

Coses Nostres

Revista interna de Fupar / www.fupar.cat/ n° 27 / abril 12

Editorial	2
Breument	3
A fons	4
De primera mà	5
Et dedico el meu temps	1
El Racó de la T treballadora Social	13
El pingüí fa esport	14
Racó d'hortolans	15
400 i més	16
Pren nota	16



Fupar
UnnimCaixaTerrassa
ObraSocial



Sortida gastronòmica i cultural a St. Sadurni d'Anoia

Coses Nostres

Revista interna realitzada per persones treballadores, usuariat i voluntariat de Fupar.

Equip de redacció

Carles Moriana, José Miguel Navarro, Raul Alfaro, Eduard Hernández, Olga López, Ruben Vázquez, M^a Carmen Pérez, Merce Codina, Jose Antonio Sánchez, Juan González, Maria Castro Hernández, Beatriz Castillo, Cristina Urbano, Jessica Díaz, Silvia Calmet, Equip d'Hortolans.

Coordinació de redacció:

Emili López, Mercè Escudé, Marta Badiella, Montserrat Lao, David Albarral, Silvia Calmet, Meritxell Celades, Azahara Puertas, Francesc Grau, Elena Bastida i Carolina Armenteros.

Fotografia portada:

Montserrat Lao

Maquetació

Assia El Mangad

Impressió

Prismàtic Arts Gràfiques

Impressa en paper 100% ecològic. Aquesta publicació no pot ser reproduïda sense autorització prèvia de Fupar

Fupar - Unnim Obra Social

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

Col·laboren en l'edició:

Prismàtic Arts Gràfiques

EDITORIAL

Finalment ja es coneix l'adjudicació d'Unnim Banc, i trencant totes les previsions que apuntaven com adjudicatari a Ibercaixa o Banc Popular, ha estat el BBVA el que s'ha fet propietari de l'entitat bancària.

Encara però, resta pendent conèixer quina serà la relació que en el futur mantindrà el BBVA i Unnim Caixa; l'Obra Social de les antigues Caixes de Terrassa, Sabadell i Manlleu i de la que forma part la nostre Fundació.

En totes les declaracions públiques, els responsables del BBVA valoren positivament el donar continuïtat, o si més no, el col·laborar amb les Fundacions assistencials d'Unnim Caixa (Fupar i La Llar). Caldrà veure doncs, en els propers mesos com es consolida aquesta relació i tindrem l'oportunitat d'exposar i mostrar l'activitat de la Fundació, la feina feta fins ara i els nostres plans de futur.

Amb tot, continuem immersos en una crisi global que frena en gran mesura el consum. Els consumidors només mantenen el nivell de despesa en allò que valoren com a imprescindible, fet que repercuteix molt especialment al centre de jardineria, a la secció d'impressió digital i al rentatge que veuen molt afectats els seus ingressos. També els serveis de neteja, jardineria i l'àrea industrial pateixen per les retallades del nostres clients, i la necessitat per part de la Fundació de contenir els costos és constant.

Malgrat aquesta conjuntura no perdem la visió del nostre principal objectiu, i continuem treballant per a les persones amb discapacitat; treballant per a oferir un pla d'intervenció individual adaptat al moment i situació personal de cadascuna d'elles, dissenyant programes i activitats que enriqueixen i fomenten la qualitat de vida des de la vessant de l'atenció diürna del centre ocupacional amb la programació de més de 30 activitats a la setmana, els plans d'intervenció de l'equip multidisciplinar de suport al centre especial de treball, la planificació d'accions socioculturals i esportives en el temps de lleure amb un increment considerable aquesta primavera de l'oferta en caps de setmana i el suport a l'independència a la pròpia llar; sense oblidar-nos del suport, acompanyament i orientació a l'entorn familiar. Són temps doncs, complicats, i ara més que mai hem de treballar amb la màxima productivitat i efectivitat, controlant qualsevol despesa innecessària, millorant tots el processos interns i mantenint la màxima qualitat en les activitats, actuacions i intervencions en l'atenció a la persona usuària. A més, estem a les portes de la que tradicionalment és la temporada de més demanda en totes les seccions del Centre Especial de Treball, i us encoratjo a no de deixar escapar cap oportunitat.z

JOSEP RIBERA I SEGURA

Director - Gerent

BREUMENT

SORTIDA AMB EL GRUP D'AMICS AL PÍCNIC JAZZ DE TERRASSA

El diumenge 17 de març ens vam trobar amb el grup de trobada. Vam anar al Pícnic Jazz que es celebrava com cada any al Parc de Vallparadís. Vam gaudir d'una tarda de música. El temps ens va acompanyar.

El parc estava ple de "gom a gom"

PARTIT DE BÀSQUET REGAL BARÇA - FUENLABRADA

El 26 de febrer es van acostar a veure al partit de bàsquet, per animar els equips, prop d'una cinquantena de companys de la fundació



CARNESTOLTES

Més de 100 persones es van reunir el divendres 10 de febrer per a celebrar el Carnestoltes. El repte de la propera edició serà que tots els assistents portin algun objecte de disfressa. El jurat va escollir els guanyadors a la disfressa més original, més divertida i a la millor comparsa.

A més d'atorgar diversos obsequis pel bon nivell dels participants.



MARXA NÒRDICA

Terrassa ofereix a la població la possibilitat de practicar una nova modalitat esportiva: la marxa nòrdica. L'activitat es va fer al Parc de Vallparadís de forma gratuïta. Tres persones de FUPAR i un voluntari van participar a l'activitat. L'experiència va tenir molt d'èxit. Ningú havia practicat aquesta modalitat. Van recórrer tot el parc.



COMPETICIÓ QUINZENAL DE PETANCA

Un dissabte més l'equip de Petanca del Club Pingüí va anar cap a Barcelona a jugar. Titanes i Penya Sant Llorenç van guanyar.

La Penya ha acabat segon a la lliga, Truenos tercers i Titanes quarts dins de la categoria de primera. Pel que fa a Àguiles cal dir que encara es troben a la tercera jornada de lliga de la segona categoria. Ara comença la copa on les nostres tres tripletes tenen moltes opcions de lluitar per la victòria.



A FONTS

ELS PINGÜINS DE BÀSQUET JUGUEN ALS JOCS ESPORTIUS ESCOLARS.

Aquesta temporada ha estat una temporada de canvi. L'equip de bàsquet del Club Pingüí hem participat dintre de la lliga de basquetbol del Consell Esportiu Escolar del Vallès Occidental-Terrassa. Aquesta temporada hem quedat enquadrats dintre de la lliga cadet masculina.

Cada setmana l'equip de bàsquet del Club Pingüí ens hem trobat a les diferents instal·lacions on es disputen els partits amb diversos centres educatius de Terrassa. El Col·legi Joaquina de Vedruna, el Col·legi Vedruna, l'Institut Cavall Bernat o l'Institut Torre del Palau han estat alguns d'ells.

Arriba el dissabte. Els pingüins ens trobem a la instal·lació on s'ha de disputar el partit mitja hora abans de l'inici per poder escalfar i poder fer els equips i es que, per poder dur a terme aquests partits, ens traiem l'etiqueta de Club Pingüí i passem a ser equip TARONJA i equip GROC, ja que fem equips mixtes entre el Club Pingüí i l'equip contrincant.

Els àrbitres, els entrenadors i els jugadors dels diferents equips ja ens coneixen i tenim una bona relació amb tots ells ja que l'experiència de cada partit ha estat molt bona. Els nostres pares i els pares dels jugadors de les altres escoles també han gaudit amb les nostres jugades i s'han vist partits molt igualats on la diferència en el resultat final ha estat d'una o dues cistelles. La emoció sempre s'ha mantingut al llarg dels 40 minuts.

En definitiva, tots plegats estem molt contents de la evolució dels jugadors. Ja podem dir que tots els jugadors del Club Pingüí han pogut anotar la seva primera cistella als JEE, dintre i fora de la pista.



CARLOS MORIANA

DE PRIMERA MÀ

ÁRBOLES FRUTALES

Se denominan árboles frutales a aquellos que son capaces de producir frutas.

El fruto es el óvulo de la flor que ha madurado y en cuyo interior se encuentran las semillas. Se entiende por frutas cualquier tipo de fruto sea un fruto carnoso o un fruto seco. Por lo tanto, entendemos que será un árbol frutal tanto un peral, que produce la fruta de la pera, muy blanca y jugosa. Como un nogal que nos proporciona las nueces, que poseen una cáscara muy dura y son secas.

Podemos clasificar los árboles frutales en los siguientes grupos:

- Árboles con frutos tiernos que tienen un hueso en su interior, como el cerezo, el ciruelo, el melocotonero, el albaricoquero, el olivo, o el mango.

- Árboles con frutos tiernos que tienen pepitas en su interior, como el peral, el manzano, el níspero, o el membrillero.

- Árboles con frutos tiernos considerado exóticos, como los cítricos (naranjas, limones, pomelos, mandarinas, etc.). Las higueras, los mangos o las papayas.

- Árboles con frutos secos, como las avellanas del avellano, las castañas del castaño, los hayucos del haya, o las bellotas del roble, la encina o la carrasca.

- Árboles con falsos frutos secos. Entre ellos tenemos árboles tan conocidos como el almendro y el nogal y otros menos conocidos como la pacana o nuez americana. Las almendras y las nueces serian las semillas y no los frutos.

Cómo plantar un árbol frutal:

Para una buena plantación de un árbol frutal debemos seguir una serie de consideraciones para conseguir que nuestro árbol tenga el crecimiento y mantenimiento ideal y que produzca el mayor número de frutos posibles con la mejor calidad y propiedades alimentarias.

Siempre tenemos que tener en cuenta la temperatura y el riego porque si hace mucho frío pueden terminar por helarse. También tenemos que vigilar al abonar porque si abonamos en exceso se podría quemar.

Como ya sabéis, si queréis disfrutar de un árbol frutal en el Garden os espero, un abrazo!



JOSE MIGUEL NAVARRO

UNA EXCURSIÓN CON EL GRUPO DE MONTAÑA

A pesar que teníamos pensado ir a la parte de Montnegre finalmente nos decidimos a la parte de Corredor. Los dos entornos pertenecen al mismo Parc Natural pero la oficina de información de Vallgorguina estaba cerrada con lo que nos toco buscarnos la vida.

Decidimos ir tirando de carteles, GPS e intuición. Así de este modo nos metimos con la furgu por una pista forestal cual Paris-Dakar. Buscando indicaciones encontramos el Dolmen Gentil, muy bien conservado. Continuamos ruta hasta una iglesia abandonada, fotos de Jaspi y al camino.

Unos kilómetros más allá decidimos por fin "patear" un rato. Hicimos un recorrido circular de una masía a otra por senderos frondosos entre pinos y alcornoques (algunos de ellos desnudos de su corteza de corcho). En la segunda Masía, creo recordar Mas Trui, almorzamos en la era entre sol y la sombra con unas vistas inmejorables y aromas de romero.

De vuelta en la furgoneta del "Equipo A" como dice el Miguel seguimos carretera y manta haciendo el corazón del parque. Allí nos encontramos con la ermita de Santa María del Corredor. Un enclave precioso para pasar un día con familia o amigos. Allí había una agradable funcionaria (suena contradictorio pero era así) nos explicó un par de rutas para hacer, nos dió mucha información (trípticos y folletos de todo tipo) incluso nos imito el canto de algún ave nocturna, te lo juro.

Desde este punto nos fuimos a recorrer una ruta de unos tres cuartos de hora, se dejaba caminar sin subidas ni bajadas fuertes y que pasaba por una pedrera abandonada. Después hicimos una segunda esta más corta pero entretenida: fuente para rellenar cantimploras y mirador hacia el mar aunque la calima no nos dejo verlo con claridad. Desde allí a una zona de picnic muy bien montada. Comimos el segundo tentempié y café (el que quiso). Con algo de cafeína en las venas cogimos la furgoneta y volvimos por otra de las entradas del parque y para casa.

Día genial en un entorno genial y de la compañía que te voy a contar que no sepas...

RAUL ALFARO



CALÇOTADA 2012

El passat 25 de març uns quants treballadors de Fupar més 5 monitors vam anar a visitar les Caves de Freixenet i a posteriori vam fer un gran dinar a la Masia de les caves de Canals & Domingo.

Vam quedar sobre les 9:00 h del matí davant de Fupar per agafar l'autobús que ens portés cap a Sant Sadurní d'Anoia, que és on es troba Freixenet i el restaurant.

Estàvem a l'expectativa de si algú es dormia ja que l'excursió coincidia amb que el dia anterior s'havia produït el canvi d'horari en motiu del canvi estacional. La veritat que tothom va ser molt puntual i a més feia un dia molt assolellat que augurava un magnífic dia d'excursió. El dia no podia començar millor.



Vam arribar molt puntuals per poder visitar Freixenet. Va ser una visita molt agradable i entenedora ja que la guia que ens feia l'explicació i ens ensenyava totes les instal·lacions era una noia molt comunicativa i explicava molt bé tots els continguts. Ara ja podem dir que sabem com s'elabora un bon cava i que existeixen diferents tipus segons els components que s'utilitzin com el sucre i els diferents tipus de raïms que conformen el cava.

Les Caves de Freixenet són enormes, fins hi tot vam agafar un tren per poder fer tot el recorregut per dintre de la nau. Ens vam quedar bocabadats de la quantitat d'ampolles de cava diferents que conté, del seu emmagatzematge i de l'elaboració tan curada que ha de regir per així ser un dels millors Caves del panorama nacional. Per acabar la visita ens van obsequiar amb un petit tast de Cava de Cordon Negro que ens va obrir la gana a tots i a totes.

Després d'aquesta meravellosa visita vam anar cap a les Caves Canals & Domingo a dinar. Els nois i noies ja em van avisar que em quedaria ben tip del dinar a més de gaudir dels bons aliments que disposa aquest restaurant.

Sense cap dubte els nois i noies tenien tota la raó. No es podia fer una millor cloenda d'aquesta excursió ja que el menú del dinar va ésser excel·lent. Per començar vam gaudir d'uns calçots i unes carxofes fetes a la brasa per llepar-se'n els dits. Tot seguit hi havia amanida, pebrot i albergínia escalivada. Després d'aquests entrants moltes panxes estaven bastant tipes però encara calia fer un forat per la carn que estava compresa de botifarra i de carn de xai acompanyat de patates i mongetes.

Amb un dinar tan bo no hi pot faltar els postres: un gelat i cafè per qui en volgués.

Per un moment quan tots ens estàvem menjant el gelat hi havíem gaudit d'un àpat tan bo on era impossible que algú s'hagués quedat amb gana em vaig sentir com si formés part d'una gran família on tothom s'avenia molt bé i on hi regia molta complicitat entre tots els membres que la conformaven.

Un cop dinats i amb les panxes ben plenes vam haver de donar per finalitzat el dia ,vam pujar a l'autobús i vam emprendre el viatge de tornada cap a Terrassa.

Espero i esperem que per pròximes sortides i/o excursions es pugui ampliar el número de participants, i per tant, s'ampliï la família, i doncs, ja ho diu la dita com més serem més riurem i millor ens ho passarem.

EDU HERNÁNDEZ

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DE CROHN?

La enfermedad de Crohn es un proceso inflamatorio crónico del tracto intestinal. Principalmente, aunque puede afectar cualquier parte del tracto digestivo desde la boca hasta el ano.

La enfermedad de Crohn es una afección crónica y puede recurrir varias veces durante la vida. Algunas personas tienen periodos prolongados de remisión, a veces durante años, en los que no presentan síntomas. No hay manera de predecir cuando puede ocurrir una remisión o los síntomas volverán a aparecer.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad de Crohn? Debido a que la enfermedad puede afectar cualquier parte del intestino, los síntomas pueden ser muy distintos entre un paciente y otro, aunque los síntomas comunes incluyen:

- Cólicos y dolor abdominal
- Dolor o secreción anal
- Diarrea
- Lesiones cutáneas
- Fiebre
- Fisura
- Pérdida de peso
- Dolor de articulaciones
- Hinchazón

OLGA LÓPEZ

ESPECIAL CARNAVAL DE TERRASSA 2012



Los ganadores de la rua del sábado



La comparsa oficial



Los trabucaires



Los Ninjas de rosa

RUBEN VAZQUEZ

FLAN DE BOMBÓN

Ingredientes:

- 1 taza de azúcar
- 1 lata de leche condensada
- 1 taza de nuez picada
- 2 tazas de bombones
- 4 huevos grandes
- 1 1/2 tazas de leche caliente
- 1 cucharadita de vainilla



Procedimiento:

Forma el caramelo en una flanera con la taza de azúcar (se pone a fuego bajo para que no se quemé).

Déjala aparte.

Deshaz los bombones en la leche caliente y licúa todo junto, leches, huevos, nuez y vainilla.

Vaciálo en la flanera que está ya lista con el caramelo, tápalo con papel aluminio (o la tapadera de la flanera) y cuécelo a Baño María en la Olla Express durante 45 minutos. Déjalo enfriar, desmóldalo y sírvelo.

Amigos, eso es todo, que os salga bien rico el flan.

M^a CARMEN PÉREZ

DIADA DE SANT JORDI



La Diada de Sant Jordi commemora la mort d'aquest sant el 23 d'abril de l'any 303. És un dia en què tradicionalment als Països Catalans les parelles es regalen una rosa i un llibre. A Catalunya, es va proposar convertir aquesta data en festa de precepte per primer cop el 1436, quan es va formular la proposta a les corts de la Generalitat de Catalunya .

Tradicionalment i des del segle XV, a Catalunya la diada de Sant Jordi és el dia dels enamorats, i és costum que les parelles es regalin una rosa vermella "com la sang" i un llibre. Tot i ser tradicional, la popularització del fet de regalar roses es va restablir activament el 1914, gràcies al impuls de la Mancomunitat.

La presència del llibre és deguda a que la diada coincideix amb el Dia internacional del llibre, que des de 1930 commemora la mort de Miguel de Cervantes i de Shakespeare. La diada té un caire reivindicatiu de la cultura catalana i molts balcons s'engalanan amb la senyera.

És tradicional promoure la venda de llibres amb signatures dels autors i fent un descompte al preu de venda. També hi ha lectures de poemes o de fragments de llibres i els teatres i sales d'espectacles fan promocions especials. Quant a les roses es transformen en un negoci del que tothom s'aprofita, en 2010 s'estima que s'han venut sis milions de roses a Catalunya, el 40% de roses de tot l'any.

Hi ha parades amb reivindicacions polítiques, per ajudar a organitzacions humanitàries, per recaptar fons per escoles o simplement per aconseguir alguns diners extra. Els mitjans de comunicació fan retransmissions en directe des dels punts més emblemàtics. Però sobre tot cal destacar l'ambient festiu que genera la diada.

MERCE CODINA

LA INDIA ESPIRITUAL

La India es el séptimo país más grande del mundo y el segundo más poblado con más de 1114 millones de habitantes. La India tiene frontera con Pakistán en el oeste. Y Bhután, China y Nepal en el norte y Bangladesh y Birmania.

IDIOMA

El idioma oficial es el hindú que es hablado aproximadamente el 30% de la población. El inglés se utiliza a menudo para asuntos oficiales y comerciales. Por otra parte la constitución india reconoce otros 17 idiomas regionales.

RELIGIÓN

Las principales religiones practicadas en la India son el hinduismo (79.%) y el Islam (13.7%). Hay también budistas, judíos y cristianos (2,5%). El sijismo es una religión propia de la India que incluye 18 millones de fieles, que viven Punjab.

CULTURA

- Casamiento

Los casamientos son entre personas de la misma casta, y de similar nivel social y económico. Las bodas duran varios días y el vestido tradicional es el sari. Cabe destacar que, aunque la ley de la India lo prohíbe, se siguen realizando bodas infantiles.

- Saludos

Es habitual entre los hindúes saludarse normalmente diciéndose "namaste" y uniendo las manos frente al pecho, bajo las mejillas.

- Tikas

La tika o bindi es un adorno tradicional de las mujeres indias. Originalmente era un pequeño punto rojo en la frente. Se cree que el centro de la frente es el "tercer ojo", la fuente metafísica de la concentración, la intuición y el conocimiento. Hoy en día se usa como símbolo de compromiso con el hombre o simplemente como un adorno.

GASTRONOMIA

Aunque la India cuenta con una gastronomía, su cocina ha estado influenciada por tradiciones hindúes y musulmanas. Destacan las especias, los sabores picantes y las verduras. Los platos vegetarianos y el uso de pescado y marisco predominan sobre todo en las zonas costeras de la India.



EL TAJ MAHAL

En Agra se encuentra una de las siete maravillas del mundo: el Taj Mahal. Fue construido por Sha Jahan, entre 1631 y 1654, en honor de su esposa Mumtaz Mahal quien falleció dando a luz a su 14ª hija. En 1983, fue reconocido por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad.



JOSE ANTONIO SÁNCHEZ PI

LAS TRES HILANDERAS

Hubo una vez una joven hermosa y buena, pero con el feo defecto de que odiaba el trabajo, y no había forma de que hilara, a pesar de la continua insistencia de su madre. Un día, exasperada ya la mujer de no poder conseguir que su hija trabajase, le propinó un sonoro bofetón que le hizo ver las estrellas.

Como es de suponer, la muchacha prorrumpió en llanto. En aquel momento pasó por allí la reina, que iba en su carroza real. La soberana, que tenía fama de ser muy buena, al oír a la niña, ordenó que se detuviese el vehículo y, apeándose de él, entró en la casa para averiguar lo que sucedía. La madre, tratando de ocultar verdaderas causas del incidente respondió:

-Mi hija llora porque, como soy pobre, no le puedo dar todo el lino que necesita para hilar.

-Es lamentable que esta preciosa joven no pueda satisfacer sus deseos –replicó la reina-

. A mí me causa un enorme placer el ruido de la rueca, por tanto, le ruego que me la deje llevar a mi palacio, donde podrá hilar cuanto quiera, pues tengo tanto lino como para que hile muchos años.

Tanto la madre como la hija se quedaron mudas y la soberana mandó a la joven que la siguiera. Nada más llegar, la reina le dijo: -Cuando acabes de hilar todo este lino, te haré casar con mi hijo mayor.

La pobre joven no tuvo palabras para replicar. Sólo tenía seguridad de que jamás hilaría el lino y entonces la reina desengañada, la haría castigar. Por otra parte, había allí tal cantidad de lino que sólo con verlo perdía el ánimo.

Pasado un tiempo la reina le pidió ver lo que había hecho. Al ver que nada se extrañó. Al quedar sola, la joven se asomó a la ventana, desde donde observó a tres mujeres de raro aspecto. Una de ellas tenía el labio inferior tan grande y descolgado que le cubría la barbilla, otra tenía el pulgar de la mano derecha tan grande y aplastado que parecía una aleta y la tercera tenía un pie muy aplastado que daba lástima.

Cuando llegaron las mujeres debajo de la ventana se detuvieron al ver llorando a la joven y le dijeron que ellas eran diestras en el hilado y harían el trabajo por ti, pero debía prometerle invitarles a su boda, llamarles primas y sentarnos a la mesa del banquete. - ¡Con mucho gusto lo haré! ¡Entrad y empezad cuanto antes!-

Cuando la reina vio que el trabajo estaba hecho, llena de entusiasmo fijó el día de la boda con su hijo.

La hilandera en saber la fecha de hora pidió que el deseo de poder invitar a tres primas a su boda. Tanto el príncipe como la reina accedieron a la petición y, cuando llegó el día se presentaron las tres bien ataviadas.

El novio, se dirigió a una de ellas y le preguntó: ¿Por qué tienes un pie tan ancho y grande?- Se me ha vuelto así de tanto pedalear en la rueca- contestó la hilandera. -¿Y tu por qué tienes el labio tan caído?- De tanto mojar el hilo, señor- replicó ella. -¿Y tu por qué tienes ese dedo tan crecido? –Porque estoy retorciendo continuamente el hilo. El príncipe, asustado, juró que en lo sucesivo, su esposa no volvería siquiera a mirar la rueca, pues no quería que su linda consorte se deformase.

JUAN GONZÁLEZ

ET DEDICO EL MEU TEMPS

UN HASTA LUEGO!



Todo empieza un viernes en la terraza de un bar al sol. Coca-colas con hielo y limón o cafés bien humeantes. Se llena una larga lista de cosas que queremos hacer y se sucede con el relato de nuestras aventuras desde la última vez que nos vimos.

Durante los tres últimos años mis viernes se han llenado de carcajadas, pequeñas confesiones, paseos en trenecito, bares y momentos de tensión que se acababan resolviendo con un simple apretón de manos que acababa en un efusivo abrazo. He visto

miradas de incompreensión, de repugnancia y hasta de lástima de aquellos individuos que se cruzaban en nuestro camino. He visto a madres apartar a sus hijas de vosotros, de nosotros. He oído maldiciones cuando subíamos al autobús para hacer nuestros encuentros semanales. He mirado asustada a mi alrededor viendo todo lo que esta ajetreada sociedad hahecho con vosotros, con todos nosotros. Una sociedad que vive tan inmersa en su propio bienestar que cierra la puerta a quiénes rozan el pomo. Individuos que se han llenado la boca y los bolsillos alardeando de buenas intenciones para todos pero han dejado a un gran -y maravilloso- colectivo apartado.

He aprendido las cosas más básicas que había olvidado por completo, he sabido ser paciente y morderme la lengua ante aquellos que decían en voz alta lo que pensaban de vosotros, de nosotros. He construido una nueva manera de ver las cosas, de afrontar las dificultades y de perseguir esa meta a la que llaman felicidad y no lo he hecho sola: todos aquellos a quiénes he tenido en gran placer de conocer en los viernes de los últimos 3 años son los responsables.

Todos y cada uno de vosotros sois estupendos, inmensamente grandes y cada uno es todo un mundo, qué digo, un universo. Millones y millones de estrellas guardadas en cuerpos tan pequeños y tan empequeñecidos por la edad. Con apenas los 25 la cara marchita de arrugas de sonreír, de ser expresivo, de no tener miedo al paso del tiempo ni del qué dirán corroboran estas líneas.

-y... ¿no te da cosa?

-¿De qué me la iba a dar? Son personas tan complicadas y simples a la vez como tú y como yo; tan llenas de vitalidad que asusta acercarte y te sientes atraído completamente por esa alegría tan contagiosa.

Personas puras, cada uno con sus defectos, como cualquiera otra persona de este planeta.

Deberíamos empezar a cuestionarnos quién es aquí el discapacitado, he tenido el placer de compartir mis viernes con personas más capaces que cualquiera considerado como "normal". Después de una etapa llena por doquier, toca empezar cosas nuevas. Quizás mejores o peores, pero diferentes. No me arrepiento de ninguna milésima de segundo invertida en Fupar, ni de ningún sentimiento o emoción que ello me ha producido. Me voy con una gran sonrisa y unas cuantas lágrimas resbalándome por las mejillas. No diré adiós porque pienso volver, ya sea de manera más esporádica o de la forma que sea, esto es muy grande y iqué coño! Me lo he pasado como nunca, muchísimas gracias por todo lo que me habéis brindado, por todo lo que he aprendido ya sea de forma directa o indirecta. Muchas gracias por hacer que esta sociedad abra un poco los ojos y levante la cabeza para ver que aún quedan personas dispuestas a luchar por otras y otras a admitir la derrota y dejarse rescatar.

Eternamente agradecida,

MARIA CASTRO HERNANDEZ

EL RACO DE LA TREBALLADORA SOCIAL

AJUTS "PUA", PROGRAMA D'ATENCIÓ SOCIAL A LES PERSONES AMB DISCAPACITAT.

Acaben de sortir els ajuts per a les persones amb discapacitat per aquest 2012. Aquestes ajudes van des de ajuts per la mobilitat i transport fins a ajuts per a l'autonomia personal i a la comunicació.

- Ajuts per a la mobilitat i transport: ajuts per obtenció del permís de conduir i per a l'adaptació del vehicle, a més de l'atenció precoç.
- Ajuts per l'autonomia personal i a la comunicació ens trobem amb les ajudes tècniques per a persones amb discapacitat visual, auditiva i física. Per a les persones amb discapacitat física:
- Ajudes per el dormitori (Llit articulad, carro elevador de llit, baranes de llit, etc)
- Ajudes per a l'higiene personal i activitats de la vida diària (adaptació de banyera, dutxa i inodor, cadira de dutxa, seient giratori de dutxa, etc)
- Ajudes per a les transferències (grua estàndard, trapezi, disc giratori, etc), per al posicionament (falca de posicionament, coixí per aixecar-se, etc)
- Ajudes per a la comunicació (faristol, adaptacions de l'ordinador, etc), per a l'accessibilitat (cadira per pujar i baixar escales, rampes manuals portàtils, automatisme de portes, etc)
- Ajudes per als vehicles (accés i posicionament del vehicle, ajuts per a la transferència de la persona, base giratòria del seient del vehicle, etc)
- Altres com politges, passamans, protector de cap, etc

Cal tenir en compte que:

- On podeu trobar les sol·licituds PUA?

Les trobareu a la pàgina web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/formularis

- Les sol·licituds s'han de presentar a les dependències del Departament de Benestar Social i Família.
- El Termini de presentació de sol·licituds i de la documentació necessària és el dia 21-05-2012.

NOTA INFORMATIVA: totes aquelles persones que esteu cobrant una Pensió No Contributiva per invalidesa o jubilació, i no heu actualitzat les vostres dades econòmiques des de fa, com a mínim dos anys, recordeu fer-ho ens els pròxims mesos. L'Administració ha començat a fer les revisions pertinents. Per poder fer-ho, us haureu de dirigir a qualsevol oficina d'Atenció Ciutadana de Benestar Social:

Oficines d'Atenció Ciutadana de Benestar Social.

C/ Colom, 114

Cr Montcada, 596

C/ Matagalls, 1

08222 Terrassa

08223 Terrassa

08227 Terrassa

Tel. 937 830 755

Tel. 937 315 982

Tel. 93 785 11 13



EQUIP TREBALLADORES SOCIALS

EL PINGÜÍ FA ESPORT

CAMPIONAT DE CATALUNYA DE BÀSQUET

El passat 11 de març, els 9 jugadors de l' equip de bàsquet del Club Pingüí juntament amb els tres tècnics (Carles, Aida i Ana) ens varem desplaçar a Blanes per tal de poder disputar la XXI edició del Campionat de Catalunya de Basquetbol de l' ACELL- SPECIAL OLYMPICS. Va ser tota una jornada plena de partits, on varem poder gaudir d' unes impressionants instal·lacions (la ciutat esportiva de Blanes), amb la gent que varem conèixer i la que ens varem trobar allà que ja eren amics i, el més important, de tres partits on varem poder trobar-nos junts dins de la pista i poder fer algunes jugades ben interessants i fer algunes cistelles. Els resultats no es van acompanyar, però la valoració general dels tres partits va ser força positiva. Per acabar, va arribar l' entrega de premis. En Jordi i l' Andreu, juntament amb l' Anna van ser els encarregats de rebre la distinció per la nostra participació. I aquí arriba l' anècdota de la jornada. Els jugadors de basquetbol del F.C BARCELONA havien signat dues pilotes de l' Eurolliga per poder-les sortejar allà mateix. La pilota va viatjar cap a Terrassa. Sabeu a quin equip li va tocar? :)

CARLOS MORIANA

NUESTRO PING PONG EN LA LIGA DE TERRASSA

Nuestros chicos de ping pong cada vez mejoran más su juego, por lo que este año hemos podido participar por vez primera en la competición organizada por el Consell Esportiu con chicos de diferentes institutos de Terrassa realizada en el IES Blanxart. La inclusión de nuestros chicos en esta competición nos ha demostrado la importancia de salir de las instalaciones de Fupar y comprobar de primera mano como sus habilidades van mejorando con los entrenamientos y con las ganas que ellos mismos ponen. Participar con otros chicos que nada tienen que ver con la Fundación les ha demostrado que son capaces de plantar cara a este tipo de competiciones e incluso ganar algún que otro partido, por lo que la motivación y la perseverancia de nuestros campeones van en aumento. Y lo mejor de todo es que se lo pasan genial. ¡Ánimos a nuestros chicos!

SILVIA CALMET



CAMPIONAT DE CATALUNYA DE NATACIÓ

El passat 28 de gener es va disputar al Club Natació Sabadell el Campionat de Catalunya de Natació. Van participar els 8 integrants de l'equip del Club Pingüí: Domi Alba, Juan Merino, Jordi Fernández, Josep Ruiz, Isabel Flores, José Antonio Sánchez Pi, Gabriel Molinos i Jordi Molins. Com a voluntaris/es els van acompanyar l'Angel Pérez, la Montserrat Lao i l'entrenadora Gemma Gutés. En Raimon Cera de la secció d'industrial matí, i que participa com a membre de l'Escola Esportiva Barcelona també va tenir una actuació destacada.



MONTSERRAT LAO

RACÓ D'HORTOLANS

PLANTES AROMÀTIQUES A L'HORT URBÀ

Un dels avantatges de tenir un hort a casa és poder gaudir de verdures fresques però sobretot sanes, és a dir en les que no s'hagin utilitzat productes químics en el seu cultiu. Quan arriba la primavera el nostre hort s'omple d'"habitants" que se'ns mengen les verdures o fan malbé les plantes. Aquest problema, però, no es dona només en aquesta època de l'any. Les plagues més habituals són el pugó, els cargols i llimacs, la mosca blanca i l'eruga de la col. També pot ser que les nostres verdures tinguin malalties provocades per fongs o bacteries. L'ús de plantes aromàtiques a l'hort és un bon sistema per evitar l'aparició de plagues. Com que es tracta d'un mètode natural, la seva eficàcia pot ser menor o major en funció d'altres factors (proximitat entre cultius, reg, temperatura, etc.). En qualsevol cas les plantes aromàtiques sempre contribuiran a tenir un hort més maco i més perfumat i sempre les podeu utilitzar a l'hora de cuinar! Principals aromàtiques útils a l'hort:

-alfàbrega: és útil per evitar les mosques i el pugó (si aquest apareix es pot ruixar la planta amb aigua amb una o dues gotes de sabó per rentar els plats).

-orenga: reduirà l'aparició de formigues i mosques

-farigola: evita l'eruga de la col

-altres aromàtiques com la lavanda, romaní, salvia, ruda, menta i estragó també són protectores contra les plagues.

-camamilla: en aquest cas cal fer una infusió de 50gr de flors per cada litre d'aigua. S'ha d'utilitzar 1part per 9 parts d'aigua. Protegeix contra el mildu i reforça la planta.

A part d'aquestes plantes que són beneficioses pel nostre hort, n'hi moltes d'altres que podeu posar al vostre balcó o terrassa. Al garden trobareu les més habituals però d'altres molt originals com la farigola-lemon, el curri, la sajolida, estragó i moltes altres! Animeu-vos a plantar aromàtiques!



400 I MÉS

Donem la benvinguda als nous companys i companyes de la Fundació: Paqui Martin, Assia El Mangad, Eduard Hernández i Miriam Jimenez.

De la mateixa manera volem agrair la col·laboració dels nous voluntaris en les activitats socioculturals. Aquests són: Francesc Grau, Carolina Armenteros, Ala Alabiwini, Laia Colado i Marc Gómez.

A tots aquests i als que vindran...BENVINGUTS A FUPAR!!!

Aprofitem l'ocasió per desitjar molta sort als companys, companyes i voluntaris: Toni Pagan, Joan Cirera, Beatriz Miranda, Marc Castellví, Joan Roca, Oscar Masip, Eulalia Valls, Trini Moreno, Marta Bediella i Marta Hernández.

A tots ells, moltes gràcies per la vostra feina i fins ben aviat!

PREN NOTA

ABRIL

- **Diumenge 15:** *CAMPIONAT DE CATALUNYA DE PETANCA. Les 4 tripletes del Club Pingüí* participaran en aquesta jornada esportiva organitzada a Igualada.

- **Diumenge 15:** *SORTIDA AL TEATRE, per veure l'obra: Cuando el hijo de Fulano es el hijo de Mengano.* Al Centre Cívic M^a Aurèlia Capmany de Terrassa. APUNTA'T

- **Dissabte 21:** *SORTIDA AL TEATRE, per veure l'obra: Més bonica que una vedella a topos.* Al Casal de Can Boada de Terrassa. APUNTA'T

MAIG

- **Diumenge 6:** *SORTIDA AL TEATRE, per veure l'obra: Carinyo, tenim convidats!* Al Centre Aragones de Terrassa. APUNTA'T

- **Del 7 al 11 de maig:** *taller d'elaboració de Rams Modernista al Garden de FUPAR. Si tens pensat ser voluntari de la Fira i vols fer uns rams ben bonics, apunta't als tallers. Pregunta a l'Azahara Puertas.*

- **Cap de setmana 12 i 13:** *FIRA MODERNISTA DE TERRASSA. Durant tot el dissabte i el diumenge fins a migdia lluirem el nostre estil modernista amb l'activitat popular i l'elaboració de rams modernistes. APUNTA'T*

- **Dissabte 19 de maig:** *MERCAT D'INTERCANVI. A la Plaça de la Cultura del Barri de Poble Nou de Terrassa.*

- **Dissabte 19 de maig:** *XXI TROFEU DE PETANCA a St. Boi*

- **Dissabte 26:** *SORTIDA AL TEATRE, per veure l'obra: Els porucs.* Al Centre Cívic Avel·lí Estrenjer de Terrassa. APUNTA'T

JUNY

- **Dissabte 2:** *2n TORNEIG de Hockey Ciutat de Barcelona.*

- **Dissabte 9:** *SORTIDA AL TEATRE, per veure l'obra: La teva dona m'enganya.* Al Centre Cívic M^a Aurèlia Capmany de Terrassa. APUNTA'T

- **Dissabte 16:** *JORNADA MULTIESPORTIVA a Sant Quirze.*