

ct* coses nostres

revista interna de la Fundació Caixa Terrassa - Fupar | www.fupar.es | núm. 17 | desembre 08

sumari

- 2 | Editorial
- 3 | Breument
- 4 | Que sí que sí!
- 5 | A fons
- 6 | De primera mà
- 8 | El pingüí fa esport
- 9 | Cara a cara
- 11 | 400 i més
Julibert meu
- 12 | Pren nota





Decoració dels 3 arbres dels desitjos

Coses Nostres

Revista interna realitzada pels treballadors de Fupar

Equip de redacció

Merche De Celis
Anna De Juan
Isidre Martínez
Eva Moreno
Sione Navarro
Antoni Pagan
Azahara Puertas
Marta Puig
Maria Tiscar
Juan Carlos Torres

Coordinació de redacció

Montserrat Lao
Miriam Garcia
Mercè Escudé
Emili Lopez

Fotografia portada

Ferran de la Roza

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

Com cada any per aquestes dates és l'hora de passar comptes de l'any que acabem.

Realment no ha estat un any fàcil, vàrem començar amb una forta manca de feina en l'àrea industrial que durà fins al mes d'abril.

Després ens va arribar la sequera i com que no es podia regar, tampoc es venien flors, els manteniments de jardins no es feien i no es rentaven tants cotxes, cosa que va afectar bastant les vendes.

Quan per vacances semblava que hi havia força feina en totes les àrees, esclata la crisi econòmica i ens costa mantenir el ritme en manipulació i termoenvasat.

Tot i aquests entrebancs podem dir que la Fundació està creixent, tant en nombre d'usuaris, com en activitats i també en volum de negoci, gràcies a la bona feina i professionalitat de tots nosaltres.

Encara que les perspectives pel 2009 no són molt optimistes, estem convençuts que podrem seguir creixent amb les noves activitats.

Se'ns acosta St. Eloi, que com és tradició farem el dinar commemoratiu del nostre patró, el Garden s'omplirà del color vermell de Poinseties i del verd dels avets, a l'entrada s'aniran penjant els desitjos i les il·lusions dels infants de les escoles de Terrassa que durant el desembre ens visiten i poc a poc estarem immersos en les festes de Nadal.

Aprofito aquesta editorial per a desitjar-vos que gaudiu junt amb les vostres famílies i amics d'un Bon Nadal i que l'any 2009 es facin realitat tots els projectes i il·lusions.

JOSEP RIBERA
Gerent

BREUMENT

PROTAGONISTES EN DIRECTE: RUBÍ 4 D'OCTUBRE

El pasado día 4 de Octubre, la compañía Protagonistes Nosaltres actuó en La Sala de Rubí con el espectáculo "ContraTEMPS en temps de vacances" delante de un público entregado con motivo del aniversario de l'Associació Pro Minusvàlids Psíquics de Rubí.



EL SERVEI DEL PODÒLEG ARRIBA A FUPAR

Des del mes de setembre, i amb la col·laboració del Casal de Can Boada i la Generealitat de Catalunya, el podòleg Carles Pagés, realitza el servei de podologia a les pròpies instal·lacions de la Fupar, possibilitant una ampliació del servei a treballadors del CET i usuaris del CO.

D'aquesta manera pot visitar-nos de 14.45 a 18 h, i amplia l'atenció a diferents seccions de treball de la Fundació. Enrecordeu-vos, cada sis setmanes tindrem el podòleg a la Fupar!!

FUPAR PARTICIPA A LA FIRA DEL BOLET

El Mercat del Triomf de Terrassa va acollir el passat 8 de novembre la Fira del Bolet. Fupar va ubicar una paradeta on es realitzaven un taller de fang de bolets, a la vegada que al

Garden venien plantes i bales de bolets.

El taller va estar amenitzat pels monitors del C.O, M. del Mar i Miquel i els usuaris Jordi Martínez, Anna Isabel Fernández i José Antonio Romero que van ajudar tant amb el taller com en la venda de plantes.



2a EDICIÓ DEL GRUP DE SUPPORT A GERMANS

Durant els mesos de novembre i desembre s'ha portat a terme la segona edició del grup a suport a germans, dins de les activitats programades a les famílies per l'equip psicosocial de la Fundació.

S'han desenvolupat quatre sessions d'una hora i mitja cadascuna, amb la participació d'un total de 8 germans d'usuaris del CO i CET.

Durant les sessions s'han donat resposta a aquells dubtes que han anat plantejant els participants, mantenint un bon ambient de diàleg i compartint les pròpies experiències.

Si estàs interessat/da en la pròxima edició, posa't en contacte amb la treballadora social de referència.

QUE SÍ QUE SÍ!

ELS ARBRES SÓN UN DELS MILLORS INDICADORS DE LA QUALITAT DE VIDA D'UNA CIUTAT.

Un dels principals problemes de les nostres ciutats són les emissions de diòxid de carboni (CO₂), com a resultat de la combustió dels motors d'explosió. Un arbre pot consumir a l'any, la mateixa quantitat de diòxid de carboni que emeten 10 cotxes. Un arbre pot proporcionar al dia, l'oxigen necessari per a la respiració de 10 persones.

Són uns agents descontaminadors molt eficients. Les fulles poden retenir una quantitat de pols equivalent a tres vegades el seu pes.

Els arbres augmenten la humitat de les nostres ciutats. Una alineació d'arbres sans i frondosos de 100 metres de llarg pot incrementar un 50% la humitat atmosfèrica.

Els arbres actuals són el resultat de 400 milions d'anys d'evolució. L'home no arriba al milió.



CURIOSITATS

Mirant el tronc d'un arbre tallat pots saber els anys que ha viscut, comptant el nombre d'anells que té.

La capçada més ampla del món és d'un Ficus (Ficus benghalensis), que la trobem al jardí botànic de Calcuta (Índia) amb una circumferència de 412 metres i 1.775 suports



o arrels de sustentació. Cobreix 1,2 hectàrees i va ser plantada abans de 1787.

Els Eucaliptus poden créixer fins a 30 metres en 5 anys. Però l'arbre que creix més ràpidament és una Albízia (Albizia falcata) que creix 10,74 metres en 13 mesos. L'exemplar el trobem a Sabah (Malàisia).

L'arbre més solitari és la Píceu Noruega (Picea abies) a l'illa de Campbell, a l'Antàrtida. El seu veí més proper es troba a 222 km a les illes Auckland.

EVA MORENO

Monitora de jardineria

A FONS

A Fupar el Nadal és il·lusió. Aquest any més de mil dos-cents escolars de 17 centres educatius de Terrassa i comarca participen a l'activitat "Els tres arbres d'il·lusió", que es desenvolupa durant els mesos de novembre i desembre a Fupar.



Després d'explicar als nens que el Nadal és un temps de bons propòsits i desitjos, l'activitat comença demanant als infants que decorin un avet de paper reciclat amb plastilina i enganxin la seva foto, després es demana que dibuixin, escriguin o retallin els desitjos, i que cada escola introdueix els seus desitjos en una caixa.

L'activitat acaba quan cada nen penja l'avet decorat als "tres arbres d'il·lusió" que hi ha

al garden. Cal destacar el paper que realitzen els treballadors de Fupar en aquesta activitat, ja que prenen el rol de monitors i ajuden tots els nens a elaborar els seus dibuixos i figures, preparar la caixa que guardarà els desitjos i els acompanyen fins a penjar l'avet.

A més, ells mateixos fan una presentació inicial i ensenyen com decorar l'avet.

Aquest tipus d'activitat proporciona als treballadors la satisfacció de ser conductors i co-neixedors d'una matèria, que té una funció i una utilitat concreta, com és mostrar als més petits un altre vessant del Nadal. Per la seva banda, per als escolars participants també és una experiència enriquidora ja que marxen de Fupar amb una visió menys comercial del Nadal i aprenen a formular desitjos no només per a ells, sinó també per a altres persones, tot i que no les coneguin.

El proper 30 de desembre el Patge Xiu-Xiu passarà per Fupar a recollir les cartes per a totes les persones que li vulguin portar i veurà els "tres arbres d'il·lusió".



DE PRIMERA MÀ

25 ANYS A FUPAR AQUESTS PSICÒLEGS...

Estoy trabajando en el lavado de coches de Fupar y me gusta mucho el trabajo que hago.



Con los compañeros me llevo regular, porque todos no somos iguales. Tenemos nuestras diferencias, pero yo estoy muy tranquila porque si pasa algo está Máximo, jefe de turno del departamento de lavado, que lo soluciona. Pero si es grave hay tres psicólogos, la Montse Lao; con ella me llevo muy bien, antes me ponía muy nerviosa cuando hablaba con ella, pero ahora es más fácil; es una persona fenomenal.

Estoy muy tranquila, todo gracias al psicólogo Román; él me ha dado unos consejos muy buenos, que he seguido y ahora estoy haciendo relajación.



La relajación consiste en que cada miércoles, durante una hora, vamos cuatro personas con él; nos habla y nos explica sobre temas de nuestras personalidades; después reflexionamos en silencio y con los ojos cerrados, durante unos veinte minutos, y con esta terapia, después salimos nuevos. No quiero de dejar de mencionar a Silvia, también psicóloga que es una persona estupenda y que también me ha ayudado mucho.



A todos ellos mi agradecimiento sincero.

MARIA TISCAR GÁMEZ

LA FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



Como ya es tradicional en estas fechas de otoño se celebra en todo el mundo cristiano la festividad de Todos los Santos.

El día antes de la fiesta por la noche se reúnen las familias para hacer la "castañada" pero también es tradición comprar y comer las castañas, los boniatos y los palos santos o caquis. En Cataluña comemos "panellets"; el dulce más famoso de esta época, se puede hacer de muchas maneras pero los más frecuentes son los de mazapán y piñones, pero hay de muchas clases más.

Al día siguiente es tradición ir al cementerio a llevar ramos de flores para nuestros difuntos. Las flores que más se llevan son los crisantemos, y en el garden de la Fupar venden los más bonitos del mercado.

El día siguiente, el día 2, es el día de los fieles difuntos; en este día en todas las iglesias se celebran misas para todos los difuntos.

ANTONI PAGAN

NAVIDADES

Ya llegan las fiestas de Navidad!!!

Son las fiestas más bonitas, sobre todo cuando nieva. En las casas se pone el árbol de navidad decorado y el Belén.

Son fiestas para estar en familia y comer mucho! Turrónes de chocolate, con licor y cerezas, polvorones y frutos secos.

También es típico que se coman cosas que no comemos durante todo el año como gambas rojas, bogavantes, percebes, pollo relleno, etc.

DE PRIMERA MÀ



Y beber cava y vino durante la sobremesa.

Pero el mejor día es el de Reyes por los regalos. Los niños y mayores el día de Reyes disfrutan mucho, con una buena comida y de postre el roscón de Reyes.

Sin olvidar la Nochevieja con una buena cena y a las 12 de la noche se toman las uvas con una copa de cava. Y a esperar otro año!.

MERCHE DE CELIS

AL MEU AVI

El meu avi es deia Josep Bros. Jo me l'estimava molt, i vaig aprendre moltes coses amb ell. L'avi tenia una barca al port de Comarruga i anava a pescar. També feia moltes fotos i cine. Estimava molt a tots els seus néts i ens convidava a dinar al restaurant quan celebràvem coses.

El 20 de juliol d'aquest any es va morir, però jo, igual que els meus germans i cosins, seguim estimant-lo molt i pensem molt en ell. En el nostre record l'avi no morirà mai.

ANNA DE JUAN BROS

PARC VALLÉS

Cada semana voy a Parc Vallés para coger el programa de las películas. Tengo unos 460 programas de todos los estrenos, desde que empecé en el año 1999 y hasta ahora. He visto muchas películas, desde que abrieron los cines, como por ejemplo Spiderman, Harry Potter y Transformers. Cuando voy a ver una película, me compro las palomitas y la bebida. Cada semana cambian los programas de cine de estreno.

Las películas las cambian de sala cada dos o tres semanas y en el cine dura un mes.



En Parc Vallés aparte del cine, también hay muchos restaurantes, discotecas y bares. La gente va a la discoteca a bailar y pasárselo muy bien con los amigos.

La gente viene de todos los sitios para pasárselo bien con las películas y al salir tomarse un refresco es una buena manera de pasar el tiempo. Si no voy al cine, también me gusta ir al Viena, tomar una coca cola con los amigos.

Yo recomiendo ir al cine que se lo pasará de rechupete!!

JOAN CARLES TORRES



EL PINGÜÍ FA ESPORT

CAMPIONAT TERRITORIAL DE NATACIÓ

El diumenge 16 de novembre l'equip de natació del Club Pingüí va tornar a la càrrega amb les competicions esportives a nivell territorial i de Catalunya que organitza l'Acell. Una vegada més, van demostrar estar molt en forma ja que van guanyar tres medalles d'or, en Jordi Molins, en Gabriel Molinos i el Jordi Fernández, tres de plata el Juan Merino, Josep Ruiz i José A. Sanchez.

Igualada va ser el lloc escollit per disputar el Campionat Territorial i gràcies als voluntaris Josep Rodriguez, Sònia Losada i Rafael Fernández van poder gaudir d'un dia més d'esport i amistat.



TORNA LA LLIGA, TORNEM A BARCELONA

Ja han tornat! Els dissabtes de competició de lliga ja estan aquí! Els esportistes del Club Pingüí s'han posat el seu xandall blaugrana per anar a disputar la lliga catalana cada quinze dies al Pavelló de Mundet i pistes de Montbau a Barcelona.

Vam començar a l'octubre fent unes proves de nivell i, a partir d'aquí, ja ens esperen uns dissabtes plens d'emocions i de competitivitat fins al juny de l'any vinent.

Aquest any el bàsquet A estarà encapçalat per la Cristina i la Inés, el bàsquet B pel Raül i la Marisol, el tennis taula pel Joan i la petanca per l'Alfredo i la Rosa.



CAMPIONAT DE TENNIS ADAPTAT DE TERRASSA

El 9 de novembre va tenir lloc a les instal·lacions del Club Deportivo Terrassa a les Pedritxes el 2n campionat de tennis adaptat. Van participar 12 esportistes de Fupar en representació del Club Pingüí d'un total de 50 tennistes, provinents de Prodis i de l'escola de tennis del Sergi Bruguera.

L'acte va estar presidit per la Sra. Anna Pruna, secretaria d'Esport de la Generalitat, l'alcaldeessa de Matadepera, dels tinents d'esports de Terrassa i de Matadepera i els gerents de Prodis i Fupar. Després de l'entrega de trofeus es va celebrar un dinar on van assistir esportistes, tècnics i entrenadors.

HOQUEI A L'EGARA!!!

El passat 29 de novembre a 2/4 d'1 va tenir lloc a les instal·lacions del Pla del Bon Aire, un partit d'hoquei entre jugadors de l'escola de l'Egara i de l'equip Egara-Fupar.

Aquest partit va ser un acte organitzat per l'Ajuntament de Terrassa per commemorar la celebració del Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat, juntament amb la passejada popular que va tenir lloc el dia 30 a la Plaça Vella i altres actes de la darrera setmana de novembre.

Molts agraïments als voluntaris Lluís Mercadé, Anna Lloveras, Anna Comerma i Carla Mercadé que han fet possible aquest torneig amistós i al Club Egara per la cessió de les pistes.

EL PINGÜÍ FA ESPORT

JOCS ESPECIAL OLYMPICS NACIONALS

Del 8 fins als 14 d'octubre es van celebrar els famosos i aclamats Jocs Special Olympics a Castellón i entre les files de la selecció catalana de bàsquet i de petanca hi havia esportistes del Club Pingüí representant el millor joc!. Els seleccionats van ser Manolo Morales i Josep Busqueta en l'esport de petanca i Toni Lomo en l'esport de bàsquet. Com a entrenadora de l'equip femení de bàsquet hi estava la nostra veterana i experimentada voluntària Cristina Camacho. Tots quatre coincideixen en opinar que ha sigut una experiència molt emocionant i contents van tornar cap a Catalunya plens de medalles.



CARA A CARA

APASSIONAT PEL... JAZZ

Isidre Martínez, un veterà de la casa, es defineix com un apassionat del Jazz. Aquesta afició té com a data d'origen gairebé la infantesa, quan ell participava en una escola de Joves Intèrprets. Allà, l'Isidre va iniciar-se en el saxofon i sobretot en el Jazz.

A partir d'aquí tot van ser casualitats, doncs un dia parlant amb el Josep Maria Farràs, l'Adrià Font, el Joan Albet,... els hi va comentar el seu desig pel Jazz i tots els músics el van convidar a assistir als seus concerts. Per aquest motiu, el nostre protagonista considera que un bon regal és un concert a la Jazz Cava, allà gaudeix de bona música i es troba amb bons amics.

Però tot no queda aquí, l'Isidre de mica en mica ha confeccionat una extensa col·lecció de música Jazz i quan té una estona a casa, li agrada relaxar-se escoltant tot tipus d'instruments que tenen com a punt de fusió el Jazz.

L'Isidre resumeix la nostra xerrada expressant que el Jazz és una música molt airosa, divertida i molt bonica d'escoltar. A més, considera que tenim una gran sort, doncs el Jazz, ens permet conèixer una mica més la nostra ciutat: Terrassa és la ciutat del Jazz!!!!

AZAHARA PUERTAS

Responsable del Departament de Lleure i Esports

CARA A CARA

25 ANYS A FUPAR

25 anys, són molts anys! I són exactament els que porten els companys treballant a la Fupar: Salvador Montero, Teresa Sanmartín, Alejandro Novellón, Miquel Ruiz, Antonio Asunción, Pepe Chico, Antoni Palà, Rosa M. Tomás i José Antonio Camargo. Costa fer-se la idea de com era Fupar fa 25 anys.

Els treballadors que porten menys temps, alguna vegada s'han preguntat com era la forma de treballar de llavors, cosa que ens poden explicar els que van començar a treballar a l'any 1983.

Com ja sabeu, el taller estava situat al carrer Francesc Oller, distribuït en tres naus segons la feina que es portava a terme.

El Salvador, company de la secció d'industrial del torn del matí, ens explica que ell abans no era monitor sinó que va començar a Fupar amb 25 o 26 anys portant el departament de verificació i control de qualitat.

Era un departament que ja no existeix i que es tractava de controlar i revisar tota la producció que es feia a les naus. Abans Fupar es dedicava principalment a la feina de cablejats de bronze i a la injecció de plàstics.



Quan ell va entrar a treballar, el taller ja portava en marxa uns 10 anys i ja hi havia molts d'usuaris que hi treballaven i van ser els que li van ensenyar l'ofici.

Ara aquests companys comencen a jubilar-se.



Encara que costi de creure pels que portem tan poc temps per aquests passadissos, Fupar porta moltes batalles guanyades, molta feina feta i molts companys que han anat lluitant dia rere dia perquè avui nosaltres puguem gaudir de la feina que fem, amb unes bones instal·lacions i mitjans per treballar activament en allò que defensem cada dia, que és la integració sociolaboral de les persones amb discapacitat intel·lectual.



MIRIAM G. VITURTIA
Treballadora social

400 I MÉS

Donem la benvinguda als nous companys que s'han incorporat al Servei de Teràpia Ocupacional: Paula Alarcón, Silvia Díaz, Isabel Pachón, Loubna Berdei i Juan Carlos Torres.



A la secció de magatzem del Centre Especial de Treball donem la benvinguda a José Alcaraz.

Al departament psicosocial a la nova companya Azahara Puertas, que s'encarregarà del servei de lleure, esports i voluntariat.

I els nous voluntaris que aquest any impartiran activitats de lleure i esports: Marisol Chaveli, Rosa Souto, Sònia Losada, Alfredo Roldan, Fanny Ayala, Xavi Badiella, Marina Trujillo.

A TOS ELLS/ES: BENVINGUTS A FUPAR!!!



JULIBERT MEU

FLOR DE PASCUA O "POINSETIA"

Se las conoce por este nombre dado el color rojo intenso que adquieren algunas de sus hojas en esta época del año. En realidad no son flores sino las hojas que rodean las flores que son pequeñas vainas amarillas relativamente insignificantes y con negros estambres que salen del centro.

La flor de Pascua o Poinsetia forma parte de una familia de más de 1.000 especies distintas, pero la que ponemos en nuestros hogares es la pulcherrima, recibe este nombre por ser la más bella (es lo que significa pulcherrima) y su procedencia es de Méjico, donde fue descubierta en el año 1834.

CUIDADOS DE LA FLOR DE PASCUA

Luz y situación: prefiere un lugar con buena iluminación natural.

Temperatura: no resisten las temperaturas inferiores a los 25° C.

Riego: mientras esté en flor es conveniente mantener el substrato húmedo de 2 a 3 veces por semana.

SIONE NAVARRO

Responsable de secció del Centre de Jardineria



PREN NOTA

DESEMBRE

Dia 14: XXIII Campionat de Catalunya de Tennis Taula a Vilassar de Dalt

Dia 17: representació de l'obra *Celebrem el Nadal* del grup de teatre *fupar a les instal·lacions de la mateixa Fundació

Dia 19: Festa de Nadal

Dia 21: estrena de l'espectacle *Fets Quotidians* de la companyia Protagonistes Nosaltres al Centre Cultural de Caixa Terrassa

Dia 30: visita del Patge Xiu Xiu a *fupar

GENER

Dia 5: participació a la Cavalcada de Reis

Dia 25: XXVIII Campionat de Catalunya de Natació a Sabadell



**BONES
FESTES**