AGENDA ESCOLAR 2024-2025
DEL MEDI AMBIENT I EL DESENVOLUPAMENT

UN CURS NATURALMENT SALVATGE

Diputació Barcelona

EM DIC: _____

_____

DNI: _____

EM POTS TRUCAR AL: _____

GRUP SANGUINI: _____

AL·LÈRGIC/A: _____

_____

NOM DE L'ESCOLA O IES: _____

_____

MUNICIPI: _____

_____

CURS: _____ GRUP: _____

TUTOR/A: _____

EN CAS D'ACCIDENT AVISEU: _____

_____

TEL.: _____

HI PARTICIPEN TOTS AQUESTS AJUNTAMENTS:

L'Arboç
Arenys de Mar
Argentona
Badalona
Bagà
Balsareny
Berga
Bigues i Riells del Fai
El Bruc
Cabrera d'Anoia
Cabrils
Calaf
Caldes de Montbui
Canovelles
Cardona
Castellar del Vallès
Castellbell i el Vilar
Castelldefels
Castellolí
Castellví de la Marca
Castellví de Rosanes
Centelles
Collbató
Consell Comarcal del Garraf
Consell Comarcal de la Segarra
Copons
Cornellà de Llobregat
Dosrius
Esplugues de Llobregat
La Garriga
Gelida
La Granada
Granollers
Guardiola de Berguedà
Guissona
L'Hospitalet de Llobregat
Igualada
Jorba
Lliçà de Vall
Lloret de Mar
Malgrat de Mar
Manlleu
Manresa
El Masnou
Masquefa
Matadepera
Mataró
Moià
Molins de Rei
Mollet del Vallès
Monistrol de Montserrat
Montgat
Montornès del Vallès
Muntanyola
Navàs
Òdena
Palafolls
Palau-solità i Plegamans
Pallejà
Parets del Vallès
Pineda de Mar
La Pobla de Lillet
Polinyà
El Pont de Vilomara i Rocafort
El Prat de Llobregat
Els Prats de Rei
Premià de Dalt
Puigcerdà
Reus
Roda de Ter
Rubí
Sallent
Sant Adrià de Besòs
Sant Andreu de la Barca
Sant Andreu de Llavaneres
Sant Boi de Llobregat
Sant Cebrià de Vallalta
Sant Esteve Sesrovires
Sant Feliu de Codines
Sant Feliu de Llobregat
Sant Fruitós de Bages
Sant Joan de Vilatorrada
Sant Joan Despí
Sant Just Desvern
Sant Llorenç Savall
Sant Martí de Tous
Sant Pere de Ribes
Sant Quirze de Besora
Sant Salvador de Guardiola
Sant Vicenç de Castellet
Sant Vicenç de Montalt
Sant Vicenç dels Horts
Santa Coloma de Gramenet
Santa Eugènia de Berga
Santa Eulàlia de Ronçana
Santa Margarida de Montbui
Santa Susanna
Sentmenat
Subirats
Teià
Terrassa
Tiana
Tordera
Torelló
Torroella de Montgrí
Ullastrell
Vacarisses
Vallbona d'Anoia
Vallcebre
Vic
Vilafranca del Penedès
Vilanova del Vallès

CRÈDITS

Direcció del projecte: Gerència de Serveis de Medi Ambient de la Diputació de Barcelona
Redacció: Núria Gabernet i Díaz
Revisió dels continguts: Oficina Tècnica d'Educació i Promoció Ambiental i Gerència de Serveis d'Educació
Direcció d'art, disseny gràfic i il·lustracions: Carol Bertran, LaKarulina.com
Maig del 2024
Edició i producció: Subdirecció d'Imatge Corporativa i Promoció Institucional de la Diputació de Barcelona
Impressió: Jiménez Godoy S.A.
D.L. B 7322-2024
Imprès en paper 100 % reciclat, TCF (amb blanquejant lliure de clor) i FSC (Forest Stewordship Council)

Diputació Barcelona

https://agendaescolar.diba.cat
@agendaescolardiba

Benvinguts a un curs NATURALMENT SALVATGE!

En l'actualitat, un 56 % de la població mundial viu a les ciutats i s'estima que aquest percentatge augmentarà fins al 70 % a mitjans de segle. A Europa i a Amèrica del Nord la xifra és encara molt més elevada i ja arriba al 80 %. Això vol dir que la majoria de les persones vivim en entorns urbans, allunyats del medi natural.

Encara que per a la majoria de nosaltres aquesta situació ens pot semblar del tot normal, els éssers humans hem passat més del 95 % de la nostra història en entorns naturals no urbanitzats. De fet, no va ser fins ben entrat el segle XVIII, arran de la Revolució Industrial, que la població es va començar a desplaçar del camp a la ciutat, perquè era allà on hi havia més oportunitats laborals.

L'entorn ha canviat de manera molt i molt ràpida, però els nostres gens van a un altre ritme: necessiten més de 200 anys per adaptar-se a aquests canvis. El distanciament de la natura, concomitant a aquesta situació, ens allunya també de la nostra pròpia naturalesa. I és que tot i que vivim en societats artificials, els nostres cossos estan adaptats a l'entorn natural. Perquè som natura! Estem fets de

NECESSITEM LA NATURA PER GAUDIR D'UNA BONA SALUT FÍSICA, MENTAL I EMOCIONAL

l'aire que respirem, dels aliments que ingerim i que ens proporciona la terra, de l'aigua que cau en forma de pluja i la que procedeix de zones elevades a les muntanyes i circula pels rius... El distanciament de la natura ens predisposa a l'ansietat, a la depressió i a malalties diverses.

Estem malalts per dèficit de natura. La bona notícia és que aquesta situació és reversible i admet solucions relativament senzilles. Ens hem de NATURALITZAR com a persones i hem de naturalitzar els espais que habitem, tant les estances interiors com el medi exterior, sobretot el més proper. En les pàgines properes descobrirem algunes propostes que ens ajudaran a aconseguir-ho!

Aquestes agendes volen, doncs, traçar un camí que ens ajudi a reconnectar amb la (nostra) naturalesa, a reconciliar-nos-hi, per viure una vida més plena, saludable i sostenible.

Tenim un curs per endavant per viure una aventura naturalment salvatge. Desitgem que sigui apassionant i inspiradora! Ens hi acompanyes?

HORARI

PRIMER TRIMESTRE

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

HORARI

SEGON TRIMESTRE

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

HORARI

TERCER TRIMESTRE

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

CALENDARI
ESCOLAR A CATALUNYA

FESTES DE 2024

11 de setembre
Diada Nacional de Catalunya

12 d'octubre
Festa Nacional d'Espanya

1 de novembre
Tots Sants

6 de desembre
Dia de la Constitució

8 de desembre
La Puríssima

25 de desembre
Nadal

26 de desembre
Sant Esteve

FESTES DE 2025

1 de gener
Any nou

6 de gener
Reis

18 d'abril
Divendres Sant

21 d'abril
Dilluns de Pasqua

1 de maig
Dia del Treball

24 de juny
Sant Joan

15 d'agost
L'Assumpció

SETEMBRE 2024

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
						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						

OCTUBRE 2024

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
	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			

NOVEMBRE 2024

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
				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	

DESEMBRE 2024

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
						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					

GENER 2025

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
		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		

FEBRER 2025

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
					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		

MARÇ 2025

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
					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						

ABRIL 2025

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
	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				

MAIG 2025

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
			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	

JUNY 2025

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
						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						

JULIOL 2025

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
	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			

AGOST 2025

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
				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

PLANIFICACIÓ ANUAL

SETEMBRE 2024	OCTUBRE 2024	NOVEMBRE 2024
1 dg.	1 dt.	**1 dv.**
2 dl.	2 dc.	2 ds.
3 dt.	3 dj.	**3 dg.**
4 dc.	4 dv.	4 dl.
5 dj.	5 ds.	5 dt.
6 dv.	**6 dg.**	6 dc.
7 ds.	7 dl.	7 dj.
8 dg.	8 dt.	8 dv.
9 dl.	9 dc.	9 ds.
10 dt.	10 dj.	**10 dg.**
11 dc.	11 dv.	11 dl.
12 dj.	**12 ds.**	12 dt.
13 dv.	**13 dg.**	13 dc.
14 ds.	14 dl.	14 dj.
15 dg.	15 dt.	15 dv.
16 dl.	16 dc.	16 ds.
17 dt.	17 dj.	**17 dg.**
18 dc.	18 dv.	18 dl.
19 dj.	19 ds.	19 dt.
20 dv.	**20 dg.**	20 dc.
21 ds.	21 dl.	21 dj.
22 dg.	22 dt.	22 dv.
23 dl.	23 dc.	23 ds.
24 dt.	24 dj.	**24 dg.**
25 dc.	25 dv.	25 dl.
26 dj.	26 ds.	26 dt.
27 dv.	**27 dg.**	27 dc.
28 ds.	28 dl.	28 dj.
29 dg.	29 dt.	29 dv.
30 dl.	30 dc.	30 ds.
	31 dj.	

PLANIFICACIÓ ANUAL

DESEMBRE 2024	GENER 2025	FEBRER 2025
1 dg.	**1 dc.**	1 ds.
2 dl.	2 dj.	**2 dg.**
3 dt.	3 dv.	3 dl.
4 dc.	4 ds.	4 dt.
5 dj.	**5 dg.**	5 dc.
6 dv.	**6 dl.**	6 dj.
7 ds.	7 dt.	7 dv.
8 dg.	8 dc.	8 ds.
9 dl.	9 dj.	**9 dg.**
10 dt.	10 dv.	10 dl.
11 dc.	11 ds.	11 dt.
12 dj.	**12 dg.**	12 dc.
13 dv.	13 dl.	13 dj.
14 ds.	14 dt.	14 dv.
15 dg.	15 dc.	15 ds.
16 dl.	16 dj.	**16 dg.**
17 dt.	17 dv.	17 dl.
18 dc.	18 ds.	18 dt.
19 dj.	**19 dg.**	19 dc.
20 dv.	20 dl.	20 dj.
21 ds.	21 dt.	21 dv.
22 dg.	22 dc.	22 ds.
23 dl.	23 dj.	**23 dg.**
24 dt.	24 dv.	24 dl.
25 dc.	25 ds.	25 dt.
26 dj.	**26 dg.**	26 dc.
27 dv.	27 dl.	27 dj.
28 ds.	28 dt.	28 dv.
29 dg.	29 dc.	
30 dl.	30 dj.	
31 dt.	31 dv.	

PLANIFICACIÓ ANUAL

MARÇ 2025

1 ds.
2 dg.
3 dl.
4 dt.
5 dc.
6 dj.
7 dv.
8 ds.
9 dg.
10 dl.
11 dt.
12 dc.
13 dj.
14 dv.
15 ds.
16 dg.
17 dl.
18 dt.
19 dc.
20 dj.
21 dv.
22 ds.
23 dg.
24 dl.
25 dt.
26 dc.
27 dj.
28 dv.
29 ds.
30 dg.
31 dl.

ABRIL 2025

1 dt.
2 dc.
3 dj.
4 dv.
5 ds.
6 dg.
7 dl.
8 dt.
9 dc.
10 dj.
11 dv.
12 ds.
13 dg.
14 dl.
15 dt.
16 dc.
17 dj.
18 dv.
19 ds.
20 dg.
21 dl.
22 dt.
23 dc.
24 dj.
25 dv.
26 ds.
27 dg.
28 dl.
29 dt.
30 dc.

MAIG 2025

1 dj.
2 dv.
3 ds.
4 dg.
5 dl.
6 dt.
7 dc.
8 dj.
9 dv.
10 ds.
11 dg.
12 dl.
13 dt.
14 dc.
15 dj.
16 dv.
17 ds.
18 dg.
19 dl.
20 dt.
21 dc.
22 dj.
23 dv.
24 ds.
25 dg.
26 dl.
27 dt.
28 dc.
29 dj.
30 dv.
31 ds.

PLANIFICACIÓ ANUAL

JUNY 2025	JULIOL 2025	AGOST 2025
1 dg.	1 dt.	1 dv.
2 dl.	2 dc.	2 ds.
3 dt.	3 dj.	**3 dg.**
4 dc.	4 dv.	4 dl.
5 dj.	5 ds.	5 dt.
6 dv.	**6 dg.**	6 dc.
7 ds.	7 dl.	7 dj.
8 dg.	8 dt.	8 dv.
9 dl.	9 dc.	9 ds.
10 dt.	10 dj.	**10 dg.**
11 dc.	11 dv.	11 dl.
12 dj.	12 ds.	12 dt.
13 dv.	**13 dg.**	13 dc.
14 ds.	14 dl.	14 dj.
15 dg.	15 dt.	**15 dv.**
16 dl.	16 dc.	16 ds.
17 dt.	17 dj.	**17 dg.**
18 dc.	18 dv.	18 dl.
19 dj.	19 ds.	19 dt.
20 dv.	**20 dg.**	20 dc.
21 ds.	21 dl.	21 dj.
22 dg.	22 dt.	22 dv.
23 dl.	23 dc.	23 ds.
24 dt.	24 dj.	**24 dg.**
25 dc.	25 dv.	25 dl.
26 dj.	26 ds.	26 dt.
27 dv.	**27 dg.**	27 dc.
28 ds.	28 dl.	28 dj.
29 dg.	29 dt.	29 dv.
30 dl.	30 dc.	30 ds.
	31 dj.	**31 dg.**

SETEMBRE 2024

2 DILLUNS

3 DIMARTS

4 DIMECRES

«Mira profundament en la naturalesa
i així ho comprendràs tot millor.»

(Albert Einstein)

5 DIJOUS

6 DIVENDRES

7 DISSABTE

8 DIUMENGE

* Dia Internacional de l'Alfabetització

SETEMBRE 2024

9 DILLUNS

10 DIMARTS

11 DIMECRES

«Tota forma de vida està connectada; tot és dins de tot i cadascun dels éssers s'encamina cap al tot. Tots els éssers que existeixen estan vinculats els uns amb els altres.»

(Del llibre *A l'horitzó*, d'Hernán Díaz)

12 DIJOUS

13 DIVENDRES

14 DISSABTE

15 DIUMENGE

SETEMBRE 2024

16 DILLUNS

✱ Dia Internacional de la Preservació de la Capa d'Ozó

17 DIMARTS

18 DIMECRES

Continua llegint

«La llibertat implica despullar-se davant de l'existència mateixa i mirar cara a cara la creació, de tu a tu, sense filtres, sense màscares, només l'ésser davant la naturalesa verge.»

(Del llibre *Emboscats*, de Sergi Monrabà)

19 DIJOUS

20 DIVENDRES

21 DISSABTE

✱ Dia Internacional de la Pau

22 DIUMENGE

EQUINOCCI DE TARDOR

✱ Dia Europeu sense Cotxes

SETEMBRE 2024

23 DILLUNS

24 DIMARTS

✱ Dia Mundial del Goril·la

25 DIMECRES

«El desig d'apropar-se a la natura és el primer pas per despertar un esperit autènticament salvatge.»

(Revista *Arrels*, estiu 2023)

26 DIJOUS

27 DIVENDRES

28 DISSABTE

29 DIUMENGE

* Dia Mundial del Cor
* Dia Internacional de les Persones Sordes

Descalça't i CONNECTA'T AMB LA TERRA

Permetre que els peus entrin en contacte directe amb la terra, sense barreres, és una de les millors maneres de recarregar-nos d'energia i de vitalitat, d'alliberar tensions, de naturalitzar-nos i de disminuir l'ansietat i el dolor, entre molts altres beneficis.

En anglès, de la pràctica de posar en contacte el nostre cos amb terrenys naturals, com la terra, la sorra o l'herba se'n diu *grounding* o *earthing*.

El contacte directe amb la terra restableix els mecanismes naturals d'autocuració i d'autoregulació del cos.

8 beneficis del GROUNDING

1. REDUEIX L'ANSIETAT I L'ESTRÈS

2. MILLORA LA QUALITAT DEL SON I REGULA ELS RITMES CIRCADIARIS

3. AUGMENTA L'ENERGIA I LA VITALITAT

4. REDUEIX LA INFLAMACIÓ, LA FATIGA I EL DOLOR

5. AFAVOREIX EL BON FUNCIONAMENT DEL SISTEMA IMMUNITARI

6. MILLORA LA CIRCULACIÓ I REGULA LA TENSIÓ ARTERIAL

7. MILLORA EL MAL DE CAP I LES MIGRANYES

8. REDUEIX EL TEMPS DE RECUPERACIÓ DE LESIONS

LA PROPOSTA

DESCALÇA'T!

Treu-te les sabates durant la propera sortida al bosc, a la platja, a l'hort o a la muntanya. També pots fer-ho damunt la gespa o la sorra d'un espai verd urbà que tinguis a prop de casa. Fixa't en els peus, en les sensacions que experimentes quan entres en contacte amb la terra, el pessigolleig de la vegetació, la frescor de l'aigua d'un riu o del mar, l'escalfor de la sorra o el massatge de les pedres... Desplaça't a poc a poc i amb cura, amb compte de no relliscar ni fer-te mal. Al cap d'uns quants segons ja podràs començar a notar els efectes de l'*earthing*, tot i que els beneficis més importants s'obtenen a partir dels 30 minuts.

SETEMBRE - OCTUBRE 2024

30 DILLUNS

1 DIMARTS

* Dia Internacional de la Gent Gran

2 DIMECRES

* Dia Internacional de l'Anar a Peu a l'Escola

«La salut de l'ànima passa per estar més en contacte amb la natura.»

(Sergi Monrabà)

3 DIJOUS

4 DIVENDRES

- Dia Mundial dels Animals
- Dia Mundial del Somriure

5 DISSABTE

- Dia Mundial dels Docents

6 DIUMENGE

- Dia Mundial dels Ocells

OCTUBRE 2024

7 DILLUNS

* Dia Mundial de l'Hàbitat

8 DIMARTS

9 DIMECRES

* Dia Internacional per la Reducció de Desastres Naturals

«Al bosc no hi ha wifi, però hi trobaràs una millor connexió.»

(Anònim)

10 DIJOUS

✱ Dia Mundial de la Vista

11 DIVENDRES

12 DISSABTE

13 DIUMENGE

OCTUBRE 2024

14 DILLUNS

15 DIMARTS

16 DIMECRES

* Dia Mundial de l'Alimentació

«El nostre ADN no ha canviat pràcticament des de fa 40.000 anys, només ho ha fet un 0,1 %. Som éssers del Paleolític amb iphones a les mans.»

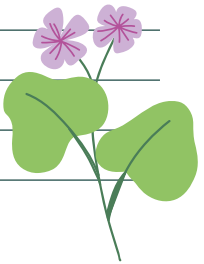
(Del llibre *La vida secreta de la teva microbiota*, de Neus Elcacho).

17 DIJOUS

✱ Dia Internacional per a l'Erradicació de la Pobresa

18 DIVENDRES

19 DISSABTE



20 DIUMENGE

OCTUBRE 2024

21 DILLUNS

22 DIMARTS

23 DIMECRES

«L'ideal de tota escola és apropar-se a l'aire lliure tant com sigui possible.»

(Francisco Giner de los Ríos)

24 DIJOUS

✱ Dia Mundial d'Informació sobre el Desenvolupament

25 DIVENDRES

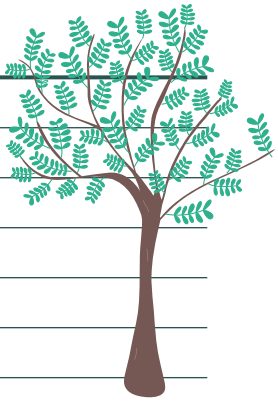
26 DISSABTE

27 DIUMENGE

OCTUBRE - NOVEMBRE 2024

28 DILLUNS

29 DIMARTS



30 DIMECRES

FEU UN ALTAR PER VENERAR ELS AVANTPASSATS

«El temps que es passa en companyia dels arbres pot enfortir el sistema immunitari, millorar el sistema digestiu, reduir els nivells de colesterol i servir de medicina preventiva.»

(Erlin Kagge).

31 DIJOUS

* Dia Universal de l'Estalvi

1 DIVENDRES

2 DISSABTE

3 DIUMENGE

BANYA'T... EN UN BOSC!

Submergir-te en un bosc és una manera excel·lent de proveir-te de vitamina «N», és a dir, de «Natura».

Els banys de bosc o «shinrin-yoku» són una pràctica molt popular al Japó, on es van originar a finals del segle passat. Amb el temps s'han anat estenent per diferents indrets d'arreu del món fins arribar a Catalunya.

Tot i que comparteixen una metodologia pròpia i en molts casos s'ofereixen com a activitats guiades, els banys de bosc consisteixen, en essència, a passejar per l'interior d'un bosc en silenci, amb un ritme pausat, sense pressa, experimentant el paisatge amb tots els sentits, prestant atenció als detalls, observant, olorant, tocant i escoltant el que ens ofereix aquesta immersió.

UN PASSEIG ENTRE ELS ARBRES ÉS UNA MEDICINA MOLT EFICAÇ PER AL COS I PER A LA MENT

DESCOBREIX alguns dels seus **BENEFICIS**

DESCOBREIX LA XARXA DE PARCS NATURALS, HI TROBARÀS ESPAIS ON PASSEJAR I SUBMERGIR-TE AL BOSC!

REDUEIXEN LA FREQÜÈNCIA CARDÍACA I LA TENSIÓ ARTERIAL

AFAVOREIXEN LA CONCENTRACIÓ, LA MEMÒRIA I LA CREATIVITAT

ELS BOSCOS
són medicina
per a la ment

Com més madur i frondós sigui el bosc,
més beneficiosa serà la passejada!

PRESERVEM-LOS
I TINGUEM-NE CURA!

DISMINUEIXEN LA FATIGA I L'ESTRÈS FÍSIC I MENTAL

AFAVOREIXEN LA RELAXACIÓ

MILLOREN EL FUNCIONAMENT DEL SISTEMA IMMUNITARI (AFAVOREIXEN L'ACTIVITAT DE LES CÈL·LULES NATURAL KILLERS, INVOLUCRADES EN LA LLUITA CONTRA PROCESSOS INFECCIOSOS I CÀNCERS)

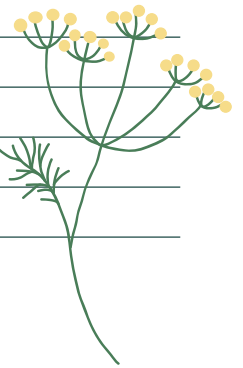
NOVEMBRE 2024

4 DILLUNS

5 DIMARTS

6 DIMECRES

* Dia Internacional per a la Prevenció de l'Explotació del Medi Ambient en la Guerra i els Conflictes Armats



«Davant d'una civilització esgavellada, la salvatgia ens regala aprenentatges per redreçar la ruta.»

(Josep Sucarrats, a la revista *Arrels*)

7 DIJOUS

8 DIVENDRES

9 DISSABTE

10 DIUMENGE

* Dia Mundial de la Ciència al Servei de la Pau i el Desenvolupament

NOVEMBRE 2024

11 DILLUNS

12 DIMARTS

13 DIMECRES

«O te'n vas a viure al camp,
o portes la natura allà on vius.»

(Jørn Viumdal)

14 DIJOUS

✱ Dia Mundial de la Diabetis

15 DIVENDRES

16 DISSABTE

✱ Dia Internacional per a la Tolerància

17 DIUMENGE

✱ Dia Mundial en Memòria de les Víctimes d'Accidents de Trànsit

NOVEMBRE 2024

✱ Setmana Europea de la Prevenció de Residus

18 DILLUNS

19 DIMARTS

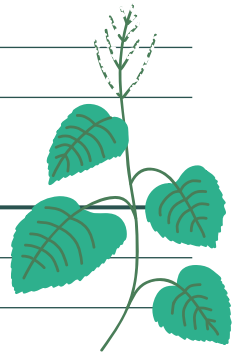
20 DIMECRES

✱ Dia Mundial de la Infància

El verd de les plantes, les formes irregulars de la natura, ens recorden la nostra llar original.

21 DIJOUS

22 DIVENDRES



23 DISSABTE

24 DIUMENGE

NOVEMBRE - DESEMBRE 2024

25 DILLUNS

✱ Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les Dones

26 DIMARTS

27 DIMECRES

«Cultivar un hort fa que ens sentim partícips de la creació: el poder curatiu del sembrar, esperar, escardar, cuidar, collir i assaborir.»

(Ted O'Neal)

28 DIJOUS

29 DIVENDRES

30 DISSABTE

* Dia sense Compres

1 DIUMENGE

* Dia Mundial de la Lluita contra la SIDA

Sincronitza't amb els RITMES NATURALS!

La natura és cíclica i té els seus ritmes. També, nosaltres, com a natura que som, tenim els nostres cicles que ens connecten amb la natura. I és que els nostres ritmes biològics estan connectats amb els cicles naturals (dia-nit, estacions, etc.). Desconnectar-nos-en ens perjudica.

Els ritmes circadiaris són els processos que tenen lloc físicament i mentalment, de manera natural, al llarg del dia i la nit, durant un cicle de 24 hores. La desorganització del nostre sistema circadiari s'anomena cronodisrupció. Els estudis indiquen que s'associa a un augment de la incidència de diabetis, obesitat, malalties cardiovasculars i alguns tipus de càncer, alteracions cognitives i de l'estat d'ànim, i que accelera l'envelliment, entre d'altres.

LA IMPORTÀNCIA DE LA LLUM NATURAL

La llum solar és centenars de vegades més lluminosa en l'espectre blau que la llum artificial tradicional i és, amb diferència, la més efectiva per sincronitzar els nostres ritmes circadiaris. Perquè te'n facis una idea: una oficina amb llum brillant té una intensitat lluminosa d'uns 400 lux. La intensitat d'un dia ennuvolat és d'uns 2.000 lux. Un dia de primavera oscil·la entre 40.000 i 60.000 lux. I la llum del sol brillant a l'estiu supera els 100.000 luxs!

A més, la llum diürna matutina augmenta la producció de cortisol natural, que ens ajuda a desvetllar-nos i millora els nivells d'energia i la capacitat de concentració durant tot el dia. També estimula la producció de dopamina i de serotonina, que són hormones (unes substàncies que el cos produeix naturalment sota determinades circumstàncies i que es relacionen amb el benestar, la motivació i el bon humor).

(del llibre *Hijos de la adversidad*, d'Antonio Valenzuela).

Així que si ets dels que els costa despertar-te, ja ho saps: prescindeix de les ulleres de sol, sobretot durant les primeres hores del matí (perquè si ho fas estàs enviant un missatge al cervell dient-li que encara és de nit), redueix la il·luminació artificial i prioritza la llum natural. Posarà el teu rellotge biològic a l'hora i t'ajudarà a activar-te i a omplir-te d'energia per encarar el nou dia!

Algunes

idees

per regular el teu

RELLOTGE BIOLÒGIC

VIU DE DIA I DORM DE NIT

COMENÇA EL DIA EXPOSANT-TE A LA LLUM NATURAL. T'AJUDARÀ A DESPERTAR-TE!

CONTEMPLA LA SORTIDA I LA POSTA DE SOL

PRACTICA EXERCICI DURANT EL DIA (SI POTS DURANT LES PRIMERES HORES, ENCARA MILLOR!)

PASSA TANT TEMPS COM PUGUIS A L'EXTERIOR

EXPOSA'T AL SOL REGULARMENT I DURANT TOT L'ANY

PRESCINDEIX DE LES ULLERES DE SOL, SOBRETOT DURANT LES PRIMERES HORES DEL DIA. AMB LA FOSCOR, ESTÀS ENVIANT MISSATGES AL CERVELL QUE ENCARA ÉS DE NIT, I AIXÒ INTERFEREIX EN LA PRODUCCIÓ D'HORMONES QUE ENS AJUDEN A DESPERTAR-NOS I A COMENÇAR EL DIA AMB ENERGIA

NO ABUSIS DE LES PANTALLES (APAGA-LES QUAN ES FACI FOSC)

PRIORITZA LA LLUM NATURAL I REDUEIX LA IL·LUMINACIÓ ARTIFICIAL

INTENTA FER ELS ÀPATS QUAN ENCARA HI HAGI LLUM NATURAL. AQUEST GEST SENZILL TÉ UN IMPACTE BRUTAL EN LA REGULACIÓ DELS RITMES CIRCADIARIS I, DE NIT, T'AJUDARÀ A DESCANSAR MILLOR

NO T'INSTAL·LIS PERMANENTMENT EN EL CONFORT TÈRMIC. PASSAR UNA MICA DE FRED I DE CALOR ÉS BO PER AL COS. NO ET PASSIS AMB LA CALEFACCIÓ A L'HIVERN NI AMB L'AIRE CONDICIONAT A L'ESTIU!

AFLUIXA... I REDUEIX EL RITME! CREA ESPAIS DE CALMA PER ATURAR-TE I CONNECTAR AMB TU MATEIX/A FORA DEL BULLICI DIARI. SOVINT, MENYS ÉS MÉS!

VIURE D'ACORD AMB ELS RITMES NATURALS ET FARÀ SENTIR BÉ!

DESEMBRE 2024

2 DILLUNS

3 DIMARTS

* Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat

4 DIMECRES

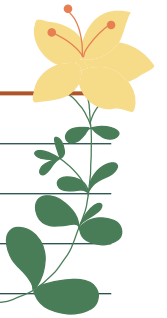
«Conèixer la natura vol dir aprendre a ser. La nostra missió suprema és distingir les paraules que ens permetin participar més plenament en l'èxtasi de l'existència.»

(Del llibre *A l'horitzó*, d'Hernán Díaz).

5 DIJOUS

* Dia Mundial del Sòl
* Dia Internacional dels Voluntaris per al Desenvolupament Econòmic i Social

6 DIVENDRES



7 DISSABTE

8 DIUMENGE

DESEMBRE 2024

9 DILLUNS

10 DIMARTS

* Dia dels Drets Humans

11 DIMECRES

* Dia Internacional de les Muntanyes

VOLS SABER MÉS SOBRE LA INGESTIÓ HUMANA DE PLÀSTICS?

Un estudi de la Universitat de Newcastle, amb una mostra de països d'arreu del món, posa de manifest que les persones ingerim, de mitjana i en funció dels hàbits de consum, 5 grams de plàstics a la setmana, l'equivalent a una targeta de crèdit, a través de l'aigua, l'aire o els aliments.

12 DIJOUS

13 DIVENDRES

14 DISSABTE

15 DIUMENGE

DESEMBRE 2024

16 DILLUNS

17 DIMARTS

18 DIMECRES

«S'estima que les persones podríem estar inhalant, de mitjana, 22.000.000 de micro i nanoplàstics, anualment, l'altura equivalent a dues girafes, una al damunt de l'altra. I, al llarg d'una vida, correspondria a l'altura de la Torre Eiffel (363 m).»

(«Breathing Plastic», Center for International Environmental Law).

19 DIJOUS

20 DIVENDRES

21 DISSABTE SOLSTICI D'HIVERN

22 DIUMENGE

DESEMBRE 2024

23 DILLUNS

24 DIMARTS

25 DIMECRES

«Adoro totes les coses belles que hi ha a la natura, i els éssers salvatges que l'habiten són els meus amics.»

(Rachel Carson)

26 DIJOUS

27 DIVENDRES

28 DISSABTE

29 DIUMENGE

ALIMENTA'T de manera Salvatge

L'estil de vida, sobretot l'alimentació, determina la composició de la microbiota, és a dir el conjunt de microorganismes que habiten al nostre cos (bacteris, fongs, arqueus, protozous, virus...), i aquesta microbiota té un rol determinant en la salut. Una microbiota sana i diversa ens protegeix de malalties i de l'entrada de patògens, ens proporciona energia, ens ajuda a digerir determinats aliments, produeix substàncies beneficioses i contribueix al nostre benestar físic i mental.

DESCOBREIX ELS FACTORS QUE INCIDEIXEN EN LA MICROBIOTA

- L'EXERCICI FÍSIC
- DORMIR BÉ DE NIT
- NO ABUSAR D'ANTIBIÒTICS I MEDICAMENTS
- UNA ALIMENTACIÓ NATURAL RICA EN FRUITES I VERDURES
- LA LACTÀNCIA MATERNA DELS NADONS

- ELS PESTICIDES
- ELS METALLS PESATS
- LA CONTAMINACIÓ
- ELS MICROPLÀSTICS
- EDULCORANTS I ALGUNS ADDITIUS ALIMENTARIS
- L'EXCÉS D'HIGIENE
- L'ESTRÈS
- EL DÈFICIT DE NATURA

Els pesticides, els metalls pesats, els microplàstics, la contaminació, els edulcorants i alguns additius alimentaris, l'excés d'higiene amb productes que alteren l'equilibri de la pell, el dèficit de natura i l'estrès malmeten la microbiota.

ELS HADZA, EXEMPLE D'UNA MICROBIOTA SANA I DIVERSA

El consum de productes ultraprocessats i el fet de restringir el que mengem a uns quants aliments sovint poc saludables malmet i empobreix la nostra microbiota. L'excés d'higiene, viure en ciutats, l'empobriment i els canvis en la composició dels sòls deguts a les pràctiques intensives i a l'ús de pesticides que n'alteren l'equilibri, la manca de contacte amb animals i el distanciament de la natura expliquen també aquesta pèrdua de biodiversitat, tant en l'ambient com en nosaltres mateixos. I és que... el que és a fora, és a dins.

ELS ESTUDIS INDIQUEN QUE COM MÉS URBANITES SOM, MENYS DIVERSA I MÉS POBRA ÉS LA NOSTRA MICROBIOTA.

10 TIPS per alimentar-te de manera SALUDABLE I SALVATGE

1. PRACTICA UNA DIETA VARIADA I DIVERSA

2. MENJA ALIMENTS REALS (FRUITA, VERDURA, CARN, PEIX, OUS...)

3. OMPLE DE COLORS ELS TEUS PLATS

4. INCLOU 50 ESPÈCIES VEGETALS DIFERENTS A LA SETMANA (ENTRE FRUITES, VERDURES, ESPÈCIES, INFUSIONS...)

5. NO ABUSIS DELS CEREALS, DELS SUCRES I DELS HIDRATS DE CARBONI EN GENERAL

6. REDUEIX EL CONSUM DE PRODUCTES ULTRAPROCESSATS I REFINATS I ELS FREGITS

7. SI CUINES, ESCULL MÈTODES DE COCCIÓ SALUDABLES, QUE EN MANTINGUIN LES PROPIETATS (AL FORN, GUISATS, AL VAPOR...)

nyam nyam!

8. MENJA ALIMENTS CARACTERÍSTICS DE LA TEMPORADA

9. L'OLI, PREFERENTMENT, D'OLIVA I VERGE (OVE)

10. SI EN TENS L'OPCIÓ, ESCULL ALIMENTS ECOLÒGICS, SENSE PESTICIDES

DESEMBRE 2024 - GENER 2025

30 DILLUNS

31 DIMARTS

1 DIMECRES

«La medicina cura, la naturalesa sana.»
(Proverbi llatí)

2 DIJOUS

3 DIVENDRES

4 DISSABTE

5 DIUMENGE

GENER 2025

6 DILLUNS

7 DIMARTS

8 DIMECRES

S'estima que avui en dia uns tres mil milions de persones d'arreu del món encara utilitzen les plantes com a mitjà principal per curar-se. A la Xina se n'utilitzen més de 1.500 espècies diferents per elaborar medicaments.

9 DIJOUS

10 DIVENDRES

11 DISSABTE

* Dia Internacional del Ciberactivisme

12 DIUMENGE

GENER 2025

13 DILLUNS

14 DIMARTS

15 DIMECRES

Al nostre entorn hi ha un bon grapat de plantes, herbes i espècies amb propietats medicinals que podem utilitzar en afeccions comunes: la farigola, el romaní, el fonoll, el card marià, l'àrnica o l'hipèric, entre moltes d'altres.

16 DIJOUS

17 DIVENDRES

18 DISSABTE

19 DIUMENGE

GENER 2025

20 DILLUNS

21 DIMARTS

22 DIMECRES

«Les plantes m'ensenyen coses diferents cada dia. Són part del nostre patrimoni.»

(Omar de Jesús Correa, agricultor)

23 DIJOUS

24 DIVENDRES

25 DISSABTE

26 DIUMENGE

✱ Dia Mundial de l'Educació Ambiental

GENER - FEBRER 2025

27 DILLUNS

28 DIMARTS

✱ Dia Mundial per a la Reducció de les Emissions de CO_2

29 DIMECRES

Si el context canvia, tu canvies.

30 DIJOUS

* Dia Escolar de la No-violència i la Pau

31 DIVENDRES

1 DISSABTE

2 DIUMENGE

* Dia Internacional dels Aiguamolls

Fes la teva farmaciola NATURAL

El medi natural és ric en herbes i plantes amb propietats curatives que el saber ancestral ha anat transmetent de generació en generació durant mil·lennis. De fet, abans que existissin les farmàcies i els medicaments de síntesi, la medicina era al bosc. Allà hi trobàvem plantes que ens ajudaven a sentir-nos millor i a guarir unes malalties determinades.

N'hi ha que tenen efectes antioxidants, desintoxicants o antisèptics, i contribueixen a combatre infeccions; d'altres ens ajuden a digerir o a respirar millor, també en trobem amb propietats cicatritzants, relaxants o vigoritzants, i, al seu torn, n'hi ha que estimulen el sistema immunitari.

El col·lectiu Eixarcolant treballa per recuperar espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals.

DESCOBREIX EL SEU PROJECTE AQUÍ

LA PROPOSTA

Reconèixer les plantes que tenim a l'entorn hauria de formar part del nostre bagatge cultural. Ves a la biblioteca i agafa un llibre sobre plantes medicinals. Mira quines poden ser útils per alleujar o guarir determinades malalties i, de mica en mica, ves-les incorporant a la teva «farmaciola».

Segons on visquis, pot ser que en puguis trobar pels voltants de casa teva. Aprendre a reconèixer-les és imprescindible: com els bolets, hi ha plantes tòxiques que s'assemblen a d'altres que tenen propietats medicinals.

Ves amb molt de compte i, si no n'estàs segur, pregunta a algú que en sàpiga o deixa-la allà on és.

Altrament, si et costen de trobar o no et ve de gust recol·lectar-les tu mateix, pots anar a herbolaris o botigues especialitzades, on et podran aconsellar i assessorar.

CURIOSITATS I ALTRES ENLLAÇOS

APRÈN A FER UNGÜENT DE FARIGOLA

A continuació trobaràs algunes de les plantes medicinals característiques del nostre entorn i els seus usos principals.

PLANTES MEDICINALS I AROMÀTIQUES

que pots trobar a prop teu

FARIGOLA

(THYMUS VULGARIS)

Digestiva, desinfectant i expectorant. Combat paràsits intestinals.

ROMANÍ

(ROSMARINUS OFFICINALIS)

Estimulant, antiespasmòdica, hipotensora i antiinflamatòria.

ORTIGA

(URTICA DIOICA)

Diürètica i hipoglucemiant (disminueix la glucosa en sang).

FONOLL

(FOENICULUM VULGARE)

Digestiva i carminativa (afavoreix l'expulsió de gasos del tub digestiu).

ESPÍGOL

(LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)

Estomacal i sedant.

CAMAMILLA

(MATRICARIA CHAMOMILLA)

Digestiva i tranquil·litzant.

CARD MARIÀ

(SILYBUM MARIANUM)

Protegeix el fetge i apuja la tensió arterial.

DENT DE LLEÓ

(TARAXACUM OFFICINALE)

Diürètica i digestiva.

PERICÓ O HERBA DE SANT JOAN

(HYPERICUM PERFORATUM)

Antidepressiva, calmant, antisèptica i cicatritzant. Útil en el tractament de cops.

TARONGINA

(MELISSA OFFICINALIS)

Sedant i antiespasmòdica. Calma l'estrès i l'ansietat.

TIL·LER

(TILIA PLATYPHYLLOS)

Calmant del sistema nerviós i relaxant muscular.

MALVA

(MALVA SYLVESTRIS)

Sudorífica, mucolítica i antitussiva. Útil en refredats i per fer baixar la febre.

SABIES QUE... ?

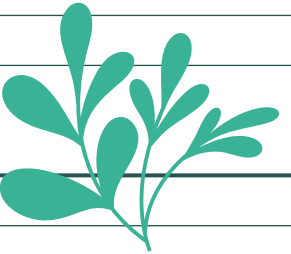
FEBRER 2025

3 DILLUNS

* Dia Internacional sense canyeta

4 DIMARTS

* Dia Internacional contra el Càncer



5 DIMECRES

«Ben lluny de la civilització, ens trobem més
a prop de nosaltres mateixos.»

(Revista *Arrels*)

6 DIJOUS

7 DIVENDRES

8 DISSABTE

9 DIUMENGE

FEBRER 2025

10 DILLUNS

11 DIMARTS

* Dia Mundial del Malalt
* Dia Internacional de les Dones i les Nenes en la Ciència

12 DIMECRES

«Si canviem la química del que ens envolta,
modificarem, també, la nostra pròpia química.»

(Carlos de Prada)

13 DIJOUS

14 DIVENDRES

* Dia Europeu de la Salut Sexual
* Dia de l'Energia

15 DISSABTE

16 DIUMENGE

FEBRER 2025

17 DILLUNS

18 DIMARTS

19 DIMECRES

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'aire de les llars està de mitjana entre dues i cinc vegades més contaminat que el de l'exterior.

20 DIJOUS

21 DIVENDRES

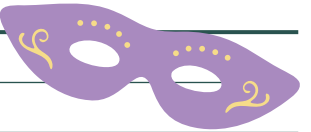
* Dia Internacional de la Llengua Materna

22 DISSABTE

23 DIUMENGE

FEBRER - MARÇ 2025

24 DILLUNS



25 DIMARTS

26 DIMECRES

Darrere del terme «perfum» s'hi amaguen milers de substàncies, moltes d'elles tòxiques i amb efectes desconeguts i potencialment perillosos per a la salut.

27 DIJOUS

✱ Dia Internacional de l'Os Polar

28 DIVENDRES

1 DISSABTE

2 DIUMENGE

PORTA LA NATURA allà on ets

Vius allunyat del medi natural?
Que això no t'impedeixi naturalitzar-te!

Aquí tens algunes opcions salvatges per als més urbanites:

1. DECORA LES ESTANCES AMB PLANTES ORNAMENTALS O AROMÀTIQUES. D'INTERIOR O D'EXTERIOR. PINTARAN DE VERD L'ESPAI I T'AJUDARAN A GUANYAR SALUT

2. CULTIVA EL TEU HORT I, SI NO TENS ESPAI, PREGUNTA SI HI HA HORTS URBANS AL TEU POBLE O CIUTAT

3. TASTA ALIMENTS NATURALMENT CULTIVATS, DE PROXIMITAT I DE TEMPORADA

4. AIXECA LA VISTA DE LES PANTALLES I ENFOCA AL CEL. DE DIA, OBSERVA LES FORMES DELS NÚVOLS I ELS OCELLS QUE HI VOLEIEN. DE NIT, AGAFA UN MAPA CELESTE I PROVA D'IDENTIFICAR-HI ESTRELLES, CONSTEL·LACIONS, PLANETES O SATÈL·LITS, ASTEROIDES...

5. BANYA'T AMB AIRE! BUSCA UN INDRET EL MÉS LLUNY POSSIBLE DE L'ASFALT I LA CONTAMINACIÓ OCASIONADA PELS VEHICLES I... FES-TE UN BANY D'AIRE

CIUTATS MÉS VERDES, PERSONES MÉS SANES I FELICES

COM ES PREN, UN BANY D'AIRE?

6.

CONTEMPLA LA SORTIDA I LA POSTA DE SOL. T'AJUDARÀ A SINCRONITZAR-TE AMB ELS TEUS BIORITMES!

7.

DESCONNECTA'T DIGITALMENT DE TANT EN TANT I APAGA LES PANTALLES, SOBRETOT QUAN ARRIBI LA NIT. T'AJUDARÀ A TENIR UN SON DE QUALITAT I MOLT MÉS REPARADOR.

8.

MOU-TE, PRACTICA ESPORT, CAMINA, CORRE, BALLA... RECUPERA EL TEU MOVIMENT GENUÍ I NATURAL!

9.

OBSERVA EL FASCINANT MÓN ANIMAL, DES DELS MÉS MINÚSCULS FINS ALS MÉS GRANS. EN PODEM APRENDRE MOLT! POTS CONSTRUIR UN HOTEL D'INSECTES O INSTAL·LAR CÀMERES QUE S'ACTIVIN AMB EL MOVIMENT PER AJUDAR-TE EN AQUEST PROPÒSIT

10.

PREN EL SOL DIÀRIAMENT (AMB CURA DE NO CREMAR-TE A L'ESTIU!). DEIXA QUE EL SOL T'ACARICIÏ LA PELL, ÉS LA PRINCIPAL FONT DE PRODUCCIÓ DE VITAMINA D!

11.

DESCOBREIX EL TEU ENTORN NATURAL MÉS IMMEDIAT. PASSEJA I SURT AL CARRER! SEGUR QUE MÉS A PROP DEL QUE ET PENSES HI HA VESTIGIS DE NATURA ON ET PODRÀS EMMIRALLAR I TORNAR A CONNECTAR AMB LA TEVA ESSÈNCIA

LA PROPOSTA

APPS PER ORIENTAR-TE AL CEL

EL VERD I EL BLAU URBÀ I LA DIPUTACIÓ DE BARCELONA

MARÇ 2025

3 DILLUNS

* Dia Mundial de la Natura

4 DIMARTS

5 DIMECRES

* Dia Mundial de l'Eficiència Energètica

Els pesticides, els metalls pesats, els microplàstics i alguns additius alimentaris afecten negativament la microbiota.

6 DIJOUS

7 DIVENDRES

8 DISSABTE

✱ Dia Internacional de les Dones

9 DIUMENGE

MARÇ 2025

10 DILLUNS

11 DIMARTS

12 DIMECRES

El 95 % de la nostra microbiota està localitzada al tracte gastrointestinal, principalment als intestins.

13 DIJOUS

14 DIVENDRES

* Dia Europeu per a la Prevenció del Risc Cardiovascular

15 DISSABTE

* Dia Mundial dels Drets del Consumidor

16 DIUMENGE

* Dia Internacional del Macaco

MARÇ 2025

17 DILLUNS

18 DIMARTS

19 DIMECRES

Es considera que el 90 % de les malalties es poden relacionar d'alguna manera amb l'intestí i la microbiota.

20 DIJOUS

EQUINOCCI DE PRIMAVERA

* Dia sense Carn

21 DIVENDRES

* Dia Internacional dels Boscos
* Dia Internacional de l'Eliminació de la Discriminació Racial

22 DISSABTE

* Dia Mundial de l'Aigua

23 DIUMENGE

* Dia Meteorològic Mundial

MARÇ 2025

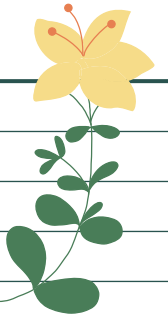
24 DILLUNS

25 DIMARTS

26 DIMECRES

L'anàlisi de femta indica que persones que viuen un estil de vida preindustrial i no mengen productes ultraprocessats tenen una microbiota més diversa.

27 DIJOUS



28 DIVENDRES

29 DISSABTE

30 DIUMENGE

✱ Dia Mundial del Residu Zero

NATURALITZA casa teva

Tenint en compte que passem aproximadament el 90 % del temps en ambients interiors, l'aire que respirem depèn en gran mesura de la qualitat d'aquests espais tancats.

A les llars es poden acumular una gran quantitat de compostos químics perjudicials que procedeixen de diferents fonts: mobiliari, electrodomèstics, pintures, productes de neteja, d'higiene o de cosmètica, etc. Si optem per materials naturals i sense substàncies tòxiques, millorarem la qualitat dels ambients interiors i, de retruc, la salut. I és que els tòxics no els trobem únicament en l'aigua o en els aliments i productes que ingerim, l'aire conté multitud de partícules que, quan s'inhalen, s'incorporen al nostre organisme i ens poden fer emmalaltir.

12 idees per naturalitzar la llar

1. Ventila diàriament durant els moments de mínima contaminació exterior
2. Treu la pols de manera regular, perquè no s'hi acumulin substàncies que poden ser tòxiques
3. Elabora els productes de neteja amb ingredients naturals, com el vinagre o la llimona. Evita detergents i productes químics que malmeten la salut quan s'hi entra en contacte i contaminen els ecosistemes quan se'n van per l'aigüera
4. Quan hagis de renovar el mobiliari o les joguines, opta per materials naturals com la fusta, i lliures de tòxics
5. Decora l'estança amb plantes que purifiquin l'aire i que absorbeixin els tòxics de l'ambient
6. Guarneix l'habitació amb motius naturals i acollidors o amb dibuixos fets per tu mateix i que siguin representatius de cada estació
7. Pots aromatitzar l'ambient amb una preparació feta amb gotes d'oli essencial natural
8. Si has de pintar les parets, demana als adults que triïn pintures ecològiques, fetes amb ingredients d'origen natural o mineral
9. Utilitza sabons i productes cosmètics lliures de tòxics i elaborats amb ingredients naturals
10. Evita el plàstic en la mesura del possible i, alternativament, opta pel vidre, l'acer inoxidable o materials naturals
11. Si en tens la possibilitat, tria aliments i productes amb certificació ecològica o sense pesticides, sobretot en fruites i verdures que es mengen amb pell
12. Limita l'ús de perfums, colònies i ambientadors, perquè poden ser tòxics quan s'inhalen o entren en contacte amb la pell

DESCOBREIX LES MÚLTIPLES PROPIETATS DEL VINAGRE!

ELS 3 GRANS ALIATS DE LA NETEJA NATURAL:

LLIMONA
És un gran netejador i desgreixant natural. Desinfecta, amaga les olors i aromatitza.

VINAGRE BLANC
És desinfectant i redueix el greix. Es pot fer servir per netejar qualsevol estança.

BICARBONAT SÒDIC
Elimina les olors i és molt útil per netejar el bany i les rajoles.

Les cases, les habitacions... parlen de nosaltres, de les persones que hi viuen o hi han viscut, dels nostres interessos, de la nostra manera de ser... Materials nobles i naturals com la fusta, la ceràmica, el ferro, la pedra, el cànem, el vímet, la llana o el cotó ens ajuden a transmetre calidesa, calma i benestar, i ens reconcilien amb la naturalesa. Tria'ls a l'hora de decidir com decorar la teva habitació o estança!

Els tòxics s'amaguen arreu i els tenim més a prop del que et penses... Els trobem en objectes d'ús habitual. N'hi ha 20 d'amagats a la sopa de lletres... Comptem amb tu per identificar-los! Ens hi ajudes?

Sopa de tòxics

S X P U E L E C T R O D O M E S T I C S
N M Q A D E T E R G E N T S A B O N S S
M Q B I F I B X M V H V U G U E Q A T C
K S J O P I N T A U N G L E S T L T T C
M F T H D O D M U F E Z D E G R U Y O R
Q R D N S E P Y O M X J U L B O K B R T
Y I S Q A B O F O B E H I E P B E Z D P
J G M L D R N B A U L F D C A T Z Q I I
N O U X A H O G L M F E W T E L S O N N
E R F J M Z C D S W O L S R L S E F A T
G K R O B A F F O E B F N O L E L E D U
T C E G I E V C V S R J I D E S O N O R
A I P U E G P X E J E O U O S E Y H R E
L E E I N G Y B S I W D T M L R N R S S
L A N N T F P F L E O E W S S P A Z E T
I P V E A I G U A F H B T T E M M H T E
U X A S D R A L Y O T P K I U O R C U I
Q Z S E O V Y O G E I Z G C N C A D X T
A B O D R I I C L O U V Z S B T C T P G
M I S O S X U B S E M L E P S E S R M A

TROBARÀS LA SOLUCIÓ AL WEB DE L'AGENDA ESCOLAR: AGENDAESCOLAR.DIBA.CAT

PLANTES QUE ABSORBEIXEN TÒXICS DE L'AMBIENT

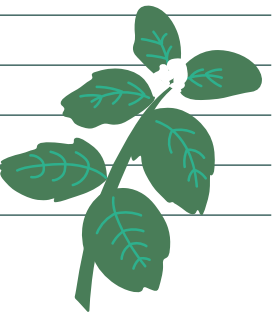
ON S'AMAGUEN ELS TÒXICS A LA LLAR?

MARÇ - ABRIL 2025

31 DILLUNS

1 DIMARTS

2 DIMECRES



Les persones no som animals d'interior, el nostre medi natural és el bosc.

3 DIJOUS

4 DIVENDRES

5 DISSABTE

6 DIUMENGE

✱ Dia Mundial de l'Activitat Física

ABRIL 2025

7 DILLUNS

* Dia Mundial de la Salut

8 DIMARTS

9 DIMECRES

Els països nòrdics són tan amants de la naturalesa i de passar temps a l'aire lliure que fins i tot tenen una paraula per designar-ho: *friluftsliv*, que significa, literalment, «vida a l'aire lliure».

10 DIJOUS

11 DIVENDRES

12 DISSABTE

13 DIUMENGE

ABRIL 2025

14 DILLUNS

15 DIMARTS

16 DIMECRES

* Dia Mundial de la Veu

«La llunyania de les distorsions urbanes —el brogit, la contaminació atmosfèrica, la hiperil·luminació nocturna— ens apropa a la salvatgia.»

(Revista *Arrels*)

17 DIJOUS

18 DIVENDRES

19 DISSABTE

20 DIUMENGE

ABRIL 2025

21 DILLUNS

22 DIMARTS

✱ Dia de la Terra

23 DIMECRES

✱ Dia Mundial del Llibre i dels Drets d'Autor – Sant Jordi

«La intervenció més potent que tenim per optimitzar el nostre ritme circadiari és la llum natural. El nostre cos espera llum blava durant el dia, llum vermellosa a la tarda quan es pon el sol i foscor durant la nit.»

(Antonio Valenzuela)

24 DIJOUS

* Dia Mundial de l'Animal de Laboratori

25 DIVENDRES

* Dia Mundial del Paludisme (Malària)

26 DISSABTE

27 DIUMENGE

ABRIL - MAIG 2025

28 DILLUNS

29 DIMARTS

* Dia Internacional de la Dansa

30 DIMECRES

* Dia Internacional de la Conscienciació sobre el Soroll

«En un món fràgil, ple de bellesa i hostilitat, la natura troba la manera de sobreviure i prosperar. Però hem de donar-li aquesta oportunitat.»

(David Attenborough)

1 DIJOUS

* Dia del Treball

2 DIVENDRES

3 DISSABTE

4 DIUMENGE

DESPLASTIFICA'T

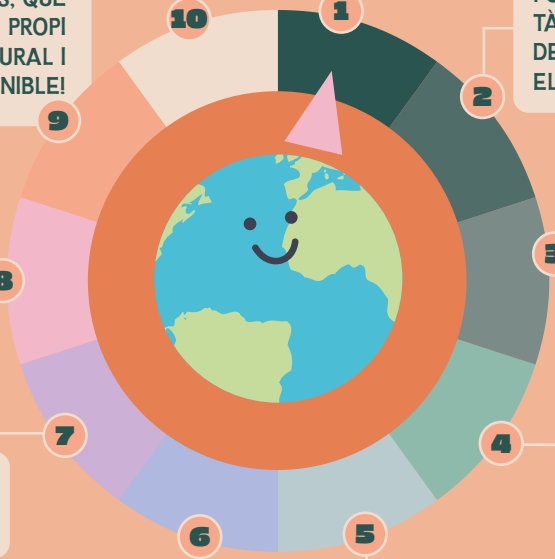
Els plàstics són materials sintètics obtinguts mitjançant un seguit de processos i transformacions químiques als quals s'afegeixen substàncies produïdes industrialment que els confereixen unes propietats i característiques determinades: flexibilitat, transparència, etc. Es tracta d'un dels principals contaminants del sòl, de l'aigua i de l'aire, és molt difícil de reciclar i en la seva producció es consumeixen molta energia i recursos no renovables.

Es produeixen a partir del petroli i del gas natural, dos recursos no renovables i que agreugen l'emergència climàtica. A més, en la seva composició s'hi afegeixen multitud d'additius, com el bisfenol A (BPA) o els ftalats, substàncies que poden passar dels envasos als aliments o als productes i que avui en dia se sap que actuen com a disruptors endocrins que alteren el sistema hormonal, metabòlic, neurològic i immunològic i ens predisposen a patir d'obesitat, diabetis, malalties autoimmunes o uns tipus de càncer determinats.
Viure en harmonia amb la (nostra) naturalesa significa, també, reduir la presència i l'acció dels plàstics en la nostra vida.

DETECTATS PLÀSTICS EN L'ORINA!

A'T
A'T

1. EVITEU ELS ALIMENTS EMBOLICATS DE MANERA INNECESSÀRIA, SOBRETOT FRUITES I VERDURES, QUE JA TENEN EL SEU PROPI EMBOLCALL, NATURAL I SOSTENIBLE!
2. PORTEU EL MENJAR EN TÀPERS REUTILITZABLES DE VIDRE O FEU SERVIR EL PORTA ENTREPANS
3. SI COMPREU ROBA NOVA, PRIORITZEU LA QUE ESTIGUI FETA AMB COTÓ O ALTRES FIBRES NATURALS
4. FEU ELS VOSTRES SUCS O BEGUDES VEGETALS. NYAM...!
5. UTILITZEU SABONS DE PASTILLA
6. L'AIGUA, EN AMPOLLA DE VIDRE O D'ACER INOXIDABLE
7. PORTEU UNA BOSSA DE ROBA SEMPRE A SOBRE
8. ELABOREU LES CREMES, ELS UNGÜENTS O ELS PRODUCTES DE COSMÈTICA QUE FEU SERVIR
9. DESCARTEU ELS ALIMENTS ENVASATS EN POREXPAN, I ELS ALIMENTS EMBOLICATS DE MANERA INNECESSÀRIA, SOBRETOT FRUITES I VERDURES, QUE JA TENEN EL SEU PROPI EMBOLCALL, NATURAL I SOSTENIBLE!
10. OPTEU PELS ENVASOS DE VIDRE EN COMPTES DELS BRICS, EL PLÀSTIC O ELS ENLLAUNATS



SABIES QUE...

Al món utilitzem 160.000 bosses de plàstic cada segon, amb una vida mitjana de 15 minuts

DESPLASTIFICA

la teva vida i guanya SALUT

CADA MINUT ES VENEN UN MILIÓ D'AMPOLLES DE PLÀSTIC ARREU DEL MÓN

MAIG 2025

5 DILLUNS

6 DIMARTS

✱ Dia Mundial de l'Asma

7 DIMECRES

Segons l'OMS, les ciutats haurien de tenir entre 10 i 15 m² de zona verda per habitant. La cobertura arbrada d'una ciutat hauria de ser com a mínim d'un 20 % de la seva extensió.

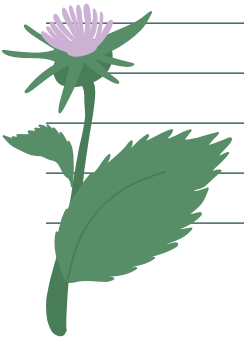
8 DIJOUS

9 DIVENDRES

10 DISSABTE

* Dia Mundial de les Aus Migratòries

11 DIUMENGE



MAIG 2025

12 DILLUNS

13 DIMARTS

14 DIMECRES

* Dia Mundial de la Hipertensió Arterial

Els beneficis generats pels arbres són proporcionals a la grandària de les seves capçades. La proporció de cobertura arbòria és, probablement, el paràmetre més rellevant de l'arbrat, atès que els valors dels altres paràmetres van a l'alça o a la baixa en funció de l'estat dels arbres.

15 DIJOUS

* Dia Internacional de les Famílies

16 DIVENDRES

17 DISSABTE

* Dia Internacional contra l'Homofòbia, la Transfòbia i la Bifòbia
* Dia Mundial del Reciclatge

18 DIUMENGE

* Dia Internacional dels Museus

MAIG 2025

19 DILLUNS

20 DIMARTS

✱ Dia Mundial de les Abelles

21 DIMECRES

✱ Dia Mundial de la Diversitat Cultural per al Diàleg i el Desenvolupament

El 10 % de les espècies d'aus que viuen a Espanya es troben en entorns urbans. El verd urbà afavoreix la biodiversitat a les ciutats.

22 DIJOUS

* Dia Internacional de la Diversitat Biològica

23 DIVENDRES

24 DISSABTE

* Dia Europeu dels Parcs Naturals

25 DIUMENGE

* Dia d'Àfrica

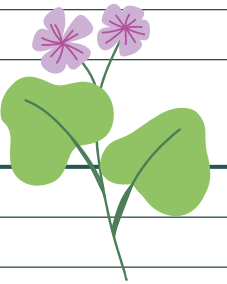
MAIG- JUNY 2025

26 DILLUNS

27 DIMARTS

28 DIMECRES

✱ Dia Nacional de la Nutrició



Segons dades de SEO BirdLife, les aus urbanes han perdut el 18 % de la seves poblacions en els últims vint anys. Un cas extrem és el de l'oreneta vulgar (*Hirundo rustica*), que ha experimentat una disminució del 44 % dels seus individus.

29 DIJOUS

30 DIVENDRES

31 DISSABTE

* Dia Mundial Sense Tabac

1 DIUMENGE

NATURALITZEU L'ESCOLA

L'escola o l'institut són indrets on passem moltes hores del dia. Naturalitzar-ne els espais interiors i els exteriors contribuirà a la millora de la qualitat ambiental i la salut de les persones que hi fan estada.

12 idees PER NATURALITZAR L'ESCOLA

1. REFRIGEREU LES AULES DE MANERA NATURAL: OBRIU PORTES I FINESTRES PER CREAR CORRENTS D'AIRE I, AIXÍ, DISMINUIR L'ÚS DE L'AIRE CONDICIONAT I ALTRES SISTEMES DE REFRIGERACIÓ ARTIFICIAL I QUE CONTRIBUEIXEN A ESCALFAR ENCARA MÉS EL PLANETA

2. INSTAL·LEU HOTELS D'INSECTES, CAIXES NIU, CULTIVEU ESPÈCIES MEL·LÍFERES I QUE FOMENTIN LA BIODIVERSITAT

3. TAMBÉ PODEU PARTICIPAR EN LA INICIATIVA JARDINS DE PAPALLONES

DESCOBRIU ALGUNES ACTUACIONS ENCAMINADES AL FOMENT DE LA BIODIVERSITAT

JARDINS DE PAPALLONES

RESIDU ZERO

4.

AVANCEU, PLEGATS, CAP AL RESIDU ZERO. LA NATURA NO LLENÇA RES, TOT HO REAPROFITA!

5.

DECOREU LES AULES AMB MOTIUS ORNAMENTALS NATURALS CARACTERÍSTICS DE CADA ESTACIÓ

6.

CREEU UNA «BIBLIOTECA DE LES COSES» PER COMPARTIR OBJECTES D'ÚS PUNTUAL I ESPORÀDIC (ESTALVIAREU DINERS I RECURSOS I CONTRIBUIREU A LA MILLORA AMBIENTAL!)

7.

CONVERTIU L'ESCOLA EN UN REFUGI CLIMÀTIC (PENSEU QUÈ HI FARÍEU I COM EL DISSENYARÍEU PER ADAPTAR-NOS AL CANVI CLIMÀTIC)

8.

IMPULSEU MERCATS D'INTERCANVI D'OBJECTES O DE ROBA, QUE FACILITIN LA PRÀCTICA DE LES 5 ERRRRRES: REDUIR, REPARAR, RECUPERAR, REUTILITZAR I RECICLAR (L'ORDRE IMPORTA!)

9.

IMPULSEU LA CREACIÓ D'UN HORT ESCOLAR O D'UN ESPAI AMB PLANTES AROMÀTIQUES O AMB PROPIETATS MEDICINALS

10.

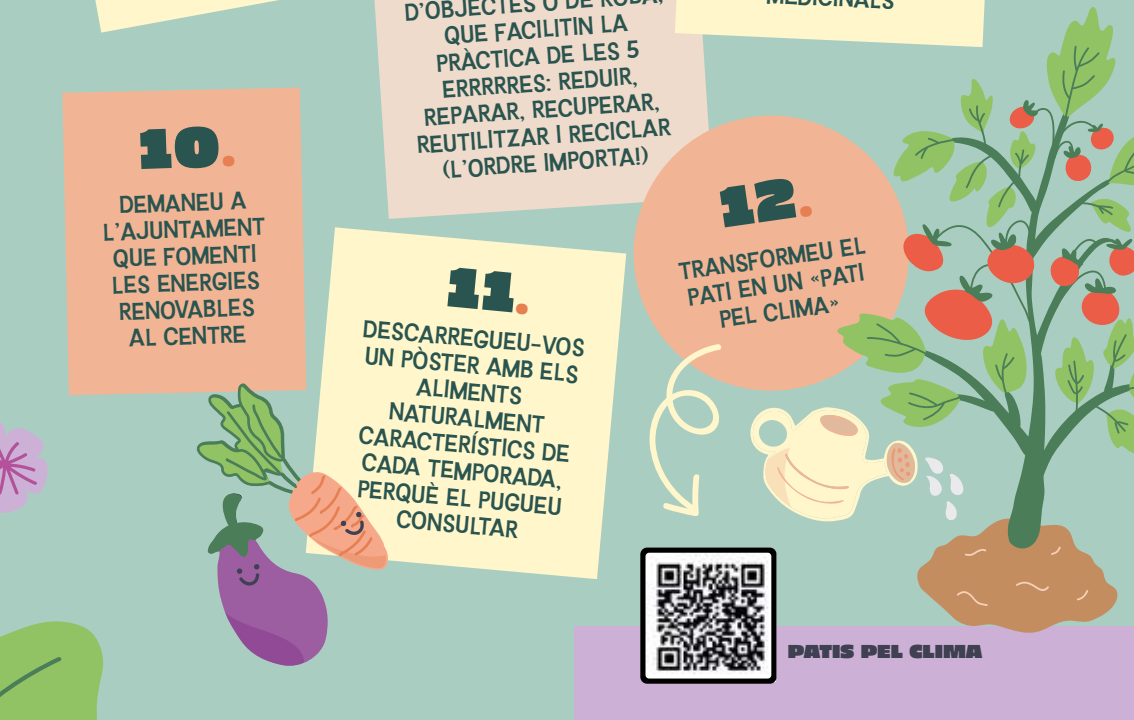
DEMANEU A L'AJUNTAMENT QUE FOMENTI LES ENERGIES RENOVABLES AL CENTRE

11.

DESCARREGUEU-VOS UN PÒSTER AMB ELS ALIMENTS NATURALMENT CARACTERÍSTICS DE CADA TEMPORADA, PERQUÈ EL PUGUEU CONSULTAR

12.

TRANSFORMEU EL PATI EN UN «PATI PEL CLIMA»



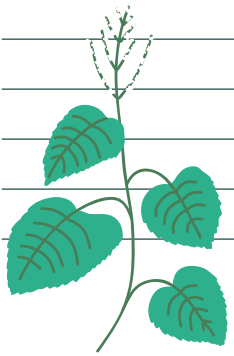
JUNY 2025

2 DILLUNS

3 DIMARTS

✱ Dia Mundial de la Bicicleta

4 DIMECRES



La presència d'arbres a les ciutats pot reduir la temperatura respecte de les àrees contigües no arbrades fins a 12 ºC a l'estiu, i així és com esdevenen veritables refugis climàtics naturals. Els seus beneficis depenen sobretot de l'àrea foliar, de la grandària i de l'edat.

5 DIJOUS

* Dia Mundial del Medi Ambient

6 DIVENDRES

7 DISSABTE

8 DIUMENGE

* Dia Mundial dels Oceans

JUNY 2025

9 DILLUNS

10 DIMARTS

11 DIMECRES

DESCOBREIX 10 PROJECTES DE CIÈNCIA CIUTADANA PER COL·LABORAR EN LA RECERCA CIENTÍFICA.

«La natura és la millor mestra de la veritat.»
(Sant Agustí)

12 DIJOUS

13 DIVENDRES

* Dia Europeu de la Prevenció del Càncer de Pell

14 DISSABTE

* Dia Mundial del Donant de Sang

15 DIUMENGE

* Dia Mundial del Vent

JUNY 2025

16 DILLUNS

17 DIMARTS

* Dia Mundial de la Lluita contra la Desertització i la Sequera

18 DIMECRES

«L'originalitat consisteix en el retorn a l'origen; per tant, original és allò que torna a la simplicitat de les primeres solucions.»

(Antoni Gaudí)

19 DIJOUS

20 DIVENDRES

21 DISSABTE

SOLSTICI D'ESTIU

✱ Dia Europeu de la Música

22 DIUMENGE

JUNY 2025

23 DILLUNS

24 DIMARTS

25 DIMECRES

«L'única sortida factible a la crisi climàtica i ecològica que estem vivint és el retorn a una vida materialment senzilla i espiritualment rica, en què tornem a estar connectats amb la natura.» (Del llibre *Emboscats*, de Sergi Monrabà).

26 DIJOUS

* Dia Internacional de la Lluita contra l'Abús i el Tràfic Il·lícit de Drogues

27 DIVENDRES

28 DISSABTE

29 DIUMENGE

INFORMA'T I PARTICIPA!

La natura no fa res en va, en ella tot té un sentit. Observar-la, conèixer-la i comprendre-la ens pot ajudar a trobar solucions a problemes quotidians, alhora que ens marca el camí a seguir per a una vida més sostenible, saludable i feliç.

1. AMB L'ARRIBADA DE LA CALOR, ESCULL ITINERARIS NATURALMENT FRESCOS EN ELS RECORREGUTS HABITUALS, PER EXEMPLE DE CASA A L'ESCOLA, I INFORMA'T DE QUINS ESPAIS DEL TEU POBLE O CIUTAT ACTUEN COM A REFUGIS BIOCLIMÀTICS

2. CONVERTEIX-TE EN UN GUARDIÀ DE LA NATURA!

3. TRANSFORMA LA FRUSTRACIÓ EN ACCIÓ

4. DEMANA AL TEU AJUNTAMENT I A LES ADMINISTRACIONS PERTINENTS QUE IMPLEMENTIN SOLUCIONS BASADES EN LA NATURA

DESCOBREIX-NE ALGUNES!

5. TRANSFORMEU EL PATI EN UN «PATI PEL CLIMA»

6. PARTICIPA EN ACCIONS DE VOLUNTARIAT I DE CIÈNCIA CIUTADANA (NETEJA DE BOSCOS I DE PLATGES, INVENTARIS D'ESPÈCIES, VIGILÀNCIA DE FAUNA, ETC.)

AL WEB VOLUNTARIATAMBIENTAL.CAT HI TROBARÀS UN MUNT DE PROPOSTES

7. CONEIX LA NATURA MÉS IMMEDIATA, LA QUE TENS AL TEU ENTORN PROPER

SAPS IDENTIFICAR ELS OCELLS PEL SEU CANT?

L'app *Merlin bird ID* t'ho posa fàcil i, a més, contribuiràs a generar coneixement mitjançant la #ciènciaciutadana!

8. COMPARTEIX TOT EL QUE HAS APRÈS DURANT AQUEST CURS

4 CONSELLS SALVATGES PER A UN GUARDIÀ DE LA NATURA:

- Porta sempre una bossa a sobre en les teves sortides (per recollir la brossa que puguis trobar pel camí).
- Redueix, reutilitza i... després (i només després i en aquest ordre!), recicla!
- Assegura't que l'únic rastre que deixes són les petjades dels peus.
- Deixa que la vida salvatge continuï sent-ho (observa, admira i no destorbis amb la teva presència).

DESCOBREIX L'EXPERIÈNCIA DE LLAGOSTERA

12 tips PER A UN ESTIU SALVATGE

- [x] DESCALÇA'T I SENT LA TERRA AMB ELS PEUS
- [ ] *FRILUFTSLIVITZA'T*, ÉS A DIR, PASSA MÉS TEMPS A L'AIRE LLIURE I DEIXA QUE EL SOL, L'AIRE I L'AIGUA T'ACARICIÏN I ET NODREIXIN LA PELL
- [ ] PASSA UNA NIT FENT CÀMPING O BIVAC EN UN ENTORN NATURAL
- [ ] CONTEMPLA UNA SORTIDA I UNA POSTA DE SOL
- [ ] DESCONNECTA'T DE LES PANTALLES I APROFITA PER PASSAR MÉS TEMPS EN ENTORNS NATURALS
- [ ] COMBINA FRUITES I VERDURES PER FER SUCS I BATUTS QUE ET REFRESQUIN I T'HIDRATIN. CREA LES TEVES PRÒPIES RECEPTES!
- [ ] REFRIGERA'T NATURALMENT! BANYA'T AL MAR, EN GORGS O RIUS, SI EN TENS OCASIÓ, I VENTILA CREANT CORRENTS D'AIRE PER TAL DE REDUIR L'ÚS D'AIRES CONDICIONATS
- [ ] FES LA MIGDIADA SOTA L'OMBRA D'UN ARBRE
- [ ] PARTICIPA EN PROJECTES DE CIÈNCIA CIUTADANA O APUNTA'T A UN VOLUNTARIAT O CAMP DE TREBALL AMBIENTAL
- [ ] ENVOLTA'T DE «PERSONES VITAMINA» I CONEIX, COM A MÍNIM, UNA PERSONA NOVA QUE SUMI A LA TEVA VIDA
- [ ] NO OBLIDIS LA TEVA AMPOLLA REUTILITZABLE PER HIDRATAR-TE SENSE GENERAR RESIDUS
- [ ] I, SOBRETOT, DEIXA QUE LA NATURA ET SORPRENGUI I PASSA-T'HO SALVATGEMENT BÉ!

LA PROPOSTA

DESCOBREIX ELS CAMPS DE TREBALL AMBIENTALS DELS ESPAIS NATURALS DE LA DIPUTACIÓ DE BARCELONA

JULIOL 2025

1 dt.
2 dc.
3 dj. ✱ Dia Internacional Sense Bosses de plàstic
4 dv.
5 ds. ✱ Dia Internacional de les Cooperatives
6 dg.
7 dl.
8 dt.
9 dc.
10 dj.
11 dv. ✱ Dia Mundial de la Població
12 ds.
13 dg.
14 dl. ✱ Dia Mundial del Ximpanzé
15 dt.
16 dc.
17 dj.
18 dv.
19 ds.
20 dg.
21 dl.
22 dt.
23 dc.
24 dj.
25 dv.
26 ds. ✱ Dia Internacional en Defensa de l'Ecosistema Manglar
27 dg.
28 dl.
29 dt.
30 dc.
31 dj.

AGOST 2025

1 dv.
2 ds.
3 dg.
4 dl.
5 dt.
6 dc.
7 dj.
8 dv.
9 ds. ✱ Dia Internacional dels Pobles Indígenes
10 dg.
11 dl.
12 dt. ✱ Dia Internacional de la Joventut
13 dc.
14 dj.
15 dv.
16 ds.
17 dg.
18 dl.
19 dt. ✱ Dia Mundial de l'Orangutan
20 dc.
21 dj.
22 dv.
23 ds.
24 dg.
25 dl.
26 dt.
27 dc.
28 dj.
29 dv.
30 ds.
31 dg. ✱ Dia Internacional de la Solidaritat

COMUNICACIONS

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____

De: _____

Per a: _____

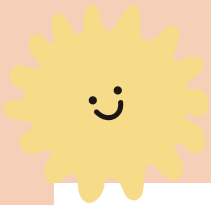
Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____



COMUNICACIONS

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

COMUNICACIONS

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____

De: _____

Per a: _____

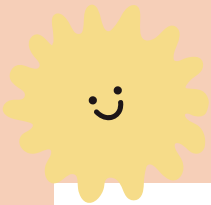
Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____



COMUNICACIONS

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

COMUNICACIONS

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____

De: _____

Per a: _____

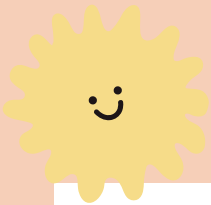
Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____



COMUNICACIONS

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

COMUNICACIONS

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____

De: _____

Per a: _____

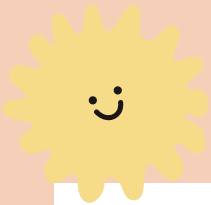
Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____



COMUNICACIONS

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

COMUNICACIONS

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____

De: _____

Per a: _____

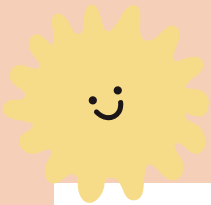
Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____



COMUNICACIONS

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

COMUNICACIONS

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____

De: _____

Per a: _____

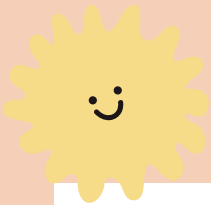
Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____



COMUNICACIONS

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

COMUNICACIONS

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____

De: _____

Per a: _____

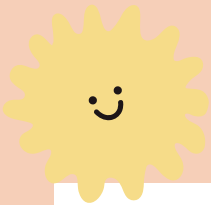
Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: _____

Signatura del centre escolar: _____



COMUNICACIONS

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

De: _____

Per a: _____

Assumpte: _____

Resposta: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

E N T R E V I S T E S

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

E N T R E V I S T E S

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

E N T R E V I S T E S

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

E N T R E V I S T E S

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

E N T R E V I S T E S

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

E N T R E V I S T E S

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

E N T R E V I S T E S

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

E N T R E V I S T E S

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

E N T R E V I S T E S

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

E N T R E V I S T E S

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

E N T R E V I S T E S

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___ h a les ___ h

E N T R E V I S T E S

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

El/La : _____

Sol·licita una entrevista amb : _____

Per parlar de: _____

Dia: _____ Hora: _____ Lloc: _____

Data: _____

Signatura de la família: Signatura del centre escolar:

_____ _____

Si no us és possible assistir a la cita proposada, podeu trucar-nos al telèfon:

_____ de les ___h a les ___h

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

Aquesta agenda és respectuosa amb el medi ambient. Està feta amb paper reciclat i no utilitza espiral de plàstic o metall, perquè, un cop ja no la facis servir, la puguis llençar al contenidor selectiu de paper, per reciclar-la.

FSC
www.fsc.org
RECICLAT
Paper fet de material reciclat
FSC® C022946

Aquest producte s'ha fet amb materials reciclats i altres fonts controlades. Com que aquesta publicació s'ha imprès amb paper reciclat Ultra Sky 100 % recycling i cartolina Shiro 100 % recycling en comptes de fer-ho amb paper no reciclat, l'estalvi ha estat el següent:

23.248
KG DE RESIDUS

5.011
KG DE CO_2

49.229
KM EN COTXE

731.459
LITRES D'AIGUA

91.717
KWH D'ENERGIA

37.698
KG DE FUSTA

CARNESTOLTES
FESTA!
Examen!
Examen!
Examen!
CAP D'ANY
Vacances!
AVUI EM PROPOSO

Avui és l'aniversari de...

Avui és l'aniversari de...

FESTA!

DIA DE REIS

Avui és l'aniversari de...

Avui és l'aniversari de...

Vacances!

Vacances!

SETMANA SANTA

RESIDU ZERO

DESCALÇA'T!

NADAL

FARMACIOLA NATURAL

https://agendaescolar.diba.cat
@agendaescolardiba

OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE

Hi han participat:

Xarxa de Ciutats i Pobles cap a la Sostenibilitat

Diputació Barcelona | Àrea d'Acció Climàtica i Transició Energètica

Gerència de Serveis de Medi Ambient
Edifici del Rellotge, 2a planta
Comte d'Urgell, 187
08036 Barcelona
www.diba.cat/mediambient
www.diba.cat/xarxasost