

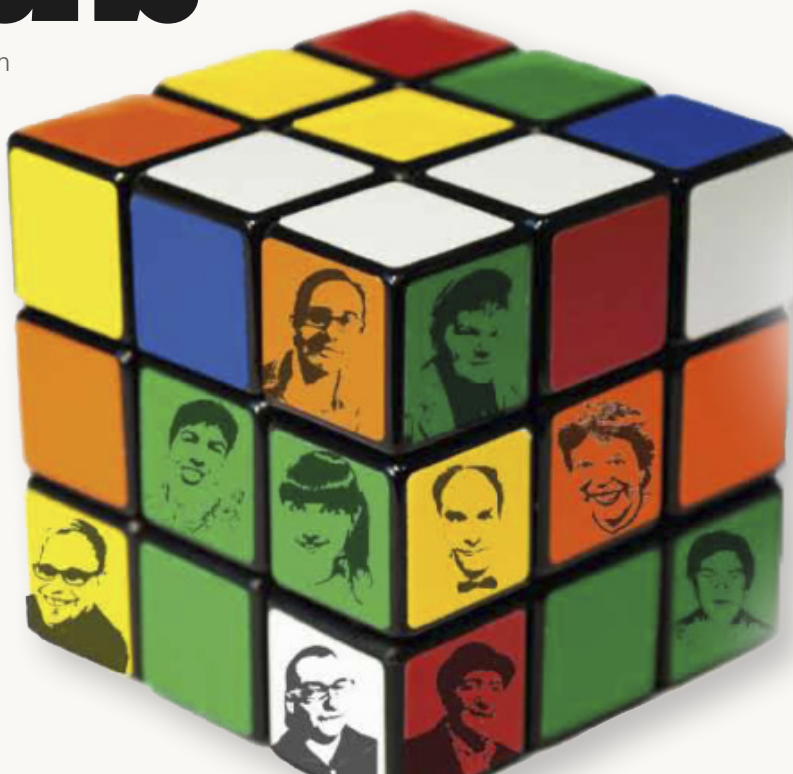
Coses Nostres

Revista interna de la Fundació Fupar

Protagonistes Nosaltres presenta: **3**

Al Cub

20 de desembre de 2015 a les 12h
Centre Cultural Terrassa,
Rambla d'Ègara, 340



2 Breument
6 A fons
8 De primera mà
10 El racó de la Treballadora Social
11 Cuinetes

13 El Pingüí fa esport
15 Passatemps
15 400 i més
16 Pren nota

Coses Nostres

Revista interna realitzada per la plantilla i voluntariat de Fupar.

Equip de redacció

Mercè Codina, Pepe Niño, Alberto Saco, Maria Jaén, Laura Ferres, Anna Sanglas, Montserrat Lao, Francesc Grau, Jose Antonio Sánchez, Juan González, Domi Alba, Ibrahima Ndiaye, M^aCarmen Pérez, Víctor Pérez, Beatriz Castillo, Marc Vázquez, M^aJosé Figueras, Equip de Petanca Club Pingüí.

Coordinació de redacció

Francesc Grau, Víctor Pérez, Meritxell Celades, Montserrat Lao, M^aJosé Figueras i Marc Vázquez.

Fotografia portada

Sandra Jiménez.

Maquetació

Sandra Jiménez.

Impressió

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

BREUMENT

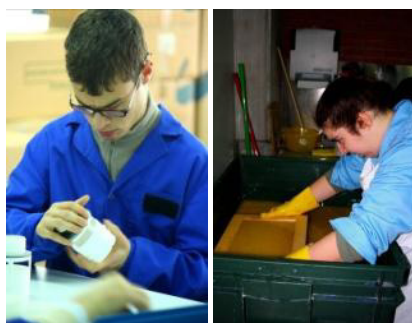
ACTIVITATS AMB ESCOLES

El mes de setembre es va obrir el període d'inscripció als centres educatius per a inscriure's a les activitats que ofereix Fupar a través del Patronat Municipal d'educació (PAME).

Enguany s'han organitzat les següents activitats:



"Els Reis ja venen". Activitat realitzada del 4 de novembre fins el 4 de desembre i que consisteix en la vivència del Nadal. Han col·laborat un total de **1.050 alumnes**, que han pogut gaudir de l'escenificació d'un conte relacionat amb la tradició popular dels Reis d'Orient i on han decorat el seu propi rei.



"Com es treballa a Fupar?". Un total de **355 alumnes** visitaran Fupar, entre gener i maig, per conèixer una empresa on treballen persones adultes amb discapacitat intel·lectual.



"Olorem la Primavera". Aquesta propera primavera hi ha prevista la participació d'uns **500 alumnes** en l'activitat que pretén ampliar el coneixement sobre aquesta estació de l'any. Els alumnes podran experimentar a través dels sentits: olorant diferents plantes (fruiters, aromàtiques, florals), percebent el tacte de fulles, pètals, fruits,... i reconeixent els colors i les formes. A més, tindran l'oportunitat d'escoltar un conte i fer una manualitat relacionada amb l'activitat.

SORTIDES DEL CENTRE OCUPACIONAL

VISITA AL CENTRE DE DIA DE LA MAURINA

El passat 8 d'octubre, set persones del Centre Ocupacional van visitar el Centre de Dia de la Maurina i, així compartir una estona de conversa amb els avis/es que assisteixen explicant les activitats que realitzen en el propi centre.

En aquesta visita ens van convidar a participar en una de les seves sessions de gimnàstica on realitzàvem exercicis d'estiraments i coordinació.



BARBACOA A LA GRIPIA

Entre el 27 d'octubre i el 2 de novembre un total de 150 persones del Centre Ocupacional han realitzat una sortida per celebrar la Castanyada. S'ha fet una barbacoa a l'àrea de pícnic de la Grípià, on les postres han estat les castanyes que els mateixos participants han cuit. Amb aquesta activitat es pretén donar un espai d'intercanvi de conversa i relació fora de l'entorn de teràpia ocupacional.



EXHIBICIÓ DE JUDO

El passat mes d'octubre un grup de 8 persones del Centre Ocupacional va fer dues exhibicions a l'Escola Pia de les habilitats adquirides en la pràctica del judo. Aquesta exhibició acabava amb l'execució conjunta entre persones de Fupar i alumnes de l'escola realitzant exercicis o claus més bàsics. L'assistència per part de l'escola va ser d'uns 100 alumnes de 3er de Primària, amb una participació molt activa.

NOVES INCORPORACIONS AL CENTRE OCUPACIONAL

Entre el mes de setembre i octubre van incorporar-se 9 persones al servei del Centre Ocupacional (Adrianny Mateo, José Mesa, Andrea Gómez, Nil Ferré, Hector Rumbé, Abel Rodríguez, Angel Gracia, Sergio López i Oriol Cespedes). Durant les primeres setmanes, han estat fent un tastet de les diferents activitats físiques/esportives per tal de que puguin conèixer la varietat que s'ofereix i que s'adeqüi més a les seves necessitats o interessos.

Està previst que al novembre iniciïn les sessions esportives juntament amb la resta de companys.



ESPECTACLES AMB APROPA CULTURA

Gràcies al programa APROPA CULTURA hem pogut gaudir de diferents espectacles.

**apropa
cultura**

DE PAS

El passat 4 d'octubre vam poder gaudir de l'espectacle **DE PAS** celebrat al Centre Cultural. Presentat per la companyia catalana La Industrial Teatrera. Dos pallassos que dins una atracció de fira feien malabars i equilibris de tot tipus, una historieta d'una parella que es persegueix i juga a trobar-se.

ESPERANÇA DINAMITA

El passat dissabte dia 17 de octubre ens vam trobar al Centre Cultural a les 6.45 de la tarda. Érem una colla de Fupar, vam entrar a dins i vam anar a les butaques a seure, va començar l'espectacle a les 7 de la tarda. Era molt divertit; a la paret hi havia una pantalla amb un vídeo d'època. Els artistes van cantar, eren molt divertits, alegres i molt simpàtics. A l'hora de sortir, al voltant de les 8.15 de la nit ens vam fer una foto del grup que vam participar de l'activitat amb els artistes. Ens ho vam passar molt bé i ens van fer riure molt!



73 RAONS PER DEIXAR-TE

Tot i que habitualment els espectacles d'apropa Cultura els gaudim al Centre Cultural de Terrassa, el 8 de novembre vam anar al Teatre Principal a veure el musical 73 Raons per deixar-te. Amb actors i actrius de primera línia del panorama català (de sèries de Tv3). Vam plorar i riure vivint la història a la nostra pell: Una parella que es coneix a Barcelona durant els actes del 15M i a través dels seus pares ens van explicant una història d'amor amb música en directe.

Mercè Codina i Francesc Grau

TANQUEM EL CICLE DE CONFERÈNCIES PER A FAMÍLIES I COMUNITAT AMB ÈXIT!

El cicle de conferències de Fupar és de caràcter mensual i està obert al públic. Aquesta activitat té com a objectiu proporcionar un espai de trobada y aprenentatge i de reflexió sobre les necessitats i recolzaments per a la persona amb discapacitat intel·lectual i per a les seves famílies.



Risc Internet i xarxes socials

El 19 d'octubre va tenir lloc la conferència *Seguretat i risc en l'ús d'internet i les xarxes socials*, a càrrec de Carme Fuentes (Oficina de Relacions amb la Comunitat – Mossos d'Esquadra). Durant la xerrada es van tenir present com posar límits per tal de dur un bon ús d'internet, tenint en compte 3 preguntes clau: quines pàgines visites?, Amb quines persones et relaciones? I fins quin hora? També es van tractar temes com el *bullying*, *grooming*, *fishing* o *sexting*...

Aquestes qüestions ens van fer reflexionar sobre si estem protegits o no, i quins aspectes tenir en compte davant una eina tan a l'abast com són les xarxes socials.

Taller: les creences psicològiques limitants

El 20 d'octubre es va donar inici al taller que va tenir lloc durant 3 sessions. El taller va ser a càrrec de Eduardo Brignani (psicòleg especialitzat en discapacitat i família). Durant les tres sessions vàrem poder compartir sensacions i experiències relacionades amb les creences limitants. La frase que més ens ha calat és: "¿Quién ha dicho que yo no puedo?" Treballem per eliminar barreres i no transmetre-les.

Hàbits i suports nutricionals a la taula

El dia 16 de novembre va tenir lloc la conferència *Hàbits i suports nutricionals a la taula*, a càrrec de Alexandra Hellín (dietista i nutricionista). Es van tractar aspectes tant importants com la involucració de les persones entorn els àpats, tenint en compte aspectes com, pensar en què dinarem, anar a fer la compra, realitzar la preparació i desenvolupar entorns còmodes per a dur a terme l'àpat.



Drets i deures de les persones amb discapacitat

El dia 14 de Desembre va tenir lloc la conferència *Drets i deures de les persones amb discapacitat*. La conferència va ser a càrrec del l'equip de formadors de DINCAT, Dolors Torrents i Emili Grande. L'objectiu de la conferència es centrà en que les famílies coneguin, reconeguin i prenguin consciència dels seus drets i deures.

M^a José Figueras

PROTAGONISTES NOSALTRES MARXA DE BOLO!

El passat 24 d'octubre el grup de Protagonistes Nosaltres vam tenir el plaer d'actuar al teatre La Sala de Rubí. En aquesta ocasió va ser l'última representació de **"A trenc d'Alba"**.

El teatre estava molt ple i l'actuació va sortir sense cap problema, tot el material estava enllestit, tots els actors, actrius i músics maquillats, un mazinga i a l'escenari. Uns dies abans vam anar a radio Rubí a fer difusió de l'espectacle per a que hi vingués tothom que volgués i va ser una entrevista al programa Rubí al dia, tot un plaer! L'espectacle va sortir molt bé, els actors, actrius i músics ho van fer molt bé. Després de l'actuació l'associació Apdir ens va convidar a un berenar sopar al mateix teatre. Moltes gràcies!



Marc Vázquez

TALLER DE CENTRES DE TAULA

El passat 11 de desembre un grup de 8 persones del Centre Ocupacional van col·laborar amb els avis/es del Centre de Dia de la Llar en la elaboració dels centres de taula que es col·locaran pel dinar de Nadal de la Llar.

Anna Sanglas



LA NAVIDAD YA ESTA AQUÍ

La Navidad es una tradición popular que se celebra anualmente en casa o fuera de casa, con la familia o con amigos. Estos días de fiesta es muy habitual que se canten villancicos populares en cualquier idioma, también en estas fechas tan señaladas se adornan las casas y las calles principales. Lo más habitual en las casas es adornarlas con un árbol de Navidad y también se pone el belén.

El belén es una tradición de nuestro país, donde vemos el nacimiento del Niño Jesús junto a la Virgen María, San José y los Reyes de Oriente que le traen al Niño oro, incienso y mirra. Aquí en Cataluña es muy típico el famoso "Tió de Nadal". Por lo tanto la Navidad ya ha llegado y hay que comenzar a prepararse.

¡Desde el taller de informática les deseamos a todos feliz Navidad y próspero Año Nuevo 2016!

Juan González, Domi Alba, José Antonio Sánchez, José Miguel Navarro, Ibrahima Ndiaye, M^{ra} Carmen Pérez, Víctor Pérez.

A FONTS

INSERCIONS A LES ESCOLES

Al mes d'octubre s'han iniciat de nou totes les insercions a escoles que es porten a terme des del Centre Ocupacional.

ESCOLES	NOMBRE DE PERSONES	FUNCIONS
Escola Roser Capdevila	18 persones 1 persona	Horticultura Auxiliar de mestre en informàtica
Escola bressol Coloraines	8 persones	Horticultura i Jardineria
Escola Enxaneta	8 persones	Horticultura
Escola Pia	12 persones	Horticultura
Escola bressol Virolai	6 persones 1 persona	Horticultura Auxiliar de jardineria
Escola Serra de l'Obac	14 persones	Horticultura
Escola bressol Ginesta	1 persona	Auxiliar de mestre
Escola Vedruna	1 persona	Auxiliar de mestre d'informàtica

Aquestes persones desenvolupen competències professionals en perfils concrets oferint un servei a la comunitat, en aquest cas, centres educatius. Les persones que realitzen la tasca d'auxiliar estan sota la tutorització de professionals de la pròpia escola i sempre amb la supervisió puntual d'un professional de FUPAR.

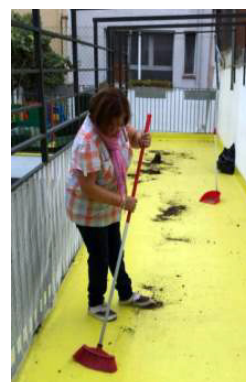
Totes les insercions que portem a terme es consideren accions d'Aprenentatge-Servei, proposta educativa que combina processos d'aprenentatge i de servei a la comunitat en un sol projecte ben articulats en el qual els participants aprenen tot treballant en necessitats reals de l'entorn amb la finalitat de millorar-lo.

AUXILIAR DE JARDINERIA

Aquest octubre s'ha iniciat una nova inserció, l'auxiliar de jardineria a l'Escola Bressol Virolai.

L'Angeles Villarreal està adquirint la formació específica per poder desenvolupar aquesta tasca.

Anna Sanglas



PROTAGONISTES NOSALTRES ESTRENA AL CUB³

El 20 de desembre s'estrena al Centre Cultural de Terrassa Al cub³. Una història amb tres components, com un triangle, les fulles d'un trèvol, les rodes d'un tricicle, els Tres Porquets, una medalla de bronze o el tres en ratlla.

El Miquel, la Marina i la Carla es coneixen a la discoteca de moda i comencen una relació amorosa. Van a sopar a un restaurant, al cine, fan un passeig pel parc... tot plegat amb un punt de bogeria que transforma una història d'amor en una pel·lícula de terror.

La història va començar fa un temps quan vam començar a escriure el guió. A través de les improvisacions del grup de protagonistes, creant i rient molt. Temps després d'assajar vam aconseguir tot el material necessari com ara els cubs que formen l'escenografia.

Amb el grup de música vam estar practicant la sintonia de l'espectacle i les diverses col·laboracions que s'han fet a dins. Mai havíem compostat una cançó pròpia i en aquest cas hem escrit dues melodies que ens han ajudat a tirar l'espectacle endavant.

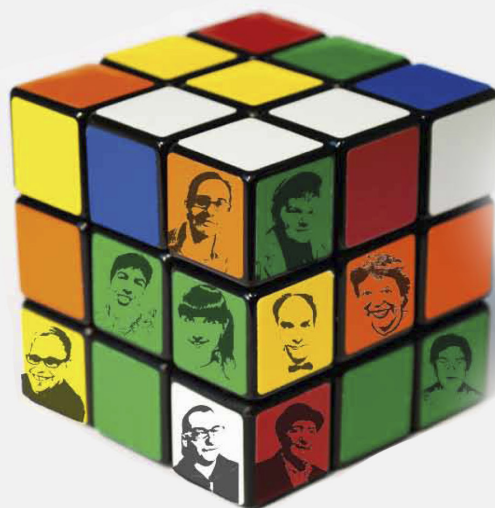
Sabies que...?

El títol de l'espectacle al Cub³ es refereix a dues coses, en matemàtiques quan una operació està al cub vol dir que està multiplicada per tres i també ens referim a l'escenografia utilitzada a l'espectacle.

Protagonistes Nosaltres presenta:

Al Cub³

20 de desembre de 2015 a les 12:00h
Centre Cultural Terrassa - Rambla d'Ègara, 340



Venda d'entrades:

- Al Centre Cultural Terrassa
- A la web www.fundacioct.cat

Preu de l'entrada: 3€

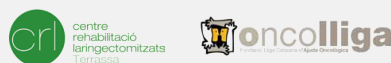
Organitza:



Suport:



Participa:



No us ho podeu perdre! Us esperem el dia 20 a les 12h al Centre Cultural.

Marc Vázquez

DE PRIMERA MÀ

HP BARCELONA CHARITY DAY

El dissabte 17 octubre ens vam trobar a la porta de Fupar a les 9 del matí amb la Marta Puig i Francesc Peña per anar a la jornada que la multinacional Hewlett-Packard (HP), organitza en motiu de la celebració del Charity Day per a recaptar fons per a dos projectes solidaris apadrinats pels empleats de la companyia. Vam anar amb la furgoneta de Fupar fins a Sant Cugat. A la fàbrica ens van tractar molt bé, ens van convidar a esmorzar i els voluntaris ens van portar ampolles d'aigua i suc.

Ens vam posar en marxa, posant les coses a la taula amb una mica de gràcia, durant la jornada ens van fer unes quantes fotos. Per ser la primera vegada que hem anat, vam tenir força èxit, explicant a pares i mares, nens i nenes l'activitat plantejada.



Per gaudir de l'esmorzar ho vam fer amb 2 torns.

Ens van convidar a veure unes màquines impressores molt interessants. Com ho van explicar a tota la gent que va entrar i era una activitat molt visual, la gent estava força animada i havia molt bon ambient.

Ens ho vam passar força bé! Esperem l'any vinent fer una altra visita a la fàbrica, però amb més de temps, i així poder quedar-nos al dinar.

La Parada es va recollir sobre dos quarts d'una, vam endreçar les coses amb caixes de Fupar i quan estava tot endreçat, vam anar a buscar a la furgoneta. Cap a Terrassa! Ho vam passar molt bé i vam rebre un molt bon tracte.

Mercè Codina

PREMIO NACIONAL DEL DEPORTE INFANTA SOFIA

El día 17 de Noviembre fue el día más feliz de mi vida, la experiencia que viví fue inolvidable. Mi entrenador de la selección catalana de Hockey, el sr. Jordi Lobo y yo fuimos a recoger a Madrid el trofeo del Premio Nacional del Deporte Infanta Sofía que la familia Real entregaba en el Palacio de El Pardo, como reconocimiento al proyecto +Special Hockey. Allí estaban las principales figuras del deporte recogiendo sus premios; teniendo la ocasión de conocer entre otros deportistas a Marc Márquez y su hermano, Carlos Sainz, Carolina Marín, entre otros...



Tuve el honor de que me entregara el trofeo la Reina Letizia.

Seguidamente, sirvieron un aperitivo y nos hicieron las fotos oficiales con los Reyes de España, los Reyes Doña Sofía y Don Juan Carlos y los demás asistentes. Al acabar la ceremonia estuvimos paseando por el centro de Madrid y fuimos a comer; a las 6 de la tarde cogimos el AVE rumbo a Barcelona.

Me siento con mucha suerte de haber vivido esta entrega de premios, y doy las gracias a todos los que lo han hecho posible.

Pepe Niño

PARADETA ARTESANAL A FUPAR



El dijous 10 i divendres 11 de desembre es va muntar una parada davant del Garden de productes propis fets artesanalment.

Els articles van ser bàsicament Nadalencs. Hi vam trobar: targetes de felicitació, penjolls per l'arbre de Nadal, tions, ambientadors Ecoolor, postals de Nadal... Tots els articles són elaborats amb feltre, paper reciclat o altres materials sostenibles.

ENQUESTA DE SATISFACCIÓ A FAMÍLIES

A finals del mes de novembre s'ha fet arribar a totes les famílies i/o representants legals dels usuaris del Centre Ocupacional de Fupar una enquesta de satisfacció amb l'objectiu que puguin, de manera anònima, opinar i fer suggeriments sobre la qualitat del servei prestat durant el darrer any 2015.

La periodicitat d'aquest sondeig és bianual, alternant amb la que es realitza als usuaris que reben el servei al Centre Ocupacional.

L'enquesta consta de 30 preguntes dividides en diferents blocs, la majoria de les quals són tancades. Els temes en els que es divideixen aquests blocs són els següents:

- Dades personals.
- Calendari i horaris.
- Funcionament de Fupar.
- Relacions/atenció professional.
- Comunicació/informació.
- Satisfacció general.



Laura Ferres



SORTIDA PER L'AMBIENT NADALENC DE LA CIUTAT

La setmana del 14 al 18 de desembre, les persones ateses al Centre Ocupacional van anar a fer una passejada pel centre de Terrassa.

L'objectiu de la sortida era viure l'ambient nadalenc, les llums dels carrers, els guarniments dels aparadors, la fira de Sta. Llúcia, els pessebres de l'Ajuntament i de l'església del St. Esperit.

A més, aquelles persones interessades van tenir l'oportunitat de donar una volta amb el carrilet pels carrers del centre.

EL RACÓ DE LA TREBALLADORA SOCIAL

BENEFICIOS FISCALES



El CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad) ha editado una guía informativa sobre los principales beneficios fiscales existentes en el ordenamiento tributario español para las personas con discapacidad y sus familias.

Su publicación responde a las sucesivas reformas fiscales aprobadas en la legislatura, con cambios en la regulación de casi todos los tributos.

La Guía explica las especificidades fiscales asociadas a la discapacidad, recogidas en el Impuesto sobre la Renta, en el Impuesto sobre el Valor Añadido, en el Impuesto sobre Sucesiones y Donaciones, en el Impuesto sobre Vehículos de Tracción Mecánica y en el Impuesto especial sobre determinados Medios de Transporte.

Podéis encontrar la guía en la página de Internet del CERMI (www.cermi.es)

“ESTEU TREPITJANT ELS NOSTRES DRETS. AIXÒ SÍ QUE NO!”.

Des de **Famílies Dincat**, Federació Catalana de persones amb discapacitat de la que FUPAR forma part, es va convocar una concentració el passat dimecres **25 de novembre a les 18:30h a la Plaça de Sant Jaume a Barcelona** amb el lema **“Esteu trepitjant els nostres drets. Això sí que no!”**.

Aprofitant que ens trobàvem a les portes del Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat (3 desembre), es volia fer visible i insistir en aquelles problemàtiques que segueixen sense resoldre's i que vulnereu els drets de les persones amb discapacitat intel·lectual i les seves famílies. Problemes com les greus dificultats d'accés als serveis d'atenció diürna i habitatge, les incidències en la Llei de Dependència, la nova ordre de copagament que estableix uns criteris confiscadors i abusius que no responen a la realitat del col·lectiu i el manteniment d'uns topalls en la creació de llocs de treball que impedeixen la plena inclusió en el món laboral.



dincat



DISCAPACITATS

No podem desapropiar recordar als nostres representants polítics que l'Administració té la responsabilitat de garantir els suports i els recursos que les persones necessiten per a la seva autonomia, dignitat i qualitat de vida.

(adaptació del Manifest realitzat per **Rosa Cadenas Prados**, Presidenta de Dincat Federació **Dincat** (Discapacitat intel·lectual Catalunya) Membre FEAPS)

Montserrat Lao

CUINETES

ORÍGENES DE LOS MANTECADOS

El origen del mantecado data del siglo XVI propiciado por el excedente de cereales y manteca de cerdo que se daba en esta parte de Andalucía. Unos dicen que en Estepa y otros en Antequera. En aquellos tiempos Estepa tenía una notable cabaña de ganado porcino que pastaba libremente en grandes extensiones de encinar. Los árboles desaparecerían en el SXVII eliminados por las tropas francesas para evitar que allí se escondieran los guerrilleros y posteriormente los bandoleros. Quedando el paisaje tal y como ahora se conoce, llanura de cereal. El inicio de la comercialización del mantecado se produjo en el siglo XIX cuando Filomena Micaela Ruiz Téllez, conocida por el apodo "La Colchona", se los diera a su marido, que era transportista de Estepa a Córdoba, para que los vendiera en los mercados por los que pasaba.

El éxito de Micaela se basó en una mejora sencilla a la par que ingeniosa: secarlos. Gracias a esto, el mantecado resiste mejor el transporte y almacenaje, y también aumenta el periodo en el que el mantecado conserva sus cualidades como si acabase de salir del fuego.

En 1889 había alrededor de quince casas en Estepa que se habían convertido en pequeñas fábricas y poco a poco se fueron abriendo a mercados cada vez más lejanos. En 2011, fue nombrado denominación de origen protegida.

RECETA PERRUNILLAS EXTREMEÑAS

Las perrunillas extremeñas son un dulce de repostería tradicional del que os presentamos la receta para que lo probéis en casa.

Ingredientes:

- 750 gramos de harina
- 350 gramos de manteca de cerdo
- 200 gramos de azúcar
- 25 gramos de aguardiente
- 4 gramos de anís en grano
- 3 gramos de canela en polvo
- 2 yemas de huevo
- 1 ralladura de un limón

Para el acabado:

- Clara de huevo
- Azúcar para espolvorear

Preparación:

Separamos primero las claras de las yemas.

Las claras las reservamos para el final para pintar las perrunillas antes de introducirlas al horno.

En un bol mezclamos en un primer momento todos los ingredientes, menos la harina que dejamos para el final, incorporaremos la harina poco a poco y amasamos hasta que quede bien integrada, echamos la masa en el mármol para terminar de amasar durante 10 minutos.

Formamos bolas de unos 100 gramos y las colocamos en la bandeja del horno (cubierta con papel de horno) Aplastamos dándole forma, pintamos con las claras y espolvoreamos generosamente con el azúcar. Horneamos calentando el horno a 200 grados hasta que se doren. ¡Y listos para comer!



María Jaén

CUINA DE NADAL

A la fundació hem iniciat una nova activitat de cuina, en aquesta ocasió ha estat un taller on hem après a fer canelons de peix, lioneses salades, llom a l'estil Wellington i salmó amb olives verdes. A continuació us compartim la recepta per fer **lioneses salades**:

Ingredients:

- 250 ml d'aigua
- 75 gr. de mantega
- Un pessic de sal
- 150 gr. de farina
- 4 ous

Preparació :

En un cassó a foc mig posem l'aigua, la mantega i la sal i ho deixem fins que comenci a bullir, en aquest moment incorporem la farina i ho treballem fins aconseguir una pasta homogènia. Fora del foc hi incorporem els ous i ho seguim barrejant fins que quedi bé.

Ho posem a una manega pastissera i fem boles de la mida d'una moneda tenint en compte que han d'estar separades perquè després creixeran al forn.

Posem les boles al forn a 180°C durant 10 minuts, obrim la porta del forn, per a comprovar la cocció, i les deixem 10 minuts més. Un cop daurades les treiem i les deixem refredar.

Després les tallem per la meitat i les omplim amb la massa que mes ens agradi (sobrassada amb pinyons, mascarpone amb codony i panses, paté de tonyina, paté de formatge,...) tot imaginació!



Marc Vázquez i José Antonio Sánchez

EL PINGÜÍ FA ESPORT

CAMPIONAT DE CATALUNYA DE PETANCA

Els dies 17 i 18 d'octubre vam assistir al XXII Campionat de Catalunya de Petanca celebrat a Calella. Va ser un cap de setmana molt entretingut, ens vam quedar a l'hotel a dormir i només això ja ho va fer molt especial.

A l'hora de la competició tot va anar molt bé i vam aconseguir grans resultats, la dinàmica amb els altres clubs va ser molt positiva i hi va haver molta relació i molt bon rotllo. Sobretot quan vam haver de creuar Calella caminant perquè vam perdre el trenet amb el que ens movíem per allà.



Equip de petanca Club Pingüí

CAMPIONAT DE CATALUNYA DE TENNIS TAULA

El passat diumenge 29 de novembre l'equip pingüí de tennis taula vam estar a les Borges Blanques celebrant el campionat de Catalunya de tennis taula. Ens vam trobar ben d'hora, a les 7.40 del matí a la porta de Fupar i ens va recollir a l'autocar de l'Acell que després de les parades pertinents ens va portar al centre de tecnificació de tennis taula de les Borges Blanques. L'espai era immillorable per la pràctica d'aquest esport (tot i que una mica petit per posar-hi tantes taules).

A l'hora de dinar vam menjar uns entrepans a un parc proper aprofitant el sol del migdia i vam tornar cap a la competició.

No vam tornar gens tristos, en aquesta ocasió portàvem dues medalles d'or i tres de plata!

Enhorabona equip!

Marc Vázquez

CENA DE LA (H)ARMONIA



El viernes día 7 de noviembre todo el equipo de hockey de Fupar fuimos a la cena que organizaron los equipos de hockey del club Egara. La cena fue muy emocionante, divertida y alegre porque estábamos todos juntos (entrenadores y jugadores del equipo). En una pantalla pusieron imágenes de los equipos participantes del Club Egara en los diferentes partidos de la temporada.

Para cenar había raviolis con salsa de setas, muslo de pavo y de postre comimos lionesas con nata y chocolate. Después de cenar se hizo la entrega de copas y medallas a los jugadores de los equipos y nos dieron una medalla a cada uno.

Al terminar la cena, Marta Puig nos acompañó con la furgoneta hasta nuestra casa.

Alberto Saco

TORNEO HOCKEY JUNIOR

El pasado sábado 31 de octubre fuimos al campo del Junior HC de Sant Cugat a jugar un torneo. Toda la tarde estuvo muy entretenida porque no dejábamos respirar el marcador ni un momento. Al finalizar el torneo nos entregaron la copa de campeones del torneo de hockey de Sant Cugat del Valles de este año, así como una medalla para cada uno.

La copa de campeones la entregamos en la recepción de Fupar para que la puedan ver todos los compañeros y amigos.

También entregaron otra medalla a Alberto Saco y a Gabriel Molinos como máximos goleadores del torneo. En conclusión, ¡una gran tarde!

Alberto Saco



TORNEIGS INCLUSIUS

Un any més i com ja és tradició, els dies 27 i 28 de Novembre es van dur a terme un total de 4 Torneigs on el Club Esportiu Pingüi hem estat Amfitrions.



El dia 27 es van celebrar el II Torneig AllStars de Bàsquet, a les pistes del Col·legi Mare de Deu del Carme; també es va desenvolupar a les instal·lacions de Fupar el III torneig Pingüi Pong.



D'altra banda, i durant el matí del dia 28 van tenir lloc la II Melè de petanca Inclusiva al CGG Can Roca. A la tarda es realitzà el III Torneig de Hockey 4All al Club Egara, on van participar 5 equips (Fupar-Egara, Iluro, Polo, Barça, Atlètic-Heura).



Gràcies pel treball realitzat, gràcies a tots i cada un dels que heu fet que això sigui possible (centres col·laboradors, voluntariat, participants, famílies...) Està clar que tots sumem!!

Maria José Figueras

400 I MÉS

En aquesta edició de la revista donem la benvinguda a nous companys/es que s'han incorporat recentment al Centre Ocupacional: Oriol Céspedes, Sergio López, Andrea Gómez, Adrianny Mateo, Abel Rodríguez, Héctor Rumbé, Nil Ferré, Ángel Gracia i Jose Mesa.

De la mateixa manera donem la benvinguda a Mariona Duch, Sergi Massanés, Sandra Jiménez, Sandra Serrano, M^a José Figueras, Sergi Roldán, Laia López, Ana Calderón, Araceli Siles, Christian Castillo, Ivan Fernández, Lidia Tomás i Rosa Comellas que donen recolzament des de fa uns mesos en diferents àmbits de la Fundació!

També volem agrair la col·laboració de noves persones voluntàries en les activitats de Lleure: Carles Domènech, Ana Jurado, Helena Torres i Maria Ruiz.

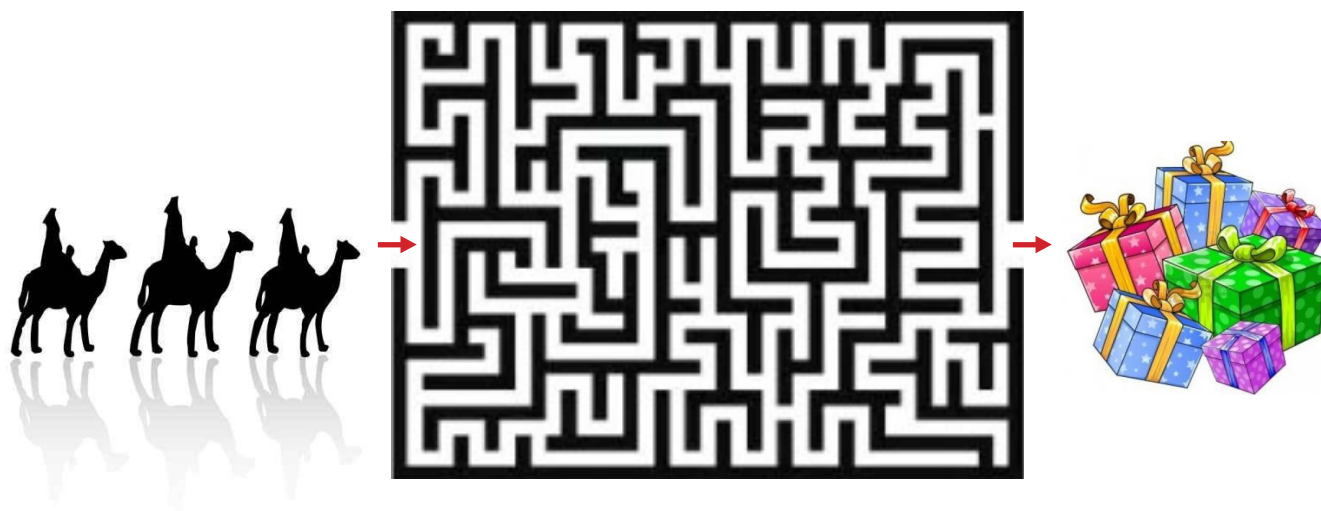
A totes elles... **Benvingudes a FUPAR!!!**

I ahora, aprofitem l'oportunitat per a desitjar molta sort en el seu nou camí a Encarna Romero, Angel Tortosa, Josepa Segarra, Assia El Mangad, Amador Desviat, Emili López i Enrique Caro.

Finalment, des de la redacció volem tenir un record molt emotiu pels companys Rafa Iborra i Núria Altisent que ens han deixat recentment.

PASSATEMPS

Ayuda a los Reyes a encontrar el camino hacia los regalos...



PREN NOTA

DICIEMBRE

Protagonistes Nosaltres. 20 de diciembre a les 12.00h en el Centre Cultural, presenta la estrena "Al Cub³".
Un nou espectacle ple de sorpreses!!
No us ho podeu perdre!!

Visita del patge Xiu Xiu. Como ya es tradición el Patge Xiu Xiu, emisario de los Reyes Magos, estará en Fupar para recoger las cartas de todos los niños y niñas.
¡Acércate! 28 de Diciembre a las 12h.



Mascota de la Mitja Marató a Decathlon.
Us convidem a passar per la botiga Decathlon de Terrassa per a veure i fer-vos una foto amb la mascota realitzada fa uns mesos pel Centre Ocupacional. Estarà exposada fins al dia 24 de gener, data de realització de la 17a edició de la Mitja Marató de Terrassa.

ENERO

Participación en la Cabalgata de Reyes.
5 compañeros de FUPAR elegidos por sorteo entre los interesados, participaran en una de las carrozas de la Cabalgata de Reyes de Terrassa

Mitja Marató, Domingo 24.
Un año más estamos invitados a participar en la nueva edición. ¡Queremos formar un buen grupo para hacer la Cursa Santi Centelles, dar soporte a los corredores en el punto de avituallamiento o bien hacer la Mitja Marató entera! Compañeros, amigos, voluntarios... no os lo podéis perder. ¡Hay actividad para todos!!

Campeonato de Catalunya de Natación,
Domingo 24 la sección de natación del Club Esportiu Pingüí disputará el campeonato en Sabadell. Som-hi equip!!

BBVA

CX CatalunyaCaixa

Temporada BBVA de Dansa
Premi BBVA de Circ
Cultura
Premi BBVA de Teatre
Festival BBVA de Cinema de Muntanya
Concurs BBVA de Dibuix Escolar
Sant Joan
Premi BBVA de Territoris
Solidaris
Premi BBVA de Teatre
Societat Futur
Premi BBVA de pintura Ricard Camí
Programa pedagògic

Compromesos amb les persones i el territori.

adelante.