

Coses Nostres

Revista interna de Fupar - Unnim Obra Social / www.fupar.es / núm. 24 / abril 11

Editorial **2**

Breument **3**

A fons **6**

De primera mà **7**

Et dedico el meu temps **10**

El racó de la treballadora social **11**

El Pingüi fa esport **12**

Cara a cara **14**

Racó d'hortolans **15**

400 i més **16**

Pren nota **16**



Fupar
Unnim Caixa Terrassa
Obra Social





Torneig d'hoquei Ciutat de Barcelona

Coses Nostres

Revista interna realitzada pels treballadors i voluntaris de Fupar

Equip de redacció

Anna Sanglas, Isabel Serrano, Marta Puig, Marc Quintana, M. Carmen Pérez, José Miguel Navarro, Juan González, Grup d'Hortolans, Cristina Urbano, Jessica Díaz, Montse Lao, Beatriz Castillo, Azahara Puertas, Olga Ávila, Rubén Vázquez, Olga López, David González, José Antonio Sánchez Pi i Alberto Saco

Coordinació de redacció:

Emili López, David Albarral, Mercè Escudé, Marta Badiella, Montserrat Lao, Meritxell Celades, Azahara Puertas i Agustí Daura

Fotografia portada:

Gloria Martin Borregon

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[®]



EDITORIAL

Benvolguts,

Espero que hàgiu gaudit d'unes merescudes vacances de Setmana Santa. Aquest any la Setmana Santa ha coincidit també amb la diada de Sant Jordi, però tot i això hi ha hagut moltes persones que han passat a comprar la rosa per la nostra botiga o per les parades que teníem al Parc Vallès i a Baricentro. S'ha mantingut, doncs, la tradició de regalar una rosa a les persones que més s'estimen malgrat les festes.

En el mes de maig ens queden unes dates també ben importants: el dia de la Mare i la Fira Modernista, en la qual, com cada any, el dissabte i diumenge al matí estarem preparant els ja famosos rams de ginesta, així com una activitat de fer trenes per compartir amb els nens i nenes de Terrassa. Us hi esperem.

Tot i que la crisi també ens afecta, durant aquest primer trimestre s'han fet dos cursos de formació per a nous usuaris de Jardineria i Costura a fi de tenir nous recursos preparats i afrontar amb garanties reptes de creixement.

Quant a instal·lacions, s'ha pavimentat la part exterior del centre de jardineria "Garden", i d'aquesta manera s'eviten els bassals en dies de pluja i es millora la mobilitat dels carretons en aquesta zona.

Bé, una abraçada i fins a la propera.

JOSEP RIBERA

BREUMENT

PROTAGONISTES NOSALTRES MARXA DE BOLO AMB LA SEVA NOVA OBRA, "LA BONA SORT"

Tot ha començat gràcies a l'èxit en l'estrena el 19 de desembre passat al Centre Cultural. Arran d'aquest dolç moment, el grup no ha parat de representar la seva obra per Catalunya!

Primer va ser a Centelles el dia 23 de gener, després a Calldetenes el dia 6 de febrer i finalment el dissabte 12 de març al Teatre Alegria. Protagonistes Nosaltres va



representar de nou l'obra *La bona sort*, convidats per la Coordinadora d'Entitats Andalusos de Terrassa, en el marc de la celebració del dia d'Andalusia. Com ja estem acostumats... l'actuació va ser tot un èxit, enhorabona i continuem!



ANEM AL PALAU A VEURE EL BARÇA-CB GRANADA

El diumenge 30 de gener 37 companys i companyes de FUPAR van anar al Palau per gaudir d'una tarda de bàsquet, en la qual van poder veure l'escalfament, es van fer fotos amb l'equip i van veure com els blau-granes guanyaven el CB Granada!

ANY INTERNACIONAL DEL VOLUNTARIAT

El 2011 ha estat declarat Any Internacional del Voluntariat. Amb motiu d'aquesta commemoració, l'Ajuntament de Terrassa va realitzar una recepció el dia 3 de març passat al Centre Cultural Unnim Obra Social, on van ser presents totes les entitats que fomenten la

col·laboració de persones voluntàries, entre les quals Fupar. Hi va anar amb una representació de 4 persones, que valoren que va ser un acte de "regal" on es va gaudir de molt bon humor i música!

DIJOUS GRAS

Una vintena d'usuaris del Centre Ocupacional van estar elaborant 250 coques individuals de llardons. Coques fetes amb massa de pasta de full, llardons i sucre, i que es van menjar

després de dinar. A més, vam celebrar la festa de Dijous Gras esmorçant entrepanes de truita al llarg del matí.

CARNESTOLTES AL CENTRE OCUPACIONAL

Adam i Eva, indis, pistolers, egipcis, galetes... eren algunes de les disfresses que es van fer els usuaris del Centre Ocupacional. Disfresses fetes amb material divers: cartrons, folis, plàstics... La celebració va culminar amb ball i refrescs.



ÈXIT DE PARTICIPACIÓ EN EL SOPAR DE CARNESTOLTES 2011

El divendres 4 de març, més de 120 persones van participar en el sopar i el ball de disfresses de Carnestoltes. Aquest any el tema ha estat el circ i hem tingut la sort de comptar amb pallassos, toreros, magues, tigres, lleons, domadors i uns vigilants de luxe!



DIMECRES DE CENDRA

Durant el dimecres 9 de març al matí, van passar per la sala de vetlla unes 100 persones del Centre Ocupacional, per la mort del Rei Carnestoltes.

El Rei Carnestoltes, elaborat pels usuaris del projecte de dependència, anava disfressat de pallasso. A la tarda es va llegir un pregó en honor seu i es va portar a reciclar.

TALLER MODERNISTA

Entre els dies 10 i 15 de març un grup de 15 usuaris/àries van participar al taller modernista organitzat pel Museu Tèxtil. Durant aquest taller es va fer presentació de la moda i societat de l'època i es van preparar uns davantals, faixins i agulles de solapa, per lluir a la propera Fira Modernista del 8 i 9 de maig.



CALÇOTADA 2011

El 27 de març, 46 companys/es de FUPAR van participar a la tradicional Calçotada. En aquesta ocasió el grup va visitar les Caves Codorniu i va tornar a gaudir d'un bon menjar a La Masia de les caves Canals & Domingo.

CONFERÈNCIA "TERÀPIA ASSISTIDA AMB ANIMALS"

Prop de quaranta persones, entre personal de suport, familiars, usuaris de Fupar i altres persones interessades, van assistir a la conferència "Teràpia assistida amb animals".

Francesc Ristol i Toni Cañestro, membres del Centre de Teràpia Assistida amb Cans (CTAC, www.somriuresctac.org), van exposar

les diferents activitats i la teràpia assistida amb gossos com a programes dissenyats per millorar el benestar físic, emocional i cognitiu de les persones.

La conferència va ser tot un èxit i els participants s'han interessat força per aquest tipus de pràctiques. Gràcies, CTAC!



ESTRENA DE L'OBRA DE TEATRE "MIRANDOLINA"

Des del darrer trimestre del 2010 la Fundació Manuel Lao ha utilitzat les instal·lacions de la sala multifuncional de Fupar per preparar una obra de teatre amateur amb els treballadors/es de Cirsa i persones amb discapacitat.

Josep Busqueta i Isidre Martínez han format part del grup d'actors.

L'obra *Mirandolina* es va estrenar el cap de setmana del 2 i 3 d'abril al Teatre Alegria.

Els nostres companys valoren molt positivament aquesta experiència i els companys que van veure l'obra van gaudir-ne molt més!

A FONTS

L'AMBIENTADOR ARTESANAL SURT AL CARRER

Fa un any i mig que el Centre Ocupacional va començar a donar forma a un projecte d'ambientador en forma d'arbre, treballat a partir de paper reciclat i un procés d'elaboració força artesanal. A l'inici tot eren dificultats i manca de coneixement respecte al tema: no sabíem quina composició de paper s'havia de treballar, quina essència utilitzar, portava molta feina qualsevol pas i la producció de poques unitats ens ocupava força hores de treball.

De mica en mica i ajudats per diferents professionals i altres centres de referència, es va aconseguir anar fent no només arbrets, sinó també diferents propostes d'articles fets amb paper reciclat: punts de llibre, capsetes, targetes de felicitació, cons per a flors, postals de Nadal, agendes... Sempre a petita escala i a nivell d'ocupació terapèutica.

Les sales dels tallers 3 i 4 s'anaven equipant amb diferent utillatge i facilitats de cara a la producció i millora d'aquesta activitat. També creixia el nombre de persones dedicades al projecte, totes elles implicades i amb l'evident il·lusió de poder veure com els seus productes anaven millorant, diversificant-se i fins i tot s'arribaven a vendre als comerços de la fundació.

Aquesta primera etapa podem dir que ja s'ha acabat amb l'arribada del 2011, quan s'ha donat l'embranchada definitiva i necessària a nivell de presentació de l'ambientador artesanal, per poder vendre'l fora de la fundació. A principis d'any l'agència Morillas de Barcelona es va interessar pel nostre projecte i va col·laborar de forma gratuïta a fer-nos un disseny atractiu de l'envàs.

Paral·lelament vam donar a conèixer el nostre producte a l'empresa Schlecker, formada per una extensa cadena de botigues dedicades a la venda de productes de drogueria i per a la llar, i ja tenim la primera comanda d'11.000 unitats, que es vendran a les principals botigues de tot Catalunya. Esperem que aquest pas ens ajudi tant en la difusió del producte com de l'activitat de la fundació.

De cara el mes de maig se'n preveu també la distribució a comerços propers i a diferents benzineres, per aconseguir una continuïtat de la producció.

La comercialització de l'ambientador es fa inicialment en 2 formes (esfera i arbre) i en 4 aromes (coco, pi, llimona i lavanda). S'ha registrat la marca Ecoolor, que dóna nom al producte.



Felicitem des d'aquí totes les persones que han participat en aquest projecte i que després de molts mesos de proves, millores i canvis han aconseguit un producte realment atractiu com el que ara estem elaborant i que està a punt per al seu llançament. Això "fa olor" d'èxit.

DAVID GONZÁLEZ

DE PRIMERA MÀ

FESTIVAL DE JUDO

El 20 de febrer passat va tenir lloc la XVII Trobada de Judoixics. L'esdeveniment, organitzat per la Federació Catalana de Judo, va comptar amb la presència d'esportistes de Fupar: Manolo Flores, Teresa Feiner, Jordi Martínez, Mario Asencio, Ángel Tortosa, Alberto López i Germán Porras. Tots ells van compartir els seus coneixements amb el nombrós públic assistent.

L'activitat estava organitzada per zones. En cadascuna s'hi practicava un aspecte de l'esport. Els nostres esportistes formaven part d'una d'aquestes zones i, amb una sèrie de mestres, ensenyaven diferents tècniques als 400 nens assistents. La interacció amb els nens/es era constant, no paraven de fer demostracions, explicar, jugar...; en definitiva, van gaudir del judo juntament amb la resta d'entrenadors.



Volem agrair a la Federació Catalana de Judo la invitació, ja que ha estat una experiència molt enriquidora i gratificant. Cal fer un especial esment al nostre entrenador, Josep Floris, també integrant de la Federació Catalana de Judo, per la seva iniciativa i confiança i sobretot per entendre la importància d'aquests actes per a les persones de Fupar.

MARC QUINTANA

SORTIDES I VISITES DEL CENTRE OCUPACIONAL

Tenim un centre ocupacional molt *marxós*, sempre està disposat a fer sortides i activitats. Durant aquest trimestre hem fet les següents activitats:

25 de gener. Un grup de 13 persones van assistir al taller de paper cartró organitzat per l'Escola de la Llar. Van aprendre com és l'ofici de les arts gràfiques, utilitzant eines bàsiques i coneixent les fases que s'han de seguir per tal d'elaborar un conte desplegable.

3 de febrer. 13 persones van assistir a una sessió de teatre al Centre Cívic Alcalde Morera. L'obra, *Niti i el lleó*, donava a conèixer altres cultures i costums per potenciar el respecte a la diversitat.

8 de febrer. 10 persones van gaudir del taller EXPLORADORS D'ART. A més de gaudir de l'exposició d'il·lustracions per a contes de Carme Solé, es va realitzar un taller pràctic, on cadascú va poder pintar el seu dibuix.



14 de febrer. Tot treballant la natura, un grup de 16 persones han fet un trobada de sensibilització envers els nostres boscos i parcs naturals, així com tenir cura dels nostres arbres. Per aquest motiu, hem fet sembrar uns glans d'alzina. En tindrem cura fins a la tardor per tal que germini la llavor i creixi, llavors farem una replantació.

18 de febrer. 12 persones del projecte de paper van assistir al taller d'impressió digital que organitzava l'Escola de la Llar. Van aprendre com funciona una impremta i van fer un petit taller d'ofimàtica amb una fotografia, i després van fer la impressió del negatiu.

1/8 de febrer. 16 persones han realitzat els dies 1 i 8 de març un taller de paper reciclat. Hem après la importància de reutilitzar el paper de la mateixa fundació, quin és el procediment de reciclatge, utilitzant petits utilitatges com trituradores, saials





i premses. Hem estès el paper mullat. Finalment cada usuari ha elaborat un objecte decoratiu (cons amb flor seca) que s'ha endut a casa seva.

2 de març. 13 persones interessades en els instruments musicals i motivades per les audicions musicals van assistir a l'Auditori de Terrassa. Hi va haver un espectacle a càrrec de l'Orquestra de Cambra de Terrassa 48, que va donar a conèixer la vida de Haendel i el divisme de l'època. A més, van poder escoltar fragments de

música aquàtica, música dels focs artificials reials, *concertos grosso*, música de cambra, etc.

15 de març. 17 persones van fer una sortida a la natura (Can Bon Vilar) per gaudir d'un dia a la natura i practicar el senderisme, a més de conèixer part del patrimoni dels nostres parcs naturals.

ISABEL SERRANO

VAMOS A COCINAR

La companyera M. Carmen Pérez nos presenta dos recetas, ¡para que nos animemos a cocinar! Desde la redacción de la revista os recomendamos que toméis nota, pero recordando que son recetas ricas en grasas y que, por lo tanto, no debemos comerlas a menudo.

MIGAS ANDALUZAS

Ingredientes:

- 1 pan de pueblo hecho migas (1 kg de pan)
- 1 cabeza de ajos
- 1 cucharada sopera de pimentón
- 200 g de jamón serrano o panceta
- 2 rebanadas de pan para los picatostes
- 1 vaso de aceite
- Sal

Preparación de las migas: la víspera, dejar las migas de pan envueltas en un paño húmedo. Cortar en dados la panceta o jamón y las rebanadas de pan. Freír la panceta en una sartén con cuatro cucharadas de aceite y recogerla con una espumadera. En el mismo aceite, echar los dientes de ajo sin pelar, pasarlos un poco por la sartén y retirarlos. Dorar los costrones de pan en la grasa sobrante, escurrirlos de aceite y reservarlos junto con la panceta. Añadir más aceite, si es preciso. Echar una cucharadita de pimentón y verter las migas. Remover enseguida las migas. Cuando hayan cogido un poco de color, añadir la panceta y los tropezones de pan fritos.

ENSALADILLA DE PASTA

Ingredientes:

- 400 g de pasta
- 4 huevos cocidos
- 1 lata de atún en aceite
- 1 lata de aceitunas rellenas
- 1 bote de mayonesa

Preparación: se cuece la pasta en abundante agua con sal, se escurre y se coloca en una ensaladera y se añaden todos los demás ingredientes reservando una yema y algunas aceitunas para adornar. Se debe servir fría.

M. CARMEN PÉREZ

COQUITOS

Ingredientes:

- 1 huevo entero crudo
- ¼ de una tarrina grande de mantequilla
- Azúcar (4 cucharadas grandes)
- Coco (hasta espesar la mezcla) para el relleno
- Bizcochos duros
- Coco para rebozar
- Leche

Preparación: templar la mantequilla, echar el azúcar, el huevo y el coco. Hacer una mezcla espesa. Partir los bizcochos por la mitad y mojarlos en la leche. Rellenados con la mezcla, rebozarlos en coco y colocarlos en una bandeja de pie y meterlos en la nevera.

PASTEL DE AVELLANAS

Ingredientes:

- 300 g de avellanas
- 200 g de azúcar
- 1 sobre de levadura
- 4 huevos

Preparación: triturar las avellanas (sin pelar) y mezclarlas con el resto de ingredientes. Verter la masa en un molde untado con mantequilla, ponerlo en el horno un rato previamente calentado y bajar la temperatura. Tened en cuenta que no sube como el bizcocho, pues no lleva harina. A ver si os gusta, ¡y no cuesta nada!

OLGA ÁVILA

LA PETUNIA

Lectores, como ya es tradición, José Miguel, nuestro compañero del Garden, nos vuelve a presentar una flor. ¡Con sus consejos sabremos cuidar y disfrutar de esta planta!

Su nombre científico o latino es *Petunia hybrida*, pero comúnmente la conocemos como Petunia. Se trata de una flora de la familia Solanaceae, herbácea y perenne que suele medir entre 30-50 cm.

Sus flores son sencillas o dobles, determinadas o indeterminadas, de bordes lisos u ondulados. Las veremos de variados colores, como blanco, rosa, violeta, azul, rojo y combinaciones. Debemos tener en cuenta que su época de floración es en primavera y en verano.

Según las estadísticas es la planta más cultivada, por su gran cantidad de flores. Su cultivo es fácil y su colorido cubre todas las gamas del arco iris. Normalmente se utiliza para cubrir borduras, parterres y grupos en el césped. También en macetas. Entre sus cuidados debemos saber que: requiere exposición al sol, el suelo debe de contar con un buen drenaje y rico en nutrientes. Debe



regarse abundantemente durante la floración, sin mojar las flores y el follaje.

Debemos tener en cuenta que la primera vez que la reguemos debemos hacerlo con un fungicida disuelto en el agua, y una vez que hayan nacido las plantas, debemos regarlas con mucho cuidado (puede utilizarse un rociador en *spray* muy fino, una jeringuilla, o cualquier otro método con el que no dañemos las plantas, ya que en ese grado de desarrollo tienen un tallo muy fino y delicado que si se dobla con el agua, la planta muere).

Con estos consejos y cuidados espero que podáis disfrutar de unas preciosas petunias!

JOSÉ MIGUEL NAVARRO

CUÉNTAME UN CUENTO: "LA BELLA Y LA BESTIA"

Había una vez un mercader muy rico que tenía una hija tan hermosa que todos la llamaban Bella. Pero el pobre hombre perdió de repente sus riquezas. El padre de Bella decidió ir a la ciudad a vender unas mercancías y obtener así algún dinero.

-¿Qué quieres que te traiga, hija mía?

-Me conformo con una rosa.

En el camino de regreso se desató una terrible tormenta de nieve. Vio una luz a lo lejos y entre los árboles divisó un soberbio castillo. Llamó a la puerta, pero como nadie respondía decidió entrar. La mesa parecía preparada en su honor, así que comió y bebió hasta reponer las fuerzas perdidas.

A la mañana siguiente, se acordó de Bella y arrancó una rosa del jardín. Escuchó entonces a sus espaldas un terrible rugido.

-Te he salvado la vida y tú, a cambio, me robas lo que más quiero. Y dices que es para tu hija... ¡Pues que venga ella a rescatarte!

Bella, preocupada por la tardanza de su padre, había salido en su busca, y pronto llegó al castillo de la Bestia.

-Suéltale -suplicó a la fiera-. Yo ocuparé su lugar.

La fiera aceptó el trato y obsequió a Bella con un soberbio festín.

-No quiero que estés disgustada. Estás en tu casa y todo lo que hay en mi palacio es tuyo.



Tras la fealdad de la Bestia se escondía un gran corazón.

Día a día, Bella iba descubriendo la bondad de la Bestia. Juntos leían hermosos libros de la biblioteca del palacio. Pero Bella echaba de menos a su padre y quiso ir a visitarle.

-Volveré dentro de una semana. Y recuerda que siempre seré tu amiga.

Bella encontró a su padre enfermo y prometió que no le abandonaría hasta que no se hubiese restablecido. De regreso, encontró a la Bestia enferma de tristeza.

-¡Te quiero y no me importa que seas feo!

Apenas había dicho estas palabras, que la Bestia se transformó en un hermoso príncipe. El amor había roto un viejo hechizo.

JUAN GONZÁLEZ

¿QUÉ ES LA EPILEPSIA?

La epilepsia es una enfermedad que se manifiesta en forma de ataques, también conocidos como crisis convulsivas.

Es una de las alteraciones neurológicas más comunes y afecta de un 0,5% a un 1% de la población. La epilepsia puede manifestarse a cualquier edad, aunque es más frecuente en la infancia.

Se trata de una descarga eléctrica anormal en el cerebro que altera el funcionamiento regular de las neuronas y puede producir:

- Contracción de los músculos.
- Sensaciones anormales (percepción de olores o sabores desagradables, hormigueo o sensación de picazón...).
- Síntomas emocionales tales como miedo, percepción de haber vivido antes un acontecimiento, síntoma conocido por el nombre de *déjà vu*, o el síntoma contrario, conocido por el nombre de *jamais vu*.
- Pérdida de la conciencia.

OLGA LÓPEZ

MI FAMILIA

En mi pensamiento está mi madre, es la persona que más quiero en mi vida. Yo soy muy feliz con toda mi familia. El amor que les tengo hace que quiera estar con ellos, pues para mí es un orgullo disfrutar de esta familia.

Tengo dos hermanas casadas y cada una tiene un niño y una niña. Todos mis sobrinos me quieren con locura y yo sin ellos no sería

nadie. Les daría mi corazón porque yo les quiero mucho a todos.

Mi sobrina mayor tiene una niña que tiene dos añitos y es muy lista, es lo mejor de mis sueños. Es un niña muy feliz y su tío se emociona al verla tan bonita como las flores de mi jardín. También tengo dos cuñados que forman parte de mi vida.

ALBERTO SACO

ET DEDICO EL MEU TEMPS

Tal com hem presentat en l'apartat breument, aquest any es commemora l'Any del Voluntariat. FUPAR, amb l'objectiu d'oferir una atenció de qualitat al nostre voluntariat i promoure així un sentiment de pertinença a l'entitat, continua amb l'oferiment de formació contínua i espais de reflexió compartida.

En aquesta revista us presentem el segon curs de voluntariat. Estarà format per tres sessions que finalitzaran amb un dinar de grup al mes de juny. En les sessions treballarem de forma pràctica els aprenentatges apresos l'any passat. D'aquesta manera, volem que el voluntariat pugui analitzar les realitats personals i oferir, amb el suport dels tècnics, la millor atenció segons les necessitats i possibilitats.



AZAHARA PUERTAS

EL RACÓ DE LA TREBALLADORA SOCIAL

MARXEM A RIPOLL AMB LES FAMÍLIES!

El proper dissabte 28 de maig de 2011 celebrarem una nova edició de la TROBADA FAMILIAR. Volem compartir amb vosaltres un dia de festa i diversió al voltant de RIPOLL!

Per això, us proposem:

Visita de les instal·lacions i del projecte d'inserció de la Fundació MAP (Centre d'atenció laboral i terapèutica a persones amb Discapacitat Intel·lectual).

Dinar a Can Cruells, Planoles, hotel de muntanya gestionat per la mateixa Fundació.

Sortirem a les 8.30 del matí i arribarem a les 6.30 de la tarda. El punt d'arribada i sortida serà a FUPAR (c/ Campiones Olímpiques, 36). El preu serà de 18 € per participant. Amb aquest import, el participant cobreix una part de l'activitat, mentre que la resta de l'import queda subvencionat per FUPAR.

Els requisits per poder participar a la Trobada Familiar són:

- Podran participar en aquesta Trobada les famílies dels usuaris de la Fundació.
- Màxim de tres persones per família.
- No podran participar-hi usuaris sense família.

L'aforament màxim de la sortida serà de 100 persones.

Properament us farem arribar la carta amb tota la informació i la butlleta d'inscripció.

**BEATRIZ CASTILLO
JESSICA DÍAZ
CRISTINA URBANO**



EL PINGÜÍ FA ESPORT

CAMPIONAT TERRITORIAL DE NATACIÓ

El 12 de desembre de l'any passat la nostra secció de natació, juntament amb els seus entrenadors Josep Rodríguez i Marta Plaza, van participar en aquest Campionat que es va celebrar al Complex Esportiu Les Comes d'Igualada.

La jornada va ser tot un èxit i els nostres esportistes van aconseguir 10 medalles!

AZAHARA PUERTAS



CAMPIONAT DE CATALUNYA DE NATACIÓ

El 23 de gener de 2011 s'ha establert com una data a recordar: 11 medalles dels nostres nedadors i nedadores!

Aquest Campionat de Catalunya celebrat a les instal·lacions del Club Natació Sabadell-CAN LLONG ha tornat a ser un espai on els esportistes han fet mostra dels resultats dels bons entrenaments realitzats durant la temporada, així com l'esforç i la concentració en la jornada. Enhorabona als companys: Josep Ruiz, Isabel Flores del Campo, Jordi Fernández, Dominga Alba, Jordi Molins, José Antonio Sánchez Pi, Juan Merino, Gabriel Molinos i als entrenadors: Josep Rodríguez i Sonia Losada.



AZAHARA PUERTAS

CAMPIONAT D'ESPANYA DE NATACIÓ

El pasado mes de febrero fuimos al Campeonato de Natación organizado por la FEDDI. Salimos de Terrassa sobre las 7.30 h aproximadamente con dirección al Aeropuerto del Prat (Barcelona). Sobre las 10.30 salió nuestro vuelo con destino a Jerez.

Llegamos media hora antes de la hora prevista y después nos dirigimos al Hotel Bahía Sur, en San Fernando, que era de cuatro estrellas y además tenía zonas de aparcamiento, supermercado, tiendas... Al día siguiente empezaba el clásico Campeonato de Natación por comunidades, que se llevó a cabo en las piscinas municipales de San Fernando.



Viernes y sábado fueron los dos días de competiciones nacionales, pero nuestra participación sólo fue durante un día. El sábado aprovechamos la ocasión para visitar un pueblo cercano a Cádiz que se llama Sanlúcar de Barrameda. En esta localidad pudimos visitar diferentes monumentos y mercados e incluso hacer algunas compras por el pueblo.

Era muy bonito desde mi punto de vista y me pareció que la visita fue de lo más interesante, ya que en el campeonato no tuvimos suerte. Pero no pasa nada, amigos, porque nos lo pasamos muy bien. Y me despido hasta el año que viene, un saludo de vuestro amigo JASPI.

JOSÉ ANTONIO SÁNCHEZ PI

TORNEIG D'HOQUEI CIUTAT DE BARCELONA



Durant el mes d'abril l'equip d'hoquei Egara-Fupar ha participat en el I Torneig Ciutat de Barcelona disputat a les instal·lacions del Pau Negre. El torneig, que va reunir a tots els equips d'*special hockey* del país, es va iniciar amb un escalfament musical molt animat per la participació de tots els esportistes, i

a continuació es van disputar els diferents partits. L'Egara-Fupar va jugar contra el Junior i l'ATHC. En el primer partit l'Egara va guanyar el Junior mostrant des del primer moment encert de cara a porteria; en el partit contra l'ATHC es va notar el cansament dels esportistes i es va acabar perdent.

El torneig va finalitzar amb l'acte d'entrega de medalles i un aperitiu per a tots els esportistes. L'acte va comptar amb la presència de Leandre Negre, president de la Federació Internacional; Narcís Carrió, president de la Federació Catalana d'hoquei, i Jordi Heureu, alcalde de Barcelona, entre d'altres persones vinculades al món de l'esport, familiars i simpatitzants.

MARTA PUIG

FUPAR-EGARA: PREMI A L'ESPORT ADAPTAT DE TERRASSA

L'equip d'hoquei Egara-Fupar va ser distingit a la Nit de l'Esportista 2010, organitzada pel *Diari de Terrassa* i l'Ajuntament de Terrassa, com el millor equip en esport adaptat. En aquesta ocasió l'esportista escollit com a representant del club va ser Valentí Cardellach, un dels jugadors més valorats de la secció, que va tenir ocasió de fotografiar-se amb Xavi Hernández, futbolista egarenc del FC Barcelona que, juntament amb altres esportistes, entitats, entrenadors i dirigents, va ser premiat per sobresortir en el món de l'esport.

Des del Club Egara s'ha volgut fer ressò d'aquesta distinció i el diumenge 10 d'abril es va organitzar un acte molt emotiu, on l'equip de Divisió d'Honor Masculí de l'Egara, previ al partit contra el Club de Campo, va fer un "passadís" als jugadors de l'Egara-Fupar i als entrenadors Lluís Mercadé, Anna Lloveras, Carla Mercadé i Anna Comerma, per agrair-los la seva dedicació. L'equip va entregar



La fotografia mostrada ha estat cedida per Cristóbal Castro, del *Diari de Terrassa*. Moltes gràcies!

al president del Club Egara, Pere Marcet, i al president de la secció d'hoquei, Martí Lloveras, la placa obtinguda. Així mateix, l'Egara va fer lliurament a Fupar de la litografia commemorativa del 75 aniversari del Club.

MARTA PUIG

CARA A CARA

UNA ESTONA AMB ALEJO RUIZ

Gràcies al treball d'investigació del nostre periodista Rubén Vázquez, a continuació us presentem el resultat de l'entrevista realitzada al company de FUPAR Alejo Ruiz, membre de la colla del Drac de Terrassa.

1. *¿Cuántos años llevas en la Colla?*

16 años.

2. *¿Cuánto pesa el Drac?*

El Drac nuevo, descargado, 60 kg, y cargado, 90 kg aproximadamente. El Drac viejo, el que usamos para la bajada del Drac, pesa 80 kg cargado.

3. *¿Cuál es la mejor actuación?*

El Raval Infernal de la Fiesta Mayor de Terrassa.

4. *¿Habéis actuado fuera de la ciudad?*

Sí, en muchas poblaciones, la mayoría en Cataluña y otras en Francia, Andalucía, País Vasco y Murcia.

5. *¿Cuántos miembros sois en la Colla?*

Contando a mujeres, niños, músicos y porteadores, entre 45 ó 46.

6. *¿Qué os gustaría hacer este año 2011?*

Salir a más correfocs.

7. *¿Tenéis pensado hacer algo especial?*

Sí, este año la Colla hace el 30 aniversario y estamos preparando para septiembre la celebración con otras collas.

8. *¿Tenéis buena relación dentro de la Colla?*

Sí, tenemos una buena relación.



9. *¿Qué haces en el tiempo libre?*

Me voy a andar.

10. *¿Habéis participado en la construcción del Drac?*

En el Drac grande no, pero en el infantil, que se construyó en Cardona, sí.

11. *¿Cuántas collas participarán en la Diada del Drac?*

Pues para la Diada es posible que vengan unas 8 collas de todas partes de Cataluña.

12. *¿Cuáles son las collas de la ciudad?*

Pues está la Pájara de Terrassa, Diablos de Terrassa y El Bitxo del Torrent Mitger.

13. *¿Qué balance haces del año 2010?*

Que se ha salido poco por culpa de la crisis.

Gracias por la entrevista, Alejo, hasta la próxima.

RUBÉN VÁZQUEZ

RACÓ D'HORTOLANS

ARRIBA LA PRIMAVERA A L'HORT

Ha arribat la primavera i l'hort sembla que agafa un color diferent. La calor i el sol sembla que donen força i empenta i fa que les verdures creixin amb més ganes.

És clar que no tot ho fa la primavera, i no obtindríem aquests resultats sinó fos per les ganes i la dedicació que hi posen els nens i nenes de les diferents escoles amb la col·laboració directa de la gent de Fupar.

Aquest any, a l'Escola Serra de l'Obac han anat un pas més enllà. S'han estructurat una sèrie d'activitats a l'aula per tal de conèixer amb més profunditat els productes que es planten i es recullen a l'hort.

En aquestes activitats, que són guiades per usuaris del projecte d'Hort de Fupar, s'experimenta de diferents maneres.

Així doncs, el dia que es van recollir les coliflors a l'hort, també es va fer conserva. Els grups anaven desgranant la coliflor a bocins petits, els posaven dins uns recipients amb

aigua, vinagre i sal. Al cap d'una setmana de repòs es va fer el tastet.

Els tomàquets i les mongetes no únicament s'han plantat a l'hort, sinó que també se'ls han ensenyat les diferents varietats de tomàquets i se n'ha fet el tastet.

Aquest ha estat l'exemple de tres de les moltes coses que encara queden per plantar i també per recollir, ja que l'hort es compon de molta varietat, rabes, col blanca, col llombarda, calçots, porros, faves...

En tot cas, cada vegada s'aconsegueix una millor connexió entre les persones de Fupar i els nens/es.

Cal agrair, en general, la voluntat i les ganes que posa el professorat de les escoles en el projecte d'Hort.

Salut i Hort!

EL GRUP D'HORTOLANS



400 I MÉS

Donem la benvinguda als nous companys i companyes de la Fundació: José Luis Herrero, Antonio Arroyo i Anna Vallet, així com a tots els alumnes dels cursos de Confecció i Auxiliar de Jardineria i les seves professores: Trinidad Moreno i Josefina Basagaña.

De la mateixa manera volem agrair la col·laboració dels nous voluntaris en les activitats socioculturals. Aquests són: David Albarral, Olga Serrano, Susana Fuentes, Thays Maya i Laura Tapia.

A tots aquests i als que vindran...
BENVINGUTS A FUPAR!

Aprofitem l'ocasió per desitjar molta sort als companys i companyes: Montse Freixas, Máximo Garcia, Jordi Martínez i Francisco Ramos. A tots ells, moltes gràcies per la vostra feina i fins ben aviat!

Finalment, des de la redacció volem fer un record força emotiu a les companyes Isabel Pachon i Carmen Merino.

PREN NOTA

MAIG

Dimecres 4: Conferència: *Possibilitats i riscos de la societat de la informació i les xarxes socials*. Ponent: Mossos d'Esquadra (Unitat de Terrassa). Espai: Centre de Dia - Llar Unnim. Horari: de 17.30 a 19 hores.

Dissabte 7 i diumenge 8: 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!

Diumenge 15: III Jornada de Vela al Club Nàutic el Balís. Apunta-t'hi!

psicòleg del Centre de Psicologia Aplicada - Badalona. Espai: Sala de Junes de FUPAR. Horari: de 15.45 a 17.45 hores. Grup obert a familiars de FUPAR (10-12 participants): mínim 10 participants. Inscripció segons ordre de sol·licitud. Aportació econòmica: 40 €/persona.

JUNY

Dimecres 8: Conferència: *Les conductes conflictives en les persones amb discapacitat intel·lectual*. Ponent: Centre d'Estudis de l'Esplai (Fundació Catalana de l'Esplai). Espai: Centre de Dia - Llar Unnim. Horari: de 17.30 a 19 hores.

MAIG - JUNY

Taller: Relaxació (4 sessions de dues hores)

• **Maig: dimecres 11 i 25**

• **Juny: dimecres 15 i 29**

Docent: Josep Maria Cañada Belmonte,

AH! RECORDA QUE L'ESTIU ÉS A PROP, PREPARA AMB TEMPS LES TEVES VACANCES I PARLA AMB LA TEVA TREBALLADORA SOCIAL. QUÈ PREFEREIXES... PLATJA O MUNTANYA?