

**Calendari Escolar**

**Pla educatiu d'entorn**

**FIGUERES**

**Curs: 2020-2021**

{\*} Pla educatiu  
d'entorn **Figueres**

Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació

Ajuntament de Figueres  
www.figueres.cat



Disseny i elaboració  
de materials didàctics



# El calendari

El calendari escolar "Pla educatiu d'entorn de Figueres" està concebut, bàsicament, per ser un calendari d'aula. L'objectiu és oferir un estri pràctic on es pugui escriure, dibuixar, enganxar adhesius i que faci d'agenda en funció de les necessitats i els gustos dels usuaris.

El calendari està plantejat de setembre a agost per adaptar-lo al curs escolar i, a més a més, hi consten les festes assenyalades catalanes, els festius del calendari escolar, les llunes, els canvis d'estació, els canvis d'hora, etc.

Per altra banda, també inclou diferents apartats didàctics on es barreja joc i aprenentatge per tal d'oferir un material estimulant i engrescador amb un valuós contingut pedagògic.

Centres educatius de Figueres, gaudiu-ne!

## Llegenda



Comença la primavera



Comença l'estiu



Comença la tardor



Comença l'hivern



Lluna plena



Lluna nova



Quart creixent



Quart minvant

## Solucions al joc "Municipis veïns"

Setembre: BÀSCARA, OCTUBRE: VENTALLÓ, NOVENBRE: VILAMALLA, DESEMBRE: PONTÓS, GENER: NAVATA, FEBRER: GARRIGAS, MARÇ: CANTALLOPS, ABRIL: DARNIUS, MAIG: PORTBOU, JUNY: CAPMANY, JULIOL: RABÓS, AGOST: PERALADA

## Crèdits

**Edita:** Ajuntament de Figueres. Regidoria d'Educació

© 2020, Anna M. Matas i Joan Antoja, pel text

© 2020, Joan Antoja per les il·lustracions

Edició, disseny i maquetació: Joan Antoja

Fotografies: Agències Depositphotos | Pexels | Unsplash | Arxiu Municipal de Figueres | Escola de Llers

Correcció i revisió de textos: Roser Bech Padrosa

Comentaris i suggeriments: [jantoja@xtec.cat](mailto:jantoja@xtec.cat) i [amatas3@xtec.cat](mailto:amatas3@xtec.cat)

[www.joanantoja.com](http://www.joanantoja.com)

Queda rigorosament prohibida, sense l'autorització per escrit dels titulars del copyright, la reproducció parcial o total d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment, incloent-hi la reprografia i el tractament informàtic.





## Ocells a la ciutat

### Pardal comú

*Passer domesticus*



**i** Viu en grup i és especialment abundant a ciutats i pobles. Fa el niu en llocs insospitats com forats d'edificis. El mascle té la gola negra a diferència de la femella. Es pot observar fàcilment fent saltets pels carrers i jardins cercant restes de menjar.

ESTIVAL HIVERNAL RESIDENT

14-18 cm 20-40 g

"txip-txap, txip-txap"



{\*} Pla educatiu d'entorn Figueres



# SETEMBRE

Estiu 2020

|                                               |                                                       |               |                 |                                   |                 |                  |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|
|                                               | 1                                                     | 2 ○           | 3               | 4                                 | 5               | 6                |
| 7                                             | 8 <b>Abc</b><br>Dia Internacional de l'Alfabetització | 9             | 10 ●            | 11<br>Diada Nacional de Catalunya | 12              | 13               |
| 14<br>Inici de curs                           | 15                                                    | 16<br>Setmana | 17 ●<br>Europea | 18<br>de la                       | 19<br>Mobilitat | 20<br>Sostenible |
| 21<br>Dia Internacional de la Pau<br>I Segura | 22<br>Dia Mundial sense Cotxes                        | 23            | 24 ●            | 25                                | 26              | 27               |
| 28                                            | 29                                                    | 30            |                 |                                   |                 |                  |

## Dies Internacionals

### Dia Mundial sense Cotxes

És viable una ciutat sense cotxes?

El Dia Mundial sense Cotxes està pensat per conscienciar-nos dels grans danys que produeix l'ús del cotxe dins de la nostra ciutat és absurd perquè ens podem desplaçar a peu, en bicicleta, en patinet o en autobús, si anem una mica lluny. Rumiem-hi: és més sa, més agradable i més sostenible. Us imagineu una Figueres sense cotxes?



## Municipis veïns

Quin poble és?

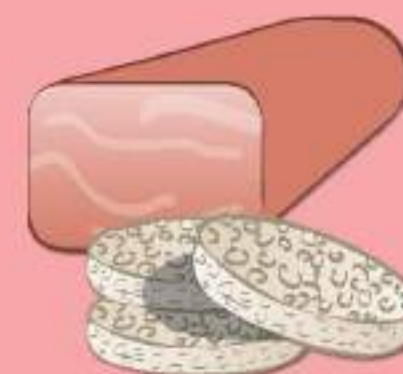


**B +**



## Berenars saludables

Galetes inflades d'arròs amb pit de gall dindi



Les galetes d'arròs tenen molt poc sucre i aporten ferro, fòsfor, calci i vitamina B. El pit de gall dindi és més saludable que el pernil dolç, conté menys greix, menys calories i més proteïnes.





## Ocells a la ciutat

### Aligot comú

Buteo buteo



**i** És el més estès i comú dels nostres rapinyaires diürns. És fàcil veure'l parat dalt d'un pal de telèfon o elèctric, en un fil o en un arbre, guaitant alguna presa. Ocasionalment també és carronyaire.

ESTIVAL HIVERNAL RESIDENT

50-58 cm 800-1.000 g

"quiú, quiú, quiú"



{\*} Pla educatiu d'entorn Figueres



# OCTUBRE

Tardor  
2020

|    |    |    |                                      |    |                                                         |    |
|----|----|----|--------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|----|
|    |    |    | 1  Dia Internacional de la Gent Gran | 2  | 3                                                       | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8                                    | 9  | 10  11                                                  | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15                                   | 16 | 17  Dia Internacional per a l'Erradicació de la Pobresa | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22                                   | 23 | 24                                                      | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29                                   | 30 | 31  La Castanyada                                       |    |

## Dies Internacionals

### Dia Internacional de la Gent Gran

Gent gran: experiència, saviesa o destorb?

Els protagonistes d'aquest dia són la gent gran d'arreu del món. Aquestes persones tenen molta experiència amb tot el que han viscut i cal valorar, aprendre i tenir en compte els seus coneixements i la seva saviesa. A Figueres al voltant d'un 15% de la població té més de 64 anys, cada cop n'hi haurà més i això és un gran repte que cal afrontar. Hem de vetllar per tal que els nostres avis i les nostres àvies tinguin una vida digna i respectada per tothom.



## Municipis veïns

Quin poble és?



## Berenars saludables

Moniato amb blat de moro torrat i esmicolat



Cou el moniato al forn. Agafa una mica de blat de moro, que primer hauràs esmicolat, i espolsa'l per sobre el moniato. Ja veuràs que el contrast entre dolç i salat és boníssim i sorprenent!





## Ocells a la ciutat

### Colom roquer

*Columba livia*



**i** És l'ocell més urbà de tots, adaptat totalment a la ciutat ja que hi troba fàcilment menjar i llocs on fer el niu. Gairebé no té depredadors i això fa que, a vegades, la seva propagació pugui arribar a ser un problema.

ESTIVAL HIVERNAL RESIDENT

31-41 cm 240-300 g

"cu-ruu-gu, cu-ruu-gu"



{\*} Pla educatiu d'entorn  
Figueres



# NOVEMBRE

Tardor  
2020

|                                                |    |                                                                       |    |                                    |    |                 |
|------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------|----|-----------------|
|                                                |    |                                                                       |    |                                    |    | 1<br>Tots Sants |
| 2                                              | 3  | 4                                                                     | 5  | 6                                  | 7  | 8 ☾             |
| 9                                              | 10 | 11                                                                    | 12 | 13                                 | 14 | 15 ●            |
| 16                                             | 17 | 18                                                                    | 19 | 20<br>Dia Universal de la Infància | 21 | 22 ☾            |
| 23<br>Dia Internacional de la Ciutat Educativa | 24 | 25<br>Dia Mundial per a l'eliminació de la Violència envers les Dones | 26 | 27                                 | 28 | 29              |

## Dies Internacionals

### Dia Universal de la Infància

Les opinions dels infants són escoltades?

Aquest és un dia per recordar que la mainada d'arreu del món té uns drets relacionats amb la vida, la salut i l'educació. Per exemple, el dret a jugar, a la vida familiar, a la protecció davant de la violència i la discriminació, i que s'escoltin les seves opinions. És un dia dedicat a les necessitats dels més petits i de reconeixement a les persones que treballen perquè aquests infants tinguin un futur millor. A Figueres hi ha més de 8.000 menors de 14 anys.



## Municipis veïns

Quin poble és?



## Berenars saludables

Mató amb nous i mel



El mató és un formatge fresc elaborat tradicionalment al territori català que s'obté de llet de vaca, cabra o ovella. Si hi afegim mel i nous constitueix un dels plats més emblemàtics del nostre país.





## Ocells a la ciutat

### Cardina

*Carduelis carduelis*



**i** Es pot veure en qualsevol espai arbrat de la ciutat. Li agraden molt les llavors dels cards i d'aquí li ve el nom. Té un plomatge molt bonic i un cant preciós, per això hi havia el mal costum d'engabiar-la.

ESTIVAL HIVERNAL RESIDENT

12-14 cm 14-18 g

"tiquelít"



{\*} Pla educatiu d'entorn  
Figueres



# DESEMBRE

Tardor  
2020

|                     |                                            |    |                           |           |                 |    |
|---------------------|--------------------------------------------|----|---------------------------|-----------|-----------------|----|
|                     | 1  Dia Mundial de la Lluita contra la Sida | 2  | 3                         | 4         | 5               | 6  |
| 7                   | 8  La Puríssima                            | 9  | 10  Dia dels Drets Humans | 11        | 12              | 13 |
| 14                  | 15                                         | 16 | 17                        | 18        | 19              | 20 |
| 21                  | 22                                         | 23 | 24                        | 25  Nadal | 26  Sant Esteve | 27 |
| 28  Sants Innocents | 29                                         | 30 | 31                        |           |                 |    |

## Dies Internacionals

### Dia Internacional dels Drets Humans

Els drets humans són respectats arreu del món?

Els drets humans es van crear per garantir una vida digna a tots els ciutadans d'arreu del món i per això fan referència a les necessitats bàsiques que tothom ha de tenir, sempre i universalment, cobertes. L'article núm. 26 fa referència a l'educació: "Tota persona té dret a l'educació". Vol dir que tothom té dret a anar a l'escola, la qual ha de vetllar per oferir els coneixements elementals i de desenvolupament com a persona.



## Municipis veïns

Quin poble és?



## Berenars saludables

Xocolata negra desfeta amb pera tallada



La xocolata negra és força més sana que la blanca o la que té llet, ja que porta molt menys sucre. La pera és una bona font de fibra i la seva polpa ens ajuda a fer una bona digestió.





## Ocells a la ciutat

### Estornell vulgar

*Sturnus vulgaris*



**i** És molt conegut a Figueres pels grans estols que forma, sobretot, els capvespres d'hivern, abans d'ajocar-se. A l'estiu el seu plomatge és força uniforme, negre amb reflexos verds, mentre que a l'hivern és molt pigallat.

ESTIVAL HIVERNAL RESIDENT

19-22 cm 75-90 g

"txiier"



{\*} Pla educatiu d'entorn Figueres



# GENER

Hivern 2021

|    |                  |           |      |                |                                               |                                       |
|----|------------------|-----------|------|----------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|
|    |                  |           |      | 1<br>Cap d'Any | 2                                             | 3                                     |
| 4  | 5<br>Nit de Reis | 6<br>Reis | 7    | 8              | 9                                             | 10                                    |
| 11 | 12               | 13 ●      | 14   | 15             | 16                                            | 17                                    |
| 18 | 19               | 20 ○      | 21   | 22             | 23                                            | 24<br>Dia Internacional de l'Educació |
| 25 | 26               | 27        | 28 ○ | 29             | 30<br>Dia Escolar de la No-Violència i la Pau | 31                                    |

## Dies Internacionals

### Dia Escolar de la No-Violència i la Pau

Hi ha violència als centres educatius?

Des de fa uns anys les escoles de Figueres participen en una campanya educativa on es commemora la mort del líder pacifista Mahatma Gandhi. A la campanya, que impulsa l'Ajuntament i la Coordinadora d'ONG Solidàries, hi poden participar alumnes, mestres i pares i s'hi fan activitats ben diverses com ara tallers, jocs cooperatius, xerrades, contes, etc. L'objectiu és, a partir d'aquestes accions, treballar la pau des de diferents perspectives.



## Municipis veïns

Quin poble és?



-S+

-S+

-P

## Berenars saludables

### Taronja amb mel i canyella



Pela la taronja, talla-la a rodanxes i a sobre posa-hi una cullerada de mel ben escampada. Just abans de menjar-te-la espolsa-hi canyella en pols pel damunt. És tan bo com nutritiu.





## Ocells a la ciutat

### Pit-roig

*Erithacus rubecula*



**i** Viu als boscos i als jardins urbans. És inconfusible: rodanxó i amb el pit vermell ataronjat. Acostuma a saltironejar per terra a la recerca d'insectes, cucs, fruits i baies. És molt sociable, curiós i confiat i, per tant, senzill de veure, sobretot, al Parc Bosc i als jardins de Puig Pujades.

ESTIVAL HIVERNAL RESIDENT

12-14 cm 16-22 g

"tiruruf, tic-tic-tic-tic"



{\*} Pla educatiu d'entorn Figueres



# FEBRER

Hivern  
2021

|    |                       |                              |                                                                |        |                                                                              |                                                           |
|----|-----------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1  | 2<br><br>La Candelera | 3                            | 4<br><br>Dia Mundial contra el Càncer                          | 5      | 6<br><br>Dia Internacional Tolerància Zero amb la Mutilació Genital Feminina | 7                                                         |
| 8  | 9                     | 10                           | 11<br><br>Dia Internacional de la Dona i la Nena en la Ciència | 12     | 13                                                                           | 14<br><br>Carnaval                                        |
| 15 | 16                    | 17<br><br>Dimecres de Cendra | 18                                                             | 19<br> | 20                                                                           | 21                                                        |
| 22 | 23                    | 24                           | 25                                                             | 26     | 27<br>                                                                       | 28<br><br>Dia Internacional de les Malalties Minoritàries |
|    |                       |                              |                                                                |        |                                                                              |                                                           |

## Dies Internacionals

**Dia Internacional de la Dona i la Nena en la Ciència**  
Professió i gènere.  
Van lligats?

Coneixeu Marie Curie? Va dedicar la seva vida a la ciència i les seves valuoses investigacions li van merèixer dos premis Nobel. Va ser un cas poc habitual perquè, malauradament, i encara avui en dia, les carreres científiques es contemplen com a poc apropiades per a les dones. Per atenuar aquesta absurda creença, a Figueres s'organitzen activitats per fomentar i apropar la ciència i la tecnologia als nois i a les noies per igual.



## Municipis veïns

Quin poble és?



## Berenars saludables

**Torradetes amb hummus i bastonets de carrota**



L'hummus és un paté fet a base de cigrons, un llegum fàcil de pair, ric en proteïnes i també en fibra. Acompanyat amb carrota, que porta molta vitamina A, és un berenar fantàstic.





## Ocells a la ciutat

### Oreneta vulgar

*Hirundo rustica*



**i** Menja insectes capturats en ple vol i fa el niu amb fang i trossets de palla ben a prop del sostre. Vola amb rapidesa, amb canvis constants de direcció. Es pot veure per tota la ciutat.

ESTIVAL HIVERNAL RESIDENT

19-20 cm 16-24 g

"tsuit-tsutit"



{\*} Pla educatiu d'entorn Figueres



# MARÇ

Hivern 2021

|                                   |    |    |    |    |    |                        |
|-----------------------------------|----|----|----|----|----|------------------------|
| 1                                 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7                      |
| 8<br>Dia Internacional de la Dona | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14                     |
| 15                                | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21                     |
| 22<br>Dia Mundial de l'Aigua      | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28<br>Diumenge de Rams |
| 29                                | 30 | 31 |    |    |    |                        |

## Dies Internacionals

### Dia Mundial de l'Aigua

Aigua: consum responsable o malbaratament?

Només un 3% de l'aigua del nostre planeta és dolça i és imprescindible per a la nostra vida. Per tant, cal fer-ne un consum responsable, preservar-ne la qualitat i gestionar-la eficientment. L'aigua de la nostra ciutat és d'una gran qualitat i totalment saludable gràcies al tractament que se li fa. Per fomentar-ne el consum l'Ajuntament ha creat les ampolles "Aigua de Figueres" que, a més, eviten el consum d'ampolles de plàstic d'un sol ús.



## Municipis veïns

Quin poble és?



## Berenars saludables

Pa amb crema de cacau i fruita seca



Unta una bona llesca de pa de pagès amb crema de cacau i després afegeix-hi per sobre fruita seca com ametlles, nous, avellanes... fins i tot cacauets. Amb això no se t'acaben mai les piles!





## Ocells a la ciutat

### Puput

Upupa epops



**i** El seu cant característic dona lloc al seu nom. S'aparella de per vida i cada any ocupa el mateix lloc per niar. La podem veure a qualsevol espai enjardinat, sobretot a les rodalies de la ciutat.

ESTIVAL HIVERNAL RESIDENT

25-29 cm 50-80 g

"u-pu-pu-pu, u-pu-pu-pu"



{\*} Pla educatiu d'entorn  
Figueres



# ABRIL

Primavera  
2021

|                        |                                    |                              |    |                  |    |             |
|------------------------|------------------------------------|------------------------------|----|------------------|----|-------------|
|                        |                                    |                              | 1  | 2                | 3  | 4<br>Pasqua |
| 5<br>Dilluns de Pasqua | 6<br>Dia Internacional de l'Esport | 7<br>Dia Mundial de la Salut | 8  | 9                | 10 | 11          |
| 12                     | 13                                 | 14                           | 15 | 16               | 17 | 18          |
| 19                     | 20                                 | 21                           | 22 | 23<br>Sant Jordi | 24 | 25          |
| 26                     | 27                                 | 28                           | 29 | 30               |    |             |

## Dies Internacionals

### Dia Internacional de l'Esport

Fem prou exercici o portem una vida sedentària?

Aquest dia ens recorda que l'esport és bàsic per a la salut, el benestar físic i mental, de tothom. És per això que es recomana als infants i joves que facin com a mínim una hora d'esport cada dia. A més a més, l'exercici físic i l'esport potencien una sèrie de valors com el treball en equip, la tolerància, la comprensió, el respecte a l'adversari i a les regles del joc, entre d'altres. A la nostra ciutat s'ofereixen un munt d'activitats esportives de tota mena.



## Municipis veïns

Quin poble és?



## Berenars saludables

Iogurt amb plàtan i maduixa



Posa un iogurt natural sense sucre en un bol, afegix-hi plàtan i maduixa tallats a trossets i remena-ho. És un berenar exquisit que, a més, et reforça els músculs i t'augmenta l'energia vital.





## Ocells a la ciutat

Xot

Otus scops



És una de les espècies de mussols més petits que hi ha. Té dues "banyetes" que són dos plomalls que mostra enxerinats quan està en alerta. Se'l pot veure al voltant de fanals, caçant insectes.

ESTIVAL HIVERNAL RESIDENT

19-21 cm 75-95 g

"tuic"



Pla educatiu  
denton  
Figueres



# MAIG

## Primavera 2021

|                                     |    |    |    |    |                                         |    |
|-------------------------------------|----|----|----|----|-----------------------------------------|----|
|                                     |    |    |    |    | 1<br>Festa del Treball                  | 2  |
| 3<br>Santa Creu                     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8                                       | 9  |
| 10                                  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15<br>Dia Internacional de les Famílies | 16 |
| 17<br>Dia Internacional dels Museus | 18 | 19 | 20 | 21 | 22                                      | 23 |
| 24<br>31                            | 25 | 26 | 27 | 28 | 29                                      | 30 |

## Dies Internacionals

**Dia Internacional  
dels Museus**

Cal canviar la manera de  
visitar els museus?

Aquest dia de l'any els museus són els protagonistes i obren les portes perquè la gent de la ciutat hi pugui fer activitats singulars com tallers, visites guiades, actuacions diverses, etc. D'aquesta manera els museus mostren la seva feina, els materials de què disposen i l'interès per interaccionar cada vegada més amb els seus visitants. A Figueres tenim cinc museus, estigueu al cas de les activitats que s'organitzen per participar-hi!



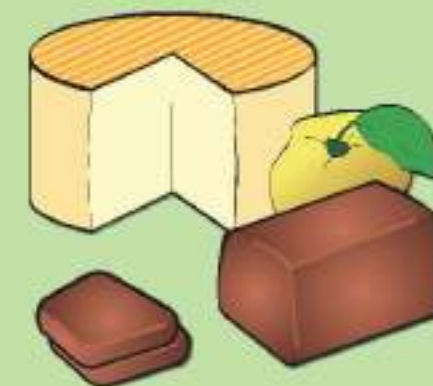
## Municipis veïns

Quin  
poble  
és?



## Berenars saludables

Torrades amb  
formatge tendre i  
codonyat



El codonyat és una confitura dolça i tova feta a partir del codony, que es pot menjar sola, amb formatge, amb galetes o amb pa. Conté molts minerals i vitamines i satisfà els més llaminers.





## Ocells a la ciutat

### Graula

*Corvus frugilegus*



És un ocell de plomatge fosc de la família dels còrvids. Té un cos relativament gran i es caracteritza pel seu crit sec i fort. Menja cucs de terra i larves, tot i que també gra, fruits, petits mamífers i ous d'altres ocells. Nia als cims dels arbres, enguany ho ha fet a la Rambla de la ciutat.

ESTIVAL HIVERNAL RESIDENT

45-47 cm 350-500 g

"caaa"



{\*} Pla educatiu d'entorn  
Figueres



# JUNY

Primavera  
2021

|                                      |                     |    |                 |    |                                   |    |
|--------------------------------------|---------------------|----|-----------------|----|-----------------------------------|----|
|                                      | 1                   | 2  | 3               | 4  | 5<br>Dia Mundial del Medi Ambient | 6  |
| 7                                    | 8                   | 9  | 10              | 11 | 12                                | 13 |
| 14<br>Dia Mundial del Donant de Sang | 15                  | 16 | 17              | 18 | 19                                | 20 |
| 21<br>Dia Internacional de la Música | 22<br>Final de curs | 23 | 24<br>Sant Joan | 25 | 26                                | 27 |
| 28<br>Pregonat de Sant Pere          | 29<br>Sant Pere     | 30 |                 |    |                                   |    |

## Dies Internacionals

### Dia Internacional de la Música

S'hauria de rebre més formació musical a l'escola?

És un dia on la música és més accessible i propera que mai ja que els músics, aficionats i professionals, surten a tocar al carrer. A més a més, també s'organitzen concerts de diferents estils musicals, tot de forma gratuïta. A la nostra ciutat podem trobar tot tipus d'espectacles, des de grups de rock, hip hop, corals o grups de dansa en diferents escenaris situats per les places i els carrers.



## Municipis veïns

Quin poble és?



## Berenars saludables

### Sandvitx d'alvocat i salmó fumat



Atreveix-te a preparar un sandvitx que et sorprendrà! La cremositat de l'alvocat combinada amb l'aromàtic salmó en fan un berenar molt suculent que t'aporta proteïnes de gran qualitat.





## Ocells a la ciutat

### Cotorreta de pit gris

*Myopsitta monachus*



**i** És originària d'Amèrica del Sud i s'ha establert a casa nostra perquè ha estat exportada com a mascota i posteriorment alliberada. Viu als jardins de la ciutat i és fàcil de veure als pollancre del passeig de John Lennon.

ESTIVAL HIVERNAL RESIDENT

↔ 28-31 cm    90-140 g

🔊 "krrah, krrah"



{\*} Pla educatiu d'entorn  
Figueres



# JULIOL

Estiu  
2021

|    |    |    |                                       |                                         |                                                        |    |
|----|----|----|---------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|----|
|    |    |    | 1 🌙                                   | 2                                       | 3 🚫🗑️<br>Dia Internacional Llibre de Bosses de Plàstic | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8 😊<br>Dia Internacional de l'Alegria | 9                                       | 10 ●                                                   | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15                                    | 16                                      | 17 🌙                                                   | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22                                    | 23                                      | 24 ○                                                   | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29                                    | 30 👧👦<br>Dia Internacional de l'Amistat | 31 🌙                                                   |    |

## Dies Internacionals

### Dia Internacional de l'Amistat

Els amics de les xarxes socials són amics de debò?

Sempre s'ha dit "Qui té un amic té un tresor" i és que un amic és aquell amb qui et sents bé, amb qui pots confiar, que et fa veure les coses tal com són i que t'ajuda quan ho necessites. Els amics els fas a l'escola, al parc, al barri, al casal, etc. L'amistat és un sentiment molt valuós en la vida de les persones que cal cuidar constantment. Cada vegada hi ha més gent que gaudeix i participa d'aquesta celebració intercanviant regals o flors.



## Municipis veïns

Quin poble és?



## Berenars saludables

Macedònia amb iogurt líquid



A l'estiu fruita a dojo que refresca i hidrata saludablement. Tria la que t'agrada més, això sí, de temporada: síndria, prunes, préssecs, gerds... Tot tallat i barrejat amb el iogurt ben fresquet.





## Ocells a la ciutat

### Gavià argentat

*Larus michahellis*



**i** És un ocell marí que ha acabat colonitzant una gran varietat d'espais. La seva població s'ha incrementat força, sobretot a les illes Medes i al Delta de l'Ebre. Menja de tot i aprofita qualsevol resta orgànica de deixalles. Es pot veure a qualsevol espai de la ciutat o aturat als camps llaurats.

ESTIVAL HIVERNAL RESIDENT

52-58 cm 750-1.250 g

"gah, gah, gah"



# AGOST

Estiu 2021

|    |    |    |    |    |    |      |
|----|----|----|----|----|----|------|
|    |    |    |    |    |    | 1    |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 ●  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 ○ |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 ○ |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29   |
| 30 | 31 |    |    |    |    |      |

## Dies Internacionals

### Dia Internacional de la Joventut

Hi hauria d'haver més joves als governs?

Diem que una persona és jove quan té entre 18 i 29 anys. És el moment d'un canvi a la vida i de passar de la dependència a la independència. També és un bon moment per poder fer propostes, i aportar idees per canviar i millorar el món. Una manera d'aconseguir-ho és interaccionant i participant amb les entitats del nostre barri i del nostre entorn que ajudaran a dur a terme les propostes que es presentin. A Figueres la població jove és al voltant del 16%.



## Municipis veïns

Quin poble és?



## Berenars saludables

Entrepà d'ou dur amb maionesa i tonyina



Unta el pa amb maionesa casolana, posa-hi l'ou dur tallat rodanxes i, finalment, afegeix-hi la tonyina de llauna. Ja tindràs a punt un berenar molt complet i per llepar-te'n els dits!