

Món Finestrelles



Jornada de voluntaris pàg: 3



Walking Futbol pàg: 6



Entrevista a pàg: 14



ÍNDEX

1

Festa Famílies i Amics

3

Jornada de Voluntaris

4

Concert Bènefic 2025

5

Nova temporada esportiva

7

Recepte Halloween

9

Noves incorporacions

10

La Psicologia Cognitivo-conductual

12

Maleta viatgera

14

Entrevista exclusiva: Braima Mané



FESTA FAMILIES I AMICS 2025

El passat dijous 2 d'octubre vam celebrar una nova edició de la nostra estimada Festa de Famílies a Finestrelles, un dia molt especial ple d'art, emocions i, sobretot, molta participació!

Enguany vam fer la festa encara més dinàmica i interactiva.

Tothom va poder gaudir d'un recorregut per diferents espais inspirats en grans obres d'art. Cada prova o repte era una experiència en si mateixa, i tothom hi va posar el cor!



Durant la festa, vam gaudir d'un recorregut artístic amb espais inspirats en grans obres i estils com La nit estrellada, La persistència de la memòria, Guernica, Els girasols, Botero, Mondrian, Les màscares de Picasso i Las Meninas, així com una vibrant actuació de Bollywood amb "Shakuntala".

Per tancar la jornada, ens vam reunir al jardí per lliurar diplomes i tornar a gaudir de les actuacions de Las Meninas i "Shakuntala", que van posar el punt final amb molt de ritme i emoció.



FESTA FAMILIES I AMICS 2025

Un dels moments més emotius va ser l'homenatge a la Maite Soto i la Nancy Rodríguez, reconegudes per la seva trajectòria amb un ram de flors i una joia de part del president Lluís Montset i el Patronat.

Per finalitzar la festa vam fer un berenar a l'aire lliure i abans d'acabar, es va anunciar el proper Concert Benèfic, que es celebrarà el 5 de novembre a l'Auditori.

Gràcies a totes les famílies per fer d'aquest dia una gran festa!





MONDELEZ

UNA JORNADA PARA RECORDAR: CREATIVIDAD, INCLUSIÓN Y MUCHO CORAZÓN

Queremos compartir la alegría que vivimos durante una jornada muy especial junto a las personas voluntarias de **Mondelez International**.

Tuvimos la suerte de abrir nuestras puertas a un grupo de personas llenas de energía, empatía y creatividad, con quienes compartimos una mañana de manualidades, risas y conexión. Juntos, confeccionamos disfraces llenos de color y fantasía, que irán destinados a niños y niñas hospitalizados. Está actividad se realiza gracias a la maravillosa labor de la **Fundación Pequeño Deseo**.

Nuestros usuarios y usuarias disfrutaron, participaron y, sobre todo, se sintieron parte de algo importante. La cercanía, el respeto y la implicación de cada persona voluntaria hicieron que esta actividad fuera una verdadera fiesta de valores compartidos.

Nos emociona ver cómo cada año crecen las ganas de colaborar y cómo experiencias como esta nos enriquecen a todos.

Porque cuando trabajamos juntos, aprendemos, nos transformamos y construimos una sociedad más justa y humana.

Gracias Mondelez International por creer en el voluntariado como herramienta de cambio, por vuestra sensibilidad, y por regalarnos un día lleno de ilusión, cariño y disfraces con superpoderes.

¡Os esperamos siempre con los brazos abiertos!

Gracias a Voluntariado Estrategia por ayudarnos a hacerlo posible.



CONCERT BENÈFIC ANUAL DE LA FUNDACIÓ FINESTRELLES

50 ANYS  FUNDACIÓ
FINESTRELLES
Discapacitat intel·lectual

Del silenci
a la veu.
50 anys
d'inclusió

05
Novembre
2025
A LES 19.30 H

Un nou espectacle únic i original, dirigit i presentat per
Marcel Gorgori, amb
l'**Orquestra Barcelona Filharmonia**,
dirigida per **Daniel Antolí**

T'ESPEREM A

L'AUDITORI
de Barcelona

📍 LEPANT 150, 08013 BARCELONA

APORTACIÓ

60€

PER ADQUIRIR LES ENTRADES

Pots realitzar una transferència bancària al compte ES52 2100 2742 3102 0006 4463 indicant CONCERT 2025 el teu NOM i el NOMBRE D'ENTRADES.

També és possible l'opció de col·laboració per BIZUM. Codi 00973

Recorda que pots deduir de la quota de l'IRPF, el 80% dels primers 250€ i 40% del total de l'aportació que hagis fet durant l'any. Per aportacions recurrents durant dos exercicis fiscals, podràs deduir el 45% de l'aportació que facis a partir del tercer any.

BASE DE DEDUCCIÓ

% DE DEDUCCIÓ

250€

80%

Resta de la base

40%

Amb el mecenatge
de la Fundació Salvat



Fundació
Grup Farmacèutic
Salvat

Amb la col·laboració especial de:



Fundación "la Caixa"

Amb la col·laboració de:

fundación
asisa+

Comertel
COMERCIALITAT DE TELEFONIA



agefred

mdo.
MARCA DE DIFUSIÓ

Finestrelles en moviment

Comencem nova temporada

Els esportistes de la Fundació Finestrelles han reprès amb energia les activitats de la nova temporada, entrenant en diferents disciplines per millorar la forma física i fomentar la convivència en equip. Per a les persones amb diversitat funcional, l'esport és una eina clau per al creixement personal i la inclusió. La seva participació activa contribueix a construir una societat més saludable i inclusiva.



GIMNÀSTICA ARTÍSTICA A CEM LES MORERES

Aquesta temporada també s'han iniciat en l'activitat de gimnàstica artística Maria, Allan i Helena. Les sessions tenen lloc al CEM Les Moreres, amb la guia de Lorena Márquez i Raúl Sánchez. Aquesta disciplina ajuda a desenvolupar la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació.

NATACIÓ A DUIN CEM LA PLANA

La natació continua sent una de les activitats amb més participació.

- Els dijous tenim dos noves incorporacions: Maria i Pablo.
- Els divendres també hi ha un nou company que s'ha afegit a l'activitat: l'Allan.

Aquesta activitat no només reforça les capacitats físiques, sinó que també proporciona una experiència molt enriquidora a l'aigua.

BÀSQUET A CEM LA BLUME

Els dimecres a la tarda, els esportistes Allan i Carles s'han incorporat a les sessions de bàsquet d'aquesta temporada al CEM La Blume. Les sessions compten amb l'acompanyament de Raúl Sánchez i Anna Lanceta, que guien i donen suport als participants en cada entrenament.

Walking Fútbol

Fútbol sin correr



Walking Fútbol llega a Finestrelles

Walking Fútbol es una nueva propuesta deportiva que aterriza en Finestrelles. A diferencia del fútbol tradicional, en esta modalidad no está permitido correr ni el contacto físico, lo que lo convierte en un deporte inclusivo, pensado para que cualquier persona pueda participar, sin importar la edad o condición física.

Iniciamos la actividad el primer miércoles de octubre y tendrá una frecuencia mensual. La compartiremos junto a otras entidades amigas: Gandhi, Boscana, Pedralbes y Sant Camil.

Al ser una práctica accesible para todos, el Walking Fútbol no solo promueve el ejercicio físico, sino también valores como el respeto, la convivencia y la educación en equipo.



Galletas de calabaza especiada

Receta realizada por
Alicia Canga

INGREDIENTES

Para el "topping" de la galleta (para rebozar y darle el azucarado final):

- 50g de azúcar blanco
- 7g de especia de tarta de calabaza (al final de la receta os indicamos dónde podemos encontrarla).

Para las galletas de calabaza:

- 170g de mantequilla a temperatura ambiente
- 220g de azúcar moreno (o panela).
- 2 yemas de huevo a temperatura ambiente
- 15g de esencia de vainilla líquida
- 125g de puré de calabaza (yo la horneo 20min a 200 grados y queda de rechupete)
- 220g de harina de todo uso
- 15g de polvo de especia de tarta de calabaza
- 15g de levadura en polvo
- 7g de sal

ELABORACIÓN

- 1) En un bol pequeño mezclamos el azúcar blanco con la especia de tarta de calabaza y separamos.
- 2) Calentamos el horno a 180 grados y preparamos dos papeles para hornear.
- 3) Secamos nuestro puré de calabaza, previamente horneado, con papel de cocina. Repetimos la operación unas cuatro veces para asegurarnos de que está bien sequita. Apartamos.



ELABORACIÓN

4) En un bol pequeño, mezclamos la harina, la especia de tarta de calabaza, la levadura y la sal. Apartamos.

5) En un bol grande, batimos bien la mantequilla y el azúcar moreno (o panela) con batidora eléctrica, mezcladora o robot de cocina a velocidad alta durante 1 o dos minutos, hasta que quede esponjosa.

6) Añadimos las yemas de huevo y mezclamos a velocidad media durante 1 o 2 minutos.

7) Incorporamos nuestro puré de calabaza a velocidad media hasta tener una mezcla homogénea.

8) Añadir la mezcla de harina y demás ingredientes secos y mezclamos a velocidad media hasta que quede bien mezcladito.

9) Dejar la masa en la nevera durante 10 minutos.

10) Hacer bolas de unos 30g cada una y rebozarlas en nuestra mezcla de azúcar blanco y especia de tarta de calabaza.

11) Aplanarlas y colocarlas bien separadas en el papel de horno.

12) Horneamos las galletas durante 12/14min.

13) Dejar enfriar y decorar a vuestro gusto.

Podéis añadir decoración de Halloween. Nosotros hemos puesto estas calabacitas y fantasmas que puedes encontrar en las tiendas FLYING TIGER COPENHAGEN. También hemos cortado las galletas con unos moldes de HELLO KITTY que teníamos por casa.

La especia de calabaza la podéis encontrar en Amazon

NOVES

INCORPORACIONES

Brais Arias - Administración y contabilidad

Tengo 27 años y vivo en Barcelona. Estudié ADE y llegué a mi trabajo actual gracias a una empresa externa. Lo que más me gusta de Finestrelles es el buen ambiente y la calidad humana, tanto de los compañeros como de los usuarios. Ahora estoy trabajando junto a Silvia, que me está enseñando sus tareas porque en el futuro ocuparé su puesto cuando se jubile, aunque todavía falta para eso. Me siento muy a gusto y bien integrado. En mi tiempo libre me gusta ir al gimnasio, cuidar mi alimentación y leer.



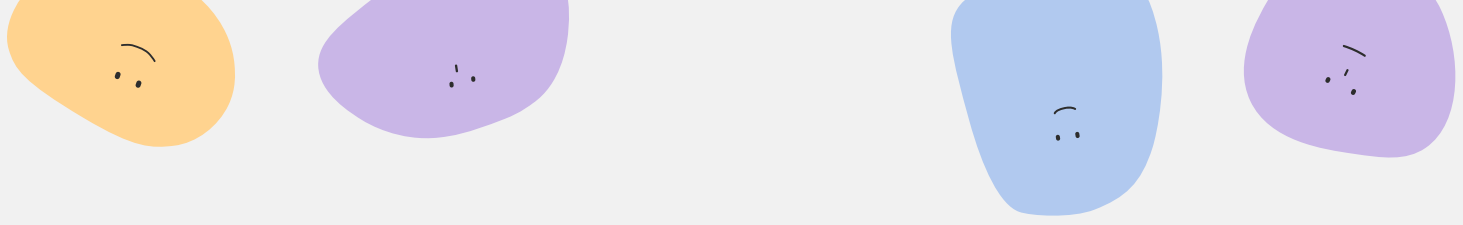
Jorge Casas - Nuevo usuario del servicio residencial



Jorge viene de otra residencia, Más i Dalmau. Ha llegado hace muy poco tiempo a la familia Finestrelles. Le gusta mucho escuchar música y los juegos de psicomotricidad fina.

La mesa que veis en la imagen se la hizo su padre a medida como soporte y además con detalles personalizados; en la cual hay dentro imágenes de su familia.

Aunque lleve pocos días ha encajado muy bien con sus compañeros ya que es una persona muy cariñosa y amable.



LA PSICOLOGIA COGNITIVOCONDUCTUAL: COMPRENDRE, CANVIAR I CRÉIXER

Vivim en una època en què tot passa molt de pressa. La feina, les responsabilitats familiars i les emocions del dia a dia poden arribar a desbordar-nos. Enmig d'aquest remolí, la psicologia esdevé una gran aliada per cuidar una cosa tan important com la nostra salut mental i emocional. D'entre els diferents enfocaments existents, un dels més reconeguts per la seva eficàcia i base científica és la psicologia cognitivoconductual (PCC).

Pensaments, emocions i conductes: un triangle que ens defineix

La psicologia cognitivoconductual parteix d'una idea senzilla però poderosa: el que pensem influeix en com ens sentim i en com actuem. No sempre és el que ens passa el que ens fa patir, sinó la manera com interpretem allò que ens passa.

Per exemple, davant d'una mateixa situació —com cometre un error a la feina o tenir una discussió amb algú—, una persona pot pensar “sóc un desastre”, sentir-se frustrada i deixar-ho córrer; una altra pot pensar “tots ens equivoquem, puc millorar” i reaccionar amb calma.

La tasca del psicòleg en aquest enfocament consisteix a ajudar a identificar aquests pensaments automàtics negatius o distorsionats i substituir-los per altres més realistes i saludables, fomentant alhora la pràctica de conductes que generin benestar, seguretat i confiança.

Una eina eficaç per a moltes situacions

La PCC ha demostrat ser especialment útil en casos d'ansietat, depressió, estrès, fòbies o trastorns alimentaris, entre d'altres. Però la seva utilitat va molt més enllà: també pot ajudar a millorar l'autoestima, les habilitats socials, la comunicació familiar o la gestió emocional.

És un enfocament molt pràctic, que combina reflexió i acció: entendre què ens passa i, alhora, entrenar-nos per respondre d'una altra manera.



També per a persones amb discapacitat intel·lectual

Un aspecte especialment valuós és que la psicologia cognitivoconductual es pot adaptar perfectament a persones amb discapacitat intel·lectual. Amb un llenguatge clar, exemples visuals i exercicis pràctics, es poden treballar aspectes com:

- Reconèixer i posar nom a les emocions.
- Aprendre estratègies per calmar-se o demanar ajuda quan alguna cosa preocupa.
- Desenvolupar habilitats socials i resoldre conflictes.
- Reforçar l'autonomia i la presa de decisions quotidianes.

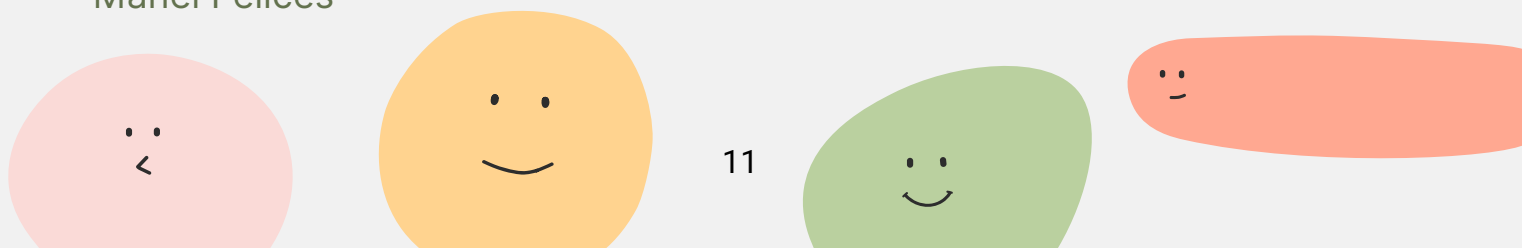
La clau és personalitzar l'acompanyament segons les capacitats i la manera d'entendre el món de cada persona, perquè la teràpia tingui sentit, sigui útil i, sobretot, respectuosa.

Demanar ajuda és cuidar-se

No cal “estar malament” per acudir a un psicòleg. Tots, en algun moment, necessitem orientació per travessar canvis, pèrdues o períodes d'incertesa. Buscar ajuda no és un signe de feblesa, sinó un acte de valentia i d'autocura.

De la mateixa manera que cuidem el cos amb una alimentació equilibrada o amb exercici, cuidar la ment és una inversió en benestar. La psicologia cognitivoconductual ens recorda que no podem controlar tot el que ens passa, però sí podem aprendre a gestionar com ho vivim i com hi responem. I això, en el fons, és créixer.

Manel Felices



The image is a full-page background featuring a view through an airplane window. The window frame is a light beige color with a rounded rectangular shape. Through the window, a blurred scene of an airport tarmac is visible, with a large white aircraft and other ground service equipment in the background. The lighting is warm, suggesting a sunset or sunrise. The text "MALETA VIATGERA" is centered over the window view in a bold, black, serif font.

MALETA VIATGERA

Sevilla tiene un color especial



Manel Jaquet, la seva mare Pepita i la seva fillola Maria van fer una escapada a Sevilla del 11 al 14 de setembre, aprofitant el pont de la Diada. Què visitar?

- Las Setas, gran estructura de fusta a la plaça de l'Encarnació.
- Diverses esglésies: San Roque (barroca), San Pedro (gòtic-mudèjar), la Anunciación (amb el panteó de sevillans il·lustres), Sant Antonio Abad (amb dues naus unificades al s. XVIII).
- El barri de Triana, a la riba del Guadalquivir, connectat pel pont d'Isabel II.
- El Bus Turístic, que recorre punts destacats com la Torre del Oro, la Fàbrica de Tabac i els edificis de l'Expo 92.



- El Museu de Belles Arts, amb obres destacades del barroc sevillà.
- Un passeig amb calessa pel centre i Triana.
- La Catedral de Sevilla, la gòtica més gran del món, amb la Giralda, la seva emblemàtica torre.
- Un creuer pel Guadalquivir, passant per la Torre Sevilla, la Cartuja i acabant a la Torre del Oro.
- Va ser un viatge cultural intens, amb visites a monuments, museus i barris històrics.





Braima Mané

Capitan de Barcelona PowerChair Football

¿Cuánto tiempo llevas jugando al fútbol?

Llevo tres años.

¿Cuál es la diferencia entre el fútbol convencional y el powerchair?

La principal diferencia es que en el powerchair se juega con sillas de ruedas motorizadas y jugamos personas con discapacidad motriz.

¿Cuánto duran los partidos?

Duran 40 minutos, divididos en dos partes de 20 minutos cada una.

¿Qué utilizáis para poder jugar a este deporte?

Utilizamos una pelota grande y dos palos para formar la portería. Además, colocamos una protección delante de la silla para golpear el balón.

Hablando de las normas, ¿tenéis árbitro?

Sí, contamos con un árbitro principal en el campo, dos jueces de línea y un cuarto árbitro.

¿Cuántos equipos hay en Cataluña? ¿Y en España?

En Cataluña actualmente somos dos equipos, y se están formando dos más. En toda España hay trece equipos.

¿En el equipo tenéis fisioterapeuta?

No, no tenemos fisioterapeuta. Contamos con un mecánico que se encarga de revisar las sillas, colocar las protecciones y realizar el mantenimiento cada semana.

Braima Mané

Capitan de Barcelona PowerChair Football

¿La pelota que utilizáis es como la que solemos ver?

No, es más grande. Mide 33 centímetros de diámetro y pesa aproximadamente un kilo.

¿Las porterías son especiales?

Sí, miden tres metros de ancho y se construyen con dos palos.

¿Quién es el capitán del equipo y cuáles son sus funciones?

Yo soy el capitán. Mis funciones son ayudar a mis compañeros, comunicarme con el árbitro y con el entrenador, y mantener una buena organización dentro del equipo.

¿Cuántas veces entrenáis a la semana?

Entrenamos una vez por semana, los domingos de 16:00 a 18:00 horas.

¿Hay divisiones en vuestro deporte?

Sí, existen dos divisiones: Primera División y Segunda División.

¿Cuántos torneos jugáis fuera de la liga?

Participamos en tres torneos: la Copa Intercomunidades, la Copa de España y la Copa Catalana.

¿Tenéis requisitos para los nuevos jugadores?

Sí, es necesario disponer de una silla de ruedas eléctrica con motor y, sobre todo, tener muchas ganas de venir, entrenar y jugar.

Hemos visto vuestra página web y queremos saber: ¿qué significa la palabra “Tritona”?

Es una palabra derivada de los Tritones del Montseny. “Tritona” la usamos para referirnos a nuestra pequeña familia, al grupo que formamos en el equipo.

¿Es una liga en la que juegan tanto chicos como chicas?

Sí, es una liga mixta donde jugamos todos juntos.

¿Dónde jugáis y entrenáis?

Entrenamos en el CGE Les Moreres.

Braïma Mané

Capitan de Barcelona PowerChair Football

¿Por qué las fechas de liga están tan separadas?

Como somos personas con discapacidad, los desplazamientos continuos pueden resultar cansados. Por eso, en cada viaje aprovechamos para jugar tres o cuatro partidos seguidos.

¿En qué año se fundó el equipo?

En 2022. Fue el primer equipo de Powerchair en Cataluña.

¿Cuántos jugadores sois en el equipo?

Somos doce en total, aunque en el campo solo pueden jugar cuatro a la vez.

¿Qué estás estudiando?

Estoy estudiando Integración Social, una formación orientada a ayudar a personas que están en riesgo de exclusión social.

Cuando tengas el título, ¿en qué te gustaría trabajar?

Me gustaría trabajar aquí, en la Fundació Finestrelles, o en otros colectivos; ayudando a personas migrantes de otros países para facilitar su integración en la sociedad.

¿Cómo surgió la idea de hacer las prácticas en Finestrelles?

Soy de Esplugues y me enteré de que existía la Fundació Finestrelles y del trabajo tan importante que hacen aquí. Me interesó mucho, así que decidí contactar con ellos para realizar mis prácticas.

¿Cómo están siendo los primeros días en la casa? ¿Te está gustando la experiencia?

Sí, me está gustando mucho. Estoy conociendo a los compañeros y a los usuarios, me río mucho con vosotros y me lo paso súper bien.

¿Qué te parecen nuestras instalaciones?

Son muy grandes, tanto la residencia como la zona de talleres. Está todo muy bien organizado.



PRÒXIMAMENT

CASTAÑADA HALLOWEEN
CONCERT BENÈFIC
JUGATECA

*I molt més al pròxim volum !
T'ho perdràs?*



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 en només 24€ després de la deducció fiscal.

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€.

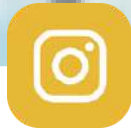
SEQUEIX-NOS

A LES NOSTRES XARXES:



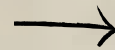
Youtube

www.youtube.com/@fundaciofinestrelles



Instagram

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



Facebook

www.facebook.com/fundaciofinestrelles





MÓN FINESTRELLES

UNA REVISTA REDACTADA PER ESTRELLES