

...I un dia els mestres van decidir posar l'educació dins d'una ampolleta de sorra...

No podem dir que els professors de l'Escola, el Claustre o el Consell Escolar s'hagin begut l'enteniment de cop, i, com els vells llunàtics, els professors es dediquin a auscultar el temps mentre reguen deserts de sorra esperant que floreixi un nou jardí. Això encara no passa al Vedruna i, per tant, les mares i pares podem sentir-nos satisfets de tenir persones prou sensates que es preocupen pel temps, però essencialment els interessa el temps que han de dedicar a ensenyar i el temps que els alumnes dediquen a aprendre.

En aquesta reflexió filosòfica s'havia capficat una de les ments pensadores de l'Ampa quan els clarinets del futur van anunciar canvis. Quan això passa, les mares i pares tenim tendència natural a plegar la bugada, és a dir, a recollir llençols i tancar-nos a casa. Canvis... ara que estem tan bé? Però com que no passava res, vam treure el cap per la finestra. "Què passa?", ens preguntàvem. "Que què passa? Ja ho veuràs! El Claustre de professors ha decidit actuar", va concloure una veu tremolosa.

Però es pot saber de què va tot això? La ment pensadora de l'Ampa va recollir la informació i va informar tothom: el professorat del Vedruna ha decidit que a partir del curs que ve s'apliquin criteris diferents a l'hora de determinar els grups escolars de P-5. "I això és tan important?", va preguntar algú. Ho és perquè mares i pares no estem acostumats que el professorat ens convoqui per explicar-nos que té idees, que ha valorat com aprenen els alumnes, que creuen poder millorar aquest aprenentatge i que, en definitiva, estan convençuts que retocant el model pedagògic es pot millorar l'educació d'uns nens i nenes que hauran de conviure uns quants anys plegats.

I això com es fa? De la manera més senzilla possible. P-5 té una cinquantena d'alumnes, que s'agrupen en dos blocs: A i B. Els dos blocs es fusionen i tornen a néixer dos blocs nous, A i B, però que agrupa els nens i nenes segons criteris de millora de l'ensenyament, d'acord amb la capacitat d'aprenentatge individual, cooperatiu i entre iguals.

Les mares i pares pregunten: i per això, tant d'enrenou? Doncs sí. Encara hi ha una atàvica desconfiança en això que tan pomposament en diem estament escolar. Moltes escoles han palesat dubtes sobre el model educatiu a seguir, i els darrers anys hem viscut l'absurd de veure com es canvia-

ven els models amb criteris de dubtosa eficàcia. Si a això hi sumem el desconcert de moltes famílies davant els canvis socials, les relacions entre els estudiants, noves tecnologies que aïllen i un nou corrent que situa els menuts al centre de l'univers, fa que tothom es preguntí què passa al Vedruna.

Doncs bé, al Vedruna hi passen coses... afortunadament. El Claustre de professors intenta fer una cosa que es diu "cercar l'homogeneïtat a partir de la distribució heterogènia dels alumnes". Que ningú s'espanti. Han fet com els vells marins, han girat el rellotge de sorra de l'educació i han decidit mesurar el temps de l'educació d'una manera visual: ells també són responsables de l'educació dels nostres fills. I tant!, i que no se n'oblidin: l'educació és un compromís que ens obliga a tots. Ara, la direcció del Vedruna fa com l'educadora italiana Maria Montessori, per a qui "la primera tasca de l'educació és agitar la vida, per deixar-la lliure amb la finalitat que es vagi desenvolupant".

Amb el moviment de grups, s'agita l'atmosfera que ens envolta, podríem dir que ens eixorivim, per posar una velocitat més en la capacitat d'ensenyar perquè persones i grups es desenvolupin amb més agilitat. És un principi educatiu senzill, però que sorprèn perquè habitualment no estem acostumats que el professorat d'una escola decideixi intervenir en el model educatiu.

Des de l'Ampa pensem que és bo que la direcció del Vedruna expliqui que tenim un model, que creiem en aquest model, que el pensem defensar i que les famílies que optin per una escola com la del Vedruna poden estar satisfetes que hi hagi un grup de professionals que pensen i repensen constantment les formes educatives que s'apliquen. Això és el que volem: dinamisme, flexibilitat, noves oportunitats i claredat d'idees. Ah, per això ens cal tenir i demostrar confiança. Som gent Vedruna que tenim una història que avala els principis i el futur.

Recordem les paraules de John Wilmot, un poeta anglès de qui diuen que va ser també el segon Comte de Rochester: "Abans de casar-me tenia sis teories sobre com educar als nens. Ara tinc sis fills i cap teoria". Nosaltres no sabem si tenim una teoria, o més d'una, però tots plegats estem construint una Escola que mesura el temps de la formació de les persones. I el temps és bona persona.



PROGRESSA ADEQUADAMENT

La voluntat de crear un model educatiu al Vedruna que generi confiança a mares i pares. Quan ens diuen que modifiquem hàbits per millorar el model pedagògic, l'Ampa ha dit endavant, això sí, vetllant perquè tot no quedi en la caixa dels bons propòsits.

NECESSITA MILLORAR

La nostra capacitat de reacció positiva davant la proposta de canvis que persegueixen una millora en la formació dels nostres fills. Hem de tenir confiança en el Model Vedruna i, això sí, exigir que la qualitat del model arribi a tots els racons. Mestres, també.



LA PISSARRA

Anna Garcia: "Avui l'anglès ja és una obligació i no un fet diferencial al currículum"

El primer dia que entra a classe deixa els nens bocabadats. "Què diu?, és irlandesa, americana, anglesa?, com l'entendrem?, com ens entendrà?..." Els que tenen germans més grans ja n'han sentit a parlar: "És l'Ann, es veu que només parla anglès i nosaltres també li haurem de parlar sempre en anglès". En realitat es diu Anna Garcia, és terrassenca i llicenciada en història de l'art, però, des del primer dia del curs passat, quan va començar a ensenyar anglès a primària, es va convertir en l'Ann, i va iniciar una experiència sense precedents al Vedruna que està resultant altament positiva per a l'aprenentatge d'aquesta llengua entre els alumnes més joves.

Com va sorgir l'Ann?

He viscut molt temps a Irlanda i als Estats Units, i sóc del parer que l'única manera d'aprendre una llengua és la immersió. Per això, en entrar a treballar aquí l'any passat, vaig proposar a la direcció que em permetessin dur a terme aquesta estratègia: mantindria una ambigüitat sobre la meua procedència i en tot moment i arreu els parlaria en anglès: a classe, a les guàrdies de pati, a les excursions i convivències, quan me'ls trobo pel passadís... sempre.

I com està funcionant?

Estic encantada amb la reacció dels alumnes. Curiosament, els més petits, amb qui pensàvem que tindriem més dificultats, ho encaixen de seguida. Primer és una sorpresa per a ells, però aviat establim una bona comunicació i de manera natural. Els nens són com una esponja, ho absorbeixen tot ràpidament.

I tu, els entens a ells?

Uf! Possiblement si fos anglesa no els entendria, sovint fan una barreja inintel·ligible, però fan l'esforç. A més, aquest sistema els demana

compenetració a la classe, s'ajuden entre ells quan no saben una paraula... Quan volen es fan entendre.

I encara no t'han descobert?

La gran majoria no, i per això demano als pares que em guardin el secret. L'últim dia de classe l'any passat amb els de 6è vaig començar a parlar en català. Va ser divertidíssim! Em van mirar amb uns ulls com taronges i em van començar a parlar a poc a poc, a l'estil indi i en castellà per si de cas. Però s'ho van prendre molt bé i em van encoratjar a seguir, amb la promesa que podia comptar amb la seva complicitat. I han mantingut la seva paraula.

Doncs no està gens malament per ser el teu primer contacte amb el món de la docència.

Sí. Sóc llicenciada en història de l'art però tinc la certificació de l'Escola Oficial d'Idiomes que em faculta per ensenyar anglès i francès. Durant la carrera havia fet alguna substitució en escoles, però després vaig estar nou anys al món de l'empresa. És un canvi molt gran, però la meua experiència al món laboral també em dóna la visió des de fora, sé que hi ha al carrer i he pogut comprovar que avui l'anglès és bàsic, una obligació i no un fet diferencial al currículum.

Quins cursos imparteixes al Vedruna?

Faig P-5, 1r, 2n i 3r totes les hores i reforços per a grups partits a 4t, 5è i 6è on es potencia bàsicament l'aspecte oral. A més, a 6è fem el Travelling around the world, un projecte sobre un país on treballem diferents conceptes.

Com està plantejat el pla d'aprenentatge de la llengua anglesa al Vedruna?

A l'escola som molt conscients de la necessitat de potenciar cada cop més l'aprenentatge de l'anglès i per això ja fa un parell d'anys la Marta Màdico va

dissenyar una línia d'actuació unificada basada en l'increment del nombre d'hores de classe, la insistència en la pràctica oral per tal d'incidir en la dimensió comunicativa de la llengua, la utilització de tots els recursos que ens permeten les TIC i la pujada gradual del nivell, especialment a primària.

I impartir continguts no lingüístics en llengua anglesa?

Demoment aquest és un aspecte que la Fundació d'Escoles Cristianes Vedruna no contempla ja que considera que pot incrementar força la dificultat que ja tenen molts alumnes d'aprendre aquests continguts en la seva llengua habitual.

Creus que s'hauria introduir l'anglès a P-3?

A P-3 els alumnes ja experimenten un canvi prou important i no ho veig imprescindible, crec que començant a P-5 n'hi ha de sobres, especialment perquè una mesura així demana molts recursos que potser no compensen la necessitat o la urgència.

Com valores el nivell d'anglès dels alumnes del Vedruna?

Va millorant dia a dia, però encara queda molta feina per fer. Aquesta nova línia implementada a primària està donant bons resultats, però no ho notarem de manera evident fins d'aquí a un parell d'anys. És un treball lent però constant i el gran èxit és que s'hi van acostumant auditivament i se senten més còmodes amb la llengua. A més, avui, amb Internet, la música, les pel·lícules i sèries en versió original... amb la globalització, en definitiva, ho tenen molt més fàcil.

Què podem fer els pares per ajudar en aquest aprenentatge?

Per començar, no obsessionar el nen amb l'anglès. A vegades tenim massa pressa i ja de ben petits els apuntem a una extraescolar quan en aquestes edats el que necessiten després

d'escola és moure's i fer esport. Els professors us poden orientar sobre el que és millor per a cada nen, però jo de totes maneres no recomano l'anglès extraescolar abans de 4t o 5è de primària per tal d'evitar un rebuig a la llengua que, després, pot ser contraproductiu.

I a l'estiu, alternatives més lúdiques, potser?

Sí, no sóc gaire partidària dels quadernets de vacances, cal que no ho vegin com una obligació. Uns dibuixos animats o una pel·lícula, per exemple. O practicar en situacions concretes si sortiu a l'estranger o amb les cartes dels restaurants, que avui dia en trobareu moltes de traduïdes a l'anglès. Amb els de primària el que funciona molt bé són les estades curtes o colònies d'estiu. Les de la Generalitat, per exemple, són fantàstiques. Jo hi he treballat i és increïble el que arriben a aprendre només en un setmana. I a secundària són totalment recomanables les sortides a l'exterior i els intercanvis. No desaprofiteu cap oportunitat per sortir a fora... us ho recomano, és el millor per als vostres fills.

És un consell de l'Ann o de l'Anna?

De totes dues.



L'AMPA INFORMA

Socialització de llibres a ESO

L'Ampa de l'escola implantarà el proper curs 2010-2011 un projecte de socialització de llibres al cicle d'ESO. La iniciativa va ser aprovada en l'assemblea celebrada el passat 27 de maig i requerirà la col·laboració de mestres, Ampa, famílies i alumnes.

Per dur a terme aquest procés, cada mestre valorarà al mes de maig quins llibres poden ser reutilitzats i es confeccionarà una llista de necessitats per a les quals es demanarà un pressupost. El dia de lliurament de notes els alumnes hauran d'entregar a l'escola els llibres fets servir.

A finals de juny la comissió i els pares delegats de cada curs repassaran els llibres i els distribuïran a les classes perquè al setembre els alumnes els trobin a punt per començar el curs. Les famílies hauran de folrar els llibres nous així com els de segona mà si no estan en bones condicions. Un cop socialitzats, els llibres passen a ser material comú, i no s'hi podrà escriure, guixar ni dibuixar. En cas de pèrdua o deteriorament caldrà adquirir un llibre nou.

Al mes de juliol es passarà a les famílies un rebut amb la quota de socialització que resultarà de dividir entre tots els alumnes el cost dels llibres que l'Ampa ha de renovar. Cada any variarà en funció del material que sigui socialitzat.

MIRAR I CONÈIXER

INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES: MENJAR NO SEMPRE SUPOSA UN PLAER

“La intolerància al gluten, cada dia més estesa”

La majoria de les persones pot menjar una gran varietat d'aliments sense problemes, però en un petit percentatge de la població, hi ha certs aliments que poden provocar reaccions adverses de diferents tipus i graus. Cada cop més sovint, sentim a parlar d'algun nen o nena que no pot menjar certs productes perquè li poden fer mal. Alguns nens són intolerants al gluten, d'altres a la lactosa, a d'altres els fan mal els fruits secs, o l'ou, o la fruita... Són nens amb algun tipus d'intolerància alimentària o al·lèrgia. Sovint, pensem que aquestes qüestions no ens afecten perquè el nostre fill o filla pot menjar de tot i, sense adonar-nos-en, ens mostrem indiferents davant una realitat cada dia més freqüent.

És per això que ens hem volgut apropar a aquelles famílies de l'escola que tenen fills amb aquestes intoleràncies i conèixer la seva realitat, el seu dia a dia dins i fora de l'escola, preguntar-los què fem els altres per ells i de quina manera els podem ajudar... En definitiva, normalitzar el problema involucrant-nos-hi tots molt més.

Ens hem reunit amb un grup de mares i hem establert una conversa oberta, on cadascú ens ha explicat la seva experiència. Les mares que han participat en aquesta iniciativa han estat: Anna Marcet, M. Mar Serra, Glòria Farelo, Cristina Guillamón, Núria Cajal i Idoia Sebastià. Tenen fills entre 4 i 6 anys. Tots són intolerants al gluten, excepte una nena que és al·lèrgica als fruits secs i a la fruita.

ELS SÍMPTOMES

“Senyal d'alarma”

Quan l'Estel tenia 2 anys, va tenir una reacció al·lèrgica molt forta per la ingesta d'una peça de fruita. Va ser aleshores quan els seus pares, la Núria i el Jaume, es van assabentar del problema de la nena. Des d'aquell dia, l'Estel no pot menjar gairebé cap fruita ni tampoc fruits secs. Els seus pares, tot i estar preocupats pel tema, ho viuen amb naturalitat perquè si treuen aquests productes de la seva dieta i prenen una sèrie de mesures, l'Estel és una nena feliç. Només es queda un dia a la setmana al menjador de l'escola.

El Quim té 6 anys. Quan en tenia 3, els seus pares, la Cristina i el Cesc, van començar a notar que alguna cosa no

rutllava. El nen no es trobava bé. No tenia ganes de fer res i les seves deposicions eren lletges i, cada cop, més freqüents. El metge va diagnosticar que era celíac. Al principi els seus pares no sabien gaire què fer. Es preguntaven per què li passava això al seu fill. Què podria menjar? Com seria el seu desenvolupament? Podria portar una vida normal? Avui, el Quim, amb una dieta sense gluten, és un nen feliç. Es queda cada dia a dinar a l'escola.

La Mar té 4 anys. Als 18 mesos els seus pares, la Glòria i el Santi, van començar a notar una falta de creixement, baix pes, vòmits i deposicions freqüents i “lletges”, mal humor... Van diagnosticar la Mar com a celíaca. Com que coneixien el cas del Quim, tot va ser més fàcil. Sabien de què anava el tema: tenien informació i no estaven sols. Aquest és un aspecte molt important ja que dóna seguretat als pares i la família actua més ràpidament i amb més domini de la situació. Amb una dieta adequada, la Mar és una nena feliç. Es queda cada dia a dinar a l'escola.

La Maria tenia 2 anys quan els seus pares, el Xavi i l'Anna, van començar a sospitar que la nena podia ser celíaca. Presentava un quadre d'anèmia, tenia problemes de creixement i va deixar de menjar. Com que a la família hi havia antecedents d'aquesta intolerància, de seguida van veure clar què havien de fer. Gràcies a l'experiència familiar, els pares de la Maria van poder afrontar més fàcilment el problema de la nena. Ara la Maria, amb una dieta adequada, és una nena feliç. Es queda cada dia a dinar a l'escola.

El cas de la Neus és molt similar al dels altres. Tenia 2 anys quan els seus pares, la M. Mar i el Ramon, van notar que la nena tenia moltes diarrees i, després d'unes anàlisis de sang, van diagnosticar que la Neus era celíaca. Els seus pares no tenien massa coneixement del problema, però després d'uns mesos perduts i desorientats, van començar a recopilar informació i a tenir clar de què es tractava. Avui, la Neus és una nena feliç. Es queda cada dia a dinar a l'escola.



La Queralt té 4 anys i el desembre de l'any passat els seus pares, el Ton i la Idoia, van saber que era celíaca. Com en altres casos, la nena presentava molts mals de panxa i feia deposicions amb molta freqüència. Al principi, va ser difícil d'assumir, però a poc a poc i amb l'ajut del seu metge viuen la nova situació amb tota normalitat. La Queralt, amb una dieta sense gluten, és una nena feliç. Es queda a dinar a l'escola.

L'ENTORN

"Vigilem què oferim"

Les famílies amb membres amb celiaquia o al·lèrgia sovint es troben amb un entorn que no els resulta gaire favorable. La falta d'informació de la gent és un obstacle difícil de salvar. Es pensa, equivocadament, que per una mica de gluten o una mica de fruita o una mica de fruits secs, o una mica del que sigui, no passarà res. De cap manera! Les persones amb intolerància a algun aliment no en poden ingerir ni que sigui una miqueta. S'estan jugant la seva salut. Alguns a llarg o mig termini, però d'altres s'hi juguen la vida en el mateix instant en què mengen aquesta "miqueta de res".

Fem un mínim de tres àpats al dia, les nostres celebracions i moments importants amb freqüència estan lligats al menjar i no ens adonem que hi ha persones al nostre voltant que no poden fer el mateix que nosaltres. Quan oferim llaminadures, pa, fruites o xocolata als nens, hauríem de preguntar primer a la mare o al pare si els en podem donar. D'aquesta manera evitariem accidents innecessaris.

Els celíacs, sobretot, es troben massa sovint amb problemes per menjar fora de casa. Hi ha molts productes que no haurien de portar gluten i que en porten. El tema de les al·lèrgies és més fàcil de controlar ja que, si saps el producte que et fa mal, quan el treus de la teva dieta se soluciona el problema. En ser una proteïna i, per tant, quelcom invisible, el gluten pot ser present en molts i diversos productes, encara que inicialment el producte no porti gluten. Per exemple: el fuet no n'hauria de portar ja que està fet amb carn de porc, però a vegades es fan servir productes per espessir o per conservar que porten gluten i contaminen el producte. També és molt important tenir en compte el lloc de manufactura, d'envasat i de manipulació, ja que només una petita contaminació amb gluten fa que el producte no pugui ser consumit.

Els qui tenen intolerància al gluten, quan surten a menjar fora amb amics o família, han d'anar previnguts i portar el "seu" menjar. Les mares de l'escola expliquen que sempre preparen una bossa amb galetes, pa, embotits, bastonets, xocolata, pasta, tomàquet fregit, patates xips... tenint en compte els àpats que haurà de fer el nen fora de casa. Encara falten molts serveis dirigits als celíacs i a molts llocs desconeixen quines mesures específiques cal prendre.

Els nostres protagonistes destaquen que, sobretot en conèixer el problema, és vital l'ajut i el suport de la família i els amics. "Se't fa una muntanya!", "Et trobes perdut!", "No saps com ho faràs", "Et preguntes, què cuinaràs?", "Podrem sortir com una família normal?" "Per on començar?" Són algunes de les moltes preguntes que es fan els pares. El desconeixement fa que se sentin insegurs i amb molts dubtes. Fins i tot els avis, oncles, cosins... moltes vegades, per desconeixença, treuen importància a la situació i provoquen, en ocasions, errades perjudicials per al malat. El canvi d'hàbits és brusca i costa acostumar-se a una realitat diària totalment nova. La família, en general, pateix un xoc emocional que va disminuint a mesura que el nen es troba millor i la situació està més controlada i dominada.

L' ETIQUETATGE

"Mares Lupa"

No hi ha un criteri clar respecte a l'etiquetatge dels productes sense gluten. Els símbols poden ser diversos i variats:

El fet que un aliment porti el símbol indicatiu no vol dir que estigui totalment lliure de gluten sinó que pot contenir fins a 200 ppm. (parts per milió) de gluten, que es tradueix en 20 mg. de gluten per cada 100 g. de producte.

A les mares i els pares dels nens celíacs, els anomenen MARES i PARES LUPA, perquè quan van a comprar han de fixar molt la vista per comprovar els ingredients dels productes, impresos en lletres massa petites. Sempre van acompanyats de llibres, fulletons i tota mena d'informació que els ajuda a triar els productes i les marques que els seus fills poden consumir. L'associació de celíacs els fa arribar periòdicament els canvis que es produeixen en aquest sentit. Els pares han de assegurar-se que els seus fills estan consumint productes de qualitat i alta fiabilitat. No tots els productes amb gluten expliciten el seu contingut, per tant, davant del dubte, és millor que no es consumeixin.

CANVI D'HÀBITS

"Com arribar a final de mes"

A gairebé totes les cases on hi ha un membre amb problemes de celiaquia, es preparen els aliments sense gluten per separat. Es fan servir estris de cuina diferents, els aliments no es barregen en els armaris, es prenen moltes mesures per evitar la contaminació. Normalment, es fa el menjar del celíac i després, el de la resta de la família. La persona que manipula els aliments es renta molt sovint les mans i posa especial atenció a tot el que envolta el menjar sense gluten.

El cistell de la compra es veu afectat de manera directa. Els productes sense gluten poden ser entre 3 i 4 vegades més cars que la resta. Algunes famílies tenen recursos propis per pal·liar aquest increment en el

seu pressupost i fan elles mateixes el pa, les galetes i les magdalenes. D'altres, per falta de temps, ho han de comprar tot a botigues especialitzades, fet que augmenta la seva despesa en uns 1.800€ anuals.

A diferència de la resta d'Europa, al nostre país no existeixen ajuts per a aquest col·lectiu. Si bé hi ha treballadors de l'Administració que reben algun tipus de subvenció, aquesta no supera els 300€ anuals. Les famílies demanen des de fa molt temps aquest ajut que els permetria fer front al gran cost addicional que suposa la compra de productes especials.

ELS NENS CELIACS A L'ESCOLA VEDRUNA

"Escola compromesa"

Com que la majoria de nens han estat diagnosticats quan eren molt petits, s'han acostumat a la seva forma de menjar i gairebé no troben res a faltar. Tenen el "problema" normalitzat i per a ells no suposa gairebé mai un inconvenient. Saben el que poden menjar i el que no, saben que, davant del dubte, no poden ni tocar-ho.

Els seus companys de classe també tenen clar quina és la situació i ho viuen amb naturalitat i se'n preocupen. La majoria, quan porta llaaminadures a classe, ho fa sense gluten per no crear diferències.

Les mares que han participat al nostre fòrum coincideixen a agrair a l'escola la seva implicació i la seva responsabilitat davant aquesta problemàtica. Algunes han entrat a la cuina i han pogut parlar amb el cuiner i comprovar per si mateixes com es cuina el menjar dels seus fills, fet que les ha deixat molt tranquil·les en saber que la cura és màxima. Des d'aquest any, les famílies no han de portar el menjar especial per a celíacs, ja que l'escola els el proporciona.

Les tutores i mestres dels nens també juguen un paper molt important. Elles saben com tractar l'assumpte a classe i expliquen, sobretot als més petits, com cal actuar. També valoren molt la tasca que realitza la Maria de la porteria, ja que és ella qui rep multitud de trucades i de preguntes i la que, en moltes ocasions, fa de pont

entre les famílies, l'escola i la cuina.

El grau de satisfacció amb l'escola, per part de les famílies, és força alt. No obstant això, les mares ens han fet arribar algunes propostes per fer més fàcils algunes situacions dels nens:

- Foto amb el nom del nen i la seva intolerància o al·lèrgia penjada al menjador, perquè tothom conegui el problema.
- Tenir en compte aquests nens a les festes especials que se celebren a l'escola i on hi ha menús especials (Sant Jordi, Nadal, Santa Joaquina...): que hi hagi gelats sense gluten, xocolata sense gluten, melindros sense gluten...L'objectiu és que el nen no se senti diferent.
- Més varietat en els menús. Creuen que massa sovint mengen a la planxa. Es podrien fer arrebossats sense gluten prenent les mesures adients.
- Més informació del que mengen diàriament els nens.
- Els més petits donen poca informació a les mares.
- Fer reunions periòdiques escola-famílies-cuina.
- Poder fer reunions amb altres pares interessats per intercanviar experiències i opinions.
- Major implicació dels pares de la resta de nens. Portar llaaminadures sense gluten, vigilar si es porta una coca feta de casa... intentar entre tots plegats que no siguin els "estranyos" de la classe.

ESPERANÇA EN EL FUTUR

"Tant de bo surti una pastilleta que ens permeti menjar amb gluten"...

Totes les mares participants de l'article miren cap al futur amb esperança. Saben que els seus fills són conscients de la seva malaltia i saben dir "no" quan algú els ofereix quelcom que no poden consumir. Saben que encara falta temps perquè els seus fills puguin sortir de casa amb la garantia que no tindran problemes a l'hora de triar el menjar. Però, afortunadament, cada vegada hi ha més informació, més productes, més serveis per als celíacs. La societat cada cop té un major coneixement, es preocupa més del tema i comença a entendre que és tracta de quelcom que pot afectar qualsevol persona a qualsevol edat. Entre tots, hem de fer que les coses siguin, de mica en mica, més fàcils. Perquè ...menjar és un plaer!



Les mares que han participat en aquesta iniciativa han estat: Anna Marquet, M. Mar Serra, Glòria Farelo, Cristina Guillamón, Núria Cajal i Idoia Sebastià.

ETS INTOLERANT O AL·LÈRGIC?

Diferència entre al·lèrgia alimentària i intolerància alimentària

L'al·lèrgia alimentària és una forma específica d'intolerància a un aliment o a un dels seus components que activa el sistema immunològic. Un al·lèrgen provoca una sèrie de reaccions en cadena en el sistema immunològic. Aquestes provoquen una segregació de substàncies químiques que produeixen diferents símptomes.

La intolerància alimentària, que pot tenir símptomes similars als d'una al·lèrgia, afecta el metabolisme però no el sistema immunològic. Es dona quan el cos no pot digerir correctament un aliment o un dels seus components.

Aliments que poden provocar al·lèrgia

Proteïna de la vaca, cacauets i fruits secs, fruites, llegums, ous, crustacis, peix, verdures, llavors de sèsam, de gira-sol, de cotó...



Causes més comunes d'intolerància alimentària

Les dues causes més comunes de les intoleràncies alimentàries són la lactosa (sucre de la llet) i el gluten (proteïna que trobem al blat, sègol, ordi i civada, aquesta última amb controvèrsia i en estudi).

Intolerància a la lactosa

La lactosa és el sucre de la llet. Normalment, l'enzim lac-

tasa, que és present a l'intestí prim, descompon la lactosa en sucres més simples perquè puguin ser absorbits per la sang. Quan l'activitat de l'enzim és massa baixa, la lactosa no es pot digerir i passa a l'intestí gruixut, on els bacteris de la flora intestinal la fermenten. Això pot provocar flatulència, dolor i diarrea.

Intolerància al gluten

La intolerància al gluten és un trastorn intestinal que es dona quan el cos no pot tolerar el gluten. Les persones celíacques, es a dir, amb una intolerància permanent al gluten, hi estan predisposades genèticament i poden ser diagnosticades a qualsevol edat. Si es consumeixen aliments que contenen gluten, la mucosa de l'intestí prim queda danyada i té menys capacitat per absorbir nutrients essencials. Entre els seus símptomes, destaquen la pèrdua de pes o gana, fatiga, debilitat, irritabilitat i dolor abdominal. Quan s'elimina totalment el gluten de la dieta, l'intestí es regenera gradualment i desapareixen els símptomes.

Diagnosi de la celiaquia

La biòpsia intestinal és l'única prova fiable per diagnosticar la celiaquia, tot i que no es practica a tots els pacients amb intolerància al gluten. Dependrà de l'edat, del criteri del metge i d'altres factors perquè es pugui dur a terme. En aquest cas, es fan servir proves igualment vàlides, prescrites per l'especialista mèdic.

MÉS INFORMACIÓ A LA XARXA

Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación. www.eufic.or

Agència Catalana de Seguretat Alimentària. www.gencat.cat/salut/acasa

Associació de Celíacs de Catalunya. SMAP. www.celiacscatalunya.org

Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) www.celiacos.org

Asociación de Intolerantes a la lactosa España (ADILAC) www.lactosa.org

Gremi d'Herbolari i Dietètica de Catalunya. www.assocdietherb.com

Restaurants, viatges... www.viajarsingluten.com

Productes sense gluten: www.estrelladam.com/daura, www.torillasnagual.com, www.globaliments.com.

www.proceli.com (a la xarxa en trobareu moltes més)

Natur Center. C/ Galileu, 305 B

Centre internacional de dietètica i nutrició. C/ Cremat, 11

Casanoves, Cansaladers.

Bon Àrea

Lleonart

Pâtisserie Turull

LLIBRES

La malaltia celíaca pas a pas. Dra. Carne Farré i Dr. Pere Vilar. Ed. Edebé.

Tu hija es celíaca. Isabel Tocino. Ximena Bartolomé. Ed. La esfera de los libros

La buena cocina sin gluten. Daniela Guatiti. Patrizia Cuvello. Ed. De Vecchi

Amb gust i sense gluten. Beatrice Askanazy. Ed. Mina

Come sin gluten y disfruta. Begoña Naveira. Ed. Everest

ALGUNES BOTIGUES A TERRASSA ON ES PODEN TROBAR PRODUCTES SENSE GLUTEN, DIETÈTICS O SENSE LACTOSA

Pâtisserie Marconi. C/ Marconi, 83

Globaliments. C/ Ramón y Cajal, 33 B

Proceli Turull. C/ Josep Tapiolas, 96

CONVIVÈNCIA

LA NOSTRA DIADA



Tot comença uns dies després de la diada, la familiar de l'Ampa. Els de sempre estudiem acuradament els números d'una gran diada com la del diumenge 16 de maig, amb una assistència més que considerable i més de 240 tiquets de paella venuts, tot i que ja sabem que alguns no els compren per a tota la família. També ens plantegem si les activitats han estat encertades i si l'animació de la tarda ha estat a l'alçada del que els nostres petits volen (no era el Bob Esponja, però va servir!).

Semblarà una tonteria, però tant la festa de l'escuma com els inflables, els futbolins, els cars, el tuball, l'ambientació musical, la paella, les papereres, les neveres, el grup d'animació de la tarda, les begudes, els para-sols i els seus peus, els concursos de postres, dibuix i fotografia són la tasca d'uns quants a qui ens agrada fer coses per als altres i per als nostres fills, que s'ho mereixen tot -o quasi tot, no ens passem!

La feina comença, com ja he dit, just després de recollir la diada de cada any, al voltant de les vuit del vespre, i pretén consolidar aquest esdeveniment com a punt de trobada de totes -he dit totes- les famílies del Vedruna-Vall per gaudir d'un dia molt especial i, si algú s'anima, participatiu.

La diada no seria possible sense la tasca de l'Ampa ni tampoc sense la presència de les famílies, que voldríem que fos molt més nombrosa i engrescada. De ben segur que hi ha coses que no fem del tot bé, i algú fins i tot podria considerar que no encertem en les decisions de cara a la diada. Per això necessitem més ànims per part de tots, per millorar i arribar a la conclusió que val la pena tot l'esforç.

Una participació a la diada com la que hem tingut aquest any i a la resta d'activitats, ens dóna motius per continuar i per millorar. Gràcies per venir i per pensar a fer-ho l'any vinent.

LLEGIR, PENSAR

Històries d'amor i guerra

El corazón helado. Almudena Grandes
Tusquets Editors. 936 pàgines

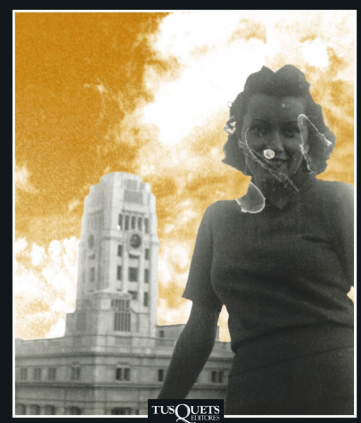
Una història d'amor del present barrejada amb relats de la guerra (in)civil espanyola i de la tràgica postguerra. Ple de personatges de tots dos bàndols, amb personalitat forta i molt creïbles, tot i la inversemblança d'algunes situacions. La guerra és surrealista i qui la viu destil·la el millor i el pitjor del que du a dins: els uns, fidels a una idea i a uns principis; d'altres, només fidels a la seva butxaca i a l'èxit per sobre de tot.

Molt tendra la història d'amor que viuen l'Álvaro i la Raquel, que s'enamoren perdudament i sense remei, a poc a poc, però definitivament. Fins i tot provoca enveja.

Malgrat les quasi mil pàgines, es llegeix ràpidament, perquè el relat t'estira. Es perden detalls perquè perds l'alè mentre llegeixes i només vols arribar al final del capítol per respirar. Però quan aconseguixes recuperar l'alè, l'escriptura de l'Almudena Grandes et captiva, tant o més que les històries entrelaçades que explica.

Almudena Grandes
EL CORAZÓN HELADO

colección andanzas



RODA EL MÓN

La forquilla de Llavorsí

Noruega és un país meravellós, però us puc assegurar que a casa nostra tenim uns paratges, i ja em perdonareu l'expressió, per caure de cul! La proposta és fer un recorregut per l'Alt Pirineu de Lleida, a la comarca del Pallars Sobirà. El primer objectiu és arribar a Sort, ja sigui en direcció a Lleida, per Artesa de Segre i seguint pel Port de Comiols i Trepç, o bé per la ruta del túnel del Cadí, la Seu d'Urgell i el Port del Cantó. La primera és un mica més llarga però més econòmica i t'estalvies el Cantó, que es fa una mica llarg.

Aneu per on aneu, teniu unes 3 hores fins a Sort. Si feu parada i fonda a la capital de la comarca, aneu a l'Hotel Pessets, menjareu bo i bé de preu, i la canalla podrà córrer pel jardí. Si enfileu cap a Llavorsí i voleu menjar casolà, passeu pel Noguera, just al costat del riu Noguera Pallaresa. De fet la gastronomia de la zona és excel·lent i us satisfarà a tot arreu. I si us agrada l'esport i l'aventura, aquí hi ha molt per fer.

Malgrat que la central elèctrica és una controvertida però necessària icona d'aquest poble, Llavorsí és un enclavament estratègic on conflueixen tres de les valls més boniques del Pirineu: la vall d'Àneu, la vall de Cardós i la vall Ferrera. Esterri d'Àneu és la capital de la vall, amb una història mil·lenària. A més dels típics i encantadors pobles d'alta muntanya com Escaló, la Gingueta, València, Isavarre i Isil, aquesta vall té dos importants atractius. El primer, el Parc Nacional d'Aigüestortes i l'estany de Sant Maurici, per gaudir de la natura en el seu estat pur: fauna i flora, elevats pics i aigua arreu. L'altre és l'accés a la vall d'Aran pel Port de la Bonaigua, una excursió per recrear-hi la vista. A l'hivern



tenim l'estació d'esquí de Baqueira-Beret i Espot a un pas.

Tavascan és l'últim poble de la vall de Cardós i, amb el seu pont medieval, és força pintoresc. Des d'aquí podem fer precioses excursions al pla de Boavi o cap a l'oest, a Bordes de Graus, on hi ha un càmping-masia a 1.360 m d'altitud. No deixeu de visitar els altres pobles que, com els de les altres valls, concentren un important patrimoni del romànic.

La vall Ferrera deu el seu nom al ferro que se n'extreia fa molts i molts anys. És la més estreta de totes i potser la més impactant, ja que està envoltada de pics de 2.000 m d'alçada. Des d'Alins, la capital, ens podem endinsar a la vall de Tor fins al poble més alt de Catalunya, Tor. Aquesta deshabitada i feréstega localitat està envoltada de llegendes i misteris i deu el seu nom al déu Thor de la mitologia nòrdica-germànica. Si disposeu d'un 4x4 podreu arribar fins a Andorra, que és a tocar per malmeses pistes. Tota una aventura!

Al final de la vall Ferrera hi trobem l'encantador poble d'Àreu, on la canalla pot campar i gaudir pels seus prats, carrers i places. Per fer base teniu l'Hotel Vallferrera o el càmping Pica d'Estats. I és que, des d'Àreu i seguint cap al nord per pista, passem pel Pla de la Selva i pel Pla de Boet fins al refugi de Vallferrera, que serveix de base a les expedicions que van a la muntanya més alta de Catalunya, la Pica d'Estats (3.143 m). Després de conèixer aquestes valls no us sorprendrà la màxima que podreu llegir en diversos indrets: "Aquí es pot escoltar el silenci".



PROPOSTES

CONTECOLORS - Cia. La Mandarina

El 20/06/2010 i el 27/06/2010.
Espectacle de dansa contemporània i teatre gestual per a tots els públics.
Preu inclòs en l'entrada al recinte.
Horari: de 12.30 h a 13.30 h.
Espai de Teatre del Poble Espanyol (Barcelona) www.lamandarina.com
Reserves al 93 508 63 35 o familiar@poble-espanyol.com

CAVALLS DE MENORCA

Tutatis Producciones Teatrales
Del 04/07/2010 al 25/07/2010 (diumenges 4, 11, 18 i 25).
Espectacle de teatre de carrer per a tots els públics.
Horari : De 12.30 h a 13.30 h.
Preu: inclòs en el preu de l'entrada al recinte
Plaça Major Poble Espanyol (Barcelona)
www.tutatis.es

Exposició Amb la probabilitat de ser vist

Fins al 27/6/2010
Quin és el màxim espai que pots ocupar amb el teu cos? I el mínim? Tot jugant, l'artista i educador Jordi Ferreiro guiarà grans i petits a través dels espais físics, però també temporals i mentals, interactuant amb les obres d'art exposades.
Dissabtes a les 11.00 h i a les 17.30 h.

Diumenges a les 11.00 h
Museu d'Art Contemporani de Barcelona (MACBA)
Pl. dels Àngels, 1 (Barcelona)

Fira Renaixentista Calella Maresme

12 i 13 de juny
Podrem aprendre moltes coses d'aquesta època: com vivien, com morien, com lluitaven, què menjaven, en què creien, com estaven organitzats, com eren els seus mercats i pobles...
<http://www.calella.cat/>

Les papallones diürnes, color en moviment

20/06/10
Descobrirem les principals característiques d'aquests insectes, les relacions que estableixen amb les plantes de què es nodreixen i com identificar les espècies més abundants que trobarem a Collserola.
De 10.00 h a 13.00 h
Can Coll, Centre d'Educació Ambiental Ctra. de Cerdanyola a Horta, km 2
www.parccollserola.net

Taller de pintura corporal

Diumenge, 4 de juliol
2/4 de 12 del migdia

Centre de Documentació i Museu Tèxtil - CDMT
c/ Salmerón, 25 (Terrassa)

4a Festa de la Ciència

12 i 13 de juny
Més de seixanta activitats per a tots els públics: tallers i demostracions, jocs virtuals, xerrades, itineraris, instal·lacions i espectacles per a totes les edats.
Parc de la Ciutadella (Barcelona)
<http://www.bcn.cat/canalcultura>

Parc Cretaci de la Conca Dellà

Una zona que havia estat habitada per alguns dels últims dinosaures que van trepitjar la terra. Les col·leccions "Els dinosaures de la Conca" i "La ciutat romana d'Aeso" reflecteixen el patrimoni de la Conca Dellà.
Museu de la Conca Dellà (Isona)
<http://www.parc-cretaci.com>

Visita de ximpanzés a la Fundació Mona

Teniu la possibilitat de visitar els nostres cosins primats molt a prop de casa i de gaudir, en grups reduïts, d'una visita guiada.
Riudellots de la Selva, Ctra a Cassà de la Selva, km 4 (Girona)
Reserves al 972.477.618
www.fundacionmona.org

Podeu enviar les vostres idees i suggeriments a: news@ampavedruna.cat

APROVAT/SUSPÈS

Volem felicitar als Campions. Gràcies a l'esforç i la dedicació de Marc Llinares i Pere Sancerni, entrenadors de bàsquet del Vedruna, dos equips de l'escola han arribat a la final i s'han proclamat Campions de les Comarques de Barcelona, en les categories Aleví Masculí de sisè i Infantil Masculí de segon d'ESO. A L'Ampa ens en sentim orgullosos. FELICITATS CAMPIONS



Quan pares i mares vam iniciar, ara fa unes setmanes, la pujada a La Mola, enmig dels dubtes de la pluja i el fred, a la motxilla algú hi havia posat un sobre amb un interrogant enorme: per què cap professor/a, cap, cap, havia iniciat el camí amb nosaltres? És que el professorat del Vedruna no és esportista? O té vergonya de conviure fora de l'Escola? Humm...què en penseu?

