

Món Finestrelles



**Mirada inclusiva:
Projecte de moda pàg: 3**



Maria Callas pàg: 4



**Entrevista a Raquel
Catalán pàg: 8**



ÍNDEX

3

Mirada inclusiva

4

Maria Callas - Una tragedia grega

5

Qualitat: Certificat ISO

6

Partit de bàsquet

8

Entrevista exclusiva: Raquel Catalán

12

Sant Josep

14

Taller de cuina

16

Catàleg Sant Jordi



Mirada Inclusiva

La moda no es únicamente una cuestión estética o de tendencias; también es una herramienta de expresión, identidad y pertenencia. A través de la ropa, las personas pueden comunicar quiénes son, cómo se sienten y cómo desean mostrarse al mundo. Sin embargo, durante mucho tiempo, este espacio ha estado limitado por cánones rígidos de belleza, por cuerpos normativos y por una mirada excluyente que ha dejado fuera a muchas personas y sus realidades.

En este contexto, la moda inclusiva se convierte en una necesidad y en una reivindicación: todas las personas, independientemente de sus características físicas, cognitivas o funcionales, tienen derecho a sentirse representadas, bellas y reconocidas.

En este sentido la Fundación Finestrelles, está participando en un proyecto muy especial con un buen grupo de alumnas del grado de Moda de la Escola Universitària de les Arts (ERAM) de Girona, con el objetivo de diseñar outfits personalizados para seis personas usuarias de nuestros servicios.

Las estudiantes, con el objetivo de conocer, han hablado con cada persona para descubrir qué colores les gustan, qué tipo de tejidos prefieren, y qué necesitan en su día a día. A partir de ahí, han empezado a crear prendas pensadas especialmente para cada uno de ellos, y que reflejen su personalidad al mismo tiempo, que les resulten cómodos y se adapten a sus necesidades.

Este proyecto es una oportunidad única de visibilizar que el diseño no solo trata de tendencias, sino de que las personas con discapacidad intelectual pueden aportar al mundo de la moda una mirada distinta, fresca y profundamente auténtica. Frente a una industria muchas veces condicionada por la perfección, la imagen o la superficialidad, ellas nos recuerdan el valor de la naturalidad.



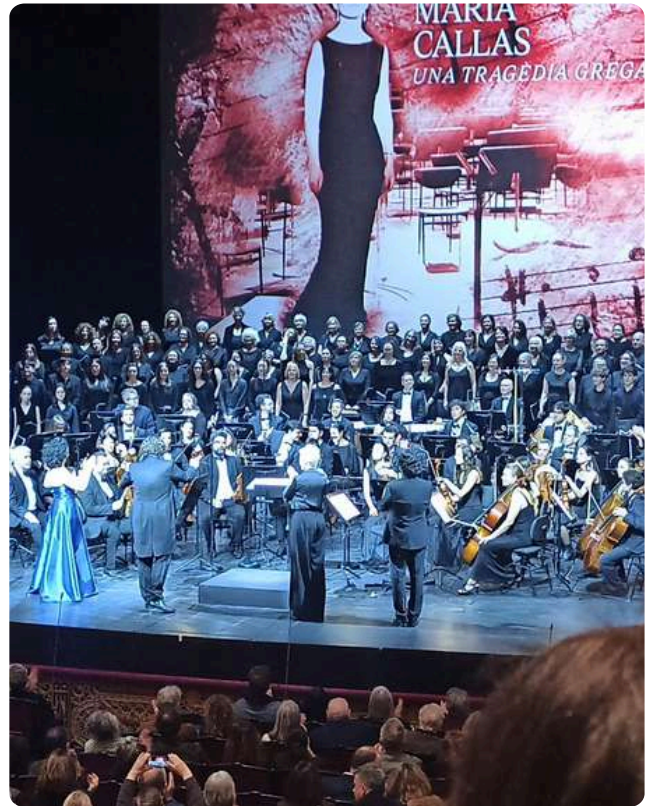
MARIA CALLAS

UNA TRAGEDIA GREGA

La figura inmortal de Maria Callas volvió a brillar en una velada excepcional que combinó arte, memoria y compromiso social. El acto, concebido como un tributo a la legendaria soprano, reunió a amantes de la ópera y personalidades del ámbito cultural en una noche cargada de emoción. Bajo la conducción del reconocido divulgador musical Marcel Gorgori, se realizó un recorrido íntimo por la vida y carrera de “La Diva”. La interpretación escénica estuvo a cargo de Montse Guallar, quien dio vida a Maria Callas con sensibilidad y fuerza dramática, evocando tanto su grandeza artística como la intensidad de su trayectoria personal.

La parte musical contó con la participación de Orfeó Vigatà, bajo la dirección de Daniel Antolí. Las voces de las sopranos Sara Bañeras y Eugenia Montenegro, junto a la mezzosoprano Laura Vila, aportaron brillantez y emoción al repertorio, recreando algunas de las páginas más emblemáticas asociadas al legado de Callas.

A mitad del acto, el público se trasladó al exclusivo entorno del Cercle del Liceu, donde tuvo lugar un elegante cóctel.



El ambiente fue distendido y sofisticado, propicio para el intercambio de impresiones sobre el espectáculo y para celebrar la vigencia del mito de Callas en la actualidad.

Más allá del homenaje artístico, la velada destacó por su dimensión solidaria. Parte del importe recaudado será destinado a la Fundació Finestrelles, entidad que trabaja en favor de personas con discapacidad intelectual. De este modo, la música y la memoria de Maria Callas se convirtieron también en vehículo de apoyo y transformación social.

RENOVAMOS EL CERTIFICADO

Y RENOVAMOS EL COMPROMISO



CERTIFICADORA ACREDITADA POR **ENAC** 16

Este mes hemos superado la auditoría de calidad y eso significa una cosa muy concreta: Fundació Finestrelles renueva su certificado. No es un trámite automático ni “un papel más”. Es el resultado de un trabajo diario bien hecho, sostenido en el tiempo, por muchas personas que empujan en la misma dirección.

Gracias, equipo.

Lo primero es lo primero: gracias a todo el equipo. A quienes están en primera línea cada día, a quienes sostienen la organización desde detrás, y a quienes, sin hacer ruido, hacen que las cosas salgan y salgan bien. La auditoría no evalúa discursos: evalúa cómo trabajamos de verdad. Y el trabajo real lo hace el equipo.

¿Qué significa “renovar” y cada cuánto pasa?

Para explicarlo de forma clara: esta es ya la segunda renovación del certificado.

El ciclo funciona así:

El certificado se renueva cada 3 años.

Entre renovaciones, se realizan auditorías de seguimiento (habitualmente en los dos años intermedios).

Es decir: no es un “aprobado” que se consigue una vez y se guarda en un cajón. Es una revisión periódica que nos ayuda a mantener el nivel y a mejorar.

¿Por qué es importante para Finestrelles?

Porque la calidad, en una entidad como la nuestra, no va de palabras bonitas. Va de garantías:

Continuidad y coherencia: que las cosas no dependan de “quién esté ese día”, sino de una forma de hacer compartida.

Seguridad y confianza: para familias, personas atendidas y profesionales: trabajar con criterios claros reduce errores y mejora la respuesta.

Mejora constante: detectar lo que funciona, corregir lo que no, y no conformarnos con “ir tirando”.

Credibilidad hacia fuera: cuando pedimos apoyo, colaboraciones o financiación, contar con un sistema de calidad sólido refuerza la confianza en el proyecto.

En resumen: renovar el certificado es una señal externa de algo interno: que Finestrelles trabaja con rigor, con cuidado y con un compromiso real con las personas.

Y ahora, a seguir. Porque lo importante no es pasar una auditoría: lo importante es cómo trabajamos cada día, también cuando nadie nos evalúa.

PARTIT DE BÀSQUET

CAMPIONAT AMB AMICS



En el món de l'esport, hi ha jornades que van molt més enllà de la competició. El campionat de bàsquet compartit n'és un exemple clar: una trobada on l'esport es converteix en una eina de convivència, inclusió i creixement personal.

Aquest tipus de trobades esportives tenen un objectiu molt clar: promoure l'activitat física entre persones amb diversitat intel·lectual i crear espais reals de participació i relació entre entitats. L'esport és una eina potent per fomentar hàbits saludables, reforçar l'autoestima i treballar valors com el respecte, el treball en equip i la superació personal.

A més, compartir pista amb altres fundacions permet ampliar vincles i generar una xarxa d'entitats amigues que treballen amb un mateix propòsit: construir una societat més inclusiva on tothom tingui oportunitats per gaudir, participar i sentir-se part d'un equip.

Un altre dels moments més esperats de la jornada va ser el dinar compartit, un espai perfecte per continuar convivint, comentar els millors moments dels partits i reforçar les amistats que es creen en aquest tipus d'esdeveniments.

Des de la Fundació Finestrelles volem agrair especialment a Fundació Gandhi per la seva acollida i organització, així com a Fundació Boscana i ALPI per compartir aquesta jornada amb nosaltres.





Raquel Catalán

Fisioterapeuta de la Fundació Finestrelles

1. ¿Qué estudios y formaciones has realizado en el ámbito de la fisioterapia?

A parte del grado de fisio estoy especializada en neurología, terapias asistidas con caballos y en psiconeuroinmunología clínica.

2. ¿Cuánto tiempo llevas trabajando como fisioterapeuta y qué te motivó a dedicarte a esta profesión?

12 años, me lo recomendó mi padre ya que me gustaba cuidar a los demás.

3. ¿Cómo conociste la Fundació Finestrelles y qué te atrajo del proyecto?

Por Susana Piña, quien me explicó el proyecto de la fundación.

4. ¿Has trabajado previamente en otros centros dedicados a la diversidad intelectual? ¿Qué aprendiste de esas experiencias?

Sí, cerca de Terrassa en una hípica donde hacíamos terapia con caballos sobre todo en un ámbito más pediátrico. Aprendí mucho de la lucha que viven las familias de esas personas.

5. ¿En qué se diferencia un masajista de un fisioterapeuta? ¿Cuáles son las funciones específicas de cada uno?

Un masajista hace masajes que nos pueden relajar o tratar alguna contractura, un fisio tiene muchos más conocimientos del cuerpo y lo puede tratar de muchas otras formas.

6. Creus que la societat entén realment la importància d'anar al fisioterapeuta?

No, penso que la gent no sap tot el que podem fer els fisios i a més al ser un servei privat els hi costa més perquè es més car.

7. Quina diferència hi ha entre un fisioterapeuta i un professional d'osteopatia? Ens ho podries explicar d'una manera senzilla?

L'osteopatia té un enfocament més global del cos, és més holística i relacionen molt la part del cos afectada amb la funció. Però sempre han de tenir una professió sanitària de base.

8. Quines necessitats físiques observes més sovint en els residents de Finestrelles?

A nivell postural, funcional, tensions musculars. Males postures que generen dolors.

9. ¿Cómo es un día típico para ti dentro de la Fundación Finestrelles?

Arribo i llegeixo l' Aegerus, m'organitzo el dia i quan ho tinc tot a punt, començo el tractament dels usuaris.

10. ¿Cómo elaboras y planificas los programas individualizados de tratamiento? ¿En qué aspectos te sueles fijar?

Depende de la persona, me fijo en vuestra postura corporal al sentaros, caminar, vuestras molestias... Y me marco unos objetivos que después al acabar el año los evaluamos.

11. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Tienes alguna afición especial?

Me gusta leer, sobre todo fantasía. Al mes leo unos 3 libros, leo muy rápido.. coger el coche e ir a la hípica con mis hijos.

12. Ens podries explicar quins objectius té la sala multisensorial i com l'utilitzeu amb els usuaris?

Treballar a nivell sensorial usant els sentits. Busquem tornar l'equilibri en un entorn de calma, és com una "experiència immersiva".



13. Quines eines, materials o recursos fas servir habitualment en la teva feina com a fisioterapeuta?

Mans, es la meva eina més essencial. També utilitzo cremes tot i que prefereixo evitar-les. També faig us de tires.

14. Quins exercicis o tècniques acostumes a fer més sovint amb la camilla?

Estiraments, exercicis físics, modificació de la postura...

15. ¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en la Fundación Finestrelles?

Estar con vosotros, me enseñáis mucho.



Per Sant Josep no pot faltar: CREMA CATALANA per celebrar!

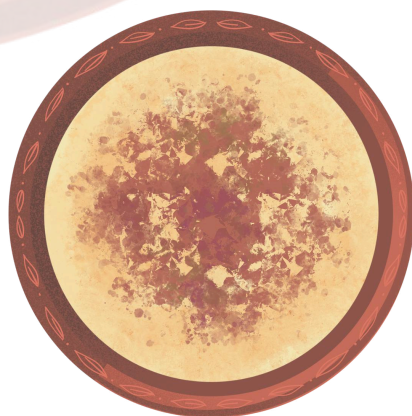
El passat dijous 19 de març, vam celebrar Sant Josep amb un postre ben especial:

CREMA CATALANA !

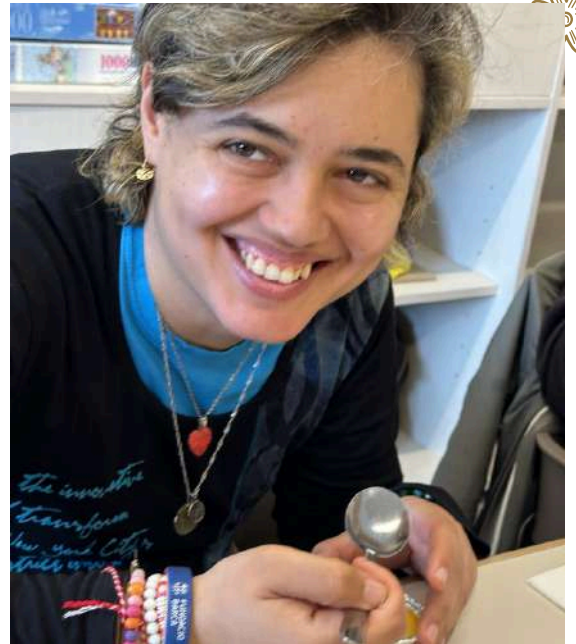
Ingredients:

500 ml de llet sencera
6 rovells d'ou
80 g de sucre (o fins a 100 g
si volem la crema més dolça)
½ branca de canyella
½ pela de llimona
10 g de midó de blat de
moro (Maizena)
Una mica de sucre per
cremar al final

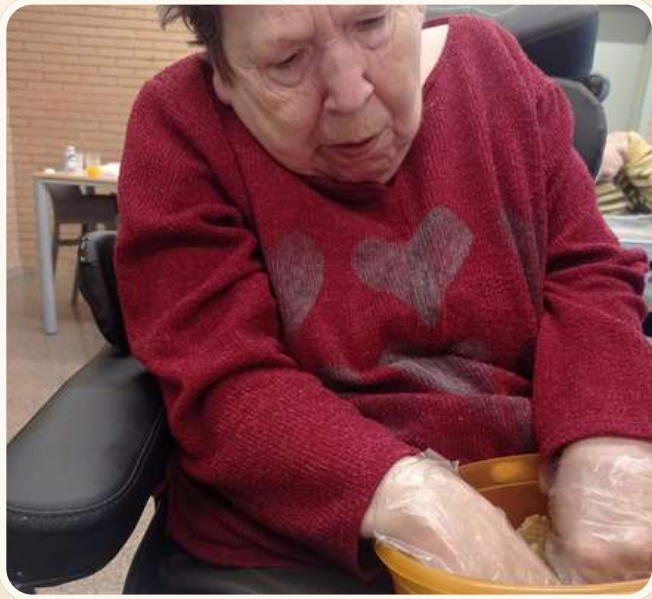
1. Apartar una mica de llet en un gotet i diluir-hi el midó de blat de moro. Reservar.
2. Escalfar la llet en un cassó, la branca de canyella i la pela de llimona.
3. Quan comenci a bullir, apagar el foc i deixar infusonar la llet 10 minuts. Colar-la i reservar.
4. Mentrestant, blanquejar els rovells d'ou amb el sucre en un bol: batre bé els rovells i el sucre amb una batedora de mà fins aconseguir un color més blanquinós.
5. Tornar a posar la llet al foc, escalfar-la a foc suau i afegir la mescla dels rovells i sucre mentre anem remenant amb la batedora de mà sempre en la mateixa direcció.
6. Quan veiem que la llet comença a espessir, incorporar el gotet de llet amb el midó de blat de moro diluït mentre seguim remenant.
7. Apagar el foc quan la llet estigui a punt de bullir. No deixar que bulli ja que això podria fer que es tallés la crema.
8. Si quedés algun grumoll, es pot passar la crema per un colador fi.
9. Posar la crema catalana en cassoles de fang i deixar que es refredi.
10. Just abans de servir-la, escampar sucre per sobre i cremar-lo amb una pala o bufador. És millor posar el sucre poc a poc i anar-lo cremant, que no pas posar-lo tot de cop ja que, de fer-ho, la crema absorbiria el sucre i no es cremaria tan bé.



Per Sant Josep no pot faltar:
CREMA CATALANA per celebrar!



TARTA DE QUESO



INGREDIENTES

- 500 gramos de queso crema
- 200 mililitros de nata líquida
- 3 huevos
- 30 gramos de maicena (harina de maíz refinada)
- 150 gramos de azúcar blanco
- Sal
- esencia de vainilla (opcional)



CÓMO SE HACE

- Forra el molde
- Precalienta la freidora de aire a 170 °C durante unos 5 minutos para que alcance la temperatura adecuada
- Humedece el papel de horno y cubre el molde
- Mezcla el azúcar con el queso crema
- En un bol grande, coloca el queso crema y el azúcar. Bate con una batidora eléctrica hasta que la mezcla quede completamente integrada y suave
- Añade los huevos
- Agrega los huevos uno a uno, batiendo después de cada incorporación para que se integren bien con el queso y la nata. Este paso es importante para lograr una textura cremosa y homogénea
- Incorpora la maicena
- Agrega también una pizca de sal para equilibrar el dulzor y media cucharadita de esencia de vainilla

TARTA DE QUESO



CÓMO SE HACE

- Incorpora la nata líquida. Bate hasta que todos los ingredientes estén completamente integrados y la mezcla tenga una textura suave y sin grumos. Puedes usar una batidora de mano o de varillas eléctricas
- Pon la mezcla en el molde
- Cubre la tarta con papel de aluminio para evitar que se dore demasiado rápido (hazle unos agujeros)
- Coloca el molde en la cesta de la freidora y cocina a 160 °C durante 45-50 minutos. No abras la freidora durante este tiempo
- Dora la tarta de queso en la freidora de aire
- Pasado el tiempo, abre la freidora y comprueba que la superficie esté dorada. Si aún tiembla un poco en el centro, está en su punto
- Cuando esté lista, saca la tarta de la freidora y déjala enfriar a temperatura ambiente. Luego, guárdala en la nevera durante al menos 2 horas, aunque lo ideal es dejarla reposar toda la noche para que adquiera la textura perfecta
- Sírvela fría, directamente del frigorífico o a temperatura ambiente



SANT JORDI CATÀLEG



FUNDACIÓ
FINESTRELLES
Discapacitat intel·lectual



20
26

SABÓ AMB PEÇA
DE CERÀMICA

3€



PUNTS DE
LLIBRE

3€

TASSA SANT JORDI

6€



FUNDACIÓ FINESTRELLES

ESPELMA ROSA

PETITA 3€
GRAN 4€



ROSA DE CERÀMICA

PETITA 4€
GRAN 7€

IMANT PEÇA
CERÀMICA

3€



FUNDACIÓ FINESTRELLES

TOTEBAG ROSER

5€



ESPELMA ROSA
AMB BASE

5€

ESPELMA LLIBRE

4€



FUNDACIÓ FINESTRELLES

ESPELMA ROSA
MODEL 25

5€



ROSA DE PAPER

PETITA 2€
GRAN 3€

SABONS
INDIVIDUALS

3€



FUNDACIÓ FINESTRELLES

ESPELMA DRAC

10€



ESPELMA AMB GOT

5€



FUNDACIÓ
FINESTRELLES
Discapacitat intel·lectual

TELF: 93 371 34 41
info@fundaciofinestrelles.com
 **fundaciofinestrelles**



PRÒXIMAMENT

SANT JORDI

MALETAS VIATGERES

CAMPIONAT DE PETANCA

MIRADA INCLUSIVA

I molt més al pròxim volum !

T'ho perdràs?



50 ANYS
**FUNDACIÓ
FINESTRELLES**
Discapacitat Intelectual



Fes-te amic de la Fundació Finestrelles



Uneix-te a la nostra comunitat i viu l'experiència de fer alguna cosa gran amb un petit gest.

La teva aportació de 10€ al mes, 120€ a l'any, es converteix per a tu en només 24€ després de la deducció fiscal que se't aplicarà a la teva declaració anual de renda, amb el certificat anual que t'enviarem

Amb molt poc, fas molt.



A partir del 2024 la desgravació per donacions fins a 250€ és del 80%. És a dir, per una donació de 120€ et desgraves 96€, pel que a tu només et costa 24€.

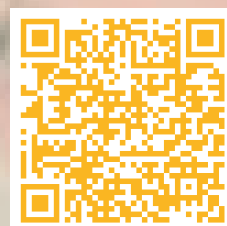
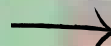
SEQUEIX-NOS

A LES NOSTRES XARXES:



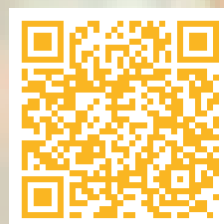
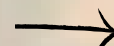
Youtube

www.youtube.com/@fundaciofinestrelles



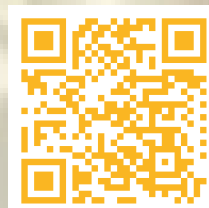
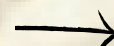
Instagram

[@fundaciofinestrelles](https://www.instagram.com/fundaciofinestrelles)



Facebook

www.facebook.com/fundaciofinestrelles



Fundació Finestrelles

Disposa d'un sistema de gestió de la qualitat certificat d'acord amb la norma UNE-EN ISO 9001.

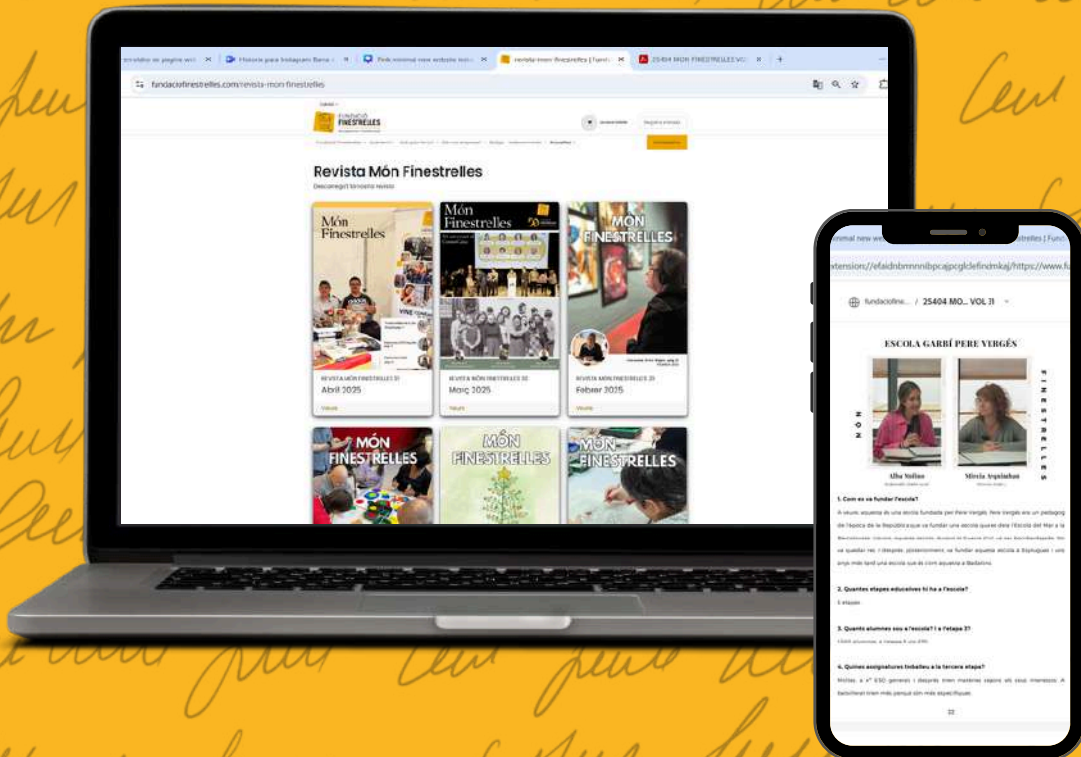


CERTIFICADORA ACREDITADA PER ENAC

Llegeix

Món Finestrelles

A la nostra web



Un any dona per a molt. Activitats, trobades, emocions i projectes que mereixen ser revisitats.

Aquí et deixem una selecció dels articles més destacats de l'any. Tots estan disponibles al nostre web, ordenats i d'accés fàcil. Fes clic als que t'interessin per entrar-hi i tornar-los a viure.

O bé navega pel web i, a la secció Món Finestrelles <https://www.fundaciofinestrelles.com/es/revista-mon-finestrelles>, hi podràs consultar tots els números publicats des de la primera edició.

WWW.FUNDACIOFINESTRELLES.COM 



FUNDACIÓ
FINESTRELLES
Discapacitat intel·lectual



MÓN FINESTRELLES