

# \*coses nostres

revista interna de la Fundació Caixa Terrassa - Fupar | www.fupar.es | núm. 21 | maig 2010



## sumari

- |    |                     |
|----|---------------------|
| 2  | Editorial           |
| 3  | Breument            |
| 5  | A fons              |
| 6  | De primera mà       |
| 12 | El Pingüí fa esport |
| 14 | Cara a Cara         |
| 15 | 400 i més           |
| 15 | Benvinguts a Fupar! |
| 15 | Racó d'Hortolans    |
| 16 | Pren nota           |



Grup encarregat del Projecte de Paper Reciclat de FUPAR

## Coses Nostres

Revista interna realitzada pels treballadors i voluntaris de Fupar

### Equip de redacció

Anna de Juan  
Domi Alba  
David Rueda  
Jose Antonio Sánchez Pi  
Juan González  
María Tiscar Gámez  
Juan Carlos Torres  
Olga Lao, Olga López  
Ana M. Torres  
Ramon Pons  
Ruben Vázquez  
Jose Miguel Navarro  
Mercedes de Celís  
Marc Quintana  
David González  
Vladimir Cazorla  
Cristina Pinto  
Anna Sanglas  
Beatriz Castillo

### Coordinació de redacció:

Emili López  
Cristina Amores  
Mercè Escudé  
Marta Badiella  
Verònica Canales  
Marina Trujillo  
Montserrat Lao  
Azahara Puertas

### Fotografia portada:

Montserrat Lao

### Impressió

Prismàtic Arts Gràfiques, SA

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

**Fundació Caixa Terrassa - Fupar**  
C. Campiones Olímpiques, 36  
Tel. 93 788 36 62  
[www.fupar.es](http://www.fupar.es)

Col·laboren en l'edició:

**PUBLITESA COMUNICACIÓ**

Prismàtic Arts Gràfiques, SA®

# EDITORIAL

En record d'en Josep Maria Casas i Boladeras.

El passat 4 de març ens va deixar l'amic Josep Maria Casas, qui fou el primer director de Fupar, en els seus orígens Tallers Protegits Amat Roumens. El Sr. Casas, després de la seva etapa en l'empresa AGUT, va dedicar bona part de la seva vida a l'atenció de les persones amb discapacitat, primerament a la nostra Fundació i més tard a Prodis, de la qual era president honorífic.

En reconeixement a la seva tasca, l'any 1987 va ser nomenat Terrassenc de l'any, el 1994 l'Ajuntament li atorgà la Medalla de Plata de la ciutat de Terrassa i posteriorment, el 1997, va rebre la Creu de Sant Jordi de mans del president de la Generalitat.

A la nostra Fundació va deixar molts records i sentiments; encara perduren activitats que van iniciar-se quan ell n'era director, com l'espectacle "Protagonistes Nosaltres". Qui no recorda la poesia escrita per en Josep Maria Casas que en veu i cor de l'Hilaria ens expressa amb claredat la vida i els sentiments d'una persona amb discapacitat.

Tot i la seva malaltia, no va deixar de pensar i recordar la nostra Fundació. Era molt sovint a les trobades amb el Sr. Lao i el Sr. Gómez, la pregunta de com anaven els "Tallers", si el gerent que hi ha ara és l'amic del seu fill Pep o quantes persones hi ha a la Fundació.

Moltes gràcies, Josep Maria, per la tasca feta en reconeixement de les capacitats i els drets de les persones amb discapacitat.

**JOSEP RIBERA**

# BREUMENT

## CABALGATA DE REYES

Como ya es tradición, FUPAR participó el martes 5 de enero en la Cabalgata de Reyes que pasea por las calles de la ciudad. Un buen grupo de compañeros repartieron banderines y otros hicimos de pajés, repartiendo un montón de caramelos, en la carroza del rey Baltasar. Para ello tuvimos que ir un ratito antes a la Escola Pia, ¡para cambiarnos y maquillarnos bien morenitos!

A pesar de la lluvia intensa, al final pudimos salir todos y lucir unas carrozas muy bonitas y originales. Yo me lo pasé muy bien y disfruté mucho con el resto de compañeros que formábamos la carroza. Cada año me gusta más participar en esta actividad, pues son más originales e impresionantes. Los reyes Magos, Melchor, Gaspar y Baltasar, reparten mucha



ilusión a todos los niños de todo el mundo y a los no tan niños. Que lo paséis muy bien y que seáis buenos siempre.

**JOAN CARLES TORRES MATAS**

## SOPAR DE CARNESTOLTES

El divendres 12 de febrer a partir de les 9 de la nit, més de 100 companys de FUPAR van gaudir d'una nit terrorífica! Bon sopar, bona música, bona companyia i un concurs de les millors disfresses i la millor comparsa són els aspectes que cal destacar d'aquesta trobada cada cop més participativa i divertida! Us esperem a la propera!



## INICI GRUP DE NATURA

El dissabte 27 de febrer, el grup de natura va fer la seva primera sortida! Aquest equip format inicialment per 8 companys i voluntaris es trobaran sovint per gaudir dels espais de natura que ens envolten! Els desitgem molta sort en aquest nou camí!



## MODERNISMO Y CALÇOTADA EN SANT SARDUNÍ D'ANOIA

El domingo 28 de febrero a primera hora de la mañana salimos desde Fupar un grupo de más de 40 compañeros con destino a Sant Sadurní d'Anoia. El viaje fue divertido, emocionante y se me hizo corto, pues íbamos entretenidos hablando y cantando. A las 10.30 de la mañana llegamos a nuestro destino y empezamos las actividades culturales: un grupo se fue a visitar las cavas Jaume Giró, y el otro, la Oficina de Turismo, pues allí nos esperaban el señor Raül Mir y la señorita Esperanza, los dos actores que nos hicieron la ruta teatralizada sobre el modernismo y el cava con mucha gracia y simpatía. Cuando acabamos las actividades nos fuimos al

restaurante La Masia, y ¡allí disfrutamos de una super calçotada! ¡La salida me ha gustado mucho y espero poder apuntarme a la siguiente!

**OLGA LAO**



## LA SECCIÓ DE JARDINERIA, A PLE RENDIMENT!

Tot i la crisi, els jardiners tenen uns mesos amb molta feina i de la bona. Si bé l'any passat vam acabar amb un augment important en quantitat de pàrquings per netejar, darrerament la jardineria ha pres el relleu.



Tenim feines noves de manteniment i també s'han enjardinat espais importants, com la urbanització dels carrers i de la plaça on hi havia el nostre antic edifici, al carrer Francesc Oller. A principis d'any vam començar un manteniment mensual a l'Hotel La Mola, situat al costat del Golf El Prat. Allà hi treballen cada setmana 3 dies un grup de jardiners. El lloc és molt agradable perquè es treballa en plena natura i hi ha molta diversitat de feines (sega de gespa, retall arbustiu, plantació de flor, control del reg, desherbat...).

El personal de l'Hotel està il·lusionat amb la nostra presència i satisfet per la nostra feina. Tenen un restaurant i una zona de Spa oberta al públic, així que us hi convidem a fer una visita i veure així com "lluïm" tots els espais verds de primera mà. Aquest any hem començat també un manteniment a l'empresa Celsa, de Castellbisbal, on anem cada dia amb un grup de jardiners. Aquesta empresa té diverses naus i ocupen molt espai al costat del riu Llobregat, i fan reciclatge i transformació de metalls. Hi ha molta feina per fer en arbrat i arbust. L'entrada d'aquest client ha suposat un creixement fort per a la secció tant en hores de treball com en facturació. També hem iniciat, el mes passat, el manteniment del jardí de la CECOT, al carrer Sant Pau (entitat patronal catalana que promou els interessos i les iniciatives dels empresaris), així com de diferents CAP de Mútua Terrassa ubicats dins la ciutat i a Rubí, Sant Cugat, Valldoreix i Viladecavalls. Per acabar, cal esmentar que el mes de gener vam finalitzar l'enjardinament del Museu de la Història de la Immigració de Catalunya, situat a Sant Adrià de Besòs. I que continuï l'any igual!

**DAVID GONZÁLEZ**

## TENGO UNA VACA EN EL COMEDOR

El passat diumenge 14 de març una vintena de companys i voluntaris de Fupar van gaudir de l'obra de teatre *Tengo una vaca en el comedor*. Els nostres actors, actrius i la Susana Borderia (directora de Protagonistes Nosaltres) varen representar aquesta obra a la Sala Maria Plans. Des de la redacció de la revista donem l' enhorabona a la Maria Tíscar, Hilaria, Isidre, Anna Isabel i Susana, i els desitgem molt èxit en les properes representacions!

## TROBADA FAMILIAR

El darrer cap de setmana abans de les vacances de Setmana Santa, va tenir lloc la V Trobada Familiar.

En aquest cas, gairebé 100 persones van compartir un dia de festa i diversió al voltant de Torredembarra! Concretament, durant el matí van fer la visita de les instal·lacions i del projecte d'apicultura de la Fundació Onada (Centre d'Atenció Laboral i Terapèutica a Persones amb Discapacitat Intel·lectual) i al migdia van gaudir d'un dinar a la seu del Patronat Municipal de Turisme del Vendrell,



on treballen homes i dones amb dificultats d'inserció laboral. La valoració general ha estat força positiva, així que... ja comencem a pensar en la VI!

## A FONS

### CREACIÓ DE PAPER RECICLAT: UNA REALITAT A CASA NOSTRA

El passat mes de setembre ens vam endinsar en l'aventura de fer paper reciclat, un projecte que feia molt de temps que estava a la ment de Fupar. Els principals protagonistes d'aquesta aventura han estat les setze persones del Centre Ocupacional, que compaginen la feina del paper amb l'ocupació terapèutica dels manipulats.

El primer producte que s'ha elaborat han estat ambientadors per al cotxe amb diferents aromes: coco, llimona, lavanda i pi, que ja estan a la venda des de Nadal al rentat de cotxes i al centre de jardineria. Actualment, fem cons de paper artesà per a la decoració de les roses de Sant Jordi i també els podreu trobar a la venda a les diferents parades de

Sant Jordi del Centre Ocupacional i al centre de jardineria de Fupar.

Hem d'agrair especialment l'ajuda del Josep Asunción en la nostra formació en l'elaboració del paper artesà, i a Fupar, per donar-nos els mitjans i confiar en nosaltres perquè aquest projecte es pugui dur a terme. Esperem que us agradin els nostres productes i que ben aviat us en puguem donar a conèixer de nous. Desitgem en properes edicions de *Coses Nostres* explicar-vos com elaborem el paper.

**VLADIMIR CAZORLA I CRISTINA PINTO**

# DE PRIMERA MÀ

## MOLTA SORT, MÍRIAM

Estimada Míriam, ja és hora que ens diem un *hola* i un *adéu*, però per un instant, perquè per mi és una tristesa. No tot ha estat demanar-te que m'ajudis per resoldre problemes, sinó que jo t'he agafat molt d'amor de mare.

Només et vull dir que mai t'oblidaré, ets per mi molt bona persona i per això t'estimo tant. Espero seguir veient-te encara que ja no estiguis a FUPAR. Míriam, no m'oblidis, jo a tu no ho faré mai, guapa!

Per sempre,

**DOMI ALBA**



## 5 Y... ACCIÓN

El pasado verano, Susana, que es la que organiza Protagonistes, nos propuso a Hilaria, a Isidro, a Ana Isabel y a mí que le ayudáramos a terminar los estudios relativos a la dirección de teatro; para ello, debíamos ser los actores y actrices de su obra de fin de carrera.

Primero empezamos inventando guiones para elegir cuál nos gustaba más y el más adecuado; así estuvimos varias semanas hasta que decidimos el mejor.

La obra se llama *Tengo una vaca en el comedor* y teniendo título y guión nos pusimos a ensayar dos veces por semana.

El argumento trata de dos chicas: una, enamorada, muy alegre, ilusionada y divertida.

La otra, siempre triste y amargada. Mery (que así se llama la primera protagonista) trata de convencer a Hilary (la segunda intérprete) de que tiene que afrontar la vida con alegría y optimismo, y para ello le explica la historia de una vaca y de su novio, un hombre trajeado. Después de toda la trama, Hilary cambia de actitud y con un final feliz termina la obra.

El día de la representación fueron compañeros del taller, amigos y los examinadores de Susana, que le dieron una nota de un ocho y medio. Fue una experiencia muy agradable y divertida.

**MARÍA TISCAR GÁMEZ**

## VA DE CONTES...

### BARBABLAVA

En Barbablava era un ric aristòcrata, temut pel seu aspecte i la seva conducta salvatge. S'havia casat set vegades, però ningú no en sabia res, de les seves esposes. Les dones d'on ell vivia l'evitaven. Quan en Barbablava va visitar un dels seus veïns per demanar-li la mà d'una de les seves filles, elles van tenir tanta por que varen intentar col·locar-lo amb una de les altres germanes. Finalment va convèncer la germana petita que es casés amb ell, i un cop acabada la cerimònia se n'anaren al Castell on ell vivia.

Al cap de poc temps, en Barbablava anuncià que se n'havia d'anar de viatge durant una temporada, i va donar totes les claus del Castell a la seva nova esposa, inclús la d'una petita habitació on li havia prohibit entrar. Després se n'anà i deixà la casa a les seves mans. Gairebé immediatament l'esposa va sentir un desig irrefrenable de veure què hi havia a l'habitació prohibida, i finalment una de les seves germanes, que hi era de visita, la

va convèncer perquè satisfés la seva curiositat i obrís la porta.

A terra hi havia un bassal de sang, i els cossos de les anteriors esposes del seu marit penjaven a les parets. De seguida va tancar la porta terroritzada, però una mica de sang va quedar a la clau.

En Barbablava va tornar de sobte, i immediatament s'adonà del que havia fet la seva muller. Boig d'ira la va amenaçar de decapitar-la en aquell mateix moment, però ella i la seva germana es tancaren a la torre més alta del Castell. Mentre en Barbablava, amb l'espasa a la mà, intentava obrir la porta, les dues germanes esperaven l'arribada dels seus germans.

A l'últim moment, quan en Barbablava estava a punt de donar el cop de gràcia, van aparèixer els germans i van aconseguir matar en Barbablava.

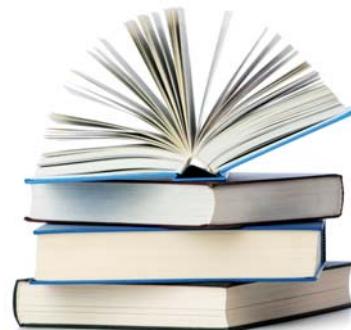
### JUAN GONZÁLEZ

### LA LLETERA

Joaneta, amb el seu càntir de llet ben posat al cap sobre el coixinet, pensava arribar sense obstacle a la ciutat.

Caminava a pas llarg, lleugera i curta de faldeta, perquè només s'havia posat, per estar més àgil, el faldellinet i les sandàlies. Així equipada, remenava en la seva imaginació el que en trauria de la llet i la manera d'emprar-ho.

Compraria un centenar d'ous, i en faria tres pollades; amb tot d'atencions, tot aniria bé. "És senzill, es deia, criar els pollets al voltant de la casa; per molt illest que sigui la guineu, em deixarà prou per comprar un porc. L'engreixaré, és qüestió d'una mica de segó. En comprar-lo ja serà prou gran; en revendre'l, em valdrà molt bons diners. I qui



m'impedirà, valent-me tant, ficar a l'estable una bona vaca amb el seu vedell, i veure'l saltironar al mig del ramat?"

En dir això, Joaneta saltà, també, plena de goig.

Cau el càntir i es vessa la llet. Adéu vaca i vedell! Adéu porc! Adéu pollets! La dama de tants béns, mirant amb ulls afigits la seva fortuna per terra.

### ANNA DE JUAN

## LAS FALLAS DE VALENCIA

Las fallas son una fiesta que se celebra del 15 al 19 de marzo en algunas ciudades y pueblos, principalmente en Valencia y en el resto de la Comunidad Valenciana.

Esta fiesta se celebra en honor de san José, patrón de los carpinteros, y está catalogada como una fiesta de interés turístico internacional. La denominación de *fallas* corresponde a las construcciones artísticas de materiales combustibles en su conjunto, que representan figuras conocidas como *ninots* y composiciones de elementos.

Tradicionalmente, estos *ninots* eran de cera pero ahora las figuras más voluminosas se hacen de corcho blanco.

En Valencia, cada agrupación de vecinos constituye una comisión fallera, compuesta por falleros y falleras. Cada grupo de falleros planta una falla (un monumento), que entra a concurso.

Yo he estado en Valencia en época de fallas. Aunque tuvimos que andar mucho, nos lo pasamos muy bien y disfrutamos de sus *ninots* y de la bonita playa de Gandia. Durante esos días pasé bastante frío y la comida no me gustó demasiado, pero a pesar de todo eso los días que estuvimos en Valencia los recuerdo con muchas risas y compañerismo.

**ANNA MARIA TORRES**

## AVENTURAS DE UN SAFARI

En un país llamado España había dos hombres que se llamaban José y Javier, que se fueron a comprar material para ir a la selva. Se fueron a un club, donde les dieron dinero para el viaje. Los amigos, a la semana siguiente, se fueron a coger un avión, que les llevó a la selva de Tanganica, donde les esperaba una chica que se llamaba Teresa.

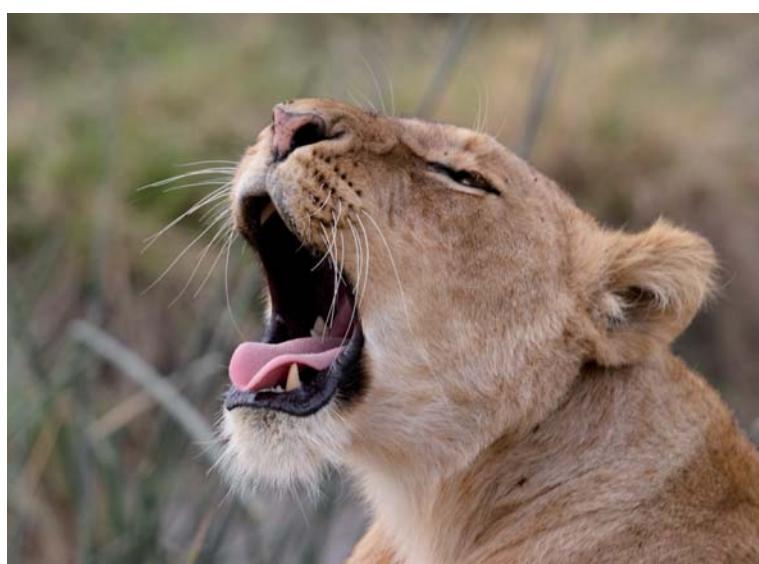
Los tres se compraron un coche y a la mañana siguiente se fueron a la selva. Allí vieron a un chico de color que se llamaba Juan y los cuatro llegaron a una cueva donde había una banda de bandidos que les robaron todo. José se enfrentó con ellos y pudo recuperarlo todo.

Teresa se enamoró de José, se casaron y en la selva cazaron un león y una serpiente y los llevaron a una jaula para regalarlos al zoo de su país. Se fueron al campamento para comer y luego dormir

y así, a la mañana siguiente, se fueron a un poblado y se hicieron amigos de ellos, que les ayudaron en el viaje.

Teresa Alicia tuvo dos chicos, a los que llamó Juan y Mario. José se compró un fusil y los cuatro se fueron a coger un avión, que les llevó a España. Con el dinero se compraron una casa y fueron muy felices juntos, y llevaron al león y a la serpiente al zoo. Colorín Colorado, esta aventura se ha acabado.

**RAMON PONS**



## CULTURA POPULAR DE TERRASSA

La cultura popular de Terrassa se define por la participación de los ciudadanos de distintas edades y aficiones.

Después de un trabajo de investigación he encontrado que los grupos de cultura popular son muchos, pero entre ellos destaco:

- CASTELLERS DE TERRASSA: en este grupo participo activamente.
- GEGANTERS DE TERRASSA: es un grupo de mucha gente que los llevan ypesan mucho, aquí yo tengo muchos amigos.
- DRAC DE TERRASSA
- LA PÀJARA DE TERRASSA
- DIABLES DE TERRASSA
- MINYONS DE TERRASSA: dicen que son los mejores de Catalunya.
- NANS DE TERRASSA
- ESBART EGARENCS
- BASTONERS DE TERRASSA
- BITXO DEL TORRENT MITGER y varios más, pero han desaparecido.

Voy a explicaros lo que es hacer castillos en las dos *collas castelleras* de Terrassa: en realidad hacen muchos castillos de ocho a diez pisos en cada actuación. Hay tres rondas y cuando acaban la actuación se despiden con un pilar. En el próximo número de la revista os explicaré más cosas de cada grupo de cultura popular de nuestra ciudad, con fotos o imágenes.

**RUBEN VÁZQUEZ**

---

## PONSETIA

Ha sido una de las plantas más vendidas y más regaladas durante las fiestas navideñas, porque dicen que trae muy buena suerte y alegra cualquier espacio con sus flores rojas y de centro amarillo. Por ese motivo he querido hacer un pequeño escrito sobre su origen y características.

Sus orígenes se remontan a los aztecas, que la usaban para remedios caseros contra la fiebre y como tinte. Los aztecas la llamaban *cuetlaxochitl*, "la flor mortal que fallece y se marchita como todo lo que es puro". Por sus colores vivos y su "florecimiento" en Navidad, los padres franciscanos de México la empezaron a utilizar en el siglo XVII para adornar la procesión de la Natividad. Así, del simbolismo de la sangre de los sacrificios aztecas

se pasó al simbolismo de la sangre de Cristo. Las ponsetias deben ser cuidadas durante todo el año para que florezcan en su debido momento, durante el mes de diciembre. Si quieres que dure tiempo debes seguir estos consejos: mientras tengan flor, no las expongas al sol directo.

Deberás mantenerlas cerca de una ventana o en una terraza donde reciban claridad. Cuando pase la floración, siémbralas en una maceta más grande y ponlas al sol. En cuanto a sus necesidades de agua, mantenlas con el substrato entre las raíces húmedas y riégalas solamente cuando lo sientas prácticamente secas.

**JOSÉ MIGUEL NAVARRO**



## DÍA DE SANT JORDI

Cuenta la leyenda que en tierras de Capadocia había un dragón que atacaba a diestro y siniestro en todo el reino.

El pueblo decidió que para evitar los ataques entregarían a una persona cada día para ser devorada por el dragón y así evitar daños mayores. Cada día se hacía un sorteo

y se enviaba a dicha persona a la cueva del dragón. Un día del sorteo salió el nombre de la princesa, la cual fue voluntariamente aunque muchos se ofrecieron en su lugar. Fue caminando hasta la guarida del dragón y cuando éste la iba a devorar apareció Sant Jordi y la rescató. Sant Jordi mató al dragón clavándole la espada en el corazón y de la sangre que fluyó nació una rosa.

Tradicionalmente en Catalunya la Diada de Sant Jordi es el día de los enamorados, en el cual las personas intercambian y regalan rosas y libros a sus parejas y personas queridas. Es tradición que el hombre regale una rosa a la mujer y ésta un libro al hombre. Se cree que la tradición de regalar en esta fecha una rosa a la mujer amada se remonta probablemente hasta el siglo XV.

## UN DÍA EN LA MONTAÑA

Un jueves del mes de febrero, alrededor de las 4.30 de la tarde, el grupo de Cultura General nos fuimos a dar un paseo por el monte.

Erica, Ana, Luis, Antonio Morales y yo disfrutamos de una tarde rodeados de naturaleza, hojas verdes, vistas muy guapas, muchas rocas e incluso un pozo.

También vimos una roca en forma de hombre

y Antonio nos explicó que se llama el Turó de l'Home. Nos lo pasamos muy bien, bromas y risas nos acompañaron todo el camino.

Estuvimos mirando nuestro alrededor, vimos jabalí y un museo que estaba cerrado hasta el verano, porque ahora tenía murciélagos.

## MERCEDES DE CELIS

## ¡MUCHA SUERTE, ANTONIO!

Nuestro compañero Antonio Avilés nació el 17/1/1950 en Brenes (Sevilla). Entró a Fupar el 25 de mayo del año 1972 y se le contrató en el Cet el 14/4/1983. Llegado el 26/3/2010 Antonio se jubila y desde la revista le rendimos homenaje.

Sus aficiones son el fútbol, y aquí en Fupar ha llegado a jugar a la petanca. Ha tenido entre otros monitores a Carles Sallent, Francisco Jiménez y Amela.

Con los compañeros del turno de tarde se ha llevado muy bien, es cariñoso con todos, y le echaremos mucho de menos. Tus compañeros te envían un saludo:

**RUBEN VÁZQUEZ, ANA MARÍA TORRES, OLGA LÓPEZ, MANOLO PÉREZ, DAVID RUEDA Y LOS MONITORES DE TARDE: ÁNGEL, MAGDA, JOSE, JUANJO, NURIA Y JORDI.**



## HOLA A TOTS I TOTES!

Com ja sabeu, fa unes setmanes que vaig passar a formar part de la gran família que és Fupar, i m'agradaria compartir amb tots vosaltres les meves primeres sensacions. Sobre-tot, voldria remarcar l'acollida que he rebut per part de totes les persones que formen part de Fupar, passant pels nois, les seves famílies i els professionals. Ha estat estupenda!

No obstant això, estan sent uns dies de molta feinada ja que m'haig d'anar aprenent els noms de tots els meus companys (que sou moltíssims...), he hagut d'aprendre les normes i la utilització dels espais, horaris... M'imagino que a vosaltres us va passar el

## ¡UN SAXO MAGNÍFIC SONA DES DEL CEL!

El passat 26 de febrer el nostre company Toni Muñoz Serres ens va deixar. Des de la revista li hem volgut fer un homenatge i, per fer-ho, els seus companys dels Protagonistes Nosaltres ens han explicat totes aquestes coses.

### ¿Quin és el primer record que tens del Toni?

Gemma Muntanyà: Em va dir: "Hola! Encantat de coneixe't." En Toni ens va veure per la tele quan va venir TV3 a gravar-nos al FUPAR per al programa *Les coses com són* i va decidir entrar a formar part de Protagonistes. Recordem que en el seu primer dia es va emocionar molt.

### ¿Recordes quines van ser les seves primeres notes a la banda? ¿Què tocàveu?

Amb ell hem tocat "Si jo puc fer", "La bamba", "Guantanamera", "Viaja con nosotros", "By the river side", "Oh when the saints"...

### ¿Recordes algun moment especial amb el Toni que vulguis compartir amb la resta?

Isidre: Amb el Toni, en el vestuari sempre fèiem broma quan ens canviàvem. Era un nano que valia i en sabia molt. Gaudíem molt tocant junts.

Gemma Ribas: Recordo un cop que ens va ploure i tocàvem a l'aire lliure i vam haver de recollir. Però vam poder menjar a dins.

mateix quan vareu començar a treballar a Fupar... Gràcies perquè molts de vosaltres m'heu ajudat a poder adaptar-me d'una forma tan ràpida! Tots m'heu fet sentir com a casa, i espero que vosaltres estigueu molt a gust amb mi! Abans de treballar a Fupar, he tingut altres experiències laborals que han sigut molt gratificants, però, de moment, cap com la que estic vivint ara. Per tot això i més, crec que entre tots som un gran equip! I per molts anys!

Segurament em deixo alguna cosa per dir, però ja tindré altres oportunitats per poder anar-ho explicant. I acabo amb el meu crit de guerra favorit... Visquem tots nosaltres!

## BEATRIZ CASTILLO

Ens ho passàvem molt bé en les actuacions.

### ¿Com a company, què en destacades?

Era molt bromista, sempre feia broma. Era senzill, i tenia una gran personalitat. Era obert amb tothom i tenia un gran cor.

### ¿Ara que ens ha deixat, què li voldries dir?

Sempre el recordarem com un gran amic, una gran persona i un gran saxofonista. Des d'aquí li fem l'abraçada més grossa. El trobarem molt a faltar.

### La família ha estat un suport continu tant per al Toni com per a la resta de la banda.

### ¿Què els podem dir per agrair-los la seva dedicació i per mostrar-los el nostre condol en aquests moments?

Els diríem que estem molt contents d'haver-los conegit i els donem les gràcies per compartir la seva simpatia amb nosaltres. Estem aquí pel que vulguin. El proper concert el dedicarem a ell, especialment les cançons "By the river side" y "Oh, when the saints", perquè eren les que més li agradaven. Toni, gràcies per la teva música, desitgem que ens continuis enviant el teu art i somriure al Protagonistes Nosaltres!



# EL PINGÜÍ FA ESPORT

## CAMPIONAT DE CATALUNYA DE TENNIS TAULA

Aquest campionat, força esperat pels nostres esportistes, es va celebrar el diumenge 13 de desembre de 2009 al Pavelló d'Oli, les Borges Blanques.

El Club Esportiu Pingüí va participar-hi amb la representació de 4 esportistes, que van ser acompanyats pel seu entrenador voluntari, Joan Olivares.

Esportistes: Alfons Figueres, Alberto Saco, Jordi Sabaté i Ramón Verdiell.



## CAMPIONAT DE CATALUNYA DE NATACIÓ



El passat diumenge 24 de gener 7 esportistes i 2 voluntaris del Club Pingüí van participar al Campionat de Catalunya! Aquesta jornada, que tenia com a seu Sabadell, ha estat una excel·lent preparació per al Campionat d'Espanya. A tots ells moltes gràcies i enhorabona!

Esportistes: Jordi Molins, Juan Merino, Jordi Fernández, Josep Ruiz, Jose Antonio Sánchez Pi, Isabel Flores i Domí Alba.  
Voluntariat: Josep Rodríguez i Marisol Chaveli.

## CAMPIONAT DE CATALUNYA DE TENNIS ADAPTAT

El passat 14 de febrer de 2010 es va celebrar el V Campionat de Catalunya de Tennis Accell - Special Olímpics a la Zona Esportiva de Sant Vicenç de Castellet, i com no podia ser d'una altra manera els nostres jugadors hi varen participar, juntament amb jugadors provinents de Prodís i de l'Escola del Sergi Bruguera. El que és significatiu d'aquesta edició recau en el fet que per primera vegada un component del grup Fupar va participar en el format partit, i va portar a terme un campionat més que digne.

La resta de companys varen participar en l'apartat de destreses, i tots van obtenir la seva medalla, aconseguida amb gran esforç i il·lusió. El tennis va ser un més dels esports que es van realitzar durant la jornada, i és significatiu la quantitat de persones i la quantitat d'esports realitzats. Cal esmentar, també, la grandesa d'aquest tipus de jornades, ja que gràcies a les persones participants, pares, mares, entrenadors, entrenadores... veuen compensats tots els esforços realitzats i, el que és més important, gaudeixen de l'esport en tota la seva grandesa.

**MARC QUINTANA**

## CAMPEONATO TERRITORIAL DE NATACIÓN - ACELL 201

El pasado sábado día 6 de marzo del 2010 se disputó el ya conocido Campeonato Territorial de Natación, organizado por ACELL. En esta ocasión la ciudad anfitriona fue El Prat de Llobregat. ¡La jornada se desarrolló muy bien y tuvimos unos resultados increíbles! ¡Ha sido la última competición de la temporada y para mí ha sido un broche de oro!

Deportistas: Jordi Molins, Juan Merino, Jordi Fernández, Josep Ruiz, Jose Antonio Sánchez Pi, Isabel Flores, Domí Alba i Gabriel Molinos. Voluntariado: Josep Rodríguez i Sonia Losada.



**JOSE ANTONIO SÁNCHEZ PI**

## CAMPEONATO DE ESPAÑA DE NATACIÓN: DOS HERMANAS - SEVILLA FEDDI 2010

El pasado jueves 18 de febrero se disputó el tradicional Campeonato de Natación estatal organizado por la FEDDI. Salimos sobre las 6.30 de la mañana en autobús hasta la nueva Terminal de Barcelona (T1). El vuelo con destino a Sevilla tenía prevista su llegada a las 11.00 horas y así fue. Una hora más tarde llegamos al Hotel Vértice Sevilla, un

hotel de cuatro estrellas que tenía una gran recepción, muchísimas habitaciones y un restaurante buffet libre donde podías escoger tú mismo el menú.

Durante el tiempo libre visitamos un poco la ciudad de Sevilla y aprovechamos para hacer algunas compras. Pero al final de la tarde se puso a llover, así que tuvimos que dirigirnos al hotel y prepararnos para la cena. Los días siguientes los pasamos en las piscinas municipales de Dos Hermanas. Allí se disputó todo el campeonato y nadamos deportistas

procedentes de todas las comunidades de España. Los resultados fueron buenos, a pesar de que nos descalificaron a unos cuantos del Club Pingüí por superar la marca.

Estos campeonatos organizados por la FEDDI concluyeron con la entrega de las medallas de participación. Todos nosotros, los nadadores del Club Pingüí, nos despedimos de estos campeonatos hasta pronto.

**JOSE ANTONIO SÁNCHEZ PI**

## CAMPIONAT DE CATALUNYA DE BÀSQUET

El passat 14 de març la secció de bàsquet va disputar aquest campionat a la ciutat d'Igualada. En aquesta ocasió l'equip va mostrar una excel·lent forma física i un bon joc, i per això van ser els primers classificats de la seva categoria. Enhorabona, companys, i endavant amb més bàsquet!

Esportistes: Gabriel Molinos, Xavier Cuadrat, German Porras, Jordi Martínez, Asunción López i Ángel Masip. Voluntariat: Marisol Chaveli i Raul Olivares.



# CARA A CARA

## UN CAFÉ CON ROMÁN ROBLEDO

Hola, lectores; somos Olga Lao y Olga López. Como ya os contamos en la edición anterior, queremos aprovechar este espacio para presentar a compañeros de FUPAR. En esta ocasión, os presentamos a Román Robledo, psicólogo de la USAP. ¡Esperamos que os guste la entrevista!

### ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Lo que más me gusta es el contacto con la gente, poder hablar, escuchar y ayudar a las personas.

### ¿Es muy difícil estudiar la carrera de psicología?

Excepto el estudio de análisis de datos, no es difícil, pero sí que tiene mucho contenido, es muy extensa.

### ¿Te gusta trabajar en FUPAR?

Sí, casi siempre.

### ¿Tus ratos libres a qué los dedicas?

Si yo te contara... Pues a muchas cosas, como cine, senderismo o ciclismo de montaña, gimnasio, sofing, etc.

### ¿Dónde conociste a tu mujer?

Éramos compañeros de trabajo hace algunos años atrás, cuando todavía no tenía canas en el pelo!

### ¿Qué tipo de lectura te gusta?

No suelo leer mucho, pero cuando lo hago suele ser novela negra con tramas de intriga y algún asesinato. Por ejemplo: *El último catón* o *El tiempo escondido*. También algunos relacionados con la psicología, como *Verónica decide morir* o *El hombre que confundió a su mujer con un sombrero*.

### ¿Qué tipo de películas te gustan?

De suspense, intriga, ciencia-ficción...



Y algún drama para esos días sensiblones.

### ¿Qué música escuchas normalmente?

Un poco de todo: pop, punk. Pero sobre todo ¡Fito y Fitipaldis!

### ¿Qué prefieres... mar o montaña?

La montaña, siempre que puedo hago excursiones. Por otro lado, no me gusta nada tomar el sol en plan lagartija.

### ¿Qué haces para relajarte?

Ciclismo por la montaña y también acudo al gimnasio. Hacer un poco de ejercicio físico me ayuda mucho a relajarme.

### ¿Qué tipo de comida te gusta?

Todo, menos el pescado, ¡siempre encuentro espinas!

### ¿Te gustaría ser papá?

Sí, pero más adelante.

### ¿A dónde te gustaría ir de vacaciones?

A cualquier sitio menos en casa.

### ¿Dónde prefieres vivir, en Sabadell o en Terrassa?

Sabadell siempre. Allí nací y espero seguir muchos años. Además, que Terrassa no tiene Corte Inglés, que fuerrrte me parece... Ja ja ja!

# 400 I MÉS

Donem la benvinguda als nous companys i companyes de la Fundació: Beatriz Castillo i Jaume Morera.

De la mateixa manera volem agrair la col·laboració de nous voluntaris en les activitats socioculturals. Aquests són: Montse Cisteré, Maria Castro, Irene Pérez, Cristina Amores, Marta Badiella, Fina Sánchez i Aránzazu Sánchez. A tots aquests i als que vindran:

# BENVINGUTS A FUPAR!

Finalment aprofitem l'ocasió per desitjar molta sort als companys Míriam Viturtia, Jose Rodríguez, Carles Sallent, M. Carmen Mateo i Antonio Avilés.

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

## RACÓ D'HORTOLANS

Els grups d'ocupacional que duen a terme l'activitat d'Hort Urbà a les Escoles ens agradaria compartir amb els seguidors d'aquesta revista les nostres experiències i suggeriments respecte a això. Ja fa uns tres anys ens varem iniciar com a "pagesos" portant a terme el projecte d'Hort Urbà a les Escoles. En un principi la nostra activitat es va centrar en les escoles Coloraines i Anxaneta amb nens de 2 i 3 anys; actualment la nostra col·laboració amb escoles i entitats ha augmentat força: escola bressol Virolai, CEIP Roser Capdevila, CEIP Serra de l'Obac i la Llar Torres Falguera. A continuació us presentem el nostre suggeriment gastronòmic del trimestre:

**AMANIDES D'ESTIU AMB ENCIAMS I ESCAROLES.** De cara a l'estiu sempre ve de gust una bona amanida i molt millor si els productes els tens al teu propi balcó.



La millor època per plantar el planter al balcó és la tardor i també es pot fer a la primavera. Durant les primeres setmanes de cultiu cal evitar les glaçades de l'hivern i l'excessiva calor de l'estiu. A l'hora de preparar la terra, primer de tot ens hem d'assegurar d'obtenir un bon drenatge, perquè l'aigua no s'acumuli al fons del test i ens pugui perjudicar el nostre hort casolà.

És per aquest motiu que es recomana omplir els fons dels nostres contenidors amb grava. Si no es disposa de grava, es pot optar per trencar maons en petits trossos com a substituts.

La collita es pot fer en un mes i mig o tres mesos, depèn de la varietat del cultiu. Si s'endarrereix massa la collita es corre el risc que l'enciam "espigui", és a dir, que faci flor i es torni amarg. A l'hora de collir es pot optar per tallar unes poques fulles i deixar-lo plantat a l'hort fins a la propera amanida. Si no es treu l'arrel, aquesta rebrrotarà i ens donarà algunes fulles més en pocs dies. Aquesta ha estat la primera proposta fresca! En properes edicions de COSES NOSTRES us presentarem altres propostes riques i saludables!

# PREN NOTA

## MAIG

**Dissabte 8 i diumenge 9:** Fira Modernista de Terrassa. La Fira Modernista ens permetrà reviure la ciutat de fa 100 anys, els seus costums, els seus vestits, el seu esperit ... Vine a la paradeta de FUPAR, entre tots la farem ben grossa!

**Dijous 27:** conferència, "Discapacitat i inclusió". Ponent: Sra. Cristina Laborda Molla. En aquesta ocasió, ens trobem a la Sala Multifuncional de FUPAR a partir de les 17.30 h per debatre temes de caràcter social relacionats amb la discapacitat, diversitat, diferència, equitat. Es presentarà, doncs, la inclusió com a repte comunitari.

## JUNY

**Divendres 18 de juny:** cloenda d'activitats socioculturals i esportives. Arriba l'hora d'acomiadar el curs, d'agrair la dedicació dels nostres voluntaris i de donar l'enorabona a tots els participants. Vine i gaudeix de la tarda, també podràs conèixer noves experiències que t'ajudaran a decidir què vols fer el curs que ve.

**Ah! Recorda que l'estiu s'apropa, prepara amb temps les teves vacances i parla amb la teva treballadora social. Què prefereixes..., platja o muntanya?**

