

# ct\* coses nostres

revista interna de la Fundació Caixa Terrassa - Fupar | [www.fupar.es](http://www.fupar.es) | núm. 16 | agost 2008

## sumari

- 2 | Editorial
- 3 | Breument
- 4 | Que sí que sí!
- 5 | A fons
- 6 | De primera mà
- 7 | El pingüí fa esport
- 9 | Cara a cara  
400 i més
- 10 | Et dedico el meu temps
- 11 | La salut també compta
- 12 | Pren nota





El debut de l'equip de hoquei, tot un èxit

## Coses Nostres

Revista interna realitzada pels treballadors de Fupar

### Col·laboradors

Toni Bernal  
Raül Olivares  
Juan Gutierrez  
Adrià Comas  
Anna De Juan  
Ana Chico  
Alberto Saco  
Domi Alba  
Rosa Cos  
Marta Puig

### Coordinació de redacció

Montserrat Lao  
Miriam Garcia  
Emili Lopez  
Teresita Sallent  
Mercè Escudé

### Fotografia portada

Teresa Llordés

### Impressió

Prismàtic Arts Gràfiques, SA

Impresa en paper 100% ecològic.  
Aquesta publicació no pot ser re-  
produïda sense autorització prèvia  
de Fupar

### Fundació Caixa Terrassa - Fupar

C. Campiones Olímpiques, 36  
Tel. 93 788 36 62  
www.fupar.es

Col·laboren en l'edició:

**PUBLITESA** COMUNICACIÓ  
Prismàtic Arts Gràfiques, SA®

# EDITORIAL

## LA HISTÒRIA DE LES BANDEROLES DE FESTA MAJOR

Ara ja fa quasi un any vàrem començar un projecte per incorporar una nova activitat en el centre especial de treball: la impressió i confecció de suports publicitaris tèxtils (banderoles, pancartes, etc). Era una projecte innovador i engrescador doncs combinava la part ecològica d'utilitzar materials reciclables, com el teixit i les tintes amb base d'aigua, amb el repte d'aprendre a imprimir i a cosir, activitat que no s'havia realitzat fins aleshores a la Fundació.

Es va fer la inversió de l'impressora i d'un parell de màquines de cosir i vàrem començar un programa de formació específic en costura per a un grup d'operaris de l'àrea industrial. Es va agafar el projecte amb molta dedicació i ganes per part de tots i dia rere dia el cosit començava a ser recte i les arrugues a la roba desapareixien.

Van arribar les primeres comandes i ah! renoi! les banderoles també s'havien de penjar i despenjar dels fanals. Vàrem intentar fer-ho internament però se'ns feia complicat i lent i es va decidir que aquesta operació la realitzés una empresa especialitzada. Comanda rere comanda les banderoles i pancartes quedaven cada cop més bé i vàrem contactar amb l'Ajuntament per oferir la confecció de les banderoles de la Festa Major. Passats uns dies se'ns va confirmar la comanda i ens posàrem "mans a l'obra". Durant cinc setmanes, dotze operaris es dedicaren quasi exclusivament a la impressió i confecció de les banderoles i va arribar el dia que ja es van començar a veure penjades per tot Terrassa. Quina il·lusió i orgull fa veure la feina del nostre taller arreu de Terrassa!

En aquest moment ja hi ha altres Ajuntaments que ens han encarregat banderoles i pancartes per a diversos actes o Festes Majors (Matadepera, Vacarisses, Sant Cugat, Santa Perpètua, etc.).

Voldria des d'aquí agrair a totes les persones, tant internes com externes a la Fundació, que han fet possible que aquest projecte sigui avui per avui un èxit, amb projecció de futur i garantia de treball per a un grup cada vegada més nombrós de persones de la Fundació. Moltes gràcies.

**JOSEP RIBERA**

**Gerent**

# BREUMENT

## INICIACIÓN AL COUNTRY

Desde finales de Junio hemos iniciado una nueva actividad: TALLER DE COUNTRY.

Xavier Badiella, gran experto en *country*, nos imparte todos los jueves de 6 a 7 de la tarde clases básicas de este baile tan popular.

¡¡Si te animas, en octubre reiniciaremos la actividad!!!



## CLAUSURA DE LAS ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

El pasado 17 de Junio nos reunimos en la sala multifuncional más de 100 personas para dar por finalizada la temporada de las actividades de tiempo libre.

Abrimos el acto con la representación teatral "Los Piratas del Caribe" por parte del grupo de teatro. A posteriori hubo la entrega de diplomas y trofeos a todos los participantes de las actividades desarrolladas esta temporada.



## CENA DE VOLUNTARIOS

El pasado 27 de Junio organizamos un encuentro con todos los voluntarios que durante la temporada 2007-2008 han realizado de manera permanente las actividades de tiempo libre y deporte.

En total han sido 29 los voluntarios que han participado semanal o quincenalmente en estas actividades.

!!Muchas gracias a todos ellos por hacer posible el desarrollo de las actividades de tiempo libre!!.



## TROBADA FAMILIAR

Un any més hem apostat des del departament psicósocial per fer una trobada familiar; una sortida dedicada a les nostres famílies amb les que treballem dia rere dia. Una diada per a la disbauxa, per compartir un dia de sol i de bones companyies.

Aquest any ens esperaven els companys de "L'Olivera"; un centre especial de treball de Vallbona de les Monges que la seva activitat laboral consisteix en produir oli i vi. Per dinar ens esperàven amb un succulent menú elaborat pel centre especial de treball "El gat del Rosal" de Tàrrega.

# BREUMENT

## PREMI A LA RESPONSABILITAT SOCIAL CORPORATIVA

El passat 1 de juliol la Cambra de Comerç va celebrar a Sant Cugat una nova edició dels premis anuals i en aquesta ocasió va distingir la Fupar per la seva Responsabilitat Social Corporativa.

## SESSIONS FORMATIVES SOBRE SEXUALITAT I PLANIFICACIÓ FAMILIAR

Durant el mes de juny hem organitzat amb la col·laboració del Servei Jove de Planificació Familiar de l'IMSABS i del Programa d'Atenció a la dona del CAP Rambla, tres sessions formatives sobre prevenció del càncer de coll uterí i pròstata i planificació familiar en la que han participat un total de 35 persones de la Fupar.

## CLOENDES ACTIVITATS CENTRE OCUPACIONAL

Arribat el mes de juny finalitzen algunes de les activitats que habitualment fem al centre ocupacional. Els entrenaments de bàsquet, el grup de futbol, l'activitat de musculació i les tripletes de petanca. Així mateix els grups que han nedat durant el curs al Club Natació Terrassa i els d'aquagim al Terrassasports. També han finalitzat l'activitat d'arteriàpia i la de musicoteràpia.



# QUE SÍ QUE SÍ!

## SABÍAS QUE...

### El guepardo · Puede alcanzar los 114 Km/h.

El guepardo (*Acinonyx jubatus*) es una especie de la familia de los felinos que comparte, curiosamente, mucha similitudes con los perros. Tiene las patas largas y una constitución idónea para alcanzar

grandes velocidades en un corto espacio de tiempo. Se distingue fácilmente por su pelaje de un tono rojizo con topes negros.

Su hábitat se encuentra en las llanuras de África y su gran velocidad les facilita la caza, pues tienen mucho más éxito que sus principales "competidores", los leones. Durante una perse-



cución de su presa pueden llegar a superar los 100 Km/h, pero durante no más de 600 m.

# A FONS

## PROGRAMA D'AUTONOMIA A LA PRÒPIA LLAR

La Generalitat de Catalunya ha desenvolupat el Programa de Suport a l'Autonomia a la Pròpia Llar, per tal de cobrir la necessitat d'oferir serveis de suport domiciliari a les persones amb discapacitat intel·lectual.

Fupar ha realitzat les accions pertinents per poder acreditar-se com a entitat col·laboradora d'aquest servei i donar així suport als usuaris que viuen sols o amb parella en un habitatge de lloguer o de propietat.

Aquest programa pretén oferir una ajuda personal i/o determinats serveis al domicili de persones amb discapacitat. Aquesta ajuda està dirigida per un educador/a o treballador/a familiar buscant sempre la independència de la persona dins de la llar.

Vàrem començar a finals de 2007, amb un primer candidat que es beneficia d'aquesta ajuda, i que rep suport en el seu domicili per part d'un educador social de la Fupar, el qual ha volgut explicar-nos aquesta nova experiència.

"Primer de tot m'agradaria comentar que tant la persona beneficiària com jo érem totalment inexperts en això del suport a la llar. Ell no havia tingut mai algú que l'orientés i l'ajudés a realitzar algunes tasques de la vida quotidiana i jo no havia ajudat o treballat mai amb ningú per fer-ho. Es tractava primerament de detectar quines eren les principals mancances i treballar-les per tal d'eliminar-les o si més no, de millorar-les.

Els primers dies van ser dedicats principalment a conèixer-nos millor un a l'altre. A base d'esforç i de les ganes d'aprendre, poc a poc ho anem aconseguint. En un primer moment hi ha una supervisió bastant alta per part meva i a mesura que passen els mesos aquesta va disminuint fins arribar al moment que hi ha tasques que gestiona perfectament ell sol.

M'agradaria comentar que la relació entre tots dos va molt més enllà que treballar aquests aspectes. A part d'això també hi ha hagut molts altres bons moments on hem parlat de coses que ens preocupen o ens agraden als dos; la feina, els esports, la família, les relacions amb els amics o altres companys... i en definitiva de tots els aspectes amb els quals conviu una persona amb la seva vida quotidiana.

Personalment l'experiència com a educador social està esdevenint immillorable. Valorar doncs, l'experiència tant personal com professional com a molt positiva i amb moltes ganes de seguir treballant aquests i molts altres aspectes que indubtablement faran que el seu nivell de vida i de satisfacció personal millorin."

**ADRIÀ COMAS**  
**Educador social**



# DE PRIMERA MÀ

## ES IMPORTANTE LEER

Hoy hablaremos de lo importante que es leer porque se aprenden muchas cosas interesantes y culturales. La gente lee poco, sobre todo los jóvenes prefieren los videojuegos, bajar películas del ordenador y mirar la tele. Los mayores leen poco por pereza o por el ritmo de vida que se lleva en el trabajo, en la casa, etc.

A mi me gusta mucho leer. Con los compañeros intercambiamos libros. También las bibliotecas te prestan todo tipo de libros y publicaciones.

Hay muchos temas que gustan a la gente. A los que leen poco les aconsejo libros de bolsillo. Cortos, con pocos personajes para que no se pierdan ni se cansen.

A los jóvenes les gusta temas de aventuras, intriga, terror... A los pequeños cuentos y leyendas. A los peques que no saben leer historias con dibujos, y que se los lean sus padres.

A mi me gusta mucho los libros de historia antigua: sobre Grecia, las historias de los dioses, las aventuras de Ulises después de la guerra de Troya. Tengo un libro sobre la vida

de los gitanos: como viven, sus ritos para casarse, las caravanas para ir de un sitio a otro.

Hay muchos libros al alcance de todos, para todos los gustos. Animaros a leer porque es divertido.

### JUAN GUTIÉRREZ



## MIS RECUERDOS DE INFANCIA

Era el año 1972 cuando empecé a ir al colegio Fátima, situado cerca de Matadepera. Íbamos de nueve a cinco y a las once de la mañana salíamos al patio a comer el bocadillo. Después entrábamos a clase a y hacíamos trabajos manuales hasta la una que nos íbamos a comer.

Yo tenía una amiga que se llamaba Esperanza y a la hora del patio jugábamos a saltar y después entrábamos a clase hacer dibujo hasta

las cinco y nos íbamos para casa. También nos íbamos de excursión a todo los sitios y a los 7 años me cambiaron de colegio para ir al albergue.

Allí estuve hasta los 15 años y mi amiga también iba al mismo colegio y después nos pasaron a formación profesional, hasta que terminé y empecé a trabajar.

### ANA CHICO

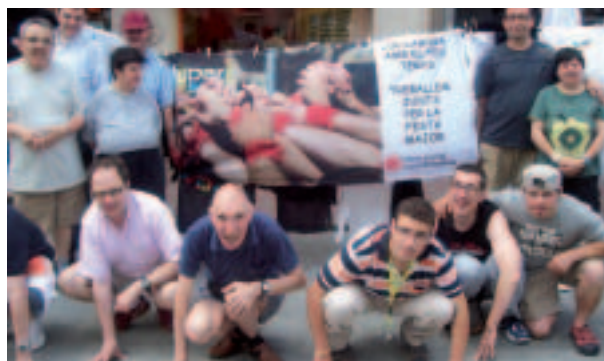
# DE PRIMERA MÀ

## FESTA MAJOR DE TERRASSA

Des de fa uns anys, Fupar participa a la Festa Major de Terrassa realitzant activitats variades. Aquest any, l'activitat escollida ha estat la decoració de samarretes per fer-les arribar al Tercer Món a través de "l'Associació Ajuda a Chiclayo", organització que recull diners i altres materials per ajudar a persones desfavorides d'aquesta ciutat situada al nord de Perú. Van participar-hi un grup nombrós de persones de Fupar i tots aquells nens, joves o persones grans que tenien ganes de col·laborar tot passant una estona divertida.

En total es van decorar unes 200 samarretes. Es va comptar amb el suport de l'esplai "Vapor Cortés" i de grups de Mútua de Terrassa. A més també van col·laborar durant la setmana altres entitats com: el campus d'estiu del Club Esportiu Terrassa Hoquei el del Club Egara, el de l'Atletic Terrassa Hoquei Club, el TerrassaSport, el campus d'estiu de l'Escola Pia, l'escola bressol Virolai, el grup de colònies de Ca n'Anglada i INSOC - Centre d'esplai Guadalhorce.

Aprofitem la revista COSES NOSTRES per agrair als col·laboradors la seva participació a la Festa Major.



# EL PINGÜÍ FA ESPORT

## CAMPIONAT ESPANYA DE BÀSQUET

Un any més els equips A i B de bàsquet del Club Pingüí amb els seus entrenadors Cristina, Inés i Vladi al capdavant, han participat amb moltes ganes i il·lusions al Campionat d'Espanya de Bàsquet a la ciutat valenciana de Burjassot del 24 al 27 d'abril.

En aquesta competició l'equip A va tenir grans rivals com els madrilenys Garcia Gil A o els valencians Aderes de Burjassot, però tot i així van quedar en un merescut lloc i van passar quatre dies de companyerisme, amistat, somriures i esport.

Un any més, València i en especial els altres equips de bàsquet d'arreu d'Espanya, ens van acollir amb la mateixa amistat que sempre. Fins l'any vinent!!



# EL PINGÜÍ FA ESPORT

## MILLA URBANA

La II Milla Urbana organitzada pel Comerç Terrassa Centre en la categoria Guardó URBAS PRODIS va tenir representació d'atletes del nostre Club, estant molt a l'altura de l'esdeveniment ja que va transcórrer dins de la competitivitat més sana, resultant guanyadors alguns dels nostres participants.



## CAMPIONAT D'ESPANYA DE PETANCA I TENNIS TAULA

Aquest mes de juny ha tingut lloc a Cieza (Murcia), els campionats d'Espanya de tennis taula i petanca. Pel que fa a les tripletes de petanca, no varen poder passar de la fase prèvia tot i el bon joc realitzat pels nostres jugadors. El mateix amb els nostres representants de tennis taula, on es van enfrontar amb jugadors amb un nivell molt alt. Cal destacar la participació de Mari Cruz Exposito que s'endugué la medalla de bronze en la seva categoria.

En línies generals, van ser quatre dies fantàstics on s'ho varen passar d'allò més bé, encara que hi va haver moments de desorganització per part de la federació organitzativa.

## DEBUT DE L'EQUIP D'HOQUEI

Dissabte 14 de juny. Em sorprèn la serenitat dels nostres jugadors d'hoquei, mentre que per a nosaltres és notable el nerviosisme previ, i l'eufòria que tot l'esdeveniment comporta. En Pepe, el capità, deixa anar un crit de guerra que fa uns moments s'han inventat.

Ha arribat el moment de la veritat, el gran i esperat debut dels 8 jugadors que ara per ara formen un gran equip. Un equip que ha demostrat que el companyerisme i l'esportivitat van lligades de la mà. La mà que juntament porta un estic groc fluorescent que al llarg de sis mesos han compartit entrenaments rere entrenaments esperant aquest moment.

No cal dir que l'èxit va ser rotund, encara avui sento els crits de gol rere gol; un del Xavi,



l'altre de l'Alberto, l'altre d'en Gabriel, un pase extraordinari de l'Andreu, la serenitat al xutar de l'Asun, un porter animant els companys i un entrenador expectant davant el triomf del seu equip.



# CARA A CARA

## L'EXPERIÈNCIA DE VIATJAR

La nostra companya Domi és una veterana en els viatges que organitza Fupar i s'anima en totes les propostes que oferim. En aquesta edició de la revista hem volgut destacar la seva experiència al llarg d'aquests anys com a viatgera implacable.



### **Domi què fas aquestes vacances?**

Me'n vaig a Burdeus (França) i a la tornada vaig a Caldetes, que està cap a Girona a fer companyia a una amiga meva que té la mare molt gran i així jo l'ajudo i també estic fora de casa. La resta de dies aniré a la piscina de Vallparadís.

### **Des que treballes a Fupar sempre has fet vacances?**

Sí, sobretot des que em vaig separar. Cada any he intentat marxar fora, almenys una setmana. També faig altres sortides durant l'any amb l'equip de natació o sortides de caps de setmana que organitza la Fundació.

### **Quin ha estat el viatge que més t'ha agradat?**

Fa tres anys més o menys, vaig anar a Santander i em va agradar molt perquè m'agraden molt els prats i tot el paisatge eren prats verds. Hi havia moltes vaques i per anar a prendre cafè a un bar teníem que passar pel mig de les vaques.

### **Amb qui t'agrada viatjar?**

Sempre viatjo amb els meus companys, Maria Tiscar i Josep, també amb el Miquel, el Pepe i el Valentí. Sempre som la mateixa colla perquè ens avenim molt en tot. Ens deixen molt temps per fer coses i sempre anem junts.

### **I quin ha sigut el més divertit?**

El cap de setmana que vam estar a València per Les Falles va ser impressionant, sobretot "la mascletà" i l'exhibició dels "moros i cristians".

### **Per acabar, quin és el lloc dels teus somnis que t'agradaria visitar?**

Roma, perquè el meu somni és conèixer al Papa, o també visitar la Torre Eiffel.



## 400 I MÉS

Donem la benvinguda al nostre company Manuel Flores, usuari del Servei de Teràpia Ocupacional, que després d'una temporada visquent a Sevilla, ha retornat a Fupar.

# ET DEDICO EL MEU TEMPS

En la nova edició de la revista, hem decidit passar una estona amb el Raül Olivares, un dels voluntaris que en els darrers anys participen en les activitats extralaborals que es duen a terme a la nostra entitat, per tal que ens parli de la seva experiència.

I això és el què ens ha explicat.

## **Què et va impulsar a fer voluntariat?**

Sempre havia tingut l'interès de trobar una activitat en què d'una o altra manera pogués utilitzar el meu temps lliure per ajudar a altres persones. De la mateixa manera que hi ha gent que aprofita per anar al gimnàs, a la piscina, estudiar idiomes o fer altres activitats per dir-ho d'alguna forma; a mi m'agrada més fer activitats de caire social, perquè quan veig que les persones que participen a les activitats els hi agrada, jo ja em sento bé.

Amb el què faig aconseguixo que altres persones passin una bona estona. La primera idea era ser monitor de l'equip de bàsquet, però finalment estic fent una altra tasca com a voluntari de manualitats. Aquí hi estic ficat amb la il·lusió d'un nen i amb moltes ganes que aquesta experiència duri molt de temps.

## **Quina és la teva tasca i quant temps portes fent-la?**

En l'actualitat, es el meu segon any a l'entitat, faig de voluntari de manualitats, on intentem que els participants treballin amb diferents materials i puguin descobrir que a més de l'exercici, hi ha altres activitats que poden ser igual de saludables que l'esport.

Tanmateix, també faig de voluntari a grup d'amics. En aquesta activitat anem al cine, a les bitllets, fem visites culturals... Per a mi, el



millor dia és el divendres, perquè aprofito per treure el "pallasso" que porto a dins; sabeu, jeje.

## **Quina és la teva valoració ara després de dos anys ?**

L'experiència està sent molt positiva. Els participants em veuen com a monitor-voluntari però a la vegada com a amic i, aquest fet, ajuda a què s'integrin més en el grup, i això ja m'agrada.

**RAÜL OLIVARES**

# LA SALUT TAMBÉ COMPTA

Fa uns mesos vàrem passar la revisió mèdica, i de ben segur que els resultats de la mateixa us ha fet remirar una mica.

La llàstima és que, potser hi pensem en moments molt puntuals, i la veritat és que si volem viure molts anys en bones condicions físiques i psíquiques, l'alimentació, l'exercici... tenen una importància primordial.

Així que, aquí van unes normes bàsiques per perdre pes i guanyar salut:

## TREURE DE LA VOSTRA DIETA:

- La sal: evitar afegir sal sistemàticament, ja que reté molta aigua.
- El sucre-mel i tots els elements que en portin (caramels, pastissos, xocolata...).
- El pa.
- Les grasses: botifarres, hamburgueses, carn de porc...
- L'alcohol: cerveses, conyac, licors, vi....

## MENJAR PRINCIPALMENT:

- Bones amanides variades (enciam, tomàquet, pastanaga, ceba, api, espàrrecs, escarola, rabes, ...) No posar embotits, poc oli.
- Verdura bullida variada (mongeta tendra, col, espinacs, bledes... i en menys quantitat patata). Poc oli i poca sal.
- Carn magra: pollastre, peix... a la brasa o a la planxa (evitar els fregits).

- Postres: tot tipus de fruita madura, iogurts desnatats i sense sucre.
- Beure aigua: 1,5 litres sense gas al dia, i amb preferència fora dels menjars, també un vas en dejú. Es compta com a aigua tots a classe d'infusions i llimonades sense sucre.



Finalment, us adjunto les normes de vida sana que va escriure el Dr. Josep de Letamendi i de Manjarrés. Molts de vosaltres ja les coneixeu, segur que us agradarà recordar-les:

## Normas de vida sana

"Vida honesta y arreglada, usar de pocos remedios y poner todos los medios de no apurarse por nada.

La comida moderada, ejercicio y distracción, no tener nunca aprensión; salir a campo algún rato, poco encierro, mucho trato y continua ocupación".

## ROSA COS I MORERA

Servei d'Infermeria d'Empresa



# PREN NOTA

## Setembre

Inscripció a les activitats formatives de Fupar i esportives del Club Pingüí

---

## Octubre

Dia 8: inici del grup "Cafès amb companyia"

Dia 22: conferència "La vivència dels germans de persones amb discapacitat"

## Novembre

Dia 28: Festivitat de Sant Eloi

---

## Desembre

Dia 3: Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat

Dia 12: celebrem el Nadal

Dia 21: Protagonistes Nosaltres al Centre Cultural Caixa Terrassa



# BONES VACANCES