

Món Finestrelles



Ocio que transforma pàg: 1



Colaboración con Caja
Ingenieros pàg: 3



Entrevista a pàg:5



ÍNDEX

1

Ocio que transforma

2

Un dia amb Alpi

3

Colaboración con Caja Ingenieros

4

Festa Major d'Esplugues

5

Entrevista a Atabalats, colla d'Esplugues

9

Dies d'estiu a la llar

10

Finestiu 2025

15

Maletes viatgeres

20

Recepte dolça

La OMS reconoce que el ocio y el tiempo libre son clave para la salud mental, el bienestar emocional y la calidad de vida, especialmente en personas con discapacidad.

Ocio que transforma



Para nosotros, el ocio no es solo una forma de pasar el rato. Es mucho más. Es el momento en el que podemos ser nosotros mismos, disfrutar, descubrir lo que nos gusta y compartir con los demás sin presiones.

Leer, pintar, escribir, jugar... no son solo actividades. Son espacios donde nos sentimos bien, donde expresamos lo que llevamos dentro y donde también podemos brillar.

Además, diversos estudios señalan que participar en actividades de ocio mejora la autoestima, reduce el aislamiento social y potencia la autonomía personal.

Cada vez que nos dan la oportunidad de participar, de disfrutar sin barreras, ganamos confianza, alegría y sentido de pertenencia.

Porque también tenemos mucho que aportar.



Un dia d'estiu per connectar

Una trobada d'estiu molt especial amb Finestrelles

Aquest estiu hem viscut una experiència molt bonica: les entitats Alpi i Finestrelles vam organitzar una trobada conjunta entre els nostres usuaris. Aquest cop ens van apropar nosaltres.

Vam passar una jornada plena de somriures, activitats i bons moments.



Ens vam conèixer millor, vam fer jocs, vam compartir històries i vam gaudir cantant tots junts.

Per a molts de nosaltres va ser una manera diferent i emocionant de viure l'estiu, fent nous amics i creant vincles entre les dues entitats.

Estem molt contents d'haver compartit aquest dia amb Finestrelles, i esperem repetir molt aviat!



CONVENIO DE COLABORACIÓN CON CAJA INGENIEROS



CAJA INGENIEROS COLABORARÁ PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

El pasado 30 de julio de 2025 recibimos en nuestra casa a los directivos de Caja Ingenieros, cooperativa de crédito de servicios financieros y aseguradores, que vinieron para conocernos de cerca y para firmar un convenio de colaboración con nuestra Fundación con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con diversidad funcional que atendemos en nuestros servicios.

Este Convenio nos permite, ya este año, llevar cabo los arreglos y modificaciones de la piscina para que sea utilizable de la forma más adecuada para llevar a cabo sesiones de hidroterapia.



Anualmente Caja Ingenieros y nuestra Fundación acordaremos qué proyectos desarrollaremos bajo el ámbito de este Convenio.

Con esta colaboración, reafirma su compromiso con el desarrollo social y el apoyo a proyectos que generan un impacto real y transformador.

Juanjo Llopis, director general de Caja Ingenieros nos explicó que “En Caja Ingenieros entendemos que la inclusión social y el bienestar de las personas son claves para construir una sociedad más justa.



Nuestra razón de ser como banca cooperativa va mucho más allá de los servicios financieros: queremos generar valor compartido y fomentar iniciativas que tengan un impacto directo y positivo en la vida de las personas. Por eso, nos enorgullece colaborar con la Fundación Finestrelles en un proyecto tan humano y necesario como este, con el que compartimos valores”.

Fernando González Florenzano, vicepresidente de la Fundación Finestrelles, al frente de esta iniciativa de colaboración, manifestó: “Estamos muy agradecidos a Caja Ingenieros por este nuevo convenio de colaboración con nuestra Fundación que este año celebra su 50º aniversario, y que vela para garantizar la integración de las personas con discapacidad intelectual en la sociedad y por mejorar su calidad de vida.”

Este convenio contribuirá a impulsar nuevos proyectos destinados a mejorar la calidad de vida de los integrantes de la familia Finestrelles. Así como potenciar las relaciones entre las dos organizaciones.

Aquí podéis leer la nota de prensa publicada por La Vanguardia y Caja Ingenieros:

[Enlace La Vanguardia](#)

[Enlace Caja Ingenieros](#)

FESTA MAJOR D'ESPLUGUES

Fundació Finestrelles ha participat amb molta il·lusió a la Festa Major d'Esplugues, gaudint d'un dia ple de cultura, tradició i vida als carrers del municipi.

Durant la sortida, van poder veure de ben a prop a la colla dels gegants, que van desfilar amb la seva música i els seus balls típics, despertant somriures. També van viure un dels moments més emocionants de la jornada amb els castellers, que van aixecar les seves espectaculars torres humanes entre els aplaudiments del públic a l'Ajuntament.

El recorregut va continuar amb les danses dels bastoners. A més, van visitar el mercat medieval, amb parades plenes d'encant, productes artesanals i decoració històrica.

El Ball de Diables, amb el seu foc i els seus timbals, va posar punt final a la jornada amb molta energia i emoció.

Va ser un dia molt especial per als residents, ple d'emocions, records i connexió amb les tradicions catalanes.





Claudia

Presidenta de la Colla Atabalats

La Colla Atabalats és un grup de percussió d'Esplugues de Llobregat que combina ritme i ball, buscant transmetre energia i dinamisme amb el seu espectacle. Està format per persones que desitgen crear un ambient festiu i participatiu, on el públic també aporta la seva alegria i entusiasme.

Com va néixer atabalats? Quan es va crear la colla?

Atabalats es va crear l'any 2002 com un grup de percussió tradicional. Tocàvem tabals de fusta i pell, i acompanyàvem el drac de la Fal·lera de les Plugues. Amb el temps, vam anar evolucionant cap a un estil més brasiler, influenciat per la samba i la batucada, que també començaven a fer-se populars en aquella època. Des de llavors, hem seguit aquest estil, que encara mantenim avui dia.

Com és el vostre vestuari i per què el vau escollir? Té algun significat especial?

Els nostres colors són el taronja i negre. Abans teníem una estètica més de tribu i ara som més punk.

Quants membres sou actualment a atabalats?

Ara mateix som unes 20 persones a Atabalats, però només 8 toquem com a músics. La resta són socis que no toquen: alguns són antics músics que volen seguir vinculats i altres ens ajuden amb l'organització.

Quantes hores assageu a la setmana? I on feu els assajos?

Assagem dilluns dues hores de 8 a 10 i dimecres també dues hores de 8 a 10. O sigui que a la setmana fem 4 hores.

Actueu només a Esplugues o també participeu en esdeveniments fora del municipi?

Al final, anem allà on ens truquen. Hi ha temporades en que rebem poques trucades de fora, i d'altres en que ens contacten des de llocs com Igualada, Centelles... i acabem tocant més fora que a Esplugues. Si hi ha actes al poble, toquem aquí; si no, ens desplacem. Ens movem una mica segons la demanda.

Com s'organitza el funcionament intern de la colla? Teniu alguna junta, comissions...?

Tenim una junta formada per quatre persones: presidenta, secretària, tresorer i una vocal. S'encarreguen de la gestió administrativa i de demanar subvencions.

A part, funcionem amb comissions:

- Material: cuida dels instruments i fa el manteniment.
- Imatge: s'ocupa de la roba, el maquillatge i la temàtica dels bolos.
- Artística: crea els ritmes, coreografies i dirigeix els assajos.
- Difusió: gestiona les xarxes socials i la comunicació del grup.

Bolos: contacta amb entitats i organitza les actuacions.

Participeu en trobades o actuacions conjuntes amb altres colles de percussió durant l'any?

Sí, fem algunes trobades amb altres colles, unes dues o tres a l'any. Ara a l'octubre i novembre tenim diverses actuacions, i una de les que més ens agrada és la ruta de bars a les Corts, on anem tocant, caminant i parant en diversos bars, disfressats cada any amb una temàtica diferent.

Hi ha alguna persona amb discapacitat que formi part d'atabalats? Com treballeu la inclusió?

Ara mateix no hi ha cap persona amb discapacitat al grup. No tinc constància que n'hi hagués en anys anteriors, abans que jo hi fos.

Pel que fa a la inclusió, intentem ser molt conscients d'aquest aspecte. Tot i que no ens hi hem trobat directament, és un tema que tenim molt present, tant en el funcionament intern com quan sortim a tocar. Sabem que no tothom té les mateixes capacitats, i per això procurem actuar amb sensibilitat i respecte, intentant adaptar-nos i ser inclusius sempre que calgui.

Aquest cap de setmana heu participat a les festes populars d'Esplugues.

En quins actes heu tocat?

Hem estat tota la setmana participant en diferents activitats. Vam formar part del seguici del pregó i vam tocar durant l'acte, així com entre concerts. També vam actuar a la Cerca Vila Festiva, just l'últim dia dels focs. En definitiva, hem estat molt actius i participant en diverses parts de la festa.

Com valoreu la participació del públic i l'ambient d'aquestes festes?

La veritat és que ho valorem molt positivament, perquè quan toquem davant d'un públic que ens anima i ens aplaudeix, ens sentim més motivats i toquem amb més ganes. Hem estat en llocs on el públic estava més apàtic, sense moure's ni animar, i llavors a nosaltres també ens costa més mantenir l'energia. A la festa major, en canvi, la gent està molt emocionada i contenta, i això ens contagia a tots, fent que l'experiència sigui molt més agradable i divertida.

Us prepareu d'una manera diferent per a les actuacions de festa major, comparat amb altres esdeveniments?

A veure, no crec que fem exactament el mateix cada vegada, però sí que és cert que estem més emocionats els dies de festa major, es el nostre poble. No ens preparem de manera diferent, però potser és el dia que anem més arreglats i amb més energia.



CELEBREM LA DIADA

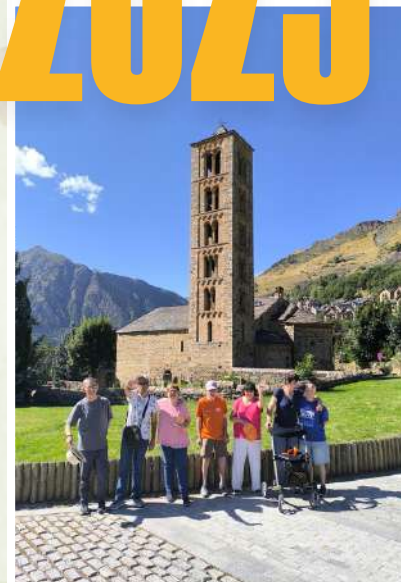


Aquest 11 de setembre, a la Fundació Finestrelles vam celebrar la Diada de Catalunya tots junts, amb il·lusió, música, senyeres... i un deliciós pastís!

El moment més dolç va arribar amb un pastís decorat amb la senyera, que vam compartir amb alegria. Va ser un símbol d'unitat, companyonia i celebració.

A Finestrelles, viure la Diada plegats ens va recordar com d'important és sentir-se part d'una comunitat. Un dia per recordar, ple de somriures i història.

Finestiu 2025



Aquest any s'ha celebrat una nova edició del Finestiu 2025, amb l'acompanyament de Susana Piña i Guillelm Joan. En total 7 usuaris han posat el rumb a Sant Martí de Canals.

Durant l'estada, els participants es van autogestionar les tasques quotidianes.

Van aprofitar bé al temps i en una setmana van veure tot això:

Basílica de Santa Maria de Valldeflors

Santa Maria de Valldeflors és una església d'origen romànic situada al municipi de Tremp.

Sant Martí de Canals

L'església de Sant Martí de Canals, d'origen romànic, està documentada des del segle X i ha estat reformada al llarg de la seva història.

Parc Temàtic de les Bruixes (Les Paüls)

Situat en una muntanya pública, aquest parc ofereix un recorregut per diverses escenes relacionades amb la bruixeria.



Església de Sant Pere (Les Paüls)

Temple emblemàtic de la localitat de Les Paüls.

Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici

Únic parc nacional de Catalunya i declarat patrimoni de la UNESCO, ofereix un espectacular paisatge d'alta muntanya amb més de 200 llacs i rius.

Església de Sant Climent de Taüll

Joia del romànic català situada a la Vall de Boí, molt a prop de l'església de Santa Maria.



Església de Santa Maria de Taüll

Consagrada el 12 de desembre de 1123, és una de les esglésies romàniques més importants de la Vall de Boí.

Barruera

Poble central de la Vall de Boí, situat a la riba de la Noguera de Tor. Tot i no ser el més habitat, és un dels nuclis amb més serveis i comerços de la zona.

Botigues Museu de Salàs de Pallars

Una experiència única per descobrir com es comprava antigament, a través d'una ruta per botigues d'època perfectament recreades.





Sisco Farràs i Grau

**Col·leccionista de béns de consum,
divulgador cultural i escriptor català.**

Ens agradaria començar preguntant: com va sorgir la iniciativa de crear les botigues antigues de Salàs?

Tot va començar quan el meu pare, que era el forner de Salàs, es va jubilar i va tancar la botiga. Em va donar les prestatgeries, i jo les vaig guardar. Com que soc professor d'història, vaig començar a fer-les servir a classe per explicar conceptes a través dels objectes.

Em vaig adonar que no hi havia cap museu dedicat a aquest tipus de botigues a Espanya, i vaig pensar: "Per què no ho faig jo?" Així va néixer la idea. Al principi només teníem tres botigues, després en vam muntar una altra, i ara ja en tenim deu. Tot va començar d'una manera molt casual, amb les prestatgeries dels meus pares.

Segona pregunta: Sabem que vostè va iniciar el projecte, però com es va fer el muntatge de les botigues?

El muntatge de les botigues va ser tot un procés. Quan vam començar, les botigues estaven completament buides. Vaig començar a buscar mobles i objectes en botigues que tancaven, com prestatgeries o taulells. També he anat a fires, mercats i als Encants de Barcelona. Molta gent que em coneixia em trucava per dir-me si m'interessava algun objecte i jo anava a comprar-lo. Ara, amb internet, és molt més fàcil trobar material i adquirir-lo.

Aquest muntatge l'ha fet sol o ha tingut ajuda?

No ho he fet tot sol; molta gent m'ha ajudat al llarg dels anys. Hi ha hagut persones que han fet de guies, altres que m'han ajudat amb el muntatge, i durant un temps vam tenir suport de l'Ajuntament. Ara qui porta el projecte és la meva filla, la Flors, amb el seu company. Jo ja estic jubilat i no em deixen fer gaire cosa!

Pel que fa als productes que exposeu a les botigues, d'on els aconseguíu?

Abans els aconseguia sobretot a través de fires, mercadets, botigues que tancaven... Si sabia d'alguna botiga que plegava, hi anava i comprava coses. Ara, amb els ordinadors i internet, també compro per internet. És a dir, abans era per fires i mercats, i ara també per via digital.

I aquests productes són de tot el món o només d'aquí?

Bàsicament treballo només amb productes d'Espanya, no faig col·leccions internacionals. Molts objectes els he comprat a mercats, fires o botigues que tanquen, i alguns m'han regalat. També vaig als Encants de Barcelona, i gent que em coneix em trucava quan trobava alguna cosa interessant. Ara, amb els ordinadors, també compro per internet, que facilita molt la feina.

Hem sentit que heu viatjat a altres països. Què us agrada visitar?



Quan viatjo m'agrada visitar museus i exposicions, i com que jo he muntat petits museus, busco llocs semblants, sobretot a Europa. A França i Anglaterra n'hi ha de semblants, però a Espanya aquest és el primer museu dedicat a les botigues antigues.



MALETA VIATGERA



CAMBRILS

Estas vacaciones en Cambrils han sido increíbles para Omar, ¡con picnic incluido! Disfrutamos de un paseo junto al puerto para ver los barcos y cogimos un tren turístico para descubrir algunos de los lugares más emblemáticos de la zona.

También pude ir Port Aventura, donde pasamos un día lleno de diversión.

Además, hubo tiempo para disfrutar de la piscina y la playa. Nos dimos caprichos con helados, paseamos por la feria y aprovechamos para hacer algunas compras.

Y para terminar, a la vuelta celebramos el cumpleaños de Paula, mi sobrina. Era una sorpresa, estábamos sus amigos y familia.

VALENCIA

Carmen pasó unas vacaciones en Valencia junto a su familia, disfrutando de días agradables y comidas con amigos, aprovechando el buen tiempo en la ciudad, comiendo fuera y celebrando cumpleaños y santos. Aunque tuvo un pequeño accidente, una caída, que recordará como una anécdota más porque fue compartida con una amiga. Todo fue mejorando poco a poco. Ha podido disfrutar del cariño de los suyos, lo que ha hecho que la experiencia siga siendo especial y llena de buenos momentos.



CREUER

Del 10 al 17 de agosto, Manel Jaquet, su madre Pepita y su ahijada Maria realizaron por primera vez un crucero por el Mediterráneo a bordo del Costa Esmeralda. Cada mañana desembarcaban en una nueva ciudad de Italia o Francia.



📍 Cagliari (Cerdeña, Italia)

Visitaron el Santuario de Nuestra Señora de Bonaria, el principal templo mariano de la isla, situado en una colina con vistas a la ciudad.

📍 Nápoles

Descubrieron el imponente Palacio Real en la Plaza del Plebiscito, el Castel Nuovo, la Galería Umberto I, y disfrutaron de las vistas al Vesubio.

📍 Roma

No puede faltar El Coliseo, la Fontana di Trevi, el Castel Sant'Angelo, la Basílica de Santa María la Mayor y, por supuesto, el Vaticano.

📍 Génova

Pasearon por la Piazza De Ferrari, el centro de la ciudad, y visitaron la Casa de Cristóbal Colón.

📍 Marsella (Francia)

Disfrutaron de monumentos como la Catedral de Santa María la Mayor, el Palacio Longchamp y el Forte Saint-Jean, en la entrada del Puerto Viejo.



Por las tardes y noches, el barco ofrecía entretenimiento para todos: partidas de bingo, sesiones de karaoke, espectáculos de acrobacias, la celebración de la "Noche Blanca" y hasta un show especial dedicado a Michael Jackson.

CASTELLAR DE N'HUG



Del 2 al 16 d'agost el Javier i la Teresa van gaudir d'unes colònies molt completes en una casa reservada en exclusiva per al nostre grup. Això va permetre una convivència tranquil·la, còmoda i amb molt bon ambient.



Durant aquests dies es van fer moltes sortides: a la muntanya, a la Vall de Núria amb el famós cremallera, a la Pobla de Lillet, al llac de Puigcerdà... i fins i tot una paella campera que tothom va disfrutar molt.



A les excursions per la natura vam veure ovelles, vaques i cavalls, cosa que va despertar molta curiositat i entusiasme.

A banda de les sortides, també vam fer activitats manuals (com pintar o recollir herbes per preparar ungüents), vam anar a la piscina, passejar pel poble, menjar gelats i assistir a un recital d'havaneres.

El balanç final va ser molt positiu. Van tornar contents i amb ganes de repetir.

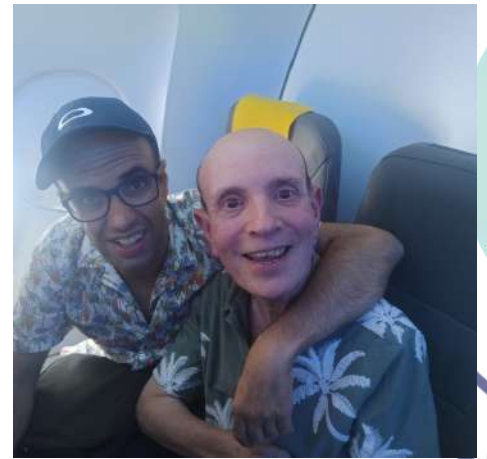


Berlin



Aquest agost, Manel i Sisco van viatjar a Berlín amb Ratio i es van allotjar a l'hotel Meininger East Side, en règim de mitja pensió. Durant l'estada van fer diverses visites culturals i turístiques destacades:

- Monuments històrics: el Mur de Berlín, el Checkpoint Charlie i el Monument a l'Holocaust.
- Patrimoni arquitectònic i religiós: la Torre de televisió, la Catedral de Berlín, l'església Meiketcher i la cúpula de vidre del Reichstag.
- Espais emblemàtics i culturals: la Porta de Brandenburg, el Parc Tiergarten, i el Monument soviètic al parc Treptow.



- Museus: van visitar la Isla dels Museus (amb la Galeria Nacional), el Museu de la Tecnologia i altres col·leccions d'art i història.
- Experiències locals: van passejar pel mercat turc de Kreuzberg, van menjar fora, van fer compres de souvenirs i van gaudir de l'ambient de la ciutat.

Va ser un viatge complet, amb molta activitat cultural, passeigs i temps per gaudir de la ciutat.





Pastel de Queso

ELABORACIÓN

INGREDIENTES

- 200 gramos de galletas María
- 120 gramos de mantequilla
- 800 ml de nata
- 800 gramos de queso crema (tipo philadelphia)
- 250 gramos de queso fresco
- 8 huevos
- 300 gramos de azúcar

- 1. En un vaso de batidora trituramos las galletas María.
- 2. Seguidamente agregamos la mantequilla pomada o derretida y seguimos mezclando. Con esto haremos la pequeña base de galleta de la tarta.
- 3. Colocamos la mezcla en la base del molde.
- 4. En el mismo vaso de batidora colocamos los huevos, la nata, el azúcar y los quesos. Trituramos bien.
- 5. Precalentamos el horno a 180° e introducimos durante 40 minutos con el calor arriba abajo. Dejamos enfriar la tarta y la introducimos en la nevera unas horas para que se enfríe.





PRÒXIMAMENT

JORNADA DE VOLUNTARIAT
TEMPORADA ESPORTIVA
FESTA FAMÍLIES I AMICS

/ molt més al pròxim volum !

T'ho perdràs?

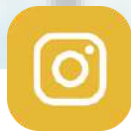
SEQUEIX-NOS

A LES NOSTRES XARXES:



Youtube

www.youtube.com/@fundaciofinestrelles



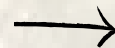
Instagram

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



Facebook

www.facebook.com/fundaciofinestrelles





MÓN FINESTRELLES

UNA REVISTA REDACTADA PER ESTRELLES