

Coses Nostres

Revista interna de la Fundació Fupar / www.fupar.cat/ / n.º 32 / Desembre 13

Una historia d'amor...

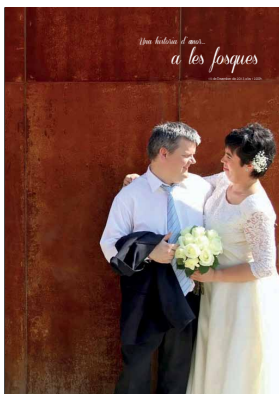
a les fosques

15 de Desembre de 2013 a les 12:00h

Editorial	2
Breument	3
Et dedico el meu temps	5
A fons	6
De primera mà	8
El pingüí fa esport	12
Racó d'hortolans	15
400 i més	16
Pren nota	16



Fupar
Terrassa



Protagonistes nosaltres

Coses Nostres

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

Equip de redacció

Erica Abreu, Domi Alba, Juan González, Olga Lao, Jordi Lázaro, Azahara Puertas, Marta Puig, Roman Robledo, Sara Sánchez, Jose Antonio Sánchez, Anna Sanglas, Marc Vázquez, Equip d'Hortolans i Projecte Autisme

Coordinació de redacció:

Emili López, Francesc Grau, David Albarral, Meritxell Celades, Marc Vázquez, Montserrat Lao i Azahara Puertas

Fotografia portada

Miriam Poza

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

EDITORIAL

Benvolguts,

Després d' anys de canvis i incerteses de com quedaria la part d' obra social de les Caixes, a finals de Juliol passat la part no financera de Unnim (Unnim Caixa), seguint les instruccions dictades per la Generalitat, s'havia de convertir en una Fundació Especial. Aprofitant aquest canvi es va creure oportú tornar als orígens i separar l' Obra Social de Terrassa, Sabadell i Manlleu en Fundacions separades i deixant una quarta fundació, la Fundació Antiques Caixes Catalanes, que englobaria les activitats que les obres socials realitzessin d' àmbit més general i no estrictament lligats a la ciutat d'origen. Aquesta quarta Fundació és la que també canalitzaria la relació amb el BBVA per el patrocini d' activitats de totes les Fundacions.

Així doncs ara, tant Fupar com la Llar i el Centre Cultural estan sota el paraigua de la Fundació Especial Antiga Caixa Terrassa que és la que gestiona el patrimoni de la desapareguda Obra Social de Caixa Terrassa.

El Patronat d' aquesta Fundació es el que vetllarà per la bona gestió del patrimoni de les Fundacions i esta format per representants de l' Ajuntament de Terrassa, Cecot, Leitat, Institut Industrial, Fundació Busquets, Cambra de Comerç, Cambra de la Propietat, Mútua de Terrassa, Col·legi d' Advocats, Amics de le Arts i l' antic president d' Unnim Caixa.

En la primera reunió del Patronat va ser nomenat President el Sr. Ignasi Cusidó i com a secretari el Sr. Ramón Flo.

Per altra banda la relació amb BBVA és bona i continuarà donant suport a activitats i projectes concrets de la nostra Fundació i que encaixin dins del seu programa de responsabilitat social.

Fent un repàs a l' any que acabem, us diré que ha estat molt complicat en l' apartat laboral, s'hi han produït moltes hores d' inactivitat i ha repercutit en el resultat econòmic de la Fundació. Les perspectives per el 2014 en aquest àmbit són bastant millors que aquest darrer any i esperem recuperar els nivells de sostenibilitat que s' havien assolit en anys anteriors.

Bé, s'acosten les festes nadalenques i voldria desitjar-vos que gaudiu molt d' aquests dies en companyia dels vostres familiars i amics. Espero que en el 2014 es realitzin tots el nostres desitjos i il·lusions i sigui un any fantàstic per a tots.

JOSEP RIBERA I SEGURA
Director - Gerent

BREUMENT

ENS APROPEM A LA CULTURA

Últimament hem participat a diversos espectacles al Centre Cultural a través de la proposta d'Aprupa Cultura, aquests han estat:

- Tortell Poltrona, el dia 29 de setembre. Ens ho vam passar d'allò més bé recordant un pallasso mític i gaudint de l'espectacle.
- Don Juan Tenorio, el dia 27 d'octubre vam veure en directe al Joan Pera i la Lloï Bertran en un clàssic de la literatura una miqueta diferent.
- L'home que perdia els botons, va ser el dia 24 de novembre.



EL GRUP DE NATURA NO PARA



Aquest curs el grup de natura ens hem proposat fer un mínim d'una sortida cada mes. De moment hem anat caminant fins a Sabadell a fer una barbacoa o al Turó de l'Home i les Agudes. No patiu que encara ens queden molts camins per recórrer!

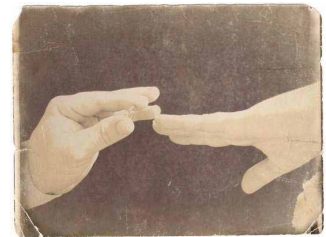
PARTIT DE FUTBOL BARÇA – GRANADA



El dia 23 de novembre ens va sortir la possibilitat d'anar al partit de futbol Barça – Granada, una experiència inoblidable.

PROTAGONISTES NOSALTRES ESTRENA!

Protagonistes Nosaltres estrena un nou espectacle, "A les fosques". Una història de menjador explicada pels ja habituals actors i actrius de la Fundació. En aquesta ocasió l'espectacle és força diferent, la història és un musical amb actuacions, personatges i voluntariat nou. Ja tenim ganes d'escriure la següent història perquè la pugueu veure!



25 ANYS A LA FUNDACIÓ!

La Festa d'Hivern d'aquest 2013 es va commemorar als companys i companyes que han fet 25 anys a la Fundació, aquests són: Olga Ávila, Estrella Garcia, Marta Guinea, Dolors Martín Morales, M^a Isabel Martínez, Rafael Mena, Jaume Ruiz i Jordi Clares.

Felicitats i per molts anys més!



CICLE DE CONFERÈNCIES A FUPAR

De setembre a novembre FUPAR ha estat seu de 3 conferències adreçades a familiars, professionals, voluntaris i ciutadans que desitjaven compartir espais d'aprenentatge, per a contribuir en la millora de la qualitat de vida de les persones i el seu entorn.

Hem parlat de productes i adaptacions per a l'autonomia personal, sobre el Programa Respir i finalment hem treballat les nostres Pors i Neguits.

Moltes gràcies als conferenciantes Silvia Gamarra, Sara Torres i Eduardo Brignani.



DIA INTERNACIONAL DE LES PERSONES AMB DISCAPACITAT

El passat diumenge 1 de desembre es va commemorar el Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat. A la Plaça Vella, ens vam trobar per passar una bona matinal descobrint les àrees de qualitat de vida, gaudint de les activitats que oferien d'altres entitats i fent força per visibilitzar el col·lectiu. Tot això, amenitzat a ritme de tabals i batukades. Aprofitem l'ocasió per agrair la magnífica col·laboració del Drac de Terrassa, tal i com dèiem ... I de la mateixa manera que el Drac, que avança lent però segur tot llançant foc, arrelats a la cultura popular ens adonem, que junts res en atura i que tot ho aconseguirem!



ELS DESITJOS DEL NADAL

A partir del 5 de novembre fins el 5 de desembre passaran pel Centre de Jardineria de Fupar 1150 infants amb edats compreses entre 2 i 6 anys i amb la intencionalitat de participar a l'activitat Els Desitjos de Nadal conduïda per persones del Centre Ocupacional.

L'activitat que consisteix en la vivència del Nadal des d'una vessant pedagògica. Els infants escolten i participen en un conte relacionat amb la tradició terrassenca del Patge Xiu Xiu i participen en la elaboració de la seva pròpia titella de patge.



FORMACIÓ PER A FAMÍLIES

A primers d'octubre va començar el curs Problemes de Conducta en persones amb Discapacitat. Durant 5 sessions 13 familiars han treballat junt amb el psicòleg Pau Gabarella per poder crear entorns familiars acollidors i afavorir actituds i relacions positives.

ET DEDICO EL MEU TEMPS

EL VOLUNTARIAT DE FUPAR NO PARA!

Durant 3 divendres d'octubre el grup de voluntariat de FUPAR, junt amb d'altres companys de la Fundació, vam gaudir d'un Curs Introductor a la Programació Neurolingüística liderat pel formador Antoni Lacueva. Més de 25 persones van formar part d'una bona experiència d'aprenentatge dirigida a potenciar la comunicació, la consecució d'objectius, activar la creativitat i aprendre a analitzar les situacions sota altres paràmetres!



Mesos mes tard hem participat a la II Festa del Voluntariat, organitzada per la COVET a la Jazz Cava. Una bona trobada entre amics on es va disfrutar de la música i les reflexions d'Arcadi Oliveres.

Mica en mica, la família del voluntariat es va fer gran i la proposta d'activitats per ells també. També cal destacar el impuls de tots vosaltres per millorar les activitats potenciant aspectes innovadors i inclusius. És un plaer treballar amb i per vosaltres!

Moltes gràcies a tothom i a tope amb el 2014!

AZAHARA PUERTAS

A FONTS

INVESTIGUEM, INNOVEM, MILLOREM CONTINUAMENT!

FUPAR COL·LABORA EN LA INVESTIGACIÓ CIENTÍFICA DEL DETERIORAMENT COGNITIU

La revista científica 'Neurologia' ha publicat aquest mes d'octubre un article que recull el treball realitzat des de l'any 2008 per part del Servei Especialitzat en Salut Mental per a persones amb Discapacitat Intel·lectual (SESMDI).

L'objectiu de l'estudi ha estat disposar d'eines adaptades a la població espanyola que permetin la detecció de processos de demència en persones amb discapacitat intel·lectual.

La Fupar va iniciar un conveni de col·laboració amb l'equip d'investigació del SESMDI el mes d'octubre del 2008, fet que va suposar la implicació de persones usuàries de tots dos serveis, familiars i tutors, personal d'atenció directa i equip psicosocial.

Durant aquest període FUPAR ha col·laborat realitzant proves de detecció a diferents usuaris de la Fundació, retornant els resultats obtinguts a la investigadora principal, i oferint propostes de millora del test en qüestió, per tal de contribuir a una correcta adaptació cultural.



ROMAN ROBLEDO

ESTUDI CLINIC EN ADULTS AMB SÍNDROME DE DOWN

En l'actualitat, i donant corda a l'esperit de col·laboració científica, hi ha quatre persones de la fundació que participen activament en un projecte estatal d'investigació que millorarà la predicció i detecció dels primers senyals dels processos de demència en persones adultes amb la síndrome de Down.

Aquest estudi s'inicia aquest mes de novembre del 2013 i durarà fins el novembre del 2015; i consistirà en realitzar exploracions físiques i cerebrals cada any.

Aquesta participació es fa gràcies a la voluntat de les persones participants, la col·laboració indispensable dels familiars referents i la coordinació de l'equip psicològic de la Fupar amb l'equip investigador del SESMDI de l'Hospital de Santa Caterina de Salt.



ROMAN ROBLEDO

IMPLANTACIÓ DE TABLETES DIGITALS

Amb aquest projecte, finançat pel BBVA a través de la convocatòria de Territoris Solidaris, es pretén que les persones amb dificultats en la comunicació i llenguatge puguin beneficiar-se de formes augmentatives i alternatives de comunicació (SAAC), així com tecnologies de suport, com és el cas de les tauletes tàctils.

Des d'octubre i fins el mes de juny, tres professionals del Centre Ocupacional de Fupar s'han incorporat als grups de treball que ofereix UTAC Sirius juntament amb altres tallers ocupacionals de Catalunya amb la finalitat de fer una avaluació i seguiment dels usuaris susceptibles de fer ús d'aquests sistemes augmentatius i alternatius de comunicació.

BJ Adaptaciones ens ha cedit en préstec diferents tipus de comunicadors amb diferents mides i dispositius (IPod, Tauletes tàctils,...) que s'adaptin a la mobilitat de cada persona. Durant el mes de novembre s'està avaluant a les diferents persones amb dificultats de comunicació.

ANNA SANGLAS

APRENS: APRENTATGE I DESENVOLUPAMENT COMPETENCIAL

Aprens s'inicia el 2010 amb l'objectiu de construir un nou model de Programa Individual on partint de la planificació centrada en la persona, s'afavoreixi el desenvolupament i aprenentatge integral del individu.

Per fer-ho, hem superat diferents fases on s'han recollit els aspectes teòrics més significatius en l'actualitat educativa i professional, així com la realitat terapèutica i laboral de la nostra Fundació. Tot això, guiat pel Doctor de l'UAB Antoni Navio, ens ha permès construir un model ric, realista i potent, que promou un salt qualitatiu en l'acompanyament personalitzat i la professionalització de les tasques.

Aquest sistema ha estat enfortit gràcies a la validació interna realitzada pel personal de suport del Centre Ocupacional i Centre Especial, així com la col·laboració dels referents de les diferents seccions i companys/es de l'Àrea Psicosocial. El 2013 ha estat un any de COMPETÈNCIES i això ha significat que el resultat pugui ser comparable i compartible a altres realitats.

Ara, per finals d'anys i els primers mesos de 2014 ens disposem a validar-ho externament i per això, iniciem un procés d'avaluació per part d'especialistes externs a la Fundació, ens presentem a un Congrés i intentarem donar-ho a conèixer al màxim.

Enhorabona a tots els que heu pujat en aquest tren, on la millora de la Qualitat de Vida de les persones amb discapacitat és la raó de l'acció professional. Als que encara no ho coneixeu dir-vos que... encara tinc tiquets!

AZAHARA PUERTAS

DE PRIMERA MÀ

LAS MEJORES PLAYAS DE ESPAÑA

Hola! Ha llegado el frío pero desde la revista queremos que conozcáis algunas de las mejores playas de España para poder empezar a pensar en el verano!

LAS SALINAS (Baleares)

La playa tiene una longitud de casi 1,5km y una anchura de 30m de agua clara y de arena fina. Tiene duchas, chiringuitos, bares, salvamento marítimo y zonas de ocio y deporte.



SITGES (Catalunya)

Esta playa, a tan sólo 36km Barcelona, tiene 5,3km de costa, de los cuales dispone de servicios restaurantes y cafeterías así como puestos de vigilancia, baños, duchas, chiringuitos y club náutico. El tipo de arena es blanca. Una buena opción para nosotros, cerquita de casa!



PLAYA DEL INGLES (Gran Canaria)

La playa del Inglés de Mas Palomas hasta la playa de san Agustín en el sur de Gran Canaria. Tiene una longitud de 3km y 50m de ancho aproximadamente. El tipo de arena de esta playa se compone de arena fina. Tiene servicios de vigilancia, hoteles, deportes acuáticos, duchas, sombrillas y tumbonas.



JOSE ANTONIO SÁNCHEZ PI

BLANCANIEVES

Érase una vez una niña llamada Blancanieves que vivía con una madrastra tan celosa de su belleza que un día decidió matarla. Blancanieves escapó y en el bosque encontró una casita.

Los dueños de la casa decidieron darle cobijo y protegerla... Los días eran felices hasta que la madrastra descubrió el escondite de Blancanieves y decidió hacerse pasar por una anciana para matarla. Para hacerlo, le ofreció una manzana envenenada y en cuanto Blancanieves la mordió cayó al suelo sin vida. La madrastra se alejó riendo creyéndola muerta.



Para no olvidar su belleza y dulzura, los enanos la depositaron en una urna de cristal. Un día, un príncipe que pasaba por allí la vió y sin querer tiró la urna, entonces Blancanieves escupió el trozo de manzana y abrió los ojos. Los jóvenes se enamoraron al instante y desde entonces fueron felices para siempre.

JUAN GONZÁLEZ

EL CUARZO BLANCO

Funciones:



Canalizar y activar todas las formas energéticas que conocemos, armonizando y purificando nuestro nivel vibratorio. El arco iris que se refleja en el centro de este cristal es un buen símil de la Luz que hay en nuestro interior. Su gran poder como emisor y receptor ayuda a desbloquear y cargar de energía nuestros centros vitales (chakras) favoreciendo la circulación de Luz por nuestro cuerpo.

OLGA LAO

RECUERDOS DE MI INFANCIA

Hola, me llamo Érica, tengo 28 años. He nacido en España aunque tengo sangre caribeña porque mi padre y mi madre son de la República Dominicana, una pequeña isla situada en Centroamérica.

Mi padre y mi madre desde muy jóvenes han estado juntos, hasta que un día mi madre se quedó embarazada de su primera y única hija. Tuvo que realizar un viaje por una cuestión económica y viajó a España, donde iba a encontrarse con su hermana más mayor que ella. Estaba muy contenta porque iban a estar juntas otra vez, y porque ella iba a ser madre y fueron muy felices.

Convivieron juntas mucho tiempo hasta que mi madre me tuvo que dejar a mí, y mi tía se casó con su pareja y tuvo tres hijos y vivieron las dos familias juntas hasta el día de hoy.

Mi madre desde que llegó a España con 19 años de edad no ha parado de trabajar para poder mantener a su hija y el alquiler del piso. Cuando yo tenía 1 año mi madre me envió a la República Dominicana con mi abuela, así ella podía trabajar más tranquila y sin nervios. Al tiempo, cuando yo tenía 7 años de edad mi madre me fue a buscar a su país porque ya era un poco más grande, podía ir al colegio, y ya sabía lo que hacía.

Ahora ya soy adulta, trabajo mucho y ayudo a mi madre en las faenas de casa.

Me gusta mi trabajo.

ÉRICA ABREU

RECETA: LENTEJAS CON VERDURAS, TERNERA Y BORRAJAS

Hola lectores, a continuación os dejo una receta para 10-12 personas:

Ingredientes:

· ½ kg de lentejas padinas (no necesitan remojo), 1 kg de ternera para estofar, ½ kg de borrajas, ½ kg de acelgas, 1/2kg de espinacas, 2 berenjenas, 2 calabacines, 2 cebollas, 4 patatas, dos puerros troceados, 6 dientes de ajo, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 4 zanahorias, 3 tallos de apio, Agua, Sal, pimienta y pimentón dulce. Laurel y perejil al gusto, ½ taza de café de aceite de oliva, 3 pastillas de caldo vegetal.

Preparación:

- Limpiar las borrajas: poner en una olla a hervir durante una hora i media. Pasado ese tiempo se escurren y se lavan bajo el grifo.
- Poner en una olla a cocer las lentejas, el perejil y la ternera
- Se trocean las acelgas, las espinacas, el puerro y el apio. Se guardan para ponerlo más tarde con la ternera
- Pelar y trocear las patatas, las zanahorias, las cebollas, las judías verdes y las berenjenas
- Picar los calabacines, pimientos y ajos junto con la ternera. Cocer durante hora y media.
- Añadir casi al final, las hojas de las acelgas, el apio, las espinacas, el aceite, la sal, pimienta y el pimentón dulce.
- Por último añadir las borrajas una media hora Yo personalmente no le pongo tomate por problema personal. Quien pueda, se lo podéis añadir, según el gusto de cada uno!

Buen provecho!

SARA SÁNCHEZ

EL VERANO EN FUPAR

El 19 de julio, celebramos la fiesta blanca en el pasillo grande de fuera junto con los compañeros del centro ocupacional. En la fiesta blanca hay que ir con algo de ropa blanca, luego cantamos en el karaoke y después vamos a la sala multifuncional y bailamos. Siempre lo pasamos genial!

El día 27 de julio empezaron las vacaciones, eran cortitas pero intensas. Los que se quedaron en la ciudad, pasearon por Terrassa, por las piscinas de Vallparadís, se fueron con la familia al camping, o a las montañas a hacer excursiones, a las de Montserrat y Sant Llorenç.



DOMI ALBA HIDALGO

ÈXIT DE PARTICIPACIÓ EN EL 7È TORNEIG DE TENNIS ADAPTAT

El passat diumenge 10 de novembre es va celebrar a les instal·lacions del CD Terrassa, la 7ena edició del Torneig de Tennis Adaptat. En aquesta edició hi van prendre part 58 tennistes provinents dels centres Fupar, Prodis, i Crespinell; i de l'Escola de Tennis ACELL, encapçalades pels seus directors, Pau Castañer i l'extennista professional Sergi Bruguera. Aquest any també hi va prendre part la Fundació Privada Atendis, els jugadors de la qual, són alumnes i usuaris de l'escola de tennis adaptada del club de Les Pedritxes.

Com en les passades edicions, durant el torneig es van realitzar dues competicions, la de partits i la de destreses. Al acabar la competició, es va celebrar l'entrega de trofeus i jugadors/es, entrenadors/es, voluntaris/àries i ajudants van poder gaudir plegats d'un gran pica pica.



JORDI LÁZARO

ACTIVITAT PROTECTORA D'ANIMALS

FUPAR, en col·laboració amb el Centre d'Acollida d'Animals, porta a terme una activitat terapèutica amb un grup de persones amb autisme.

Els dimarts a la tarda, el Luis, el Francisco, el Ciscu, el Carlos, el Cesc i la Marta, van al Centre d'Acollida i allà els especialistes ens cedeixen uns gossets molt macos i carinyosos. Amb ells iniciem una passejada pels boscos, tot gaudint d'un entorn al aire lliure i molt agradable. A mig camí, fem una parada i els raspallem. Seguidament els hi donem "xuxes" com a premi. S'estableix un contacte físic i afectiu amb els animals que beneficien als participants de forma molt positiva i que afavoreixen en el seu estat d'ànim.

Ja sabeu, si voleu tenir una nova mascota a casa, en el Centre d'Acollida n'hi ha moltes i boniques, amb ganes de tenir una nova família.

PROJECTE AUTISME

UN SALT EN QUALITAT DINS L'AIGUA: EL CONCEPTE HALLIWICK

El concepte Halliwick va ser desenvolupat pel Sr. James McMillan per ensenyar a nedar a persones amb necessitats de suport a nivell motriu. Els seus coneixements en hidrostàtica i hidrodinàmica el van ajudar a comprendre els problemes d'equilibri i moviment a l'aigua que experimentaven les persones.

El concepte Halliwick, doncs, es defineix com una manera d'ensenyar a les persones a participar en activitats aquàtiques, a moure's independentment a l'aigua i a nedar.



Aquest any, i després d'una formació específica sobre el curs bàsic del concepte, posem en pràctica els coneixements i les vivències adquirides. Un salt en qualitat dins l'aigua i fora. El concepte Halliwick treballa en grups reduïts i el nedador es beneficia dels avantatges que suposa la interacció social amb altres companys, mentre que a la vegada gaudeix de l'atenció no intrusiva però constant del monitor.

A través de jocs i activitats el nedador aprèn a ser conscient de les propietats i comportaments de l'aigua i a controlar les pròpies habilitats per assolir el domini de l'equilibri en aquest medi.

JORDI LÁZARO

NOU PATRONAT A LA FUPAR

El passat 17 de setembre va tenir lloc a les instal·lacions de la Fupar, la segona reunió del Patronat de la Fundació Antiga Caixa Terrassa constituïda el passat mes de juliol. D'aquesta entitat en depenen els projectes del Centre Cultural, la Fupar i la Llar i es hereva del patrimoni de l'Obra Social d'Unnim Caixa.

El Patronat està constituït per un total de 11 membres representants de diferents entitats de Terrassa. En aquesta mateixa reunió, en Josep Ribera va ser nomenat director de la Fundació Antiga Caixa Terrassa, pel que te sota el seu control les tres entitats abans esmentades.

Membres del Patronat:

- Ignasi Cusidó Simón: CECOT President
- Maria Vidal Sanahuja: Col·legi Advocats Vicepresidenta
- Jordi Ballart Pastor: Ajuntament de Terrassa
- Nora Barata Martí: Mútua de Terrassa
- Miquel Font Roca: Fundació Busquets
- Martí Colomer Ribas: Institut Industrial
- Eusebi Cima Mollet: Leitat
- Marià Galí Segués: Càmara del Comerç
- Jaume Colom-Noguera Castellví: Cambra de la Propietat
- Josep Casajuana Pladellorens: Amics de les Arts
- Jaume Ribera Segura: IESE
- Ramon Flo Besora: BBVA Secretari no Patró

MARTA PUIG

EL PINGÜÍ FA ESPORT

EL PINGÜÍ COMENÇA LA TEMPORADA AMB FORÇA

Totes les seccions del Club Pingüí inauguren la temporada amb moltes ganes, (bàsquet, petanca, tennis taula, natació i hockey) vem començar els entrenaments a l'octubre per preparar les competicions d'aquesta temporada. Cal destacar el Torneig Pingüí-pong de la secció de tennis taula i el Torneig 4All de l'equip d'hockey.

Els jugadors de l'equip d'**Hockey** són: Javi Cantero, Ramón Verdiell, Andreu Munyós, Xavi Cuadrat, Jordi Fernández, Asun López, Gabriel Molinos, Alberto Saco, Valentí Cardellach i Alfonso Duran i els entrenadors Lluís Mercadé, Catarina Pacheco i Rafael Fernández

A **petanca** aquesta temporada tenim 4 tripletes:

- **Titanes:** Manolo Morales, Gabriel Morales, Jose Maria Merino
- **Truenos:** Jose Chico, Jaume Ruiz, Valentí Cardellach
- **La Penya de Sant Llorenç:** Juan Carlos Torres, Josep Busqueta, Toni Palà
- **Àguiles:** Mercedes Gámez, Miquel Ferreiro, Jordi Planas
- Un nou fitxatge als entrenaments, el Rafael Olivan i els seus entrenadors: Ángel Pérez, Verónica Canales i Montserrat Aguilar

La secció de **natació** està formada per: Juan Merino, Gabriel Molinos, Jordi Fernández, Domi Alba, Isabel Flores, Josep Ruiz i la seva entrenadora Gemma Gutés

El grup de **tennis taula** són: Alberto Saco, Jordi Crespo, Alfons Figueres, Ramón Verdiell, Joan Soler, Crispí Carbonell, Jordi Fernández i els seus entrenadors Joan Olivares, Silvia Calmet i Cristina Nieto.

L'equip de **bàsquet** aquesta temporada està format per: Georgina Lloret, Gabriel Molinos, Asun López, Xavi Cuadrat, Àngel Masip, Jordi Martínez, German Porras, Rosa M^a Tomás, Andreu Munyós i els seus entrenadors Carlos Muriana i Ana Martínez

Bona temporada esportistes!!!

I TORNEIG D'HOCKEY SALA 4ALL

El dissabte 30 de novembre de 2013 el Club Egara i la secció d'hockey de Club Pingüí van unir les seves forces per organitzar la primera edició del torneig d'hockey sala 4All. En aquesta edició hi van participar 4 equips: el Júnior, l'Atlètic, el Barça i l'Egara. Tots 4 van lluitar les pilotes per endur-se la copa, però finalment ho va fer el Barça.

Estem molt contents d'haver compartit una tarda d'hockey amb bona companyia.

Aquesta ha estat la primera experiència de torneig i de ben segur que no serà la última!



MARC VÁZQUEZ

I ENCUENTRO NACIONAL DE NATACION SPECIAL OLYMPICS ESPAÑA - AVILA 2013

Entrevista a Josep Ruiz, medallista nacional de natació als Specyals de 2013

Que veu fer?

Del 17 al 19 d'octubre de 2013 era la trobada nacional de natació Special Olympics, es va celebrar a Àvila (entre Madrid i Salamanca).

Hi havia molta gent? Vas conèixer a algú?

En total hi havia 120 participants, uns 20 eren de Catalunya. Hi havien moltes persones que ja havíem competit abans i ja coneixia i moltes d'altres de noves.

Va ser molt pesat el viatge?

Sí, hi vam anar amb autocar van ser 9 hores de viatge, vam marxar a la 1 i vam arribar a les 22h l'autocar no era massa còmode però anar-hi amb avió és molt més car.

On dormíeu?

Vam dormir a l'Academia de la Policía Nacional, la piscina estava allà al mateix lloc, era tot molt gran.

Els nois i les noies estavem separats en dos pisos diferents. A la meua habitació hi havia 4 llits i només erem dos, vaig tenir la mala sort que el meu company roncava molt.

I vas guanyar la competició?

La veritat es que no va anar gens malament, vaig quedar 3er amb modalitat de crol (medalla de bronze) i 7è amb la modalitat d'esquena.

Només competició? Va se molt dur, doncs...

Ens despertàvem a les 7.30, l'esmorzar a les 9.00 i a les 10.00 anàvem cap a les activitats. Gairebé tot el dia estàvem a la piscina. Abans de la cursa ens deixaven escalfar i entrenar una miqueta.

No només vam fer les competicions, també vam fer dues festes, una de benvinguda i una de comiat. A la de benvinguda vam sortir amb la bandera de cada comunitat autònoma per penjar-les a les instal·lacions, a la de comiat hi va haver un discurs del president de la Federació i de l'alcalde d'Àvila.



MARC VÁZQUEZ

I TORNEIG PINGÜÍ PONG

El passat 28 de novembre es va celebrar a Fupar la primera edició del torneig de tennis taula Pingüí-pong, aquesta ha estat la primera vegada que des de la secció de tennis taula organitzem una competició i la veritat és que tot el procés ha estat molt bonic i ha tingut un molt bon resultat.

Tot va començar farà uns 3 mesos amb la proposta del voluntariat d'organitzar un torneig com d'altres als que hem anat, on juga tothom per igual ignorant l'edat i si té o no una discapacitat. Ens vam posar per feina i vam dissenyar des del logo, el quadre de creuaments per a la competició o la llista de la compra del berenar.

El dia de la competició vam posar les taules per jugar i un marcador per a cada partit. En total hi van participar 26 esportistes de diferents edats vinguts des de diferents entitats properes; el Casal de Bonaire, el Casal de Gent Gran de Can Roca, el Club de Tennis Taula els Amics,...

Finalment els grans guanyadors van ser els avis, es van endur uns fantàstics premis consistents en un rentat de cotxe o un quadre de roba amb la foto que més els agradés. I per tota la resta de participants van tenir un ambientador en forma de raqueta i un marvellós berenar.



MARC VÁZQUEZ

RACÓ D'HORTOLANS

NADAL DE RECEPTES... OLIVES TRENCADES

Heu fet mai olives trencades? Això és ben bo de fer. Només necessiteu, a més de l'ingredient principal, aigua, sal, un poc de fonoll i pebre coent (picant). N'hi ha que hi posen també altres herbes i branquetes de llimonera.

Ingredients: olives verdes, sal, aigua, 1 ou, unes branquetes de fonoll i pebres coents

Preparació:

- Poseu les olives en remull amb aigua i canvieu-li l'aigua cada dia durant una setmana.
- El setè dia prepareu l'aigua-sal: agafeu un recipient gran i aboqueu-hi l'aigua que cregueu necessària per omplir els pots d'olives que preparareu. Poseu l'ou dins el recipient. Aneu afegint-hi sal i remenant amb les mans perquè es dissolgui. Heu d'anar afegint-n'hi fins que l'ou hagi pujat a la superfície i sobresurti del nivell de l'aigua. Això indica que s'ha arribat a la proporció de sal indicada.
- Trossegeu el pebre coent i les branquetes de fonoll.
- Feu un copet damunt cada oliva amb la maça de fer maionesa (o amb un altre estri similar) de manera que s'obri però no s'esclafi la polpa. Aneu col·locant olives dins els pots, intercalant-hi trossets de pebre coent i branquetes de fonoll. Quan els pots siguin plens, aboqueu-hi aigua sal que cobreixi les olives. Poseu unes branquetes de fonoll a dalt de tot perquè les olives no sobresurtin del nivell de l'aigua. Tapeu els pots i guardeu-los en un lloc sec i fred.

Nota:

Es poden consumir a partir dels quinze dies, però si no us agraden gaire amargues, espereu unes quantes setmanes més abans d'encetar els pots.



Què bones les olives amb una bona llesca de pa amb tomàquet de ramillet del nostre hort ben fregada i oli!

ESPEREM QUE US AGRADIN, BON PROFIT!!

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: Eva Royo, Carlos López, Marc Gutiérrez, David Sola i Alba Colet.

De la mateixa manera també donem la benvinguda a Alexia Martra i Trini Moreno que donaran recolzament a la Fundació durant una temporada.

I també volem agrair la col/laboració de nou voluntariat en les activitats socioculturals i esportives. Aquests són: Montserrat Aguilar, Tanit Rejas, Gloria Giménez, Anna Coscolin, Marouan el Ahmadi, Dolors Soler, Sandra Andrés.

A tots ells: Benvinguts/des a FUPAR!

I ahora, aprofitem l'ocasió per a desitjar molta sort en el seu nou camí a: Maribel Rabaneda, José Luis Torres, Francisco García, Raimon Cera, Bibiana Morales, Rosa Elias, Álvaro Guijarro, José Puertas, Conchi Rubio, Fina Sánchez i Cintia Iborra.

PREN NOTA

DICIEMBRE

- Visita del Patge Xiu Xiu

Como ya es tradición, el viernes 27 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

-Participación en la Cabalgata de Reyes

El domingo 5, 5 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 2013

El domingo 26 de enero, estamos invitados a participar en la nueva edición de esta cursa. ¡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!!

-Campeonato de Catalunya de Natación ACELL – Special Olympics

El domingo 26, la sección de natación del Cub Pingüi participará en esta competición que se hará en el Club Natación Sabadell.

FEBRERO

-Conferencia: Tutela y otras figuras de protección

El lunes 3 de febrero os esperamos, a partir de las 5 de la tarde en la sala Multifuncional. En esta conferencia a cargo de Josep Tresseres, Gerente de Som - Fundació Catalana Tutelar Aspanias, trabajaremos los aspectos legales y sociales vinculados a las figuras de protección.

