

ct* coses nostres

revista interna de la Fundació Caixa Terrassa - Fupar | www.fupar.es | núm. 18 | abril 09

sumari

- 2 | Editorial
- 3 | Breument
- 4 | Que sí que sí
- 5 | A fons
- 6 | De primera mà
- 10 | El pingüí fa esport
- 12 | Cara a cara
- 13 | 400 i més
- 13 | Julivert meu
- 14 | Et dedico el meu temps





Àngel Tortosa a l'Escola Roser Capdevila en una sessió del projecte d'Hort a les escoles.

Coses Nostres

Revista interna realitzada pels treballadors de Fupar

Equip de redacció

Anna De Juan
Sione Navarro
David Rueda
Teresita Sallent
José Antonio Sánchez Pi
Xavier Solsona
María Tiscar

Coordinació de redacció:

Emili López
Mercè Escudé
Montse Lao
Marta Puig
Azahara Puertas

Fotografia portada:

Mercè Masnou

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

Ja ha arribat la Primavera

Benvolguts:

ja tenim la primavera aquí i això vol dir que ens hem de preparar, doncs arriba Sant Jordi i el nostre garden estarà ple de roses per a poder atendre les demandes dels nostres clients. Com sempre també tindrem les parades de venda de roses al carrer dels nostres companys del centre ocupacional.

Sense donar-nos conte serà el dia de la Mare i després, com cada any, prepararem amb molta il·lusió la participació de la nostra Fundació a la Fira Modernista de Terrassa.

Abans d'acabar m'agradaria fer una anàlisi del que ha estat el primer trimestre del 2009. Potser un dels fets més destacables va ésser la visita a les nostres instal·lacions del President de la Generalitat, Sr. José Montilla. Va ser una visita molt agradable i plena d'anècdotes ben divertides.

En l'aspecte de feina ha estat molt complicat poder donar activitats per a tothom i principalment en l'àrea d'Industrial. La resta de l'any no es preveu que la cosa s'animi gaire així que haurem de fer mans i mànigues per adaptar-nos a feines potser diferents i a altres àmbits de treball. Durant aquest primer trimestre ja s'estan formant usuaris en altres activitats que creiem poden tenir més futur.

Fins a la propera.

JOSEP RIBERA



BREUMENT

EL MOLT HONORABLE PRESIDENT DE LA GENERALITAT VISITA LES INSTAL·LACIONS DE FUPAR

El passat divendres 23 de gener, aprofitant la inauguració del nou Centre de Dia de la Llar Caixaterrassa, el president de la Generalitat de Catalunya, Sr. Josep Montilla, va visitar la nostra Fundació acompanyat per l'alcalde de Terrassa, Sr. Pere Navarro. Durant la passejada pels diferents espais, el President va intercanviar paraules amb els nostres companys i fins i tot es va fotografiar amb algun de nosaltres.



FORÇA PENYA! VISITA DEL PARTIT DKV JOVENTUT – BRUESA GBC



El diumenge 1 de març, les seccions de bàsquet i altres companys de Fupar van gaudir d'una jornada de bàsquet al DKV. El partit no va tenir gaire emoció, doncs el resultat final va ser de 106 a 70 a favor dels de la Penya.

Malgrat això, els participants van animar, cridar i aprendre noves tàctiques de joc que molt aviat les posaran en pràctica!

QUAN PARLEM SENSE PARAULES

Este ha sido el título de la primera conferencia de este curso. A cargo de la Doctora Gabriela Rodríguez, el pasado martes 3 de marzo disfrutamos de una sesión enfocada en las relaciones humanas y en cómo nos comunicamos.

Esta conferencia da inicio al conjunto de conferencias y actividades dirigidas a las familias y en ocasiones abiertas a la ciudad, que tienen como finalidad generar espacios de diálogo, intercambio y aprendizaje.



BREUMENT

EL GRUP DE MANUALITATS PARTICIPA A NOUS GENIS, MOLTA SORT!

La Caja de Ahorros del Mediterráneo, el Departament de Cultura i Mitjans de Comunicació i el Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya, junt amb el Comitè Català de Representants de Persones amb Discapacitat de Catalunya, han convocat la sisena edició del Concurs de Pintura "Nous Genis".

En aquesta edició el tema central són les persones i els nostres artistes del grup de manualitats estan fent ús de la seva imaginació per a dibuixar i pintar tot allò que es relacioni amb persones. En properes edicions de la revista us explicarem què tal ha anat i què opinen els participants.

EL NOSTRE COMPANYY JOSEP SOTO, PRESENTA EL SEU NOU DISC GROC

El musicoterapeuta de la Fundació, Josep Soto, presenta aquest mes d'abril el seu nou disc Groc. Per nosaltres és tot un plaer formar part d'aquest projecte musical. A més, sabíeu que al llibret del CD apareix un trencadís fet per els nostres companys del Centre Ocupacional?

Aprofitem l'ocasió per desitjar-li molta sort i molta música!



QUE SÍ QUE SÍ

UN DELFIN ROSADO

Esta imagen fue tomada en el golfo de México. Se trata de un delfín albino, totalmente rosa de punta a cola y que tiene los ojos de color rojizo. Su piel aparece lisa, de color rosa brillante.



EL MISTERIO DE MICKEY MOUSE

WALT DISNEY no sabía dibujar y nunca diseñó ninguno de sus famosos personajes. Durante muchos años se dijo que Mickey Mouse había sido creado por él, pero ahora sabemos que fue obra exclusiva del dibujante Ub Wickers quien le dejó a Disney compartir la autoría para devolverle un favor.



QUE SÍ QUE SÍ

¿SABÍAS QUE DEL ACEITE QUE DESECHAMOS PODEMOS HACER JABÓN?

Gracias al taller de jabón, los chicos y chicas del Centro Ocupacional han elaborado jabón a partir de aceite usado. La receta parece sencilla, pero se deben tomar muchas precauciones, así que no lo practiques en casa. Sólo necesitas:

Ingredientes:

- 1 l de aceite usado
- 250 ml de agua
- 250 g de sosa cáustica
- Guantes de goma

Preparación: En un cubo de plástico ponemos la sosa y el agua. Movemos hasta que quede toda la sosa bien disuelta. Debemos vigilar mucho, porque la sosa es muy peligrosa y puede producir graves quemaduras. Poco a poco y sin parar de remover, iremos tirando el aceite usado. Pronto, se nos irá



haciendo una pasta pero no debemos dejar de remover durante un buen rato.

Después dejaremos reposar la pasta y una vez bien espesa la tamizaremos con un colador de ropa y lo pondremos en un molde (por ejemplo un vaso), para dejar que se seque.

Sólo tendemos que esperar unos días y... ¡Ya tendremos nuestro propio jabón!

A FONS

LA IMPRESSIÓ DIGITAL TÈXTIL

Ja fa un any i mig que a la Fundació iniciàrem un nou projecte, la Impressió Digital Tèxtil. Mitjançant una nova impressora tèxtil, aconseguim transformar un teixit blanc en una bandera, un quadre, una pancarta o qualsevol article publicitari que el mercat ens demani. Quan ja tenim impresa la imatge, el nostre departament de confecció, el manipula fins a obtenir el producte final. Podeu prendre com a mostra el nostre calendari 2009.

Les pancartes estan fabricades amb materials sostenibles, teixit de polièster i tintes base aigua, no contaminants. El resultat de l'experiència i l'excel·lència en el procés de fabricació, han donat com ha resultat el magnífic funcionament de la secció i el reconeixement



ment de la Cambra de Comerç de Terrassa, que ens va donar el premi Cambra 2008.

Tot això és possible gràcies al treball diari de totes aquestes persones: M^a Carmen Boyer, Juana Gris, Cristina López, M^a José Fernández, Mercedes de Celis, Jordi Malet, Jordi Guillot, Nieves Díaz, Olga López, Rosario Jurado, Miguel Ruiz, Montse Vega, Tanis Torres i M^a Carmen Rodríguez. Moltes gràcies a tots els que hi participeu!

XAVI SOLSONA

DE PRIMERA MÀ

EL TIEMPO LIBRE EN FUPAR

Después de trabajar todo el día, hacemos diversas actividades: unos cuantos chicos juegan a baloncesto, a petanca, a ping pong y natación. Una vez al mes, con los usuarios de otros centros van a Barcelona y hacen competiciones deportivas. Los entrenan unos jóvenes voluntarios que son muy buenos y pacientes. También tenemos otras actividades: informática, cultura general, costura, teatro, baile, gimnasia y sobre todo PROTAGONISTAS NOSOTROS.

El lunes por la tarde, hacemos la disciplina de Informática; la coordina el voluntario EMILIO LÓPEZ que, de cuatro a siete, nos enseña esta materia; el jueves, al mediodía, otro grupo que coordina MERCÈ ESCUDÉ, aprende, también los entresijos de la informática.

En los trabajos que realizamos, damos nuestras opiniones, expresamos nuestros deseos, experiencias y creatividad.

Los jueves enseñan cultura general: hablan de cosas que pasan en el mundo, de temas y noticias de interés general, de novedades, de libros, cine, teatros, tiendas, etc. El voluntario que imparte la materia se llama ANTONIO MORALES. Los miércoles, también, hay otro grupo que tutela AGUSTÍ DAURA que enseña a contar (sumas, restas, multiplicaciones y divisiones), escribir, funcionamiento del dinero (euros),...

Para los que lo prefieran, también pueden aprender a coser y bordar con el punto de cruz que enseña la Sra. ISABEL SÁEZ.

El Festival "Protagonistas Nosotros" lo ensayamos los martes por la tarde y nos enseñan SUSANA BORDERIA y MARTA RIBA en el horario de cuatro a

siete. Es un poco de teatro musical, cante y baile con unas coreografías adecuadas al tema elegido.

También se practica *Country* (baile del Oeste americano) que se baila suelto y cada uno por su lado, pero a compás; se ensaya los jueves y lo enseña XAVI BADIELLA y también se baila el ritmo de "salsa" que es del Caribe, que se baila (a veces) bien "agarrao" y también a compás; lo enseña YANY VIZCAINO.

Se practica gimnasia, para mantenerse en forma. Viene una profesora que se llama VICTORIA GALÍ y lo hacen los viernes.

Desconozco los días y horas que se hacen otras varias disciplinas como teatro, tenis, hockey, natación, baloncesto y alguna otra que, probablemente, se me olvida. Hay para todos los gustos, aptitudes y preferencias.

Gracias a la colaboración y a la labor que desarrollan los voluntarios es posible elegir entre este abanico de posibilidades. Vaya con estas líneas nuestro agradecimiento que me atrevo a expresar en nombre de todos.

MARÍA TISCAR GÁMEZ



DE PRIMERA MÀ

TEMPS D'ACCIÓ: NOU PROJECTE 2009

Amb un grup reduït i homogeni per treballar en conjunt i individualment si cal, hem començat un projecte interessant, diferent i molt motivador.

Molt motivador es pot dir ja, amb les poques sessions que hi portem, per l'interès, la il·lusió que hi posen cada dia les noies i els nois que en formen part. La M^a Carmen, la Marta, la Sandra, el Juan i l'Alejandro, molt observadors i llestos però sobretot amb ganes d'aprendre i millorar, i que per ser un programa diferent de tot i difícil de portar a terme, estan progressant moltíssim i molt motivats des de la primera sessió. La seva actitud alegre i positiva ens permet riure i passar-ho molt bé tot fent feina. Són genials!

L'objectiu de "Temps d'Acció" és el de millorar la concentració, treballar l'expressió verbal i corporal, desinhibició del nostre cos i de la nostra ment. Comencem sempre per concentrar-nos, amb unes respiracions, relaxant el cos i escoltant el silenci. Uns minuts i passem als exercicis. Treballem la veu i el cos amb exercicis que potencien la creativitat i la imaginació. Un programa molt ambiciós extret de la Universitat de París ja fa uns anys.

Fem servir música, imatges, cintes de colors, instruments musicals fets per nosaltres mateixos, pilotes de goma... Un material senzill i molt efectiu.

Una anècdota històrica: el nostre rei Jaume I el conqueridor, va ser entrenat per ser rei, d'una manera molt poc usual a l'època. El seu mestre Lluís d'Estemariu, deia que no n'hi havia prou amb la força física i l'estratègia en el camp de batalla. Pensava que la millor força és la que tenim a dins, per treballar, per estimar, per vèncer els temors... i tenia un programa que va fer que el nen Jaume esdevingués el gran rei que va ser.

"Si vols arribar a dalt, has de pujar els graons un per un i sense presses."

L'escola dels sons va ser el mètode emprat per Lluís d'Estemariu per entrenar a Jaume. En aquesta escola, va aprendre:

- La Uuuu...és la de vèncer la por, la del color blau, la de l'aigua.
- La Aaaa...és la de l'energia, governa la pell, el tacte.
- La Oooo...és la de les emocions que es troba a les olors, al nas.
- La Eeee...és la de la meditació i l'enteniment, la de descobrir la informació, i es troba en els ulls.
- La liii... és la més alta, la de l'espiritualitat, la de saber escoltar l'interior, i es troba en l'oïda.

Treballant amb aquests conceptes, ensenyant-li el valor d'aquests sons, i com empra'ls, el nen Jaume va ser un gran rei perquè va anar vencent totes les seves mancances i dificultats. En el camp de batalla feia servir tots aquests valors fins a esgotar-los abans d'entrar en batalla. Moltes vegades va conquerir terres sense haver de lluitar i vessar sang, només amb la intel·ligència i la lògica.

Sempre més i actualment, sabem que la força de l'enteniment és més valuosa que la força física. L'exercici complet d'aquests cinc sons ajuda a trobar-nos a gust, i a desenvolupar la nostra personalitat.

Nosaltres fem servir un programa on també s'hi contemplen els sons, i sobretot el silenci i la capacitat de concentració.

Esperem acabar aquesta experiència amb l'èxit que està tenint, sobretot per la felicitat que ens aporta i poder seguir amb altres grups de cara el curs vinent.

Ja sabeu doncs, hi esteu tots convidats.

AZAHARA PUERTAS I TERESITA SALLEN

DE PRIMERA MÀ

LAS MEDUSAS

Las medusas son organismos marinos, de cuerpo gelatinoso, con forma de campana de la que cuelga un manubrio tubular, con la boca en su extremo inferior, a veces prolongado por largos tentáculos cargados con células urticantes. Para desplazarse por el agua se impulsa por contracciones rítmicas de todo su cuerpo; toma agua y la expulsa, usándola como "propulsor".

Las medusas poseen tentáculos formados por células urticantes, que usan para capturar presas y como forma de defensa. Estas células contienen una cápsula con un filamento tóxico (venenoso). Al contacto con una presa, los filamentos inyectan veneno. Los tentáculos de medusas muertas que a veces se encuentran en la playa pueden envenenar por varias semanas.

La toxicidad de la picadura de la medusa varía según la especie. La gran mayoría de las medusas que encuentran los bañistas provocan picaduras dolorosas y con una sensación de ardor pero pasajeras. Sin embargo, se aconseja a los bañistas inmediatamente salir

del agua, porque existe la posibilidad de padecer un choque anafiláctico y ahogarse.

Consejos si ocurre una picadura:

- No frotar la zona afectada ni con arena ni con la toalla
- No limpiar la zona de la picadura con agua dulce, usar siempre agua salada
- Aplicar frío sobre la zona afectada durante 1 cuarto de hora usando una bolsa de plástico que contenga hielo
- Nunca aplicar hielo directamente a no ser que sea de agua marina. Si el dolor persiste conviene aplicar de nuevo la bolsa de hielo durante otro cuarto de hora
- Extraer cualquier resto de tentáculo que permanezca adherido a la piel, usando guantes

Si el estado de la víctima empeora progresivamente y se detectan complicaciones respiratorias, convulsiones o alteraciones cardíacas, ha de ser llevada inmediatamente al hospital para que le traten de estas afecciones.

DAVID RUEDA



DE PRIMERA MÀ

LA RATETA QUE ESCOMBRAVA L'ESCALETA

Hi havia una vegada una Rateta que cada dia escombrava l'escaleta i un dia es va trobar un dineret.

- Oh, quina sort que he tingut!! I què en podria fer? Si em compro ametlletes em cauran les dentetes. I si em compro un llacet per la cueta. Sí, sí, em compraré un llacet ben bonic per posar-me'l a la cueta!! - I així ho va fer –

Va anar a casa la senyora conilla i es estar mirant molts llacets. Al final es va decidir per un llaç de satí de color rosa.

- Sí aquest sí que m'agrada! Seré l'enveja del barri, segur que tothom em mirarà - pensava la rateta - Ui, no me l'emboliqui que me l'emporto posat!

Es va posar a davant de casa seva per lluir el llacet. I així estava quan va passar el Senyor Ànec, que veient-la tan bonica li va dir:

- Ai rateta, rateta, tu que n'ets tan boniqueta no et voldries casar amb mi, jo que sóc tan bon fadrí?
- Ai, no ho sé pas. A veure quina veu fas?
- Quac, quac, quac!!
- Ui, que m'ensordeixes. No et vull per marit.

També va passar un gall amb les plomes estarrufades que li va dir:

- Rateta, Rateta, tu que n'ets tan boniqueta, no et voldries casar amb mi, jo que sóc tan bon fadrí?
- Ai no ho sé pas. A veure quina veu fas?
- Kikirikí, kikirikí !!!
- Ui, no, quin xivarri no et vull per marit.

I el gall se'n va anar amb el cap cot. Després va passar un gosset i li va passar el mateix. Al cap d'una estona va passar un burret que al veure la rateta tan bonica no es va poder estar de dir-li:

- Rateta, rateta, tu que n'ets tan boniqueta,

no et voldries casar amb mi, jo que sóc tan bon fadrí.

I la rateta, fent-se pregar li va dir:

- Ai no ho sé pas, a veure quina veu fas?
- Iiiiiiaaaa, iiiiaaaaaa!!!
- Fuig, fuig, que m'ensordeixes!!

Quan la Rateta ja començava a pensar que mai no trobaria ningú que li fes el pes va passar un gatet que li va dir:

- Miau Rateta, tu que n'ets tan boniqueta, no et voldries casar amb mi, jo que sóc tan bon fadrí?

I la Rateta, fent-se l'estreta:

- Ai no ho sé pas. A veure quina veu fas?
- Miauu, miauuu!
- Sí, amb tu sí que em vull casar!
- Miauu, miauuu !!!

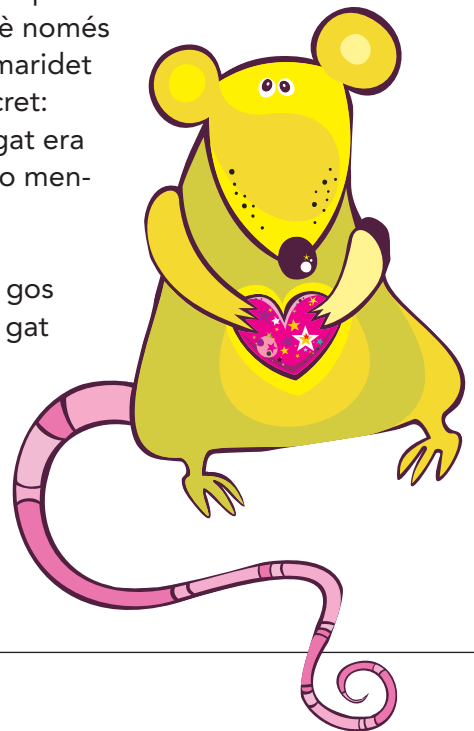
I així ho van fer. Ben aviat es van casar i tothom hi va ser convidat. Aquell dia tothom li deia a la rateta:

- Ves amb compte amb aquest gat!
- Vigila que quan estiguis despistada no et clavi queixalada!!

I la Rateta reia per sota el nas perquè només ella i el seu maridet sabien el secret: que aquest gat era vegetarià i no menjava rates !!!

I vet aquí un gos i vet aquí un gat que aquest conte ja s'ha acabat.

**ANNA
DE JUAN**



EL PINGÜÍ FA ESPORT

CAMPIONAT DE CATALUNYA DE NATACIÓ

El passat diumenge 25 de gener 7 esportistes i 4 voluntaris del Club Pingüí, van participar al Campionat de Catalunya!. Aquesta jornada, que tenia com seu Sabadell, ha estat sense cap mena de dubte un dels millors Campionats del grup, tant per l'ambient que es va viure a les grades com per els resultats dels nostres participants. A tots ells moltes gràcies i enhorabona!

Esportistes: Jordi Molins, Juan Merino, Gabriel Molinos, Jordi Fernández, Josep Ruiz, Jose Antonio Sánchez Pi, Isabel Flores.

Voluntariat: Vladimir Cazorla, Josep Rodríguez, Sonia Losada i Azahara Puertas.



CAMPIONAT DE CATALUNYA DE TENNIS ADAPTAT

El 15 de febrer, a les Pistes de Tennis Municipals de Granollers es va disputar aquest Campionat tan esperat per part dels nostres companys del centre ocupacional. En aquesta ocasió, van participar 11 esportistes que com a activitat d'ajustament personal realitzen entrenaments setmanals al Club Esportiu Terrassa.

Esportistes: Raul García, Xavi Cuadrat, Mercè Codina, Asunción López, Gabriel Morante, Juan Sánchez, Rosa Maria Tomàs, Gemma Roig, Jose Antonio Romero, Alberto López i Mario Asencio.

Voluntariat: Míriam Víturtia.



CAMPIONAT D'ESPANYA DE NATACIÓ

Durant 4 dies de la primera quinzena de febrer, 7 esportistes del Club i 2 voluntaris ens han representat al Campionat d'Espanya de Natació que s'ha disputat a Dos Hermanas, Sevilla. Els nedadors i entrenadors han tornat molt contents tant per les bones jornades esportives, com per la gastronomia i el turisme de Sevilla.

Esportistes: Jordi Molins, Juan Merino, Gabriel Molinos, Jordi Fernández, Josep Ruiz, José Antonio Sánchez Pi, Isabel Flores.

Voluntariat: Josep Rodríguez i Sonia Losada.

Com ja sabeu, el nivell d'aquest Campionat és força elevat i com sempre, el nostre club ha estat al nivell i ha aconseguit en 3 ocasions pujar al pòdium. Ara cal continuar entrenant, millorar marques i pensar en les properes trobades!



EL PINGÜÍ FA ESPORT

NIT DE L'ESPORT

La gran nit de l'esport terrassenc celebrada al Restaurant Imperial el dia 6 de març sota l'organització conjunta de l'Ajuntament, Ràdio Terrassa i Diari de Terrassa va comptar amb la participació d'esportistes del Club Pingüí de Fupar. Dos dels esports que es practiquen en el Club van estar nominats pel jurat: l'equip de hockey del Club Egara- Fupar i el tennistes que participen en el Club Deportiu Terrassa.



Finalment el jurat va atorgar el premi als tennistes per la seva participació a la Diada que s'organitza per segon any consecutiu a les instal·lacions del Club Deportivo Terrassa i on participen tennistes de Fupar, Prodis i de l'escola del Sergi Bruguera.

Va ser una nit molt entranyable on es va premiar l'esportivitat i on els nostres esportistes van poder compartir l'alegria amb altres persones vinculades al món de l'esport terrassenc.

MARTA PUIG

CAMPIONAT DE CATALUNYA DE BÀSQUET

El diumenge 15 de març la secció de bàsquet va viatjar fins a Blanes per a disputar el Campionat de Catalunya de Bàsquet. En aquesta ocasió, els nostres equips no han tingut gaire sort en els resultats, però han gaudit d'una bona jornada d'esport i companyerisme!

Esportistes: Antonio Torres, Luis Pareja, Jordi Aniento, Alberto López, Sergio Mérida, Mario Asencio, Gabriel Molinos, Xavier Cuadrat, German Porras, Jordi Martínez, Javier Lemonche, Ignacio González, Asuncion López i Angel Masip.

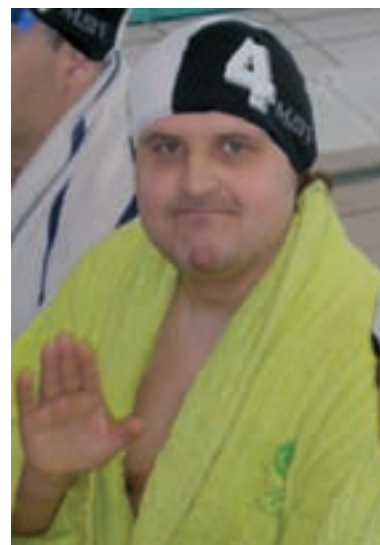
Voluntariat: Cristima Camacho, Inés Clarés, Marisol Chaveli i Raul Olivares.



CARA A CARA

A José Antonio Sánchez Pi, todos le conocemos como Jaspi, pero no todos sabéis que desde hace 9 años forma parte del Club Pingüí. Concretamente, es uno de nuestros representantes en la sección de natación y junto al resto de compañeros viaja por Catalunya y por el resto de España disfrutando de todos los eventos deportivos que se presentan.

La última piscina en que ha nadado ha sido en Dos Hermanas (Sevilla), durante el Campeonato de España. Desde la revista, como reconocimiento a su trayectoria, le hemos pedido que nos haga un poco de diario y resumen de la experiencia. Ahí va un trocito... Si queréis saber más, sólo tenéis que preguntarle.



DIARIO DE UN NADADOR

Esta experiencia que recojo en un diario se centra en el Campeonato de España de Natación. Todo empieza un jueves 12 de febrero de 2009 a primera hora de la mañana...

Salimos de la estación de RENFE, de Terrassa norte, a las 9:15h de la mañana con destino al aeropuerto del Prat (Barcelona). Cuando llegamos allí, cargados con nuestras maletas, algo nerviosos y con ganas de medallas, cogimos el avión rumbo a SEVILLA a las 12:50h.

Al llegar, alrededor de las 3 de la tarde, brillaba un sol tremendo y hacía un calor inmenso. Por suerte, el autocar ya nos esperaba y pudimos ir hacia el Hotel Doña Carmela, donde pasaríamos nuestros días sevillanos.

Ese mismo día por la tarde, nos fuimos todos juntos a pasear. Vimos muchas tiendas, algunos compramos regalillos y todos volvimos a pasar mucho calor. Tempranito volvimos para el Hotel, teníamos que cenar pronto y descansar porque al día siguiente empezaban las competiciones.

Y así fue, el viernes a las 9 de la mañana ya estábamos desayunando y a punto para marchar a las piscinas Municipales de Dos

Hermanas. Cuando acabamos de almorzar, el autocar nos trasladó a las instalaciones deportivas donde se disputaba la competición de natación. Había mucha gente y de todas las comunidades autónomas de España.

Ese día yo participaba en 50 metros libres pero no pude conseguir medalla de oro. Por suerte, Josep Ruiz, Jordi Molins y Jordi Fernández, consiguieron una medalla cada uno. En total fueron 3 medallas conseguidas, 2 de bronce y 1 de plata en la modalidad de 50 metros libres y en 25 metros espalda. Nosotros no tuvimos la suerte de traernos muchas medallas, pero otras comunidades, como Las Islas Canarias consiguieron un montón.

Al resto de participantes, que también éramos nadadores de muy buen nivel, nos dieron durante el acto de clausura unos obsequios: camiseta, bote de aceitunas y medalla de participación.

Al final, el domingo a medio día llegamos a Terrassa, estábamos muy cansados pero muy contentos con todo y deseando que llegue el campeonato de la temporada que viene.

JOSE ANTONIO SÁNCHEZ PI

400 I MÉS

Donem la benvinguda als nous voluntaris que en aquests tres mesos s'han incorporat al nostre grup i estan col·laborant activament en les activitats socioculturals i esportives de la Fundació. Aquests són: Janira Vizcaino (Salsa), Fernando Velásquez (Manualitats), M^a Jesús López (Teatre), José Puertas i Conchi Rubio (Petanca). A tots aquests i als que vindran:

BENVINGUTS A FUPAR!!!



De la mateixa manera aprofitem l'ocasió per desitjar molta sort als companys Pierre Gómez, Eva Moreno i a la voluntària Arantxa López. A tots tres, moltes gràcies per la vostra feina i fins ben aviat!

JULIVERT MEU

LA PRIMAVERA TENYIDA DE COLOR

La primavera marca l'inici oficial de la temporada de venda de flors i plantes al Garden.

Colors purs: vermell, groc, lila, taronja, verd. Blancs vius i cridaners entapissen els espais del Garden que des de principis de març estan plens de flors, ja siguin tallades o en test. Begònies, alegries, geranis, petúnies, gazànies, dimorfoteca i moltes altres varietats cultivades al Maresme es vendran al llarg d'aquests mesos.

El Garden esdevé "el lloc" per triar les flors i les plantes més boniques i de més qualitat, les que han crescut a la nostra terra durant els mesos anteriors, que hi arriben ara fresques. Per tot això, març engega una temporada de molta activitat.

Horturbà! Amb aquest lema presentem l'hort urbà. T'oferim la possibilitat de muntar un hort. Només cal una terrassa, balcó o pati assolellat amb una aixeta d'aigua. Al teu

hort podràs cultivar tot tipus de verdures: enciams, tomàquets, pebrots, albergínies, cebes.

Què us sembla, ja esteu a punt per la calçotada?

SIONE NAVARRO



ET DEDICO EL MEU TEMPS

PREGUNTEM ALGUNES COSES A TERESITA SALLEN

Teresita Sallent i Andreví, va néixer a Terrassa el 24 d'agost de 1948. És l'única noia de quatre germans, tres nois de qui diu que són molt bons, valents, una mica pesats, (com ella és clar) i que n'està molt orgullosa de tots tres. A més ens explica tot això:

- Diu que és mestra, mare, àvia i la dona d'un home bo, el Ramon, i tot amb aquest ordre. Des dels 3 anys fins als 43 va estar al col·legi "La Puríssima", com a alumna i mestra, i des de fa 16 anys que tota La Puríssima va anar a parar a l'Escola Pia, a on fa uns dos anys s'hi va jubilar.
- Tenir la seva única filla, Mariona, és el més gran que li ha pogut passar a la vida, i estar al costat del seu marit, el Ramon, és la felicitat completa.
- Li agrada la família, i té la sort d'haver tingut i tenir una família fantàstica i des de fa uns anys per part del Ramon, en té una que és una passada! Uns pares, 18 germans amb els corresponents nebots, renebots, tiets, cosins... " Una reunió de tots suposa passar de tres-cents". És una gran sort tenir tot això i gaudir-ne.
- Li agrada molt l'art. Pot fer kilòmetres per anar a retratar un capítell romànic, o veure una pintura en un museu.
- Els seus llibres de capçalera són: El Petit Príncep de Saint Exupéry i La Divina Comèdia de Dante Alighieri.
- La música clàssica és vital per ella, un aliment.
- Viatjar, llegir novel·la històrica i estar amb la gent li és indispensable.
- Sempre ha fet dansa; tot el que ens envolta té un ritme i s'ha de seguir.

- El que més li agrada d'una persona és la sinceritat, la tendresa i el diàleg.
- El que troba molt difícil, però no impossible de millorar, és ser humil i "callar una estona". Li sembla que si una persona estima les flors, la música i els infants, serà feliç!

Li preguntem sobre el FUPAR

Què et va motivar a compartir el teu temps amb FUPAR?

Estava de baixa, descansant per problemes de salut, i m'anava a jubilar amb 59 anys, quan vaig trobar un dia la Cristina Urbano i em va dir si podria fer alguna coseta al FUPAR, centre que coneixia molt bé, amb gent molt maca que hi treballen i que conec; és una empresa molt professional però sobretot amb un tarannà humà per damunt de tot, i la veritat és que em va fer molta il·lusió dir que sí.

Quina és la teva tasca i quant temps portes fent-la?

Ja fa més d'un any que hi sóc i és fantàstic perquè faig tasques de docència, o sigui, segueixo fent de mestra i amb els nois i noies hi ha una bona amistat, són molt bona gent, divertits, comunicadors; m'ho passo molt bé.

He fet manualitats, teatre (vam fer Els Pastors per Nadal), i una miqueta de suport a informàtica, més que res per corregir els articles, perquè aquest camp de la informàtica no és el meu.

Ara estem fent una altra cosa: un projecte nou. Super interessant!

Quina és la teva valoració ara, després d'un temps amb nosaltres?

Anar al FUPAR és una prioritat, tan de bò hi hagués pogut anar abans; hi aprenc moltes coses noves. Quan en surto de fer alguna

ET DEDICO EL MEU TEMPS

classe, respiro molt millor, més tranquil·la i amb ganes d'arribar a casa per explicar coses i parlar dels nois i noies al Ramon. Ell m'escolta encantat, i jo "no callo".

Temps d'acció...nou projecte 2009, què et sembla?

Molt positiu i formal. L'Azahara és una noia molt creativa i segura i amb molt bones idees que sempre li volten pel cap, i val la pena aprofitar-les-hi; sóc mestra i ho puc dir així, i valorar-ho. Vaig trobar aquest projecte interessantíssim. Ella sabia el què volia i jo tranquil·la perquè és la meua especialitat; acció amb el llenguatge i l'expressió corporal. Sempre n'he fet, aplicat d'una manera o d'una altra.

Sembla que amb el poc temps que hi portem, el grup avança molt de pressa, s'ho passen bé, riem molt. Són gent magnífica i molt agraïts. Són molt observadors i llestos.

Quines propostes tens per un futur? T'agradaria fer alguna activitat nova a la fundació?

Propostes jo? Ni una. Per què? Hi ha gent amb un cabàs ple d'idees magnífiques i que potser convenen per donar un aire nou en certs aspectes. Que FUPAR les escolti i es posin a prova. Jo només vull ser-hi. Aquí em teniu, feliç i molt agraïda.

TERESITA SALLEN



PREN NOTA

ABRIL

Hasta el 22: II Concurso de Sant Jordi en FUPAR

Prepara tu rosa, dragón o Sant Jordi y preséntalo en FUPAR. Forma parte del segundo concurso de la Fundación, entre todos daremos vida a la leyenda. ¡Estamos esperando tus obras de arte, dale ritmo a la creación!

MAIG

Dimarts 5: Conferència: Parlem de salut sexual i afectivitat

Aquesta conferència establirà l'inici del projecte de sexualitat que l'equip de professionals ha dissenyat i que desenvoluparà durant aquest curs.

Dissabte 9 i Diumenge 10: 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 paradesa de FUPAR, entre tots la farem ben grossa!

Diumenge 24: Arroz Familiar

El 24 de Mayo bajo un sol magnífico y en el campo del Terrassa Futbol Club nos encontraremos todos para disfrutar de un buen arroz en buena compañía. ¡Te esperamos!

JUNY

Dimarts 9: Conferència: Educar per la independència

A càrrec del Sr. Josep Ruf, Coordinador del Servei de Suport a la Vida Independent "Me'n vaig a casa". En aquesta ocasió gaudirem d'una reflexió al voltant de la independència com a repte social. Tots hi esteu convidats!

Divendres 19: Cloenda activitats socioculturals i esportives

Arriba l'hora d'acomiarar el curs, d'agrair la dedicació dels nostres voluntaris i de donar l'enhorabona a tots els participants. Vine i gaudeix de la tarda, també podràs conèixer noves experiències que t'ajudaran a decidir què vols fer el curs que ve.

AH! RECUERDA QUE EL VERANO SE APROXIMA, PREPARA CON TIEMPO TUS VACACIONES Y HABLA CON TU TRABAJADORA SOCIAL. QUÉ PREFIERES... ¿PLAYA O MONTAÑA?