

# Coses Nostres

Revista interna de Fupar - Unnim Obra Social / [www.fupar.es/](http://www.fupar.es/) / núm. 23 / desembre 10

Editorial	<b>2</b>
Breument	<b>3</b>
A fons	<b>5</b>
De primera mà	<b>6</b>
Et dedico el meu temps	<b>9</b>
El racó de la treballadora social	<b>10</b>
El Pingüi fa esport	<b>11</b>
Cara a cara	<b>14</b>
Racó d'hortolans	<b>15</b>
400 i més	<b>16</b>
Pren nota	<b>16</b>



**Fupar**  
**UnnimCaixaTerrassa**  
ObraSocial



Musical *Hoy no me puedo levantar*  
Foto portada: Jessica Díaz

## Coses Nostres

Revista interna realitzada pels treballadors i voluntaris de Fupar

### Equip de redacció

Mercè Masnou, Anna Sanglas, David González, Maria Sarlé, Azahara Puertas, Olga López, Jose Miguel Navarro, M<sup>a</sup> Carmen Pérez, Marta Puig, Ruben Vázquez, Marta Hernández, Mina Cevallos, Beatriz Castillo, Jéssica Díaz, Cristina Urbano, Grup d'Hortalans i Grup d'Amics

### Coordinació de redacció:

Emili López, Mercè Escudé, Marta Badiella, Montserrat Lao, Meritxell Celades i Azahara Puertas

### Fotografia portada:

Jessica Díaz

### Impressió

Prismàtic Arts Gràfiques, SA

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

### Fupar - Unnim Obra Social

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

Col·laboren en l'edició:

Prismàtic Arts Gràfiques, SA<sup>®</sup>



# EDITORIAL

## Benvolguts

Ja tornem a tenir les festes nadalenques aquí i és hora de fer un cop d'ull l'any que ens deixa. El 2010 ha estat un any estrany i complicat. La crisi ha fet estralls a moltes famílies i no hi ha l'alegria que en anys anterior es respirava. El creixent atur i la falta de perspectives d'una solució d'aquests problemes a curt termini fa que l'austeritat i el control de les despeses predomini en totes les activitats.

La nostra Fundació, i gràcies a la feina desenvolupada durant anys en la consolidació i recerca de nous clients, ha pogut mantenir totes les activitats i fins i tot créixer en algunes d'elles. Actualment ja son més de 330 les persones que dia rera dia venim a Fupar i formem una família cada vegada més i més gran. Molt aviat i amb l'afany de poder consolidar el nostre creixement iniciarem dos cursos formatius per a persones externes a la Fupar i possiblement nous companys en un futur.

També en l'aspecte corporatiu el 2010 ha estat un any de canvis, ara ja formem part d'Unnim que engloba les Caixes de Terrassa, Sabadell i Manlleu que es varen fusionar el passat juny.

Bé, com veieu, tot i que la situació del país no és molt engrescadora, emprenem el 2011 amb moltes ganes i il·lusions de fer coses noves i continuar creixent.

Desitjo que gaudiu d'unes bones festes de Nadal i que ens acompanyeu i ajudeu a tirar endavant tots els projectes pel 2011.

**JOSEP RIBERA**

# BREUMENT

## PROTAGONISTES NOSALTRES A TIANA!

Coincidint amb l'aniversari de l'associació ASPAMOTI de Tiana, el passat dissabte 2 d'octubre, la nostra Companyia de Teatre va representar a la Sala Albéniz la ja coneguda obra Febre pel Cabaret.

La representació va ser tot un èxit, ple de música i bons balls, amb molta energia i il·lusió per tornar a viure l'experiència a d'altres escenaris.



Enhorabona actors i actrius, directora i voluntaris!

**AZAHARA PUERTAS**

## CICLE DE CONFERÈNCIES 2010

### Testament i fiscalitat

El dimecres 20 d'octubre FUPAR va rebre la visita del Sr. Juan José López Burniol, Llicenciat en Dret per la Universitat de Navarra i Notari des de 1971, exercint a Barcelona des de 1977.

Gràcies a la seva àmplia experiència el Sr. Burniol va oferir una magnífica conferència al voltant dels aspectes legals



i organitzatiu que, de ben segur, han estat de gran suport pels familiars i professionals assistents.

**AZAHARA PUERTAS**

## PARTICIPACIÓ EN LA IX EDICIÓ DEL DIÀLEG ESCOLA-UNIVERSITAT

El dia 13 de novembre va tenir lloc les IX Jornades 'Diàleg Escola -Universitat' que organitza la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna, que en aquesta edició es va dedicar a "Fem equip, fem escola".

El Ramon Verdiell, la Rosa Tomàs, l'Alfons Figueres, la Mercè Masnou i l'Anna Sanglas van ser convidats, per l'Escola Roser Capdevila, a explicar dins la seva ponència "Eixamplim l'equip docent", la nostra col·laboració amb l'escola, l'activitat d'Hort a les Escoles.



Activitat, on l'objectiu és treballar la inclusió social de les persones amb discapacitat psíquica, que els nens s'eduquin amb i per les diferències i es potenciï la tolerància. Un cop més hem pogut portar a terme la inclusió participant en una ponència i explicant l'experiència a altres docents per engrescar-los a ampliar també el seu equip docent.

Gràcies Escola Roser Capdevila per confiar i creure amb nosaltres i el nostre projecte!

**MERCÈ MASNOU I ANNA SANGLAS**



## SANT ELOI 2010

El passat divendres 3 de desembre, vàrem celebrar aquesta Festa tan significativa per tots els que formem part de FUPAR.

Com ja és tradició, el dia de St. Eloi es transforma en un dia força especial per a tots els treballadors i treballadores que aquell dia reben homenatge pels 25 anys a la Fundació.

En aquesta ocasió, cal donar l'enhorabona pels seus 25 anys a: Jordi Guillot, Encarna Romero, Anna Chico, Ramon Ramírez, Àngels



Villarreal, Enric Ruano, Basilio Sandoval, Juan Sánchez Medina, Antonio Espinosa, Juan Carlos Palmero, Asunción López.

**AZAHARA PUERTAS**

---

## HOY NO ME PUEDO LEVANTAR

El passat dissabte 27 de novembre 40 companys de FUPAR van gaudir de la sortida al Teatre Tívoli per viure tres hores de musical al voltant de l'espectacle: Hoy no me puedo levantar de Mecano. Els participants van tornar molt contents, doncs l'oportunitat ha

estat molt gratificant, plena de bon ambient, festa i companyerisme!

Bé... a veure si ens animem i muntem un musical des de FUPAR!

**AZAHARA PUERTAS**



# A FONTS

## ELS CLIENTS DE LA FUNDACIÓ EN XIFRES

A casa nostra treballem per clients de tot tipus: particulars, empreses, comunitats de veïns, ajuntaments... Aquesta diversitat fa que cada dia haguem d'atendre tot tipus de compromisos amb els nostres productes i serveis, i amb el major nivell de qualitat i compromís possible. Per fer-ho realitat, comptem ja amb 7 àrees d'activitat: el rentat de cotxes, el centre de jardineria, la floristeria, el servei de jardineria, el servei de neteja, els envasats i manipulats, i la impressió digital tèxtil. Tot això ens suposa un munt de feines i temes a gestionar a tots plegats, i que òbviament al cap de l'any, deixa unes dades a tenir presents. En voleu conèixer algunes?

- Cada any es renten per dins i per fora uns 12.000 vehicles, i pel tren de rentat hi passen uns 21.000 cotxes en total.
- Al centre de jardineria es generen uns 27.000 tiquets de caixa = vendes al detall cada any.
- La diada de Sant Jordi més lluida de la història del nostre garden ha estat la d'aquest 2010 amb un total de 27.500 roses venudes.
- La secció de floristeria a finals d'any arribarà aproximadament a la xifra de 18.000 rams de flor natural venuts.
- En acabar aquest any, superarem les 14.000 targetes client-fupar entregades al garden i al rentat.
- Arribem a generar anualment per totes les àrees un total de 3.500 factures de clients.
- Comptem amb un total aproximat d'unes 250 entitats-empreses que fan compres regulars anuals a la nostra fundació.
- En un any s'arriben a presentar unes 1.400 pressupostos / ofertes a clients i possibles clients, entre totes les seccions.
- La secció de confecció i impressió de pancartes, acabarà aquest any amb uns 14.000 m<sup>2</sup> de teixit imprès.

- Anualment les màquines d'envasat de la secció d'industrial arriben a fer uns 3 milions de blisters, una tercera part demanats per Henkel.
- A finals d'aquest any haurem fet unes 24.000 motxilles de Nenuco, com les que aneu veient a diari que es fan a la nau.
- En un any entre el garden i el rentat venen uns 1.300 ambientadors de paper reciclat fets pel centre ocupacional.
- L'àrea de neteja estan realitzant de l'ordre d'unes 150 actuacions/any de neteja a fons de pàrquings comunitaris.



- Entre tots els jardiniers de Fupar arriben a segar tanta gespa en un any com l'equivalent a segar 50 camps de futbol.

Potser són només números, però no serien possibles sense la feina que realitzem a diari entre tots. Enhorabona per la vostra tasca!!

**DAVID GONZÁLEZ**

# DE PRIMERA MÀ

## L'AVET DE NADAL

Ja torna el Nadal, aviat començarem a preparar el pessebre, adornar la casa, embolicar els regals per la Nit de Nadal. Els països, amb les seves diversitats culturals, celebrem aquestes festes de manera diferent, també seria interessant saber l'origen d'algunes tradicions nadalenques.

Sant Bonifaci va decidir "cristianitzar" un ritual que honorava a Odin (Deu mitològic dels països nòrdics, any 700). Quan Odin era petit, una vegada a l'any, les tribus germàniques posaven regals al voltant d'un roure perquè els trobessin la canalla, ells creien que amb això feien contenta la divinitat pagana. Els pagans creien amb diversos déus; el sol, astres, animals... ara posem els regals al

voltant de l'avet, ben adornat amb llums lluentes.

També el vesc era la planta sagrada dels celtes, no sabem perquè actualment la relacionem amb el Nadal i la sort. Per als druides el vesc revelava la presència dels seus déus en l'arbre on apareixia.

Ja sabem doncs l'origen d'alguns costums del Nadal i si voleu ampliar aquesta informació no dubteu en mirar-vos els articles següents!



### MARIA SARLÉ

## UN ÁRBOL NAVIDEÑO

El Árbol de Navidad es un árbol decorativo, típico de la fiesta de Navidad. Tradicionalmente suele emplearse una conífera de hoja perenne, destacando entre ellas las especies abies norteamericana y picea excelsa. En la actualidad también está muy popularizado el uso de árboles artificiales de plástico y otros materiales sintéticos. Se decora con elementos navideños como esferas, luces, estrellas, lazos, espumillones y otros elementos decorativos.

La tradición de adornar el árbol navideño parece que se inició en Alemania y Escandinavia en los siglos XVI y XVII, extendiéndose posteriormente a otros países europeos. Para su decoración se emplea en la actualidad una gran diversidad de objetos y elementos, siendo los más tradicionales:

- Estrella: colocada generalmente en la punta del árbol, representa la fe que debe guiar la vida del cristiano, recordando a la estrella de Belén.
- Esfera: al parecer en un principio San Bonifacio adornó el árbol con manzanas,

representando con ellas las tentaciones. Hoy día, se acostumbra a colocar bolas o esferas, que simbolizan los dones de Dios a los hombres.

- Lazos: Siempre se ha pensado que los lazos representan la unión de las familias y personas queridas alrededor de dones que se desean dar y recibir.
- Luces: en un principio velas, representan la luz de Cristo.

El árbol de Navidad recuerda al árbol del Paraíso de cuyos frutos comieron Adán y Eva, y de donde vino el pecado original; y por lo tanto recuerda que Jesucristo ha venido a ser Mesías prometido para la reconciliación. Pero también representa al árbol de la Vida o la vida eterna, por ser de tipo perenne.

Deseo que disfrutéis de vuestro árbol estas fiestas y que podáis enseñar vuestras fotos navideñas!

### OLGA LÓPEZ

## EL ACEBO EN NAVIDAD

El acebo es todo un símbolo de la Navidad. Sus frutos brillantes y de color rojo intenso, han sido muy vinculados ornamentalmente con esta festividad, hasta tal extremo que ha sufrido una depredación salvaje como planta silvestre con el objeto de servir de decoración navideña y actualmente, es una especie protegida en varios lugares de Europa, entre ellos España. Pertenece a la familia Aquifoliáceas y lo podemos encontrar en bosques de la Europa centro-meridional, desde la península Ibérica al Cáucaso, en Persia y África septentrional.

El acebo es una planta dioica, por lo que existen plantas macho y plantas hembras. Por ello, los frutos sólo los producen las plantas hembra. Si queremos asegurarnos de obtener frutos en nuestros Acebos en el jardín, debemos asegurarnos, además de tener Acebos hembras, de que por lo menos tengamos cerca una planta macho que las polinice.

En este aspecto, no podemos determinar el sexo del Acebo hasta que las plantas inician su floración y para ello necesitan hasta cuatro años de edad. Muchos viveros reproducen por esqueje a estas plantas para asegurarse su sexo.

Dada la popularidad del Acebo en Navidad, existen viveros profesionales que lo cultivan

tanto para su venta de ramas como en plantas en maceta de diferentes tamaños y estilos: los hay en pequeños tamaños con contenedor desde 12 centímetro de diámetro... e incluso menos, trabajados en forma de bola con pie alto, ejemplares de más de dos metros de altura... y que pueden ser comercializados en cualquier época del año, aunque como decimos, a partir de otoño y sobre todo en Navidad tiene su punto fuerte.

Es muy habitual el encontrar en las grandes superficies en diciembre, pequeñas plantitas de Acebo que al no tener frutos por su edad, les añaden frutos artificiales como toque característico de la especie.

Como ramas, se utilizan en arreglos florales navideños como toques clásicos de esta festividad en puertas, entradas a la casa... en incluso en los salones. Según regiones y costumbres, el acebo viene a formar parte de un grupo de plantas para navidad en las que además están las Ponsettias, el Muérdago y el Abeto. Hay quien también incluye en esta lista al Musgo por su utilización en belenes y otras combinaciones ornamentales.

Si os apetece conocer a esta planta silvestre no dudéis en pasar por el Garden, yo mismo os podré enseñar algún ejemplar!

**JOSE MIGUEL NAVARRO**





## LA COCA CASERA DE M<sup>a</sup> CARMEN

Compañeros y compañeras, buscando por Internet he encontrado la receta de una coca que tiene muy buena pinta!

### Ingredientes:

- 250 gr. de harina
- 250 gr. de azúcar
- 1 sobre de levadura en polvo
- 3 huevos
- 125 c.c. de aceite
- 125 c.c. de leche
- 75 c.c. de anís
- Ralladura de un limón
- Cerezas, piñones y azúcar para decorar

### Preparación paso a paso:

Mezclar bien la harina con el azúcar y la levadura.



Separar las yemas de las claras y montar éstas a punto de nieve.

Añadir la leche, el aceite, el anís y las yemas. Remover hasta que esté todo bien mezclado; añadir la ralladura de limón y mezclar con cuidado a las claras montadas.

Verter en un molde engrasado con margarina y espolvoreado con harina (se puede poner papel en el fondo, también engrasado).

Introducir en el horno ya caliente, durante unos 15-20 min. a temperatura media.

Cinco minutos antes de terminar la cocción, espolvorear con azúcar y decorar con las cerezas y los piñones.

**M<sup>a</sup> CARMEN PÉREZ**

## GRUP D'AMICS: UN TALLER MOLT ESPECIAL

Enguany, al grup d'amics, hem fet una activitat nova, diferent i que ens ha agradat molt: en Toni ha vingut tres dies amb la seva gossa, la Xila". En Toni és ensinistrador professional i, a més, es dedica a fer teràpia assistida amb gossos per aquelles persones que ho necessiten.

En les sessions que hem fet amb la Xila tots hem après moltes coses: a perdre-li la por als gossos, a fer activitats d'agility amb la Xila, a entendre les necessitats dels animals i a adquirir algunes de les responsabilitats que comporten, com passejar-la per a què faci les seves necessitats. La majoria de les activitats les hem fet en grup i, sempre, ens ajudàvem els uns als altres.



Ha estat una experiència molt divertida i enriquidora que esperem que es torni a repetir, ben aviat!

**GRUP D'AMICS**



# ET DEDICO EL MEU TEMPS

## GRUP D'AMICS: MI VISIÓN PARTICULAR DEL GRUPO



Me siento muy afortunada de formar parte del grupo de amigos. Con los chicos y chicas que participan en la actividad comparto aquello que para mí es más importante. Ellos son mis amigos más sinceros, más transparentes, más afectuosos, más respetuosos... Cada día me sorprenden y me enseñan algo nuevo.

¿Capacidades mermadas? Depende de dónde pongamos el foco y a qué le demos valor.

**MARTA HERNÁNDEZ BLANC**

## DETRÁS DEL TELÓN

El pasado 2 de Octubre el grupo de teatro de FUPAR se dirigió a Montgat, Tiana, para hacer una representación de "Protagonistes Nosaltres". La actuación fue todo un éxito, el teatro estaba lleno y al final se escuchó una gran ovación de todos los espectadores.

Pero, ¿Qué pasa detrás del telón? Cuando vemos una obra de teatro jamás nos imaginamos que hay detrás de él. Primero hay horas y horas de ensayo durante días, meses y a veces años.

Detrás del telón todo cambia, unos vienen y otros van, algunos leen sus guiones, otros ensayan a última hora la escena que más les cuesta. En definitiva, se siente un ambiente de nerviosismo, combinado con una adrenalina y una energía interminable. Son muchas horas de trabajo en equipo, de ensayos, de risas, de nervios, pero al final es un orgullo y satisfacción vivir su excelente representación.



Quiero felicitar a: Alberto Saco, Quim Amat, Toni Pagan, Toni Palà, Jordi Planas, Toni Icart, Isidre Martínez, Sergio Ramos, Josep García, César Ramos, Hilaria Barba, Nuria Torrella, Teresa Santmartí, Olga Lao, María Tíscar Gámez, Gemma Riba, Gemma Montaña, por su entusiasmo y valentía de salir en un escenario y a los que se encuentran detrás del telón por ser capaces de crear mundos mágicos en un escenario.

**MINA CEVALLOS**

# EL RACÓ DE LA TREBALLADORA SOCIAL

## PROMOCIÓ DE LA AUTONOMIA PERSONAL I ATENCIÓ A LAS PERSONAS EN SITUACIÓ DE DEPENDENCIA

Esta ley pretende regular las condiciones básicas para promocionar la autonomía personal y la protección de las personas en situación de dependencia.

Dependencia es el estado de carácter permanente en el que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, enfermedad o discapacidad, y sumadas a la falta de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de una u otras personas, o ayudas importantes para la realización de las actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otras ayudas para su autonomía personal.

Se trata de un nuevo derecho universal y subjetivo.

Según la necesidad de ayuda que tienen una persona para realizar las actividades básicas de la vida diaria se establecen tres grados de dependencia:

- Dependencia moderada (Grado I): cuando la persona necesita ayuda para realizar diversas actividades de la vida diaria, al menos una vez al día.
- Dependencia severa (Grado II): persona que necesita ayuda para realizar diversas actividades de la vida diaria dos o tres veces al día, pero no requiere la presencia permanente de una persona cuidadora.
- Gran dependencia (Grado III): cuando la persona necesita ayuda para realizar diversas actividades básicas de la vida diaria unas cuantas veces al día y, por su pérdida total de autonomía mental o física, necesita la presencia indispensable y continua de otra persona.
- El reconocimiento oficial del Grado y Nivel de dependencia comporta el derecho a

acceder a determinadas ayudas de servicios sociales y prestaciones económicas:

- Prestaciones de servicios sociales según las necesidades
- Ayudas para facilitar la autonomía personal en forma de subvenciones
- Prestación económica vinculada al Servicio de personas con dependencia
- Prestación económica para la cura del entorno familiar y la ayuda a personas cuidadoras no profesionales
- Prestación económica de asistencia personal

Desde Fupar, las Trabajadoras Sociales estamos contactando con todas las familias y usuarios para tramitar esta prestación.

Debido al gran número de personas atendidas en la Fundación, hemos establecido un orden de prioridad de solicitud,

con lo cual este año 2010 finalizaremos la tramitación de todas aquellas personas susceptibles de reconocerse un Grado III y Grado II.

El año entrante, 2011, nos pondremos manos a la obra con la solicitud de la prestación para las personas de dependencia moderada (Grado I).

Si bien es cierto que es una prestación que aconsejamos tramitar debido a la cobertura de servicios y prestaciones que ofrece, hace tiempo que todos sabemos, por los medios de comunicación, que se producen retrasos en las valoraciones, la asignación de servicios, la no priorización de las personas con discapacidad, etc. A pesar de esto, lo importante es seguir trabajando para su mejora.



**BEATRIZ CASTILLO**  
**JESSICA DIAZ**  
**CRISTINA URBANO**

# EL PINGÜÍ FA ESPORT

## TORNEIG D'HOQUEI DE LES CORTS

Durant la jornada del dissabte 2 d' octubre, la secció d'hoquei va participar en el tradicional torneig de Les Corts. En aquesta ocasió els nostres esportistes no van assolir la primera plaça però van mostrar un bon joc.

Van participar els 12 esportistes que formen la secció, 3 voluntaris: Marta Puig, Montse Cisteré i Rafael Fernández i en Lluís Mercadé, el seu entrenador. Tot el grup va gaudir del

torneig durant el matí i al voltant de les 3 van tornar al Centre.

Enhorabona esportistes: Asunción López, Conrado Poveda, Xavier Cuadrat, Ramon Verdiell, Javi Cantero, Jose Niño, Andreu Munyós, Gabriel Molinos, Jordi Fernández, Valentí Cardellach, Silvia Diaz i Oriol Mañé.

**AZAHARA PUERTAS**

---

## ENTRENAMENTS BARÇA-LAKERS



Com a punt de partida d'aquesta nova temporada la secció esportiva de bàsquet, el 5 d'octubre de 2010, va gaudir dels

entrenaments d'aquest magnífic partit. En aquesta ocasió va participar gairebé tot l'equip: German Porrás, Xavi Cuadrat, Andreu Munyós, Rosa M<sup>a</sup> Tomas, Asun López, Jordi Martínez, Àngel Masip, Gabriel Molinos i van ser acompanyats per les seves entrenadores Verónica Canales, Marisol Chaveli i els companys Azahara Puertas i Alberto López.

**AZAHARA PUERTAS**

---

## CAMPIONAT D'ESPANYA DE PETANCA



Del 26 al 28 de Novembre les dues tripletes de primera divisió van participar al Campionat d'Espanya que es va disputar a Granada. Els 6 jugadors van ser: Antoni Palà, Manolo

Morales, Juan Carlos Torres, Josep Busqueta, Gabriel Morales, Jose M. Merino i com sempre, han estat acompanyats dels nostres voluntaris esportius, en aquest cas per la Inés Clares i en Joan Olivares.

L'experiència ha estat molt ben valorada, i els petanquers han tornat amb medalles: Titanes, Campions d'Espanya i Peña, tercers classificats! Ara toca continuar la lliga catalana i assolir uns bons resultats! Enhorabona camps!

**AZAHARA PUERTAS**

## TORNEIG DE TENNIS ADAPTAT

El diumenge 14 de novembre a les instal·lacions de les Pedritxes es va disputar la IV edició del torneig de tennis adaptat.

Hi van participar 50 esportistes, concretament de Fupar van assistir Mercè Codina, Xavi Cuadrat, Gabriel Morante, Gemma Roig, Alberto López, José Antonio Romero, Juan Sánchez, Alberto Naval, Jordi Fernandez i Susana López, acompanyats de Marc Quintana i Marta Puig.

Els esportistes es van repartir en dos grups, un d'ells de destreses i l'altre va disputar partits. Es va comptar amb la presència de Sergi Bruguera, doble campió de Roland Garros, a més dels entrenadors habituals dels nostres tennistes Txell, Oriol i Pau Castanyer, entre altres.



Com a singularitat de l'acta es pot esmentar que amb motiu de la celebració del centè aniversari del Club Esportiu Hockey de Terrassa, la Fupar i Prodis van regalar una olivera a l'entitat i aquests van rebre una placa commemorativa del club.

Va ser una diada en la que hi va haver temps de gaudir de la competició a la pista i d'un merescut dinar després de l'esforç dels esportistes.

**MARTA PUIG**

---

## INICI DE LLIGA, EL NOSTRE CLUB A BON RITME

El dissabte 16 d'octubre, el Club Pingüí va donar el tret de sortida a la Competició! Aquest any, el nostre club estarà format per les seccions de: Petanca, Bàsquet, Tennis – Taula, Natació i Hoquei però com bé sabeu, només els tres primers esports competeixen de forma regular. A continuació fem la presentació dels esportistes i aprofitem des de la redacció, per desitjar-vos molts èxits i medalles!

Petanca:

- La Peña: Josep Busqueta, Toni Palà i Juan Carlos Torres
- Titanes: Manolo Morales, Gabriel Morales i Jose M<sup>a</sup> Merino
- Trueno: Jose Chico, Valenti Cardellach i Jaume Ruiz
- Àguiles: Mercedes Gámez, Jordi Planas i Miquel Ferreiro

Bàsquet: Andreu Munyós, Jordi Martínez, Gabriel Molinos, Asun López, Àngel Masip, Rosa M<sup>a</sup> Tomàs, Xavi Cuadrat, Georgina Lloret i German Porras.

Tennis-Taula: Jordi Sabater, Jordi Crespo, Ramon Pons, Ramon Verdiell, Alfons Figueres i Alberto Saco.

Natació: Domi Alba, Josep Ruiz, Isabel Flores, Jose Antonio Sánchez Pi, Juan Merino, Jordi Molins, Jordi Fernández i Gabriel Molinos.

Hoquei: Jose Niño, Valentin Cardellach, Conrado Poveda, Silvia Diaz, Oriol Mañé, Gabriel Molinos, Jordi Fernández, Asun López, Ramon Verdiell, Javi Cantero, Andreu Munyós i Xavi Cuadrat.

Per fer possible aquest projecte esportiu, aquesta temporada gaudim d'un voluntariat esportiu magnífic format per: Rosalia Montenegro, Ivette Vives, Mina Cevallos, Inés Clares, Anna Iglesias, Conchi Rubio, José Puertas, Verónica Canales, Marisol Chaveli, Montserrat Martínez, Joan Olivares, Rafael Fernández, Montse Cisteré, Lluís Mercadé i Carla Mercadé.

**AZAHARA PUERTAS**



## MEETING INTERNACIONAL-SPECIAL OLYMPICS 2010

Des del divendres 22 fins al 24 d'octubre les seccions esportives de Tennis Taula, Petanca i Tennis van participar en el Meeting Internacional – Special Olympics. Aquesta trobada esportiva es va disputar a Figueres i els nostres esportistes van fer mostra d'un bon joc tàctic, tècnic i sobretot van fer mostra d'un bon esperit esportiu! A continuació fem una descripció dels esportistes i els seus resultats.

Petanca:

- La Peña: Josep Busqueta, Toni Palà i Juan Carlos Torres-5a Posició
- Titanes: Manolo Morales, Gabriel Morales i Jose M<sup>a</sup> Merino-1a Posició
- Trueno: Jose Chico, Valenti Cardellach i Jaume Ruiz-1a Posició
- Àguiles: Mercedes Gámez, Jordi Planas i Miquel Ferreiro-3a Posició

Tennis: Gemma Roig (6a Posició), Juan Sánchez (3a Posició), Alberto Naval (5a

Posició), Jordi Fernández (2a Posició), Xavi Cuadrat (3a Posició), Mercè Codina (7a Posició), Gabriel Morante (4a Posició).

Tennis Taula: Jordi Crespo (5a Posició), Jordi Sabate (4a Posició), Ramon Verdiell (2a Posició), Alberto Saco (6a Posició), Alfons Figueres (4a Posició), Ramon Pons (3a Posició).

Com us podeu imaginar, tot això ha estat possible gràcies al grup de voluntariat: Juan Oliveras, Jose Puertas, Conchi Rubio, Marta Lavado i els companys Marc Quintana i Azahara Puertas.

Una abraçada ben forta per a: Xavi Cuadrat, Gabriel Molinos, Jordi Martínez, Asun López, German Porras, Àngel Masip, Jordi Aniento, Georgina Lloret, Marisol Chaveli, Verónica Canales i Fina Sánchez.

### AZAHARA PUERTAS



# CARA A CARA

## UNA ESTONA AMB SANTI SERRANO

Gràcies al treball d'investigació del nostre periodista Ruben Vázquez, a continuació us presentem el resultat de l'entrevista realitzada el passat mes de novembre a l'actual vice-president i cap de colla dels Geganters de Terrassa.

1. *¿Cuántos años llevas con los geganters?*

12 años aproximadamente.

2. *¿Cuánto pesan, aproximadamente, los gigantes?*

Los modernistas 20 kg y los centenarios 60 kg.

3. *¿Cual es la actuación que más recuerdas?*

La fiesta mayor de la ciudad. Actuar en casa siempre te hace vivir buenos momentos y sonrisas.

4. *Habéis tenido algun accidente?*

Por suerte no, siempre hacemos lo posible por hacer movimientos seguros.

5. *¿Cuanto rato lleva el mismo geganter al gegant? ¿Cada cuanto se relevan?*

Depende, normalmente hacen relevos cada 3 minutos aproximadamente.

6. *¿Colaborais en la fabricación y montaje de los gigantes?*

Sí, siempre estamos detrás supervisando todo el montaje.

7. *¿Dónde os gustaria actuar?*

En cualquier ciudad "gegantera".

8. *¿Cuántos miembros tiene la colla?*

Somos 55 personas.

9. *¿Cómo se reparten los puestos dentro de la colla?*

Se reparten entre 3 portadores y los volteadores que vigilan.



10. *¿Es difícil ser cap de colla?*

No.

11. *¿Teneis buena relacion en la colla?*

Si tenemos una buena relación, todos vamos a una.

12. *Qué haces en el tiempo libre?*

Cuidar de los gigantes y hacer pequeñas reparaciones.

13. *Cómo habéis afrontado la muerte del presidente?*

Una muerte siempre es algo muy doloroso, el grupo está remontando, pero hemos pasado malos momentos.

Gracias por la entrevista Santi, hasta la próxima.

### RUBEN VAZQUEZ



# RACÓ D'HORTOLANS

L'Estiu ja ha passat i la tardor ja és aquí, i és ara el moment de començar a preparar la terra com cal. El primer que s'ha de fer és treure les males herbes, les plantes i hortalisses seques i espigades que ja no donen fruit, a l'igual que les arrels velles. Després abonarem el sòl amb fems o amb compost orgànic. Un cop ho tenim tot ben barrejat regarem per tal que l'adob s'integri bé, i ja tenim la terra en perfectes condicions per a començar a plantar les hortalisses d'hivern, com són: coliflor, escarola, col, brocoli, pèsols, faves,....

És molt important abonar la terra abans de començar a plantar, ja que d'aquesta manera recupera tots els nutrients que ha perdut durant la primavera i l'estiu.

També és època de començar a fer les activitats que varem deixar al Juliol, i nosaltres com a grup d'hortolans ja hem començat a anar als coles i començar a fer la feina de l'hort; i quina millor manera de començar que conscienciar als nens de com han de tractar i cuidar-lo mitjançant un conte: "L'hort i les germanes entremaliades".

El conte que està escrit per la nostra companya Anna Sanglas, explica les trapelleries de la Júlia i la Berta en l'hort dels seus pares, les conseqüències dels seus actes i com gràcies a l'esforç i al treball aconseguen uns resultats espectaculars.

A més d'explicar el conte, varem oferir als nens una representació d'aquest, amb titelles fetes a mà per nosaltres.

Entre d'altres activitats que realitzem en el projecte d'hort, també volem destacar la part

gastronòmica i per aquest motiu, us volem presentar una recepta típica d'hivern i que segur us agradarà!!

## RECEPTA DEL MES: TRINXAT

### INGREDIENTS:

- patata
- col d'hivern
- porc salat o cansalada
- per assaonar oli d'oliva i all

### ELABORACIÓ:

Trinxat és un plat de la Cerdanya i l'Alt Urgell, fet a base de bullir patata i col i després triturar i barrejar-los.

S'hi afegeix cansalada i algun tipus de llard (greix) per tal de fregir la mixta. Ocasionalment s'hi afegeix all fregit.

Per últim es fregeix tot en una paella al foc fins que queda cuit i amb forma de truita de patata. Té l'aspecte d'una truita petita, esqueixada amb trossos de col que li proporciona un toc de verd fosc.

Se'n sol menjar durant l'hivern, sent un menjar calorífic. Sovint va acompanyat amb cansaladeria.

És un plat destacat dins de la cuina catalana de muntanya i a Puigcerdà se celebra cada any la Festa del Trinxat

BON PROFIT!!

## EL GRUP D'HORTOLANS



# 400 I MÉS

Donem la benvinguda als nous companys i companyes de la Fundació: Kike Caro, Mónica Segalas, Lidia Elisabeth Remon, Jordi Pareja, Daniel Romero, Raimon Cera, Silvia Lao, Anna Sánchez, Xavi Arjona, Didac Guardia, Javier Cañero, Antoni Delgado, Sergio González, Manuel Parras, Meritxell Celades, Míriam Jiménez, Salvador Quesada i Jordi Cadevall.

De la mateixa manera volem agrair la col·laboració dels nous voluntaris en les activitats socioculturals. Aquests són: Marta Villagrasa, Marta Lavado, Montserrat

Martínez, Silvia Calmet i Maria Puigdomènech. A tots aquests i als que vindran...BENVINGUTS A FUPAR!!!

Aprofitem l'ocasió per desitjar molta sort als companys i companyes: Esther Sole, Cristian Cuellar, Domingo Simon, Jose Antonio Camargo, Javier Barba i Paco Martínez. A tots ells, moltes gràcies per la vostra feina i fins ben aviat!

Finalment, des de la redacció volem tenir un record força emotiu als companys Rafael Castro i Jose Alonso.

## PREN NOTA

### DESEMBRE

**Diumenge 12:** Campionat Territorial de Natació a Igualada.

**Divendres 17:** Festa de Nadal a la Fundació: Companys de FUPAR ens trobarem per gaudir d'una nit de festa al voltant de l'arribada del Nadal.

**Dissabte 18:** Partit d'Hoquei Inclusiu entre l'Escola Esportiva de l'Egara i el nostre equip.

**Dissabte 18:** Passejada amb carruatge de cavalls, en benefici de la Marató de TV3, davant el Mercat del Triomf de 10 a 13 h. Organitza Fupar i Eix Comercial Sant Pere.

**Diumenge 19:** Estrena de l'espectacle La bona sort de la companyia Protagonistes Nosaltres al Centre Cultural de Terrassa.

**Dijous 30:** a les 12 del matí, visita del Patge Xiu Xiu a \*fupar

### GENER

**Dimecres 5:** participació a la Cavalcada de Reis.

**Diumenge 23:** actuació de Protagonistes Nosaltres a Centelles.

**Diumenge 23:** XXX Campionat de Catalunya de Natació a Sabadell.

### FEBRER

**Diumenge 6:** actuació de Protagonistes Nosaltres a Vic.

**Del 17 al 20:** Campionat d' Espanya de Natació.

### MARÇ

**Divendres 4:** Sopar de Carnestoltes.

**Primera quinzena** (pendent confirmar data): Campionat de Catalunya de Bàsquet.