

# Coses Nostres



- 2** Breument
- 4** Et dedico el meu temps
- 5** A fons
- 6** De primera mà
- 9** Cuinetes
- 10** Passatemps

- 11** El racó de la Treballadora Social
- 12** El Pingüí fa esport
- 15** Racó d'hortalons
- 16** 400 i més
- 16** Pren nota



# BREUMENT

## 8ª TROBADA FAMILIAR

El passat diumenge 26 d'abril, 19 famílies i 6 companyes de FUPAR van celebrar una nova edició de la Trobada Familiar! Aquest cop, més de 50 persones van compartir un magnífic dia de festa i diversió al voltant de Montserrat. La jornada va consistir en una Pujada en cremallera fins a Montserrat, visita de l'Abadia i dinar a la Masia Can Bonastre. Una molt bona manera de fer pinya, per molts anys més!

### Coses Nostres

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

### EQUIP DE REDACCIÓ

Laura Ferres, Jessica Díaz, Cristina Urbano, Mercedes Ortiz, Equip d'Hortolans, Azahara Puertas, Marc Vázquez, Jose Miguel Navarro, Ibrahim Nadiaye, Juan González, Olga Lao, M<sup>a</sup> Carmen Pérez, Olga López, Jose Antonio Sánchez, Mercè Codina, Jordi Molins, Elena Rubio, Mónica Marrero, Víctor Amoraga, Jorge Rubio, Javi Cantero, Francesc Raventós, Conrado Poveda, Anna Borràs i Verónica Bella.

### COORDINACIÓ DE REDACCIÓ:

Francesc Grau, Emili López, Soraia Priego, Gloria Morales, Olga Mesa, Mar Cantero, Carlos Álvarez, Meritxell Celades, Montserrat Lao, Azahara Puertas i Marc Vázquez.

### FOTOGRAFIA PORTADA

Enrique Payacan

### MAQUETACIÓ

Assia El Mangad

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:

**prodis**



## CICLE DE CONFERÈNCIES I TALLERS 2015

Els dimecres 13, 20 i 27 de maig 9 familiars de Fupar junt amb d'altres persones de Prodis van gaudir del curs Treballem els Trastorns de Conducta dels nostres familiars. Aquest taller liderat per Laura Cardona ha estat molt ben valorat i ha permès conèixer i posar en pràctica noves tècniques!

Abans de marxar de vacances, FUPAR va liderar una nova conferència oberta a totes les famílies i l'entorn comunitari. La xerrada Eines per el benestar, conduïda per l'Àngels Ponce, va permetre reflexionar sobre les pròpies creences, limitacions i canvis que cal fer per viure de forma plena i satisfactòria!



## VISA FUPAR – LA TARGETA SOLIDARIA DE TERRASSA

Fupar ha llegado a un acuerdo de colaboración con BBVA que permite disponer de las tarjetas VISA FUPAR en formato crédito o débito.

Cada vez que se paga una compra con estas tarjetas, un porcentaje se destina a Fupar y nos ayuda a dar continuidad a la atención social que desarrollamos; a parte de muchas otras ventajas para la persona titular de la tarjeta.

Si se es titular de alguna tarjeta BBVA sólo se tiene que pedir el cambio por una tarjeta VISA FUPAR (sin coste añadido para el titular), y en caso de no disponer de ninguna tarjeta de crédito o débito vinculada al BBVA se puede solicitar en cualquier oficina de la entidad bancaria o directamente en el enlace:

<http://www.fupar.cat/ca/targeta-visa-fupar/>



## FUPAR ESTRENA NOU LOGO

Fupar canvia de logo i imatge corporativa, apostant per una imatge que reforça la nostra marca (FUPAR) i incorpora el valor social (FUNDACIÓ).

El canvi és coherent amb la presentació de la nova imatge de la Fundació Antiga Caixa Terrassa i que també afecta a la resta de fundacions (Centre Cultural i la Llar).



## EL GARDEN RENUEVA SUS INSTALACIONES

Recientemente el garden ha reformado las instalaciones de la parte interior con nuevos espacios donde los clientes pueden encontrar todo lo que necesitan para su jardín, balcón, plantas o huerto.

Además ha ampliado la parte de complementos y artículos de decoración para la casa y el jardín gracias a la incorporación en el grupo de compra Jardinarium que garantiza productos de calidad y mejor precio fruto del trabajo compartido.





# ET DEDICO EL MEU TEMPS

## UN ANY DE VOLUNTARIAT PLE DE NOVETATS!

Amb aquesta revista tanquem un curs força actiu, on el voluntariat implicat en totes les accions ha permès un any més, oferir noves activitats cada vegada més atractives i adaptades als interessos i desitjos de tots els participants!

Paral·lelament, també ens hem començat a donar a conèixer molt més gràcies a les iniciatives socioeducatives i esportives compartides amb tota la ciutadania: torneigs esportius inclusius, festes tradicionals, actes culturals, participació en premis, activitats en seus socials...

Com no podia ser, també ens hem format plegats gaudint de conferències i tallers molt variats però sempre amb una doble motivació... enriquir personalment a la persona voluntària i donar eines per millorar la seva acció voluntària a FUPAR.

Marxem de vacances però abans, cal que us donem les gràcies per aquest magnífic curs i animar-vos, una vegada més, a fer d'aquesta casa i de la ciutat, un espai on gaudir de relacions significatives, on la discapacitat sols ha estat una excusa per trobar-nos!

Bones vacances, gaudiu de la cada moment i si pot ser amb la samarreta tan xula que hem fet per vosaltres millor que millor! Per cert, aprofito l'ocasió per agrair la col·laboració del dibuixant Juan Turu en la cessió de la imatge i a tot l'equip d'Impressió Digital Textil de FUPAR per la seva feina... les samarretes ens encanten!

Ens retrobem a tope al setembre, una abraçada!



**AZAHARA PUERTAS**

# A FONTS

## JUGANDO A HACER UN PROGRAMA DE RADIO

El grupo de periodismo hace tiempo nos reunimos y decimos probar a hacer un programa de radio.

Al principio hacíamos reuniones semanales para repartir las secciones y las canciones que íbamos a poner cada uno. También decidimos el nombre de la radio, entre propuestas como el simulacro, la tela de la araña, falsa alarma o la caja mágica, al final ganó: TORMENTA EN RADIOPATIO!

Un día fuimos de visita a la Ràdio Municipal de Terrassa a ver cómo se hacía un programa en directo, El Submarí (con Mariona Tomàs) y aprovechamos para ver donde se hacían las grabaciones de la televisión, las oficinas, los camerinos,...

Al llegar a nuestra sala hicimos una clase de periodismo básico, donde aprendimos las preguntas básicas que tiene que responder una entrevista y estuvimos debatiendo sobre cómo mejorar.

Después cada uno se puso manos a la obra y decidió el tema concreto de su sección:

- Miguel (sección de jardinería): Ciclamen
- Juan (sección de cine): Carmen Sevilla
- Ibrahima (sección de deportes): Últimos partidos del Barça
- Olga (sección de cultura): La Festa Major de Terrassa
- Jaspi (sección de deporte): Waterpolo

Buscamos la información necesaria en Internet para escribir sobre el tema. Otro día estuvimos probando voces para ver y escuchar como sonaban un poco distorsionadas.

Cuando acabamos de escribir los artículos en el ordenador (y después de la odisea de perder el pen o no saber en qué carpeta lo habíamos guardado) preparamos cada uno lo que iba a decir. Después hicimos un ensayo de nuestro programa y al día siguiente lo grabamos. Aquí os lo presentamos, que lo disfrutéis: [periodismofupar.wordpress.com](http://periodismofupar.wordpress.com)



**JOSE MIGUEL NAVARRO, IBRAHIMA NADIAYE Y JUAN GONZÁLEZ**

# DE PRIMERA MÀ

## CALÇOTADA 2015 EN SANT MARTÍ DE TOUS

El pasado día 19 de abril un grupo de la fundación Fupar fue a visitar el Museo del Tren en Igualada y después hasta Sant Martí de Tous.

Salimos sobre las diez de la mañana y llegamos allí a las once. La primera visita fue al Museo del Tren donde un guía experto en ferrocarril nos explicó todo acerca del tren. Este museo se encuentra en la entrada de Igualada y durante una hora vimos que se trataban de maquetas de tren. Fueron hechas por el mismo guía de la visita y tardó quince años en dejarla como está. Es una maqueta espectacular, con todo tipo de detalles y luces (se hace de día y de noche).

### La hora de la calçotada

Después de haber disfrutado de la visita del tren subimos al autocar hacia Sant Martí de Tous para comer una buena calçotada en un restaurante del mismo pueblo acompañado de carne a la brasa, butifarra, monchetas, all i oli y de postre una succulenta crema catalana como es tradicional. Después de haber disfrutado de una buena comida, en la sobremesa, los camareros nos sirvieron el café a todos los comensales.

### Visita por el pueblo

Una vez visitado el Museo del Tren y disfrutado de una buena calçotada, decidimos salir a pasear por el pueblo durante una hora, visitamos una iglesia que se encontraba en lo alto de una colina. El pueblo era muy pequeño; apenas tenía poco más de 1000 habitantes. Acabamos la visita subiendo al autocar con destino a Terrassa.

**JOSE ANTONIO SÁNCHEZ**



## FIRA MODERNISTA 2015



Un any més hem agafat la màquina del temps i hem viatjat 100 anys enrere per a tornar a l'època modernista. En aquesta edició hem tingut una parada a la Font Vella on hem venut els ja típics rams de ginesta de Fupar i alguns productes artesanals.

Per altra banda, hem tingut l'espai on poder fer una manualitat per a tots els nens i nenes de la ciutat que s'han volgut apropar. Aquest any hem fet molinets de paper de colors, ni més ni menys que 600!! Això ha estat possible gràcies a totes les persones que voluntàriament ens han donat un cop de mà, ja sigui preparant els ramets, els cons de paper, participant al concurs d'idees, ajudant a fer molinets...

Moltes gràcies a tothom!

**MARC VÁZQUEZ**

## BALLEM COUNTRY A LA PLAÇA DEL PROGRÉS

El passat 6 de juny en motiu de la festa major del barri de Ca n'Aurell ens vam trobar a la Plaça del Progrés amb el Xavier i els companys del grup de country.

Ens vam trobar a les 6'45 de la tarda, per fer alguns balls de country i animar a la gent del barri a ballar. Com ja es tradició també vam ballar junts amb els alumnes d'altres cursos del Xavier.

Aquest any es va acabar una mica més d'hora perquè jugava el Barça i no vam anar a prendre res, ho vam celebrar el divendres següent. Aquí teniu la foto del grup que vam fer abans de començar.



**MERCÈ CODINA**

## DE TEATRE EN TEATRE

Durant aquest últim trimestre abans de les vacances hem tingut l'oportunitat d'anar a diversos espectacles del Centre Cultural. Violeta va ser un espectacle de circ on a través d'una música en directe de Veneciano y los Jóvenes de Antaño ens van comunicar diverses emocions.

També hem tingut l'oportunitat de veure "La venganza de Don Mendo" gràcies al Centre Parroquial de la Santa Creu, un espectacle de teatre clàssic amateur amb molta qualitat. Ho vam passar molt bé!

I ja a final de trimestre hem pogut gaudir del festival de teatre, música i dansa de l'associació l'Estel: El Rey León. Un espectacle al Teatre Principal amb la col·laboració de molts artistes i a més de celebrar el final de curs, els diners de les entrades anaven destinats a millorar l'esplai.

Cal agrair un cop més a les entitats i projectes que ens permeten participar d'aquestes activitats de forma gratuïta o a preus socials.

**MARC VÁZQUEZ**

## EXPOSITOR AL MERCAT



Dijous 17 de juny un grup de companys hem portat un expositor de producte artesanal a la parada que Fupar té al mercat de la Independència.

Fins ara els productes que elaboràvem no lluien. Amb aquest expositor tot queda molt ben col·locat. Hi trobareu sacs aromàtics de diferents formes, caixes fetes amb paper reciclat, carpetes,... i altres feines que fem al taller.

Esperem que us agradin!

**MERCEDES ORTIZ**



## AGILITY

Hola! Som el grup d'agility de FUPAR i ens trobem els dijous a les 4 de la tarda amb l'Anna, la Vero i la Laia.

Cada setmana fem una activitat diferent, aquest trimestre hem fet un pòster d'un gos amb boletes de paper, una rosa de St. Jordi, hem vist una pel·lícula de gossos, hem jugat a bolos i hem fet un taller de cuina.

Després, a les 17h baixem a la sala multifuncional on ens espera el Jaume amb la Indi o el Dasti i fem jocs amb els gossos, recordem les ordres (seu, a terra, volta, dins, passa, hop, puja,...)



Ara estem preparant un ball amb música de Grease. Al principi cadascú té el seu lloc i fa una ordre, després fem una pista d'obstacles amb el gos, fem un túnel de cames i acabem saludant mirant al públic.

Agility ens agrada molt, amb els companys hi ha molt bon rotllo, el gos sempre es porta molt bé però a vegades es cansa si el fem treballar molt. Convidem a tothom a que ens vingui a veure!

**JORDI MOLINS, ELENA RUBIO, MÓNICA MARRERO, VÍCTOR AMORAGA, JORGE RUBIO, JAVI CANTERO, FRANCESC RAVENTÓS, CONRADO POVEDA, ANNA BORRÀS I VERÓNICA BELLA**

---

## ABRUCENA (ALMERÍA)

Abrucena es un municipio español de la provincia de Almería (Andalucía). Está situada en la falda norte de Sierra Nevada, en la comarca de Los Filabres- Tabernas y a 67km de la capital provincial, Almería. En el año 2014 contaba con 1262 habitantes.



### **Fiestas tradicionales: Fiesta de la Candelaria**

La Hermandad del Niño se reúne el día 2 de febrero y realiza una fiesta en la que se llevan unos bizcochos típicos bañados con azúcar glass. A dicho evento acude todo aquel que desee, pero en especial van aquellas madres que han dado a luz en el último año.

### **Platos típicos**

Dentro de las tradiciones gastronómicas, se degustan comidas típicas como las migas, la «fritá» de conejo, gurullos, roscos fritos, roscos de vino y aguardiente; y otros más típicos de la zona, como los hornazos (bollos coronados con un huevo). La carne de membrillo, la mistela, tortillas de habas, embutidos como el chorizo, la longaniza, el blanquillo o el salchichón elaborados en Hijate, y las conservas, realizadas con los productos de su propia huerta, como la de pimienta y la de tomate.



**OLGA LAO**



# CUINETES

En aquesta edició us presentem dues amanides molt útils pels dies de més calor. Són uns plats equilibrats, molt fàcils de fer i que si no ens agrada algun dels ingredients el podem canviar per un altre.

## ENSALADA DE ESPINACAS Y QUESO

### Ingredientes para 4 personas:

- 500g de hojas tiernas espinacas.
- 300g de queso fresco de cabra.
- 150g de lonchas de panceta ahumada.
- 50g de champiñones frescos.
- 3 rebanadas delgadas de pan.
- 1,5dl de aceite de oliva.
- 1 limón.
- 2,5 cl de vinagre de Jerez.
- Sésamo, sal, pimienta recién molida.

¡Un plato fácil, rápido y muy saludable, espero que os guste!

### Elaboración:

Primero corta las hojas de las espinacas y ponlas en una fuente honda o en platos para servir. Después hay que cortar los champiñones en láminas y rociarlos con zumo de limón. Se parten a trocitos las lonchas de panceta y se fríen modernamente, mientras cortamos en dados el queso de cabra. Lo repartimos todo en el plato, le echamos el vinagre, el sésamo, la sal y la pimienta ¡Y LISTO!



**M<sup>a</sup> CARMEN PÉREZ**

## ENSALADA DE VERANO

### Ingredientes para 6 personas:

- Pasta de colores.
- Maíz (2 botes).
- Soja.
- Huevos duros (6).
- Atún.
- Manzana (2).
- Queso fresco.
- Fresas.
- Kiwis.
- Cebolleta.
- Sal.

### Elaboración:

Se cuece la pasta en una olla durante 7 minutos con agua, sal y aceite. Cuando ha acabado se escurre en un bol. Después se añaden todos los ingredientes cortados y limpios y se echa un chorrito de aceite.

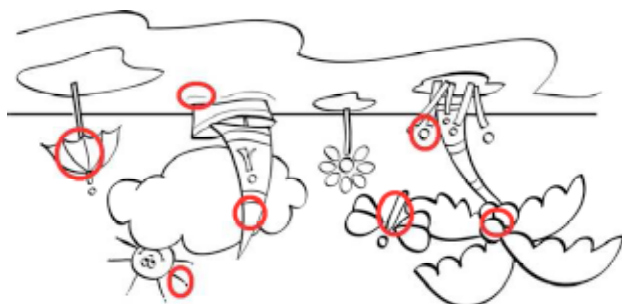


**OLGA LÓPEZ**

# PASSATEMPS

## LES SET DIFERÈNCIES

A continuació us presentem el típic joc de les 7 diferències en una versió estiuenca. Seràs capaç de descobrir les 7 diferències entre les dues imatges?



# EL RACÓ DE LA TREBALLADORA SOCIAL

## NOU ACCÉS A LES DADES DE SALUT A TRAVÉS D'INTERNET

Els ciutadans que ho desitgin podran accedir a l'espai digital Cat@Salut La Meva Salut: [www.lamevasalut.gencat.cat](http://www.lamevasalut.gencat.cat) Aquest és un espai online on es poden fer tràmits i consultes sobre la pròpia salut.

### Com puc accedir-hi?

- . Ser majors d'edat.
- . Tenir Targeta Sanitària Individual (TSI).
- . DNI / NIE i tenir certificat digital.
- . Adreçar-se al Centre d'Atenció Primària (CAP) de referència i sol·licitar l'accés. Allà us faran signar una sol·licitud d'accés i us proporcionaran un codi d'usuari. A més, s'ha de tenir un correu electrònic per tal de validar l'accés des de casa i crear una contrasenya.

### Què trobaré al meu espai Cat@Salut La Meva Salut?

- . Dades personals.
- . Informació clínica actualitzada (informes clínics, diagnòstics, vacunes,...).
- . Tota la informació referent a la medicació (medicament i número de prescripció, dates de vigència del tractament, professional prescriptor,...).
- . Document de voluntats anticipades si el teniu registrat.
- . Tràmits.
- . Els meus controls (prèvia autorització del vostre equip assistencial).
- . Notes informatives.

El Cat@Salut La Meva Salut és un espai que està en fase d'evolució i per tant, les dades i la informació s'introduiran de manera progressiva. Per això, és molt probable que encara no es pugui tenir accés a la totalitat de les dades de l'història clínic.



**EQUIP DE TREBALLADORES SOCIALS**

# EL PINGÜÍ FA ESPORT

## III COPA DE LA GENERALITAT DE PETANCA

El passat 12 d'abril vam assistir a la Copa Generalitat de Catalunya celebrada a Malgrat de Mar. Després de dinar a l'ombra i fer un cafè vam jugar les finals i es van fer els repartiments de premis.

En aquesta ocasió s'incorporava una nova modalitat de joc, les tripletes unificades. La nostra estava formada per Josep Busqueta, Rafael Olivan i Bienvenido (un membre del casal de la Gent Gran de Can Roca) i cal dir que després d'una dura competició vam acabar guanyant el primer premi d'aquesta nova modalitat!



La resta de tripletes van participar en la modalitat ordinària i també van aconseguir bons resultats, sobretot Àguiles que també es va endur la copa de segona divisió.

## TORNEIG DE ST. JORDI AL ILURO



Com a manera especial de celebrar Sant Jordi aquesta temporada s'ha organitzat a Mataró el torneig d'hockey de Sant Jordi al Iluro Hockey Club. Ha estat una jornada on s'han trobat molts dels equips habituals d'hockey i s'ha disputat el trofeu en dues categories.

En aquesta ocasió no ens ha estat possible la victòria, però cal dir que ens hem guanyat un merescudíssim berenar amb postres i tot!

## TORNEIG COPA BARCELONA D'HOQUEI

Una vegada més l'equip d'hoquei es vesteix de gala, en questa ocasió va ser el passat diumenge 10 de maig quan l'equip Egara-Fupar vam anar al RC. Polo de Barcelona a jugar el torneig Copa Barcelona d'Hockey. Va ser una tarda interessant i molt plena d'activitats ja que també hi havia la Fira Modernista. L'equip es va esforçar moltíssim per poder tornar a casa amb la copa i una vegada més van fer la màgia que saben fer per aconseguir-ho.



Cal dir que vam jugar amb un jugador menys ja que l'Alfonso Duran, va jugar amb la Selecció Espanyola en un dels partits preparatius per Londres 2015. Donem les gràcies al voluntariat acompanyant una vegada més perquè sense ells no hagués estat possible.



## SORTIDA DEL GRUP DE NATURA A LLEIDA

Durant aquest curs el Grup de Natura ha anat fent sortides i excursions. El passat 31 de maig vam anar a Lleida per participar a una caminada solidària. Tenia un cost de 10 euros per cada participant i anaven destinats a projectes socials. Va ser una experiència molt divertida ja que anàvem amb un grup molt petit i vam poder compartir molt.

Durant aquesta temporada també hem fet altres sortides com a Berga (al Monestir de Queralt), una caminada pels voltants de Terrassa en motiu de la festa major del barri de Can Palet, a la Torrota de Viladecavalls o a l'espai natural de Sant Miquel del Fai entre d'altres.



## JUGUEM A BÀSQUET AMB L'ESCOLA DELTA - CINGLE

El passat dissabte 6 de juny vam anar al pavelló de Can Jofresa convidats per l'escola Delta-Cingle a participar del seu torneig. Vam començar molt d'hora a la tarda i vam acabar al voltant de les 19h. Va ser una experiència molt bonica, tot gaudint d'una bona tarda de bàsquet.

## TORNEIG DE TENNIS TAULA UNIFICAT A REUS



Ja fa un temps que vam rebre un correu electrònic que ens explicava que volien fer una cosa nova a la secció de tennis taula. La proposta era fer un torneig on els voluntaris també hi poguessin jugar. Això es va dur a terme a Reus el passat 6 de juny. Hi vam anar amb el nostre equip unificat format per la Cristina Nieto, l'Alfons Figueras i el Crispí Carbonell, Acompanyats de la Silvia Calmet.

Cal dir que va ser una bona experiència, doncs vam quedar els primers del torneig, enhorabona campions i campiones!

## FESTA DEL BÀSQUET AMB EL CLUB HORITZÓ

El passat dissabte 27 de juny a la tarda vam participar del torneig de bàsquet organitzat al pavelló La Llana de Rubí.

Vam sortir de Fupar al migdia acompanyats dels nostres entrenadors Carlos Moriana, Anna Martínez i Sara Baeza, vam anar amb autocar al pavelló i vam jugar els partits. Va ser una bona tarda amb un bon berenar i un partit per finalitzar la temporada 2014-2015.

Vam guanyar el primer partit i ens vam poder classificar per la final que també vam guanyar. En la categoria de primera divisió l'equip guanyador va ser l'Horitzó A.

Felicitats equips!

**MARC VÁZQUEZ**

## RESUM DE LA TEMPORADA ESPORTIVA

A continuació us volem fer un resum de la temporada esportiva 2014- 2015 i aprofitar per agrair el seu esforç a tots els entrenadors, esportistes i voluntariat que fan possible totes les competicions esportives.

Aquesta temporada l'equip d'Hoquei ha estat format per 12 esportistes que han estat participant dels entrenaments setmanals al club Egara acompanyats pels seus 6 entrenadors i acompanyants. Han participat de diversos torneigs i han organitzat el Segon torneig d'Hoquei sala 4All.

La secció de bàsquet ha estat formada per 10 jugadors i jugadores acompanyats de 3 entrenadors que han estat millorant el seu joc els dimecres a la tarda a la pista de bàsquet de l'escola Mare de Déu del Carme. Han participat de la lliga del Consell Esportiu Escolar i han organitzat el Primer Torneig de bàsquet AllStars.

Amb l'equip de Natació hem participat a les dues competicions habituals, el Campionat de Catalunya de natació i el Campionat Territorial celebrat a Igualada. Com a novetat d'aquesta temporada hem doblat els dies d'entrenament i ara ho fem els dilluns i dimecres a la piscina del TerrassaSports. Durant aquesta temporada han format part 6 nadadors i nadadores acompanyats de la seva entrenadora.

La secció de petanca del Club Pingüí durant aquesta temporada ha participat a la lliga Acell obtenint uns molts bons resultats. Hem participat amb 4 tripletes (13 jugadors i jugadores) acompanyats per un entrenador.

Lliga	Copa
2on Penya Sant Llorenç	1er Titanes
3er Titanes	1er Trueno
4rt Trueno	2on Penya Sant Llorenç
Segona divisió	
3er Àguiles	

A més a més han organitzat la Primera Melé de Petanca Inclusiva, han entrenat cada setmana al casal de la Gent Gran de Can Roca i han participat a alguns tornejos.

Tennis Taula durant aquesta temporada ha tingut 5 esportistes i 1 entrenador que han participat de la lliga i la Copa de tennis taula d' Acell, al campionat de Catalunya i al Torneig Unificat de tennis taula. A més a més, aquesta temporada han organitzat la segona edició del Torneig Pingüí-Pong amb una gran participació.

---

## FESTA DE L'ESPORT

Tal i com s'està fent tradició aquest any hem tornat a celebrar la festa de l'esport del Club Pingüí, una ocasió on trobar-nos tots els esportistes de la casa per donar per finalitzada la temporada. En aquesta ocasió hem començat a la sala multifuncional veient un vídeo-recull de les fotografies de la temporada realitzat pels companys d'informàtica de tarda. Seguidament s'ha fet l'entrega dels DVD's amb el vídeo per poder-lo veure a casa i hem fet les fotografies d'equip amb els entrenadors assistents.

L'activitat que teníem preparada per després era fer un partit de bàsquet barrejant jugadors de totes les seccions i voluntariat, però la pluja va fer que no sigues possible i vam fer una estona de tennis taula perquè tots els jugadors poguessin provar una estona d'aquest esport.

Amb uns entrepanets ha estat una bona manera d'acomiar la temporada esportiva i desitjar-nos... Bones vacances!

# RACÓ D'HORTOLANS

## PROTAGONISTA DE L'ESTIU: EL TOMÀQUET!

### Una mica d'història

L'origen d'aquesta planta el trobem a la zona tropical de Centre i Sud-Amèrica. Sembla que el seu nom prové del nom asteca "tomatl", "xitomate" i "xitotomate". Els europeus van introduir la planta al vell continent el segle XVI però no va ser fins el segle XVIII que es va cultivar. De llavors ençà el tomàquet ha esdevingut l'hortalissa més important dels nostres mercats i de les nostres cuines... El tomàquet és un fruit amb un elevat contingut de vitamines i minerals. Conté vitamines del grup A, B, C i minerals com el calci, fòsfor i ferro

### Algunes Varietats

- Tomàquet d'amanir: el que s'utilitza per l'amanida, se sol collir una mica verd.
- Tomàquet Cherrie: és un tomàquet molt petit que s'utilitza sencer per guarnir amanides. Hi ha varietats de color vermell i altres de color groc.
- Tomàquet de penjar: és un tomàquet de mida petita que s'utilitza per sucari i té la característica que es pot conservar tot l'any penjat en un lloc fresc i sec.
- Tomàquet Montserrat: també anomenat tomàquet de Rosa, és un tomàquet amb molt espai buit que s'utilitza per farcir.
- Tomàquet de Pera: té aquest nom perquè la forma recorda una mica a una pera. És el tomàquet que utilitza la indústria per a fer conserves. És molt carnós i va molt bé per fer salses o gaspatxo

### Com cultivar

La tomaquera és una planta de clima càlid, per tant s'ha de cultivar a la primavera i l'estiu. Normalment se sol fer de planter tot i que també podem sembrar-lo directament de llavor. El trasplantament es pot fer quan no hi hagi risc de glaçades, això vol dir el mes de març a les zones costaneres o els mesos d'abril o maig a les zones d'interior. Als dos mesos del trasplantament ja tindrem els primers tomàquets Una altra feina important és lligar la tomaquera a un tutor.. Una altra alternativa és deixar que la tomaquera pengi de la taula i creixi rastrera o bé lligar-la a la barana del balcó.

### Recepta: tomàquets farcits de ensaladilla russa

#### Ingredients:

- 1 tomàquet gran
- Pèsols, patata, pastanaga, mongeta tendra (o bé comprar un paquet d'ensaladilla russa congelada)
- 1 llauna de tonyina, 1 pot d'olives farcides
- Maonesa, Sal, aigua

#### Preparació:

1. Bullir totes les verdures de la ensaladilla amb aigua i sal.
2. Buidar el tomàquet.
3. Un cop les verdures ja estiguin tendres i fredes posar-hi la tonyina. Les olives tallades a trossets, el tomàquet que hem tret fet a trossos.
4. Barrejar-ho tot bé i farcir el tomàquet.



**EQUIP D'HORTOLANS**

# 400 I MÉS

En aquesta edició de la revista donem la benvinguda a Ana Fernandez, Xavi Garcia, Adrián Sanchez, Adrián Delgado, Francisco Castro, Alejandro Fargas, Xavier Pérez i Amador Desviat!

També volem agrair la col·laboració de nou voluntariat en les activitats de Lleure. Elles són Verónica Bella i Anna Borràs:

A tots: Benvinguts/des a FUPAR!

I ahora, aprofitem l'ocasió per a desitjar molta sort en el seu nou camí a Sonia Téllez.

## PREN NOTA

### JULIOL:

- **Divendres 17:** Festa Blanca Companys/es i voluntariat de FUPAR ens trobarem per gaudir d'una nit de festa al voltant de l'arribada de l'Estiu i les vacances!

### AGOST:

- **Durant tot els mes:** companys i companyes de FUPAR participaran en sis viatges organitzats per ACTUA SERVEIS. Aquest any les destinacions triades han estat: Comarruga, Cambrils, Països Baixos, València i Vall de Boï. Que gaudiu del viatge i porteu fotos!

### SETEMBRE:

- **Durant tot els mes:** Tornem de vacances i cal que ens programem els proper curs. FUPAR t'ofereix moltes possibilitats de lleure que cal que aprofitis, apunta't!

### OCTUBRE:

- **Primer quinzena:** Inici de les activitats socioeducatives i esportives, no t'ho pots perdre!  
- **Dimarts 13, 20 i 27:** Taller per a famílies: Les creences psicològiques limitants, a càrrec d'Eduardo Brignani. De 16 a 17:30h a Fupar.  
- **Dilluns 19:** Conferència: Seguretat i risc en l'ús d'Internes i les Xarxes Socials, a càrrec de Carme Fuentes. A les 17:30h a Fupar - Sala Multifuncional.

### NOVEMBRE:

- **Dilluns 16:** Conferència: Hàbits i suports nutricionals a la taula, a càrrec d'Emma Esteba. A les 17:30h a Fupar - Sala Multifuncional.

### DESEMBRE:

- **Dilluns 14:** Conferència: Drets i Deures de les persones amb DID, a càrrec de DINCAT. A les 17:30h a Fupar - Sala Multifuncional.  
- **Diumenge 20:** La Companyia Teatral Protagonistes Nosaltres estrena la seva nova obra, Al cub<sup>3</sup>. Reserva la teva entrada, no t'ho pots perdre! A les 12h al Centre Cultural Terrassa.

