

# Coses Nostres

Revista interna de Fupar / [www.fupar.cat/](http://www.fupar.cat/) / n° 28 / juliol 12

Editorial	<b>2</b>
Breument	<b>3</b>
Et dedico el meu temps	<b>5</b>
A fons	<b>6</b>
De primera mà	<b>8</b>
El pingüí fa esport	<b>13</b>
Racó d'hortolans	<b>15</b>
400 i més	<b>16</b>
Pren nota	<b>16</b>



**Fupar**  
**UnnimCaixaTerrassa**  
ObraSocial



Manifestació Això sí que no

## Coses Nostres

Revista interna realitzada per la plantilla i voluntariat de Fupar.

### Equip de redacció

Isabel Serrano, Juan González, Joan Olivares, Maria Tiscar Gámez, M<sup>a</sup> Carmen Pérez, José Miguel Navarro, Olga Ávila, Salvador Muñoz, Mercè Codina, Dominga Alba, Eduard Hernández, Azahara Puertas, Montse Cisterè, Montserrat Lao, Raimon Cera, Josep Niño, Verónica Canales

### Coordinació de redacció:

Emili López, Francesc Grau, Mercè Escudé, Meritxell Celades, Azahara Puertas i Montserrat Lao

### Fotografia portada:

Assia El Mangad

### Maquetació

Assia El Mangad

### Impressió

Prismàtic Arts Gràfiques

Impresa 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

Temps difícils

Tal i com va quedar ben reflectit el passat 20 de Maig en l'acte de l'Arc del Triomf de Barcelona, la situació del Centres Especials de Treball és força complicada i en especial pels col·lectius d'especial dificultat.

Sota el lema "Això sí que no" ens vàrem reunir la majoria de centres de Catalunya per a fer sentir la nostre veu en contra de la reducció d'aportacions per part del Govern de l'Estat a la partida de polítiques actives i també al repartiment d'aquestes a les comunitats autonòmiques. No té cap sentit que l'aportació per persona amb discapacitat a Galícia sigui quasi tres vegades més gran que la que s'ha assignat a una persona de Catalunya.

Des de ja fa molt de temps s'està negociant aquesta qüestió, però la veritat és que els avanços han estat molt minsos i a data d'avui les subvencions ens baixarien respecte el 2011 en quasi un 31%. Cada cop es veu més complicat trobar una solució satisfactòria i la situació de l'entorn polític i econòmic ho fa encara més difícil.

Referent a l'activitat laboral, la situació no és gaire diferent, doncs quan normalment en aquest període teníem molta feina, aquest any se'ns fa molt complicat ocupar a tot el personal amb les comandes que ens arriben, i aconseguir clients nous ens està costant moltíssim.

En relació a l'Obra Social d'Unnim Caixa s'està a l'espera que la Generalitat acabi d'ultimar el reglament de les noves Fundacions especials que acolliran a les obres Socials de les antigues Caixes d'Estalvis.

Bé, però ens arriben les vacances i hem de carregar força les piles per a una tardor que esperem que amb aquestes mesures que estan prenent els governants, donin fruits i s'estabilitzi la recessió i els mercats, i el nostre país pugui créixer.

Bones vacances.

**JOSEP RIBERA I SEGURA**  
Director - Gerent

# BREUMENT

## EL GRUP DE NATURA CONTINUA AMB EL CALENDARI MENSUAL DE SORTIDES A LA MUNTANYA

Els participants del grup Natura han fet dues excursions en els últims mesos.

El 28 d'abril van anar a les Guilleries i el 9 de juny a la Serra del Cadí.

Tots van gaudir molt d'aquestes dues excursions, ja que van poder observar llocs, paisatges i rutes d'un nivell d'excel·lència molt elevat.



## SALÓ DEL CÒMIC

El dissabte 5 de maig el Rafa Leiva, la seva xicota i el Jonathan Cobo, ambdós de la secció de rentatge de cotxes, i l'Angel Pérez com a voluntari, van visitar el saló del Còmic que es celebrava a Barcelona.

Tots van poder gaudir dels millors còmics i van poder comprar aquells exemplars que feia molt de temps que estaven buscant.



## MERCAT D'INTERCANVI

El 19 de maig els companys de Fupar: Jose Antonio Sánchez Pi, Domi Alba, Olga Lao, M<sup>a</sup> Carmen Pérez, Edu Hernández i les voluntàries Olga Serrano i Olga García es van aplegar a la Plaça de la Cultura per a participar en el IV Mercat d'Intercanvi.

Van viure una experiència molt enriquidora ja que mai havien intercanviat objectes sense una finalitat de compra-venda.



## EXHIBICIÓ DE BALLS DE SALÓ

El 29 d'abril l'Erica Abreu, el Jaume Ruiz i la Mónica Requena, tres dels participants al taller de balls de saló, acompanyats pel voluntari Àngel Pérez van anar a la Sala Vallés a veure una exhibició de balls de saló on participaven els seus monitors-voluntaris de l'activitat.

Els participants van gaudir molt de l'exhibició, i és més, el fet de veure com els seus monitors de ball participaven a l'exhibició els va engrescar molt.

## FLASHMOB A LA PLAÇA VELLA

El 8 de juny el districte jove de Terrassa ens va convidar a participar a la representació d'un flashmob a la Plaça Vella. Es van apuntar 19 participants, i és que el grup de Country i Grup d'Amics no volien perdre la oportunitat de poder ballar una coreografia amb la resta de la població.

Es pot afirmar rotundament que va ser tot un èxit ja que tots van gaudir molt, és més, naven tots uniformats amb ulleres de sol i camisa negra.



## TROBADA ESPORTIVA AMB DECATHLON

El 6 de juny ens van convidar a jugar un partit de bàsquet envers la plantilla del Decathlon. Els jugadors de l'equip de bàsquet del Club Pingüí van gaudir molt d'aquet partit realitzat conjuntament amb treballadors/es del Decathlon.

Pel matí un grup de persones del Centre Ocupacional també es van desplaçar fins a les instal·lacions i van disputar diverses competicions.



## I JORNADES FOTOGRÀFIQUES

El 27 de maig i el 10 de juny, el David Rueda, el José Antonio Sánchez, la Domi Alba, la M<sup>a</sup> Carmen Pérez i el Josep Ruiz van recórrer els indrets de Terrassa per a fotografiar edificis d'època Modernista, doncs, volien fer una exposició fotogràfica de la seva ciutat relacionada amb aquesta època.

Es van sentir molt motivats pel fet de que havien realitzat amb anterioritat un curs de fotografia i aquesta activitat els permetia tornar a utilitzar la càmera i posar en pràctica els seus coneixements. Podeu gaudir de l'exposició a les instal·lacions de la Fundació fins a principis d'agost.



## ESCENES LOCALS DE TEATRE A TERRASSA

Durant els mesos d'abril, maig i juny i aprofitant el Cicle de Teatre Amateur que es va celebrar a Terrassa, a la Fundació es va crear un grup d'assistència al teatre; un grup molt nombrós d'aproximadament unes 14 persones i 5 voluntàries, que va gaudir d'aquestes representacions gratuïtes que oferia la ciutat.

Ha estat una experiència molt enriquidora per a tots els participants ja que van poder passar molt bones estones de comèdia, drama, etc...

## ET DEDICO EL MEU TEMPS

### GRÀCIES OLGA

El dijous 21 de juny serà recordat com el tràgic dia en que la nostra estimada voluntària Olga Serrano ens va deixar. L'Olga ha estat durant dos anys una voluntària entregada en cos i ànima a totes les activitats i mobilitzacions en les que la Fundació ha participat. A més, ha estat capaç de vincular a la seva família en aquest projecte de voluntariat que ha anat molt més enllà de l'activitat, arribant a acompanyar, comprendre i estimar a tots aquells que hi érem al seu costat.

Una lliçó de vida, un esperit lluitador i ple de confiança en la possibilitat d'un món millor. Els que heu tingut la sort i el plaer de conèixer amb ella i fer camí, compartireu amb mi que deixar de veure-la significa un gran buit en les nostres vides. Era increïble. Dir-vos que era magnífica, genial, educadora, mare, amiga, companya i sobretot una dona que sempre, sempre, sempre estava al teu costat.

Olga, et recordarem sempre.



**AZAHARA PUERTAS**

### PARA MI QUERIDA OLGA

Me acuerdo de tus maravillosos ojos

Me acuerdo de tu maravillosa sonrisa

Me acuerdo de tu calidez

Me acuerdo de tu amistad

Me acuerdo de tus movimientos

Me acuerdo de tu complicidad

Será imposible que me olvide de ti.

Solo deseo que donde estés te acaricien las nubes y las estrellas te iluminen.

Gracias "corazón".

Un beso,

**MONTSE CISTERÈ**

# A FONS

## DEFENSA DE LOS PUESTOS DE TRABAJO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD



Las últimas decisiones de las administraciones públicas están vaciando de contenido todas las leyes que reconocen los derechos de las personas con discapacidad, y están recortando, progresivamente, las ayudas para crear y mantener los puestos de trabajo que hemos sido capaces de crear en las últimas décadas.

Hoy, los diferentes estamentos de la administración pública, responsables legales de la promoción y mantenimiento de este sistema, ponen en riesgo las oportunidades de trabajo para personas con discapacidad con especiales dificultades. El proyecto de presupuesto en trámite en el Congreso de los Diputados comporta una reducción del 56% de la partida destinada a Catalunya a las políticas activas de empleo y sólo cubre el 37% de lo que por ley debería cubrir.

Actualmente en Catalunya hay más de 100 Centros Especiales de Empleo de iniciativa social, gestionados por entidades sin ánimo de lucro que mantienen más de 7.300 puestos de trabajo de personas con discapacidad con especiales dificultades. Los presupuestos que presenta el gobierno español ponen en riesgo estos Centros Especiales de Empleo. Además, la reducción presupuestaria prevista no garantiza ni siquiera el 50% del salario mínimo interprofesional que marca la ley, y supone un trato discriminatorio no sólo para estas personas sino para Catalunya, puesto que es el territorio que más ha contribuido a crear estos puestos de trabajo.

También se elimina la subvención del 75% del salario mínimo interprofesional para aquellos colectivos de personas con especiales dificultades de inserción laboral y anula la discriminación positiva que habían tenido hasta ahora. Esto, comportará la pérdida inmediata de más de 2.500 puestos de trabajo en Catalunya. Además dejará en situación crítica los programas de inserción en la empresa ordinaria, como por ejemplo el "Empleo con Apoyo", a los que se destina un presupuesto cero, haciéndolos inviables y provocando una drástica reducción de servicios y de entidades prestamistas.

Si todo este se confirmara, se pondrá en riesgo la cohesión social y supondrá un grave retroceso en el camino de la inserción social y laboral de las personas con discapacidad, que todavía no se había logrado plenamente. Porque queremos ser parte activa de este proceso y queremos que se nos escuche, el Paseo Lluís Companys de Barcelona, fue el 20 de Mayo el escenario del acto unitario más grande celebrado en Catalunya por las entidades de discapacidad y trastorno mental. Más de 14.000 personas, entre ellas más de 250 personas vinculadas a la Fupar, respondieron al llamamiento del colectivo Dincat (Discapacidad intelectual de Catalunya) con el objetivo de generar consenso social.

En el acto que tenía como eslogan "si nos recortáis nos abandonáis. Esto sí que no" intervinieron trabajadores, familias, entidades y representantes institucionales.

A lo largo de toda la mañana, el Arco de Triunfo se llenó de actividades lúdicas: una batucada, la actuación castellera de los Moiniganguers de Igualada, timbalers de Sant Andreu, un flasmob y las actuaciones de los Cracksd'Andi i el conjunto musical del Protagonistes Nosaltres de FUPAR. Además, a nivel municipal las entidades de Terrassa de iniciativa social

dedicadas a la inserción social y laboral de personas con discapacidad intelectual – FUPAR, Teixidors, Taller del Llibre, PRODIS, Jardineria l'Heura i Binomis Servei Inserció Escola l'Heura – se reunieron durante el mes de Junio con miembros del Ajuntament de Terrassa para exponer la situación económica de las entidades debido a la propuesta de recorte de las subvenciones públicas y las consecuencias sociales, laborales y de asistencia que tendrán para las personas usuarias de la ciudad.



## PREMIO CAMBRA 2012 A LA MEJOR INICIATIVA COMERCIAL Y DE SERVICIOS

La FUPAR ha estado galardonada por haber impulsado durante el año 2011 un nuevo ambientador artesanal hecho a partir de papel reciclado con una nueva estrategia comercial y un packaging diferenciador.

El galardón fue entregado el pasado 25 de Junio en un acto organizado por la Cambra de Comerç de Terrassa.

Los premios Cambra son el reconocimiento público anual que la Cambra de Comerç i Industria de Terrassa otorga a aquellas personas, proyectos de futuro y empresas que contribuyen a potenciar el desarrollo social y económico del territorio.

## RELANZAMOS LAS REDES SOCIALES Y TRABAJAMOS EN NUEVAS WEBS

El pasado mes de Mayo hemos retomado la difusión de las actividades y promoción de FUPAR a través de



Facebook <https://www.facebook.com/pages/FUPAR/342788054414>



Twitter @fupar



Youtube (se busca por FUPAR donde tenemos abierto un canal propio)

Además, estamos trabajando en el diseño de un nuevo web institucional más atractivo y funcional, así como en el lanzamiento de un web comercial para el centro de Jardineria, lavado de coches, papel reciclado, impresión digital y otros departamentos.

Está previsto que durante este año puedan entrar en funcionamiento.

# DE PRIMERA MÀ

## ACACIA DE TRES ESPINAS

El origen de este árbol tan alto es Norteamérica. Es un árbol caducifolio de copa amplia, poco densa, con tronco y ramas cubiertas de espinas ramificadas. Tiene flores pequeñas de color verdoso en forma de racimos colgantes y son muy visitadas por las abejas en cuanto florecen.

La acacia tiene muchos usos: su madera se emplea en carpintería y ebanistería y la semilla se puede usar para cremas, helados, etc. Es un árbol muy utilizado como ornamental en las ciudades por su rápido crecimiento, creación de sombra y resistencia a la contaminación urbana y sequía. No necesita poda, salvo que se coloque donde no toca. Si necesitamos podarla, lo haremos al final del verano. Se adapta bien a los trasplantes y no tiene normalmente plagas ni enfermedades de importancia.

Ya sabes, si quieres saber más visita nuestro Garden y pregunta por mi. ¡Te espero!



**JOSÉ MIGUEL NAVARRO**

## EL PULGARCITO

Hace muchos pero muchos años, en un lejano pueblecito, vivía una familia que tenía siete hijitos. Pulgarcito, que recibió ese nombre por ser el más pequeñito de los hermanitos, oyó un día a sus padres que decían con pena: -Tendremos que enviar a los niños al bosque pues, parece que un malvado ogro quiere venir a robarnoslos.

Al día siguiente, los padres los mandaron a lo más espeso del monte para que se escondiesen, y así aunque el ogro les preguntara, ni siquiera ellos sabrían donde estaban.

Pulgarcito, que sabía la verdad, fue dejando caer migas de pan por el camino, así podrían regresar... pero, ¡OH, sorpresa! Por la noche las migas habían desaparecido, pues los pajaritos se las comieron. Los niños asustados comenzaron a llorar. En aquel momento Pulgarcito se subió a la parte más alta de un gran árbol y descubrió a lo lejos un castillo.

Pulgarcito llamó a la puerta y una mujer regordeta les abrió, les invitó a cenar y dormir. Aquella noche mientras dormían oyeron unas pisadas muy fuertes... y... ¡Pulgarcito vio al enorme gigante! Que mientras los contaba decía: ¡Qué ricos estarán estos siete pequeños fritos con una buena salsa! Al oír esto, muy asustado despertó a sus hermanos: -¡Escapemos de aquí! ¡Corran es el ogro que quiere comernos!. Tan rápido corrieron que el gigante cayó de cansancio al piso, quedándose dormido. Entonces Pulgarcito se le acercó muy despacito para no despertarlo y aprovechó para quitarle las botas mágicas, sin las cuales quedó convertido en un hombrecillo común. El Rey lo recompensó por haber vencido a tan temido ogro y con las monedas recibidas regresaron a casa de sus padres. Estos, muy contentos los recibieron con los brazos abiertos y desde aquel momento vivieron todos felices gracias a Pulgarcito el más pequeñito pero también el más valiente del lugar.



**JUAN GONZÁLEZ**

## CURS DE REG AL GARDEN

La secció de garden , interessada en formar els seus treballadors i treballadores, ha realitzat un curs de reg per a millorar la qualitat del servei i tenir professionals més preparats.

En el curs hem après a regar amb menegera, regadora i polvoritzador segons les necessitats de les plantes (mida, època de l'any i tipologia).

Hem fet dos grups: uns vàrem fer la formació durant els mesos d'abril/ maig i el darrer grup al juny / juliol . Esperem que cada vegada trobeu les plantes més maques a la vostra disposició.



**ISABEL SERRANO**

## VISITEM LA FIRA MEDIEVAL DE MONTBLAC

Hola sóc la vostra amiga i companya de feina, Domi.

Crec que entre tots els treballadors de FUPAR fem una bona pinya, fet que es va demostrar el 22 d'abril quan varem anar al poble de Montblanc a gaudir de la Fira Medieval que s'organitza en aquest poble cada any.

Montblanc em porta records molt bonics ja que és on vaig conèixer el meu marit i el pare dels meus fills. També, cal dir que és un poble molt maco i que en honor a la Fira Medieval que organitza des de fa molts anys decora tots els seus carrers i els ciutadans s'engalanen ambientats en l'època medieval. La veritat que durant uns quants dies Montblanc es vesteix de festa. Puc afirmar que ho vam passar molt bé, fins el punt de recordar-ho per sempre i no oblidar-ho mai. Durant el matí vam passejar pels diferents carrers i cadascú es va comprar el que mes li va agradar o el que més li va sorprendre. Jo, em vaig comprar fet artesanalment ja que m'encanta el pa amb tomàquet amb pernil. També, vam prendre una copeta de vi pròpia de la zona. Després, vam decidir dinar tots plegats a la plaça major del poble havent parat la taula prèviament. Cadascú, va treure l'entrepà o el plat preparat que portaven de casa seva

El grup durant tot el dia va estar molt unit i s'ho va passar d'allò més bé. Vull remarcar que vam tenir un molt bon suport durant tota la sortida, doncs, l'Edu ens va transmetre que és un gran home i la Irina es pot donar per estimada ja que ens va demostrar que té molts bons valors.



**DOMI ALBA**

## ENSALADA DE PASTA

Una receta riquísima que la tendrás lista en 30 minutos!!

Ingredientes:

- 350 g de pasta, lacitos o espirales
- 200grde jamón dulce
- 150gr de queso
- 1 tomate
- piña
- maíz dulce
- 1 yogur
- mayonesa
- vinagre
- pimienta
- hierbas provenzales



Echamos primero la pasta en agua salada hirviendo y esperamos el tiempo de cocción que indica en el paquete. Luego la colamos y la dejamos escurrir. Mientras, cortamos el jamón en daditos o en tiras, troceamos el queso. Limpiamos los tomates, los lavamos y los cortamos en trocitos. Mezclamos 3 cucharadas de mayonesa con 3cuchadadas de yogur, y otras 3 de vinagre. Lo salpimentamos y añadimos el aceite, luego añadimos la salsa con la pasta y el resto de ingredientes previamente preparados. Juntamos con el maíz dulce, para finalizar. Espolvoreamos ligeramente con pimienta o hierbas provenzales, y lista!.

**M<sup>a</sup> CARMEN PÉREZ MELERO**

## FESTA MAJOR DE CA N'AURELL 2012



El dia 26 de Maig a la plaça del Progrés es va celebrar la Festa Major de Ca N'Aurell.

En honor d'aquesta festa, el Xavier Badiella va actuar amb els seus alumnes. L'actuació va consistir en realitzar un ball de country amb 6 alumnes de la seva escola de ball.

Després, vam pujar a l'escenari nosaltres, el grup de country de Fupar, i també vam realitzar un ball de country que portàvem assajant molts dies enrere.

Cal dir que el Xavier és el nostre professor de country des de fa molts anys i que la seva figura és totalment voluntària. La festa es va anar animant fins el punt que els nois de Fupar i els alumnes del Xavier vam ballar conjuntament sobre l'escenari el ball de la rodona i tot seguit vam fer sortir a ballar a la gent que hi havia congregada a la Plaça del Progrés on molts eren residents del barri.

La veritat, és que la festa feia patxoca ja que la plaça estava de gom a gom i es respirava un ambient molt festiu. Per acabar la festa, els alumnes de l'escola del Xavier ens van donar un tiquet per anar a prendre un refresc per recuperar forces després del desgast d'haver ballat tant country.

**MERCÈ CODINA**

## LA AMISTAD

Tengo una amiga que tiene muchísima paciencia conmigo porque soy muy quisquillosa pero la quiero un montón y su familia también me quiere mucho.

Ahora está muy triste porque hace poco murió su madre. Su madre era una mujer muy buena y cariñosa como toda su familia. No tengo palabras suficientes para mostrarle mi gratitud y reconocimiento.



**MARÍA TÍSCAR GÁMEZ**

## CLUB DE AMIGOS

¡Holai este tiempo que no he venido a las sesiones de informática os he echado de menos; me acordaba mucho de todos, sobre todo de Emilio. Pero hoy he pasado por aquí y me he dicho ¿por qué no les cuento lo que hago los miércoles y los domingos?

Los miércoles, ayudo en la catequesis. Tengo un grupo de 6 niños, pero en total tenemos 17 catecúmenos y les enseñamos las oraciones: padrenuestro, salve, credo y el catecismo en general. La catequista se ocupa de los más adelantados y yo de los principiantes; estamos una hora todos los miércoles y cuando terminamos cantamos canciones y no lo pasamos muy bien. También hemos hecho alguna excursión: a Nuria, Montserrat y muchos otros sitios. Escuchamos misa, estuvimos en el lago, paseamos por los alrededores y comimos cerca; después jugamos hasta que tuvimos que volver. También nos reunimos para hablar del significado de la primera comunión y ellos esperan contentos ese momento.



Los domingos voy a clase de religión para adultos y psicología i como ha cambiado desde que yo hice la comunión! Ahora todo es diferente. Somos bastantes personas, todas mayores y la clase la hace el párroco de la iglesia. Como veis estoy muy ocupada pero muy contenta, me enseñan cosas que no sabia o no recordaba. Bien, ahora continuaré con vosotros, ya que retomo a la actividad de informática. Me despido hasta la próxima,

**MARÍA TÍSCAR GÁMEZ**

## IRNOS DE SAFARI



A mi me gustaría hacer un safari, porque mi hermana hace unos años fue a uno en Kenia (África). Me explicó que vio maravillas, animales hermosos como la jirafa, el león, el elefante y que hacían expediciones en Jeep para visitar ese maravilloso país.

También me explicó que dormían en cabañas hechas de caña y barro y comían platos típicos de la tribu.

En estos viajes, conoces a gente de muchos sitios y diferentes culturas. Yo quisiera ir por muchos motivos, principalmente para conocer otros países y también para viajar, porque no tengo muchas oportunidades de hacerlo. Esto es lo que me gustaría hacer.

**SALVADOR MUÑOZ**

## ALGUNES REFLEXIONS AL VOLTANT DE LES ACTIVITATS INCLUSIVES

Sóc el Joan i juntament amb la Sílvia entrenem el grup de Tennis de Taula del Club Esportiu Pingüí. Per això, des de l'equip de redacció de la revista m'han demanat que digui alguna cosa sobre el mateix. Aquest primer dissabte de juny vam ser convidats a participar en una jornada de Tennis Taula en l'apartat de "Familiar" a la localitat de Ripollet. Era una proposta que seguia la línia que ens havíem proposat juntament amb els responsables de Fupar a principi de curs, d'aprofitar les ocasions que la societat ens oferís per obrir-nos més a la mateixa. I així, els nostres "xavals" tinguessin més contacte amb realitat social i visquessin l'ambient d'una competició diguem "normal" i més havent tingut l'experiència tan positiva de la Lliga d'Instituts de Terrassa de la qual ja va parlar la Sílvia l'última edició de la revista.



Vam dir que sí a la participació, però quan vam arribar al pavelló on es celebrava la jornada esportiva, la realitat no tenia res a veure amb la proposta inicial. Ni el nivell era familiar ni la competició estava a l'abast dels nostres esportistes. Estàvem entre no jugar o jugar entre nosaltres. Diuen que "Déu estreny però no ofega" i prova d'això, va ser l'arribada d'un grup de Cerdanyola, molt maco per cert, i vam poder competir amb ells. Amb tot, va ser una experiència positiva. Crec que no podem pecar de bona fe i hem d'assegurar molt bé on portem a competir als nostres esportistes, i no exposar-los a situacions que superin la seva capacitat de desafiament. Ja que pel que sembla la societat "normal" continua vivint la seva realitat una mica allunyada de la nostra. Per sort per a nosaltres, els nostres esportistes són d'una voluntat flagrant i això, els dóna una força que els fa superar aquestes situacions amb comoditat. Potser als "normals" ens ultrapassen més aquestes situacions. Per tot el que ens demostren en el dia a dia un ¡¡HURRA!! per a ells amb el meu més profund agraïment.

**JOAN OLIVARES**

## MANIFESTACIÓN EN CONTRA DE LOS RECORTES



El 20 de Mayo de 2012 diferentes organizaciones, entre ellas FUPAR y Prodis se concentraron en el Arco del Triunfo de Barcelona, para manifestar su descontento ante las decisiones propuestas por la Generalitat de Catalunya y el Gobierno de España.

Era una manera de manifestar el descontento popular y así, de alguna manera, hacer ver que estas protestas de trabajadores son necesarias para que los políticos que nos representan, nos respeten, nos escuchen y sobre todo

nos tengan en cuenta, porque, parece ser que les importamos más bien poco por no decir nada. Fue una concentración pacífica, sin ningún altercado. Las personas que acudimos a dicho evento esperamos que se tengan en cuenta y por lo menos consigamos cambios a corto, medio o largo plazo. Para finalizar me gustaría expresar la alegría que sentí al ver tanta gente congregada manifestándose por un mismo objetivo, este hecho, me da esperanzas para seguir reivindicando los cambios que son totalmente injustos para los trabajadores de FUPAR y de otras organizaciones.

**OLGA ÁVILA**

## EL PINGÜÍ FA ESPORT

### CAMPEONATOS DE PETANCA

Los días 15 de abril y 13 de mayo, se realizaron los campeonatos de petanca en Igualada y Sant Boi, donde los deportistas del Club Esportiu Pingüí participaron viviendo días muy intensos y llenos de emociones, tanto para los jugadores como para los entrenadores y voluntarios.

Compartimos todo el día, desde la salida de Fupar hasta llegar a los respectivos lugares, donde más allá de participar y ganar medallas y trofeos los jugadores compartieron almuerzo, comida y vivencias con los demás participantes.

Todo es producto del esfuerzo de los que organizan los torneos, para que los jugadores más allá de participar esten contentos y disfruten, poniendo toda la seguridad y atención en cada participante creando así un clima deportivo muy agradable.

Y así ha finalizado otra temporada más con los deportistas de petanca, con los mejores resultados, que deseamos que se vuelvan a repetir la próxima temporada. Hasta la temporada que viene.

¡¡¡Felicidades petanqueros y fuerza para la temporada que viene!!!

**VERÓNICA CANALES**



### PRIMERA JORNADA PER A LA NORMALITZACIÓ DE LA DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL

El 16 de juny es va celebrar a Sant Quirze del Vallès la Primera Jornada per a la Normalització de la Discapacitat Intel·lectual on hi van participar diverses seccions esportives del Club Pingüí.

Els participants de les diferents seccions esportives van gaudir molt d'aquesta primera jornada i els va agradar molt el fet de jugar amb esportistes d'altres clubs sense discapacitat.

Entre tots els esportistes de les diferents associacions, Fundacions o Clubs Esportius es van establir molt bones relacions interpersonals.

**EDUARD HERNÁNDEZ**

## ENTREGA DE TROFEUS

Ahir dissabte 2 de juny, vam recollir els premis de la Lliga de basquet i de petanca a les instal·lacions Mundet de Barcelona.

Molts equips vam guanyar i ens van donar trofeus. Jo, l'any que ve, estaré a l'equip del BG de Barcelona i guanyarem molts trofeus i alguna lliga.

En el meu equip juga el Rachid, el Xavi, el Carlos, l'Ernesto i l'Eduardo. Juguem a primera divisió amb tots els equips millors de la lliga.

La propera temporada tindrè l'equipació i la bossa nova, i d'entrenador tindrè al Gaspar. Entrenaré tots els dilluns de 7 a 8 de la tarda a les instal·lacions de Montbau (Barcelona). Per aquest motiu, l'any que ve no em podré quedar a informàtica amb l'Emili i el Francesc.



RAIMON CERA

## HOCKEY: 2º TORNEO COPA DE BARCELONA

Me lo pasé muy bien en el torneo Copa de Barcelona. Estábamos a punto para los partidos del torneo de hockey y al final jugamos 3 encuentros.

Categoría Verde

CAMPO	HORA	LOCAL	VISITANTE	RESULTADO
4	16.30	FC Barcelona Moragas	Egara - Fupar	1-5
4	17.30	Egara - Fupar	RC Polo/LesCorts	4-0
4	18.45 FINAL	Ituro	Egara - Fupar	2-5

El vencedor del torneo en la categoría verde fue Egara-FUPAR por 3 victorias seguidas.



JOSEP NIÑO

## RACÓ D'HORTOLANS

### PRIMAVERA A L'HORT



Després d'uns quants mesos de plantar a l'hort, arriba l'època més meravellosa de totes, la PRIMAVERA, època on, amb la màgia del sol i l'aigua, les hortalisses de l'hort comencen a créixer, a sortir les flors i els primers fruits.



Els enciams creixen amb velocitat, les cebes es comencen a fer gruixudes i llargues les fulles, les faves i pèsols donen un munt de flors, les patates, tímidament, van creixent sota terra i les fulles surten amb molta vivacitat, les pastanagues ja deixen entreveure un cos gruixut i taronja,... en un mes ja podrem gaudir de les nostres pròpies hortalisses, de la seva frescor, dels seus sabors autèntics i de l'olor que desprenen... mmmmmhhhh, no hi ha res com una bona amanida amb productes acabats de collir.

Durant el mes de maig les reines de l'hort són les faves i els pèsols, en collim a cabassos!! Tant la fava com el pèsol pertanyen a la mateixa família, les lleguminoses:

**La fava** és un cultiu que forma part de l'agricultura mediterrània des de l'edat del ferro. A la Grècia antiga eren molt apreciades i les dedicaven al déu Apol·lo. Com en totes les lleguminoses, les faves tenen un contingut en proteïnes elevat comparat amb altres hortalisses. També és destacable el contingut en calci, fibra i vitamines B1 i B2. Hom diu que les flors tenen propietats antidiurètiques, depuratives i antireumàtiques. El consum de faves ajuda a baixar el nivell de colesterol. Es consumeixen cuites al vapor o bullides. Poden acompanyar altres verdures o carns en saltejats o guisats. La fava seca és lleugerament indigesta i cal posar-la en remull i coure-la bé per evitar problemes estomacals. Tenen fama de provocar malsons si es mengen de nit. Antigament es pensava que les ànimes dels morts hi vivien a dins i no deixaven dormir tranquil.



**El pèsol** és una de les hortalisses més antigues de la cultura europea. S'han trobat restes de pèsols en excavacions arqueològiques de 9000 anys d'antiguitat. Els antics grecs i romans cultivaven el pèsol i el consumien habitualment. El pèsol és ric en proteïnes, té un contingut interessant en vitamina A, C i sals minerals, potassi, ferro, zinc, luteïna i àcid fòlic. És l'aliment més ric en vitamina B1 i té un 5% de fibra. Els nutrients del pèsol són bons pel cor, redueixen el colesterol a la sang, controlen els nivells de sucre i són rics en antioxidants. Es poden consumir tendres o secs. Actualment és més habitual el consum de pèsol fresc i sovint congelat. Es solen coure per ebullició tot i que per conservar totes les vitamines és preferible el consum fresc o escaldat.





# 400 I MÉS

Donem la benvinguda als companys i companyes que s'han incorporat a la Fundació: Miriam Amo, Albert Almirall, Francisco Sobrino, Tania Marmol i Paqui Espejo.

Benvinguts a FUPAR!!

Aprofitem l'ocasió també, per a desitjar molta sort en el seu nou camí a: José Antonio Cazorla, Elisabet Cazorla i Edu Hernández i també als voluntaris i voluntàries Mercè Escudé, Marta Hernández i Gustavo Vanoni. Esperem retrobar-nos molt aviat!.

Finalment, des de la redacció volem tenir un record emotiu per a Olga Serrano que ens ha deixat per sempre.

## PREN NOTA

### JULIOL

- **Divendres 20:** *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 el mes:* companys i companyes de FUPAR participen en tres viatges organitzats per ACTUA SERVEIS. Aquest any les destinacions triades han estat : St. Salvador, Calafell i Ezcaray (La Rioja). Que gaudiu del viatge i porteu fotos!

### SETEMBRE

- *Durant tot el 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

- *Primera quinzena:* Inici de les activitats socio-culturals i esportives, no t'ho pots perdre!



Bones Vacances !