

Coses Nostres

Revista interna de Fupar / www.fupar.cat/ n° 26 / febrer 12

Editorial	2
Breument	3
A fons	7
De primera mà	8
Et dedico el meu temps	12
El pingüí fa esport	13
Racó d'hortolans	15
400 i més	16
Pren nota	16



Fupar
UnnimCaixaTerrassa
ObraSocial



Festa 40 aniversari
Foto portada Assia El Mangad

Coses Nostres

Revista interna realitzada per persones treballadores, usuariat i voluntariat de Fupar.

Equip de redacció

María Tiscar Gámez, Toni Pagan, David González, Jose Miguel Navarro, Olga López, Meritxell Celades, M^a Carmen Pérez, José A. Sánchez, Domi Alba, Montserrat Lao i Ruben Vázquez.

Coordinació de redacció:

Emili López, Mercè Escudé, Marta Badiella, Montserrat Lao, David Albarral, Silvia Calmet i Meritxell Celades.

Fotografia portada:

Assia El Mangad

Maquetació

Assia El Mangad

Impressió

Prismàtic Arts Gràfiques

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

Fupar - Unnim Obra Social

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

Col·laboren en l'edició:

Prismàtic Arts Gràfiques

EDITORIAL

Un repàs al 2011.

Bé, ja hem canviat d'any i és hora de passar revista del que ha estat l'any 2011. Segurament ha estat un dels anys més complicats dels darrers temps a on hi ha hagut alguns dies que ens ha faltat activitat productiva i que ha fet que la facturació ens hagi baixat respecte al 2010.

Actualment cada vegada és més costós mantenir els volums de les feines i aconseguir comandes de clients.

Els nivells d'exigència en qualitat i sobretot en preu són molt alts i la competència és cada vegada més agressiva. L'alt nivell d'atur fa que els consums baixin i els ciutadans comprin i gastin en allò imprescindible.

Potser una de les bones notícies ha estat el llançament al mercat dels ambientadors ECOOLOR fets íntegrament amb paper reciclat fabricat a la nostra Fundació. A més dels comerços locals, les cadenes de supermercats Scheleker i Condis han comercialitzat els ambientadors amb molt bona acceptació del mercat.

També en el 2011 han esdevinguts canvis dins de l'àmbit de les caixes d'estalvis que ens ha agafat de ple. Després de la fusió amb Caixa Sabadell i Caixa Manlleu del 2010, en el 2011 s'ha dividit la part bancària (Unnim Banc) de la part d'Obra Social (Unnim Caixa). En aquests moments es desconeix qui es farà càrrec d'Unnim Banc i si aquesta entitat tindrà voluntat de continuar mantenint el lligam amb l'obra social.

Unnim Caixa amb les reserves que té i la gestió del seu Patrimoni assegura donar continuïtat a Fupar i també a la Llar dels avis. Per altra banda Fupar, fruit del treball d'aquests 40 anys d'existència ha consolidat una estructura i uns recursos que juntament amb l'esforç i dedicació de tots nosaltres, ens donaran una certa estabilitat per a poder afrontar amb garanties els propers anys que també es preveuen difícils.

JOSEP RIBERA I SEGURA

Director - Gerent

BREUMENT

16 de Diciembre - 40 años de historia de Fupar

El viernes 16 de Diciembre todos los miembros de Fupar celebramos los 40 años de la Fundació.

Se organizaron muchas actividades deportivas y lúdicas en las que participamos según nuestras preferencias.



Al mediodía comimos todos juntos.

Felicitemos a todos los compañeros que llevan 25 años en la Fupar y también a los están desde los inicios, allá por agosto de 1971.



La tarde la despedimos con unas partidas de "quinto" y baile.



VOLS CONÈIXER FUPAR?

Vols conèixer Fupar? És una activitat aprenentatge-servei dirigida a alumnes de primària de les escoles de Terrassa.

Es porta a terme tots els dimecres des de gener fins a juny i l'objectiu és donar a conèixer les feines que realitzen les persones amb discapacitat i col·laborar en tasques laborals.

ACTIVITATS PERMANENTS AL MERCAT DE LA INDEPENDÈNCIA

Arrel de la cessió de la parada per a vendre plantes, flors i complements, des del passat mes de desembre s'ha establert un calendari mensual d'activitats.

Aquests actes hi participen tant persones del garden com del centre ocupacional.

Algun dels tallers programats són: paper reciclat, horticultura, floristeria i jardineria.

CECOT 2011 PREMIA A FUPAR COM A MILLOR ENTITAT INTEGRADORA

El 21 d'octubre, en Josep Ribera va recollir el premi CECOT 2011.

El premi és gràcies al treball fet per la Fundació donant suport i feina a persones amb discapacitat intel·lectual.



CURSO DE FOTOGRAFÍA DIGITAL

Un total de 6 compañeros han participado en un curso de iniciación a la fotografía digital que se ha llevado a cabo dentro del programa de formación en el tiempo libre "No pierdas el hilo".

Durante las sesiones los participantes han podido aprender cómo funciona la camera, como hacer buenas fotografías y aprender diferentes trucos para mejorar el resultado.

El coste del curso fue asumido íntegramente por la propia Fundación. A todos ellos tendremos que pedirles que hagan una exposición de sus trabajos.



CURSO DE JARDINERÍA PARA PERSONAS EN SITUACIÓN DE DESOCUPACIÓN

Des de finals de Novembre y hasta el 10 de Abril de 2012, tindrà lugar un curso de jardiner  para personas con discapacidad que est n en situación de desempleo.

El curso está formado por nueve alumnos que podrán aprender el oficio de jardinero/a.

El curso forma parte del "Programa Forma" y está cofinanciado por el Servei d'Ocupació de Catalunya y el Fons Social Europeu.



CURSO "LAS REDES SOCIALES"

Puesto que cada vez son más personas las que utilizan facebook, twitter, etc, desde Fupar se organizó un curso sobre redes sociales.

Fue llevado a cabo por una persona experta en informática y multimedia y participaron un total de 7 compañeros.

En el curso se aprendió a utilizar cada una de las redes sociales, y también a saber ser prudente frente a diferentes situaciones que nos podemos encontrar cuando nos conectamos a internet.

El curso formaba parte del programa "No pierdas el hilo" y lo organizó Fupar en el Centre C vic Avel l Estrenjer. El coste del curso fue asumido íntegramente por la propia Fundación.

DIA INTERNACIONAL DE LA DISCAPACITAT

El passat 3 de desembre es va commemorar el Dia Internacional de la Discapacitat i com a acte principal la Taula Local de la Discapacitat de l'Ajuntament de Terrassa va proposar crear un LIP DUB amb la participació



d'entitats d'atenció a la persona, entitats culturals, entitats socials i esportives.

En total van ser més de 700 les persones que es van aplegar al voltant de la Masia Freixa el passat 19 de novembre per a grabar el Lip dub.

El resultat d'aquells moments els podeu veure a l'adreça de youtube

<http://www.youtube.com/watch?v=ktq8poIK5BY>

Per part de Fupar van ser 35 les persones participants.

El dia 2 de desembre va tenir lloc un acte a l'Auditori municipal en el que hi va haver la presentación oficial del Lip Dub, juntament amb altres actes commemoratius.

PARTICIPACIÓ D'ESCOLARS A L'ACTIVITAT "LA MAGIA DEL TIÓ"

Durant el mes de novembre i fins el 7 de desembre més de 900 escolars van participar a l'activitat organitzada pel Centre Ocupacional en motiu de les festes de Nadal.

Alumnes juntament amb el seu professorat es van desplaçar fins la Fupar on van ser rebuts per persones del Centre Ocupacional qui van dirigir l'activitat "La màgia del tió".



EL GRUPO DE MONTAÑA REALIZA UNA SALIDA A MONTSERRAT

El grupo de montaña de Fupar formado por un grupo de compañeros del Centro Especial de Trabajo, acompañados por Raul A, voluntario de la Fundación, realizaron una salida a la zona de Agulles de Montserrat. Fue una jornada para disfrutar del contacto con la naturaleza y compartir una afición con compañeros de trabajo.



PROYECTO DE INCLUSIÓN EN LAS ACTIVIDADES DE LOS CENTROS CIVICOS

El curso se inició en octubre con un proyecto de inclusión en las actividades organizadas por los centros cívicos de Terrassa. En este caso cuatro personas de Fupar participaron acompañados por un persona voluntaria en las actividades de cocina y tai-chi. Fue una experiencia muy bonita, que en breve esperamos repetir.

NUEVO ESPECTACULO DE PROTAGONISTES NOSALTRES

Protagonistes Nosaltres presentó el pasado 18 de Diciembre en el Centre Cultural Unnim, su nueva creación "Entre Bambolines". Deseamos que sean muchas las actuaciones que podamos hacer durante el 2012 en diferentes teatros y recintos. Para ello ensayamos y preparamos nuestro papel semanalmente.

EL CENTRE DE JARDINERIA EN EL MERCAT DE LA INDEPENDENCIA

El garden de Fupar ha abierto un establecimiento en el Mercado de la Independencia. El espacio dispone de 50m2 de exposición para la venta de flores y plantas.



A FONTS

TRES ANYS DE TARGETA CLIENT

El mes de Juny de 2008 va veure la llum un sistema de fidelització de clients de la Fundació sobre el que feia anys que treballàvem. La necessitat de regular els descomptes i la idea de crear un símbol d'identificació amb la nostra entitat ens va portar al llançament d'aquesta targeta.

La idea que els clients volguessin tenir una targeta més a la seva cartera ens feia dubtar. La ignorància sobre aquests sistemes de fidelització no ens ajudava en la presa de decisions, de manera que ens vam posar en mans d'una empresa que ens va assessorar.

Hi havia diferents opcions per tal de mirar de premiar els clients més fidels de la casa i aquesta és la que encaixava més. Vam començar per donar les primeres targetes a tot el personal, voluntariat i usuaris de la Fundació, i en pocs dies ja estàvem oferint-les als clients del centre de

jardineria i del rentat de cotxes. Els empleats de Unnim i la resta de fundacions varen sumar-se a la iniciativa i una gran majoria ens la van sol·licitar. Quina sorpresa la nostra en veure l'acceptació de la nova targeta i la receptivitat dels clients quan els hi oferíem.

El resultat d'aquells inicis és que aquest Nadal hem superat la xifra de 20.000 targetes activades, superant qualsevol previsió, i que un 60 % de la venda realitzada al garden i al rentat es fa a clients que tenen la nostra targeta. Cada dia hi ha gent que ve a comprar a la Fundació i ens la demana, sigui peldescompte que porta associat com pel valor social que suposa el fet de ser-ne titular.

La informació personal que ens facilita el client ens ha ajudat a crear un canal de comunicació via correu electrònic on anem informant d'ofertes comercials i altres notícies i novetats de Fupar. Però també ens dóna una informació útil sobre hàbits de compra i procedència dels clients. També ens ha ajudat al creuament de vendes entre tots 2 comerços, informant doncs a qui ve a rentar el cotxe que també pot comprar plantes i flors i a l'inrevés.

Per molts anys !!!



DAVID GONZÁLEZ
Director Comercial

DE PRIMERA MÀ

INGREDIENTES PARA PREPARAR TARTA DE MANZANA

M^a Carmen Pérez es una gran aficionada a la cocina y para dar crédito de ello nos cuenta la receta de cómo hacer una riquísima tarta de manzana.

TARTA DE MANZANA

INGREDIENTES:

2 huevos.

1 yogur de limón.

Medio vaso azúcar.

Medio vaso de leche.

1 vaso de aceite.

1 vaso y medio de harina.

2 manzanas.

Mermelada de melocotón.

No lleva levadura

(Se cogerá el vaso de yogur para medir los demás ingredientes).

PREPARACION:

Esta tarta es muy rápida y fácil de preparar, simplemente consiente en coger todos los ingredientes y mezclarlos de la siguiente manera:

Cogeremos un bol grande en el que nos quepan todos los ingredientes, añadimos los 2 huevos, el yogur, el azúcar, la leche, el aceite y mezclamos bien. Vamos añadiendo la harina (queda mejor si la vamos incorporando a través de un colador para tamizarla). Rallamos media manzana pelada y también se la añadimos a la masa, ya la tenemos lista!.

Utilizaremos un molde redondo de poca altura o cuadrado; pero cuanto más grande mejor porque la masa quedará más extendida y más jugosa. Lo untamos primero de mantequilla y luego espolvoreamos de harina. Así nos se nos pegará al desmoldarla. Vertemos en el molde enharinado la masa que tenemos

preparada y la cubrimos por encima con grajos finos de manzana.

Introducimos al horno precalentado a 210 grados. Cuando introduzcamos la tarta, lo bajaremos a 180 grados. Lo ponemos en la rejilla del centro y en 30 minutos esta lista. Como no lleva levadura podemos abrir el horno e introducir un palillo a la tarta, si sale limpio ya esta cocida.

Cogeremos mermelada de melocotón y la calentamos al fuego para que se diluya.

Sacamos la tarta del horno y sin desmoldar todavía, le vertemos por encima la mermelada caliente y la cubrimos bien.

Esperamos que se enfríe un poco y la mentemos en la nevera dentro del mismo molde.

La cubrimos con film transparente y en cuanto se enfríe la podemos desmoldar y lista para comer!!!

Manos a la masa y a probarla!!!



M^a CARMEN PÉREZ

MI VIAJE A BERLIN

Este verano estuve en Berlín de vacaciones disfrutando y pasándomelo bien, visitando los monumentos que hay en la ciudad.



Os cuento algunas de las cosas que visité, principalmente la famosa puerta de Brandenburgo que es el símbolo de Berlín, fue construida entre el año 1788 y 1791 por Karl Gotthard Langhans, su origen viene de la época de Napoleón y durante la Segunda Guerra Mundial fue famosa por los desfiles de las tropas nazis. Pero también estuvo rodeada por el muro durante años. Me sorprendió su estructura hecha como si fuera una obra maestra de la antigüedad. La puerta que guardaba la ciudad estaba justo entre el Berlín este y el Berlín oeste y era el punto de entrada y salida de viandantes, pasajeros y mercaderes.

En 1989 con la caída del muro vino la unificación de la nueva Alemania. Este muro que separó a miles de personas durante la guerra fría y la ciudad quedó dividido en dos partes, una era la zona rusa y la otra era la zona americana, fue llamado muro de la vergüenza. Había también la zona de la muerte donde los militares tenían la orden de disparar contra todo aquel que cruzaba al otro lado. La construcción del muro empezó en 1961, lo mandó construir el canciller Erik Honneker y tenía 144 kilómetros. Con su caída el 9 noviembre de 1989 y con la reunificación en 1990 se constituye la nueva Alemania, con una sola capital.

También visité el parlamento, la catedral, el ayuntamiento, la torre de la televisión o el museo del Pergamo que giran entorno la ciudad. Otros lugares que también visité fue el llamado memorial del holocausto nazi dedicado a todas las personas que fueron víctimas de la barbarie nazi.

El museo del Pergamo es uno de los más conocidos museos berlineses, y contiene grandes obras de la antigua Grecia, Roma, Egipto, Persia, Babilonia y del mundo islámico.

El Rotes Rathaus, más conocido como el ayuntamiento de ladrillo rojizo de Berlín. Este edificio fue construido por el arquitecto Hermann Fridrich Waesseman. Ocupa alrededor de una manzana, es de estilo modernista y durante la segunda guerra mundial quedó gravemente dañado por los bombardeos aliados. En 1950 sirvió como sede del senado del Berlín oeste. Se encuentra situado en la Alexanderplatz, quizás una de las plazas mas conocidas de la ciudad.

Fernsehturm berliner: es la torre de televisión de Berlín. Se inauguró el 3 de octubre de 1969 y a pesar de su gran tamaño y forma de chupa-chup gigantesco, la torre mide 368 metros de altura, siendo así la torre más alta de la ciudad y una de las más altas de Europa. Para muchos turistas es el símbolo de Berlín , como monumento y atracción ya que desde la azotea se tiene muy buenas vistas panorámicas de toda la ciudad.

JOSÉ ANTONIO SÁNCHEZ PI

OLGA

En la actividad de informática que realizo cada jueves por la mañana he investigado sobremi propio nombre: OLGA



OLGA

Nombre de origen germánico, que significa alto, divino y por extensión se le asignan también otros atributos de la divinidad como invulnerable, inmortal...

Olga es el resultado de la eslavización de Helga, nombre escandinavo que se relaciona con el de Elena, del que muchos consideran como una variación, porque ese fue el nombre que adoptó la princesa rusa santa Olga al convertirse al cristianismo.

Al salirnos de los estrechos límites de los nombres tradicionales, una de las líneas por las que se abrió nuestro caudal onomástico fue por las formas a menudo más sonoras o al menos más nuevas que otras lenguas dan a los mismos nombres, en este caso escandinavas y eslavas.

Santa Olga es una princesa rusa del siglo X, esposa del príncipe Igor. Al morir éste, la princesa ejerció la regencia durante la minoría de edad de su hijo Sviatoslaf y al quedar libre de sus responsabilidades de gobierno, se convirtió al cristianismo y recibió el bautismo solemnemente. Murió en 969. La iglesia rusa celebra su fiesta el 11 de julio, día que suelen elegir las Olgas para celebrar su **onomástica**. Otras prefieren celebrarla el 18 de agosto, fiesta de santa Elena emperatriz.

OLGA LÓPEZ

ESPECIAL CULTURA POPULAR

Estas son las fotos de la cultura popular de nuestra ciudad. Es un trabajo de investigación que he hecho en la actividad de periodismo.



• DRAC DE TERRASSA



• MINYONS



• GEGANTERS DE TERRASSA



• PÁJARA DE TERRASSA



• BASTONERS



• BITXO

RUBEN VÁZQUEZ

SOMBRA AQUÍ, SOMBRA ALLÁ

En esta sección de belleza te ofrecemos nuestras mejores propuestas, para que estés más guapa que nunca!

Bases y polvos

Tu piel marca la diferencia. Utiliza una base de maquillaje natural o unos polvos color bronce, para obtener el efecto dorado de la temporada. El secreto es extender la crema desde el centro del rostro hacia fuera con golpecitos, sin arrastrar el producto.

Ojos

Encandila con tu mirada estas fiestas. Te aconsejamos colores oscuros y un toque de máscara de pestañas.

Labios

Se llevan los labios jugosos y brillantes, un look muy natural. El gloss es el producto de la temporada, da brillo a los labios.

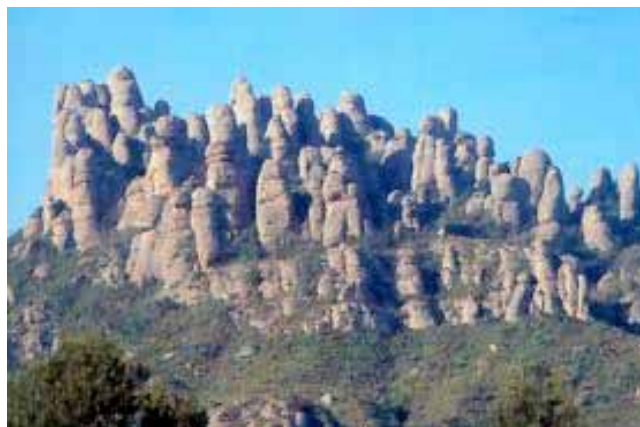


OLGA LÓPEZ

UN DÍA EN MONTSERRAT

Hola lectores, estoy de nuevo aquí con vosotros.

Estoy muy contenta de este encuentro y voy a contaros que cuando estuve de vacaciones un día fui a Montserrat con unos compañeros. Nos fuimos muy temprano y no había casi nadie, llegamos a la iglesia para besar a la virgen sin ninguna novedad. Después pusimos las velas y tranquilos nos fuimos a desayunar. Después bajamos hasta la cueva donde apareció la virgen. En el camino de bajada estuvo bien pero el de subida fue más cansado, nos pilló el calor pero con risas y bromas lo pasamos bien. En la cueva no había nadie, mis compañeros se fueron a ver las otras habitaciones y yo me quedé rezando. Después nos fuimos hasta una cruz que había arriba a más o menos una hora de distancia pero el camino era plano. Un día muy bonito del que siempre me gusta acordarme!.



MARIA TISCAR GÁMEZ

MI OPINIÓN SOBRE EL VOLUNTARIADO

Vienen muchas chicas y chicos a hacer voluntariado en el taller. Se lo pasan genial con nosotros y también tienen mucha paciencia. Cada mes van a Barcelona a jugar partidos y tienen que estar por ellos para que no se despisten para los partidos y también una vez los han terminado.

También está el festival Protagonistes Nosaltres que nos tienen que vestir porque los números son muy seguidos y también nos maquillan. Están mucho por nosotros y si hay alguna excursión también vienen y nos gastan bromas. También vienen al taller y nos enseñan cosas muy interesantes sobre la informática y también cultura general, que es enseñar a escribir y hacer cuentas y contar cosas de la vida. Y también cosen y también hay una voluntaria que hace gimnasia. Vamos, que son estupendos!!!!

MARIA TISCAR GÁMEZ

UNA INFANTESSA

Aquest és un conte d'una nena descuidada dels seus pares. La nena no parlava gaire perquè de petita no li van ensenyar les coses de la vida i tampoc la cuidaven. Ella sola se'n va adonar i va voler trobar persones que la comprenguessin. La vida la veia molt fosca i no sabia com ni a qui buscar perquè l'ensenyessin a trobar un camí sa, com el de les altres nenes.

A l'escola finalment va trobar moltes persones que la omplien molt. Sobretot els educadors i el director amb les seves quatre nenes meravelloses. Llavors va arribar un infant, el Joan i amb ell, a aquella nena li va arribar la felicitat complerta.

DOMI ALBA

ET DEDICO EL MEU TEMPS

BENVINGUDA AL VOLUNTARIAT

El 6 d'octubre van tenir lloc dues trobades de benvinguda a totes aquelles persones que de manera altruista participen de manera setmanal o quinzenal en el projecte de la Fupar i del Club Pingüí per a fer possible el desenvolupament d'activitats, tallers, entrenaments esportius, acompanyaments, etc., al voltant del temps de lleure de la Fupar i el seu Club Esportiu Pingüí. Gràcies al seu temps, dedicació i implicació és possible donar un servei de lleure de qualitat.



EL PINGÜÍ FA ESPORT

LOS EQUIPOS DE BALONCESTO Y TENIS MESA PARTICIPAN EN LA LIGA DEL CONSELL ESPORTIU DE TERRASSA

El equipo de baloncesto y tenis mesa participan desde octubre en una experiencia nueva. El equipo de baloncesto juega en la categoría de cadete masculino y el equipo de tenis mesa en la juvenil-senior. El Consell Esportiu de Terrassa y el Club Esportiu Pingüí de Fupar llevan a cabo un proyecto piloto de inclusión. Las jornadas no tienen carácter competitivo. Se pretende que jornada tras jornada los participantes en los Jocs esportius del Consell Esportiu de Terrassa y los deportistas del Club Esportiu Pingüí tengan un espacio de relación e intercambio mediante el baloncesto y tenis mesa. Cada sábado por la mañana tenemos la oportunidad de disfrutar viendo jugar al equipo de baloncesto. El viernes por la tarde podemos disfrutar de las competiciones de tenis mesa en el IES Blanxart.



CAMPIONAT DE CATALUNYA DE NATACIÓ

El passat 28 de gener es va disputar al Club Natació Sabadell el Campionat de Catalunya de Natació amb la participació dels 8 integrants de l'equip del Club Pingüí: Domi Alba, Juan Merino, Jordi Fernández, Josep Ruiz, Isabel Flores, José Antonio Sánchez Pi, Gabriel Molinos i Jordi Molins.

Tots van fer molt bon paper en les diferents modalitats en la que van participar.

En Raimon Cera de la secció d'industrial matí, i que participa com a membre de l'Escola Esportiva Barcelona també va tenir una actuació destacada.



EUROCOPA DE HOQUEY. ALEMANIA 2011

Los días 23 y 24 de Agosto se celebró el Campeonato de Europa d'Special Hockey hierba a Möchengladbach (Alemania), enmarcado en el Eurohockey Championships 2011 Women and Men , clasificatorio para los JJOO de Londres 2012. Participaron un total de 14 equipos de Alemania, Holanda, Italia y España (Catalunya).

Fue un torneo muy animado y con mucha participación y alto nivel de competición. A pesar de las diferencias entre algunos equipos, la selección catalana masculina quedó en cuarta (4) posición y la selección femenina quedó situada en decimosegunda (12) posición. Del Club Esportiu Pingüí fueron seleccionados tres jugadores: Xavi Cuadrat, Josep Niño y Valentí Cardellach. Enhorabuena a todos ellos y ánimos para seguir entrenando y preparando nuevos encuentros.



CAMPEONATO DE CATALUNYA DE TENIS MESA

El domingo 18 de Diciembre algunos componentes de la sección deportiva de tenis mesa se desplazaron hasta Lleida para disputar el Campeonato de Catalunya. Ramon Verdiell y Alfons Figueras se clasificaron en primera posición de su categoría y Jordi Crespo quedó quinto de su grupo.

Enhorabuena a los deportistas y entrenadores por la constancia y esfuerzo!!

RACÓ D'HORTOLANS

EL HUERTO URBANO

Mucha gente sueña a menudo con la posibilidad de su propio huerto en casa pero a veces, bien sea por falta de terreno o por la escasez de tiempo libre ese anhelo de trabajar la tierra con nuestras propias manos y disfrutar de sus frutos directamente en nuestra mesa se trunca. Existe un concepto algo distinto al huerto tradicional, se trata del huerto urbano. Este sistema aprovecha las técnicas de cultivo de antaño para concentrar toda nuestra cosecha en una mesa de reducidas dimensiones que podemos colocar directamente en nuestra terraza.



A la hora de decidirnos por este sistema de cultivo deberemos ser conscientes de que no todas las terrazas son apropiadas para su colocación. En principio se necesita un mínimo de 5 o 6 horas de luz directa al día tomando como referencia la estación de verano, una orientación hacia el sur será además la ideal para nuestro huerto en miniatura. También es recomendable tener un grifo cerca para facilitar las labores de riego, muy frecuente cuando aprieta el calor.

En caso de no disponer de una toma de agua cercana tenemos la opción de colocar un depósito de 25 o 50 litros en la terraza.

La variedad de verduras y hortalizas que podemos cultivar en estas mesas es enorme: berenjenas, ajos, acelgas, pepino, lechugas, espinacas, tomates, etc. Debemos ser conscientes de que no podemos mezclar todas las especies a nuestro antojo, por ejemplo hay que saber que los tomates no se llevaran bien con los pimientos, las berenjenas y las patatas.

El riego de este tipo de sistemas de cultivo es lo que más tiempo nos va a quitar. Si optamos por hacerlo de forma manual debemos usar una regadora o una manguera con muy poca presión que suelte prácticamente un hilo de agua. La cantidad que utilicemos dependerá bastante de la densidad de nuestro cultivo pero podemos tomar como referencia el drenaje que incorpora la mesa para saber cuando nos estamos pasando. La frecuencia del riego ira en relación con la época del año, si bien es cierto que en verano, con fuerte calor, conviene hacerlo al menos una vez al día. Si optamos por un sistema por goteo conviene tenerlo activo al menos dos veces al día. En este sentido debemos vigilar bien la evolución del huerto para saber si está falto o no de agua.

En relación al abonado se recomienda sustratos vegetales y abonos orgánicos ya que la calidad de la verdura es mejor y es más educativo promover el reciclaje.

Al estar situado sobre una mesa, el huerto urbano requiere un mayor aporte de nutrientes que un cultivo realizado directamente en el suelo. En primavera es aconsejable añadir 10 kilos de vermicompost, compost de lombriz por metro cuadrado. Posteriormente, cada cuatrimestre añadiremos otros dos kilos más.

Con todas estas indicaciones, es difícil poner una excusa para no disfrutar de nuestro propio huerto en casa y el desembolso económico es realmente bajo y por si fuera poco, la calidad de las verduras y hortalizas poco tendrá que ver con las de un mercado, ya que podemos dejarlas madurar en el huerto hasta que estén en su punto optimo.

JOSÉ MIGUEL NAVARRO

400 I MÉS

Donem la benvinguda a nou monitoratge del Servei de Teràpia Ocupacional: Oscar Masip, Esther Avila i Alexia Martra.

Aprofitem també la ocasió per a desitjar molta sort en les seves noves etapes a: Ramon Pons, Luis González i Laia Riera.

Finalment des de la redacció volem tenir un record molt especial per a Jordi Pareja que ens ha deixat per sempre.

PREN NOTA

FEBRER

Dijous 9: assistència per part de persones del Centre Ocupacional a l'Audició "la Flauta Màgica" a l'Auditori Municipal de Terrassa.

Divendres 17: prepara't per a celebrar el Carnestoltes. Festa a la sala multifuncional de Fupar a les 21:30h.

Divendres 17: màscares de carnestoltes a les 11h. participa i emporta't la teva mascara, a la plaça central del Mercat.

Diumenge 26: si t'agrada el bàsquet tens una cita per anar a veure el Barça Regal - Fuenlabrada. Estigues alerta quan surt la inscripció a l'activitat i apunta't.

MARÇ

Diumenge 11: l'equip de bàsquet del Club Pingüí disputarà el campionat de Catalunya a Blanes.

