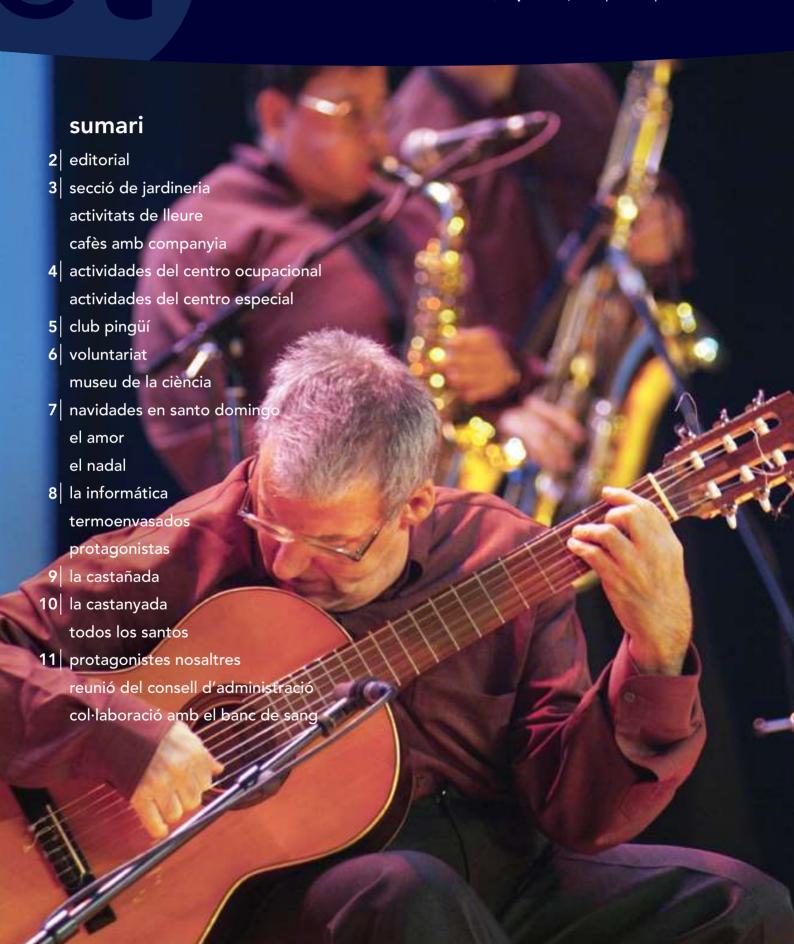
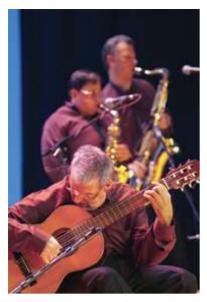
# coses nostres

revista interna de la Fundació Caixa Terrassa - Fupar | www.fupar.es | núm. 9 | desembre 2005





Actuació de l'orquestra de protagonistes nosaltres

#### **Coses Nostres**

Revista interna realitzada pels treballadors de Fupar

#### Consell de redacció

Alberto Saco
Jordi Planas
Rufino Casado
Maria Tíscar Gámez
Toni Pagán
Ana Chico
Gemma Roig
Nuria Torrella
Miquel Fraga
Jordi López
Cesar Ramos
Erica Abreu

Coordinació de redacció

Emili López Pasca

Fotografia portada

Teresa Llordés

Impressió

Prismàtic Arts Gràfiques

Impresa en paper 100% ecològic

Aquesta publicació no pot ser reproduïda sense autorització prèvia de Fupar

Fundació Caixa Terrassa - Fupar C. Campiones Olímpiques, 36 Tel. 93 788 36 62 www.fupar.es

Col·laboren en l'edició: **PUBLITESA**COMUNICACIÓ Prismàtic Arts Gràfiques

### **EDITORIAL**

#### **COSES NOSTRES - El retorn**

Ja fa gairebé un any i mig des de l'última edició de les "Coses Nostres". Creieu que ens n'havíem oblidat i que ja no sortiria més? Doncs no, ja la tenim aquí una altra vegada i amb molta empenta i compromís per tirar endavant noves edicions.

Des de la darrera edició han passat moltes coses, però potser la més important, és que ja estem en unes instal·lacions noves, amb més espai, més comoditat, amb noves activitats i nous companys que s'han pogut incorporar. Ah! També hem canviat de director! Aquest sóc jo, el Josep.

Des que vaig arribar a finals de maig, m'he trobat formant part d'una gran família. Una família ben avinguda, amb grans professionals i on en cada racó el factor humà es fa palès. També voldria agrair i felicitar el senyor Ramon Costa, el meu antecessor, per la gran tasca feta en els darrers 10 anys i desitjar-li sort en la nova etapa a Serveis Centrals de Caixa Terrassa.

Només em queda desitjar-vos unes Bones Festes de Nadal i que el 2006 sigui ple de joia per a tothom.

**JOSEP RIBERA** 

# DARRERA HORA



#### SECCIÓ DE JARDINERIA

Fupar treballa en la creació i la conservació de jardins amb clients de sectors d'activitat molt diferents: organismes oficials, empreses, institucions i particulars. Ens adaptem a qualsevol tipus de necessitat que ens pugueu plantejar i aportem les solucions més adequades d'acord amb els treballs a realitzar.

Som especialistes en construir i mantenir els jardins i la jardineria interior de diferents instal·lacions, a través d'actuacions puntuals o manteniments periòdics.

#### **ACTIVITATS DE LLEURE**



Gràcies a l'equip de voluntaris que tenim, aquest curs hem organitzat les activitats de lleure d'informàtica, manualitats i el grup d'amics.

Està previst iniciar, a partir del mes de gener, teatre, cuina i autonomia a la llar.



#### CAFÈS AMB COMPANYIA

Al llarg del mes de novembre, un petit grup de pares i/o germans d'usuaris de la Fundació, s'han trobat amb l'equip de treballadores socials per parlar i debatre temes d'interès comú.

L'experiència ha estat molt interessant per ambdues parts i es proposa des de l'equip de treballadores socials continuar amb aquesta dinàmica de grup l'any vinent amb diferents grups de pares interessats en debatre temes que afectin els seus fills o familiars.



## **MOMENTS**



# ACTIVIDADES DEL CENTRO OCUPACIONAL

Los compañeros del Centro Ocupacional han realizado distintas actividades a lo largo de este último trimestre del año. En cada actividad han participado distintos grupos y compañeros. Queremos resaltar que en todas lo han pasado muy bien.

El viernes 2 de diciembre celebraron el día de Sant Eloi con visitas al Museo del Barça y al Museo de la Ciencia de Terrassa. Acabaron la jornada con una comida en el restaurante La Aliaga.

Realizar salidas y actividades es uno de los objetivos del Centro Ocupacional, por lo que está prevista para el próximo trimestre la visita a Diari de Terrassa, Correos, taller papel cartón... Está prevista una salida al cine y por supuesto la celebración del Carnaval.

# ACTIVIDADES DEL CENTRO ESPECIAL

Los compañeros del Centro Especial han realizado una salida al Museo de la Ciencia. La visita fue muy interesante, especialmente el espacio del Planetario.

El viernes 2 de diciembre, celebraron Sant Eloi con un desayuno para los turnos de mañana, un pequeño pica-pica para los jardineros y una merienda para el turno de la tarde.

Para este próximo trimestre está previsto realizar alguna salida nocturna, el baile de disfraces para Carnaval y si es posible repetiremos la "Calçotada" del año pasado.



#### CLUB PINGÜÍ



Para esta temporada 2005-2006 contamos en el Club Pingüí con 3 equipos de baloncesto, 4 tripletas de petanca, 1 equipo de tenis mesa y 1 equipo de natación. Regularmente participarán en la liga deportiva con equipos de otros talleres y se realizará cada quince días en Barcelona.

Además cada deporte organiza su campeonato de Cataluña. Está previsto, según calendario provisional del ACELL, que el campeonato de natación se realice el mes de enero en Sabadell, el de baloncesto el mes de marzo en El Vendrell y el de petanca en abril en la ciudad de Amposta. En el próximo número de la revista os informaremos con más detalle de cada uno de ellos.





Juego a baloncesto con el Club Pingüí de los Talleres Amat Roumens de Terrassa en los equipos A y B. Los entrenadores del equipo A de baloncesto son Jordi Clarés y Ángel Moreno. Los entrenadores del equipo B y C de baloncesto son Cristina Camacho, Inés Clares y Raúl García. Vamos a jugar cada quince días a Barcelona, unas veces a las pistas del Polideportivo de Montbau y otras en las Llars Mundet que están cerca de la Vall d'Hebrón.

Acostumbramos a jugar por la tarde, entre las cuatro y las seis. Esta última semana hemos jugado contra el AMPA LEIXA, que no sé si son de Barcelona o de las afueras y perdimos por 21 a 15. El sábado que jugamos contra ASPROCES, perdimos en el último minuto y por poco lesionan a un jugador de FUPAR. En el equipo somos seis jugadores; los capitanes Xavi Cuadrat y Valentí Cardellach y el resto del grupo somos Pepe Niño, Conrado Poveda, Miquel Fraga y Gabriel Molinos. Los jugadores del equipo C son; Javi Lemonche, Josep Serra, Ignacio González, Montse Sánchez Pi, Asun López, Georgina Lloret y Ángel Masip.

Un grupo de nuestros compañeros juega en el equipo de tenis mesa. Son cinco jugadores: Lucas Castro, Neneditas Hernández, Joan Soler, Alberto Hernández y Mª Cruz Expósito. El entrenador del equipo de tenis mesa es Joan Olivares.

JUAN MIGUEL FRAGA

#### **VOLUNTARIAT**

Des d'aquest espai de la revista volem donar la benvinguda als voluntaris que s'han incorporat de nou a aquest curs:

Antonio Morales González Anna Segura Turu Mariona Argemí Invers Àngel Moreno Pérez

Francisco Navarro Gálvez Carles Estregues Cumpian Antoni Rodríguez Vidal Alfred Salom Milian

Donem també un agraïment molt especial a la resta de l'equip de voluntaris que any rera anys col·labora amb la Fundació.



### **COL·LABORACIONS**

#### MUSEU DE LA CIÈNCIA

Un dissabte del mes de novembre vam anar a Barcelona per visitar el nou Museu de la Ciència. Vam sortir del taller a les 9 del matí cap a Barcelona perquè el Museu l'obrien a les 10 del matí. Quan vam entrar hi havia la sala on es trobava tot el públic per iniciar la visita.

Quan vam entrar ens vam treure els abrics i els vam quardar a les taquilles del Museu. Després vam començar la visita, vam anar cap el soterrani, però per anar-hi no vam anar per les escales sinó per un camí que donava voltes i feia com un pou. Quan vam arribar, vam visitar una exposició d'òssos de dinosaures que ens va agradar molt a tots.

Després, vam entrar a l'aquari on hi havia tot tipus de peixos i animals d'aigua. Acabada la visita a l'aquari, vam anar a visitar el bosc animat. En aquest lloc es simulava l'entrada de la selva amazònica, vam trobar simulada la xafogor de la selva.

Després vam visitar altres seccions que ens van agradar molt. Quan vam acabar de visitar aquestes seccions, vam anar al bar que es troba al recinte del Museu. Al costat del bar hi ha una plaça que es diu Placa de la Ciència.

A continuació vam entrar al Planetari, on amb diapositives i efectes especials ens van ensenyar tot l'espai i les constel·lacions que són l'Ossa Major i l'Ossa Menor. Després de visitar el Museu vam pujar a l'autocar i vam tornar a Terrassa.

TONI PAGAN

#### LAS NAVIDADES **EN SANTO DOMINGO**

Las Navidades en Santo Domingo (República Dominicana) son fantásticas.

Comienzan a finales de noviembre con los arbolitos.

Las decoraciones que hacen en toda la ciudad, los puestos de frutas que colocan en diferentes lugares del país con uvas, manzanas, peras, coquitos y dulces.

Se siente el aire navideño cuando vemos todo esto v escuchamos en la radio la canción con sabor navideño. Se escuchan también los merenques más populares de las Navidades. Las personas recuerdan el tiempo pasado y los dominicanos bailan hasta el amanecer.

Es una época donde todos los dominicanos estan más alegres y con ganas de disfrutar y compartir con todo el mundo debido a que hay más fiestas entre amigos y familiares. En las celebraciones familiares es costumbre regalar aguinaldos entre los amigos, ir de casa en casa cantando cantos navideños y al fin brindar con té de jengibre o chocolate caliente con telera, que así se llama el pan de Navidad. En todo el país se siente el aire fresco de la Navidad.

Entre los vecinos se decoran las calles y se inaugura con una fogata. Los niños y jóvenes gozan de los fuegos artificiales.

LAS NAVIDADES EN SANTO DOMINGO SON **ENCANTADORAS. TE INVITO A QUE VENGAS** A DISFRUTAR UNAS NAVIDADES CON NOSOTROS.

#### **EL AMOR**

¡Estar enamorado es tan bonito! Tan bonita la vida para el amor Tus ojos como las gotas de agua Tus labios como un pétalo de rosa Tu pelo como la seda Tu cara como el oro Estar enamorado es tan bonito El amor para una persona es de verdad El amor verdadero es tu futuro El amor tan importante como uno mismo Yo me he enamorado para toda la vida Tan bonita la vida para el amor Tus ojos como las gotas de agua

**JOAN CARLES TORRES** 

#### **EL NADAL**

El meu Nadal és ple d'alegria. Les festes de Nadal són festes de joia. S'acostuma a passar en família, al voltant de la taula. A l'hora de dinar es fa el menjar de Nadal, després es mengen els torrons. És tradició posar l'arbre de Nadal i quarnir-lo amb llums de tots colors. També és tradició guarnir els carrers de la ciutat amb llums de colors que alegren l'esperit nadalenc.

**ERICA ABREU NÚÑEZ** 



JORDI PLANAS

#### LA INFORMÁTICA

Desde hace mucho tiempo, la informática ha abarcado muchos campos, desde las matemáticas hasta las ciencias como la física, la química, la ciencia aeroespacial, dedicada especialmente a los viajes espaciales. La informática tiene mucha importancia porque de ella se aprenden muchas áreas, como el Word, empleado especialmente para escribir todo tipo de documentos, ya sean de uso doméstico como profesional, cartas personales o administrativas, faxes, currículums, etc.

El Excel, es muy útil también en las matemáticas para uso diverso, desde los cálculos, por los cuales se puede realizar balances, las sumas totales de recibos y facturas de uso comercial y doméstico. Otros programas de suma utilidad son, por ejemplo, aquellos especialmente diseñados para realizar cualquier tipo de dibujo asistido por ordenador, para trazar planos de edificios, esquemas, proyectos y dibujos de delineación de piezas mecánicas (Autocad). El Corel Draw o el Corel Photoshop también sirven para realizar cualquier tipo de diseño y retoques de imágenes. El Access es otro programa, especialmente hecho para guardar información confidencial, y el Power Point permite realizar presentaciones de diapositivas, etc. Para mi, aprender informática fue una asignatura muy importante, porque he aprendido muchas de las técnicas más importantes.

**CÉSAR RAMOS** 

#### **TERMOENVASADOS**

La sección de termoenvasado se distribuye en dos turnos, uno por la mañana y otro por la tarde. Yo estoy en el de la mañana, siendo los monitores Tanis, Cristina, Salvador y Pep, que son los encargados de distribuir las distintas faenas y personal que en esos momentos haya. Siendo muy diferentes las tareas a ejecutar, puesto que nos traen distintas y variadas faenas.

Nuestro horario es de 6.20 a 2 de la tarde, teniendo 30 minutos para el bocadillo y 10 de descanso. Siendo el grito de guerra a las 8.30, vámonos de uno de nuestros monitores puesto que el segundo grito es un silbido.

JORDI LÓPEZ



#### **PROTAGONISTAS**

El festival Protagonistas Nosotros el pasado año 2004 cumplió 30 años de existencia. Como es tradicional, se representó en el Centre Cultural Caixa Terrassa. Para celebrarlo vinieron a vernos personas importantes de Caixa Terrassa. Al terminar el festival, nos saludaron uno a uno, nos felicitaron por nuestro trabajo y nos regalaron un precioso libro de fotos antiguas del festival. Después fuimos a comer a una masía y al terminar, nos ofrecieron un pastel, y los chicos más antiquos apagaron las velas del pastel. El festival de este año trata de un desván. Los personajes descubren cosas antiguas que les traerán recuerdos. Al principio da miedo, pero después nos divertiremos mucho, y nos traerá más de una sorpresa, desde un cabaret, hasta un robot o un viajero. Entre otras cosas, hay baile, play-back y bailamos con objetos. Esperamos que os guste.

MARIA TÍSCAR GÁMEZ



#### LA CASTAÑADA

La castañada es un tipo de fiesta que se celebra el 31 de octubre, típicamente por la noche. Se suele comer: castañas, boniatos y panellets, acompañados de vino dulce, pero también se puede beber cava. En esta época más bien hace frío, lo cual va muy bien porque las castañeras te las venden calientes, pero muchas veces también hay que hacer mucha cola, y si llueve la cosa va a peor. Esta fiesta se suele hacer acompañado de tus seres queridos, alrededor de la mesa, y muy animadamente se habla un poco de todo. Los panellets se pueden hacer de diversas maneras. Con piñones, almendras, de coco, chocolate, café y hechos con pasta de boniato, de patata, o con harina de almendras. Luego se hacen bolas, se las pinta con clara de huevo batida y después se se pasan por piñones, etc. y se meten en el horno.

El nombre científico de la castaña es: Castanea sativa. Origen y zonas de cultivo: durante algún tiempo se pensó que el origen de la castaña se encontraba en Oriente, y que fue introducida en Europa a lo largo de la época de los romanos. Sin embargo, estudios actuales afirman que los castaños ya estaban presentes en Europa en estos tiempos. Hacia el siglo V a.c. llegó a Grecia, pero no fue hasta cinco siglos después cuando llegó a Francia y España.

El castaño tiene preferencia por los lugares frescos y abrigados dentro de climas templados pero húmedos. Se encuentra de forma natural en el sur de Inglaterra, Mar Caspio, Península Ibérica, Canarias, norte de Marruecos y Argelia. También se pueden encontrar ejemplares de castaño en el norte de Alemania, Estados Unidos, China y Japón. Diversidad y tipos: la variedad de castaña que se consume habitualmente es la castaña común o castaña europea, si bien existen otros tres tipos de castañas. Éstas son



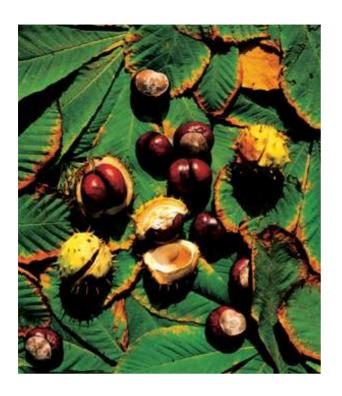
la castaña china, la castaña japonesa y la americana. La composición de estos tipos de castaña es muy similar, diferenciándose sobretodo en la proporción de hidratos de carbono y en su dulzor, más intenso en la variedad china.

Valor nutritivo: las castañas son hidratos de carbono complejos. La cantidad de grasa presente en ellas es bastante similar a la de los cereales, y por lo tanto, notablemente inferior a la que contienen los frutos secos. Gracias a estas propiedades y a que su contenido en agua es cercano al 50%, la castaña es uno de los frutos secos de menor contenido calórico.

También se celebra en estas fechas otro tipo de fiesta norteamericana, se llama "Halloween", en ella aparecen la típica terrorífica calabaza, algunos sustos y, desgraciadamente, algunos casos policiales como asesinatos, etc.

Buen provecho!!!

**NÚRIA TORRELLA** 



#### LA CASTANYADA

La castanyada es pot menjar el 31 d'octubre o l'1 de novembre, dia de Tots els Sants. Consisteix en menjar castanyes, moniatos, palosantos o caquis, com diuen els andalusos. També és tradició menjar uns postres molt dolços que són els panellets.

La castanyada es fa majoritàriament el 31 d'octubre, quan es reuneixen les famílies i els amics per celebrar el dia de Tots Sants, que és preludi del Dia dels Difunts que es commemora el dia 2 de novembre. També és tradició anar al cementiri a pregar i portar flors als familiars i amics que ens han deixat.



**TONI PAGAN** 

#### **TODOS LOS SANTOS**

El día de Todos los Santos es fiesta en toda España, ya que se celebran fiestas en todas la regiones. Además todas las familias aprovechan para reunirse o comer panellets de todos los gustos, pero especialmente de piñones que son los que más gustan.

También en estos días se aprovecha para ir al cementerio a llevar flores a los difuntos de cada familia. Y también se comen castañas y boniatos y se bebe vino.



**GEMMA ROIG** 



# PROTAGONISTES NOSALTRES



El grup artístic Protagonistes Nosaltres, de la Fundació Caixa Terrassa-Fupar, va estrenar el passat 18 de desembre el seu nou espectacle musical titulat "Aquelles petites coses". Un any més, van aconseguir omplir l'aforament de l'auditori Alfons Vallhonrat del Centre Cultural Caixa Terrassa.

L'espectacle té com a escenari les golfes d'un edifici de pisos molt alt. Té diverses escenes on es combinen diferents actuacions amb coreografia, *play-back* i també música en directe.

El conjunt artístic està format per 20 actors i, a més, també treballen de forma voluntària 23 persones de suport en la tramoia, vestuari, maquillatge, perruqueria, so, il·luminació, guió, coreografia, música, etc.

Cal destacar l'exit que té l'espectacle. De fet, el grup Protagonistes Nosaltres realitza al llarg de l'any diverses representacions fora de Terrassa i, fins i tot, fora de Catalunya.

### Reunió i visita del Consell d'Administració de Caixa Terrassa a les noves instal·lacions

El passat 8 de novembre es van reunir de forma extraordinària els membres del Consell d'Administració de Caixa Terrassa, entitat que engloba la Fundació Fupar dins la seva àrea d'Obra Social, a la nova seu del C. Campiones Olímpiques.

### Fupar col·labora amb la nova campanya del Banc de Sang de Mútua de Terrassa

Els donants de sang reben en senyal d'agraïment una planta subministrada pel Centre de Jardineria de Fupar. La campanya que commemora els 25 anys del Banc de Sang de Mútua s'inicià el mes d'octubre i s'allargarà fins al mes de gener.



# rentatge de cotxes

- Nou tren de rentatge amb raspalls tèxtils suaus que no ratllen
- Neteja interior aspiració + vinils + vidres + catifes
- Preus especials per a flotes de vehicles
- Tren + prerentat a partir de 4
- Interior + exterior a partir de 13,5

#### nou horari

de dilluns a dissabte de 8.30 a 21 h rentatge complet (exterior + interior) de dilluns a divendres de 8.30 a 20 h dissabte de 8.30 a 19 h

no tanquem als migdies







# centre de jardineria

- Plantes d'interior i d'exterior, arbres, fruiters, arbusts...
- Flors de temporada
- Eines i altres complements
- Substrats i adobs
- Flor tallada natural per atendre tots els vostres compromisos: festes, noces, banquets, celebracions, convencions...
- Gran assortiment de testos
- Flor seca
- Manuals de jardineria
- Servei de lloguer de plantes

#### nou horari

de dilluns a dissabte de 10 a 20 h i diumenges i festius de 10 a 14 h

no tanquem als migdies

P gratuït clients



