



Junts construïm el futur

Cúpula de Leonardo.
Activitat cooperativa de l'alumnat d'ESPA

Aprendre
l'obre
 noves
portes

Sumari

Editorial	2
Notícies breus	3
CP Atenció sociosanitària a persones dependents en institucions socials	4
Premis ESPA	5
Bingo!	6
Volem viure sense discriminacions	7
Cuestionario Proust	8
La firma digital	9
Qui és qui?	10
Històries d'èxit	11
Tertúlies literàries dialògiques	12
El teatre i l'escola	13
The difference between asking for something and being grateful	15
La revolució de l'aprenentatge al CEPA Ciutadella	16
Jocs de lletres	17
Qui és qui?	18
Efemèrides	20
Notre voyage à Paris	22
Estudi d'un conflicte a partir dels mapes	23
Special Places	24
La felicitat de connectar-nos, de veritat!	25
My own piece of paradise	26
Recepta per a ser feliç	27
L'art de pintar mandales	28
El cinema com a recurs educatiu	29
Cuestionario Proust	30
Pintura creativa a l'aquarel·la	31
Passatemps	32
Què sabem del cos humà?	33
Recomanacions literàries i musicals	34
Què és el POAP?	36

Equip de redacció

Núria Anglada Benejam, Neus Castellvell i Potau, Llorenç Forcada Moll, Josep Llobera Bertran, Júlia Muñoz Ametller, Joan Pons Carles i Clara Valera Torres

Fotografia de portada

Comissió de revista

Edita

Govern de les Illes Balears, Consell Insular de Menorca, Ajuntaments de Menorca, Associació d'Educació d'Adults, Serveis Educatius de Menorca, CEPA Ciutadella

Editorial

Si preguntéssim a algú que passeja pels nostres pobles si mai ha estudiat al CEPA Ciutadella, pot ser que s'ho pensi dues vegades, que faci memòria... i segurament acabarà dient que sí, però no amb la rapidesa que ho farien si els haguessin demanat si havien estudiat a l'escola d'adults. En aquest cas, probablement, la major part de la gent a qui ho demanis, ràpidament, dirà que sí.

L'escola d'adults és un centre molt present a la vida dels nostres pobles: ha acollit, i acull, des de gent que ha passat per les nostres aules per aprendre a llegir i a escriure fins a gent que ha vingut a preparar-se per entrar a la UIB; gent que ha titulat ESPA; gent que fa gospel, taller de llitra, fotografia... la llista és llarga i diversa.

Aquesta diversitat és la que ens fa una escola diferent, una escola molt nostra i molt de tots.

Però, fa anys que molts de nosaltres coincidim en el fet que el nom, l'oficial, no acaba de recollir el propòsit real de l'escola: ser un centre de tots els municipis en els quals ens trobem.

Som l'escola d'adults de Ciutadella, però també la des Mercadal, la de Ferreries, la des Migjorn, la de Fornells. Som l'escola del ponent menorquí.

El nom, però, no reflecteix el que vol ser el nostre projecte. No entrarem a debatre quins són els motius que van dur a posar aquest nom, ni per què durant tants anys s'ha mantingut, perquè és un debat estèril.

Però, ha arribat el moment de canviar-nos el nom, de trobar un nom que tots i totes sentim com a nostre, un nom que quan el sentim no dubtem de si hi hem estudiat o no.

Volem que aquest canvi surti de tots els ciutadans, no només dels alumnes de l'escola, perquè molts hi hem passat i molts hi passarem i tots tenim dret a decidir com volem que sigui la nostra escola.

Quan surti la revista ja hurem viscut tot aquest procés i, probablement, ja sabrem quin nou nom rebrà el CEPA Ciutadella. Però, malgrat tots els canvis "estètics" que es puguin fer, la nostra essència, el nostre propòsit es mantindrà sempre: som l'escola de tots i ho volem seguir sent.

I, evidentment, tots podrem continuar dient que hem estudiat a l'escola d'adults, com fins ara, perquè, en el fons, el nom no fa la cosa.

Notícies breus

El nostre centre va començar el curs estrenant nova direcció després de 10 anys de treball ben fet per l'equip sortint, dirigit per Llorenç Forcada. El nou equip directiu està integrat per Neus Castellvell com a directora, Laura Coll com a secretària i Clara Valera com a cap d'estudis. L'equip està molt agraït pel suport rebut de tot el personal de l'Escola d'Adults i espera poder respondre a les expectatives posades en ell.

Des de la Comissió de Dinamització i Convivència s'han organitzat dues activitats extraescolars destinades a tota la comunitat educativa del CEPA Ciutadella. El 31 d'octubre vàrem celebrar Tots Sants per la Pau amb una xerrada d'en Josep Manguan, qui ens a explicar els orígens remots del conflicte entre Israel i Palestina. Quan va acabar, en Josep Mercadal va fer un acte poètic i, com a cloenda, vàrem fer una bunyolada solidària.

Per a celebrar el *Dia internacional per a l'eliminació de la violència contra la dona* es va organitzar un Cinefòrum, amb la projecció de la pel·lícula *Te doy mis ojos*, d'Iciar Bollaín, i la realització, acte seguit, d'un debat entre el públic assistent.

Les dues activitats van ser un èxit i esperem que, amb aquestes i les que vindran, l'Escola es consolidi com un lloc d'acollida i de reflexió per a tothom.

Enguany hem inaugurat un nou ensenyament: el certificat de professionalitat *Atenció socio-sanitària a persones dependents en institucions socials*. És un certificat de nivell 2 i està

destinat a mostrar com s'han d'atendre les persones en situació de dependència, en l'àmbit institucional, amb la finalitat de mantenir i millorar la qualitat de vida i autonomia d'aquest col·lectiu. Aquesta formació, subvencionada pel SOIB, ha tingut una molt bona acollida. S'ha d'agrair la feina que han fet els professors que la imparteixen, na Joana Arnau i en Nofre Janer, i l'orientadora, na Rossi Moll, ja que han hagut d'organitzar tota la formació des de zero. Enhorabona als tres!

Una altra novetat que hem incorporat aquest curs també és l'aula de capacitació digital. Aquest projecte de Conselleria, finançat amb fons europeus, té com a objectiu principal atorgar les destreses informàtiques necessàries per a una societat actualitzada amb els temps de les noves tecnologies, intentant salvar l'esclatxa digital de les persones grans o amb pocs recursos. De cara al curs 2024-2025, es preveu que comptem amb aquestes aules totalment equipades i a ple rendiment a Ciutadella, es Mercadal i Ferreries. Esperem que siguin un èxit!



CP Atenció socio sanitària

a persones dependents en institucions socials

El setembre de 2023, el CEPA Ciutadella, a banda d'iniciar nou curs, estrenà una nova formació. Aquest curs 2023-24, des del Centre, s'ofereix l'oportunitat de realitzar el Certificat de Professional de nivell 2 (*Atenció socio sanitària a persones dependents en institucions socials*).

Es tracta d'un curs de formació ocupacional subvencionat pel SOIB i que permet donar una nova oportunitat a persones que cerquin una ocupació relacionada amb els serveis socio-culturals i a la comunitat; en aquest cas atendre persones en situació de dependència. Els primers mesos no van resultar gens fàcils pel fet d'haver de muntar, de ben nou, aquesta

nova formació amb el que això implica (orientació, professorat, programació, materials, etc) i per la incertesa de la seva acollida a la comunitat educativa.

Ara mateix, després de dos mòduls finalitzats i d'un tercer ja iniciat, considerem que l'experiència, tant per part dels formadors com des del Departament d'Orientació i, també, per part de l'alumnat, és més que satisfactòria i molt enriquidora.

Serveixi com a exemple d'això, alguns dels comentaris que hem rebut per part de les 14 alumnes que ara mateix estan realitzant el curs:

"Vaig apuntar-me a aquest curs amb un objectiu clar i no sabia què m'esperava i estic molt agraïda perquè tot el contingut està essent un aprenentatge, no només per la feina per a la qual ens estem preparant, sinó també un aprenentatge de vida. Trobo que aquest curs l'hauria de fer tothom. A mi em motiva cada dia per viure millor, amb més eines i veure la vida des d'una altra perspectiva". (Veronika Goikoetxea)

"El curs em sembla necessari per atendre a persones en situació de dependència, però per jo està resultant ser un curs de creixement personal. Per poder fer feina en equip és imprescindible anar més enllà d'un mateix". (Maria Juanico)

"Este curso ha sido muy significativo a nivel de formación personal porque me ha permitido actualizar y mejorar mis conocimientos en la atención a personas en situación de dependencia, siempre teniendo en cuenta y respetando en todo momento los gustos y preferencias de las personas. También me ha permitido interactuar con la lengua catalana e ir ampliando mi conocimiento". (Gaby)

"El realizar este curso para mí ha significado mucho aprendizaje ya que he obtenido mucha información y me permitirá trabajar en lo que me gusta, que es poder ayudar a las personas dependientes. La forma en la que el profesor explica los temas es muy precisa y me ayudan a entender muy bien".

"M'encanta aquest curs. Sincerament no hauria imaginat mai que aquest curs pogués capgirar tant la meua manera de veure la vida. Molt interessant, super motivador i positiu". (Lidia)

"Entres al curs pensant endur-te un aprenentatge escolar i surts amb un aprenentatge de vida"

“Un curso del que no solo saldremos con unos excelentes conocimientos teóricos y prácticos, sino también con unos valores y herramientas muy valiosas que seguro podremos aplicar en nuestro día a día como sociosanitarias”. (Sara Solé).

“El curs està essent un recorregut per antics aprenentatges que, a poc a poc, es van consolidant i complementant amb noves perspectives de vida i, sobretot, aprenentatges personals sobre la comprenetració i l'empatia”.

“Me vaig apuntar a aquest curs pensant que m'agradaria i me vaig adonar que he après moltes coses, tant referents al curs com a nivell personal, ja que he pogut aconseguir i ser capaç de fer coses que creia que no podia”.

Vista la bona acollida i els bons resultats obtinguts fins el moment, esperem que aquesta no només sigui una experiència puntual al CEPA Ciutadella, i que esdevingui l'inici d'un projecte que es pugui consolidar al Centre.

Rossi Pons, Joana Arnau i Nofre Janer

Equip docent del certificat de professionalitat d'atenció sociosanitària

Premis ESPA 2022-2023



D'entre les notícies que ens agrada comentar, el lliurament dels premis ESPA és una de les que més il·lusió ens fa. La Conselleria organitza un lliurament de premis especial: els alumnes són convidats a una cerimònia a Palma i el conseller d'Educació els dedica unes paraules i es fa una recepció amb un piscolabis.

Aquests premis, que tenen caràcter anual, són

un reconeixement a l'esforç i el creixement personal de l'alumnat que, fent sacrificis laborals i familiars, acaba obtenint el títol d'ESPA. La més sincera enhorabona als premiats d'enguany: en Jacob Cardona Martí, que per motius personals no va poder acompanyar-nos a la cerimònia, i na Sara Arana Roman. Va ser un dia memorable!

BINGO!

Aprofitant que ja sabem resoldre operacions combinades amb nombres enters, amb els alumnes de 3r d'ESPA de matemàtiques hem jugat a **BINGO!**

Abans de començar, els alumnes s'agrupen en grups de tres o quatre i decideixen qui serà el portaveu del grup. Després, utilitzant la pissarra digital, es projecta un recurs digital del Geogebra, **Bingo d'enters**, amb què es generen operacions combinades d'enters.

Tots els membres del grup realitzen l'operació a un full a part, la posen en comú i comproven que tenen el mateix resultat. El portaveu és el responsable de cantar el nombre resultant de l'operació i marcar-lo, sempre que s'hi trobi, al document compartit pel grup on hi ha una graella semblant a la d'un cartró de bingo.

A més, tots els grups tenen a disposició el document-cartró dels altres grups per visualitzar-lo (no tenen permís d'editar) i saber en temps real qui va guanyant.

Guanya el grup que primer canta **BINGO!**

Núria Anglada

Professora de matemàtiques



Volem viure sense discriminacions

El dia 29 de novembre de 2023 vam fer un Taller amb na Clàudia del Fons Menorquí de Cooperació. El títol del Taller era *Revisar-se o oprimir*. Ens va agradar perquè, a partir d'uns vídeos, vam parlar sobre els prejudicis que tenim, com ens jutjam i com, a vegades, ens rebutjam o ens sentim rebutjats. També ens va ajudar a conèixer-nos millor. Després, hem seguit treballant a partir d'aquestes dues preguntes. Us exposam aquí les nostres respostes:

Quines expressions i quines situacions te molesten?

- El rebuig; que m'excloquin per ser així com som.
- Que me mirin malament.
- Quan saludo i no me contesten.
- No tenir les mateixes oportunitats que les altres persones: accedir a un habitatge, conduir, estudiar, fer feina amb contracte...

Te sents bé a Ciutadella?

Què no t'agrada?

- Voldria tenir més amistats.
- No poder llogar un pis en condicions i a un preu digne.
- No poder fer una feina digna amb un sou digne.
- Que vulgui parlar en català i no em deixin. Que em parlin sempre en castellà.

Què t'agrada?

- La seguretat d'anar pel carrer sense perill que em facin mal o que em robin. Poder confiar en els taxis, passejar a la nit tots sols o anar al banc i treure doblers del caixer automàtic sense por.
- La bona atenció sanitària pública.
- La bona escola pública per a tothom. Tothom estudia a la mateixa escola; junts, tant si ets ric com pobre.
- La pobresa està atesa públicament amb els serveis socials i no es veuen indigents pel carrer.
- Es respecten les normes de circulació i la gent condueix bé. Te deixen passar en el pas de vianants. Hi ha controls de velocitat.
- La policia és bona i no és corrupte.
- Les normes són per a tothom i beneficien a tots, tant a rics com a pobres.
- El menjar té un bon preu, no és car i es menja bé.
- La temperatura és bona.
- M'agrada, la tranquil·litat i l'amabilitat de les persones.
- Me sent una persona acollida.



Fotografia: pàgina web Ajuntament de Ciutadella de Menorca



Fotografia: pàgina web Cigna-healthcare



Alumnes
d'Ensenyaments
inicials II

Mestra:
Júlia Muñoz

Cuestionario Proust

A. ¿Qué característica destacarías de tu forma de ser?

Soy muy tranquilo y muy amable.

B. ¿Qué calidad prefieres en una persona?

La transparencia y la honestidad.

C. ¿Qué valoras más de los amigos y amigas?

Que sean serviciales y hospitalarios.

D. ¿Cuál es tu defecto principal?

Soy celoso.

E. ¿En qué prefieres pasar el tiempo?

Escuchar música.

F. ¿Cuál sería tu peor desgracia?

Morir sin arreglar mis cuentas con Dios.

G. ¿Qué te gustaría haber sido?

Me gustaría haber sido jugador profesional de fútbol.

H. ¿Qué dones naturales te gustaría tener?

Saber jugar muy bien al fútbol.

I. ¿Dónde te gustaría vivir?

Donde yo nací, Colombia.

J. ¿Qué color prefieres?

El rojo.

K. ¿Qué flor prefieres?

El girasol.

L. ¿Qué pájaro prefieres?

El loro.

M. ¿Qué nombre (de chico o de chica) prefieres?

Jesús y María.

N. ¿Cuál es tu autor/actor preferido?

Arnold Schwarzenegger



“Siempre hacia adelante”

Elkis Balanta Lasso
Alumno de Alfabetización

O. ¿Cuál es tu músico preferido?

Óscar Medina

P. ¿Cuál es tu artista preferido?

El pintor Fernando Botero.

Q. ¿Cuál es tu héroe/heroína de ficción preferido?

El hombre increíble.

R. ¿Qué personaje histórico valoras más?

Simón Bolívar

S. ¿Qué detestas por encima de todo?

La mentira.

T. ¿Cómo te gustaría morir?

Dormido.

U. ¿Cuál es tu lema?

Siempre hacia adelante

Josep Llobera
Equip de redacció

La firma digital

INTRODUCCIÓ

Amb l'avenç imparable de la tecnologia, la firma digital emergeix com una eina fonamental en l'àmbit de la seguretat i l'autenticació al món actual. En aquest context, l'alumnat d'Informàtica de l'Escola d'Adults ha realitzat aquest resum sobre el funcionament i la importància de la signatura digital.

La firma digital, una innovació clau en el món modern, ofereix un mètode segur i eficient per validar l'autenticitat i la integritat de documents electrònics, contractes i tràmits en línia. A través de l'ús d'algorismes criptogràfics i certificats digitals, la signatura digital proporciona un nivell de seguretat sense precedents, garantint la confidencialitat i la no-repudiació dels documents signats.

QUÈ ÉS?

La signatura digital constitueix un concepte legalment reconegut dissenyat per autenticar i certificar la voluntat del signant a l'àmbit digital.

COM OBTENIR-LA?

Hi ha 3 vies: Certificat electrònic, DNI electrònic i sistema clau. El primer es pot aconseguir presencialment per exemple a les oficines d'Hisenda o la Delegació del govern a Maó. El DNI electrònic es pot activar a les comissaries de la Policia Nacional. Al web adjunt s'amplia la informació sobre les seves característiques i obtenció.

sites.google.com/cepaciudadella.cat/firmadigital



PER A QUÈ SERVEIX?

Com el seu nom indica la signatura digital permet signar qualsevol document digital. ¿T'has quedat igual? Mantingueu la calma... ;-) Vegem-ne un exemple: imagineu que hem de signar un contracte de treball però estem a Finisterre fent el camí de Santiago. Amb la signatura digital podem signar el document del contracte i tornar-lo per correu electrònic amb plena validesa legal.

A més, la signatura digital ens permet accedir a múltiples tràmits i serveis de les administracions públiques. Per destacar-ne uns quants exemples: certificat de viatge, d'empadronament, carnet de conduir i permís de circulació, fer instàncies, consultar la teva vida laboral, simular la teva pensió de jubilació, consultes sanitàries, a Hisenda (compte!)... La major part d'aquests serveis poden realitzar-se des de les carpetes ciutadanes a nivell:

- local: carpetaciudadana.org
- regional: caib.es/carpetafrent
- central: carpetaciudadana.gob.es

Si voleu ampliar la informació us convidem a visitar la pàgina web que abans hem comentat.

AVANTATGES I INCONVENIENTS



El principal avantatge és la comoditat de poder accedir de manera segura en qualsevol moment i des de qualsevol lloc, sempre que tinguis un dispositiu electrònic preparat i accés a Internet. Pel que fa als inconvenients, requereix estar familiaritzat amb aquest tipus de tecnologia. A més, cal anar amb compte que les claus no caiguin en mans equivocades, ja que poden suplantar la nostra signatura.

Imatge:
fotografia composta per l'alumnat

Alumnat d'informàtica
Professor: **Carles Canitrot**

Qui és qui?

Les alumnes de 4t d'ESO de Llengua catalana hem treballat la descripció i hem jugat al Qui és qui? Us en presentam dues i us animam a descobrir qui són els personatges famosos que s'hi amaguen darrere.

1

És un home atractiu, d'estatura mitjana i magre. Amb un estil elegant, però a la vegada rebel. Porta tatuatges i també li agrada portar molts de complements. Els seus cabells són llisos i castanys, els sol dur un poc llargs i despentinats. Els seus ulls són tan foscos com la nit; quasi sempre solen estar amagats perquè li agrada ocultar-los amb ulleres fosques. Té un nas polit, sembla que l'han fet amb un llapis: és fi i perfilat. La seva boca és petita i prima, però quasi no ressalta perquè quan la mires realment el que et crida l'atenció és el seu bigoti i la barba esclarissada.

El seu ofici és el d'actor. D'aquí que sembli un home versàtil i carismàtic. Sembla bastant sociable i afectiu i té l'aparença de ser un home tranquil. Encara que als mitjans de comunicació ha estat envoltat de polèmiques en què se l'acusa de conducta agressiva, realment, el que el fa més conegut de tot és ser el pirata més estimat del món.

2

Nascuda el 15 de setembre de 1972 a Oviedo, revela una presència distintiva amb una figura esvelta i una estatura mitjana. La seva aparença, meticulosament cuidada, irradia elegància i sofisticació, adaptant-se amb destresa als diversos protocols cerimonials i ocasions formals amb vestits estilats. Amb una formació acadèmica excepcional; va graduar-se en Periodisme i Ciències de la Informació a la Universitat Complutense de Madrid i va prosseguir els estudis de postgrau a la prestigiosa Universitat de Harvard. La seva transició de la professió periodística a la seva actual posició no ha fet sinó ressaltar la seva versatilitat i adaptabilitat.

Mare devota de dues filles, ha consolidat la seva imatge pública que no només encarna elegància, sinó també una fusió harmoniosa entre la tradició i la modernitat. L'ús freqüent de talons alts en moments protocol·laris subratlla el seu compromís amb la formalitat i l'excel·lència.

La seva presència tranquil·la i dedicada en els deures s'ha convertit en un element clau del seu perfil públic. Activa en un ampli ventall d'activitats oficials, mostra una notable habilitat per equilibrar la seva responsabilitat com a mare amb les exigències de la seva posició com a destacada representant de la monarquia.

Trobareu dues descripcions més al codi QR!



Si encara dubtes de qui són els quatre personatges descrits, descobreix-ne la resposta al codi QR.



Alumnes 4t d'ESPA de Llengua catalana
Professora: **Neus Castellvell**

Històries d'Èxit

1. Per què et vas decidir estudiar a l'Escola d'Adults?

Quan era petita m'encantava anar a l'escola, de fet volia ser mestra. Però abans era una època diferent, no es valorava l'educació i la formació per part de la societat com ara. Llavors, sempre m'havia quedat una espina clavada de perquè no havia estudiat. Quan tenia uns trenta anys em vaig apuntar per primer cop a l'escola d'adults, volia saber escriure bé la llengua catalana. Vaig prendre molt de gust i a partir d'aquí ja no vaig aturar. Seguidament, vaig acabar la secundària ja que jo havia abandonat els estudis després d'haver cursat 1r de BUP. Vaig cursar diferents nivells de Català i quan vaig haver acabat els professors em van suggerir fer la prova d'accés universitari per a majors de 45 anys.



Nom i Cognoms:
Isabel Pons Allès

2. Com valores la teva experiència al centre?

La valoro molt positivament, és una oportunitat que et donen per seguir avançant en la teva educació i també de conèixer molta gent i, fins i tot, arribem a fer amistats. El professorat té una funció complexa; en haver-hi diversitat en les edats dels alumnes és complicat i no tothom presenta el mateix nivell d'interès per l'aprenentatge. Ells han d'aconseguir, a part d'impartir els conceptes teòrics, enganxar tots els alumnes perquè treballin amb l'estudi. En el meu cas, em vaig sentir recolzada en tot moment.

3. Vas poder combinar bé els estudis amb la teva vida personal?

Aquí sí que has de tenir clar el que vols. Tot requereix un esforç i, per tant, és millor assistir a totes les classes ja que, en ser diàries, es fàcil abandonar. Has de ser constant i, sobretot, organitzar-te bé. Dur la feina al dia i aprofitar el temps lliure priorititzant el que vols.

4. Has estudiat alguna cosa més després de l'Escola d'Adults?

Sí, vaig estudiar un grau universitari a la seu de la UIB a Alaior. Som graduada en ADE (Administració i Direcció d'Empreses). Vaig tardar 6 anys, una experiència inoblidable.

5. Ja ho tenies clar que volies fer açò abans de venir a l'escola? O et vas decidir mentre et treies l'ESPA?

De cap manera, no ho tenia gens clar. Jo sempre he estat una mica poruga i anava fent un curs rere l'altre. En canvi, reconec que sempre m'han atret les noves experiències. Oportunitat que em donava la universitat per assistir-hi o fer alguna activitat, jo sempre estava disposta. Record que el primer dia que vaig assistir-hi em vaig quedar sorpresa de la gent adulta que hi havia, gent amb estudis que en cursen altres, i gent com jo que havíem decidit ampliar-los.

6. Què estàs fent ara? Tens algun nou objectiu?

Quan vaig acabar la universitat em vaig matricular a l'EOI per aprendre anglès perquè m'agrada molt viatjar i és necessari. Actualment, estic cursant el B2.1. Crec que l'objectiu que volia ja l'he aconseguit, encara que sempre hi ha noves activitats per experimentar.

7. Tens algun missatge que vulguis fer arribar als actuals alumnes de l'escola?

Els diria que és molt gratificant el que estan fent, comporta un esforç però la recompensa és major. I si poden seguir estudiant és una oportunitat d'ampliar coneixements i que et pot obrir noves portes en el futur.

Tertúlies Literàries Dialògiques

El Grup de Lectura de la nostra escola es reuneix els dimecres a les 16 h per conversar sobre uns quants capítols d'un llibre que hem triat entre tots. La lectura ha de ser un clàssic, per la seva atemporalitat i pels valors que ens transmet.

Vam començar l'any amb una visita molt esperada. Dia 10 de gener, quan ja havíem llegit i comentat **El rumor de la montaña** de Yasunari Kawabata, vam comptar amb la vitalitat i saviesa de Patricia Almarcegui, escriptora, professora de literatura comparada i col·laboradora en diverses publicacions com *La Vanguardia* i *El País*.

Va ser una trobada especial, ja que na Patricia coneix de primera mà el Japó i ens va aportar una visió i uns coneixements que van possibilitar comprendre i apreciar més l'obra del Nobel japonès. És una gran lectora i entre les seves nombroses lectures ens va demostrar que coneix i aprecia les obres de Kawabata.

El rumor de la montaña és una novel·la de poc més de 300 pàgines que parla de les relacions familiars de Shigo, que ja és ancià, amb els seus fills que viuen matrimonis infeliços. Escoltam els seus pensaments i preocupacions: la decadència de la vellesa, els llocs que ja no visitarà, la contemplació i admiració per la natura, l'estimació cap a Kikuko (la seva nora), la pèrdua dels companys d'escola, els seus somnis i pors... I ens endinsam en la cultura japonesa i les seves tradicions que comencen a mirar cap a occident.

Ens han cridat l'atenció, el tractament del suïcidi com una opció, sense tabú, la importància de la bellesa i la natura, la manca de llibertat de les dones, la poca sinceritat en les relacions, fins i tot, amb la família més propera.

Va ser un vertader privilegi escoltar i conversar amb na Patricia Almarcegui, qui acaba de publicar la seva darrera novel·la ambientada a Menorca, on reconeixem el paisatge que descriu i ens fa participar de la trobada entre dues dones, una menorquina i una jove iraniana.

I volem compartir amb vosaltres una de les moltes recomanacions que ens va fer na Patricia: **Quadern de capçalera**, de Sei Shonagon. Un dietari íntim d'una dona japonesa del segle X que descriu la vida cortesana i les seves reflexions. Us el recomanam!

El grup de Tertúlies, durant el segon trimestre, llegirem *Las uvas de la ira* de John Steinbeck, i el tercer trimestre **Aké** del Nobel africà Wole Soyinka.

Encara hi sou a temps a venir!

Continuam llegint...



Assumpta Lluch

Dinamitzadora del Grup de Lectura

El teatre i l'escola

ACTE I

(Aula de català de setè d'EGB del col·legi Pere Casanovas de Ciutadella, any 1987. Sona un timbre i, al cap de poc, uns fiets i fietes entren a l'aula perseguint-se entre les taules i les cadires, uns altres contant-se els secrets de les aventures del darrer pati, uns quants s'intercanvien cromos mentre un altre mostra amb orgull la quantitat de mèrvols que ha guanyat durant aquell matí.)

Entra un professor de mitjana edat que, sense la parsimònia habitual, es col·loca al centre de l'aula. Té a la mirada una vivesa poc freqüent i el fiets, hipersensibles a aquests matisos emocionals, s'asseuen a les seves cadires més ràpidament que de costum. Es fa un silenci carregat d'expectació.)

Professor: Us he donar una bona notícia... Avui, abans de fer el que teníem programat i corregir els deures, us vull fer una proposta... Voleu fer una obra de teatre?

(La resposta afirmativa dels fiets i fietes és gairebé unànime. Es senten crits d'alegria que es mesclen amb el cant de les orenetes acabades d'arribar. A poc a poc es torna a fer un silenci d'expectació creixent.)

Professor: La proposta és fer una obra de pirates, molt original. Necessitarem que alguns de vosaltres faceu el vestuari, d'altres l'escenografia, uns quants la música... Però, a qui li agradaria actuar?

(Unes quantes mans impulsives s'aixequen immediatament.)

Professor: Pensau que ho haureu de fer davant tota l'escola i de les famílies que vindran a la festa de final de curs...

(Silenci. Les mans aixecades baixen ràpidament. En canvi, una mà es comença a aixecar tímida-ment. La cara del professor i de la resta de companys és de veritable estranyesa. Possiblement és el fiet més vergonyós de la classe. D'on li surt aquest coratge inesperat? Aquest acte de valentia s'encomana i uns quants alumnes més aixequen la mà. El professor somriu satisfet.)

Professor: Bé idò, vosaltres sereu els actors. Però pensau que tots ens haurem d'implicar per transmetre la història. Haurem d'aprendre a jugar en equip. Llegim l'obra?

A pesar de la timidesa, aquest al·lot que va aixecar la mà es va fer actor i, segons em diuen, l'art de l'actuació l'ha ajudat en molts àmbits de la seva vida. Per això, ja de gran, està tan agraït a l'escola que li va semblar la llavor del teatre un dia de primavera.

Masses vegades els entorns familiars i socials oprimeixen l'espontaneïtat expressiva natural dels fiets i fietes. I sense l'aprenentatge emocional adequat aquesta opressió pot conduir a diferents problemes: por a parlar en públic, dificultats per relacionar-se i resoldre conflictes, inhibició en activitats col·lectives... L'entorn social tendeix a etiquetar les persones que estan



immerses en aquests problemes fins al punt que la pròpia persona s'hi identifica i els problemes es cronifiquen. Seria aquí on els fantasmes de les addiccions podrien agafar més força?

Crec que el teatre, en aquest sentit, és revolucionari. I per això és tan important que les escoles el promoguin. El teatre no és un art reservat als professionals, als virtuoses, sinó que és una eina d'alliberament i, com a tal, ha d'estar a l'abast de tothom, com la música, la literatura, la tecnologia... Perquè, quin és l'objectiu de l'educació més enllà de la instrucció en unes matèries determinades? No és el de formar ciutadans i ciutadanes, segures d'elles mateixes, capaces d'intervenir per a millorar la societat? Si aquest és un dels principals objectius no ens podríem permetre que els al·lots i les al·lotes passessin per l'escola sense adquirir la seguretat necessària per a comunicar-se amb tot el seu cos.

El teatre és un joc perquè cadascú descobreixi les seves potencialitats expressives. A vegades, ni amb els amics, per por a les burles, ni a les famílies, per por als càstigs, un es permet el luxe de deixar-se anar sene la por a fer-ho malament. Però, en el teatre no hi ha càstigs ni burles, hi ha autoconeixença, confiança i diversió. Aquí és on el teatre aconsegueix la seva funció social. Ho van saber veure pedagogs referents com Joan Benejam, tota una font d'inspiració en la nostra era digital. Ell va vehicular bona part de la seva tasca pedagògica a través de les obres de teatre que muntava amb els seus alumnes. Així, no només es divertien aprenent, sinó que adquirien la confiança suficient per esdevenir actors socials, capaços d'introduir canvis en els seus entorns socials oprimits per la ignorància, el fanatisme religiós i la pobresa. Gabriel Julià, en el seu estudi sobre el teatre de Joan Benejam, ens ho diu, posant en relleu la seva pròpia experiència com a alumne:

"En repetides ocasions, Benejam expressa el seu convenciment sobre la bondat de deixar expressar-se lliurement els seus deixebles i nega l'oportunitat de la dita popular de <quien calla, otorga>. Considera que s'ha de parlar, dialogar i preguntar. El teatre ajudarà a alliberar-se de la por, de l'empeguement, ajudarà a una major fluïdesa en el llenguatge, a una millor comprensió. L'he viscuda aquesta experiència. Aquesta activitat escolar de recitar poesies en públic, d'intervenir en comèdies i diàlegs teatrals, l'he trobada encara en els meus anys escolars, molt estesa, exercitada per tots aquells que amb un mínim de dots de memòria, érem capaços d'aprendre algunes estrofes o paràgrafs d'una comèdia. I record prou gent que amb aquest aprenentatge, amb aquesta gimnàstica vocal, gestual, musical també, ho han fet força bé davant el públic ja des de les tribunes o des de les taules d'un teatre. I crec que és una llàstima que l'elocució, eloquència i oratòria no entrin per res en els programes formatius." I en un centre de formació per a adults com el nostre? Els alumnes tenen les mateixes necessitats que els fiets i adolescents cohibits i tancats dins les etiquetes que els altres els han imposat? Els adults venen amb un bon tros de vida recorreguda i, possiblement, si no han fet res per solucionar-ho, aquestes etiquetes poden esdevenir tatuatges ben visibles. Però, si han decidit donar un pas endavant per formar-se, espolsant-se el prejudici de l'edat, dins ells segur que hi resta el desig de reinventar-se. I és aquí on el teatre hi pot jugar un gran paper. En l'escenari un pot deixar enrere les etiquetes que la societat li ha imposat. El tímid pot esdevenir extrovertit, l'acomplexat en heroi, el reprimat en amant i el barroer en poeta. Si assajam el canvi dins l'entorn del joc teatral, el canvi en la vida real ja no ens semblarà un repte impossible.

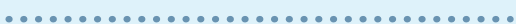
Josep Mercadal
Professor de Llengua castellana

The difference between asking for something and being grateful

When we ask for something, we are stating that we do not have it. God, the Universe, or whatever you want to call it, instead of sending you what you ask for, sends you the opposite, intensifying the lack that you declare. Thus you are sent the experience so that you live it deeply. Either, so that you confirm that you do not have it, and will never have it, or so that you take it as a challenge and use that energy as the force to create it yourself.



When we are grateful, everything changes. We feel that what we want is already ours and that it is just a matter of time before it materializes in our life.



In short the formula works both ways, either from experience, or from certainty. And how do you want to live it?

Violeta Menarguez
Alumna d'anglès

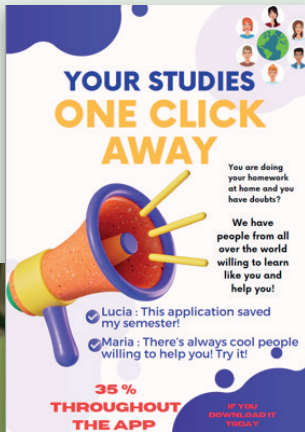
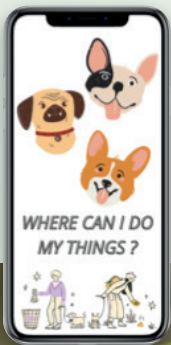
La Revolució de l'Aprenentatge al CEPA Ciutadella

Al CEPA Ciutadella, ens esforcem perquè aprendre sigui una experiència immersiva i dinàmica. Aquest curs, els nostres estudiants d'ESPA, del primer any, han dut a terme un projecte innovador i engrescador que els ha permès crear unes aplicacions que desafien les normes tradicionals de l'aprenentatge.

En un món en constant evolució, és crucial formar els estudiants en competències que vagin més enllà de l'aula. Les aplicacions creades pels nostres estudiants posen èmfasi en la sostenibilitat, igualtat i participació comunitària. Cada aplicació creada pels alumnes aborda qüestions reals i és un testimoni de la seva creativitat i, al mateix temps, es converteix en una plataforma perfecta per aprendre anglès.

Una de les aplicacions destaca per la seva consciència ambiental, integrant vocabulari sobre canvi climàtic i pràctiques sostenibles. Una altra aplicació impulsa la inclusió, i una altra està pensada per ser un suport per a ells mateixos com alumnes. D'aquesta manera, els estudiants desenvolupen una perspectiva global mentre perfeccionen les seves habilitats lingüístiques, fent que l'aprenentatge sigui agradable i significatiu.

Al CEPA Ciutadella, entenem que els mètodes d'ensenyament tradicionals no capten l'atenció de tots els estudiants. A través d'aquests projectes innovadors, els estudiants aprenen anglès al seu ritme, participant en activitats que no només són educatives sinó també rellevants pel seu dia a dia. Us ho pensàveu, que en una classe d'anglès es poguessin fer totes aquestes coses?



Anna Janer
Professora
d'anglès



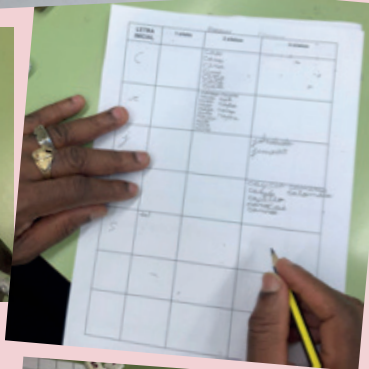
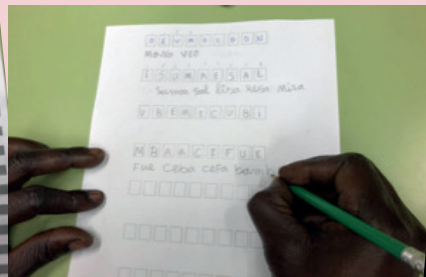
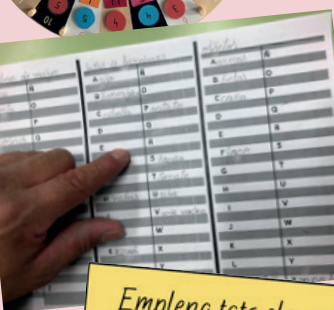
Jocs de lletres

Com ja sabeu, jugar no té edat i, a més a més, és una eina molt potent per a la motivació i, en conseqüència, per a l'aprenentatge.

Els dimecres, amb el grup d'alfabetització del capvespre, treballam la lectoescriptura a partir de diversos jocs de lletres, tots ells amb l'objectiu principal de formar paraules. En cadascun d'aquests jocs l'alumnat ha d'intentar superar el repte proposat a partir de l'enginy, l'esforç i els propis coneixements de la llengua. N'hi ha algun que es pot jugar de manera individual, tot i que la majoria es juguen en grup. Això ens ha permès passar unes estones entretingudes i divertides on, amb un punt de competitivitat, l'aprenentatge ha estat assegurat.



LETRA	Ciudad o país	Nombre niño	Ropa o complemento	Objeto de la cocina	Medio de transporte
E	Ecuador	Elis		estufa	velocitero
J	Japón	Juan			
S	SEVILLA	Santiago	sapo	sarten	
b	belgica	birrelli		betón	
C	serbia	carren		cilindro	
A	Alemania	alberto	abrigo	AVOZ	Avionta



Emplena tots els camps abans que el temps s'acabi.

Letra inicial: **C**

Temps: **2 minuts**

Ciutat o país:

Nom de persona:

Objecte de la cuina:

Mitjà de transport:

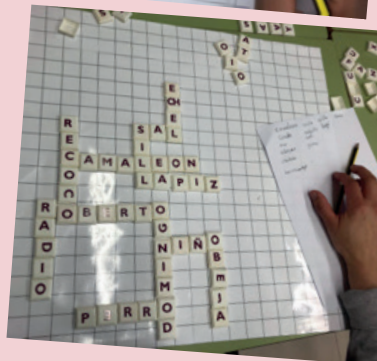
Menjar o beguda:

Roba o calçat:

Intenta fer la paraula més llarga amb la següent combinació de lletres.

STOALAE MR

Temps: **2 minuts**



Us ve de gust jugar una estona?
Us proposam un parell de jocs:

QUI ÉS QUI?

FOTO ANTIGA (número) FOTO ACTUAL (lletra)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

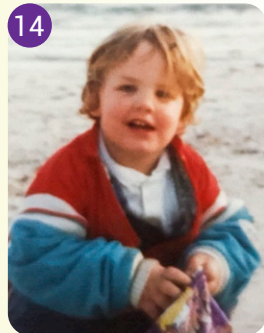
11

12

13

14

15



Solucionari





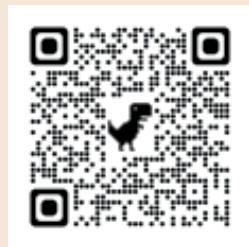
ALERTA!
Hi ha un intrús



Efemèrides

El curs 1992-93 es van editar 4 nombres de la Revista Coses nostres. En ells trobam una amalgama de periodisme escolar que dona un registre històric del dia a dia de la nostra estimada escola d'adults d'ara fa 30 anys.

A l'edició de Nadal destaca una secció on es detalla un estudi dels llinatges de Ciutadella i la secció "Noticiero fantástico" on es posa de manifest una notícia impactant.



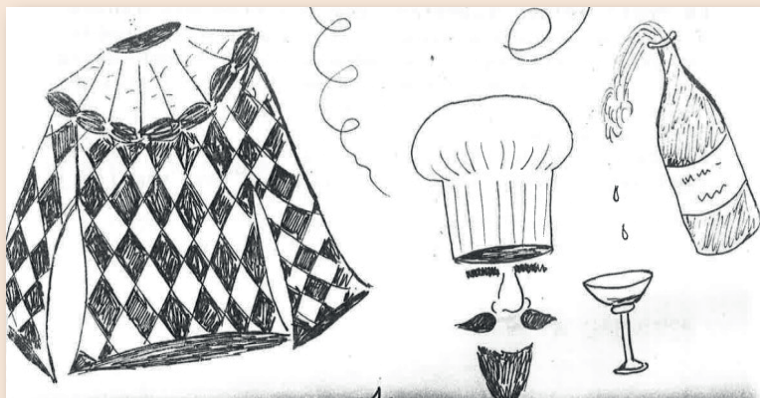
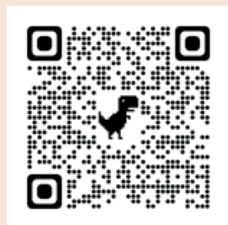
EXTRAÑO SUCESO EN MERCADAL: DESAPARECIDA LA MONTAÑA DE MONTE TORO.

Agencia Marci/Anos.

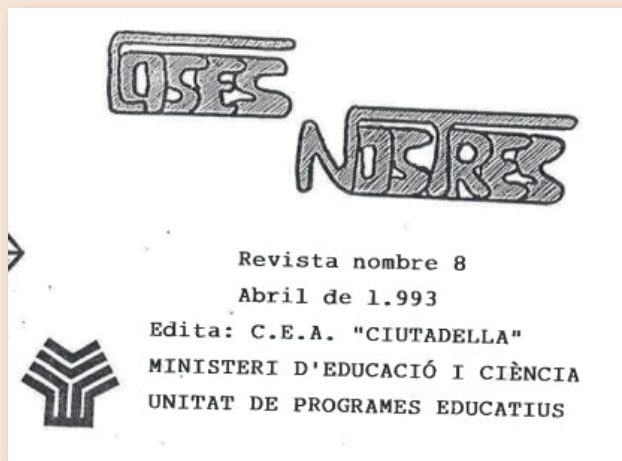
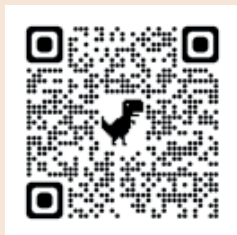
Ayer, al despertar, el pueblo de Mercadal se encontró con que la montaña de Monte Toro había desaparecido.

Nadie se explica cómo ocurrió, aunque se barajan varias hipótesis. Al parecer, en donde estaba la montaña se pueden ver unos extraños círculos. Los más lanzados creen que fueron naves extraterrestres, y que sucedió por la noche, ya que varios testigos aseguran haber visto unas extraños aparatos con muchas luces, luego un extraño resplandor, y acto seguido todo volvió a quedar en aparente calma. Sin embargo, la montaña había desaparecido.

A l'edició de febrer podem trobar, entre d'altres, un article sobre les vivències del Carnaval, algunes poesies i composicions narratives molt interessants i emotives i un article anomenat "La fiebre de los video-juegos". Hi podreu trobar un estudi sobre la tecnologia que estava més de moda en aquell moment; les consoles SEGA i NINTENDO, que es pagaven a unes 13.000 pessetes.



A la tercera edició del curs trobam una curiositat. El Club Nàutic de Ciutadella demanava voluntaris per a l'organització del Campionat del món d'òptimist que es va celebrar del 12 al 23 de juliol a les seves instal·lacions. També hi podem trobar algunes notícies relacionades amb l'actualitat del centre com una "xerrada sobre el règim econòmic en el matrimoni" o l'organització d'una excursió a Sant Lluís i es Grau organitzada per la junta de delegats de l'escola.



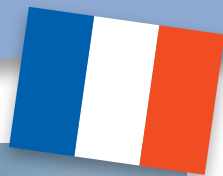
La darrera edició del curs dedica la portada a les festes de Sant Joan i inclou una entrevista a l'estimat bidell del centre, una secció d'humor desternillant, un article sobre normalització lingüística i moltes altres seccions molt enginyoses i interessants..



Podreu trobar els originals escanejant els codis QR que hem posat a la secció.

Esperam que gaudiu de la lectura ...

Notre voyage à Paris



Nous avons gagné à l'Euromillion pour financer le voyage. Nous avons voyagé en avion pour aller à Paris. En arrivant nous sommes allés en métro à l'hôtel LE RITZ. Comme Nathalie a vécu à Paris, elle a fait le guide touristique.

Le premier jour, nous avons commencé par visiter tous les quartiers touristiques. Pour finir la journée nous sommes montés à la Tour Eiffel et nous avons dîné à la Brasserie de l'avenue Bourdonnais. Nous avons bu quelques bouteilles de Champagne de Veuve Clicquot. Et après nous avons dansé et chanté dans la rue malgré la pluie. Tout à coup la police est arrivée parce que les voisins avaient protesté. La police a dit : "Ah non pas des Espagnols!!!" Nous avons payé une amende pour tapage nocturne. Alors nous sommes allés voir un spectacle au Moulin rouge. Le lendemain, nous avons organisé une excursion pour aller à Versailles.

Nous avons commencé le troisième jour en visitant Notre-Dame. Après nous nous sommes promenés sur les Champs Elysées. Nous avons participé à un tournoi d'échecs sur la place de la Concorde et Toni a gagné trois parties. Le soir nous avons navigué sur la Seine en bateau-mouche. Comme il faisait très chaud, nous avons pris une bière dans le bateau.

Le dernier jour, nous sommes allés faire les magasins pour acheter des cadeaux. Nous sommes allés aux Galeries Lafayette et dans la rue de Rivoli.

Nous sommes retournés à Minorque sans argent après la grève des contrôleurs aériens. Je crois que nous avons organisé un voyage de folie en France. Tous les élèves sont venus.



Estudi d'un conflicte a partir dels mapes

Amb les alumnes de Ciències Socials de 3r d'ESPA semipresencial, n'Ana, na Cristina, na Núria i na Nura, hem estat treballant el segle XIX i hem aprofundit en la Revolució Industrial i en l'expansió colonial de les potències europees posteriors a Àfrica i Àsia. Aquests temes ens han permès investigar els orígens de la situació econòmica global i la geopolítica actuals i, concretament, ens han fet interessar-nos en la problemàtica que afecta l'Orient Mitjà.

Hem aprofitat els darrers dies de classe per indagar en el perquè dels conflictes que assolen el territori en aquest moment, i ho hem fet a partir de l'observació de mapes de diferents moments històrics: el de l'Imperi Otomà en el seu moment de màxima expansió i el d'aquest imperi cap el 1900, el mapa que reflecteix els acord de Sykes-Picot l'any 1916, el de la Primera Guerra Mundial, el de l'Orient Mitjà cap el 1920, el de la zona el 1947 -que reflecteix el Pla de l'ONU per a dividir Palestina- i, per acabar, una successió de mapes que reflecteixen els canvis experimentats a l'interior de l'Estat d'Israel entre la seva independència, el 1948, i l'actualitat.

Les alumnes s'han sorprès amb les variacions que han experimentat les fronteres al llarg de la Història i han pogut constatar com les decisions preses en el passat per les altes instàncies polítiques, molts cops enlestides en secret i sense la participació de totes les parts interessades, poden hipotecar el futur de tota una regió, mantenint-la en un estat de guerra permanent.

Si a això que acabem de dir li sumem el paper que juga la indústria armamentística, que suposà l'any 2022 un 2'2% del PIB mundial, podem arribar a la conclusió que ara per ara, desgraciadament, difícilment és viable una solució ràpida al conflicte que ens ocupa.

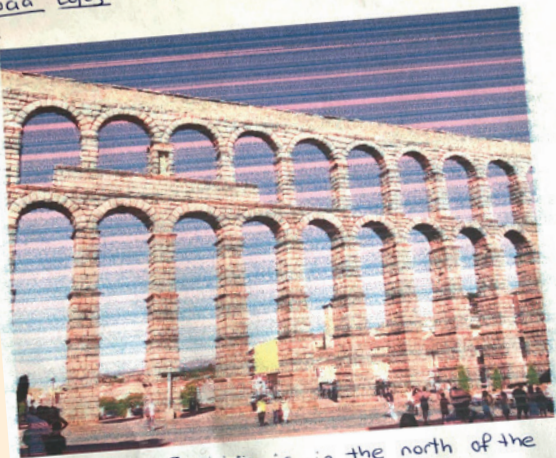


Special Places

The students in English groups 1A and 1B prepared descriptions and photographs of the beautiful places that are special to them.



Lucia López Grupo Inglés A1



Segovia is in the north of the Sierra de Guadarrama and belongs to Castilla León. It is a special place because a few months ago I was lucky enough to enjoy a few days with my family. It is a magical city for us. It has the Roman Aqueduct and the famous Alcazar where you can enjoy wonderful views. In winter it is very cold, they even reach minus zero. The most typical food is suckling pig and it is delicious.

These include Cala Mitjaneta and Son Granot in Menorca, Cayos Cochinos in Honduras, Colonia Tovar in Venezuela, Chefchaouen in Morocco, Seville, Mar Menor, Alhambra, Segovia and Salobreña in mainland Spain, Gran Canaria in the Canary Islands, Zermatin in Switzerland, Puerto Tejada, Caño Cristales, the Sunyose River, Santa Rosa de Cabal, San Agustín Huila, Cocha Lagoon and Medellín in Colombia.

La felicitat de connectar-nos, de veritat!

La meua inquietud per un món millor és constant. Un dels aspectes que considero més importants per poder transformar el nostre entorn, és no perdre la connexió entre les persones que tant en risc es troba. Em refereixo a la connexió humana, no a la digital.

Us preguntareu quina influència té això en garantir els drets humans, revertir les desigualtats i les injustícies mundials i en aconseguir que deixi d'haver-hi 800 milions de persones que pateixen fam al món. És molt senzill: la connexió i alhora cohesió humana s'aconsegueix mitjançant l'empatia, capacitat que ens permet posar-nos al lloc de l'altre, entendre què li passa i per què i, en conseqüència, tenir ganes d'ajudar-lo.

L'empatia ens pot ajudar a entendre el sentiment que té una persona que viu una soledat no desitjada, la desesperació dels més de 300 milions de persones que han migrat i abandonat la seva casa i família per obligació i no per lliure elecció (recomano la pel·lícula "Yo capitán") i perquè es mobilitzen arreu els pagesos i pageses queixant-se dels preus que paguen pel que produeixen. Així que no cal anar a Ucraïna o Palestina per fer un món millor. A prop, també ho podem fer. Podem començar pels nostres entorns propers, en les nostres relacions familiars, d'amistat, laborals i, per què no, de veïnat on hi trobem una mostra de tots els mals del món (pobresa, migracions, desigualtats, soledat...). Així ho han fet a Manlleu (Catalunya) a través d'una campanya per animar als seus habitants a saludar-se pel carrer com una forma de fomentar la cohesió social i la col·laboració i rompre amb l'aïllament.

L'empatia és un bon ingredient, necessari, per fomentar la cohesió social, les connexions humanes. I, alhora, la cohesió social, és un bon camí per afrontar els reptes que tenim a escala mundial. La Tribu és un coixí social, és un empar davant les dificultats que puguem tenir cadascun de nosaltres. Es un lloc on curar ferides i ajudar-nos mútuament.

A més a més, l'empatia que ajuda a la connexió, també és un ingredient que garanteix la felicitat d'un mateix/a. Així ho corrobora un recent estudi de Harvard que ha conclòs, després d'estudiar un grup d'individus durant 85 anys, que aquells que eren més feliços eren els que havien establert vincles més propers i forts tant socials, familiars com d'amistat. També la neurociència reforça aquesta idea de que, quan som solidaris i empàtics, el cervell genera les quatre hormones de la felicitat: endorfines, serotonina, dopamina i oxitocina.

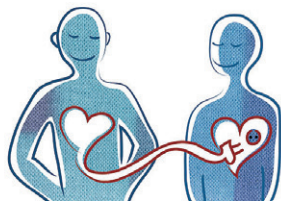
Açò necessita que aixequem el cap dels dispositius mòbils i reprenguem la paraula i la mirada cap a l'altre

per reconèixer-lo i per sortir de la superficialitat i miratge d'allò virtual que, en contra del que es pot esperar, ens genera un buit i una angonya vitals. La nostra salut mental està en risc, com esteim veient.

No parem de veure notícies com que ha pujat un 20% les telefonades per temàtica suïcida en el Telèfon de l'Esperança (que n'és d'important escoltar i quanta necessitat tenim que ens escoltin!), que el 12,4% dels estudiants de Balears entre 14 i 18 anys consumeix hipnosedants de forma habitual, que a Suècia tot i tenir un dels indicadors de benestar econòmic més bons, no gaudeixen de salut emocional per l'alt individualisme i aïllament en que viuen els seus habitants. Fins i tot, existeix una patologia anomenada FOMO que és l'angoixa que provoca sentir que ens esteim perdent experiències i esdeveniments socials i que ens duu a la necessitat d'estar connectats constantment a les xarxes per no sentir que ens esteim perdent alguna cosa. Però, a la fi, desconnectats de nosaltres mateixos.

La bona notícia és que som éssers socials i necessitam relacionar-nos amb els altres. Diria que per una qüestió d'instint animal, per pura supervivència: s'autoenganyal qui cregui que pot ser independent i autònom. El més natural és estar a prop, necessitar sentir la calor humana. Una altra bona notícia és que sembla que les administracions se n'estan començant a adonar d'aquest fet quan veiem que s'obre un debat sobre restringir els mòbils a les escoles o sobre els efectes nocius de les xarxes socials. És el cas de la ciutat de Nova York que ha denunciat Facebook, Instagram, Snapchat, YouTube y TikTok al·legant el fet que les xarxes socials poden provocar sentiments de soledat, aïllament i depressió entre els joves davant l'augment dels problemes mentals entre els seus joves en la darrera dècada.

El més important és que la solució la tenim tots a l'abast i, alhora, és molt senzilla: mirar-se als ulls que són la porta per arribar a veure el cor i el dret a la humanitat que tots portem a dins. Després és quan et connectes i sents la felicitat.



Laura Anglada Seara, llicenciada en sociologia
Formadora del curs "Tu pots fer un món millor"

My own piece of paradise

Ages ago, Menorcan people were blessed with one of the best locations in the world to live in. This mesmerizing island is full of breathtaking natural scenery and fortunately some of its best spots still remain unknown for tourists.

All of us have our own favorite place and it is usually related to beautiful memories of our childhood or important moments in our lives spent there.

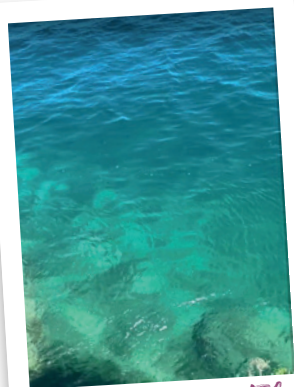
How well do you think you know Menorca? Do you know where these pictures were taken? Find out what our UIB students and teacher say about them:

My favorite place to enjoy the sea views is here. It is an easy place to get to by car or on foot near Ciutadella. A nice spot where you can switch off from our monotonous daily routines and free our minds by simply watching the ducks swim by. It reminds me of my childhood and, unconsciously, these memories bring a smile to my face.

(Picture and description by Gemma Bosch Capó, UIB student)



Santandria



s'Escala de na Filo

I usually visit this place in summer, at least 3 or 4 times. The water and the rocks scent reminds me of joyful afternoon breakfasts with my children and meaningful conversations with my friends. The place calms me, the turquoise colour of the water relaxes me and makes me feel grateful for living in paradise.

(Picture and description by Maria Assumpta Rotger Marquès, UIB student)

Sometimes I wonder how it is possible that I have been living on this magical island for more than forty years and still get surprised by the existence of these stunning natural sea pools.

This one is located on the North coast, near Cavalleria beach. When you dive into these peaceful crystal waters (after a steep, tough and long walk through high cliffs under the heat of the summer sun) the feeling is indescribable. Bring yourself to find out this gift of Mother Nature!

(Picture and description by Laura Coll Benejam, UIB English teacher)



near Cavalleria beach

Laura Coll

Professora d'Anglès

Recepta per a ser feliç

De segur és la recepta més difícil, complicada, amb més efectes adversos que existeix a l'hora de posar-la en pràctica.

Ingredients:

El primer, i més important que cap altre, és estimar-se a un mateix.

El segon, no carregar-se de peròs: però si ho hagués fet així, però si hi hagués anat o no hi hagués anat, però, però... El fet, fet està i el no fet és passat.

El tercer, intentar no deixar-se endur per les modes, xarxes socials, diners, etc.

El quart, ser conscient que cada un d'aquests ingredients són efímers, poden durar o volar en segons.

El cinquè, tenir clar que no tot val per a ser feliç.

El sisè, no posar-se metes molt altes o encaparrar-se a aconseguir impossibles; la caiguda pot ser molt dolorosa.

Preparació:

Barrejar-ho tot agafant un poc d'aquí, un poc d'allà i, potser, aconsegiu alguna cosa anomenada felicitat.

Observacions:

S'hi poden afegir molts altres ingredients.

Els efectes adversos poden estar ocasionats per nosaltres o ser totalment aliens.

I com solem dir:

*No és més feliç
el que més té,
sinó el que menys
necessita*



Juana Dolores Pons Florit,
alumna de Català B1 des Migjorn Gran
Professora: **Puri Mira**

L'art de pintar mandales

Els alumnes del Taller de Memòria fan activitats per millorar la memòria i estimular les diferents funcions dels hemisferis cerebrals. La part de l'hemisferi esquerre, comprèn el raonament, el llenguatge parlat i escrit, la habilitat numèrica entre d'altres. Per altra banda, la part de l'hemisferi esquerre abasta les emocions, la creativitat, la intuïció... Per aquest motiu una de les moltes activitats realitzades al Taller de Memòria consisteix a dibuixar i pintar mandales.



Un mandala és un dibuix normalment geomètric que parteix d'un punt central. Té el propòsit creatiu de donar expressió i forma a allò que no existeix, a allò nou i únic. Expressen el nostre estat d'ànim i les nostres inquietuds. Es considera que els mandales tenen un significat místic i simbòlic. Representen un tot, una unitat i simbolitzen tot l'univers. Va ser Carl G. Jung qui els va fer servir en teràpies. Jung creia que la creació de mandales oferia un refugi segur de reconciliació interior. També va experimentar que tenia un efecte calmant i de concentració en els estats psicològics dels seus pacients.



A continuació us mostrem els treballs fets per els alumnes del taller de memòria.



Rosa Coll Marquès,
alumna de català B2 de Ferreries
Professora: **Kika Triay**

El cinema com a recurs educatiu

El cinema, des de la seva aparició, ha estat reconegut com una forma d'art. A més a més, en les últimes dècades s'ha reconegut cada vegada més com una eina educativa efectiva, capaç de captar l'atenció dels espectadors i transmetre missatges i valors de manera clara i impactant. Les pel·lícules poden ser utilitzades com a base per a la discussió, el debat i l'aprenentatge col·lectiu a l'aula. A dia d'avui, amb tot un seguit de plataformes digitals al nostre abast, el cinema pot jugar un paper important en l'educació.

Pel que fa a l'estudi de les ciències socials, el cinema és un bon instrument per conèixer i interpretar fets històrics. Encara que, de vegades, pot passar que l'argument desenvolupat no coincideixi amb la realitat històrica tal com la relata la investigació. La ficció cinematogràfica proporciona una dimensió nova de la història en què, al costat de les imatges, tenen cabuda els sentiments, la imaginació i les intencions, aportant una riquesa que amb altres mitjans no podrien aconseguir.

D'altra banda, el cinema també pot servir com una eina per fomentar la sensibilització social, presentar qüestions i dilemes ètics que estimulin el pensament crític i la reflexió, o fins i tot com a eina efectiva per a l'aprenentatge lingüístic.

Des de la matèria de Ciències Socials hem utilitzat aquest recurs per tal de consolidar conceptes i conèixer i interpretar diversos fets històrics. En centrar els cursos de tercer i quart d'ESPA en la història contemporània, les possibilitats són molt variades.

A tercer hem utilitzat *Germinal*, de Claude Berri (1993), adaptació de la novel·la d'Émile Zola. La pel·lícula mostra de manera crua i realista la vida quotidiana dels treballadors d'una mina de carbó al nord de França a finals del segle XIX. A través dels personatges d'Etienne i Catherine, el film exposa les condi-

cions de treball deshumanitzadores, l'exploració laboral i la crueltat del capitalisme industrial. Posa de manifest la lluita dels treballadors contra la injustícia i l'avarícia, i planteja preguntes sobre la desigualtat social i la necessitat d'una major equitat i justícia. A partir d'aquest argument, els alumnes van poder entendre i treballar sobre les condicions de vida i de treball de la classe treballadora en el context de la Revolució Industrial.

A quart, el llargmetratge escollit va ser *Soldados de Salamina* (2003) de David Trueba, una novel·la de Javier Cercas. L'obra narra dues històries paral·leles: la d'una escriptora que investiga un esdeveniment de la Guerra Civil Espanyola i la dels soldats involucrats en aquest episodi. La trama parla de la complexitat dels bàndols d'una guerra i els dilemes ètics que es presenten. A través de la història de Rafael Sánchez Mazas, fundador de Falange, i la de Quiñones, el soldat republicà que el perdona la vida, la pel·lícula examina temes universals com la complicitat, el perdó, i la justícia enmig de la violència i el conflicte.

En resum, el cinema té el potencial de ser una eina educativa poderosa, capaç d'enriquir l'experiència d'aprenentatge, fomentar el pensament crític i la reflexió, i ajudar a desenvolupar habilitats socials, emocionals i lingüístiques.

A partir d'això, us animem que compartiu les vostres pel·lícules preferides a l'hora d'entendre la història d'Espanya. Podeu participar-hi accedint al següent codi QR.



Cuestionario Proust

A. ¿Qué característica destacarías de tu forma de ser?

Soy una persona luchadora y trabajadora.

B. ¿Qué calidad prefieres en una persona?

La solidaridad, el civismo y la humanidad.

C. ¿Qué valoras más de los amigos y amigas?

La sinceridad y que sean buenas personas, con buen corazón.

D. ¿Cuál es tu defecto principal?

Soy rencorosa.

E. ¿En qué prefieres pasar el tiempo?

En casa, con la familia.

F. ¿Cuál sería tu peor desgracia?

Que muera alguien de mi familia o personas que quiero mucho.

G. ¿Qué te gustaría haber sido?

Abogada.

H. ¿Qué dones naturales te gustaría tener?

Saber expresarme muy bien oralmente.

I. ¿Dónde te gustaría vivir?

En Águilas, Murcia, cerca de mi familia.

J. ¿Qué color prefieres?

El negro.

K. ¿Qué flor prefieres?

La orquídea.

L. ¿Qué pájaro prefieres?

El agapornis.

M. ¿Qué nombre (de chico o de chica) prefieres?

Desirée

N. ¿Cuál es tu autor/actor preferido?

Will Smith.



“Haz el bien sin mirar a quién”

Rosario Pilar Ruiz Martínez, “Chari”
Trabajadora del servicio de limpieza

O. ¿Cuál es tu músico preferido?

El Divo.

P. ¿Cuál es tu artista preferido?

El pintor Salvador Dalí.

Q. ¿Cuál es tu héroe/heroína de ficción preferido?

No tengo ninguno.

R. ¿Qué personaje histórico valoras más?

Leonardo da Vinci.

S. ¿Qué detestas por encima de todo?

La mentira y el incivismo.

T. ¿Cómo te gustaría morir?

Durmiendo, sin notar nada.

U. ¿Cuál es tu lema?

Haz el bien sin mirar a quién.

Josep Llobera
Equip de redacció

Pintura creativa a l'aquarel·la



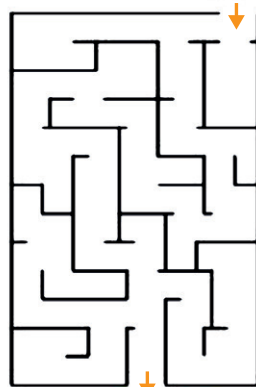
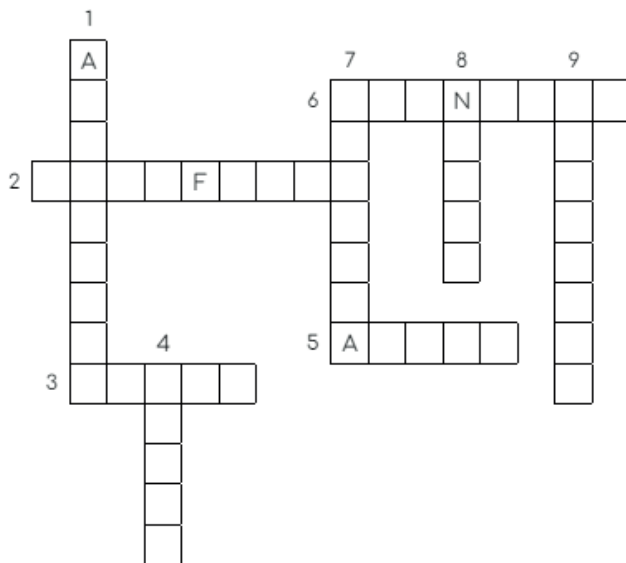
Alumnat del curs "Pintura creativa a l'aquarel·la"
des Mercadal i des Migjorn Gran
Professora: **Magda Triay**

Passatemps

GOOGLE
BLUETOOTH
GMAIL
PIXEL
WHATSAPP
XAT
DRIVE
CLASSROOM
YOUTUBE
MEET
HARDWARE
SOFTWARE



1	4		2	7		6	5	
	2		1		8			
9	8		4		6	1		3
						9		
7	1	9		2		8		5
8	6	5	9		7	3	1	
	9	8		7	4		6	1
		1	9		2	7		
6		4						



1. Conjunt ordenat d'operacions sistemàtiques que permeten fer un càlcul i obtenir la solució.
2. Procés de convertir dades o informació en un format que pot ser llegit per una màquina.
3. Sistema de comunicació que permet enviar i rebre missatges de text.
4. Empresa multinacional que fabrica productes electrònics i programari.
5. Conjunt de dades emmagatzemades en un ordinador que es pot llegir o escriure com una unitat.
6. Procés d'establir un enllaç entre dos o més dispositius
7. Acció de transferir dades o energia d'un lloc a un altre.
8. Servei de computació que permet l'accés a través d'internet a arxius i aplicacions.
9. Xarxa mundial d'ordinadors i sistemes informàtics que permet l'intercanvi d'informació.

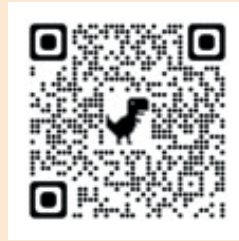
Què sabem del cos humà?

Els alumnes de 3r d'ESPA han elaborat uns qüestionaris digitals sobre els diferents aspectes del cos humà que han estudiat.

Us atreviu a posar a prova els vostres coneixements? Compte que algunes preguntes tenen trampa...



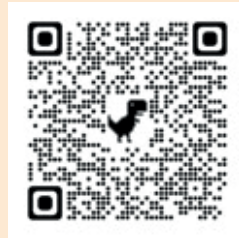
Juan Esteban Alonso



Miquel Bosch



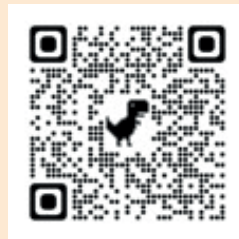
Kepa Galdona



Rita Marqués



Ester Pons



Mónica Ramon

Recomanacions literàries i musicals per obrir horitzons de Pau

“Més enllà de temors i recances s'obren sempre blaus horitzons”

Del poema *Ara que l'any comença* de **Miquel Martí i Pol**

La violència, els conflictes armats i la guerra, estan escampats arreu del món: a Ucraïna, al territori d'Israel i Palestina, a Equador, Líbia, Síria, Iemen, l'Afganistan, Somàlia, Nigèria, Sudan, Burkina Faso, Myanmar...

Al mateix temps, la Pau és un bé preuat i un valor que tothom desitja per a ell mateix, per al seu entorn més proper i per a tot el món. El valor de la Pau ha estat i és compartit en les diverses cultures i religions.

L'art, en general, i la música i la literatura en particular, han reflectit el desig de pau i molts artistes i pensadors han sabut reflectir aquesta recerca personal i comunitària, i donar idees per actuar i avançar cap a aquesta Pau a la que aspiram.

Aquesta és una petita mostra d'algunes de les moltes de les obres de la literatura i de la música per a totes les edats que ens parlen sobre la Pau i que trobareu tant a llibreries com a la Biblioteca Pública de Ciutadella i a la biblioteca del CEPA. Totes elles ens duen a la reflexió i també a propostes d'acció per fer un món millor. Potser és imprescindible que ens hi posem ja, no?

Música



Sólo le pido a Dios de León Gieco. Interpretat en espanyol, hebreu i àrab per León Gieco, Gastón Saied i Alma Sufi Ensemble. L'autor argentí va escriure els seus sentiments personals inspirats en els durs aconteixements socials que es vivien els anys 70.

D'aquesta cançó se'n troben moltes versions, com són les d'Ana Belén i Victor Manuel, de Mercedes Sosa o de Bruce Springsteen.



Fragile d'Sting. Interpretat per Sting, Chris Botti, Yo-Yo Ma i Dominic Miller. Què fràgils que som, diu Sting pensant en l'assassinat de Ben Linder a mans de la Contra nicaragüenca, i fent visible un de tants altres crims que tenen lloc en el món.



Senzenina, cançó popular sud-africana. Interpretada per The Joy. La lletra d'aquesta cançó protesta significa “Què vam fer?”, amb la connotació “Què vam fer per merèixer això?”, en relació a l'apartheid que patien els sud-africans en el seu propi territori.



Sinfonia núm. 9 "Coral" de Ludwig van Beethoven. Interpretat per la West-Eastern Divan Orchestra i el National Youth Choir of Great Britain, dirigits per Daniel Barenboim. S'ha convertit en un símbol de la llibertat i de la germanor entre els pobles.



Imagine és un conte il·lustrat que plasma en paper la famosa cançó de John Lennon, en la que reclamava la pau en el món. Editorial Flamboyant, 2017.
A l'epíleg diu: "Aquest llibre parla de la pau, que ens ajuda a viure una vida feliç i segura. Perquè la pau pugui florir cal que tots ens tractem amb igualtat, gentilesa i equanimitat. També cal que vetlem per un principi de llibertat molt valuós que ens protegeix a tots: els drets humans. Cada nadó, cada infant i cada adult del món té drets humans."



La paz se aprende. Comunicació no violenta, mindfulness y compasión: prácticas para el desarrollo de una cultura de paz. Editorial Arpa, 2017.
Thomas d'Ansembourg i David van Reybrouck proposen eines per practicar la pau. Perquè, per a ells, la pau és un art que s'ha d'aprendre i entrenar, en l'àmbit personal, polític i col·lectiu. La pacificació de la persona és una qüestió de salut i seguretat públiques. Perquè un ciutadà pacífic és un ciutadà pacificador.



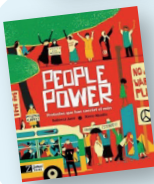
Naturaleza sagrada. Editorial Crítica, 2022.
Karen Armstrong revela les connexions més profundes entre els éssers humans i el món natural. Explica que per sobreviure, la humanitat necessita de manera imprescindible creure que la vida té un sentit i un valor que es pot tocar. I aquest sentit i aquest valor es poden aconseguir reconstruint la nostra vinculació amb la natura per construir la pau. Aquesta revolució espiritual, com l'anomena l'autora, podrà contrarestar les tendències destructives i salvar el planeta.



Hacia la paz interior. Editorial Clave de bolsillo, 2010.
És un dels molts llibres que el monjo budista vietnamita Thích Nhất Hạnh va publicar, a més de promoure activament solucions no violentes als conflictes, especialment durant la guerra del Vietnam.
En aquest llibre ens ofereix mètodes pràctics per integrar des de la respiració fins petits acontejements de la vida quotidiana en la recerca de l'harmonia.



Cuentos para entender el mundo. Editorial B de Bolsillo, 2020.
Eloy Moreno, l'autor, ens recomana que llegim un conte cada nit. Llegir-los per a nosaltres mateixos, llegir-los als altres, viure'ls, sentir-los, imaginar-los, comprendre'ls, transmetre'ls... Ens pot ajudar a comprendre el món per després actuar per millorar-lo.



People Power: Protestes que han canviat el món. Editorial Zahorí Books, 2022.
L'autora Rebecca Gales i l'il·lustrador Ximo Abadía, exposen com les reivindicacions pacífiques han servit per aconseguir millores socials i defensar els drets humans. Les coses no sempre són com ens agradaria que fossin, i el llibre ens recorda que canviar-les està al nostre abast i, que si ens unim, som molt més forts: la màgia més potent que hi ha per fer un món millor és el poder de la gent.



Accés a la versió extensa de la secció

Àngel Carlos Santos Martín, poeta i alumne de Mòdul de català d'EEII-II
Júlia Muñoz Ametller, equip de redacció
Sili Mercadal Moll, llibretera
Miquel Àngel Maria Ballester, escriptor

QUÈ ÉS EL POAP?

PUNT D'ORIENTACIÓ ACADÈMICA I PROFESSIONAL



CEPA Ciutadella



EL POAP ÉS...

Una iniciativa conjunta entre:



soib
formació
i ocupació

Amb una xarxa d'atenció distribuïda per tot el territori de les Illes Balears.



QUÈ OFEREIX?

Informació, assessorament i orientació sobre el Sistema Únic de Formació Professional.



FP del Sistema
Educatiu



Formació per a
l'Ocupació



Acreditació de
l'experiència professional
i/o formació no formal.

A QUI ES DIRIGEIX?

A qualsevol persona que tingui dubtes sobre formació i acreditació professional.

Majors de 16 anys sense escolaritzar.

Professionals d'orientació.

