

Coses Nostres

Revista interna de la Fundació Fupar / www.fupar.cat / n.º 31 / juliol 13

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

Fupar





Fira Modernista de Terrassa

Coses Nostres

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

Equip de redacció

Olga Àvila, Raquel Caballero, Beatriz Castillo, Mercè Codina, Jessica Diaz, David González, Marta Puig, Alberto Saco, Cristina Urbano, Equip d'Hortolans i Jordi Lázaro

Coordinació de redacció:

Emili López, Francesc Grau, Beatriz Sotorrio, Meritxell Celades, Marc Vázquez, Montserrat Lao i Azahara Puertas.

Fotografia portada

Enrique Payacan

Maquetació

Assia El Mangad

Impressió

Prismàtic Arts Gràfiques, SA

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

Fupar

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

Col·laboren en l'edició:

Prismàtic Arts Gràfiques

EDITORIAL

Benvolguts i benvolgudes,

Ja estem a tocar les vacances i acabem de passar el semestre més fluix del darrers anys. Les comandes han estat escasses a l'àrea d'Industrial i serveis; la primavera tampoc ha ajudat a incentivar les vendes de plantes ni el rentat de vehicles; al ser uns serveis fàcilment prescindibles.

Per part de l'administració pública continuem amb pressupostos prorrogats del 2012 i amb la incertesa de que els diners cobreixin les subvencions previstes fins a finals d'any.

Aquesta situació fa que, amb la finalitat de potenciar el màxim la nostra presència comercial i compensar el desequilibri d'ingressos i despeses, s'estiguin realitzant reassignacions internes de funcions i ajustos per a garantir la viabilitat de la Fundació.

Per altre banda la relació amb BBVA esta sent molt fluida i estem treballant conjuntament per a trobar nous camins de col·laboració tant a nivell de projectes com la possibilitat de realitzar noves feines o ampliar treballs dels que ja venim desenvolupant pel Banc. En aquest sentit vàrem tenir la visita del Sr. Jaime Saenz de Tejada, Director General del BBVA per Espanya i Portugal, acompanyat pel seu equip directiu. Van quedar molt impressionats de la nostre Fundació i van mostrar una sensibilitat important cap el nostre col·lectiu.

També, el Director Territorial de Catalunya del BBVA, Sr. Xavier Queralt, va estar uns dies abans a les nostres instal·lacions per a fer una roda de premsa i explicar als mitjans de comunicació la col·laboració ja aprovada l'any 2012 per a realitzar els projectes "Aprens" i "Soc Capaç" que ja trobareu explicats en aquesta revista.

Bé, aprofitem el màxim aquest dies de vacances i esperem que la millora en el volum de comandes que estem tenim aquestes darreres setmanes, continuïn la resta d'any.

JOSEP RIBERA I SEGURA
Director - Gerent

BREUMENT

IMPOSSIBILISTA

El dia 10 de març un grup de Fupar vam anar a veure màgia i ho vam passar molt bé. Ens vam fer una foto de grup i érem 15 de nois i noies. Vam entrar al Centre Cultural i a les 6 de la tarda va començar l'espectacle. Tot va anar molt bé i el que més em va agradar és que a una senyora li va treure la camisa sense adonar-se i també uns jocs que va fer amb els anells. A les 7 va acabar i uns quants companys (Josep, Marc, Domi, Jaspi, Sara, Juan, Antonia) vam anar a prendre alguna cosa i després vam anar cap a casa.



MERCÈ CODINA

FIRA MODERNISTA 2013

Al voltant de 80 persones van participar durant el cap de setmana de l'11 i 12 de maig a la tradicional Fira Modernista de Terrassa. Junts hem fet de la Fira un espai on la diferència és valor i riquesa.

Aquesta edició ens ha plantejat molts reptes però els hem superat amb èxit i ens hem divertit fent-ho. Enhorabona i gràcies a tots i totes!



VISITES DE PARES I MARES D'ESCOLES D'EDUCACIÓ ESPECIAL

A finals de maig hem organitzat dues visites per a que pares, mares i familiars d'alumnes d'escoles d'educació especial que finalitzaran l'escolarització en els propers anys puguin conèixer d'aprop els projectes, activitats i atenció que oferim a les persones adultes amb discapacitat intel·lectual, i així en un futur, puguin sol·licitar si ho consideren oportú, plaça ocupacional o plaça de treball a la Fundació.

FESTA MAJOR DE CAN'AURELL 2013



El passat 25 de maig ens vam trobar a la Plaça del Progrés amb els voluntaris; el Xavier, la Lourdes, la Carla i els companys de Fupar.

Ens vam trobar a les 6'45 de la tarda, per fer alguns balls de country i animar a la gent del barri a ballar. També vam ballar junts amb els alumnes d'altres cursos del Xavier. A l'acabar, ens van donar un tiquet per prendre un refresc. Aquí teniu la foto del grup que vam fer abans de començar.

MERCÈ CODINA

MERCAT D'INTERCANVI

El dissabte 18 de maig de 10 a 14h, l'Ajuntament de Terrassa va organitzar el 5è Mercat d'Intercanvi al Parc de Vallparadis sota el lema "A mi em fa nosa, a tu et fa servei".

El grup de lleure va ser-hi present per intercanviar objectes recollits setmanes anteriors. Mitjançant aquesta activitat hem promocionat la vida útil dels objectes, l'intercanvi i el concepte de reutilització.

TERRITORIS SOLIDARIS



El dilluns 3 de juny va tenir lloc a Sabadell la presentació de Territoris Solidaris impulsat per la Fundació Antiques Caixes Catalanes i el BBVA, que s'emmarca en el programa de col·laboració per a continuar donant suport a les entitats socials i culturals sense ànim de lucre que treballen a favor de la societat.

El projecte Tecomunic@ de Fupar ha estat un dels 42 projectes premiats i permetrà dotar a 16 persones del Centre Ocupacional de sistemes alternatius i augmentatius de comunicació tecnològicament avançats a través de l'adquisició de tablets i realitzar la formació a les persones usuàries i al seu entorn proper. A més, en l'acte de lliurament, 2 persones del Centre Especial de Treball han donat suport en l'entrega dels citats premis.



PROTAGONISTES NOSALTRES HA ESTAT DE GIRA

Música a Terrassa

El diumenge 30 de juny a la tarda, el conjunt musical de Protagonistes Nosaltres va realitzar un nou concert, a l'Auditori de Terrassa, en el I Festival de Teatre, Dansa i Música de l'Associació Estel.

Durant 20 minuts aproximadament els nostres músics van fer mostra dels seus aprenentatges i millores durant aquest curs. Que no pari la música!



Teatre i música a Santa Coloma de Gramenet

El diumenge 14 de juliol al matí, la Companyia de Teatre al complet es va desplaçar fins a Santa Coloma de Gramenet per fer una nova representació de la Noieteta del Llumins emmarcada al Festival Internacional de Teatre Integratiu (FITI).

L'obra ha estat un èxit; ara ens toca descansar una mica i tornar-nos a veure al setembre per preparar la nova obra!

ET DEDICO EL MEU TEMPS

UN CURSO MUY ANIMADO

Llega el verano y con él cerramos nuestra temporada de actividades de ocio y tiempo libre. Aprender, disfrutar y hacer deporte han formado parte de nuestra vida durante estos meses, gracias a la colaboración de un gran número de voluntariado.

No digo nada nuevo si hablo de la crisis, pero sí quiero explicar la otra cara de la moneda. Durante este año, muchas personas han decidido compaginar la búsqueda de empleo con invertir una parte de su tiempo en el voluntariado. Esto nos ha ayudado a hacer más grande nuestra red, conocer caras nuevas, disfrutar deseando suerte a los que marchan y reajustarnos a un nuevo perfil de voluntariado.

De la misma manera, la situación actual nos ha invitado a hacer un cambio de rumbo de nuestro Servicio. Debemos aprender a vivir de otra manera, donde se saborea el tiempo, se disfruta de los pequeños detalles y se ayuda pensando que es la mejor manera de conseguir nuevos retos para el otro y para uno mismo.

Gracias por compartir vuestro tiempo con nosotros, deseamos seguir transformándonos a vuestro lado.

AZAHARA PUERTAS



FORMACIÓ INICIAL 2013

Durant el darrer trimestre d'aquest curs hem fet una nova edició del Curs de Formació Inicial pel voluntariat de FUPAR!

Es tracta d'una formació dividida en 4 sessions on junts hem fet donar voltes al cap sobre diferents temes: discapacitat, voluntariat, aprendre, innovar, jugar, viure, riure...



Aquesta formació de caràcter intern ha estat dissenyada i desenvolupada per Roman Robledo i Azahara Puertas amb la finalitat de reunir els aspectes psicopedagògics i socials més significatius respecte el Servei de Suport en el Lleure de les persones amb Discapacitat Intel·lectual.

Al voltant de 30 persones voluntàries han participat en aquesta formació. La seva valoració ha estat força positiva i això ens dóna empenta per continuar pensant que la formació del nostre voluntariat és una de les millors estratègies per assegurar una bona qualitat en el nostre Servei de Lleure i enfortir les relacions entre el voluntariat.

Per agrair tot plegat i desitjar-nos un bon estiu, el passat 6 de juliol ens vam trobar al tradicional dinar de voluntariat i es va fer entrega de regalet d'agraïment d'aquest any: una motxilla confeccionada a Fupar, aquí us deixo una foto!

AZAHARA PUERTAS

A FONTS

APRENS I SOC CAPAÇ: DOS PROJECTES DESENVOLUPATS PER FUPAR

El passat 4 de juny va tenir lloc una roda de premsa a càrrec del Sr. Xavier Queralt, director territorial BBVA Catalunya i el Sr. Josep Ribera, director-gerent de Fupar, per a donar a conèixer el marc de col·laboració del BBVA amb dos projectes desenvolupats per la FUPAR: "Aprens" i "Sóc Capaç", que tenen la finalitat de potenciar l'aprenentatge, la inserció laboral i la inclusió de les persones que hi participen.



"Aprens", un projecte innovador en el sector de la discapacitat

"Aprens" és un projecte d'I+D+i, d'innovació en el camp de la discapacitat, que consisteix en la sistematització dels serveis d'atenció específics per a aquest col·lectiu de persones, de cara a maximitzar l'autonomia personal, la capacitat laboral, i la millora de la qualitat de vida. En conseqüència, el model d'aprenentatge en base a competències (coneixements, habilitats i actituds) ha de comportar per a la persona un avanç continuat en qualitat, productivitat, eficiència en el seu treball i el seu procés d'atenció i enriquiment personal.

L'any 2011 es va iniciar el treball de recerca per part de diferents professionals de la Fundació mitjançant l'estructuració de cinc grups de treball, a fi d'identificar i relacionar competències, tasques, accions, experiències, estratègies... **Tot formarà part d'un gran catàleg, que s'instrumentarà a través d'una aplicació informàtica** per tal de tenir sempre a l'abast els continguts, compartir i sistematitzar la informació i poder ser aplicada al llarg del procés d'atenció. El sistema aportarà una major rapidesa i eficàcia en l'aprenentatge cercant la màxima autonomia de la persona. Serà un catàleg obert i dinàmic per anar introduint permanentment noves accions, procediments, recursos i estratègies de manera més eficient, adaptades al canvi, aparició de noves eines, millores tecnològiques, etc.

La persona, en el centre d'atenció

En l'aplicació del sistema, es durà a terme **un programa individualitzat**, en què la persona es troba en el centre d'atenció, amb una **visió integral**. Es treballaran aspectes com la interacció amb l'entorn, el desenvolupament intrapersonal, la comunicació lingüística, l'aprenentatge i la capacitat d'assimilació de coneixements, els hàbits en el treball, l'estètica i la creació artística i l'ús de les TIC.

Col·laboració amb la Universitat Autònoma de Barcelona

Per a la seva concepció i tecnologia, aquest projecte esdevé una innovació en l'atenció a les persones amb discapacitat i respon a una necessitat generalitzada després de les prospeccions realitzades en el sector. En la seva realització, el projecte "Aprens" compta amb l'assessorament d'un equip acadèmic de la Facultat de Pedagogia de la Universitat Autònoma de Barcelona. Al final també serà validat per un equip d'experts professionals en els àmbits laboral, de la discapacitat intel·lectual i acadèmic. El projecte es preveu que finalitzi a mitjans de 2014.

"Sóc capaç" per a la inserció laboral a l'empresa

Paral·lelament a "Aprens", la Fundació Fupar té en marxa el programa "Sóc capaç", que compta també amb el suport de BBVA. En aquest cas, el projecte va molt orientat a la capacitat professional per a la inserció a l'empresa de persones amb discapacitat.

Per a seguir complint la seva missió, Fupar prospecciona de manera continuada noves oportunitats laborals i nínxols de mercat que afavoreixin la integració i el desenvolupament laboral de la plantilla del seu Centre Especial de Treball.

En aquest sentit, **Fupar ha dissenyat un programa** que facilita la realització de tasques de manera autònoma, en un entorn ordinari, amb el suport flexible i intermitent de persones especialistes, que fan un continuat seguiment de l'evolució de la persona en el lloc de treball.

El programa inclou una avaluació de les potencialitats de la persona, una formació en competències transversals i específiques necessàries per la feina concreta, un entrenament, el suport per part del monitoratge especialista i l'avaluació del nivell competencial per a comprovar els resultats i el nivell d'adaptació.

Treballadors de Fupar realitzen feines autònomament en empreses

Durant l'any 2012, un total de 26 persones de Fupar van gaudir d'alguna experiència laboral d'una manera autònoma en empreses externes i també en el mateix centre. Els llocs de treball són diversos, com ara auxiliar sociosanitari, consergeria, repartidor de productes i correu comercial, auxiliar administratiu, operador de dades informàtiques, caixer/a en comerços, netejador de vidres, etc.

Projectes desenvolupats amb el suport de: **BBVA**

VISITA DE L'EQUIP DIRECTIU DEL BBVA PER ESPANYA I PORTUGAL

El passat 6 de juny vàrem tenir la visita del Sr. Jaime Saenz de Tejada, Director General del BBVA per Espanya i Portugal, acompanyat pel seu equip directiu. En el transcurs de la visita van poder conèixer de primera mà les activitats laborals i terapèutiques que es desenvolupen a la Fupar.



MONTSERRAT LAO

DE PRIMERA MÀ

CLOENDA DE LES ACTIVITATS DE LLEURE

L'última setmana abans del final de curs l'hem dedicat a fer les cloendes de Lleure. Totes i cadascuna han estat diferents;

El grup **d'expressió corporal** han fet ballar els colors a ritme de la música creant autèntiques obres d'art i descobrint una tècnica d'expressió a través de la dansa amb les mans.

A **informàtica** s'ha fet un berenar i el Francesc ha portat unes galetes boníssimes. Hem repartit els diplomes a tots els participants i s'ha fet una fotografia cadascú amb els voluntaris.

Els participants **de punt de creu** han fet l'entrega de diplomes juntament amb un berenar mentre acabaven les seves manualitats.

A l'activitat de **Sàcale partido a tu imagen** han fet un refresc amb la Fina, i han mantingut una conversa entretinguda tal i com és habitual en aquest grup. A més, s'han repartit els diplomes i s'han fet les fotografies amb totes les participants.

Cultura general ha tancat l'activitat una setmana abans anant al cinema a veure The Croods (una pel·lícula d'animació) i fent un berenar al Parc Vallès.

El grup de **manualitats** ha acabat les seves obres amb un berenar i embolicant l'última manualitat per poder-la portar a casa. Aquesta manualitat ha estat un porta-fotos de fang en forma de una tortuga on hi hem posat la fotografia de grup.

Els dos **grups d'amics** han acomiadat el curs junt al grup de **country**. Han fet el seu final a la sala multifuncional amb un berenar i ballant country amb bons mestres.

Després de tot aquest curs amb tantes i tantes activitats de lleure només ens queda dir que ja tenim ganes de tornar a començar amb les piles carregades el nou curs per tornar-vos a veure a cada grup fent allò que més ens agrada, passar-ho bé!

MARC VÁZQUEZ

EL TORNEIG COMPTE GODO



El dilluns 22 d'abril vam sortir de l'Àrea Olímpica per agafar la línia 8 fins a l'Estació dels Catalans, on ens esperaven el Pau, l'Oriol i la Meritxell, els monitors de Tennis. Vam treure els bitllets del tren que ens va portar fins a Sarrià i des d'allà, a Reina Elisenda. Després de pujar unes escales ja vam poder veure El Godo.

L'entrada és una passada de guapa i per això ens vam fet moltes fotos.

Després de la visita general a l'estadi, de fer moltes fotos i de dinar el nostre pícnic de FUPAR, vam descansar una estona a les grades.

Ho hem passat molt bé i ens han regalat una gorra de color blau cel i una canellera vermella.

MERCÈ CODINA

DINAR AMB L'ORGANITZACIÓ DE LA MITJA MARATÓ

El dia 26 d'abril, vam tenir l'honor de ser convidats al dinar que fan els organitzadors de la mitja marató de Terrassa a l'Hotel Don Cándido.

Aquest dinar l'organitzen cada any amb els patrocinadors, autoritats de l'Ajuntament, els medis de comunicació... i aquesta vegada, van incloure a les fundacions i associacions, que d'una manera o altre hi vam participar a la mitja marató i/o a la Santi Centelles (5 km).

Com que només podien anar-hi dues persones, es va decidir que hi participes el Gerard Pastor, que havia corregut la Santi Centelles, i un dels voluntaris que el van acompanyar: el Josep Rodríguez o la Raquel Caballero.



Després de parlar-lo, vaig guanyar jo... je je je, gracies a la amabilitat del Josep.

El dia va arribar, i la Azahara ens va baixar en cotxe al Don Cándido. Estàvem els dos una mica a l'expectativa, perquè no sabien que ens trobaríem ja que era el primer cop que s'hi anava. No ens vam decebre, al contrari!!! Ens vam acollir super bé, el dinar molt bo, encara que el segon era peix, eh Gerard?! I a més a més, ens van donar una placa commemorativa per la nostra participació, que la va recollir el Gerard fotografiant-se amb les autoritats. Va ser un digne representant de la Fupar.

A tots els convidats se'ls va regalar unes sabatilles esportives i una suadora blava molt xula i oh! a més a més, es va fer un sorteig on al Gerard li va tocar una maleta!

Va ser un dinar especial, unint esport amb solidaritat, ciutadania i inclusió, on tots érem importants pel sol fet d'haver-te calçat unes bambes i haver sortit a gaudir.

Ja esperem la Santi Centelles de l'any que ve, a veure si s'anima més gent a participar! Ànim nois! Que vaig apostar amb els representants de Prodis qui corria més!

RAQUEL CABALLERO

VACACIONES 2012

El año pasado pasé las Vacaciones en casa pero hice varias salidas, entre ellas, fui con mis amigas a la Isla Fantasía y lo pasamos estupendamente en los toboganes y las piscinas.

También fui con mi hermana, mi cuñado y mis sobrinos al nacimiento del río Llobregat y a varios pueblos muy bonitos. En otra salida fui con mi tía Carmen y mis amigas, 4 o 5 días a la playa y nos lo pasamos bomba: por el día todos al agua y por las noches a pasear y a pasarlo bien.

¡A ver qué hago estas vacaciones, ya os explicaré en Septiembre!



OLGA ÁVILA

EL MERCAT DE LES HERBES

El dissabte 11 de maig vam participar en la inauguració oficial de la iniciativa "El Mercat de les Herbes" al mercat municipal de la Independència, coincidint amb la 11a edició de la Fira Modernista.

El Regidor de l'àrea de Comerç, Mercats i Fires (sr. Manel Aguado) hi va assistir juntament amb altres representats de l'administració local, representants de la junta de concessionats del Mercat, així com amb el gerent i operaris de la fundació Fupar, encarregada de realitzar aquest projecte.

En l'acte vam fer una explicació i visita de la iniciativa consistent en la plantació i ubicació d'un total de 18 jardineres arreu del mercat, en els seus diferents accessos, amb plantes típiques mediterrànies conegudes com a herbes per a la seva aplicació sigui culinària, medicinal o aromàtica. Espècies com lavanda, romaní, farigola, ruda, sajolida, menta, camamilla... són les que s'hi troben plantades. Cada jardinera compta amb un rètol explicatiu de la planta, amb un detall de les seves característiques i propietats.

El projecte es deriva d'una iniciativa social doble, pel fet que les jardineres de fusta utilitzades han estat fabricades per la fundació Areté, entitat que promou la inserció sociolaboral de persones amb problemes de salut mental i dificultats per incorporar-se al món laboral. Tant la seva plantació, com el seu manteniment posterior i la responsabilitat de dur a terme el projecte ha estat obra del personal del nostre garden i dels alumnes del curs d'Auxiliar de Jardineria i Centre de Jardineria impartit per Fupar i organitzat pel SOC amb el cofinançament del Fons Social Europeu.

DAVID GONZÁLEZ



UNA VISITA AL ZOO

El domingo 19 de Mayo, los alumnos de cultura general de Fupar nos fuimos a visitar el Zoo de Barcelona. Lo primero fue ir a ver la zona de los gorilas y monos. Lo que nos gustó más fueron los monos pequeños por ser juguetones y saltarines entre las ramas de los árboles y cuerdas que tenían en las jaulas.

Después fuimos a ver el espectáculo de los delfines en una piscina muy grande. El entrenador de los delfines con un silbato hacía que los delfines saltasen muy alto hasta llegar a una pelota que estaba colgada muy alta en medio de la piscina.

Cuando acabó el espectáculo nos fuimos hacia la zona de los juegos donde había cabras pequeñas y jugamos con ellas. Más tarde, nos fuimos a comer en una zona donde había mesas y bancos de madera. Por la tarde nos fuimos a visitar la zona de los felinos, tigres, panteras, lobos y zorros. En frente había elefantes, camellos, jirafas, cebras, ponis, burros,...

Los alumnos que me acompañaron en la visita al Zoo fueron: David, Pepe, Erica junto a Marc y Agustín.



ALBERTO SACO I EL GRUP DE CULTURA GENERAL

TROBADA FAMILIAR DE FUPAR

El dissabte 15 de juny s'ha realitzat la tradicional Trobada amb famílies de Fupar. En aquesta ocasió s'ha escollit per anar a dinar al Restaurant La Trobada, on es porta a terme un projecte social innovador i que vol aprofitar moltes sinergies. Està situat al local dels Minyons i ofereix cada migdia de dilluns a divendres menús de cuina casolana a 6,50 euros. La meitat s'adrecen a l'anomenada nova pobresa i l'altra meitat a tothom qui ho vulgui. Els qui no puguin pagar-ho amb diners poden oferir el seu temps.



Com ja sabeu, cada dos anys es celebra per aquestes dates una Trobada Familiar on hi podeu participar aquelles famílies i usuaris del Centre Ocupacional i del Centre Especial de Treball. Celebració a la qual hi posem tot el caliu que sabem per a que la trobada sigui d'allò més propera i familiar, mai millor dit. El dissabte vam ser unes 70 les persones de Fupar que vam dinar plegades l'aperitiu, el meló amb pernil, la fideuà i els postres casolans. I després vam gaudir amb els sortejos i detalls per als assistents. L'ambient, molt distes i cordial, va propiciar que coneguéssim a cadascun dels cambrers i també a les cuineres. Fa goig de veure les relacions que s'estableixen entre persones que tenen en comú la Fupar, possiblement cadascú de nosaltres ben diferent però alhora tant proper i tant disposat a que un dinar sigui un espai per a compartir, comunicar-se i divertir-se.

Va ser una trobada genial que ens va servir per conèixer-nos una mica més. En realitat, no va ser una trobada més, va ser La Trobada.

Per molts anys ens puguem seguir trobant!

**MARTA PUIG
JESSICA DIAZ**

CLOENDES ESPORTIVES

Quan arriba el Juny és sinònim de cloendes esportives. S'acaba un any d'experiències en grup i vivències personals molt ric. La família de nedadors i nedadores han pogut competir i entrenar un any més dirigits per la Gemma Gutés. Tot un luxe!



Aquest any el Josep Floris ens ha acompanyat en una nova aventura a través del judo. Hem ajudat a nens i nenes d'escoles a conèixer l'esport i la seva història. El bàsquet, practicat amb un bon grapat d'hores a la setmana, ha tornat a ser un dels protagonistes en les diferents trobades esportives amb escoles.

Esports com la Indiaca, tennis taula, petanca o de nova generació (Wii) ens han ajudat a créixer com a grup i compartir sessions molt divertides! Cada cop adquirim més habilitats!



Al CD Terrassa amb el Pau, la Txell i l'Oriol hem aconseguit millorar el nostre nivell de Tennis i gaudir del Torneig amb altres entitats de la ciutat. De la mateixa manera, l'Aiguagym amb les coreografies de l'Ivan han estat els dimecres a la tarda més esperats!

Per acabar una novetat: les activitats musicals dirigides amb la Felisa ens han donat uns dijous amb molt de ball i música per a suar d'allò més bé!

No ens relaxarem, que a l'Octubre hi tornem! Bon estiu!

JORDI LÁZARO

INFORMÁTICA

Hoy, 17 de junio de 2013, acabamos el presente curso de informática.

Hemos culminado nueve meses intensos.

Como en cursos anteriores, es encomiable el interés que ponen los alumnos, todos trabajadores de esta Casa.

Sus ganas de aprender superan a las dificultades. Recordemos que muchos de ellos se levantan temprano para cumplir su jornada laboral y el cansancio lógico que acumulan por la tarde, ya es notable.

“La repetición es el alma de la enseñanza”, nos decía nuestro maestro de primaria cuando nos enseñaba matemática. Por cierto, que nos tenía resolviendo problemas a todas horas, incluido el domingo (que solo nos dejaba un rato por la tarde para ir al cine) y a fe que las aprendimos.

De esa experiencia saco la enseñanza de que es cuestión de perseverar, una y otra vez, si queremos progresar en nuestros conocimientos, o como diría un castizo “leña al mono, hasta que aprenda el catecismo”.

Con la entrega de diplomas concluimos, por este año, una tarea que, tanto mi colaborador Francesc Grau como yo, desempeñamos con toda ilusión y ganas, seguramente con más voluntad que acierto.

El premio siempre es notar su progreso y eso nos encorajina a seguir en la brecha. Después de las vacaciones volveremos con ánimos renovados para comenzar otro curso, seguramente, tan apasionante como éste.



EMILI LOPEZ PASCA

NUESTRA RECETA: ALBÓNDIGAS CON PATATAS Y GUISANTES

INGREDIENTES:

·2 patatas, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 13 albóndigas, ½ pimiento rojo, 1 vaso de vino, 1 pastilla de Avecrem, ¼ de guisantes, perejil, 20 gr de tomate

PREPARACIÓN :

- Primero se fríen las albóndigas y se retiran en un plato
- Seguidamente se fríe la cebolla cortada juntamente con el ajo
- Luego se fríe el pimiento y también se retira en un plato
- Añadimos la pastilla de Avecrem, el vaso de vino y el tomate.
- Cuando el tomate está frito añadimos el agua, los guisantes y el perejil.
- Cortamos las patatas en taquitos y las ponemos en la cazuela con agua.



Cuando las patatas están cocidas, mezclamos todos los ingredientes que hemos reservado, apagamos el fuego y listo para comer.

¡QUE APROVECHE!

MIQUEL FRAGA

EL PINGÜÍ FA ESPORT

TEMPORADA DE BÀSQUET I CLOENDA DELS JOCS ESPORTIUS ESCOLARS

Aquest 2012 – 2013 la temporada de bàsquet ha anat molt bé. Hem participat de la lliga del Consell Esportiu Escolar jugant a bàsquet amb els equips dels instituts de Terrassa.

Com que ens dividim en dos equips per jugar junts, mai sabem qui guanya el partit, el que sí que sabem és que tant l'equip groc com el taronja han guanyat moltes vegades. El divendres 31 de maig vam anar a recollir els premis a Can Jofresa i a participar de les activitats que hi havia organitzades, com hockey, salt de llargada, velocitat, bàsquet... i després, ja dins el pavelló l'Alcalde ens va fer l'entrega de medalles.



L'EQUIP DE BÀSQUET PINGÜÍ

CLARA VICTORIA A LA SEGONA COPA DE LA GENERALITAT DE PETANCA

La II Copa Generalitat de petanca es va celebrar a Calafell el passat diumenge 12 de maig i va ser tot un èxit!

Era un dia molt assolellat i ho vam demostrar amb algunes de les nostres cares remades. Vam anar amb un autocar compartit de l'Acell que va donar la volta per diferents pobles i ciutats. En arribar ens van mostrar les pistes de joc i vam aprofitar per a esmorzar. Cada tripleta vam jugar 2 partits molt ben acompanyats per alguns familiars, i després vam anar a dinar a l'ombra d'uns arbres on havien muntat unes taules de pic-nic. Mentre dinàvem vam saber que totes les tripletes ens havíem classificat per a la final.

A la tarda vam jugar les finals i el resultat va ser molt positiu: tres tripletes van quedar primeres i una tercera.

LES TRIPLETES DE PETANCA PINGÜÍ

RESULTATS DE LA COPA DE PETANCA I DE TENNIS TAULA

Aquesta temporada estem molt contents amb els resultats tant de la lliga com de la copa de tennis taula i de petanca. Només cal veure els resultats per a demostrar que el Club Pingüí té molta qualitat i que som tots uns grans esportistes. Ha estat un treball dur anar a Barcelona tots els dissabtes de jornada esportiva i assistir als entrenaments, però al final de la temporada podem apreciar els resultats!

I tot, gràcies als nostres entrenadors-voluntaris i jugadors. Sou uns cracks!

MARC VÀZQUEZ

TORNEIG INTERNACIONAL D'HOCKEY – BÈLGICA 2013

Aquest estiu marxem a Bèlgica de campionat! Serà amb la selecció catalana de hockey i anirem a jugar contra equips d'Itàlia, Bèlgica, Holanda... No hi poden anar tots els jugadors, pel que la Federació n'ha seleccionat alguns. Per part del Club Pingüí han estat seleccionats el Gabriel Molinos, Xavier Cuadrat, Valentí Cardellach i Pepe Niño. Estem segurs que faran molt bon paper. A veure si tornen amb un bon premi... us ho explicarem a la tornada!

MARC VÀZQUEZ

CLOENDA ESPORTIVA DE TENNIS TAULA I PETANCA

Després de tota una temporada de petanca i tennis taula a Barcelona, el dia 8 de juny va arribar la cloenda d'activitats esportives d'Acèll i vam anar a recollir els premis que hem guanyat amb una representació de cada esport, juntament amb les voluntàries Silvia Calmet i la Cristina Nieto.



A l'entrega de premis, després dels parlaments de les autoritats, hi va haver una mostra de ball, la presentació de la mascota de l'Acèll i finalment es van entregar els premis i les medalles pels participants. Aquest any, la veritat es que ha anat molt bé i hem tornat amb les mans ben plenes de trofeus i de medalles.

MARC VÀZQUEZ

TORNEIG D'HOCKEY A BARCELONA



El juny va començar molt bé per l'equip de hockey Egara - Fupar, doncs el dia 1 a la tarda vam anar a disputar la Copa Barcelona. Vam jugar dos partits, el primer contra un equip holandès i el segon contra l'Athletic - Heura. Malgrat el nostre bon nivell i haver marcat un gol, tots dos van ser equips molt forts i finalment van poder amb nosaltres. Cal destacar el gran paper de l'entrenador i els seus grans ànims per a buscar la remuntada.

Una de les sorpreses de la competició van ser les animadores del Paidea - Barça, que entre partit i partit van fer exhibicions de ball.

Els grans guanyadors de la competició van ser els holandesos, tot i així hi havia medalles per tothom i un molt bon berenar amb pizzes i begudes incloses.

EQUIP DE HOCKEY EGARA-FUPAR

SPECIAL ESPANYA –OROPESA 2013

El cap de setmana 7, 8 i 9 de juny dos jugadors de petanca del club Pingüí, Manolo Morales i Gabriel Morales van estar seleccionats per a formar part de l'equip de la selecció catalana de l'Acèll per a participar al Campeonato Special España de petanca.

Aquesta competició es va celebrar a Oropesa de Mar. Van assistir a la competició amb uns monitors de l'Acèll i allà es van trobar amb dupletes de tot Espanya. Finalment després de molt lluitar van aconseguir unes medalles d'or!

MARC VÀZQUEZ

FESTA DE L'ESPORT DEL CLUB PINGÜÍ

La festa de l'esport organitzada pel Club Pingüí com a cloenda de la temporada ha estat tot un èxit! En cap moment havíem pensat que vindrien tants participants. Ha començat a les 16.30 amb l'entrega de premis de tennis taula, després els d'hockey, més tard els de petanca, a continuació els de natació i per a finalitzar els de bàsquet.



Ens hem fet una fotografia amb els seus entrenadors i després de tot això... a berenar! Han assistit gairebé tots els participants i quasi tots els entrenadors, entrenadores voluntaris i voluntàries. Tothom ha marxat amb alegria a l'emportar-se un trofeu, alguns medalles i una GRAN bossa de regals. Sens dubte, després d'aquesta llarga temporada, un molt bon final i ara a recupera forces per la propera temporada 2013 - 2014! Bon estiu esportistes!

MARC VÀZQUEZ

RACÓ D'HORTOLANS

ARRIBA L'ESTIU A L'HORT!

Ara que arriba el bon temps, ve de gust menjar més lleuger. Les sopes fredes, els gaspatxos i les amanides formen part dels àpats de cada dia. A la primavera hem cultivat moltes plantes aromàtiques que ara podem utilitzar a la cuina per a donar un toc diferent als plats de sempre. A les escoles, on els usuaris del Centre Ocupacional són els monitors/es dels horts, cada any s'elabora oli de romaní fet amb les plantes cultivades pels nens/es. Aquest oli us servirà per aromatitzar les vostres amanides, les pizzes o qualsevol peix o carn.

Necessitarem: un pot de vidre buit i net, oli i unes branques de romaní. Ja veieu que és ben senzill!

Netegeu el romaní, talleu-lo a trossos petits i poseu-lo en el pot juntament amb l'oli. Tapeu, deixeu-ho macerar unes quantes setmanes per tal que l'oli agafi el gust del romaní i ja estarà llest per fer-lo servir!

Recordeu que quan més oli poseu, més romaní haureu d'afegir-hi, sinó no tindrà gust. Aquest oli el podeu fer amb molts d'altres productes com alfàbrega, farigola, alls, bitxos picants, etc.

Us deixem una recepta per tal que gaudiu del vostre oli de romaní:

Ingredients: tomàquets d'amanir, formatge de cabra (o qualsevol altre que us agradi), olives negres, sal i el nostre oli de romaní

Netegem els tomàquets i els tallem a rodanxes. Anem posant trossos de tomàquet i trossos de formatge. Hi afegim per sobre les olives i ho amanim amb sal i l'oli de romaní.

Bon profit!!



EQUIP D'HORTOLANS

400 I MÉS

Volem agrair la col·laboració de nou voluntariat en les activitats socioculturals i esportives. Aquests són: Elisabet Santamaria, Marta Díaz, Cintia Iborra, Beatriz Sotorrio, Belen Serrano, Lurdes Oller i Alejandro Pérez. Benvinguts/des a FUPAR!

PREN NOTA

JULIOL

- **Divendres 19:** Festa Blanca
Companys/es i voluntaris de FUPAR ens trobem 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 participaran en quatre viatges organitzats per ACTUA SERVEIS. Aquest any les destinacions triades han estat: Segovia, Tortosa, Menorca i Benicarló. Que gaudiu del viatge i porteu fotos!

- **Del 19 al 22:** Participació al Torneig Internacional de Seleccions d'Hoquei. 4 esportistes del Club Pingüí participaran en aquest torneig a Bèlgica.

SETEMBRE

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

- **Dilluns 30:** Conferència: Productes i adaptacions per a l'autonomia personal i la prevenció d'accidents al domicili. A les 17h a FUPAR - Sala Centre de Dia.

OCTUBRE

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

- **Dimarts 1:** Inici del Curs per a famílies: Problemes de Conducta en persones amb Discapacitat Intel·lectual. De 15:30 a 18h a FUPAR.

- **Dilluns 14:** Conferència: El Programa Respir de la Diputació de Barcelona. A les 17h a FUPAR-Sala Centre de Dia.

NOVEMBRE

- **Dilluns 25:** Conferència: Les pors i neguits. A les 17:30h a FUPAR- Sala Centre de Dia.

DESEMBRE

- **Diumenge 15:** Protagonistes Nosaltres estrena a Terrassa la nova obra A les fosques. Reserva la teva entrada, no t'ho pots perdre!



Bones vacances!