

CosesNostrres

Revista interna de Fupar / www.fupar.cat/ / n.º 29 / novembre 12

Editorial	2
Breument	3
Et dedico el meu temps	6
A fons	7
De primera mà	8
El racó de la treballadora social	12
El pingüí fa esport	14
Racó d'hortolans	15
400 i més	16
Pren nota	16

Fupar



Presenta l'espectacle

La noieta dels llumins



**Centre Cultural
Rambla d'Ègara,
340. 08221
Terrassa**

**Diumenge
16 de desembre
de 2012
a les 11.30h**

Fupar



Espectacle: la noieta dels llumins

Coses Nostres

Revista interna realitzada per la plantilla i voluntariat de Fupar.

Equip de redacció

Bea Castillo, Mercè Codina, Jessica Díaz, Silvia Estrada, Juan González, David González, Olga Lao, Montserrat Lao, Olga Lao, Jordi Lázaro, José Miguel Navarro, Azahara Puertas, Màrius Puig, Marta Puig, Carmen Rodríguez, Gemma Roig, Anna Sanglas, Alberto Saco, Quim Vancells, Marc Vázquez, Cristina Urbano, grup d'informàtica, equip d'hortolans.

Coordinació de redacció:

Emili López, Francesc Grau, Elena Bastida, Marc Vázquez, Meritxell Celades, Azahara Puertas i Montserrat Lao

Disseny 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.cat

Col·laboren en l'edició:

Prismàtic Arts Gràfiques

EDITORIAL

Cada dia escoltem, dels mitjans de comunicació, múltiples notícies d'àmbit econòmic, totes elles prou properes i dolentes, que de ben segur ens han pogut afectar individualment i que també repercuteixen directament a FUPAR amb una caiguda dels ingressos.

La caiguda del consum de les famílies, a causa del seu empobriment, repercuteix en les caiguda de les nostres vendes. Els nostres clients particulars venen menys sovint i compren menys els nostres productes i serveis.

És el mateix que els hi passa als nostres clients industrials, que també veuen reduïdes les seves vendes i, en conseqüència, redueixen les comandes dels serveis que els hi prestem.

Aquesta reducció de l'activitat global afecta directament a l'Administració Pública i que repercuteix a la Fupar en quatre nivells: la caiguda de les subvencions rebudes, la congelació de noves places i la dificultat de renovar les places actuals, retards en els cobraments de les subvencions i factures, major cost fiscal, per la pujada d'impostos.

FUPAR ha rebut un fort impacte. Preveiem tancar l'exercici amb una reducció de les subvencions propera als 400.000 €. Amb moltes dificultats, podrem repetir els nivells de facturació de l'any anterior i per mantenir aquestes vendes, hem hagut de reduir els nostres marges de benefici.

Hem fet importants esforços per generar estalvis de despesa, però aquests queden lluny de poder compensar la caiguda d'ingressos, pel que és de preveure que tancarem aquest exercici amb pèrdues.

Malgrat totes aquestes informacions desfavorables, podem explicar amb satisfacció que FUPAR manté tot l'equip de persones que formem part de l'organització, ja sigui personal contractat.

No voldríem però, que aquesta estabilitat amagui les importants dificultats que estem travessant, generant una nociva sensació de immunitat o d'excés de confiança i sabem que el més important per a superar una dificultat és identificar-la i ser-ne conscient.

És per això, que tots plegats hem de ser conscients de la situació, i fer de la Fundació una organització eficaç, potent, autònoma i amb futur.

JOSEP RIBERA I SEGURA
Director - Gerent

BREUMENT

25 AÑOS EN FUPAR

Este año Victoria Colomé, Dolores Matilla, Miguel Fraga, Jorge Herrera y Encarna Matilla hace 25 años que están en Fupar.

Enhorabuena a todos ellos!!



ACTIVIDAD DE PRE-RELAJACIÓN EN EL CENTRO OCUPACIONAL

Con el objetivo de entrenar a la persona en la adquisición de técnicas de relajación para mejorar el autoconocimiento, la estabilidad emocional y una actividad más positiva, se ha planificado para el último trimestre del año un nuevo grupo de pre-relajación.

En esta ocasión participaran un total de seis personas del Centro Ocupacional que trabajaran el bienestar emocional y el bienestar físico.

FUPAR PARTICIPA EN EL PROYECTO BARRIS CREATIUS



El Servicio de Cultura del Ajuntament de Terrassa lleva a cabo anualmente el proyecto Barris Creatius como medio de difusión cultural en diferentes zonas de la ciudad.

Esta iniciativa quiere hacer llegar la cultura a los barrios, proponer la creación conjunta entre entidades y artistas, conocer diferentes lenguajes artísticos y dar a conocer el propio barrio al resto de la ciudad. Para ello, se desarrolla un proyecto común entre artistas locales y entidades por un período aproximado de dos meses.

Este año, esta iniciativa se ha llevado a cabo en el barrio de Zona Esportiva, por lo que una de las entidades participantes ha sido Fupar. De esta manera, unas veinte personas vinculadas a Fupar y a través de Grup d'amics i Manualitats del servicio de Lleure han participado juntamente con la escultora Ester Ramon en un proyecto de creación artística conjunta, cuyo resultado será expuesto en la Sala Muncunill (Plaça Didó) entre el 21 de Diciembre y 13 de Enero.

EL TALLER OCUPACIONAL XERIDELL VISITA LA FUPAR

El passat 4 de setembre, sis membres de l'equip de Xeridell, taller ocupacional ubicat a Andorra van visitar la Fundació amb l'objectiu de conèixer de prop el funcionament del Centre Ocupacional i en especial el projecte de paper.

CAFÈS EN COMPANYIA

L'equip de treball social va organitzar durant el passat mes de novembre una nova edició del taller per a famílies "Cafès en companyia".

"Cafès en companyia" és un espai de trobada familiar que té com a objectiu l'exposició, en un entorn grupal, d'aspectes d'interès per a les famílies de la Fundació. Principalment els temes que es van tractar van ser: les incapacitacions i futur, fundacions tutelars, habitatge, recursos per a la persona amb discapacitat i el seu cuidador/a.

Aquelles famílies que per a properes edicions vulguin participar en aquestes trobades familiars, només cal que contactin amb la treballadora social de referència.



PREMI CAMBRA 2012 A LA MILLOR INICIATIVA COMERCIAL I DE SERVEIS

La FUPAR ha estat guardonada per haver impulsat durant l'any 2011 un nou ambientador artesanal fet a partir de paper reciclat amb una nova estratègia comercial i un packaging diferenciador.

El guardó es va recollir el passat 25 de juny en un acte organitzat per la Cambra de Comerç de Terrassa.

Els Premis Cambra són el reconeixement públic anual que la Cambra de Comerç i Indústria de Terrassa atorga a aquelles persones, projectes de futur i empreses que contribueixen a potenciar el desenvolupament social i econòmic de la zona.

OFERTA ESPECIAL DEL CENTRE CULTURAL PER AL PERSONAL DE FUPAR

Els treballadors/es i usuaris/es de Fupar, podran gaudir d'un màxim de 2 entrades amb un 50% de descompte per a tots els espectacles de la Temporada Tardor 2012 del Centre Cultural.

L'oferta d'espectacles es pot consultar a www.fundacioct.cat

Per a fer la reserva d'entrades, s'ha de trucar al telèfon de taquilla 902 180 677 o enviar un correu electrònic a: noticies@fundacioct.cat.

Per a acreditar que es forma part de la plantilla de Fupar, en el moment de retirar les entrades caldrà anar personalment a la bestreta i presentar el DNI.

CONCURSO DE CALABAZAS



FUPAR junto al Mercat de la Independència organitzó con motivo de la castañada el primer concurso de decoración de calabazas.

Se presentaron varias propuestas que estuvieron expuestas en el Mercat los días previos a la deliberación de la calabaza ganadora. Los ganadores del concurso fueron premiados con: Un vale para un lavado de coches completo a Fupar (primer premio), un centro de plantes obsequio del garden de Fupar (segundo premio), un lote de ambientadores Ecoolor (tercer premio).

ELS REIS JA VENEN

"Els Reis ja venen", és una activitat que porta a terme el Centre Ocupacional adreçat a escolars de la ciutat.

L'activitat consisteix en la vivència del Nadal des d'una vessant pedagògica, on els infants assisteixen a l'escenificació d'un conte relacionat amb la tradició popular dels Reis d'Orient.

A més cada nen/a participarà també en la decoració d'un Rei que posteriorment s'emportarà a casa.

L'activitat s'ha portat a terme entre el 5 de novembre i el 5 de desembre en el centre de jardineria i està previst que hi participin 1000 nens/es de 13 escoles de Terrassa.



PARTICIPACIÓ EN EL IX SEMINARIO SOBRE SALUD MENTAL Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL DE FEAPS EXTREMADURA

El passat 9 de novembre, un dels psicòlegs de la Fupar, en Roman Robledo, va participar en el IX Seminario sobre Salud Mental y Discapacidad Intelectual de FEAPS Extremadura que va tenir lloc a Merida, on va presentar la comunicació "Psicoterapia grupal aplicada, metodología a favor de la calidad de vida de las Personas con discapacidad intelectual y del desarrollo con trastornos de salud mental y/o de comportamiento".

FUPAR S'ADHEREIX AL PACTE PER A L'ACCESSIBILITAT

El passat 26 de juliol a la Sala de Plens de l'Ajuntament de Terrassa, va tenir lloc l'acte de signatura i adhesió al Pacte per a l'Accessibilitat. Aquest pacte va estar promogut per la Comissió d'Accessibilitat del Punt Municipal d'Atenció a la Discapacitat i té per objectiu la implicació global de la ciutadania, a títol personal o a través d'associacions, empreses, entitats i/o col·lectius per a fer real el dret a la accessibilitat universal. Fupar donant compliment als seus objectius fundacionals es va adherir al citat Pacte.

EL CENTRO DE JARDINERIA ELABORA LOS CENTROS DE MESA DE LOS PREMIOS PLANETA

Por primera vez y fruto de la relación comercial con el Grupo Planeta, el garden confeccionó los centros de mesa que se utilizaron para decorar las mesas de la cena de gala en la entrega de los Premios Planeta del pasado mes de Octubre.

De entre diferentes propuestas, el modelo escogido fue "Tros de Bosc": un centro original formado por una base de piedra natural decorada con diferentes elementos como troncos, piñas, piedras, bellotas, ramas y frutos silvestres.



ET DEDICO EL MEU TEMPS

NOVA CAMPANYA DE VOLUNTARIAT- ENXARXA'T A FUPAR



Durant el mes de setembre hem portat a terme la campanya de captació de voluntariat "Enxarxa't a Fupar", per a incorporar persones que vulguin destinar part del seu temps al desenvolupament d'activitats de lleure i esport, així com afavorir la inclusió dels usuaris/es a la comunitat amb la participació a actes de la ciutat i d'altres entitats culturals i socials.

La campanya s'ha fet mitjançant diferents mitjans: cartelleria, díptics, facebook, twitter, xarxes socials i pàgina web. Som conscients però, que la millor campanya és la vostra experiència i la transmissió d'aquesta als vostres coneguts! Gràcies per ajudar-nos a fer gran la xarxa!

CREACIÓ DE LA COVET – Coordinadora de Voluntariat d'Entitats Terrassenques

A finals de 2011, es crea aquesta entitat com a Coordinadora de referència per a les Entitats del sector del voluntariat de Terrassa i amb la finalitat de contribuir a una sensibilització i promoció dels valors del voluntariat, així com a una optimització i integració de sinergies entre les entitats associades. Es defineix com a promotora d'espais de participació civil i de construcció social per a una societat més justa i inclusiva, en direcció a un canvi social. Entre els seus objectius específics destaquem:

- Sensibilitzar i informar a la ciutadania de la importància i necessitat del voluntariat i donar a conèixer el què es fa a les diferents entitats de la ciutat.
- Treball en xarxa: desenvolupar accions conjuntes per al desenvolupament i promoció del teixit voluntari.
- Formació per al voluntariat: en la línia als propis objectius de FUPAR, es proposa engregar nous programes de formació per al voluntariat.

Actualment la COVET està desenvolupant diferents accions vinculades a aquests objectius. En breu, desitgem fer-vos arribar noves propostes. De moment però... hem començat ben fort amb la Celebració del Dia Internacional de Voluntariat!

DIA INTERNACIONAL DEL VOLUNTARIAT

Per commemorar el dia Internacional del Voluntariat, la Coordinadora de Voluntariat d'Entitats Terrassenques (COVET) va organitzar durant el dia 1 i 2 de desembre diferents activitats sota el lema: FEM VOLUNTARIAT, FEM TERRASSA, FEM PAÍS.

- Dissabte dia 1, al Raval de Montserrat (davant del Mercat de la Independència) es va fer mostra d'entitats de voluntariat i taller: Posa-hi el cor! Omplirem de cors el Raval.
- Diumenge dia 2 GRAN FESTA, a la NOVA JAZZ CAVA, es va fer la presentació oficial de la Coordinadora (COVET), el reconeixement al voluntariat i l'actuació del grup "La porta dels Somnis".

A FONTS

JARDÍ D'ACHILLEAS A LABORATORIS URIACH

El passat divendres 19 d'octubre es va fer a la seu central del Grup Uriach a Palau-Solità, l'acte d'inauguració de la col·lecció de plantes medicinals "Achilleas".

D'aquestes plantes medicinals s'extreuen principis i essències per a elaborar diferents medicaments i és una de les plantes medicinals més antigues que es coneixen. La tradició diu que el guerrer mitològic Aquiles usava aquesta planta per curar-se, cosa que el feia gairebé invencible, per això la planta es va anomenar Aquilea. En general ha estat una planta usada per molts remeis en el camp de batalla pels seus poders cicatritzants i anti-hemorràgics. Modernament Uriach ha creat una empresa filial - Aquilea OTC - que fa deu anys que desenvolupa una ampla gama de productes a partir d'aquestes plantes. En motiu d'aquest aniversari es va pensar en fer una plantació simbòlica de la planta que és la base de la seva activitat, la idea va evolucionar en fer una mostra de moltes espècies que podria acabar sent la més completa del món.

A l'acte on hi van assistir el Gerent i un representant de la secció de jardineria de la FUPAR, juntament amb la direcció de l'empresa, els empleats, l'alcalde de Palau-Solità i Plegamans i altres persones implicades en el projecte, com membres de la facultat de biologia de la Universitat de Barcelona i del Jardí botànic de Barcelona. Aquestes entitats són qui s'han ocupat de la recerca de les espècies arreu del món i de la seva producció en òptimes condicions i en quantitats suficient.

El jardí realitzat per FUPAR és un petit jardí temàtic que pretén ser una exposició permanent de diferents plantes del gènere *Achillea* de diferents orígens geogràfics. Aquesta col·lecció és única al món i de moment inclou onze espècies diferents i es preveu incorporar-ne algunes més quan sigui possible cultivar-les.

Sens dubte un èxit dels nostres companys jardiniers de FUPAR que van fer el disseny, tots els aspectes de l'obra i la plantació i que ho cultiven i cuiden amb molt d'èxit. La direcció d'Uriach es va encarregar de destacar en l'acte de presentació la satisfacció envers el nostre servei, que es fa diversos dies a la setmana des de l'any 2004, i de la implicació i bons resultats en general i també concretament en el repte que ha estat aquest petit i complex projecte.

Aquí us presentem una imatge de jardí durant la seva consolidació.



DE PRIMERA MÀ

GRANDES INVENTOS Y CURIOSIDADES DEL MUNDO

LA BOMBILLA Y SU HISTORIA

El invento de la lámpara incandescente se le atribuye a Thomas Alva Edison quien presentó el 21 de octubre de 1879 una lámpara práctica y viable, que lució durante 48 horas ininterrumpidas, sin embargo el invento había sido desarrollado primeramente por Humphry Davy y perfeccionado por Warren de la Rue. El 27 de enero de 1880 le fue concedida la patente con el numero 285.898.

La bombilla es uno de los inventos más utilizados por el hombre desde su creación hasta la fecha. Según una lista de la revista Life es la segunda más útil de las invenciones del siglo XIX. La comercialización de la bombilla por parte de la compañía de Edison estuvo plagada de disputas de patentes con sus competidores.



PROPIEDADES DE LA BOMBILLA

La lámpara incandescente es la de más bajo rendimiento luminoso de las lámparas utilizadas: de 12 a 18 lm/w (lúmenes por vatio de potencia) y la que menor vida útil odurabilidad tiene, unas 1000 horas, pero es la mas difundida, por su bajo precio y el color cálido de su luz.

CONTENIDOS DE UNA BOMBILLA.

Las bombillas están compuestas por: envoltura formada por una ampolla de vidrio obulbo, gas inerte, filamento de wolframio, hilo de contacto en el pie y en la base, alambres de sujeción y disipación de calor del filamento, conducto de refrigeración, base de contacto, casquillo metálico, aislamiento eléctrico y pie de contacto eléctrico

SARA SÁNCHEZ

PROTAGONISTES A CATALUNYA RADIO



El dissabte 17 de novembre a les 3 de la tarda, companys i companyes de Protagonistes Nosaltres, vam anar des de l'Estació de Renfe de Terrassa fins a Barcelona, per anar a Catalunya Radio a gravar les nostres veus i així poder utilitzar-les en el nou espectacle... La noieta dels Llumins!

Un cop arribats a Barcelona, vam anar a un bar al costat de Catalunya Radio a fer un refresc. Després, vam entrar a

l'edifici utilitzant sempre la identificació que ens havien donat. Un cop a dins, ens van ensenyar les instal·lacions, vam veure com es feien les notícies, vam veure la retransmissió del partit Murcia-Barça B i al final, ens van ensenyar la secció on es posa música clàssica.

Ens ho vem passar molt bé! Esperem poder-ho repetir altres vegades!

OLGA LAO

ÈXIT DE PARTICIPACIÓ EN LA 6ª EDICIÓ DEL TORNEIG DE TENNIS ADAPTAT

El diumenge 11 de Novembre es va celebrar a les instal·lacions de Les Pedritxes, la sisena edició del Torneig Adaptat de Tennis per a persones amb discapacitat intel·lectual.

El torneig organitzat per Fupar, Prodis i el mateix Club Deportivo Terrassa va comptar amb la presència dels tècnics del club: Xell Gol, Oriol Garrido, Xavier Vericat i Sergi Garcia junt amb els voluntaris de l'Escola de tennis, encapçalats pel seu Director Tècnic, en Pau Castañer.

Tots els jugadors han estat alumnes de les Escoles de Tennis de l'ACELL, que dirigeix el tennista Sergi Bruguera, juntament amb la resta de jugadors de l'Escola del Club Deportivo Terrassa, provinents dels centres Crespinell, Fupar i Prodis.

Després de les competició, es va celebrar l'entrega de trofeus amb la presència de l'Alcalde i el Regidor d'Esports de Matadepera, del Regidor d'Esports de l'Aj. de Terrassa, del President del CD Terrassa i dels representats de la F. Catalana de Tennis, de l'Escola de Tennis ACELL, de l'Escola Crespinell, de Fupar i de Prodis.

La jornada es va dividir en dues modalitats. En la modalitat partit es van fer dos grups (Federer i Nadal). FUPAR va formar part del Grup Federer i va obtenir els següents resultats: Gabriel Morante 4rt i Juan Sánchez 7è.

Pel que fa a la modalitat de destreses es van fer 4 grups de 8 jugadors/es. FUPAR va formar part del Grup Bruguera, Grup Santana i el Grup Orantes obtenint les següents posicions: J.A Romero 1er, Mercè Codina 2a, Manuel Parras 2on, Gemma Roig 6a i Alberto Lopez 8è. Acabada la competició, l'entrega de medalles i el repartiment d'obsequis per part de la Federació Catalana de Tennis, vam participar plegats al dinar de cloenda, gaudint de la presència del President de la F. Catalana de Tennis.

JORDI LÁZARO



MIS VACACIONES DE VERANO

Salimos de Barcelona rumbo a Copenhague.

Allí visitamos la ciudad pero lo que más me gustó fue la Sirenita, unos de los personajes de los cuentos de Anderson que está en la orilla del mar. Es de bronce y ha sido objeto de varios atentados.

Después recalamos en Estocolmo (capital de Suecia). También visitamos la ciudad, el museo Vasa, donde guardan un barco que se hundió el primer día que lo estrenaron, y el cambio de la guardia real.

Visitamos Helsinki (capital de Finlandia) en todo su esplendor.

De aquí navegamos a San Petersburgo. Magnífica ciudad. Visitamos la fortaleza de Pedro y Pablo donde se encuentran las tumbas de los Zares (reyes) de Rusia. También visitamos el famoso museo del Ermitage, con grandes colecciones de pintura, escultura y objetos de arte muy valiosos. Acabamos en Tallin (capital de Estonia) donde solo estuvimos unas horas.



GEMMA ROIG

BUÑUELOS DE PESCADO

¡Hola lectores!

A continuación os explico una receta muy sencilla, deliciosa y económica... ¡Prestad atención!

Ingredientes:

- Sobras de pescado frito (merluza, salmón, bacalao...) 300 a 400 gr
- Harina 1 vaso
- 2 huevos
- Leche 1/2 vaso
- Sal (dependiendo del tipo de pescado)
- Levadura Royal una cucharada sopera
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de perejil



Elaboración:

1. En una jarra para minipimer colocar el pescado desmenuzado y sin espinas.
2. Agregar en la jarra el resto de ingredientes y batir.

Tiene que quedar suficiente espeso para coger con una cuchara y que al echarla a la sartén no se desparrame.

En caso de espeso agregar un poco de leche, en caso de suelto agregar harina

3. Freír en una sartén con abundante aceite bien caliente.

¡Espero que os guste y la podáis preparar!

CARMEN RODRÍGUEZ

PANELLETS PARA EL DÍA DE LA CASTAÑADA

Ingredientes para Panellets para el día de la castañada:

- 250 grs. de azúcar.
- La piel de 1 limón, solo la parte amarilla.
- 300 grs. de almendras.
- 50 grs. de moniato.
- 1 clara de huevo.
- 150 grs. de piñones.
- 150 grs. de almendra picada.
- 1 huevo.



Cómo hacer Panellets para el día de la castañada paso a paso:

· Agregar las almendras (que las tendremos ya rayadas) al azúcar, junto con los 50 grs. de moniato cocido y frío y la clara de huevo batida. Cuando todo esto esté unido, ponemos esta masa en una bolsa de plástico y dejamos reposar en el frigorífico durante 12 horas.

· Seguidamente formamos con la masa unas bolitas pequeñas, y clavamos los piñones y las almendras, los colocamos en una bandeja de horno, forrada con papel vegetal.

· Batimos el huevo, y pincelamos los PANELLETS que tenemos preparados para hornear, precalentamos el horno a 180 y los tenemos cociendo 10 minutos aproximadamente. Si no quedan doraditos se pueden gratinar 2 minutitos. ¡OJO! estar pendiente del horno, los PANELLETS no tienen que quedar duros cuando salen del horno.

· Poner en un robot de cocina el azúcar y convertirla en azúcar glas, añadir la piel del limón y triturar junto con el azúcar hasta que quede bien unida (como un polvo).

LLEURE: GRUP INFORMÀTICA

LA CENICIENTA

Hubo una vez una joven muy bella que no tenía padres, sino madrastra, una viuda impertinente con dos hijas muy feas.

Era ella quien hacía los trabajos más duros de la casa y como sus vestidos estaban siempre tan manchados de ceniza, todos la llamaban Cenicienta. Un día el Rey de aquel país anunció que iba a dar una gran fiesta a la que invitaba a todas las jóvenes casaderas del reino.

Tú Cenicienta, no irás -dijo la madrastra-. Te quedarás en casa fregando el suelo y preparando la cena para cuando volvamos. Llegó el día del baile y Cenicienta apesadumbrada vio partir a sus hermanastras hacia el Palacio Real. Cuando se encontró sola en la cocina no pudo reprimir sus sollozos. - ¿Por qué seré tan desgraciada? -exclamó-.



De pronto se le apareció su Hada Madrina. - No te preocupes -exclamó el Hada-. Tu también podrás ir al baile, pero con una condición, que cuando el reloj de Palacio dé las doce campanadas tendrás que regresar sin falta. Y tocándola con su varita mágica la transformó en una maravillosa joven.

La llegada de Cenicienta al Palacio causó honda admiración. Al entrar en la sala de baile, el Rey quedó tan prendado de su belleza que bailó con ella toda la noche. Sus hermanastras no la reconocieron y se preguntaban quién sería aquella joven.

En medio de tanta felicidad Cenicienta oyó sonar en el reloj de Palacio las doce. - ¡Oh, Dios mío! ¡Tengo que irme! -exclamó-. Como una exhalación atravesó el salón y bajó la escalinata perdiendo en su huida un zapato, que el Rey recogió asombrado. Para encontrar a la bella joven, el Rey ideó un plan. Se casaría con aquella que pudiera calzarse el zapato. Envío a sus heraldos a recorrer todo el Reino. Las doncellas se lo probaban en vano, pues no había ni una a quien le fuera bien el zapatito.

Al fin llegaron a casa de Cenicienta, y claro está que sus hermanastras no pudieron calzar el zapato, pero cuando se lo puso Cenicienta vieron con estupor que le estaba perfecto. Y así sucedió que el Rey se casó con la joven y vivieron muy felices.

JUAN GONZÁLEZ

REGAL BARÇA- GRAN CANARIA

El dia 28 de octubre vam sortir a les 10 del matí des de Fupar per anar en autocar a veure el partit de basquet del Regal Barcelona contra el Gran Canaria. Vam entrar i ens vam fer una foto amb l'equip de basquet del Barça a la pista on després van jugar el partit. Al final el Barcelona va guanyar amb 100 punts i el Gran Canaria amb 75. Vam fer moltes fotos durant el partit a l'estadi i vam estar animant a l'equip amb molta força. Al tornar vam fer una parada a l'estació dels catalans i una altre a Fupar a les 2'30 del migdia aproximadament.



Ens va regalar una pilota!!.

MERCÈ CODINA

EL RACÓ DE LA TREBALLADORA SOCIAL

MODIFICACIONS LLEI DEPENDÈNCIA

Des de l'equip de Treballadores Socials us fem arribar informació sobre les modificacions de la llei de dependència que creiem que pot ser del vostre interès.

Nova estructura dels graus i nivells de dependència:

- S'eliminen els nivells per les noves sol·licituds i es deixa només els graus: Grau III, Grau II, Grau I.
- Les persones que ja tinguin reconegut grau i nivell de dependència amb anterioritat, mantindran la mateixa valoració.
- En cas de sol·licitar una revisió de grau, la valoració s'adaptarà a la nova manera de valorar.
- Pot implicar una rebaixa en l'import de les prestacions econòmiques que es perceben fins ara.

Modificació del calendari d'aplicació de la llei de la Dependència:

- Les persones de grau I nivell 2 que no tinguessin les prestacions reconegudes abans de l'1 de gener de 2012, i les persones de grau I nivell 1, se'ls reconeixerà el dret a percebre a partir de l'1 de juliol de 2015.

Adaptació dels criteris per determinar les intensitats del servei d'ajuda a domicili, i les intensitats del servei segons graus.

Ampliació de l'assistent personal a tots els graus de dependència:

- El nou Real Decret Llei 20/2012 no regula ni desplega l'aplicació del servei de l'assistent personal.
- S'amplia a tots els graus la prestació econòmica per assistent personal.

Sistema de compatibilitats entre prestacions i serveis:

- S'elimina totes les compatibilitats entre prestacions, llevat de la teleassistència que serà compatible amb els serveis d'ajuda a domicili i de centre de dia.
- S'està valorant la compatibilitat entre prestacions i serveis. Està prevista una propera modificació normativa al respecte.

Supressió del conveni especial dels cuidadors no professionals a càrrec de l'Estat:

- S'extingeix l'obligatorietat de donar-se d'alta A la Seguretat Social.
- A partir de l'1 de gener del 2013, si la persona vol continuar voluntàriament en el conveni especial, la totalitat de la quota anirà al seu càrrec.

Ajornament de la retroactivitat de 5 a 8 anys:

- La possibilitat d'ajornament del pagament de la retroactivitat de cuidadors no professionals passa de 5 a 8 anys.

Efectes retroactius:

Els efectes retroactius dels expedients que s'haguessin obert abans de juliol de 2012 (quan surt aquest Reial Decret Llei), es mantenen. A partir d'aquesta data, ja no es produeixen efectes retroactius. Si de totes maneres no es resolen en un termini màxim de 30 mesos, a partir d'aquesta data, es tornen a generar efectes retroactius.

LA FIGURA DE L'ASSISTENT PERSONAL: DIFERÈNCIA ENTRE L'ASSISTÈNCIA PERSONAL FÍSICA DE LA PSIQUICA.

La Cartera de Serveis Socials de Catalunya (a través de la llei de dependència) inclou la nova figura de l'assistent personal. Es crea per donar suport a les persones amb discapacitat física, per facilitar a les persones amb discapacitat gaudir del màxim nivell d'autonomia en el desenvolupament del seu projecte de vida.

Per mitjà del servei d'assistència personal, la persona amb discapacitat rep el suport d'un/a professional, l'assistent/a personal, en la realització de totes aquelles activitats que faria en absència de limitacions funcionals, facilitant així la seva plena integració social.

L'assistència pot comprendre des de la higiene personal, vestir-se/ desvestir-se..., l'ajuda domèstica (cuina, neteja de la llar...) fins als acompanyaments (a la feina, estudis, compres, viatges...).

Podeu trobar més informació al respecte a: <http://www.ovibcn.org/asistentepersonal>

D'altra banda, existeix un altre suport similar, també anomenat assistent personal, que s'ha creat per a donar suport a les persones amb discapacitat psíquica, basada en la nova perspectiva de la discapacitat que es fonamenta en el dret a l'autodeterminació d'aquestes persones per prendre decisions respecte les coses que els afecten i per triar lliurement com ha de ser la seva vida.

Aquest servei pretén facilitar en tot moment l'autodeterminació de la persona amb discapacitat, en tant que és l'única decisòria de quan, com i en quines activitats i gestions de la seva vida farà ús d'aquesta assistència. Aquest suport se sol·licita a través del jutjat, i no precisa que la persona estigui incapacitada legalment, ni total ni parcialment.

Per qualsevol dubte o aclariment estem a la vostra disposició.
Equip de Treballadores Socials de FUPAR

EL PINGÜÍ FA ESPORT

V TORNEIG SPECIAL HOCKEY SALA "LES CORTS"

El dissabte 6 d'octubre en el pavelló de la Illa Diagonal de Barcelona es va disputar el torneig de hockey sala "Les Corts", amb la participació de l'Egara, l'Atlètic, el Polo i el Barça.

Va ser una matinal on l'equip del Club Esportiu Pingüí, Egara-Fupar va estar a punt d'empatar un emocionant partit contra l'Atlètic i va guanyar amb superioritat al Polo. L'equip, que és entrenat habitualment pel voluntari Lluís Mercader, està integrat per Asun López, Andreu Munyos, Valentí Cardellach, Alberto Saco, Pepe Niño, Silvia Diaz, Xavi Cuadrat, Javi Cantero, Gabriel Molinos, Jordi Fernández, Ramon Verdiell i Alfonso Duran. Els participants, una vegada més, van gaudir practicant esport!!



EL CLUB PINGÜÍ INICIA LA TEMPORADA 2012-13

Les seccions esportives del Club Pingüí (bàsquet, petanca, tennis taula, natació i hoquei) van iniciar a principis d'octubre els entrenaments per a preparar les competicions d'aquesta temporada.

Enguany el Club compta amb la participació de 48 jugadors/es i 12 voluntaris/es que porten a terme els entrenaments i els acompanyaments a les competicions.

CAMPIONAT TERRITORIAL DE NATACIÓ

El passat diumenge 18 de novembre vam anar a Igualada al Campionat Territorial de Natació organitzat per l'ACELL. L'equip Pingüí va competir en diferents proves i diferents estils. Estem molt contents del resultat!. Les diferents medalles que vam guanyar són:

PROVA	NOM	RESULTAT
50m Crol	Isabel Flores	4a
	Josep Ruiz	1er
25m Crol	Domi Alba	4a
	Gabriel Molinos	2on
	Juan Merino	3er
50m Esquena	Josep Ruiz	4t
25m Esquena	Gabriel Molinos	2on
	Domi Alba	3a
50m Braça	Isabel Flores	4a
25m Braça	Juan Merino	2on



Després de la primera part de la jornada vam anar amb les voluntàries Gemma Gutés i Sonia Losada al restaurant de les mateixes instal·lacions. Havent dinat vam fer la segona tanda de proves i vam tornar cap a casa amb l'autocar!. En Jordi Fernández, nedador de l'equip i l'Angel Pérez, voluntari que ens ha acompanyat també en els últims campionats, a última hora no hi van poder participar. Els vam trobar molt a faltar!!

RACÓ D'HORTOLANS

COMENCEM EL CURS, COMENCEM L'HORT A LES ESCOLES!!!



Comença el curs 2012/13 i per tant també comença un nou curs pel que fa a l'hort. A l'escola Serra de l'Obac sembla que cada any encarem el nou curs amb més ganes.

Les diferents persones de FUPAR que anem a l'escola, juntament amb els nens i nenes vam "pelar" tot per tal que reposés durant el llarg estiu. Vam llençar a la compostadora les plantes que ja havien donat el seu fruit o estaven en males condicions i vam trasplantar les que encara estaven en condicions. Amb les plantes

trasplantades (tomaqueres, alberginieres, pebroteres, maduixeres, etc.) hi va haver un sorteig entre tots els nens i les nenes i també entre el professorat. Al nen o nena que li tocava una de les plantes tenia el deure de portar-les a casa i cuidar-les durant tot l'estiu gaudint dels fruits que podia donar.

L'objectiu de "pelar" l'hort no és un altre que el de començar de zero. És important que els nens i nenes de l'escola coneguin i vegin amb els seus propis ulls tot el procés de l'hort: treure les males herbes, abonar, plantar, collir, etc. L'objectiu no només és que el puguin veure sinó que també en siguin ells els protagonistes directes d'aquest procés juntament amb l'ajuda dels "capatassos de l'hort de FUPAR".

Per tant, l'hort es converteix en una activitat conjunta i enriquidora entre els infants i les persones amb discapacitat de la Fundació, en el que es treballa per aconseguir moltes fites, més enllà que la de collir els fruits de les hortalisses. Aprendre les diferents tasques de l'hort (regar, plantar, abonar etc.) així com interioritzar i normalitzar la relació entre els nens i les persones amb discapacitat també en són objectius importants.

D'altra banda, remarcar que "l'experiència és un grau" i això a l'hora d'intervenir i de dur a terme l'activitat és força notori. Estem en un moment (i això es pot generalitzar a tots els horts on anem) on hem guanyat en aspectes com ara: la confiança en el projecte, la seguretat davant l'activitat, la innovació, etc. Això, lligat a que l'escola es cregui i aposti any rere any en el projecte són una clara mostra de que estem assolint l'èxit. Remarcar com a dada important que aproximadament el 50% dels nens de P4 consideren l'activitat d'hort amb FUPAR com la més motivant del curs (dit per les mestres).

Tot i aquest èxit, des de FUPAR no ens conformem i any rere any intentem innovar amb l'únic objectiu de millorar l'activitat i així poder arribar al nostre nivell d'exigència.

Educant a les persones amb discapacitat i promovent la seva integració amb el món exterior (tasca bàsica) a la vegada, també eduquem a tota una massa social de nens i nenes que creixeran i integraran des de ben petits conceptes com ara: el respecte a la diferència, l'acceptació d'aquesta i el coneixement general d'un col·lectiu que cohabita a la nostra ciutat de manera activa colze a colze amb tots nosaltres, i que de ben segur, són conceptes que van interioritzant pràcticament sense ser-ne conscients.

EQUIP D'HORTOLANS

400 I MÉS

Donem la benvinguda als companys i companyes que s'han incorporat a la Fundació recentment: Brendo Moscoso, Jordi Lázaro i Marc Vázquez.

De la mateixa manera volem agrair la col·laboració de nou voluntariat en les activitats socioculturals i esportives. Aquests són: Jaume Oriola, Elena Fenoy, Sonia Nielles, Pamela Núñez, Judit Ponseti, Marina Rodríguez, Helena Torruella, Míriam Poza, Gala Hernández. Benvinguts a FUPAR!!

I ahora, aprofitem l'ocasió per a desitjar molta sort en el seu nou camí a: Trinidad Moreno i Tatiana Macias. Esperem retrobar-nos molt aviat!.

PREN NOTA

DICIEMBRE

- **Viernes 14:** *Festa d'Hivern* a partir de las 8 de la tarde nos reuniremos usuarios, personal de soporte, personas jubiladas y voluntariado para celebrar juntos la Navidad. Habrá actuaciones musicales, baile y otras sorpresas. ¡¡No os lo perdáis!!

- **Domingo 16:** *Protagonistes Nosaltres* a las 11.30h en el Centre Cultural, Protagonistes Nosaltres estrena "La noieta dels llumins". ¡El nuevo espectáculo que no os podéis perder!

- **Viernes 28:** *Visita del Patge Xiu Xiu* Como ya es tradición el emisario de los Reyes Magos, el Patge Xiu Xiu, estará en Fupar a partir de las 11 de la mañana para recoger las cartas de todos los niños y niñas de la ciudad. ¡Acércate con tu familia y amigos!

ENERO

- **Domingo 27:** *Media Maratón Ciutat de Terrassa 2013* El domingo 27 de enero, estamos invitados a participar en la nueva edición de esta cursa. ¡Queremos formar un buen grupo para hacer la Cursa Santi Centelles, dar soporte a los corredores en el punto de avituallamiento o bien hacer la Mitja Marató entera! Compañeros, amigos, voluntarios... no os lo podéis perder. ¡Hay actividad para todos!!

FEBRERO

- **Domingo 17:** la sección de Ping-Pong del Club Esportiu Pingüi disputará el Campeonato de Catalunya en Malgrat! Ánimo en los entrenamientos y mucha suerte para la competición. Adelante!



Fupar
Centre de jardineria

avets
molses
ponseties
rams de flors
verds simbòlics
detalls per a paneres
decoració nadalenca
regals amb valor afegit

*Per nadal,
fes fundació*

C. Campiones Olímpiques, 36 Terrassa. 93 788 36 62
ai costat del camp del Terrassa FC www.fupar.cat garden@fupar.cat
gratuït clients. Ens trobaràs també al Mercat de la Independència