

# Coses Nostres

Revista interna de la Fundació Fupar / [www.fupar.cat/](http://www.fupar.cat/) núm. 34 / Juliol 14

- Editorial **2**
- Breument **3**
- Et dedico el meu temps **5**
- A fons **6**
- De primera mà **7**
- Cuinetes **10**
- El racó de la treballadora social **11**
- El pingüí fa esport **12**
- Passatemp **14**
- Racó d'hortolans **15**
- 400 i més **16**
- Pren nota **16**



**Fupar**  
Terrassa





Nosaltres Estiu !

## Coses Nostres

Revista interna realitzada per la plantilla i voluntariat de la Fupar.

### Equip de redacció

Beatriz Castillo, Jessica Díaz, Cristina Urbano, Erica Abreu, Alberto Saco, Ibrahima Ndiaye, Mercè Codina, Domi Alba, Jose Miguel Navarro, Jose Antonio Sánchez Pi, Sara Sánchez, Olga López, Juan González, Equip d'Hortolans, Agustí Daura, Marc Vázquez, Azahara Puertas i Grup Natura.

### Coordinació de redacció:

Maria Castro, Meritxell Celades, Jenifer Diaz, Francesc Grau, Montserrat Lao, Emili López, Gloria Morales, Pamela Núñez, Soraia Priego, Azahara Puertas, Marc Vázquez.

### Fotografia portada

Gemma Gutés

### Maquetació

Assia El Mangad

### Impressió

Prismàtic Arts Gràfiques, SA

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

### Fupar

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

Col·laboren en l'edició:

**Prismàtic Arts Gràfiques**

# EDITORIAL

Benvolguts/des,

Sembla que fos ahir però aquest setembre ja farà 10 anys que es varen inaugurar les actuals instal·lacions.

Unes instal·lacions que amb 14.000m<sup>2</sup>, un 70% més que l'antic edifici, ens han permès poder créixer un 30% el número de persones ateses ens els nostres serveis, millorant la distribució d'espais per activitats i l'accessibilitat en tot l'edifici.

El Garden i el Rentatge de Vehicles han vist incrementat l'espai per oferir nous serveis i productes que ens donen l'oportunitat d'atendre millor als nostres clients. De la mateixa manera, en les noves instal·lacions l'àrea de Manipulats i Envasats gaudeix d'un sol espai on podem desenvolupar la majoria de feines i gaudir al màxim de la llum del dia, gràcies a les claraboies del sostre.

Com tot, pensàvem que no ens acabaríem mai l'espai. Actualment, gràcies a l'ampliació de serveis i activitats que ofereix la Fundació, cal que fem mans i mànigues per encabir-les, però amb una bona gestió i entesa, gairebé sempre ho aconseguim.

Aquestes instal·lacions són un tret d'identitat de la FUPAR i ens permeten gaudir d'una seu oberta a la ciutat, especialitzada en l'acompanyament integral a la persona amb discapacitat intel·lectual i les seves famílies. Desitgem doncs, que plegats puguem seguir gaudint-ne d'elles durant molts anys!

Bé, compartir finalment que viscuda la nostra Festa Major se'ns acosten les ben merescudes vacances. Desitjo que gaudiu de l'estiu amb els vostres familiars i amistats i que ens trobem tots, amb les piles ben carregades, el mes de setembre.

**BONES VACANCES!**

**JOSEP RIBERA I SEGURA**  
Director - Gerent



# BREUMENT

## COMPARTINT AMB L'IES MONTSERRAT ROIG

A manualitats i a bàsquet hem rebut dues visites d'estudiants de l'Institut Montserrat Roig, hem compartit estona d'activitats i han conegut Fupar.

Ens agrada molt rebre aquestes visites que participen de les nostres activitats, doncs a Fupar no només treballem, tenim moltes estones per passar-ho bé amb el lleure i l'esport!



**EL GRUP DE MANUALITATS**

---

## TORNEM A LA FIRA MODERNISTA



El passat 10 i 11 de maig vam participar un any més, de la Fira Modernista. En aquesta ocasió amb el taller de llibretes modernistes reciclant un tub de paper de vàter, amb la venda d'ambientadors o elaborant els rams modernistes. Tot Terrassa portava els nostres cons liles amb ginesta. Moltes gràcies per aquest viatge al 1900, ha estat tot un plaer!

**MARC VÀZQUEZ**

---

## PARTICIPEM AL MERCAT D'INTERCANVI

El dia 17 de maig vam participar amb un petit grup al mercat d'intercanvi, on vam fer molts canvis de diferents valors. Des de samarretes, dvd's, llibres... fins a una senyora que ens va portar l'esmorzar! Segur que si l'any vinent el fan hi tornarem a participar.

**DOMI ALBA**

---

## INICIEM UNA NOVAT ACTIVTAT: L'AGILITY

A Fupar estem molt contents perquè a finals de maig va començar una nova activitat de lleure. Es tracta de l'Agility adaptat i el fem possible gràcies al Rex, que cada dijous ens acompanya amb el Jaume. Aquesta activitat consisteix en donar ordres a un gos i que ens faci cas, per exemple: passa, seu, croqueta, volta,... Ens agrada moltíssim i esperem que duri molt temps.

**MARC VÀZQUEZ**

## FEM MARXA NÓRDICA

Aquest any ens han tornat a convidar als passejos de marxa nòrdica a Vallparadís. Hi vam anar el 31 de maig amb l'Àngel Pérez.

La Marxa Nòrdica és un esport que consisteix en caminar amb uns bastons especials i fa que sigui un esport més complert i que es treballin més músculs que caminant de forma habitual.



**SARA SÁNCHEZ**

## LES ACTIVITATS DE LLEURE MARXEN DE VACANCES

Ja ha arribat el final de curs i un any més hem fet les festes de cloenda de les activitats. Cadascuna ha estat diferent però totes han estat especials. Per exemple a expressió corporal s'ha fet un dibuix col·lectiu, a manualitats la Mariona va portar un pastís i els de grup d'amics van fer un berenar molt complert, des de la compra fins l'escombrat!

Un any més donar les gràcies a totes les persones participants i voluntàries que fan possible aquestes activitats, sense elles no tindria sentit celebrar el final.



**MARC VÀZQUEZ**

## EL GRUP NATURA VOLTA PER CATALUNYA

Durant aquests últims mesos el grup de natura segueix a tope! Hem fet una sortida a Banyoles per veure l'estany i un llarg passeig a prop de Terrassa, però que ningú coneixia (tot i ser a prop del llac petit). Vam passar per un túnel molt fosc i vam caminar per tot tipus de camins després de fer els 5 minuts de descans.



**GRUP DE NATURA**

## PROTAGONISTES NOSALTRES ESTRENA PROJECTE

Protagonistes Nosaltres puja el teló i obre les seves portes a persones amb i sense discapacitat que sàpiguen tocar algun instrument i ens puguin ajudar a millorar, o actors i actrius que vulguin col·laborar amb nosaltres. El procés s'està fent a través d'un càsting obert a la ciutadania. Fes-ho córrer, de ben segur tens algun artista interessat al teu voltant!



**AZAHARA PUERTAS**

# ET DEDICO EL MEU TEMPS

## PLA DE FORMACIÓ ENXARXA'T

### FORMACIÓ INICIAL 2014

Durant el darrer trimestre d'aquest curs hem desenvolupat una nova edició del Cours de Formació Inicial pel voluntariat de FUPAR!

Es tracta d'una formació dividida en 3 sessions on de forma constructiva s'han abordat temes com discapacitat, voluntariat, aprendre, innovar, jugar, viure, riure...

Aquesta formació de caràcter interna ha estat dissenyada i desenvolupada per Román Robledo i Azahara Puertas amb la finalitat de reunir els aspectes psicopedagògics i socials més significatius respecte el Servei de Suport en el Lleure a persones amb Discapacitat Intel·lectual. Al voltant de 15 persones voluntàries han participat en aquesta formació.

### FORMACIÓ CONTINUA 2014

De forma complementària a finals de maig s'ha iniciat un Cours introductori a la Pràctica de l'Atenció Plena – Mindfulness. Es tracta d'un entrenament sistemàtic de la ment que permet desenvolupar recursos interns d'auto-observació i auto-regulació, oferint la possibilitat de desactivar el "pilot automàtic" amb el que solem respondre.

9 persones voluntàries han participat d'aquest curs de 9 hores de durada dirigit per Joana Mateu Adrover.

La valoració del nostre Pla de Formació per part del voluntariat implicat ha estat força positiva. Això ens dóna empenta per continuar pensant que la formació del voluntariat és una de les millors estratègies per a assegurar una bona qualitat en el nostre Servei de Lleure i enfortir les relacions entre el voluntariat.



**AZAHARA PUERTAS**

## QUE FEM A CULTURA GENERAL?

**DESCOBRIM** com funciona el nostre cos. Com funcionen els volcans, el sol, la lluna, l'espai, un cotxe,...

**APRENEM** a pagar el que comprem. A tornar el canvi. A escriure, llegir o fer un article per a la revista.

**PARLEM** de temes d'actualitat com la festa de Nadal, futbol, eleccions, la feina,...

**VISITEM** per exemple els Mossos d'esquadra, la Mina pública d'aigua de Terrassa, l'Ajuntament,...

**FEM CINEFÒRUM** veiem pel·lícules i després les comentem.



**AGUSTÍ DAURA - VOLUNTARI**

# A FONTS

## ENTREVISTA A BEA CASTILLO

Somos dos trabajadores de FUPAR, Domi Alba e Ibrahima Ndiaye. A continuación, os presentaremos una entrevista a Bea Castillo donde encontraréis información sobre el trabajo que realiza con nosotros.

Bea es una Trabajadora Social que lleva con nosotros cuatro años aproximadamente. Ella nos ayuda en todo lo que necesitemos, por ejemplo, acompañarnos al médico, arreglar papeles del Ayuntamiento y en caso de estar solos, nos busca una asistenta. Aquí os mostramos la entrevista a Bea. ¡Esperamos que os guste!



### **¿Te gusta tu trabajo?**

-Sí, me gusta mucho.

### **¿Cuántos años tienes?**

-Tengo 30 años.

### **¿Cuántos años llevas en FUPAR?**

-Hace 4 años que trabajo en Fupar. Me gusta mucho aunque a veces es muy complicado resolver algunos problemas, pero siempre se intenta.

### **¿Te gustaría ser monitora de nave?**

-Sí, aunque no sé si lo haría bien.

### **¿Qué horario haces?**

-De 9 de la mañana a 18 de la tarde y algunas tardes del viernes no trabajo.

### **¿Te gustaría comer con nuestra compañía?**

-Sí, pero el problema es mi horario de comer que es muy tarde y ya todos habéis comido.

### **¿Te gustaría comer catering y no traer la comida de casa?**

-Me gustaría no tener que cocinar, pero lo tengo que hacer igual porque le hago la comida a mi niño y a mi marido.

### **¿Dónde te gusta veranear?**

-En Lanzarote, donde ya he estado tres veces.

### **¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo? ¿Y lo que menos?**

-Lo que más, el contacto y mi relación con vosotros. Y lo que menos que muchas veces las personas se enfadan porque no lo podemos arreglar todo.

**DOMI ALBA E IBRAHIMA NDIAYE**



# DE PRIMERA MÀ

## DIBUJO DE PUNTO DE CRUZ

El punto de cruz se hace con puntadas de hilo de varios colores. Queremos hacer un paño de cocina que sea muy guapo. Hemos escogido hacer el dibujo de dos perritos marrones y un corazón naranja. Nosotros estamos muy orgullosos haciendo este paño. Para hacerlo, aprendemos con Isabel, la voluntaria de punto de cruz. Es una mujer muy cariñosa y con ella somos muy felices.

Yo Erica, regalaré el paño a mi primo como babero. Yo Alberto, le regalaré el paño a una sobrina preferida.

Este escrito lo hemos hecho en Cultura General. En esta actividad aprendemos a hacer escritos como este. Hasta el próximo artículo que hagamos!

Muchos besos y abrazos señores lectores.



**ERICA ABREU Y ALBERTO SACO**

## EL FUTBOL CLUB BARCELONA

El Barça es mi equipo favorito y siempre veo todos sus partidos porque me gusta mucho. Este año están fatal y no han ganado la liga.

Messi me cae bien y es el mejor jugador, es el número 10. Neymar también me gusta, juega también muy bien. Piqué es el número 3 y es bueno, está casado con Shakira y tienen un hijo que se llama Milan.

Antes el entrenador era Pep Guardiola, ahora es Gerardo Martino. El estadio en el que juegan es el Camp Nou.

Los valores del Barça son respeto, esfuerzo, ambición, trabajo en equipo... Son valores que me gustan y comparto.



**IBRAHIMA NDIAYE**

## CA N'AURELL 2014

El dia 31 de Maig els nois i les noies de country de Fupar ens vam trobar a la Plaça del Progrés a les 5,45 de la tarda. Primer van fer l'actuació un altre grup que fa classe amb el Xavier i van fer uns 4 o 5 balls. Després vam actuar els nois de Fupar, vam fer uns balls i es va fer ballar a la gent. Ho vam passar molt bé. Després qui va voler va anar a prendre un refresc.



**MERCÈ CODINA**

## LA VALL DE NÚRIA

La Vall de Núria és un lloc que m'agrada molt i fa molts anys que hi vaig anar.

Som una colla d'amics i fem gimnàs correctiu i cada final de curs fem una excursió a un lloc diferent i al juny anirem a la Vall de Núria. A mi m'agrada molt contemplar el llac i pujar al cremallera i si està nevat tirar-me en trineu.

En aquesta ocasió anirem en autocar fins a Ripoll, llavors pujarem al cremallera fins a la Vall de Núria. Allà dalt caminarem i ficarem el cap a la cassola i demanarem cadascú el seu desig. Un cop dinats, tornarem a agafar al cremallera fins a Ripoll i allà agafarem l'autocar cap a Terrassa i fins la propera que serà aviat.



**DOMI ALBA**

## LAS GAZANIAS, LA PLANTA DEL SOL



Las gazanias son un tipo de plantas que se abren si hace un día soleado, y se cierran cuando el día está nublado.

Su tamaño es muy variable, alcanzando una altura de unos 20cm aproximadamente como máximo. Se recomienda que las más pequeñas sean las que se ponga en balcones y terrazas. Sus hojas son finas y de color verde plateado. Sus flores se parecen a las de las margaritas, pero las de las gazanias son más grandes y tienen muchos colores.

Es una planta perenne cultivada como anual. Para trasplantar esta especie se tiene que realizar una vez que haya desaparecido el peligro de heladas.

**JOSE MIGUEL NAVARRO**



## KITE SURF

La práctica de este deporte de verano se inició en China e Indonesia en el siglo XII. Con una cometa, una tabla de surf, un casco y un chaleco salvavidas se puede practicar de forma individual o por equipos a nivel básico.

En España, tenemos grandes expertos en este deporte como Gisela Pulido que ha sido cuatro veces campeona del mundo, la última vez en 2007. Otra referencia es Abel Lago (<http://www.abelago.com/v>) en la modalidad de olas.



Se puede practicar con saltos, acrobacias, maniobras en el aire o entre boyas. Es recomendable en playas donde no haya bañistas y el viento sea favorable de forma que este deporte se realice sin peligro porque pondría en riesgo la seguridad de los bañistas.

**JOSE ANTONIO SANCHEZ PI**

## PAISAJES DE TERRASSA

Yo nací y crecí en Terrassa, me gusta mucho caminar y pasear por Vallparadís, por la Plaça Vella, el parque de Sant Jordi y visitar las tiendas. El castillo de Vallparadís se construyó alrededor del año 1100. En el parque, debajo del castillo hay un trencito, una piscina muy grande, varios bares,... Es una zona donde va mucha gente a pasear, a sentarse en los bancos, tomar algo, correr, ir en bicicleta, pasear el perro,...

La Plaça Vella está en el centro de Terrassa, está la catedral (el Sant Esperit). Hay muchos bancos, terrazas de bares, una peluquería, una joyería... Allí paso algunas tardes de verano bajo los árboles.

El parque de Sant Jordi está al lado de mi casa, dentro está la Masia Freixa. Se construyó en 1896 por Lluís Muncunill. Al principio se ideó para que fuera una fábrica textil y después se transformó en una casa familiar. También me gusta mucho pasear por allí, los jardines de alrededor son muy bonitos, tienen muchas flores diferentes, hay varias fuentes y un lago.

También me gusta mucho visitar las tiendas de la Rambla y sus alrededores, donde está el Mercat de la Independència y venden muchas cosas. En la Rambla a veces venden flores.

Me gusta mucho vivir en Terrassa y me gustaría hacerlo durante mucho tiempo más.



**JUAN GONZÁLEZ**

# CUINETES

## FIDEUÁ DE GANDÍA TRADICIONAL

### INGREDIENTES:

- 1.5 kg de pescado variado
- 600gr de fideos (del número 4)
- 6 cigalas y 6 gambas rojas
- 500 gr. de cola de rape
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 3 litros de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta y perejil
- 1 limón (opcional)

### PREPARACIÓN:

- Trocea el pescado y cuécelo en una cazuela grande con 3 litros de agua y unas ramas de perejil durante 15-20 minutos. Sazona, cuela y reserva. (Hay que conseguir 2,5 litros de caldo).

- Coloca la paella en el fuego con un chorreón de aceite. Cuando este caliente añade las cigalas y las gambas y sofríelas bien. Retíralas y resévalas.

- Pela y pica los dientes de ajo finamente y añádelos a la paella. Agrega también el pimentón y rehógalo un poco. Ralla el tomate y añádelo. Remueve e incorpora la cola de rape troceada. Salpimienta y sofríela un poco para que coja color y el sabor de los otros ingredientes.

- Agrega los fideos, sofríelos brevemente y vierte el caldo de pescado. Pon un punto de sal y espolvorea con perejil picado. Hiérvelos durante 10 minutos a fuego normal, baja el fuego y cocinalos durante 5 minutos más. Apaga el fuego añade las cigalas y las gambas y vierte el jugo que han soltado.

- Cubre con un paño y deja que repose durante unos minutos más. Si lo deseas, decora con un limón y con una rama de perejil.



**OLGA LÓPEZ**

# EL RACÓ DE LA TREBALLADORA SOCIAL

## “QUAN ESTIC MALALT... ESCOLTA'M”



Dincat ha presentat aquest passat 12 de juny el llibret adreçat a les persones amb discapacitat intel·lectual i les seves famílies, per tal d'ajudar a reconèixer i aprendre a defensar el seu dret a rebre una assistència sanitària adequada.

Aquesta guia conté:

- . Orientacions per fer més fàcil i còmode l'accés als serveis de salut.
- . Recomanacions per estar més sans: dieta, hàbits saludables, la importància de les revisions periòdiques...)
- . Què cal fer abans d'anar a la consulta, en el moment de ser-hi i després de la visita al metge.

Podeu consultar-lo a la pàgina web de Dincat [www.dincat.cat](http://www.dincat.cat)

---

## NOTÍCIES SOBRE L'EURO PER RECEPTA

El Tribunal Constitucional ha anul·lat l'euro per recepta a Catalunya.

L'associació Defensor del Pacient ha posat a disposició dels afectats un model de reclamació de la taxa de l'euro per recepta.

Els Serveis Jurídics de la Generalitat estudien si l'Administració catalana haurà de reemborsar la taxa de l'euro per recepta.

**EQUIP DE TREBALL SOCIAL**



# EL PINGÜÍ FA ESPORT

## MASTER CLASS DE LA SECCIÓ DE TENNIS TAULA

El dimarts 6 de maig vam rebre a l'entrenament de tennis taula la visita dels jugadors del Casal de la Gent Gran. Són uns autèntics professionals del tennis taula que amb alguns de l'equip van estar ensenyant moviments de dobles, efectes i trucs i amb d'altres fent un partit o piloteig. Ja havien vingut al Pingüí-Pong i els coneixíem anteriorment d'altres tornejos de tennis taula. Al proper curs ens han convidat a que els fem una visita.



## ELS PETANQUEROS MARXEN A ST. BOI

El passat 17 de maig la secció de petanca del Club Pingüí va participar al torneig de Sant Boi del Llobregat. La competició va ser de matí i vam tornar a dinar a casa. Va tenir un ambient molt distès i vam estar jugant amb altres tripletes amb les que no juguem habitualment. Això ens va ser útil per practicar els nostres llançaments i poder aprendre alguna tècnica diferent. Vam rebre una pluja de regals i de menjar, no en va faltar!

## 2N EUROPEAN MAMIS FESTIVAL

El 24 de maig el Club Egara va celebrar el segon European Mamis Festival i hi vam anar a participar amb l'equip d'hockey. En aquesta ocasió no va ser a jugar, sinó a ajudar a la organització i gaudir del festival. A primera hora ja ens esperaven i ens van regalar la samarreta del festival, després de posar-nos-la ens vam dividir en dos grups per participar a la desfilada de presentació dels equips. Tot seguit vam anar a dinar un entrepà i un refresc i vam estar veient alguns partits de diversos equips des de la grada. Més tard vam anar a un classe de zumba (aeròbic), però a l'arribar vam veure que es tractava d'un mal entès i que era rumba i que els participants ballaven flamenc i sevillanes.

Per finalitzar la tarda vam baixar des del club fins a Fupar tot fent una excursió.

## PREMIS FI DE TEMPORADA DELS JOCS ESPORTIUS ESCOLARS



Un any més a l'apropar-se el final de la temporada ens han convidat a recollir els premis i les medalles del Consell Esportiu Escolar. En aquesta ocasió hem baixat amb l'autobús fins a Can Jofresa, on ens hem trobat amb el nostre entrenador, el Carlos. Allà, hem practicat un nou esport que es juga amb un frisbee,

hem practicat el rugby fent passes i placatges i hem pres un refresc. Just després ha començat a ploure moltíssim i hem entrat al pavelló on ha començat l'entrega de premis.

## FESTA DE L'ESPORT DEL CLUB PINGÜÍ

Un any més hem celebrat la Festa de l'Esport del Club Pingüí. Aquest any ha estat el 12 de juny, una ocasió per fer l'entrega de trofeus, copes i medalles i fer un reconeixement a tots els esportistes, voluntàries i voluntaris que formen els nostres equips;

**Bàsquet:** Georgina Lloret, Gabriel Molinos, Asun López, Xavi Cuadrat, Ángel Masip, Jordi Martínez, German Porras, Rosa M<sup>a</sup> Tomàs, Andreu Munyos i Luís Sobrino, amb els entrenadors Carlos Moriana i Anna Martinez

**Tennis taula:** Alberto Saco, Jordi Crespo, Alfons Figueres, Ramón Verdiell, Crispí Carbonell i Jordi Fernández, amb els entrenadors Silvia Calmet, Cristina Nieto i Joan Olivares

**Petanca:** Jose María Merino, Manolo Morales, Gabriel Morales, Josep Busqueta, Juan Carlos Torres, Toni Palà, Jose Chico, Mercedes Gámez, Jordi Planas, Jaume Ruiz, Valentí Cardellach, Miquel Ferreiro i Rafa Olivan, amb els entrenadors Ángel Pérez i Verónica Canales

**Natació:** Josep Ruiz, Juan Merino, Domi Alba, Isabel Flores, Gabriel Molinos i Jordi Fernández, amb l'entrenadora Gemma Gutés

**Hockey:** Javi Cantero, Ramon Verdiell, Andreu Munyós, Xavi Cuadrat, Jordi Fernández, Asun López, Gabriel Molinos, Alberto Saco, Valentí Cardellach i Alfonso Duran, amb els entrenadors Rafael Fernández, Catarina Pacheco, Claudia Busquet i Lluís Mercader.

Moltes gràcies a tothom!



## PARTIDET DE BÀSQUET A L'ESCOLA VEDRUNA

El 7 de juny a la tarda va tenir lloc el Campionat de Bàsquet de l'escola Vedruna. Vam fer un partit habitual amb l'equip de l'escola. Hi havia molts equips, alguns d'ells amb els que participem habitualment i d'altres desconeguts. Ens van tractar molt bé i ens van donar un entrepà i una beguda per berenar, un trofeu i una pilota de regal! Els àrbitres encarregats de xiular el nostre partit ja ho havien fet amb anterioritat i feia molt que no ens trobàvem, ens va fer molta il·lusió veure'ls de nou.



# PASSATEMPS

## LES 7 DIFERÈNCIES

Lectores i lectors, us proposem un repte: troba les 7 diferències de les següents fotografies:



**SARA SÁNCHEZ**

## SOPA DE LETRAS

Troba a la sopa de lletres les 10 ciutats del món que hi hem amagat!

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | U | E | V | A | Y | O | R | K | D | L | C | V | T | Y |
| O | S | L | O | A | T | U | O | K | L | P | O | S | E | S |
| G | A | L | L | I | N | A | S | P | O | X | P | B | G | Z |
| O | H | E | L | S | I | N | K | I | N | E | E | D | F | X |
| L | Ñ | A | K | A | P | A | R | A | E | M | N | G | F | C |
| U | A | Y | D | S | G | U | R | T | D | B | H | J | J | V |
| A | C | Ñ | A | R | Y | A | E | A | O | U | A | K | L | B |
| M | A | C | L | O | E | T | O | M | R | R | G | U | A | N |
| S | N | A | P | R | A | G | A | A | A | G | U | G | F | M |
| T | D | O | L | A | G | O | Q | N | S | O | E | S | H | Q |
| E | U | I | E | A | S | U | N | A | M | O | L | Q | P | W |
| R | Y | O | A | Q | E | M | A | D | R | I | D | D | J | E |
| D | U | N | M | I | N | U | T | R | I | S | O | L | F | R |
| A | I | P | A | S | I | R | A | P | A | N | D | N | D | T |
| M | I | L | A | N | E | L | R | A | T | O | G | B | W | Y |

NUEVA YORK - HELSINKI - OSLO - PARIS - LUXEMBURGO - AMSTERDAM - MILAN -  
COPENHAGUE - PRAGA - MADRID

**OLGA LAO**



# RACÓ D'HORTOLANS

## S'ACABA EL CURS I PER TANT, L'HORT A LES ESCOLES!

El curs escolar va acabar al juny i per tant l'activitat d'hort a les escoles acaba també. Ha estat un curs molt gratificant i l'experiència ja d'alguns anys duent a terme l'activitat, fa que la qualitat de l'activitat augmenti curs a curs. El fet d'acabar formant part de les escoles afavoreix aquest fet.

La gran avantatge d'aquesta activitat és que no hi ha cap part que se'n beneficiï amb major mesura que l'altre, per tant, estem parlant d'una activitat totalment retroactiva. Els nois i noies de FUPAR gaudeixen d'adquirir els coneixements per a dur a terme una activitat dirigida als nens. D'aquesta activitat se n'hi poden desglossar alguns valors com ara: el tracte humà entre nois i noies de FUPAR i nens i nenes de l'escola així com també amb el professorat, el coneixement pel que fa a productes de l'horta i el seu tracte, l'acceptació inconscient i el tracte normal amb la discapacitat com a realitat activa de la ciutat, entre d'altres.

Acabem els horts a les escoles en definitiva fent el que més ens agrada: recollint la major part dels fruits de l'horta que de ben cert, serveix de recompensa després de tot un curs tenint-ne cura.

Acabem recollint les pastanagues, les bledes, les cebes, els alls, els primers tomàquets, les cols blanques i les cols llombardes, els enciams etc. A part d'això, també hem plantat les verdures i les fruites de la calor com ara els carbassons, les albergínies, les síndries i els melons.

Per a fer un balanç tots plegats, l'últim dia aprofitem i deixem un espai obert perquè els nens i nenes ens expliquin les vivències que han tingut fent l'activitat i també perquè els nois de FUPAR puguin dir la seva i fer valoració del grup de nens i nenes que han tingut aquest curs. Per acabar (a l'escola Serra de l'Obac) els infants de p5 i de p4 ens representen en exclusiva l'obra de teatre que han preparat: La Blancaneus i Les set cabretes, respectivament.

Pel que fa al curs vinent, de ben segur que l'agafarem amb moltes ganes i sobretot amb molta innovació tant en continguts com en metodologia, per tal de seguir garantint la millor qualitat possible en els "horts a les escoles"! Acabem amb una doble sensació: tristesa per haver d'acomiar-nos dels nens, però també felicitat sabent que ho fem havent fet la feina ben feta.

Pel que al projecte d'hort creiem que cada vegada aconseguim una millor cohesió i sensibilització cap a les activitats que tenen a veure amb la nostra comunitat-ciutat i això sens dubte és una via efectiva i directe cap a la integració del nostre col·lectiu.

**EQUIP D'HORTOLANS**

# 400 I MÉS

En aquesta edició de la revista donem la benvinguda al nou company incorporat recentment al Centre Especial de Treball, Ivan Capdevila. Benvingut a FUPAR!

I alhora, aprofitem l'ocasió per a desitjar molta sort en el seu nou camí a: Nuria Altisent, Antonio Camacho, Manel Mas i Joan A. Bombí.

Finalment, des de la Redacció volem oferir un record molt especial al company Manel Quirantes.

## PREN NOTA

### JULIOL

- **Divendres 18:** Festa Blanca: Companys/es i voluntariat de FUPAR ens trobarem per gaudir d'una nit de festa al voltant de l'arribada de l'Estiu i les vacances!

### AGOST

- **Durant tot el més:** companys i companyes de FUPAR participaran en sis viatges organitzats per ACTUA SERVEIS. Aquest any les destinacions triades han estat: Peñíscola, París, Donosti, Mallorca, Vall de Boí i Llacà. Que gaudiu del viatge i porteu fotos!

### SETEMBRE

- **Durant tot el més:** Tornem de vacances i cal que ens programem els proper curs. FUPAR t'ofereix moltes possibilitats de lleure i esport que cal que aprofitis, apunta't!  
- **Dilluns 29:** Conferència: *Dir adéu*, a càrrec d'Àngels Ponce. A les 17h a Fupar Sala Multifuncional.

### OCTUBRE

- **Primer quinzena:** Inici de les activitats socioculturals i esportives, no t'ho pots perdre!

- **Dilluns 27:** Conferència: *L'afectivitat i sexualitat en persones amb discapacitat intel·lectual*, a càrrec de Gemma Deulofeu. A les 17h a Fupar - Sala Multifuncional.

### NOVEMBRE

- **Diuenja 21:** Conferència: *El futur que sempre arriba abans*, a càrrec de Mónica Vázquez. A les 17h a Fupar - Sala Multifuncional.

### DESEMBRE

- **Dilluns 24:** La Companyia Teatral Protagonistes Nosaltres estrena la seva nova obra, *A trenc d'Alba*. Reserva la teva entrada, no t'ho pots perdre! A les 12h al Centre Cultural Terrassa

# BONES VACANCES!

