CosesNostres

Revista interna de la Fundació Fupar /www.fupar.cat/ núm. 35 / Desembre 14

Breument **2**
Et dedico el meu temps **5**
A fons **6**
De primera mà **7**
Cuinetes **11**
El racó de la treballadora social **12**
Passatemps **12**
El pingüí fa esport **13**
Racó d'hortolans **15**
400 i més **16**
Pren nota **16**

Fupar Terrassa

Nosaltres a Montserrat !

Coses Nostres

Revista interna realitzada per la plantilla i voluntariat de la Fupar.

Equip de redacció
Beatriz Castillo, Jessica Díaz, Cristina Urbano, Silvia Estrada, Olga Lao, Montserrat Lao, Azahara Puertas, Miquel Fraga, José Antonio Sánchez Pi, José Miguel Navarro, Domi Alba, Mª Carmen Pérez, Anna Sanglas, Juan González, Equip d'Hortolans, Marc Vázquez, Equip de Periodisme, Mercè Codina, Olga López i David González.

Coordinació de redacció:
Emili López, Francesc Grau, Soraia Priego, Gloria Morales, Mar Cantero, Olga Mesa, Meritxell Celades, Montserrat Lao Azahara Puertas, Marc Vázquez.

Fotografia portada
Angel Pérez

Maquetació
Assia El Mangad

Impressió
Prismàtic Arts Gràfiques, SA

Impresa en paper 100% ecològic.

Aquesta publicació no pot ser reproduïda sense autorització prèvia de Fupar

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

Col·laboren en l'edició:
Prismàtic Arts Gràfiques

BREUMENT

INICI DE LES ACTIVITATS SOCIOEDUCATIVES 2014-15

Un any més iniciem les activitats de Lleure Socioeducatiu. Aquest curs comptem amb noves activitats com per exemple ball o agility i reprenem totes aquelles que ja teníem en funcionament; informàtica, expressió corporal, manualitats, grup d'amics, country, periodisme, cultura general, punt de creu…

Comptem amb la participació indispensable d'un grup de més de 50 persones voluntàries que condueixen totes aquestes activitats i fan possible la participació de més de 80 persones.

ESPECTACLES AMB APROPA CULTURA

Durant aquest primer trimestre hem participat de diversos espectacles al Centre cultural, gràcies al programa Apropa Cultura.

El dia 5 d'octubre vam poder veure l'espectacle Matx de pallassos.

També hem pogut gaudir de l'espectacle de dansa A+A, un espectacle de dansa clàssica amb moltíssims ballarins i música en directe que no ha deixat a ningú indiferent.

El diumenge 23 de novembre a la tarda vam participar de l'espectacle Incert, una actuació de circ del Circ Pistolet que s'estrenava a Terrassa.

I per tancar, hem pogut gaudir del concert de la Rosana.

CICLE DE CONFERÈNCIES... TOT UN ÈXIT!

Dir Adéu

El 29 de setembre es va inaugurar el Cicle de Conferències amb Àngels Ponce. Durant la xerrada es va reflexionar al voltant de la vida, les pèrdues, la mort i dels processos de dol a través de la vivència personal dels assistents.

L'afectivitat i sexualitat en persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament

Dilluns 27 d'octubre els familiars i coneguts de Fupar van gaudir de la xerrada a càrrec de Gemma Deulofeu. Es van tractar aspectes vinculats al tracte de la sexualitat entre el col·lectiu i dels recolzaments necessaris per a garantir drets i deures sexoafectius.

El futur que sempre arriba abans d'hora

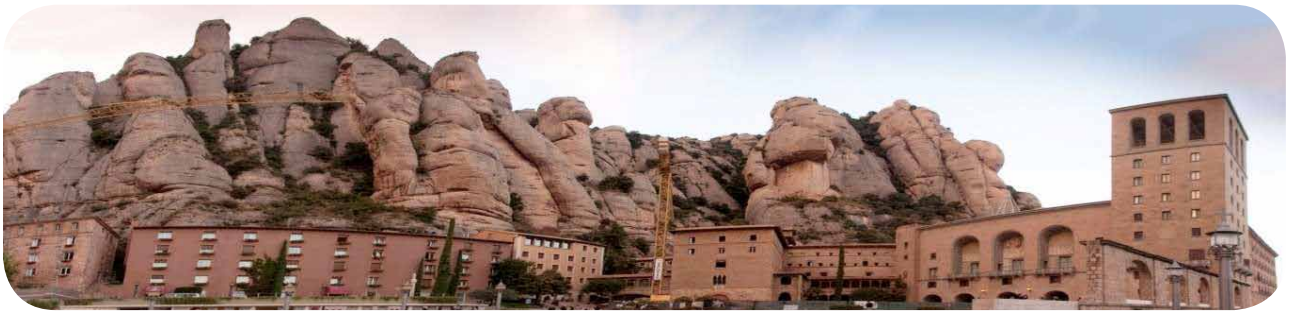
I per últim, el 24 de novembre Fupar va acollir la conferència liderada per Mónica Vázquez. Aquesta trobada va permetre reflexionar al voltant de les decisions i accions que cal tenir en compte com a familiars, a l'hora de pensar en el futur de les persones amb discapacitat intel·lectual.

Amb aquesta conferència finalitzem el Cicle de Conferències 2014 i en breu es farà difusió de la nova proposta anual.

¡NOS VAMOS A MONTSERRAT!

El pasado sábado 19 de Octubre un grupo de chicos y chicas que trabajamos en Fupar hicimos una salida en autocar a Montserrat. Primero llegamos a Monistrol de Montserrat, después cogimos el cremallera hasta llegar al santuario.

Algunos chicos visitaron la basílica para asistir al vía crucis y a la misa solemne. Aprovechamos el día para ir todos de compras o tomar algún refresco en un bar y terminamos la jornada de un día en Montserrat visitando el santuario, comprando recuerdos y merendando. La visita a Montserrat fue de lo más entretenida y esperamos volver a ir muy pronto.



JOSÉ ANTONIO SÁNCHEZ PI

COL·LABOREM EN LA CAMPANYA DE VOLUNTARIAT DE LA COVET

El passat 31 d'octubre vam participar a l'activitat de la caravana del voluntariat de la COVET - Coordinadora d'entitats de voluntariat terrassenc. Aquesta caravana ha passejat per tots els barris de la ciutat fent promoció del voluntariat i durant la passada castanyada es va aturar a la plaça de Can Roca. No van ser massa les persones que es van apropar en la recerca d'informació, però el grup d'amics de Fupar va oferir un taller de decoració de castanyes i va poder ballar al ritme d'un grup de batucada.

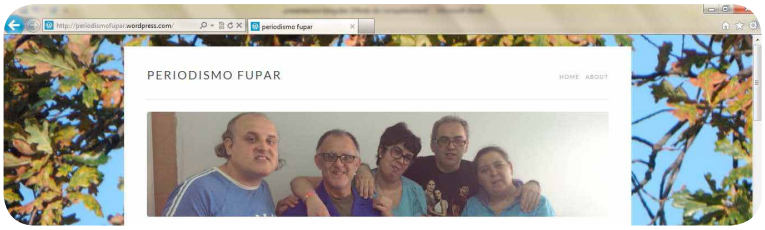
GRUP D'AMICS

25 ANYS A FUPAR!

Un any més a la Festa d'Hivern d'aquest 2014 es hem fet commemoració als companys i companyes que han fet 25 anys a la Fundació, aquests són:

Felicitats i per molts anys més!

EL BLOG DE PERIODISMO



Somos los chicos de Fupar: Olga Lao, José Antonio Sánchez, José Miguel Navarro, Juan González y os vamos a explicar cómo funciona nuestro blog. El día que nos dedicamos al blog es el jueves de 12 – 13h. Durante esta hora buscamos recetas, viajes, explicamos nuestras experiencias en las salidas de grupo… Nos lo pasamos bien y aprendemos un montón de cosas. Podéis ver los resultados en la dirección periodismofupar.wordpress.com

JUAN GONZÁLEZ

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Fupar ha formado parte de la Comisión de trabajo encargada de organizar en Terrassa los actos con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad 2014, que tuvieron lugar entre el 28 de noviembre y el 5 de diciembre.

El martes 2 de Diciembre se celebró el acto central en el que se disfrutó de la lectura del Manifiesto de este año, a cargo de la entidad APESOTE en la sala de Plenos del Ayuntamiento de Terrassa. Este momento inaugural impactó a toda la sala, pues se inició con lengua de signos sin interpretación simultánea para oyentes, lo que nos permitió experimentar lo que vive a diario una persona con discapacidad sensorial – auditiva.

El acto continuó con la presentación del proyecto de la Cátedra Unesco en Santa Tecla (Salvador) y finalizó con una actuación musical excelente.

ET DEDICO EL MEU TEMPS

SOM-HI GUANYA EL SEGON PREMI DE VOLUNTARIAT TERRASSENC EN LA MODALITAT DE PROJECTES

L'equip de voluntariat esportiu que lidera des dels inicis les competicions i tornejos inclusius, guanya el II Premi de Voluntariat Ciutat de Terrassa, en la modalitat de Projectes, gràcies a la presentació de SOM-HI! L'esport com a motor d'equitat d'oportunitats!

El diumenge 16 al vespre, a la Festa de la COVET es va fer entrega d'aquest premi que evidencia la creativitat i bona feina per fer de l'esport una oportunitat de canvi! El jurat ha valorat positivament la possibilitat de trencar estereotips i de partir d'allò que compartim i ens uneix: l'esport!

Carlos, Ana, Rafael, Catarina, Claudia, Marta, Lluis, Joan, Silvia i Cristina, enhorabona per aquest premi, tot un èxit! Enhorabona també a totes aquelles persones que heu decidit implicar-vos en aquesta nova temporada i continuar donant-li forma a SOM-HI!!

AZAHARA PUERTAS

EL VOLUNTARIAT DE FUPAR ES FORMA!

Per aquest curs 2014 – 15 el servei de Lleure ha dissenyat un programa de Formació Contínua format per diferents xerrades i tallers dirigides a donar resposta a les necessitat i interessos del propi voluntariat i Fundació.

Durant el darrer trimestre de 2014 s'han portat a terme els dos primers tallers titulats: Atenció Centrada en la Persona i Tècniques d'Autocontrol en els que han participant una vintena de voluntaris en cada edició.

Han tingut una durada aproximada de 9 hores i han estat liderats per professionals externs (Núria Ambrós) i interns (Román Robledo). Al gener tornarem amb més i noves propostes, tot desitjant poder gaudir de molts aprenentatges i espais d'intercanvi.

AZAHARA PUERTAS

FELICITACIÓ DE PART DEL VOLUNTARIAT D'INFORMÀTICA

L'Emili Lopez ens fa arribar aquesta felicitació de part del voluntariat del grup d'informàtica.

Esperem que us agradi!

Moltes gràcies Emili!

A FONS

PARTICIPEM A LA COMISSIÓ DE TREBALL "ENVELLIMENT ACTIU" DEL DINCAT

Aquest darrer trimestre, Dincat ens ha ofert la possibilitat de col·laborar en el desenvolupament d'un pla d'acció sobre l'envelliment. De les 24 entitats que vam respondre a la primera convocatòria, s'ha creat una comissió d'envelliment de la qual formem part: Apasa, Aspasim, Aspros, Consorci Sant Gregori, Finestrelles, Fupar i Sant Tomàs.

La primera tasca va consistir en recollir les bones pràctiques i adaptacions que les diferents entitats estem realitzant en el nostre treball del dia a dia. Paral·lelament s'ha elaborat un Pla d'acció en el que encara estem treballant, però queda definit en els següents objectius:

Objectiu general

Aprofundir en el coneixement dels diferents aspectes relacionats amb l'envelliment de les persones amb discapacitat, promovent actuacions que contribueixin a afavorir la qualitat de vida d'aquestes persones a partir de les necessitats que presenten.

Objectius específics

1) Facilitar i promoure el coneixement i la informació sobre l'envelliment de les persones amb discapacitat, fomentant l'aplicació dels aprenentatges i implantació de metodologies que es treballin per a la promoció d'un envelliment actiu i saludable.

2) Generar propostes d'intervenció i compartir estratègies per a l'adaptació de la intervenció en els serveis.

3) Afavorir la promoció de la salut de les persones amb discapacitat, fomentant el desenvolupament d'activitats per a la millora de la cura de la salut.

4) Promoure que des de l'Administració es desenvolupin polítiques socials i sanitàries per a garantir una atenció adequada a les persones amb discapacitat en procés d'envelliment centrades en la promoció d'un envelliment actiu, productiu i exitós.

5) Oferir formació i informació especialitzada relacionada amb l'envelliment, especialment als professionals dedicats a l'atenció de les persones grans amb discapacitat.

Des de Fupar tenim moltes ganes de seguir col·laborant i fent aportacions a aquesta comissió de treball, doncs dona resposta a una necessitat creixent de la nostra entitat.

SILVIA ESTRADA

LA MÀGIA DEL TIÓ

Nadal és temps d'il·lusió i bones intencions, i des de Fupar es facilita un espai i temps d'interacció i intercanvi de vivències entre escolars i els usuaris del Centre Ocupacional, afavorint la inclusió de les persones amb discapacitat i millorant les seves habilitats socials.

L'activitat de "La Màgia del Tió" consisteix en la vivència del Nadal des d'una vessant pedagògica. Activitat que consta de l'escenificació d'un conte relacionat amb la tradició popular dels tions. Seguidament es decoren uns tions que cada infant es pot endur a casa.

Uns 30 companys/es del Centre Ocupacional participen en l'activitat explicant el conte i donant suport als infants per a decorar els seus tions.

Aquesta activitat s'ha portat a terme des del dia 4 de novembre fins el 4 de desembre, amb una duració d'una hora aproximadament.

Els horaris han estat de dilluns a divendres de 10 a 11h o de 11 a 12h i s'ha fet al Centre de Jardineria.

Anteriorment a les dates del desenvolupament de l'activitat, hi hagut un treball previ de preparació de material: anar a buscar troncs, serrar troncs a una mida determinada per fer el cos del tió, serrar branquetes a una mida determinada per fer els peus del tió, retallar barretines, assaig del conte del tió...

És una activitat molt esperada pels infants de les escoles bressol i educació infantil perquè té molta màgia: el tió de Fupar "caga tions petits".

Aquest any l'activitat ha promocionat que més de 1200 infants s'enduguin el seu tió de Fupar a casa seva per cagar aquest Nadal torrons i neules.

Per cert, el dia 5 de desembre vàrem gaudir d'una sessió oberta de la Màgia del Tió per a tothom, aprofitant que per les escoles era festiu. Ha estat tot un èxit!

ANNA SANGLAS

DE PRIMERA MÀ

A TRENC D´ ALBA

El diumenge 21 de desembre a les 12h, al Centre Cultural s'estrenarà l'espectacle musical a Trenc d'alba. La història passa en una estació de tren. Hi ha una parella que seran pares, surt una quiosquera que ven diaris, revistes, llaminadures... Després surt un avi que e seu al banc i li pregunta als pares si li agrada el nom per la seva nena. -T'agrada el nom de Laura? –No m'agrada, diu la mare.

Després torna a entrar la quiosquera que vol vendre xiclets, diaris, revistes, i jo que sóc la turista no li faig cas i s'enfada. Llavors començo a treure: un parasol, una pilota, una tovallola, unes ulleres de sol i em poso a jugar, prenc el sol, em fan fotografies i al final em poso a cantar la cançó de l'Eva Maria. Li pregunto als pares: - T'agrada el nom d'Eva Maria? -No m' agrada, diu la mare. Finalment els pares han decidit que la seva filla es dirà Alba.

OLGA LAO

DESHERBADO DE LAS CALLES DE LA CIUDAD

El pasado mes de Noviembre una brigada de servicios de Jardineria ha llevado a cabo la limpieza de hierbas de los bordillos y aceras en muchas calles de la ciudad.

Los trabajos se han llevado a cabo junto con personal del Centre Especial de Trabajo l'Heura y de la entidad Ecoinserción, destinada a la inserción laboral de personas con riesgo de exclusión social.

DAVID GONZÁLEZ

NUEVA LÍNEA DE NEGOCIO DEL CENTRO ESPECIAL DE TRABAJO: ESTAMPACIÓN

El pasado mes de Junio iniciamos una nueva línea de negocio de estampación de ropa y productos promocionales como ampliación de la sección de impresión de soportes publicitarios.

Con la incorporación de dos máquinas de estampar podemos serigrafiar camisetas, mochilas, pañuelos, gorras, etc. Para ello hemos estado haciendo formación práctica sobre el funcionamiento de la máquina y la técnica necesaria.

DAVID GONZÁLEZ

AUDITORIA DE CALIDAD

La empresa certificadora TÜV Rheinland Group en España ha realizado la auditoria de calidad de acuerdo con el sistema de calidad ISO:9001.

Un año más la auditoria ha permitido hacer una valoración de la efectividad de las acciones relativas a la calidad, metodología, organización y prácticas del trabajo.

El trabajo de calidad es uno de los pilares de la Fundación para ser excelente en el desarrollo de las actividades de las unidades de negocio del centro especial de trabajo y las actividades de atención y acompañamiento a la persona.

MONTSERRAT LAO

LAS FLORES DE BACH

Los aportes de la botánica al mundo de la medicina son numerosos. Un ejemplo son las flores de Bach, consideradas por muchos como el remedio para todos los males, para otros son simplemente esencias utilizadas en la antigüedad por curanderos y chamanes sin ningún fundamento científico.

Estas esencias, descubiertas en 1930 por el médico inglés Edward Bach, se dividen en 38 aceites obtenidos mediante la maceración de diferentes tipos de flores, a las que se les atribuyen numerosas propiedades curativas y equilibradoras del organismo.

Aunque la ciencia discrepa de estos remedios, hay muchos seguidores de esta terapia. El uso de estas esencias está encaminado a aliviar desequilibrios psicoemocionales y de carácter como el miedo, impaciencia, angustia, incertidumbre, ira, timidez… y también para prevenir enfermedades.

Lo que hacen las flores de Bach es armonizar nuestra mente y como consecuencia se refleja en nuestro cuerpo. Es decir, lo que se busca es conseguir un equilibrio entre cuerpo y mente.

Mª CARMEN PÉREZ

LA HISTORIA DE UN CHICO VASCO

Esta es la historia de un chico vasco que nació en San Sebastián el 18 de noviembre de 1969. El nacimiento de un niño que cuando al nacer, a pocas semanas se muere la mujer que le trajo al mundo.

Al niño lo llevaron a un orfanato guardería y al cabo de unas cuantas semanas vinieron a buscarle un matrimonio que no tenía hijos, que eran de Terrassa, provincia de Barcelona, y desde ese momento este matrimonio ya tenía un hijo raro que solamente y de vez en cuando hacía de las suyas.

A las primeras de estar con este matrimonio catalán le costó un poco acostumbrarse porque eran raros y porque se tenía que acostumbrar a las cosas de esa casa y a sus costumbres cotidianas.

Al cabo de pocas semanas una persona les dio un cachorro de hembra y la perrita crió tres cachorros negros y uno de color marrón con manchas blancas.

La madre era blanca con manchas negras y las perritas les gustaba jugar por la montaña y hacer alguna excursión. En casa les gustaba sentarse en el sillón verde que tenían y el niño se los llevaba a jugar con otros perros que había en el parque los fines de semana.

Hori da etxea kondaira ko bat mutila basko zer jaio Donostia n hemezortzi azaro milabederatziehum hirurobederatzi gei Jaiotza ko bat mutiko zer noiz jaio pixka.

Asteak du hil etxe emakumea zer ni eraman mundo Eta ena mutiko eraman bat umezrtegi haurtzaindegi Eta mutur ko batak batzuk aste etorri ra bilatu Batezkontza zer ez zizan semealabak gatik zer aroak de Probintzia ko eta gero mementu hau ezkontza Zizan bat semen zein bakarrikak eta ko n noizean.

Aspalditikko o akbikainak ko egonekin ekin hau ezkontza Katalan lako aroak bakanlako eta lako niri nagusi zer ra Omitu a gauzarra ko egon etxe eta rs egon ohiturak.

Egoneroke eta buru ko gutxiak asteak bat pertsona gu Eman bat zakurkume ko eme, urritxa eta etxea perrotxiki gu haurtxo iru Zakurkumek betzak eta uno ko kolor marroi ekin orbanak zuriak.

Eta etxea genama aroak zuriak ekin txikiorbanak beltz eta ak txixixaorak haiet Gogokoak jokatu gatik etxe medialde eta egin baitirtenaldi eta n Etxe haiei gogokoak eseriak n ena besaulki berde zer teniamosak Netxea etxe eta niri ak eraman parke ra jokatu ekin veste Perroak zez habianak n ena parke eta ak asteburua ko ast.

MIQUEL FRAGA

LAS MONTAÑAS

Las montañas son grandes elevaciones del terreno en la superficie terrestre. Éstas no han surgido todas a la vez sino que han ido apareciendo a lo largo de los años.

Así, nos podemos encontrar montañas jóvenes con cimas escarpadas en forma de crestas o montañas más viejas con cimas desgastadas y redondeadas.

Estas montañas aisladas suelen estar agrupadas y si encontramos un grupo de montañas alineadas en la misma dirección estamos delante de una sierra. Un conjunto de sierras forman una cordillera o sistema. Cuando vemos un grupo de montañas no alineadas formando un gran bloque decimos que es un macizo.

JOSÉ MIGUEL NAVARRO Y DOMI ALBA

HISTORIA DE CALIFORNIA

California es un territorio que se sitúa en la costa oeste de los Estados Unidos de América. Tiene una población extensa de unos 38.041.430 habitantes.

En 1542 California fue descubierta por Juan Rodríguez, que fue comisionado por Pedro de Alvarado. California fue fundada por colonias españolas y en 1821 se convirtió en unas de las tres provincias que tenía México.

La lengua oficial es el inglés hablado en todos los Estados Unidos de América pero una gran parte de la población es hispano parlante. El clima de California es normalmente cálido, excepto en zonas del sur y en la baja California. Pero el clima más cálido se encuentra en el Valle de la Muerte donde se oscilan temperaturas de más de 40 grados. En algunas zonas del norte, el clima puede ser variado con lluvias en litorales de la costa con vientos en el océano Atlántico.

Una de sus principales ciudades es Los Ángeles que tiene una área metropolitana de uns 16 millones de habitantes

JOSE ANTONIO SÁNCHEZ PI

PARADES ARTESANALS A FUPAR

Arribat el Nadal, el Centre Ocupacional de Fupar ha volgut donar a conèixer els diferents productes artesanals que s'han elaborat al llarg d'aquest trimestre en una paradeta que ha estat situada a l'entrada del Centre de Jardineria els dies 11 i 12 de desembre.

Productes molt mimats i fets amb molta il·lusió a partir de material reciclat com és el cas del paper i la roba. S'han pogut trobar productes per decorar les vostres cases aquestes festes com guirlandes, ambientadors, postals, picks,...

ANNA SANGLAS

ACTIVITATS AMB LA LLAR: CENTRES DE TAULA I CONCERT DE NADAL

El dimarts 2 de desembre, de 11 a 12h, hem gaudit a Fupar d'un taller d'elaboració de centres de taula per a decorar les taules de la Residència La Llar pel dinar de Nadal.

En l'elaboració dels centres han participat 8 persones del Centre Ocupacional, que comparteixen activitats amb els avis i àvies de la residència. Durant l'activitat s'ha establert un ambient de caliu molt agradable, on s'ha conversat sobre les festes de Nadal.

L'altre activitat compartida ha estat el concert de Nadal on el grup de musicoteràpia format per Isidre Martínez, Oriol Mañé, José Gallego, Kevin Guindo, Fátima Vega, Marc Vila, Angel Tortosa, Antonio Palà, Raquel Aguayo i Lluis Alcaraz han mostrat les seves habilitats musicals amb 3 cançons. Així mateix els avis i àvies del Centre de Dia de la Llar han fet el mateix amb nosaltres.

ANNA SANGLAS

BIOGRAFÍA DE SARA MONTIEL

María Antonia Alejandra Vicenta Elpidia Isdora Abad Fernández, conocida artísticamente como Sara Montiel (Campo de Criptana, 10 de marzo de 1928-Madrid, 8 Noviembre de 2013) fue una actriz de cine y cantante española que obtuvo también la nacionalidad mexicana en 1951.

Tras debutar con pequeños papeles en películas españolas como Locura de amor (1948), hacia 1950 decidió probar fortuna en América. En apenas cuatro años rodó catorce filmes en México cuya industria cinematográfica vivía entonces su "Época de oro", y de ahí dio el salto a Estados Unidos con una llamativa participación en Veracruz de Robert Aldrich, Filme al que siguieron otros dos dirigidos por Samuel Fuller y Anthony Mann.

De vuelta en España la joven actriz afianzó su estatus de estrella internacional con las películas El último cuplé y La violetera, que desvelaron su particular estilo como cantante y que se convirtieron en formidables éxitos de taquilla, estrenándose en diferentes países de Europa y Latinoamérica, así como en India y Egipto.

JUAN GONZÁLEZ

CUINETES

PANELLETS DE PIÑONES, ALMENDRAS Y COCO

Los "panellets" son un dulce tradicional de Catalunya, que se ha extendido a toda España para el Día de Todos los Santos (1 de Noviembre). Llevan a partes igual almendras molidas y azúcar, que se trabajan junto con yema de huevo formando un mazapán base al que posteriormente, se le da forma y se decora con piñones, almendras, coco, etc. Los hay también de sabor a café o canela. El tipo más popular de panellet es el que está cubierto de piñones.

Ingredientes: 500 g polvo de almendra, 200 g de patata o boniato, ralladura de limón, 2 claras de huevo, 1 yema de huevo, azúcar

Para las coberturas: 150 g de piñones, 150 g de almendras picadas, 125 g de coco rallado

Preparación: 1. Se coloca una olla con agua a hervir y se cuece la patata con su piel. Una vez cocida se deja enfriar, se pela la patata y se machaca para hacer puré. Se reserva. Se mezcla el azúcar lustre, la almendra y la ralladura de limón hasta formar una pasta uniforme.

2. Se separan los dos huevos en claras y yemas. Las claras se reservan y se añaden las dos yemas a la mezcla de azúcar y almendra. Se mezcla todo bien.

3. Se reserva una tercera parte de la masa y con el resto se forman bolitas pequeñas.

4. Se baten ligeramente las claras que teníamos reservadas y pasamos las bolitas por la clara batida. Acto seguido esas mismas bolitas las rebozamos con piñones (una mitad) y la otra con almendras picadas.

5. Volvemos a la tercera parte de la masa que teníamos reservada y añadimos la mitad de coco rallado. Mezclamos bien. Preparamos bolitas. Se rebozan con el coco restante.

6. Se bate la yema restante y con un pincel se pintan los panellets de almendras y piñones.

7. Se colocan todos los panellets en una bandeja de horno. El horno tiene que estar previamente calentado a 180 grados. Se hornean entre 5 y 8 minutos.

8. Para que los panellets de piñones y almendras nos queden muy brillantes, el truco es preparar un almíbar con la misma cantidad de agua que de azúcar y con la ayuda de un pincel pintarlos con el almíbar.

EQUIPO DE PERIODISMO

EL RACÓ DE LA TREBALLADORA SOCIAL

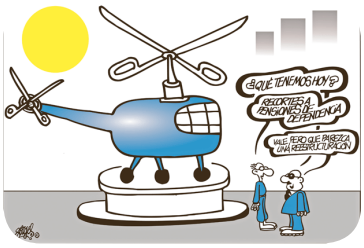
¿Y MAÑANA, QUÉ? MI PROYECTO DE FUTURO

Este pasado mes de octubre se ha llevado a cabo la primera edición del taller "¿Y mañana, qué?", 4 sesiones destinadas a la planificación del futuro, informando a los participantes sobre los diferentes recursos, servicios y trámites existentes sobre vivienda, alternativas residenciales, soportes en el hogar, gestión general y económica, incapacitación y tutela.

Los compañeros Adrià Comas (Educador Social) y Jessica Díaz (Trabajadora Social) han llevado a cabo este taller, formado por 11 participantes del Centro Especial de Trabajo, donde se ha trabajado mediante ejemplos de casos prácticos, compartiendo experiencias, sentimientos y los diferentes puntos de vista sobre los temas.

JESSICA DÍAZ

AÑO 2015... ¿GRADO I DE DEPENDENCIA?



A parte del atasco en la percepción de las prestaciones de la Ley Dependencia de aquellas personas que ya la tienen reconocida y aprobada pero que aún no la han recibido, hay que tener presente que a partir de Julio de 2015 está previsto (ya con retraso) activar paulatinamente las ayudas para aquellas personas que hayan estado valoradas con el Grado I de dependencia, los dependientes moderados.

Grado I. Dependencia Moderada es cuando la persona necesita ayuda para realizar varias Actividades Básicas de la Vida Diaria al menos una vez al día o tiene necesidades de apoyo intermitente o limitado para su autonomía personal.

Se corresponde a una puntuación final del Baremo de Valoración de la Dependencia de 25 a 49 puntos ¿Y si tengo dudas?: Teléfono de información a la Dependencia, llamar al 012.

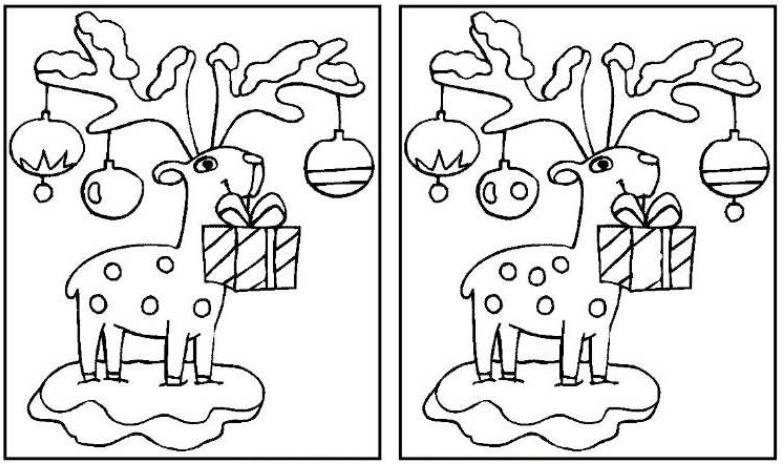
EQUIP DE TREBALLADORES SOCIALS

PASSATEMPS

LES 7 DIFERÈNCIES

Lectores i lectors... us proposem un repte: trobar les 7 diferències en aquest dibuix nadalenc.

Ànims!



GRUP PERIODISME

EL PINGÜÍ FA ESPORT

INICI ACTIVITATS ESPORTIVES 2014-15

Iniciem una nova temporada esportiva al Club Pingüí formada un any més per 5 seccions esportives: tennis taula, petanca, natació, bàsquet i hockey.

El grup de tennis taula el forma: Jordi Crespo, Alfons Figueres, Ramón Verdiell, Crispí Carbonell, Jordi Fernández i els seus entrenadors Joan Olivares, Silvia Calmet i Cristina Nieto. Mensualment competeixen a la lliga regular d'Acell i en ocasions participen d'altres campionats. Aquesta temporada s'ha celebrat la segona edició del torneig Pingüí-Pong.

La secció de petanca aquesta temporada la formen 4 tripletes:

Titanes: Manolo Morales, Gabriel Morales, Jose Maria Merino

Truenos: José Chico, Jaume Ruiz, Valentí Cardellach, Rafael Olivan

La Penya de Sant Llorenç: Juan Carlos Torres, Josep Busqueta, Toni Palà

Àguiles: Mercedes Gámez, Miquel Ferreiro, Jordi Planas

I el seu entrenador: Ángel Pérez

El grup de petanca competeix a Barcelana a la lliga regular d'ACELL i de manera puntual al campionat de Catalunya, Copa Generalitat o altres competicions. Aquesta temporada hem organitzat la primera melé de petanca inclusiva dins el programa Som-hi!.

La secció de natació està formada per: Juan Merino, Gabriel Molinos, Jordi Fernández, Domi Alba, Isabel Flores, Josep Ruiz i gràcies a la seva entrenadora Gemma Gutés, milloren dia a dia els seus resultats esportius. Competeixen en competicions puntuals com el campionat de Catalunya o el campionat territorial de natació. Actualment han doblat els entrenaments per tal de millorar les seves marques personals.

L'equip de bàsquet aquesta temporada està format per: Georgina Lloret, Gabriel Molinos, Asun López, Xavi Cuadrat, Àngel Masip, Jordi Martínez, German Porras, Luís Sobrino, Rosa Mª Tomás, Andreu Munyós i els seus entrenadors Carlos Moriana, Aida Hernández i Laura Rodrigo. Aquest equip juga a la lliga del Consell Esportiu del Vallès juntament amb altres centres educatius. Aquesta temporada s'ha organitzat la primera edició del Torneig Pingüins AllStars, un torneig de bàsquet que malgrat ser aplaçat per la pluja va ser tot un èxit.

Els jugadors de l'equip d'hockey són: Javi Cantero, Ramón Verdiell, Andreu Munyós, Xavi Cuadrat, Jordi Fernández, Asun López, Gabriel Molinos, Valentí Cardellach, Alfonso Duran i donem una calorosa benvinguda al Brendon Moscoso, a l'Oriol Mañé i al Nil Ferrer.

Aprofitem per donar les gràcies pel seu temps als entrenadors i entrenadores: Lluís Mercader, Claudia Busquet, Esther Ramirez, Xavi Ferrer, Caterina Pacheco, Anna Lloveras i Carlos Gordillo.

L'equip de hockey Egara-Fupar competeix en tornejos puntuals jugant contra equips d'altres tallers o escoles. El passat 29 de novembre vam organitzar la segona edició del campionat d'Hockey Sala 4All.

SOM-HI 2014: L'ESPORT COM A MOTOR D'EQUITAT D'OPORTUNITATS

Aquesta temporada el Club Esportiu Pingüí ha inaugurat la setmana de l'esport inclusiu, on cada secció ha estat l'amfitriona d'un torneig on s'ha convidat a d'altres esportistes a gaudir de l'esport com a motor d'equitat d'oportunitats!

Aquestes 4 propostes han format part del Programa d'Activitats dissenyat conjuntament per les entitats que formem la Taula de la Discapacitat i l'Ajuntament de Terrassa, en motiu del Dia Internacional de les persones amb discapacitat.

Per aquesta edició nadalenca us fem 5 cèntims dels dos primers torneigs, el de tennis taula i hockey. En la propera edició coneixereu què van fer els petanqueros i la secció de bàsquet!

II PINGÜÍ-PONG

El passat 28 de novembre es va celebrar a Fupar la segona edició del Torneig Pingüí-Pong. Es tracta d'un torneig de tennis taula organitzat per aquesta secció esportiva del club Pingüí capitanejada per Joan Olivares on tothom juga contra tothom independentment del seu nivell de joc. En aquesta ocasió hi van participar unes 25 persones d'edats molt diferents. El gran campió va ser Dani Iancu, d'onze anys que no va ser derrotat en cap ocasió. Ens agrada molt aquest tipus d'iniciatives en que les relacions interpersonals són disteses i tothom juga per passar-ho be.

TORNEIG DE HOCKEY 4ALL

L'Egara – Fupar es proclama Campió del II Torneig d'Hockey Sala 4all, al guanyar un partit súper ajustat contra l'Iluro HC – Club Fem

Malgrat la pluja, dissabte 29 de novembre al Pavelló del Club Egara es va gaudir d'una tarda molt emocionat d'hockey inclusiu. Els clubs convidats (Iluro HC – Club Fem, RC Polo i FC Junior), junt amb l'equip amfitrió van competir en format quadrangular amb la següent classificació:

· 1a Posició: Egara – Fupar (Club Pingüí)

· 2a Posició: Iluro HC – Club Fem

· 3a Posició: RC Polo

· 4a Posició: FC Junior

Els partits, molt igualats en tot moment, van fer que les grades vibressin animant al seus equips. La final entre l'Iluro i l'Egara a strokes va ser la mostra del bon nivell de competició, del joc net i de tot allò que mou l'esport: col·laboració, esforç, competició, superació, emoció, respecte, solidaritat, responsabilitat, compromís, inclusió i voluntariat. Agrair als col·laboradors i entitats col·laboradores el seu suport per a fer possible aquest torneig. Ara, toca gaudir d'aquest moment i començar a reballar pel proper! Enhorabona a tothom i Hockey 4all!

AZAHARA PUERTAS

RACÓ D'HORTOLANS

TARDOR - HIVERN AL CAMP

El conreu de l'olivera té una història mil·lenària. L'oli d'oliva correspon una part a la història de la cultura mediterrània.

Els usos que s'han fet de l'oli d'oliva no són sols culinaris, sinó que s'ha utilitzat a la cosmètica, medicina, perfums, il·luminació, etc. L'ús gastronòmic de l'oli d'oliva ha marcat un estil de cuina propi anomenat "mediterrani", que engloba un conjunt d'estils culinaris dels països de l'Europa Meridional, estil que s'ha anat exportant a altres països.

De totes les varietats d'oliveres, l'arbequina és de les més importants del món. A Catalunya n'és la varietat principal.

El conreu de l'olivera és tradicionalment de secà i la recol·lecció, abans manual i ara mecanitzable amb vibradors individuals o amb màquines autopropulsades. Les olives per a oli es cullen al final de la tardor i el començament de l'hivern. Algunes varietats són collides a mà quan encara són verdes i un cop adobades són consumides com a olives de taula.

El grup d'hortolans de Fupar, vol compartir amb vosaltres com preparar les olives arbequines.

COM PREPARAR LES ARBEQUINES

INGREDIENTS

· Olives arbequines (si són d'un altre tipus, i són grosses, millor trencarles abans de posar-les als pots, amb l'ajuda d'una mà de morter)

· Sal (110 gr. per litre d'aigua)

· Herbes aromàtiques: timó, romaní i sajolida

· Llimona a trossets

· Alls

· Oli d'oliva

PREPARACIÓ

· El primer que hem de fer és posar les olives en un recipient amb aigua, i deixar-les reposar durant 9 dies, canviant l'aigua cada dia.

· Després d'això, en un recipient posem aigua amb sal (110 gr. per litre). Més o menys haurem de calcular les olives que tenim i els pots que omplirem. Barregem bé la sal per que es dissolgui a l'aigua.

· Posem les olives en els pots i també hi anem alternant les herbes aromàtiques, la llimona, l'all...

· Omplim el pot de l'aigua amb sal i hi posem per damunt un raig d'oli d'oliva.

· Ara hem d'esperar uns 3-4 mesos abans de menjar-les.

EQUIP D'HORTOLANS

400 I MÉS

En aquesta edició de la revista donem la benvinguda a nous companys/es que s'han incorporat recentment al Centre Ocupacional: Antonio Vergara, Laura Expósito, Marta Boada, Pau Català, Núria Medina, Xavier Garcia, Judit Carvajal i Redouan El Korti.

De la mateixa manera donem la benvinguda a Marta Domènech, Dani Martí i Elena Farell que donaran recolzament a la Fundació durant una temporada.

Finalment també volem agrair la col·laboració de nou voluntariat en les activitats de Lleure. Aquests són: Laura Rodrigo, Aida Hernández, Àngel Gómez, Ricard Segura, Mar Cantero, Olga Mesa, Carlos Gordillo, Xavi Ferré, Anna Lloveras, Xavi Ferre, Ester Ramírez i Denis Álvarez.

A tots ells: Benvinguts/des a FUPAR!

I alhora, aprofitem l'ocasió per a desitjar molta sort en el seu nou camí a: Jordi Cadevall, Montserrat Rivas, José Pérez, Pilar Merino, Julian Sánchez, Andreu Sagarra, Raul Alfaro, Sara Fabà, Ana Martínez, Helena Castro, Mariona Carramiñana, Verónica Canales, Jennifer Diaz i Elisabeth Santamaria.

PREN NOTA

DICIEMBRE

- Visita del Patge Xiu Xiu

Como ya es tradición, el lunes 29 de Diciembre el emisario de los Reyes Magos, el Patge Xiu Xiu, estará en Fupar a partir de las 12 de la mañana para recoger las cartas de todos los niños y niñas de la ciudad. ¡Acércate con tu familia y amigos!

ENERO

- Cabalgata de reyes

El lunes 5, cinco compañeros de FUPAR elegidos por sorteo entre los interesados, participaran en una de las carrozas de la Cabalgata de Reyes de Terrassa.

- Media Maratón Ciutat de Terrassa 2015

El domingo 18, estamos invitados a participar en la nueva edición de esta carrera. ¡Queremos formar un buen grupo para hacer la Cursa Santi Centelles, dar soporte a los corredores en el punto de avituallamiento o bien hacer la Mitja Marató entera! Compañeros, amigos, voluntarios... no os lo podéis perder. ¡Hay actividad para todos!!

- Sociosexoafectividad y discapacidad

El martes 20 recuperamos las propuestas formativas para el equipo de voluntariado. Os esperamos de 18 a 19:30 en FUPAR.

- Campeonato de Catalunya de Natación ACELL – Special Olympics

El domingo 25, la sección de natación del Cub Pingüí participará en esta competición que se hará en el Club Natación Sabadell.

FEBRERO

- El movimiento como herramienta educativa

El jueves 19, nuestro voluntariado junto a Jordi Lázaro (Responsable de Deportes del CO), trabajaran alrededor de los beneficios físicos, psicológicos y sociales de la actividad física. Voluntariado, os esperamos de 17:30 a 19h en FUPAR.

MARZO

- Campeonato de Catalunya de Baloncesto ACELL – Special Olympics

El domingo 8, la sección de baloncesto del Cub Pingüí participará en esta competición que se disputará en Blanes.

¡Buena suerte equipo!