

# ct\* coses nostres

revista interna de la Fundació Caixa Terrassa - Fupar | [www.fupar.es](http://www.fupar.es) | núm. 19 | juliol 09



## sumari

- 2 | Editorial
- 3 | Breument
- 7 | A fons
- 8 | De primera mà
- 10 | El Pingüí fa esport
- 12 | Cara a cara
- 14 | 400 i més  
Et dedico el meu temps
- 15 | La salut també compta
- 16 | Pren nota



El grup de Country a Castelldefels

## Coses Nostres

Revista interna realitzada pels treballadors i voluntaris de Fupar

### Equip de redacció:

Anna de Juan  
David Rueda  
José Antonio Sánchez Pi  
Cristina López  
Erica Abreu  
Mercedes de Celís  
María Tiscar  
Juan Carlos Torres Mata  
Míriam Víturtia  
Marta Puig  
Mercè Codina  
José Polo  
Miquel Fraga  
Clara Alsina  
Laura Labernia  
J. José López  
Ángel Prieto  
Jéssica Díaz  
Josep Garrido

### Coordinació de redacció:

Emili López, Mercè Escudé,  
Montserrat Lao i Azahara Puertas

### Fotografies de la portada:

Montserrat Lao

### 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

## A L'AMIC I COMPANYY MANEL

Com ja sabeu, el passat 3 de maig ens va deixar el nostre company Manel González.

Voldria des d'aquest editorial retre un sentit homenatge a una persona que va dedicar tota la vida a la seva família i a la Fundació, que era la seva segona família.

Gran amic, persona afable, entusiasta, proper i treballador, ha deixat la seva empremta i el seu estil dins la Fupar.

Impulsor de bones pràctiques en l'atenció a les persones amb discapacitat, va estar en tot moment atent a fomentar els valors i missió de la Fupar, dedicant-hi més de 30 anys de la seva carrera professional a promoure la inclusió laboral i social de tots els components del Centre Especial de Treball i Centre Ocupacional.

De ben segur que no l'oblidarem i treballarem dia a dia per mantenir presents la seva tasca i tarannà.

### JOSEP RIBERA



# BREUMENT

## VISITA ALS MOSSOS D'ESQUADRA

Dins del programa d'activitats formatives organitzades per l'àrea de formació en el lleure, es va organitzar una visita a la caserna dels Mossos d'Esquadra amb la finalitat de conèixer les seves instal·lacions i aquells procediments que ens poden ser útils en cas d'urgència o situació problemàtica.

Arran d'aquesta visita un dels participants ens explica la seva experiència:



"El día 24 de marzo fuimos a la comisaría de los Mossos d'Esquadra situada en la carretera de Matadepera, en Terrassa. Nos explicaron que van por la ciudad patrullando en pareja y que actualmente conviven y comparten funciones con la Policía Municipal de Terrassa.

La visita en general estuvo muy bien, pues nos enseñaron toda la comisaría, que es muy grande, y la verdad, me gustó mucho. Además, vimos los vestuarios de los agentes, los coches de patrulla, el comedor y otras dependencias. Os recomiendo que visitéis la comisaría, creo que con estas visitas se aprenden muchas cosas interesantes e importantes para la gente y su día a día.

Gracias por dejarme visitar las instalaciones y un fuerte abrazo".

**JUAN CARLOS TORRES MATAS**

## TALLER DE NUTRICIÓ

Durant els mesos d'abril i maig, 12 companys de Fupar han participat en el Taller de Nutrició Econòmica i Fàcil. Aquesta acció formativa dirigida per les nutricionistes Laura Labernia i Clara Alsina ha permès apropar aquells aspectes bàsics de la nutrició que ens poden ajudar a gaudir d'una vida més saludable.

La valoració ha estat molt positiva i les docents han gaudit molt d'aquesta primera experiència al Centre, i es proposen com a candidates per a properes edicions!

## TROBADA D'ENTITATS AL BARRI DE POBLE NOU

LES NOSTRES TOMAQUERES TRIOMFEN ENTRE GRANS I PETITS

El 15 de maig, gràcies a la col·laboració de companys de Fupar i de les voluntàries Marisol Chaveli i Marina Trujillo, es va desenvolupar un taller de planters de tomaqueres per als més menuts.

A més, gràcies als díptics, revistes, cartells i sobretot a l'assistència dels nois i noies de Fupar, Jaume Ruiz, Olga Lao, Juan Carlos Torres, Rubén Vázquez, Rafa Mena..., vàrem donar a conèixer la nostra Fundació i els nostres serveis.

EL GRUP DE SALSA SURT AL CARRER!

El mateix dia, el Grup de Salsa de Fupar va realitzar una actuació. El grup format per Àngeles Villareal, Pilar García, Àngel Tortosa, Raúl García, Jordi Crespo, Sílvia Díaz i Cristina Díaz van realitzar una magnífica actuació i van permetre que familiars i amics gaudissin dels seus aprenentatges. Aprofitem l'ocasió per donar l'enhorabona a la voluntària que lidera aquest grup, Yany Vizcaino. Gràcies per l'esforç i endavant!

## UNA MAÑANA DE FÚTBOL

Bajo un sol de justicia, que espantaba hasta a las lagartijas, tuvo lugar el día 30 de mayo el ansiado partido de fulbito que eventualmente celebran un grupo de operarios, monitores y algunos voluntarios de Fupar.

Una excusa para luego desayunar.

Contaron en esta ocasión con la inestimable colaboración de Josep Garrido en las labores arbitrales, a raíz de las cuales sería un protagonista más del encuentro.

El juego fue amistoso, ágil, rápido y con algunas jugadas de gran calidad por parte de los equipos.

Concluyeron el tiempo reglamentario con empate a 2 en el luminoso, dejando para el final una terrible tanda de penaltis que culminó en un almuerzo histórico.

## J. JOSÉ LÓPEZ Y ÁNGEL PRIETO



## COMPARTIM FUPAR: ARROSSADA FAMILIAR

El día 24 de maig, sota un sol magnífic de diumenge, els familiars i professionals de Fupar van gaudir de la IV Trobada Familiar.

La jornada, que es va desenvolupar sense cap tipus d'incidència, es recordarà per la "superpaella" que es va cuinar, el bingo tradicional i l'actuació de les corals de l'IES Torre del Palau.

Moltes gràcies a tots els col·laboradors/es, que vàreu ser molts, i fins a la propera!



## ¡EL GRUPO DE COUNTRY SE VA DE GIRA!

### PRIMERA PARADA: CASTELLDEFELS

15 de mayo de 2009: nos encontrábamos en el Hotel Don Jaime, un hotel de 4 estrellas en el que tenían lugar las Jornadas de Talleres para personas con discapacidad psíquica de Catalunya. Nosotros, como grupo de Country, estábamos invitados a hacer una actuación que con mucho gusto habíamos aceptado.

El grupo estuvo formado por compañeros y compañeras de Fupar: Erica Abreu, Merche de Celís, Antonia Márquez, Paula Alarcón, Jordi Martínez, Gemma Roig, Alberto Saco, Asun López y nuestro profesor de Country Xavier Badiella. Hicimos 4 bailes y en el último, enseñamos a bailar a los asistentes a las Jornadas, entre los que estaban: Montserrat Lao, Sílvia Estrada, Isabel Serrano y Marta Puig.

### SEGUNDA PARADA: TERRASSA

31 de mayo de 2009: a las 12 del mediodía y en la Plaça del Progrés, el grupo de Country de Fupar hizo una demostración dentro del programa de actos de la Fiesta Mayor del barrio de Ca N'Aurell.

Hicimos un par de bailes y en el último, enseñamos a bailar al público: EL CÍRCULO DE FUPAR.

Fue muy agradable ver entre el público a compañeros de Fupar, a la familia de Erica Abreu, a la coordinadora de las actividades socioculturales de Fupar, Azahara Puertas, y a otros familiares.

### **MERCEDES DE CELÍS CAPARRÓS**



## **INCREMENTEM I REESTRUCTUREM LA FLOTA DE VEHICLES**

Recentment hem adquirit una furgoneta i hem reestructurat parcialment l'ús de la resta de vehicles de Fupar, fet que permetrà ampliar el nombre de clients en neteja de pàrquings i la construcció de jardins per a particulars de l'equip d'intervenció ràpida. Aquest increment de la capacitat productiva ha permès la creació de dos nous llocs de treball.

Per tal de cobrir aquestes vacants s'han recol·locat dues persones que fins aleshores desenvolupaven la seva activitat a l'àrea de termoenvasaments.

En total ja són més de 15 treballadors de la secció de termoenvasaments i manipulats els que a través de plans de formació han pogut garantir la seva continuïtat laboral integrant-se als equips de neteja d'instal·lacions, impressió digital tèxtil, jardineria, neteja d'aparcaments i intervenció ràpida en jardineria.

## **III MILLA URBANA DE TERRASSA: DOMINGO 31 DE MAYO DE 2009**

Eran las 11.00 de la mañana y en la conocida Plaça Vella nos encontramos los cuatro corredores: Josep Ruiz, Toni Palà, Rafa Mena, yo mismo y los voluntarios. Estuvieron con nosotros Azahara Puertas, su pareja y Miquel Fernández, un nuevo voluntario con el que hicimos un calentamiento sobre las 11.30 h. Justo después del calentamiento nos llamaron desde la cámara de salida, así que fuimos hacia la línea de salida y nos colocamos todo el grupo junto a los otros corredores de Prodis.

Cuando el disparo se escuchó empezamos a recorrer el trazado de 350 m. Esta vez la suerte recayó en un corredor de Prodis, que quedó en primer lugar. El segundo lugar fue para Rafa Mena, compañero nuestro, y el tercer



lugar quedó para otro participante de Prodis. La cuarta plaza la consiguió mi compañero de natación Josep Ruiz y justo después, en quinta posición, quedé yo. Sobre las 12.30 h y después de la entrega de premios nos fuimos todos juntos a ver a nuestros compañeros de Country a la Plaça del Progrés. Este fue nuestro día de deporte, que esperamos poder disfrutar la próxima temporada.

### **JOSÉ ANTONIO SÁNCHEZ PI**

## XII JORNADES DEL TENNIS CATALÀ

El 8 de juny Gemma Roig i Rosa Tomàs van participar a les XII Jornades del Tennis Català celebrades al CAR de Sant Cugat.

La seva participació va consistir en una demostració de tennis i un dinar. L'acte va estar organitzat conjuntament amb el Pau Castañer, el Sergi Bruguera i tècnics de la Federació Catalana de Tennis i ACELL.

---

## FESTA DE CLOENDA D'ACTIVITATS SOCIOCULTURALS I ESPORTIVES

El passat divendres 12 de juny a les 17.30 h va tenir lloc la festa de fi de curs. Un total de 200 persones aproximadament han format part d'aquest projecte com a participants o bé com a voluntaris.

Tots aquells que es van apropar a la sala multifuncional van gaudir d'una mostra de diferents activitats, així com del lliurament del diploma i d'altres obsequis. Familiars, amics, voluntaris, companys i professionals van compartir aquesta festa que posa fi a aquest curs i serveix com a punt d'inici per pensar què volem fer la propera temporada!



## CICLE DE CONFERÈNCIES: EDUCAR PER A LA INDEPENDÈNCIA

El dimarts 9 de juny a les 17.30 h va tenir lloc aquesta conferència dirigida pel senyor Josep Ruf, coordinador de l'Àrea de Vida Independent de la Fundació Catalana Síndrome de Down.

A l'acte hi van assistir al voltant de 70 persones procedents dels entorns familiars, professionals de la Fundació i professionals d'altres entitats del sector. La conferència orientada a la promoció de l'autonomia i la interdependència de les persones amb discapacitat posa punt final a la proposta per a aquest curs 2008/2009.

---

## JORNADA DE VELA AL CLUB NÀUTIC EL BALÍS



El passat dissabte 20 de juny, gràcies al Club Nàutic el Balís, 14 companys de Fupar van marxar a Sant Andreu de Llavaneres per gaudir d'un Bateig de Vela. La jornada es va desenvolupar sense cap tipus de dificultat i els participants van valorar l'experiència com a molt positiva, i desitgen repetir-ho de seguida!

Tots van participar en les tàctiques i tècniques d'aquesta pràctica esportiva i, fins i tot, aquells més agosarats van fer-se un bany a mar obert. Enhorabona, mariners, i fins la propera!

**JÉSSICA DÍAZ I JOSEP GARRIDO**

# A FONS

## AJUDES PER A ESTALVIAR

### BONIFICACIÓ EN EL PAGAMENT DE LA TAXA SOBRE LA GESTIÓ DE RESIDUS MUNICIPALS

Com a persones contribuents, paguem els nostres impostos, però sovint no estem assabentats que a nivell municipal hi ha una sèrie d'ajudes que ens faciliten aquests pagaments o, si més no, rebaixen el preu de segons quins tributs municipals. En aquest article us expliquem que l'Ajuntament de Terrassa aplica bonificacions en el pagament de la TAXA DE RESIDUS, sempre que es compleixin els següents requisits:

- No superar el límit dels ingressos anuals (consulteu el quadre de bonificacions a la part de sota).
- Els ingressos poden ser de qualsevol tipus: pensions, salaris, interessos bancaris, etc.
- Que la persona que ho sol·licita no posseeixi cap altre immoble, excepte el propi habitatge, aparcament o traster.
- En el cas de persones residents que no tinguin cap vincle familiar i que estiguin compartint habitatge, es tindran en compte els ingressos de cada resident per separat.

### Qui la pot demanar?

Tota persona resident d'un habitatge, sigui el propietari o el llogater, que superi el límit d'ingressos determinat per a l'exempció.

### Com es pot tramitar?

És senzill, cal adreçar-se a qualsevol Oficina d'Atenció Ciutadana de cada districte amb la documentació que es demana o, per demanar més informació, trucar al 010.

A l'Oficina d'Atenció Ciutadana caldrà omplir l'autorització per a la consulta dels ingressos a l'Agència Estatal d'Administració Tributària (AEAT) i la instància exposant allò que es demana.



### Quadre bonificacions per a l'any 2009:

Residents	Bonificació 75% Límit de renda (euros)	Bonificació 50% Límit de renda (euros)	Bonificació 25% Límit de renda (euros)
1	8.820	9.240	9.660
2	14.994	15.708	16.422
3 o més	17.640	18.480	19.320

Informació extreta de: [www.terrassa.cat](http://www.terrassa.cat)

# DE PRIMERA MÀ

## EL PROCESO DE CREACIÓ DE "COSES NOSTRES"

La revista empieza, primero, por pensar el tema. Es difícil sacar un tema que interese, guste y que comprenda la mayoría de nuestros lectores. Algunas veces nos salen a la primera las historias o los artículos que nos parecen interesantes y a veces, incluso, divertidos.

Una vez encontrado el tema lo escribimos en el ordenador. Esta labor puede durar dos, tres o más sesiones. Cuando escribimos el tema, a veces cometemos errores, pero tenemos a Emilio, quien con mucha paciencia y cariño nos ayuda.

Cuando los voluntarios nos lo piden entregamos el trabajo, previamente grabado en el disquete o en el *pendrive*, a la redacción para que compaginen y completen la revista. Después lo llevan a la imprenta y, finalmente, nos la reparten a nosotros, a los familiares y demás lectores.

**MARÍA TISCAR GÁMEZ**

---

## FIRA MODERNISTA DE TERRASSA



Cada any, al mes de maig, es celebra la Fira Modernista, una interessant experiència turística de primavera que permet als visitants viatjar en el temps per reviuire un cap de setmana de la Terrassa de fa cent anys.

La Fira Modernista és una iniciativa promoguda per l'Ajuntament i que compta amb la col·laboració d'entitats, associacions, institucions, empreses i establiments de la ciutat.

En aquest sentit, aquest any Fupar hi ha col·laborat desenvolupant les següents activitats:

- Venda del ram modernista: un ram bàsicament amb ginesta que evoca l'inici del solstici d'estiu i imita l'estil dels rams de l'època.
- Difusió de l'àrea d'hort urbà, posant a la venda planters de diferents hortalisses.
- Taller de construcció de vaixells amb fulles de canya. Aquests vaixells van navegar per les canals modernistes construïdes al Centre Ocupacional.

**DAVID RUEDA**



## UNA TEMPORADA DE TENIS

Este año estoy aprendiendo mucho sobre el tenis. Pau, Oriol y también Meritxell, del Club les Pedritxes, son las personas que nos enseñan. Gemma Roig, Juan Sánchez, Xavier Cuadrat, Rosa Tomás, Gabriel Morante, Marc Vila y yo somos los alumnos que queremos aprender a jugar y Xavier Capella es la persona de Fupar que se responsabiliza de la actividad.

Nosotros entrenamos todos los miércoles. Lo primero que hacemos cuando llegamos a los vestuarios es cambiarnos de ropa. Después hacemos un poco de estiramientos y calentamiento muscular.

A continuación practicamos con los entrenadores; hacemos ejercicios de *drive*, *loft*, revés y otros golpes durante una hora y media, aproximadamente. A mí ya me salen los golpes del revés y el *drive*, y eso me gusta mucho.

El mismo miércoles también acuden a aprender los de Prodis, así que cada miércoles jugamos los de Fupar contra los de Prodis y siempre



ganamos nosotros. Cuando acabamos el "partidillo" nos vamos a la ducha y, después, de vuelta a Fupar.

Me gusta mucho este deporte y lo más seguro es que el curso que viene me vuelva a inscribir y repita para aprender más y perfeccionarlo. También me gustan mucho los deportistas que lo practican: Rafa Nadal, Roger Federer, Djokovic y Sergi Bruguera, de quien tengo una foto con autógrafo dedicado.

**MERCÈ CODINA I FERRÀS**

## PROCESO DE CREACIÓN DE UNA BOLSA DE TELA

Hola, compañeros, nosotras somos 2 operarias del área de impresión digital textil. Después de algunos encargos no sólo hacemos pancartas, sino que empezamos a hacer otros productos como bolsos, bolsas aromáticas... A continuación os explicamos, paso a paso, cómo hacer una bolsa de tela.

1. Se mide la tela y se marca. Nosotras la haremos de 50 por 50 cm.
2. Se corta lo más recto posible.
3. Se cose por ambos lados.
4. Si queremos hacerle fondo deberemos medir los bordes y hacerlo igual.
5. Para hacer las asas se mide (más o menos) las medidas que se quieran: de unos 10 centímetros, dependiendo de lo grande que sea la bolsa.
6. Se cosen las asas.
7. Se doblan las asas y se vuelven a coser para reforzar.
8. Se cose la boquilla de la bolsa, es decir, la tapa de nuestro bolso.

Este es el procedimiento para confeccionar una bolsa.

¡Esperamos que os guste!

**MERCHE DE CELÍS Y CRISTINA LÓPEZ**

## A MANUEL GONZÁLEZ

El lunes pasado, cuando yo tenía una semana de fiesta, me dieron una mala noticia: murió Manuel González. Fue mi maestro durante 5 años. Después fue subiendo de categoría laboral, poco a poco, hasta llegar a jefe de producción del área industrial. Cuando falleció yo me puse con la cara en blanco y el lunes pasado lo enterraron.

La iglesia estaba completamente llena, se sobrepasó la capacidad y quedó mucha gente fuera de ella. Cuando lo enterraron se formó un gran tumulto de gente que le tenía mucho afecto y cariño hacia su persona.

Recuerdo que cuando se rompió la máquina de Esquimpac me trasladaron al almacén y allí me he tirado 23 años, hasta que hace 5 años me pasaron a fábrica verificando piezas y envasando productos. Luego me propusieron ir a Henkel de Castellbisbal y, estando allí trabajando, vino Manuel González y me dio unos zapatos de seguridad para el trabajo.

Esa fue la última vez que le vi con vida y así, con toda esa vitalidad y energía, lo recordaré mientras viva. Que Dios le tenga en su gloria, descanse en paz.

Su compañero de trabajo,

**JOSÉ POLO**

---

## RECORDANDO A JOSEP MANEL GONZÁLEZ

Josep Manel González era un señor muy amable, cariñoso con los chicos del taller y con los monitores. Tenía un despacho, desde donde veía a todos los trabajadores del taller. Ese espacio lo compartía con una compañera que siempre le ayudaba en su trabajo. Alguna vez venía a ver cómo trabajábamos,

él sólo o con el señor Josep Ribera, director de Fupar. Esto es un resumen de la historia del señor Josep Manel González, que descanse en paz allí donde esté y hasta siempre.

**JUAN MIGUEL FRAGA**

---

# EL PINGÜÍ FA ESPORT

## FESTA DE L'ESPORT ADAPTAT 2009

El dissabte 27 de juny, l'equip B de la secció de bàsquet va participar en un dels actes que formava part de la Festa de l'Esport Adaptat organitzada pel Club Horitzó. El partit, que tenia com a seu el Pavelló Municipal Can Rosés de Rubí, va permetre gaudir de nou d'un bon equip amb ganes de jugar arreu de Catalunya. Enhorabona, nois!

## XIV CAMPEONATO DE PETANCA DE CATALUNYA ACELL – SPECIAL OLYMPICS

El pasado 19 de abril se celebró en Rubí el campeonato de Catalunya de Petanca. La jornada se jugó en el Club Unió Petanca Les Torres, de Rubí, unas instalaciones grandes y tranquilas que facilitaron la competición de los 24 equipos de Catalunya. En esta jornada deportiva participamos las 5 triples y los 3

entrenadores del Club Pingüí habituales: José Puertas, Conchi Rubio y Azahara Puertas. Los compañeros de las tripletas y su clasificación en el Campeonato fueron:

- Penya St. Llorenç, segundos clasificados: Josep Buqueta, Toni Pala y J. Carlos Torres.
- Titanes, primeros clasificados: Gabriel Morales, Manolo Morales y José María Merino.
- Águilas, primeros clasificados: Jordi Planas, Mercedes Gámez y Pepe Chico.
- Fupi, cuartos clasificados: Alonso Uribe, Miquel Ferreiro e Ignacio González.
- Cónan, quintos clasificados: Pedro Gómez, Fina Guerrero y Rosa Elías.

**¡FELICIDADES!**  
**JUAN CARLOS TORRES MATAS**



---

## TORNEIG D'HOQUEI AL CLUB JÚNIOR DE SANT CUGAT

L'equip Egara Fupar participà al II Torneig Special Hockey que es celebrà a les instal·lacions del Júnior el dissabte dia 23 de maig.

L'Egara Fupar va resultar guanyador del grup on va competir: Fupar, Heura Atlètic, E. Paideia A Barça, Torremar A Júnior, CET St. Martí Júnior i E. Moragas Barça.

Els nostres companys i companyes van fer mostra d'un bon nivell de joc i això els va permetre ser els guanyadors del torneig. Els entrenadors de l'Egara Fupar: Lluís Mercadé, Anna Lloveras, Carla Mercadé i Anna Comerma, van animar i conduir en tot moment l'equip per aconseguir la victòria.

Enhorabona, campions!

---

## COMIAT A L'EQUIP DE BÀSQUET A

Com es va anunciar durant la trobada de cloenda d'activitats socioculturals i esportives, l'equip de Bàsquet A, format per Antonio Torres, Antonio Lomo, Luís Pareja, Jordi Aniento, Jaume Ruíz, Alberto López i Sergio Mérida, tanca definitivament la seva trajectòria al Club Esportiu Pingüí.

Moltes persones han format part d'aquest projecte i, per tant, cal agrair la dedicació i esforç a les entrenadores actuals Cristina Camacho i Inés Clarés, però també volem enviar una forta abraçada a Jordi Clarés, Anna Temprado i Raúl García.



## SOPAR FI DE TEMPORADA DEL CLUB EGARA

L'equip Egara-Fupar d'hoquei va rebre durant el Sopar de Fi de Temporada Esportiva del Club Egara, el divendres 19 de juny, un trofeu col·lectiu consistent en un quadre que commemora la participació de l'equip a la secció. Els membres de l'equip van pujar a recollir la distinció atorgada pel Sr. Rafa Mundet i pel Sr. Pedro Marcet. Al sopar van assistir-hi aproximadament unes 250 persones.



De la nostra Fundació van poder gaudir del sopar: Javi Cantero, Andreu Munyòs, Valentí Cardellach, Rufino Casado, Pepe Niño, Asun López, Gabriel Molinos, Jordi Fernández, Rafael Fernández i Marta Puig. L'equip va posar punt i final a la temporada esportiva 2008-2009 pensant ja que el setembre hi tornarem!

## RESULTATS ESPORTIUS

Un cop finalitzada aquesta magnífica temporada, és el moment més adequat per exposar els resultats obtinguts per les diferents seccions en aquesta lliga 2008-2009.

Enhorabona, campions i campiones!!!

**PINGÜÍ A:** 4t classificat

**PINGÜÍ B:** 4t classificat

**PETANCA:**

- Penya Sant Llorenç: 1r classificat
- Titanes: 1r classificat
- Àguiles: 9è classificat
- Fupi: 3r classificat
- Cónan: 3r classificat

**TENNIS TAULA:**

- Alberto Saco: 4t classificat
- Lucas Castro: 5è classificat
- Ramón Verdiell: 3r classificat
- Alfons Duran: 1r classificat
- Jordi Sabaté: 7è classificat
- Eduardo Iborra: 2n classificat
- M.ª Cruz Expósito: 4a classificada

## CARA A CARA

### VALORACIÓ DE LES ACTIVITATS DE LLEURE DE FUPAR

El Servei de Lleure de la Fundació organitza i fomenta la participació dels usuaris en activitats recreatives, socials, culturals i esportives, com a plataforma per millorar l'autonomia personal i social que faciliti la seva inclusió social. Aquestes activitats socioculturals i esportives es desenvolupen en diferents espais de la jornada i del cap de setmana.

Així, la flexibilitat horària ens facilita l'adaptació a les necessitats dels usuaris i dels seus torns laborals. Malgrat aquesta diversificació, cal tenir present que el gruix principal d'activitats es desenvolupa en horari de tarda (de 16.00 a 19.00 h). L'àmbit de Lleure que es presenta queda dividit en tres blocs. Cada bloc recull diferents activitats que comparteixen un objectiu en comú.

A continuació s'exposen en taules els resultats de cada bloc.

## 1. Activitats de caràcter formatiu i espais de trobada

ACTIVITAT SOCIOCULTURAL	DIA	NÚM. PARTICIPANTS
• Punt de creu	dilluns	3
• Informàtica: 3 grups	dilluns	14
• Teatre	dilluns	16
• Cultura General	dimecres	4
• Manualitats: 2 torns	dimecres	20
• Informàtica	dijous	8
• Temps d'Acció	dijous	5
• Anglès	dijous	1
• Salsa	dijous	14
• Cultura General	dijous	5
• Billar	dijous	5
• Country	dijous	8
• Grup Amics: dos torns	divendres	22
		<b>125</b>

## 2. Activitats esportives: Club Pingüí

ACTIVITAT ESPORTIVA	DIA	NÚM. PARTICIPANTS
<b>Entrenaments</b>		
• Natació	dl. / dc.	8
• Pingüí A	dl. / dc. / dv.	7
• Pingüí B	dt.	10
• Tennis Taula	dt. / dj.	8
• Petanca	dv.	9
• Hoquei	dv.	10
		<b>52</b>
<b>Lliga regular i competició puntual</b>		
• Natació	Puntual	7
• Pingüí A	Quinzenal	7
• Pingüí B	Quinzenal	8
• Tennis Taula	Mensual	8
• Petanca	Quinzenal	15
• Hoquei	Puntual	10
		<b>55</b>

## 3. Fem xarxa: col·laboracions amb l'entorn social com a estratègia d'inclusió

ACTIVITAT XARXA	DIA	NÚM. PARTICIPANTS
• Cavalcada de Reis	5 de gener	20
• Partit DKV - Bruesa	1 de març	21
• Circuit de Catalunya	18 d'abril	15
• Salsa i tomaqueres a la Trobada d'Entitats de Poble Nou	16 de maig	11
• Actuació Country a la Jornada de Tallers	16 de maig	7
• Partit de futbol	30 de maig	9
• Country al Progrés	31 de maig	7
• III Milla Urbana	31 de maig	4
• Jornada de Vela	21 de juny	12
		<b>125</b>

Cal tenir present que totes aquestes activitats es desenvolupen gràcies a la col·laboració de gairebé 50 voluntaris que dia rere dia fan possible aquest projecte.

Una part d'aquests voluntaris van assistir el passat 19 de juny a la Trobada de Voluntariats, on es va presentar aquesta valoració, el nou pla de formació, així com altres informacions d'interès.

A tots els que hi participeu: enhorabona per aquests resultats i endavant!

# 400 I MÉS

Donem la benvinguda als nous companys i companyes de la Fundació: Sílvia Gil, M. Àngels Rodríguez, José Rodríguez, Roser Preixens, Àngel Martorella i Enrique Pacayan. De la mateixa manera, volem agrair la col·laboració d'en José Fernández, nou voluntari de Fupar que desenvolupa l'activitat d'anglès. A tots ells i als que vindran:

## BENVINGUTS A FUPAR!

De la mateixa manera, aprofitem l'ocasió per

desitjar molta sort en nous projectes al company del Centre Ocupacional Quim Ros i al jardiner de l'equip d'intervenció ràpida Edgar Celades.

A tots dos, moltes gràcies per la vostra aportació a Fupar i fins ben aviat! De la mateixa manera, volem fer un agraïment als companys del Centre Especial de Treball que durant el mes de maig s'han jubilat.

Una forta abraçada a Juan de Heras i Antonio Batista!

# ET DEDICO EL MEU TEMPS

## ENXARXA'T: PLA DE FORMACIÓ DEL VOLUNTARIAT DE FUPAR

Fupar, amb l'objectiu de donar respostes a les necessitats socials emergents, ha generat uns plans de formació per a l'àrea de voluntariat.

El voluntari, com un recurs humà indispensable d'una societat justa i equitativa, ha de formar part de l'entitat d'una forma activa, contribuint a la millora quantitativa i qualitativa del servei sociocultural i esportiu que l'entitat promou des de fa més de 20 anys.

En aquest sentit, a continuació us presentem la proposta dividida en 3 grans eixos, que tenen com a finalitat promoure la formació al llarg del temps del nostre voluntariat.

Aquests nivells són:

- **Formació de Benvinguda:** aquest primer eix té un sentit de "píndola formativa". És a dir, la seva durada serà força limitada, ja que tractarà de fer una presentació general de Fupar: usuaris, serveis, àrees i altres temes d'interès de caràcter intern. De la mateixa manera, d'una forma força esquemàtica es farà conèixer el perfil sociopedagògic del voluntariat.
- **Formació Inicial:** aquest eix es presenta com una formació inicial similar al títol bàsic de Monitor de Lleure. D'aquesta manera, es promou una formació genèrica pel que fa al món del lleure des de diferents vessants: psicològic, pedagògic, social, creatiu, esportiu...
- **Formació Contínua:** el darrer eix d'aquest pla de formació recull totes aquelles accions formatives de tipus monogràfic i/o conferència. D'aquesta manera, a part de les accions formatives sol·licitades a entitats socials i comunitàries, els voluntaris podran assistir a aquelles accions adreçades a la comunitat que la mateixa Fundació programa cada curs.

Amb aquesta opció es fa explícita la proposta de permeabilitat del voluntariat, és a dir, la possibilitat de desenvolupar diferents projectes dins la Fundació, gràcies a la formació i orientació professional que des del centre es facilita.

# LA SALUT TAMBÉ COMPTA

## DIETA EQUILIBRADA A L'ESTIU

Ja és estiu! I què millor que prendre les mesures necessàries per tal de combatre la calor, el cansament i la set.

Amb l'alimentació podem ajudar el nostre cos a tenir la vitalitat per gaudir el dia a dia. A l'estiu canvien les necessitats del nostre cos; com que fa més calor augmenta la demanda d'aigua de l'organisme i la pell necessita més protecció a causa de la gran exposició al sol.

La naturalesa ens proporciona els aliments adients per fer front a aquests canvis, com són les fruites de temporada i d'altres que tenim durant tot l'any.

Un exemple d'un menú per a un dia d'estiu podria ser aquest:

- Esmorzar: Liquat de pastanaga i poma
- Mig matí: Torrades amb pernil salat i formatge.
- Dinar: Espàrrecs blancs amb salmó fumat  
Amanida de llacets: enciam, tomàquet, pastanaga, olives, formatge fresc, pollastre, pasta i orenga  
Gelat de llimona  
Aigua
- Berenar: Macedònia d'estiu (meló, síndria, préssec, cireres) amb iogurt
- Sopar: Gaspatxo amb ou dur  
Esqueixada de bacallà  
Iogurt

**Aquí us donem unes quantes recomanacions més per passar un bon i saludable estiu:**

### Feu 5 àpats al dia

No mengueu gaires hidrats de carboni a la nit. Eviteu la brioixeria (màxim 1 cop per setmana). Proteïna (carn, peix, ous, cereals amb llegum...) a "cada" àpat. Mengueu peix blau (salmó, tonyina, sardina...) 2 cops per setmana per millorar la salut cardiovascular.

Augmenteu la ingesta de fruites i hortalisses riques en b-carotè, que són antioxidants i protegeixen la pell (préssec, meló, tomàquet, pastanaga...). Feu una ingesta de làctics correcta (iogurts, formatge, llet) per reforçar la massa òssia. Beveu 2 litres d'aigua al dia per mantenir l'organisme hidratat.

**CLARA ALSINA.**  
**LAURA LABERNIA PERALEJO**



# PREN NOTA

## SETEMBRE

Durant tot el mes: tornem de vacances i cal que ens programem el proper curs. Fupar t'ofereix moltes possibilitats de lleure que cal que aprofitis, apunta-t'hi!

**Dimarts 22:** PARLEM DE Fupar esport, discapacitat i voluntariat.

En aquesta sessió es farà una reflexió sobre els avantatges de la pràctica d'esport, l'ampli ventall de lleure i esport que es va formant en el món de la discapacitat i el paper clau del voluntariat com a suport constant de totes aquestes pràctiques.

## OCTUBRE

**Divendres 23:** CINEFÒRUM: *No me pidas que te bese porque te besaré*

Utilitzant el cinema com a recurs per fer visible el món de la discapacitat i els seus tabús, es proposa la visualització d'aquesta pel·lícula, dirigida per Albert Espinosa, i la posterior taula rodona amb diferents especialistes i agents principals.

## DESEMBRE

**Dimecres 16:** celebrem el Nadal

Trobada adreçada als familiars on celebrarem l'arribada del Nadal compartint una estona de conversa i veient els diferents espectacles preparats.

**Divendres 18:** sopar de Nadal

Companys de Fupar ens trobarem per gaudir d'una nit de festa al voltant de l'arribada del Nadal.

**Diumenge 20:** espectacle de la companyia Protagonistes Nosaltres al Centre Cultural de Caixa Terrassa.

# BONES VACANCES!