Sota el meu punt de vista la millor manera de conèixer una altra cultura és a través de la gastronomia, perdent-te en mercats locals i menjant les coses que et resultin menys familiars. Seguint aquesta línia he provat des de serp a la Xina, cuy (conillet d'índies) al Perú, cocodrill a Cuba, tequila macerada

amb cuc de seda a Mèxic, cors de pollastre a la brasa al Brasil, formigues fregides, escorpins a la brasa i cucs saltejats, i més. Ens pot semblar estrany, però als catalans ens encanta menjar cargols o conill i això, en altres països, horripita a més d'una persona.

Una experiència televisiva que et canvia la vida

Aquest any 2021 la meua vida ha canviat gràcies al programa de televisió *Masterchef*, ja que em vaig proclamar guanyador de la novena edició, amb tot el que comporta. El premi consisteix en diverses coses, però la més important per a mi és el màster en Cuina, Tècnica, Producte i Creativitat del Basque Culinary Center, a Donostia. Per a mi ha estat llançar-me a perseguir un somni.



Any 2021. Arnau París Masip al Basque Culinary Center, a Donostia, on fa el màster en Cuina, Tècnica, Producte i Creativitat.



Any 2021. Arnau París Masip al programa de televisió *Masterchef*, del qual es va proclamar guanyador de la novena edició, espera la valoració del jurat del concurs.

“Aquest any 2021 la meua vida ha canviat gràcies al programa de televisió *Masterchef*, ja que em vaig proclamar guanyador de la novena edició, amb tot el que comporta”

Sempre recordo que quan estava cansat d'una feina, d'una empresa, d'un "jefe", el primer que em passava pel cap era deixar-ho i omplir el meu dia a dia amb la cuina. I això és el que estic fent ara. Estic rebent una formació i estic treballant del que fins ara era només un hobby, i us haig de confessar que és brutal. Molta gent em pregunta si no em fa mandra ara tornar a estudiar, però per a mi no és un estudi. Recordo quan havia d'estudiar per obligació assignatures que jo ja sabia que no m'aportarien res, allò era pesat! Sense ser-ne conscient, de mica en mica, durant aquests 33 anys de vida he anat "estudiant" cuina de manera molt lúdica, dedicant-hi el meu temps lliure. Quan tens motivació ets imparabile.

Però no tot són flors i violes, és clar. Decidir d'un dia per l'altre que canviés

de vida comporta molts moviments, i ja us aviso que si mai ho feu us heu de preparar, no tothom entendre el que esteu fent, sortireu de la famosa zona de confort i pot ser que us sentiu caient al buit. Us diré que és normal, renunciés a un salari, una posició laboral i social, un horari, una "estabilitat", per perseguir una cosa totalment incerta. O sigui que tindràs dies bons i dolents, però el que de debò importa és el fi, si sents que estàs fent allò que sempre havies volgut, amb independència del resultat. L'èxit, a partir d'ara, el mesures tu i només tu.

Projectes ecològics personals: passat, present i futur

I per quan el restaurant? I l'estrella? Les dues preguntes més recurrents en els últims mesos, amb una resposta clara: per MAI. La gastronomia és un món molt

divers i, dins d'aquest, des de fa anys amb el meu pare tenim un projecte rural a una hora de Barcelona. Som productors d'oli d'oliva verge extra ecològic, d'una varietat recuperada, la verdiell. Una altra iniciativa que neix d'un somni, d'un hobby. Es diu Moli la Vansa (www.molilavansa.com). Ja fa dos anys vaig començar a vincular aquest projecte amb la gastronomia oferint dinars i sopars, tant per a grups com per a esdeveniments privats, on apropem els comensals a l'origen, al km 0 de la cuina. La gent ve a gaudir d'una experiència única en un entorn de cultiu i producció sostenible, on oferim estades rurals d'ecoturisme, experiències úniques i molt bon rotllo!

Em mou la passió de poder transmetre i comunicar a través de la cuina, fins ara

ho he fet parlant, i ara vull seguir-ho fent amb la cuina, per despertar més d'un sentit. És important sensibilitzar la gent de la importància dels petits productors, que apostem per projectes que requereixen un gran esforç i dedicació, i que intentem fer-nos un lloc en aquest mercat on sembla que la qualitat ha estat durant molt temps en segon terme.

Paral·lelament a aquest projecte amb el meu pare, he engegat una empresa amb uns amics, on provem i desenvolupem mix d'espècies i herbes aromàtiques úniques i que donen molta grapa als plats: Specials! Li hem donat un enfocament dinàmic i molt proper, a part d'intentar fer girar les receptes al voltant de les espècies, que no siguin només un complement. I com no podia ser d'una altra manera, totes les espè-

cies provenen de cultius ecològics -el primer que fem és anar a conèixer el productor. Us animo que a partir d'ara només utilitzeu Specials!

Educació, societat i valors

El projecte Re Cooperem

Noemí Caminal i Domingo
Coordinadora de l'Espai migdia

Mònica Santamaría i Solsona
Directora

thau escola
Sant Cugat

Fa gairebé tres anys, uns tècnics del Departament d'Educació Ambiental de l'Ajuntament de Sant Cugat ens van venir a presentar el projecte Re Cooperem, que s'estava duent a terme a altres pobles i ciutats catalans i que té dos objectius: assolir necessitats alimentàries de població en risc i reduir el malbaratament alimentari.

Amb la voluntat de millorar el servei de menjador tot omplint-lo de contingut pedagògic, vam compartir la proposta de l'Ajuntament amb el personal de l'escola i a tothom ens va semblar interessant adherir-nos al projecte.

Com re Cooperem el menjar?

Quan finalitza el servei diari del menjador de l'escola, l'aliment cuinat que no ha estat servit i que compleix les mesures sanitàries corresponents, es guarda a la nevera. L'endemà, aquest

menjar es distribueix en uns recipients que ens proporciona l'Ajuntament, que cal etiquetar amb la informació més rellevant (nom del plat, quantitat i data de congelació). Tot seguit, els recipients es guarden al congelador, a -18°C.

Quan hi ha uns quants recipients guardats, es porten en cotxe dins d'unes caixes isotèrmiques per no trencar la cadena de fred a una entitat social, que s'encarrega de repartir-los entre gent gran dependent o famílies amb pocs recursos econòmics. Quan els recipients són entregats a l'entitat social, aquesta signa un albarà conformement els ha rebut.

La informació recollida a les etiquetes dels recipients i els albarans d'entrega serveixen per establir la traçabilitat dels aliments en cas que fos necessari. Són processos que donen garantia i seguretat al projecte.

Com funciona el projecte?

La nostra voluntat era que representants de tota la comunitat educativa s'impliquessin, en la mesura del que fos possible i de manera voluntària, en aquest projecte. Així doncs, la nostra idea inicial era que fos gestionat per alumnat de tercer i quart de secundària i personal docent i no docent de l'escola. Per això, vam preguntar al personal de l'escola qui disposaria de temps per col·laborar en el projecte i volíem fer el mateix amb l'alumnat d'ESO.

Vam engegar el projecte Re Cooperem el gener del 2020, després de recuperar un congelador que teníem espantat, haver habilitat un espai per poder fer tot el procés i saber a quina entitat social calia portar els aliments. Ara bé, el vam engegar només amb la col·laboració de l'equip de cuina i un parell de monitors. La intenció era començar a invo-



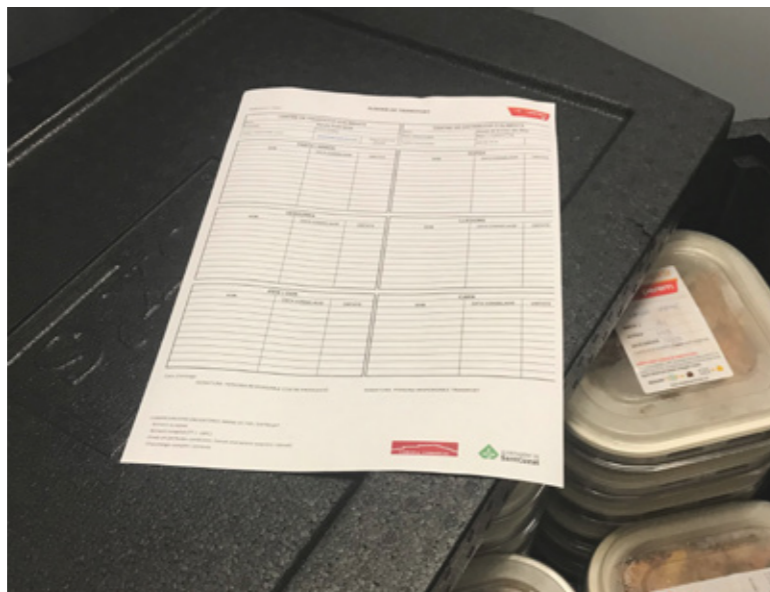
Curs 2020-21. Recipients amb l'etiqueta que conté la informació més rellevant.



Curs 2020-21. Recipients dins el congelador.



Curs 2020-21. Traspàs dels recipients a la caixa isotèrmica.



Curs 2020-21. Caixa isotèrmica amb l'albarà.

“El projecte Recooperem és una molt bona iniciativa que demostra que millorar el món està al nostre abast”

lucrar l'alumnat i la resta del personal al segon trimestre, quan haguéssim fet una primera valoració del funcionament. Però va arribar la pandèmia i el projecte, com tantes altres activitats, es va aturar. El curs passat el vam tornar a emprendre, però, ateses les mesures sanitàries fruit de la pandèmia, no vam comptar amb la col·laboració dels voluntaris d'ESO, perquè no hauríem pogut mantenir els grups bombolla, una de les mesures que calia respectar a l'hora de fer qualsevol activitat amb l'alumnat a l'escola. Passat Setmana Santa, però, vam comptar amb la tasca de l'alumnat del Servei Comunitari de quart d'ESO.

Aquest curs desitgem poder consolidar el projecte a l'escola. Després de l'experiència dels cursos anteriors, hem decidit que el projecte serà gestionat per personal voluntari i l'alumnat de quart d'ESO, atès que al darrer curs de secundària l'alumnat ha de dur a terme el Servei Comunitari.

El Servei Comunitari és una acció educativa que vol promoure que l'alumnat

dugui a terme accions de compromís cívic aplicant els seus coneixements i capacitats al servei de la comunitat. En aquest marc, a l'escola oferim diferents propostes d'actuació i una d'aquestes s'anomena "Justícia alimentària". L'alumnat que participa en aquesta proposta col·laborarà en la gestió i el funcionament del projecte Recooperem.

A partir de la nostra experiència, volem compartir tot un seguit d'aspectes que cal tenir presents en cas de voler dur a terme un projecte semblant a Recooperem.

- Cal disposar d'un espai adequat dins o a prop de la cuina per manipular els aliments i d'un congelador.
- Pot ser interessant fer una breu formació sobre mesures sanitàries i manipulació dels aliments als voluntaris.
- Hi ha aliments que no es poden guardar:
 - Plats que continguin salses elaborades amb ou fresc.
 - Plats amb base d'ou fresc.
 - Productes de pastisseria.

- Verdura o hortalisses crues, com ara amanides (alteració de les propietats sensorials).
- Fruita crua (alteració de les propietats sensorials).
- Peix i marisc cru.
- Peix fumat.
- Carns i derivats crus.

Una molt bona iniciativa

Malgrat tots els incidents i les dificultats que ens hem trobat durant aquests anys per dur a terme aquest projecte, a l'Escola Thau Sant Cugat estem segurs que té sentit seguir treballant per consolidar-lo. El projecte Recooperem és una molt bona iniciativa que demostra que millorar el món està al nostre abast. Amb poc esforç per part de cadascun de nosaltres, podem aconseguir fer una acció social important a la nostra comunitat. Així doncs, des de la nostra escola volem seguir aportant el nostre granet de sorra.

Recapte per al Banc dels Aliments

Mireia Vallès Elizalde

Professora d'ESO i membre del grup de Voluntariat

thau escola
Barcelona

La relació de l'Escola Thau Barcelona amb el Banc dels Aliments s'ha emmarcat dins del grup de Voluntariat, actualment alumnes de quart d'ESO.

El grup de Voluntariat

L'activitat de voluntariat va començar fa més de trenta anys, amb l'objectiu d'acostar l'alumnat a realitats que, tot i que estan molt presents en la societat, queden lluny de la seva vida més propera.

El Banc dels Aliments, que viu el dia a dia la manca d'aliments, ve a l'escola a fer-nos una xerrada de sensibilització, en què s'explica l'organització de l'entitat i es donen dades sobre les necessitats d'aliments a Barcelona i, fins i tot, sobre el malbaratament que fem els ciutadans

dans dels productes alimentaris que comprem i, en molts casos, llencem.

Passar a l'acció

Després, caldrà passar a l'acció. Per això els alumnes planifiquen i gestionen dos recaptos d'aliments al llarg del curs; normalment el primer per Nadal i el segon a mitjan segon trimestre.

Primer els alumnes de Voluntariat passen per totes les classes i expliquen què és el Banc dels Aliments i el perquè del recapte. A continuació es fan càrrec de la logística de muntar les caixes, repartir-les per les aules i, finalment, empaquetar bé els aliments. Per arribar al moment final que és l'esperada arribada de la furgoneta del Banc dels Aliments. Normalment en cada un d'aquests recaptos s'ha

pogut recollir una quantitat d'aliments que voreja la tona.

Aquest curs 2021-2022

A causa de la pandèmia i assessorats pel Banc dels Aliments, enguany farem el recapte d'aliments i el durem als Caputxins de Sarrià, concretament al Rebot del fra Rossend, que distribueix menjar a famílies necessitades i també a persones sense sostre. Un any més la nostra ajuda arribarà a bon port.

La voluntat de l'equip de professors que guien aquesta activitat ha estat que tingui una finalitat formativa i de sensibilització, per tal de fer créixer l'alumnat en el seu procés social i fer-los més oberts i solidaris amb els seus conciutadans.

Què, qui i per què del Banc dels Aliments

Josep Palau Orta

Coordinador TAC i School Counselor

elc escola
batxillerats

El divendres 29 d'octubre de 2021 vaig rebre un correu del Banc dels Aliments amb l'encapçalament següent: "Voluntariat, us necessitem!". Era un correu massiu enviat als contactes o enllaços que el Banc dels Aliments té en multitud d'escoles, associacions, organitzacions i empreses d'arreu del país. La informació del correu era que arribava una nova edició del Gran Recapte i que els calien voluntaris per als dies 19 i 20 de novembre per explicar a la ciutadania in situ, en els establiments on es du a terme el Gran Recapte, com es pot fer una donació. El correu també informava que la pandèmia vinculada a la covid-19 els ha obligat per segon any consecutiu a transformar l'habitual recollida física d'aliments per una de virtual, a través de donacions monetàries. Aquestes dona-

cions són gestionades pel Banc dels Aliments mateix per tal d'adquirir i distribuir els aliments entre totes les famílies que ho sol·liciten. En el missatge s'especificava que aquesta demanda d'ajuda ha crescut un 35% més respecte de les dades registrades abans de la pandèmia.

Quan vaig rebre el correu estava ja perfilant aquest article sobre el Banc dels Aliments i he de dir que llavors era ben diferent en el fons i el contingut del que esteu llegint ara. Què me l'ha fet canviar? El correu dels Bancs dels Aliments o, més ben dit, la frase que l'encapçala: "Voluntariat, us necessitem!". En llegir-la em vaig adonar de dues coses: la primera, que fins llavors havia escrit un reportatge de promoció comercial sobre el projecte educatiu del

nostre centre, quan el que calia era fer un article sobre el sentit i els valors de la col·laboració amb el Banc dels Aliments; la segona, que estava donant moltes coses per sabudes, informació que el lector no coneix i que paga la pena saber i explicar, més quan posem pel mig un mot sovint desdibuixat per l'ús i l'abús, com és el de la solidaritat.

Què és el Banc dels Aliments?

El Banc dels Aliments és una fundació sense ànim de lucre que es defineix com independent, apolítica i aconfessional i que té per objectiu captar aliments i distribuir-los entre les persones i famílies que els necessiten. Una bona part d'aquests aliments els recull per la via de la donació individual o institucional, en espècie o monetària, com ara succeeix.

“El Gran Recapte és una baula més de tot el procés; una campanya que permet prémer l’accelerador i recollir aliments per tres mesos, però insuficient”



Desembre 2018. Alumnat de CIC Batxillerats participant en el destriament d'aliments a la Zona Franca durant el Gran Recapte 2018.

Però cal dir, i és prou desconegut, que més d'un terç, si no la meitat o més segons els anys, del gruix dels aliments que es recullen tenen en el malbaratament la font de procedència. Dit d'una altra manera, el Banc dels Aliments recupera els excedents aptes per al consum humà que empreses del sector de l'alimentació llençarien al contenidor. Tal com es veu en la figura 1, l'any 2020 el Banc dels Aliments de Barcelona va recuperar 19.355 tones d'aliments, dels quals 10.774 tones eren procedents del balafiu. Per tant, un dels pilars fonamentals del Banc dels Aliments és la lluita contra el malbaratament i, d'aquesta manera, reduir l'impacte d'un model de consum insostenible ambientalment i econòmic.

I aquesta enorme quantitat d'aliments cap on s'adreça? A lluitar contra la pobresa alimentària. Es distribueix entre els grups de població més vulnerables socialment i econòmicament, que des de la crisi econòmica que va esclatar l'any 2007 han crescut exponencialment. Si observem el gràfic lineal d'evolució mitjana anual de les persones ateses pel Banc dels

Aliments (figura 2), observem que la xifra ha crescut un 139% des de l'any 2008.

Diverses són les causes que ho expliquen, des de la crisi econòmica fins a l'esclat de la covid, però ningú no pot negar que la resposta de l'entitat per respondre a aquesta necessitat social ha estat i és extraordinària. Però, com es fa aquesta tasca d'atenció? Com es fa aquesta tasca de recollida i distribució d'aliments? Tots tenim al cap el Gran Recapte, una campanya de recollida d'aliments ingent que es fa al final de l'any. L'escola sempre ha promogut la participació de l'alumnat en el Gran Recapte, sigui fomentant la recollida d'aliments a l'escola, sigui en la promoció de voluntariat in situ als establiments o coordinant l'anada de tots els grups de primer de batxillerat als locals del Banc dels Aliments a la Zona Franca per participar en el procés de destriament previ al repartiment, com es pot veure a les imatges que acompanyen aquest article. La participació en la classificació era un moment especial per a l'escola, logísticament i vivencialment. L'alumnat es desplaçava als

locals del Banc dels Aliments a la Zona Franca i col·laborava durant tot un matí en el procés de selecció i embalatge dels aliments per redistribuir-lo a les entitats socials. Aquest moment culminava una acció d'orientació encapçalada per l'equip de tutors a l'escola i que implicava, entre altres activitats, que un representant (voluntari!) del Banc dels Aliments vingués a l'escola prèviament per explicar els objectius i la naturalesa del Banc dels Aliments. En aquest sentit, l'anunci de l'any 2020 de la supressió de la recollida física d'aliments i la impossibilitat de participar en el procés de classificació, va ser un mal tràngol. En moments de màxima necessitat, els protocols establerts per a la pandèmia impedièren aquesta col·laboració. Afortunadament, el Banc dels Aliments es va enginyar la recollida virtual amb donacions monetàries. Així mateix, els protocols actuals han permès que les entitats col·laboradores reprenguéssim el pols al Banc dels Aliments. Enguany, a l'escola, tal com moltes altres escoles i entitats faran en aquesta edició, promourem que el nostre alumnat participi en el voluntariat als

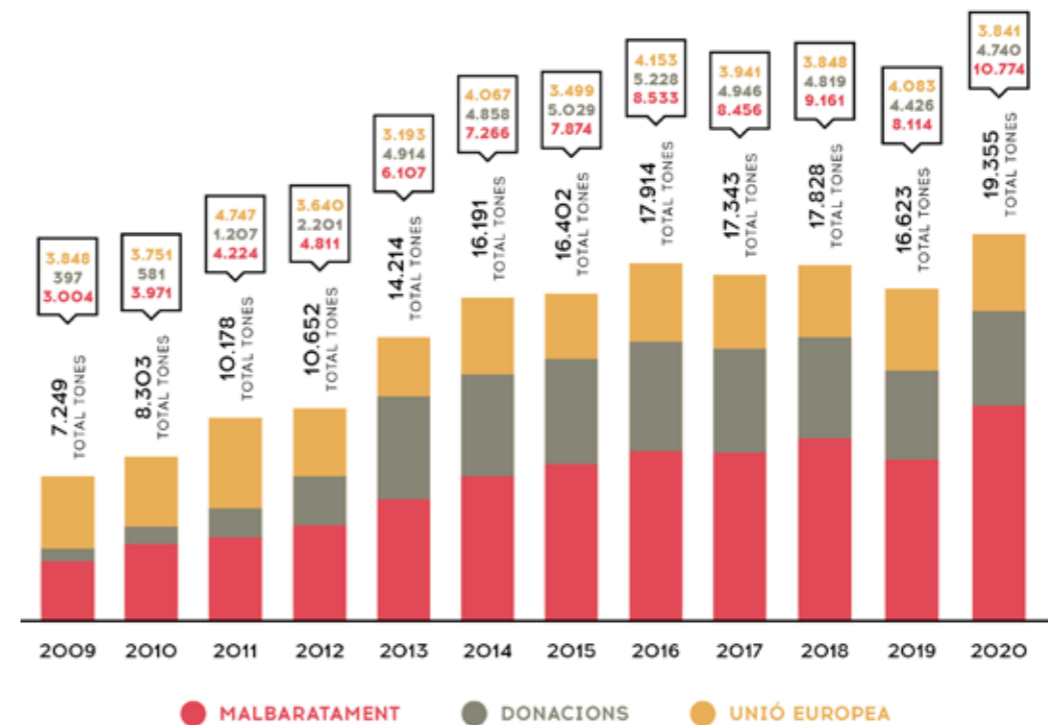


Figura 1: Evolució de l'entrada d'aliments segons la seva procedència (2009-2020). Font: Banc dels Aliments, 2021. Disponible en línia: [https://www.bancdelsaliments.org/ca/el_banc_dels_aliments/]

establiments per aconseguir donacions virtuals i organitzarem una recollida d'aliments per al Gran Recapte a l'escola.

L'enorme visibilitat social i mediàtica del Gran Recapte podria fer pensar que l'activitat del Banc dels Aliments es concentra en unes poques setmanes. Certament, és un moment àlgid, d'una enorme importància, però difícilment es podria atendre tanta quantitat de gent sense un treball constant de promoció, recollida, emmagatzematge i distribució al llarg de tot l'any. El Gran Recapte és una baula més de tot el procés; una campanya que permet prémer l'accelerador i recollir aliments per tres mesos, però insuficient. Per proveir el Banc de totes les demandes existents calen accions continuades en el temps, de gestió, previsió, provisió, logística i distribució.

Pel que fa a la recollida d'aliments durant tot l'any, el Banc dels Aliments ho fa per tres vies: la lluita contra el malbaratament en comerços vinculats als sectors de l'alimentació, les donacions d'empreses, organitzacions i particulars (des de la

pandèmia en donacions monetàries), i els ajuts europeus. Un cop recollits o adquirits, els aliments s'emmagatzemen i s'estableixen programes de sortida en funció de les característiques de l'aliment (caducitat, conservació, demanda, etc.). D'aquesta manera, els aliments són distribuïts a les entitats socials interessades a rebre'ls i adherides als programes de repartiment o de consum, com ara menjadors socials, residències o pisos tutelats. Tota aquesta organització té una enorme complexitat que, cal dir-ho, se sustenta per un pilar fonamental.

Qui és el Banc dels Aliments?

El Banc dels Aliments és els seus voluntaris. I és que la pràctica totalitat de persones que l'integren són voluntaris; voluntaris que al llarg de l'any participen desinteressadament en les tasques de gestió, organització i distribució del dia a dia, dins i fora de la fundació, i sense els quals no s'aconseguiria tirar endavant la tasca ingent que any rere any el Banc dels Aliments du a terme. Són gent d'una vàlua inestimable. Però el Banc dels Aliments també són les persones

que col·laboren en accions puntuals, com ara els que fan d'enllaç any rere any des del seu lloc de treball, en moltes empreses i organitzacions de Catalunya. L'enllaç teixeix complicitats a l'interior de l'empresa, entre els companys de feina. És una baula necessària que facilita el contacte del Banc dels Aliments en la recerca de voluntaris per a accions puntuals que, dit sigui de pas, en molts casos s'han acabat convertint en estructurals dins d'aquestes organitzacions.

A l'escola, aquest tasca de voluntariat la va exercir durant molts anys la professora Maria Formiguera, que fou l'enllaç de l'escola amb el Banc dels Aliments. Els voluntaris del Banc dels Aliments contactaven amb ella, fos pel Gran Recapte, fos per altres necessitats o accions puntuals, i ella teixia les complicitats necessàries entre els companys de claustre i alumnat. Fa cinc anys aquesta funció es va incorporar a les tasques d'orientació i acompanyament de l'alumnat que ha assumit aquest mateix curs, com a nova coordinadora d'orientació de batxillerats, la professora i tutora Oliva Subirana, qui,

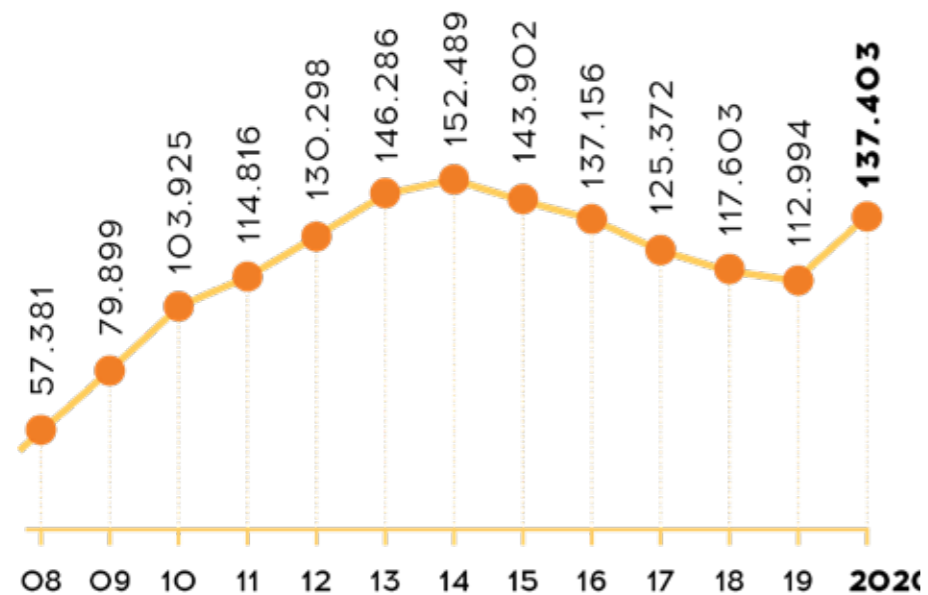


Figura 2: Evolució de mitjana anual de les persones ateses mensualment 2008-2020). Font: Banc dels Aliments, 2021. Disponible en línia: [https://www.bancdelsaliments.org/ca/distribucio_aliments_landing/]

actualment, ja es troba teixint complicitats en el claustre i entre l'alumnat per aconseguir voluntaris per al Gran Recapte d'enguany.

Per què el Banc dels Aliments?

CIC Batxillerats col·labora amb diversos projectes de voluntariat, entre els quals el Banc dels Aliments. Explicar per què s'ha escollit un determinat projecte per integrar-lo en la dinàmica programàtica de l'escola és necessari. Els exercicis de solidaritat han de ser raonats, més a l'escola. Si no fos el cas, podríem caure en un efectisme passatger.

En primera instància, perquè l'escola té aquest imperatiu categòric, en té el deure ètic. Si una escola considera que un determinat valor, com ara el de la solidaritat, és fonamental en l'aprenentatge integral de l'alumnat, cal que en fomenti la pràctica; i quina millor pràctica de la solidaritat que la col·laboració amb un projecte que té en la solidaritat la seva columna vertebral? Òbviament, la decisió no pot ser purament racional, però en un món desballestat per la incoherència i la indefinició, l'escola, en contra del món, ha d'intentar ser coherent en allò que afirma. Durant anys, CIC Batxillerats es va mobilitzar per la passió

i la reflexió d'una professora que considerava que atendre un ésser vulnerable és un deure universal, un deure que ens transcendeix i que ens implica; i a l'escola en primer lloc. Aquest principi és el nostre ideari. Si l'educació es vol universal, si l'escola es vol humana i humanística, si l'escola vol un món solidari, llavors l'escola té el deure ètic i racional de ser-ne, té el deure ètic i racional de promoure-ho. Si volem que el nostre alumnat tingui un alt grau d'humanitat, cal educar-lo en els valors que fomenten aquesta humanitat, i la solidaritat n'és un.

En segona instància, perquè el Banc dels Aliments és una entitat arrelada al país, a la comunitat de referència. Es comença sent solidari amb un mateix, diuen. Però qui és un mateix? Per què ser solidaris amb el nostre entorn? Per què és un deure moral? I per què el Banc dels Aliments n'ha de ser exemple? Per fomentar l'ètica de la intervenció social cal fer-ho des de la raó pràctica, cal fer-ho en un moment determinat de la història, i ara més que mai ens cal ser solidaris, ara més que mai és un deure atendre l'altre vulnerable. L'actual crisi social, econòmica, pandèmica, la situació de vulnerabilitat dels qui viuen i conviuen amb nosaltres ens implica.

L'experiència de l'alteritat propera ens hauria de mobilitzar. Ens hem de sentir responsables de l'altre, que som nosaltres. L'escola no pot permetre la indiferència. Cal posicionar-se en el món, a vegades contra el món. Atendre l'altre, i més el que es troba en situació de vulnerabilitat, és un deure de tota persona que es considera part de la humanitat, que vulgui compartir amb l'altre l'experiència de la humanitat. En una societat on hi ha patiment, on hi ha necessitat, si aquest patiment i aquesta necessitat no ens vinculen, no ens impregnen, això ens podria portar indefectiblement a la indiferència i, per extensió, a la disgregació social. En l'actual context, iniciatives com el Banc dels Aliments ens vinculen, ens ajuden a trencar la indiferència, ens ajuden a reduir el patiment de l'altre, que és el nostre, ens porten a sentir-nos part d'un tot que ens mobilitza i que, en última instància, ens importa¹.

¹Torrallba, Francesc: "La crida de l'altre vulnerable. Vers una fonamentació de les ètiques professionals". *Educació social. Revista d'intervenció socio-educativa*, núm. 17 (2001), p. 26-41. Disponible en línia: [<https://raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/165369>]

“El Gran Recapte és una baula més de tot el procés; una campanya que permet prémer l'accelerador i recollir aliments per tres mesos, però insuficient”



Desembre 2017. Alumnat de CIC Batxillerats participant en el destriament d'aliments a la Zona Franca durant el Gran Recapte 2017.

Educatió, societat i valors

Aprenentatge Servei

Marta Fiol i Èric Colet

Alumnes de primer de batxillerat

thau escola
Barcelona

Quan érem alumnes de tercer d'ESO de l'Escola Thau Barcelona, vam tenir l'oportunitat de fer una activitat d'Aprenentatge Servei relacionada amb el projecte Fent Verd de la mateixa escola. Aquesta activitat consistia a anar a Sant Joan de Déu Serveis Socio-sanitaris, d'Esplugues de Llobregat, un espai que funciona des del 2005 per oferir una assistència integral a les persones que necessiten un suport per a la seva autonomia i una atenció important a les seves limitacions i al seu estat de salut, ja sigui per pèrdua de la capacitat física, psíquica o intel·lectual.

En aquesta activitat participàvem un grup de 15 companys més i anàvem acompanyats pel Marcos Martínez, professor d'Educació Física de l'escola i responsable del projecte Fent Verd, i la Mireia Vallès, tutora de tercer d'ESO i responsable d'Aprenentatge Servei. Tots junts vàrem plantar llavors i plantes en

el mateix jardí del socio-sanitari per tal de fer-hi augmentar la vida natural. Tot i que no vam poder acabar aquesta activitat, per la pandèmia, va ser una gran experiència que encara recordem amb emoció, i és que el que era divertit no era anar allà a plantar i ajudar el medi ambient, fet que també gaudíem, sinó que el més interessant per nosaltres i allò que fèiem amb més passió era poder passar temps amb la gent gran del socio-sanitari un cop feta l'activitat de jardineria. Si els infermers o infermeres consideraven que les persones grans es trobaven en condicions i amb ànims de baixar al menjador a fer activitats, nosaltres els acompanyàvem, els fèiem companyia i els ajudàvem a fer les activitats que duïen a terme. Estaven majoritàriament asseguts amb els seus amics i nosaltres, per grups, podíem conversar-hi i passar l'estona. Ens explicaven les seves anècdotes de quan eren petits mentre feien activitats que la mateixa residència els proposava,

cosa que ens sorprenia molt, ja que feien sumes senzilles o aprenien a pintar.

Hi anàvem els dimecres a primera hora, un cop a la setmana. D'aquesta manera ens asseguràvem que les plantes que havíem plantat seguien en bones condicions i, per tant, podíem seguir amb la nostra tasca d'ajudar a donar vida al socio-sanitari. És veritat, però, que alguna vegada ens vam trobar amb algun inconvenient, com que les llavors no havien arrelat o que el vent se les havia emportades. Davant d'això simplement tornàvem a plantar les llavors, tenint en compte els errors comesos.

Va ser una experiència molt enriquidora per a tothom, que ens va apropar a una realitat diferent a la que estem acostumats en el nostre dia a dia, però que estava molt relacionada amb els valors que sempre ens han ensenyat a la nostra escola.



Gener 2020. Alumnat netejant herbes de les jardineres per plantar flors de temporada.



Març 2020. Alumnat treballant a Sant Joan de Déu Serveis Socio-sanitaris, d'Esplugues de Llobregat, per preparar el seu hort i les seves jardineres.



Febrer 2020. Alumnat preparant l'hort per seguir plantant enciams amb l'ajuda d'un usuari de Sant Joan de Déu Serveis Socio-sanitaris.

“El més interessant per nosaltres i allò que fèiem amb més passió era poder passar temps amb la gent gran del socio-sanitari”



Febrer 2020. Una alumna de tercer d'ESO rega els enciams que han plantat.

Vincles

SANED - Institució Cultural del CIC: quatre anys de col·laboració conjunta

Eduard Garcia Natividad
Director general de SANED

Ara fa quatre anys, la Institució Cultural del CIC va apostar per SANED, una empresa de restauració que té els seus punts forts en els productes ecològics i de proximitat, per oferir els seus serveis a les escoles Thau Barcelona, Thau Sant Cugat i CIC Batxillerats.

El principal compromís de SANED és oferir una alimentació variada, equilibrada, sana i que fomenti hàbits saludables en els infants que després tinguin continuïtat a la seva vida adulta. El repte de SANED és crear plats equilibrats i sans, que acaronin la sofisticació amb un esperit creatiu, fets amb amor, per aconseguir menús gourmet.

Per nosaltres, la gastronomia es basa en tres aspectes: la qualitat i la procedència dels ingredients, l'originalitat i elegància dels plats i la implicació de l'equip humà. Aquesta recepta és la que aportem a la cuina de les escoles Thau Barcelona, Thau Sant Cugat i CIC Batxillerats. Una

recepta infal·libre que a SANED hem aplicat des de fa més de vint anys en els nostres serveis de restauració gourmet per als centres educatius.

Per poder completar la recepta, l'equip pedagògic de les escoles, monitors i educadors, complementen el servei de menjador amb activitats relacionades amb hàbits alimentaris, d'higiene, socials i de comportament. Activitats que es coordinen dins un pla de menjador específic per al centre, per així poder traslladar els nostres valors a l'alumnat de la Institució Cultural del CIC.

Per mostrar i donar credibilitat als nostres valors, ens basem en una sèrie de compromisos alimentaris, mediambientals i socials, en sintonia amb els valors de les escoles de la Institució Cultural del CIC.

Comptem amb un procés propi d'anàlisi de perills i punts de control crític

(APPCC), que avalua i controla la traçabilitat de tots els nostres serveis. Seleccionem i reciclem els residus i portem a terme projectes de sostenibilitat mediambiental amb les escoles.

I, per últim, el nostre gran compromís social. Col·laborem amb diferents causes socials, com la Fundació Vicente Ferrer o la Fundació Jaume Casademont, així com amb ONG locals que ajuden a minimitzar el malbaratament d'aliments.

Després d'aquests quatre anys consecutius de treball conjunt amb les escoles Thau Barcelona, Thau Sant Cugat i CIC Batxillerats, podem dir que estem molt contents de poder-nos vincular amb la Institució Cultural del CIC i molt il·lusionats de continuar en aquest camí amb una institució escola amb els nostres mateixos valors.



“Ens basem en una sèrie de compromisos alimentaris, mediambientals i socials, en sintonia amb els valors de les escoles de la Institució Cultural del CIC”

Uns cicles formatius pensats per al cor de les persones



Ricard Bahí
Director pedagògic de la Institució Cultural del CIC

Aquest article va aparèixer publicat a l'Ara Criatures del 14 de març de 2020, arran del conveni de col·laboració entre el CIC Cicles Formatius i el Grup Som Via. Hem volgut tornar-lo a reproduir a la Revista Segell, ja que és un article que posa en valor la importància d'una modalitat de cicles destinats a l'atenció de les persones. Actualment, amb el Grup Som Via oferim el Cicle de Grau Mitjà de Cures Auxiliars d'Infermeria i el Grau Superior d'Integració Social.

En un centre d'atenció a la gent gran veig una dona amb els cabells blancs asseguda en una butaca i un jove al seu costat. Parlen; més el jove. Ella se l'escolta, ho sembla, i somriu. Mira els ulls del jove, una mirada d'agraïment, plena de significat. El jove li retorna el somriure,

d'acollida i de complicitat. S'ha establert un vincle d'afecte, de confiança, en definitiva, de benestar.

Penso en el jove, amb els valors i les habilitats que ha adquirit per transmetre aquesta confiança i seguretat. De quina manera ha sabut generar aquest vincle. La bona predisposició és indispensable, però cal, a més a més, un aprenentatge rigorós, que abasti des de la dimensió actitudinal fins a les competències tècniques necessàries que cal posar en pràctica.

Tots els estudis posen el focus en la persona, d'una manera directa o més tangencial i, evidentment, en la voluntat d'incidir en un futur millor. Quan el focus i la repercussió convergeixen en els ciutadans més vulnerables, atesos en una residència de gent gran o que

estan en situació d'exclusió social, per discriminació per raó de sexe o pel lloc de procedència, ètnia o cultura, la formació per donar-hi una resposta adequada té una importància cabdal. Coneixement i cor confluint en un gest d'altruisme immens, ple de dedicació i estima i també de criteri de sentit.

És inqüestionable que l'atenció a aquests col·lectius més vulnerables és indispensable i tots els esforços que van dirigits en aquest sentit són una mostra evident d'una societat avançada i madura.

Per aquest motiu destaco de la completa oferta de cicles formatius els estudis que posen la mirada en l'atenció a les persones en situació de dependència o de difícil integració social. Vivim en una societat



Curs 2021-22. Classe pràctica on l'alumnat del Grau Superior d'Integració Social es posa a la pell de les persones amb diversitat funcional.

en què les relacions interpersonals cada cop són més indispensables, justament perquè el ritme trepidant ens porta, a vegades, a necessitar que algunes entitats o organismes omplin aquest buit i intervinguin allà on les nostres capacitats tècniques i disponibilitats de temps no arriben. Si seguís per aquest fil entrariem en un altre i extens debat.

Propostes pioneres en aquest camp com les que estan endegant les Fundacions Som Via i la Institució Cultural del CIC són un bon escenari on es combina l'experiència consolidada i el rigor acadèmic. A més de la presència de docents amb una extensa base professional en el sector que siguin capaços de transmetre els seus coneixements amb el vernís indispensable de sensibilitat i de generositat.

Animo, doncs, els joves a interessar-se i a aprofundir en aquest sector que cada cop tindrà més demanda de tècnics especialitzats, i especialment –hi faig èmfasi– de molt bons professionals.

Hi ha molts centres com els de Som Via i altres, de futura creació o en expansió, des de l'administració pública o des del teixit de les institucions d'iniciativa privada, sovint des d'un plantejament social, que esperen joves amb la mirada atenta i amb les habilitats necessàries per donar resposta a aquest col·lectiu tan ampli de persones. Us hi animeu?

“Es posa la mirada en l'atenció a les persones en situació de dependència o de difícil integració social”



Junts fem CIC

Uneix-te a l'experiència!

La Institució té una àmplia oferta formativa: Educació Infantil, Educació Primària, Educació Secundària Obligatòria, Batxillerats, Cicles Formatius de Grau Mitjà i Superior, Idiomes i Música.