



# MÓN FINESTRELLES

UNA REVISTA REDACTADA PER ESTRELLES

VOL 5 • NÚMERO 5 • OCTUBRE 2022

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
| 03 | PRESENTACIONS NOUS REDACTORS                          |
| 05 | QUÈ FEM?                                              |
| 06 | BOSSSES                                               |
| 07 | HALLOWEEN + CASTANYADA                                |
| 12 | ACTIVITATS ESPORTIVES                                 |
| 14 | NOVES ACTIVITATS : ESPELMES I RELAXACIÓ I ESTIRAMENTS |
| 15 | SORTIDES/ ACTIVITATS                                  |
| 16 | HOCKEY                                                |
| 17 | MILLA DE SARRIÀ                                       |
| 18 | ACTUALITAT                                            |
| 19 | ENTREVISTES EXCLUSIVES                                |
| 20 | LAURA ROCA                                            |
| 21 | ARMANDO DEPAU                                         |
| 22 | PASSATEMPS                                            |
| 26 | PROPER NÚMERO                                         |



# PRESENTACIONS NOUS REDACTORS



## MARI ANGELES TRIGUEROS

Soy Mari Ángeles, tengo 57 años. Me considero una artista porque sé tocar el piano y canto muy bien. Me gusta mucho cocinar y hacer nuevas recetas, también me gusta mucho jugar a petanca.

### Què és el que més t'agrada de Finestrelles?

Me gusta que me dejen hacer muchas cosas por mí misma como elegirme la ropa, hacer mi cama, pintarme la uñas, etc. Además, hacemos muchas actividades como ir al cine, ir a museos, ir de rebajas para comprarme muchas cosas.

## JOSE MORATA

Soy José Morata, me gusta venir a trabajar todos los días al taller, soy un Chico de rutinas. Me gusta mucho escuchar música y jugar a la petanca. En mi tiempo libre me gusta ver la televisión e ir al cine.

### Què és el que més t'agrada de Finestrelles?

Gracias a venir al Taller ocupacional, he conocido a muchas personas que se han convertido en mis amigos, como por ejemplo mi amiga Montse Molina.



## STEPHANIE FARRAS

Soy Stephanie Farras, tengo 43 años. Me gusta coser, ir al cine, cantar y bailar, también ir de compras al centro Finestrelles con mi madre. Me gusta mucho participar en las tareas de casa y ayudar a mi madre, siempre doblo las sábanas, pongo la mesa y le ayudo a cocinar.

### Què és el que més t'agrada de Finestrelles?

Lo que más me gusta de Finestrelles es que hacemos mucho deporte, como por ejemplo piscina, petanca y zumba.



# PRESENTACIONS NOUS REDACTORS

## OMAR VERA



Soy Omar vera, tengo 42 años. Me gusta mucho practicar deporte y viajar, he ido a muchos sitios como New york, Copenhagen, Perú, Cancún, etc. En mi tiempo libre me gusta ver alguna serie como, por ejemplo médico de familia, gata salvaje, pasión de gavilanes y Gran Prix. Me gusta mucho comer, sobre todo el arroz con leche y pies de cerdo y cocido.

### Què és el que més t'agrada de Finestrelles?

Hace poco que vine a vivir a Finestrelles, he conocido a mucha gente y me gustan mucho todas las salidas que hacemos.

## JOAN SANS

Em dic Joan Evangelista Sans, vaig venir aquest any per viure a Finestrelles. Estic molt content de viure aquí, hi ha molts companys.

M'agrada molt jugar a la petanca, jugar al domino, fer càlcul matemàtic, mirar les notícies, etc..

### Què és el que més t'agrada de Finestrelles?

El que mes m'agrada de Finestrelles és que faig moltes sortides. M'agraden molt totes les activitats que faig al taller, com per exemple ceràmica, sabó, la revista finestra a les estrelles, etc.

També m'agrada molt menjar, sobretot els macarrons que fa l'Encarna.





# QUÈ FEM?

## ELS ARTISTES DE FINESTRELLES

**"Tenir un treball del tipus que sigui, els ajuda a desenvolupar les seves capacitats i sentir-se útils, a la vegada que estimula la creativitat i la seva capacitat cognitiva."**

En aquesta secció cada mes un anirem explicant a poc a poc tots els productes, projectes, concursos, etc, que tenim o/i que estem elaborant dia a dia.

L'artesanía és la principal ocupació terapèutica que desenvolupem, i utilitzem diferents tècniques: paper maixé, costura, ceràmica, manipulació de flor seca, paper reciclat, etc.

Les produccions són petites en quantitat, però amb una qualitat comparable a altres productes del mercat. Són articles que van variant en funció dels gustos dels clients i de les necessitats terapèutiques dels nostres usuaris.

Aquest tipus de tasca no només estimula la creativitat, sinó que permet anar introduint tècniques diverses per afavorir nous aprenentatges que s'adaptin a les diferents habilitats de cada una de les persones usuàries, als seus progressos i també a la pèrdua de facultats derivada de l'edat.

El seu treball els permet gaudir d'una gratificació econòmica que els acostava al món adult normalitzat

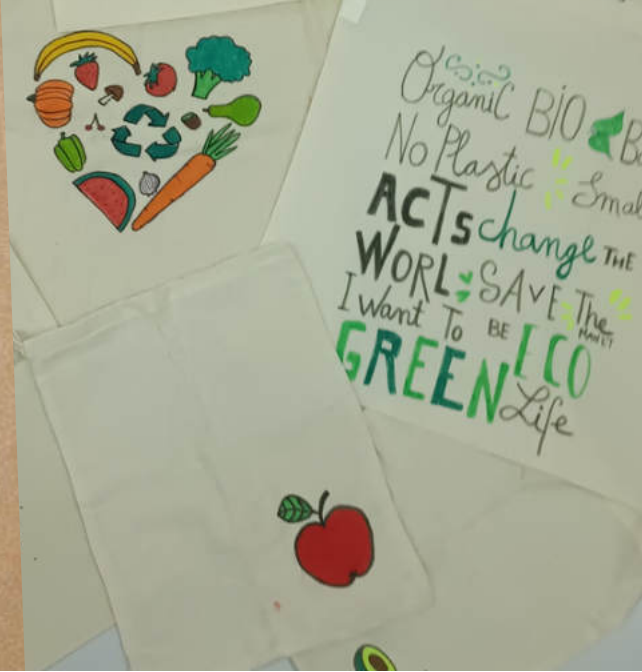


# PAS A PAS

## BOSSES

- Abans de començar a estampar i pintar, es preparen les plantilles, la nostra monitora Mercè elabora la mostra prèviament.
- Després es posa una revista dins de la bossa i damunt la plantilla. La revista es posa perquè amb els retoladors no traspassi l'altra banda.
- Seguidament, estampem a mà el dibuix, escollim colors i ens posem a pintar.
- Per finalitzar aquest procés s'empaqueta i s'envia o es posa a la paradeta per vendre









# HALLOWEEN

## CASTANYADA

Comença la tardor, ve el fred i les pluges, o això volem, perquè de moment fa temps de primavera. A final d'aquest mes es canvia l'hora, concretament el dia 29 a la nit, on a les 3 seran les 2, és a dir dormirem una hora més.

A l'octubre arriba la castanyada, una festa popular catalana que es celebra el dia 31. Durant aquest mes és molt típic menjar castanyes, panellets i moniatos amb una mica de moscatell.

Com ens agrada molt la festa, a més de la castanyada celebrem Halloween, també coneguda com la festa de les bruixes, una tradició anglesa on es decoren totes les cases amb temàtica de terror. Es fa el truc o tracte i la gent es disfressa.

Com era d'esperar, el passat pont de Tots Sants es varen programar diverses activitats relacionades amb Halloween i la castanyada que enumerarem tot seguit:

- **Dissabte 29 i diumenge 30:** vam fer els següents encàrrecs: comprar els ingredients per a fer els panellets, moniatos i castanyes; es varen decorar amb carabasses, teranyines i altres elements terrorífics els espais de la llar, a més a la sala de TV es varen projectar pel·lícules de terror.







# HALLOWEEN

## CASTANYADA

**Dilluns 31:** un grupet va fer sortida sobre la temàtica del Halloween al Poble Espanyol amb 8 nois més la Maite i l'Àlex. Allà, durant el recorregut vam veure diferents personatges de por, ja que eren la nit de Halloween, moltes carabasses, calaveres, etc. Per dinar van menjar pícnic i uns cafès abans de tornar.







# HALLOWEEN

## CASTANYADA

- **Dimarts 1 de novembre ja Tots Sants**, al matí tots els nois fèiem els tradicionals panellets, ja que el temps ho acompanyava i per acabar a la tarda vàrem fer la tradicional castanyada menjant moniatos i panellets, a més celebrem l'aniversari del Zaki.





# RECEPTA PANELLETS

*A continuació us posarem una recepta perquè podeu fer els millors panellets del món:*

**Ingredients (per a 12-14 panellets):**

**150 g de moniato**

**150 g de pinyons**

**170 g d'ametlla molta**

**1 rovell d'ou**

**130 g de sucre**

**ratlladura de pell de llimona**

**aigua.**

## ***Elaboració de la recepta de panellets de pinyons:***

Posar a coure el moniato en una cassola amb aigua durant 20 minuts, a foc suau. Retirar i deixar refredar.

Pelar el moniato i picar en un bol fins a fer un puré.

Afegeix el sucre i la ratlladura de la pela de llimona i mescla fins a fer una pasta que es pugui modelar amb la mà.

Per a assecar la pasta dels panellets, agrega el rovell d'ou i remou. A continuació, incorpora l'ametlla molta i lliga tots els ingredients.

Agafa petites porcions de massa i dona'ls forma de boletes (amb aquesta quantitat han de sortir unes 12-14). Després, arrebossa-les amb els pinyons i col·loca-les en una safata de forn coberta amb paper.

Enforna els panellets a 180 °C durant 15 minuts (amb el forn preescalfat). Quan vegis que comencen a daurar-se, treu la safata del forn i deixa refredar.

Serveix els panellets de pinyons i moniato en el plat.





# TEMPORADA ESPORTIVA 22/23

Després de dos anys de pandèmia, hem pogut reprendre tota l'oferta esportiva:

• **Bàsquet:** Una modalitat molt jugada any darrere any.

L'activitat es realitzarà tots els dimecres a la tarda de 18:00 a 20:00 a les instal·lacions de la Blume. L'esport estarà impartit per la Maite i Maria, dues monitores de la llar.

## Com és una sessió de bàsquet?

Omar Vera ens explica com és un entrenament de bàsquet.

"Primero de todo comenzamos con un calentamiento (corriendo y estirando el cuerpo), después hacemos diferentes ejercicios para trabajar la puntería, precisión, control de la pelota y técnica. Antes de acabar la actividad, hacemos un mini partido entre nosotros y unos tiros libres. Para finalizar la sesión acabamos con estiramientos.



• **Natació:** L'activitat es duu a terme a les instal·lacions de CEM LA PLANA, a Esplugues de Llobregat. L'activitat ha tingut tant d'èxit perquè és un esport molt complet i efectiu per a totes les persones, per això hi ha un gran volum de gent que vol participar. Com tots no podem anar el mateix dia perquè tenim ritmes i nivells diferents, les sessions es dividiran en dos grups, amb diferents dies, que són tots els dijous i divendres.

## Com és la sessió de piscina?

Manel Jaquet ens fa cinc cèntims de com és el dia en la piscina: " en primer lloc, ens dutxem, després ens tirem a l'aigua, comencem a nedar en diferents estils: crol, esquena, braça, papallona i bussejant.

Per acabar disposem de la piscina petita per a fer una estona d'esbarjo, ens dutxem i tornem a la llar".



# TEMPORADA ESPORTIVA 22/23

•**Petanca:** Aquesta temporada els entrenaments són els dilluns i dimarts a les instal·lacions de la Fundació Finestrelles. També és una activitat estrella, hi ha molta gent que li agrada molt aquest esport.

L'objectiu de l'activitat és conèixer el reglament de la petanca, la qual es competeix mitjançant tripletes de tres persones. Cal aproximar la bola al bolig, i qui més s'acosta és el guanyador. Gràcies als entrenaments els participants milloren la seva tècnica i punteria.

"La veritat és que tots els esportistes tenien ganes de tornar a posar-se en forma i gaudir d'aquests espais i desconnectar de la feina". Manel Jaquet.



## Lliga petanca.

El passat dimecres, dia 19 d'octubre de 2022, es juga una petita lliga fora de les instal·lacions, concretament a la Fundació Gandhi, a prop d'Igualada.

A les 10:00 del matí marxem amb autocar, que ens espera al costat del taller.

Preparats amb els nostres xandalls de Finestrelles (que per fi li podem donar ús) estem amb nervis per poder competir.

Les persones que van participar en la lliga són: MAB, RB, RBO, JC, AD, SF, TLL, ML, MPL, IM, TM, DM, AM, MM, EMO, FP, FR, JR, LSO, LS, BS, JAS, HT, MAT i EZ acompanyats per Maite, Rodica i Carolina Cornejo. ML i LSO aniran amb el cotxe de Susana.

Vam baixar de l'autocar, primer de tot ens van ensenyar les seves instal·lacions. Després es comença la competició formant les 11 tripletes.

En acabar la competició quedaren guanyadors la tripleta 3 formada pels jugadors de Gandhi. Per finalitzar l'estada varen dinar a casa seva. Seguidament, una petita sobretaula per prendre cafès i de retorn cap a Finestrelles. Cap a les 16 ja vàrem arribar.





# NOVES ACTIVITATS AL STO:

**A L'octubre comencem amb una sèrie d'activitats noves. A continuació us fem esment:**

**1. TALLER D'ESPELMES:** l'objectiu és fer-ho amb material reciclat, creant espelmes de tota mena, posant-ho tot a la venda de la nostra botigueta. Des de l'equip de redactors us recordem que estem oberts a qualsevol classe de comandes.

**2. TALLER DE RELAXACIÓ:** El propòsit de l'activitat és parar de fer qualsevol activitat i estar més tranquils durant el dia, així millorem ritme i concentració per desenvolupar la resta de jornada laboral.

**3. TALLER D'ESTIRAMENTS:** Aquest taller/activitat té com a finalitat de tenir consciència del teu cos i estirar-lo. Aquesta activitat la fa qualsevol company/a, tant els que fan esport com no, amb destí de millorar la qualitat de vida i posar-se més en forma.





# SORTIDES

# ACTIVITATS





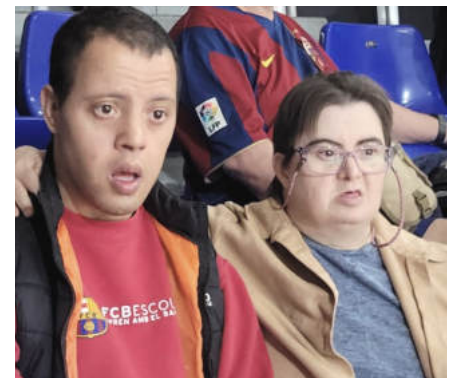
# HOCKEY

**El passat dissabte 8 d'octubre els següents companys:**

JGR/EZ/MAB/J.SANS/RBO/MAT/OV/JC amb els monitors següents Guillem Joan i Mercè Burguete van assistir a un partit d'Hockey al Palau Blaugrana dins de les instal·lacions del BARÇA.

El resultat va ser el següent: BARÇA 8-1 NOIA FREIXENET.

Tant per anar com per tornar es va anar amb TRAM. Durant el partit els nois animaven al Barça, el seu equip local.





# MILLA DE SARRIÀ

El passat diumenge 23 d'octubre, es va celebrar l'anyal milla de Sarrià, organitzada per l'entitat Aspasim amb el projecte correm junts, una cursa per integrar.

Com bons esportistes i solidaris que som, vam participar en la cursa organitzada. Van participar: IM, TLL, OV, RBO, FR, JGR, acompanyats d'Àlex i Marlon.

Per poder anar fins a Sàrria, primer de tot vam agafar l'autobús. Ens vam posar al lloc de sortida per començar a córrer el 1500 metres de milla que separen la plaça de Sarrià i la Creu de Pedralbes anar i tornar. A l'hora indicada els nostres esportistes van sortir, segons les seves categories i acompanyats per un voluntari, per recórrer l'itinerari establert.

Per finalitzar ens van donar dues ampolles d'aigua i a més un got de xocolata més un petit croissant.





# ACTUALITAT



**Esports:** Una part de l'equip de redactors són molt fanàtics de l'esport, sobretot del futbol, per això us portem unes petites notícies.

- **MERCAT DE FIXATGE:** El mercat de fixatges és el que a l'hivern i a l'estiu els clubs porten jugadors entre els equips per competir entre ells.

- **CHAMPIONS LEAGUE:** És la lliga més important de la UEFA, en la qual els partits es disputen els dimarts i dimecres i hi ha 6 jornades i prèviament un sorteig per a veure qui competeix contra qui.

- **La LLIGA:** És aquella que està formada per 55 equips de la UEFA.

El passat cap de setmana (16 d'octubre) s'ha jugat el clàssic Madrid- Barça, on el Reial Madrid predomina al camp, deixant molt enrere el Barça. El resultat d'aquest partit va ser 3-1, guanyant el Reial Madrid. A la llar vàrem gaudir mirant el partit en directe.

- **RCDE** intenta remuntar per no baixar al descans, després del clàssic jugava contra el Valladolid, un partit bastant igualat on a l'últim minut Joselu marca i dona la victòria a L'Espanyol.

- L'octubre se celebra La Pilota d'Or, que és un premi atorgat anualment per la revista francesa especialitzada France Football. Es considera l'honor més gran a escala futbolística del tot el **món**. **Alèxia Putellas i Karim Benzema** són els guanyadors de la **pilota d'or d'aquest 2022**.

- **COPA MUNDIAL DE FUTBOL 2022:** És la XXIII copa mundial masculina organitzada per la FIFA, que es disputa del 20 de novembre al 18 de desembre a Qatar.



# Entrevista *exclusiva*





M  
Ò  
N



F  
I  
N  
E  
S  
T  
R  
E  
L  
L  
E  
S

## Laura Roca

*Educadora de la Fundació Finestrelles.*

### **1. Què t'agrada fer en el teu temps lliure?**

En el meu temps lliure m'agrada anar amb els meus amics, anar al cinema, passejar i prendre alguna cosa.

### **2. T'agrada treballar a Finestrelles? Per què?**

Sí, perquè és una feina amb la qual em sento a gust i cada dia aprenc una cosa nova per enriquir-me en la meva vida personal.

### **3. Què has estudiat per entrar a Finestrelles?**

Vaig estudiar Formació Professional, un curs que es deia Educador de disminuïts psíquics. Fa més de vint anys vaig estudiar integració social.

### **4. Quant de temps portes treballant a Finestrelles i amb altres entitats del mateix col·lectiu?**

Fa més d'onze anys que porto aquí. Sí, el meu primer lloc de treball va ser la Residència Can Serra on vaig aprendre molt, vaig estar deu anys.

Treballant a l'escola Bressol Nexa Fundació dos anys i duia un grup de nens amb autisme i pluridiscapacitat els caps de setmana.

### **5. Quin tipus de pel·lícules t'agrada veure?**

M'agraden molt les pel·lícules de cinema alternatiu i les que pots treure alguna cosa de profit, l'última pel·lícula que vaig veure es deia: El último ladrón.

### **6. Tens alguna mascota?**

No, però fa molt de temps vaig tenir un periquito que li vaig ensenya a parlar.

### **7. Quin animal t'agradaria ser? Per què?**

Ser un ocell, per poder volar amb molta llibertat.

### **8. Si poguessis viatjar a algun lloc del món a on t'agradaria anar i per què?**

A Escòcia, perquè quan hi vaig anar em va agradar molt. Aconsello molt d'anar, és molt bonic.

### **9. T'agrada cuinar? Quin plat cuinaries per nosaltres?**

No, però m'agradaria aprendre rebosteria i us cuinaria un pastís de poma.

### **10. T'agrada llegir i quins són els últims llibres que has llegit?**

Sí, els últims llibres que he llegit són: martes con mi viejo profesor i el ladrón de libros.

### **11. Què és el que et fa més feliç?**

Que la gent que estimo estigui bé.

M  
Ò  
N



F  
I  
N  
E  
S  
T  
R  
E  
L  
L  
E  
S

## Armando Depau

*Resident de la Fundació Finestrelles*

### **1.¿Qué es lo que más te gusta de Finestrelles?**

Lo que mas me gusta de Finestrelles es hacer cerámica, pintar, dibujar y hacer Karaoke en la sala polivalente.

### **2.¿Qué te gustan más los gatos o los perros? ¿Tienes mascota?**

Me gusta más los perros. Sí, tengo un perro y se llama Brownie, es el más bonito del mundo.

### **3.¿Cuál es tu plató favorito?**

Tengo tres platos favoritos: macarrones, el pollo con patatas fritas y las lentejas con chorizo.

### **4.¿Te gusta escuchar música? ¿Quién es tu artista favorito?**

Me gusta escuchar música Pop. Mis artistas favoritos son Michael Jackson y Elvis Presley

### **5.¿Qué haces en tu tiempo libre?**

En mi tiempo libre me gusta hacer sopa de letras y escuchar música.

### **6.¿Si fueras un animal, cuál serías?**

Me gustaría ser un perro.

### **7.¿Te gusta hacer deporte? ¿Cuál?**

Sí, me gusta hacer deporte. La petanca y la natación.

### **8.¿Cuál es tu película favorita?**

Mi película favorita es la nueva de Elvis que han sacado este año.

### **9.¿Has viajado mucho? ¿Dónde te gustaría viajar?**

Sí, a Roma, Italia, etc. Me gustaría viajar a Memphis, ciudad en Tennessee

### **9.¿De qué equipo eres?**

Soy del Real Madrid.

### **10.¿Ves alguna serie? ¿Cuál?**

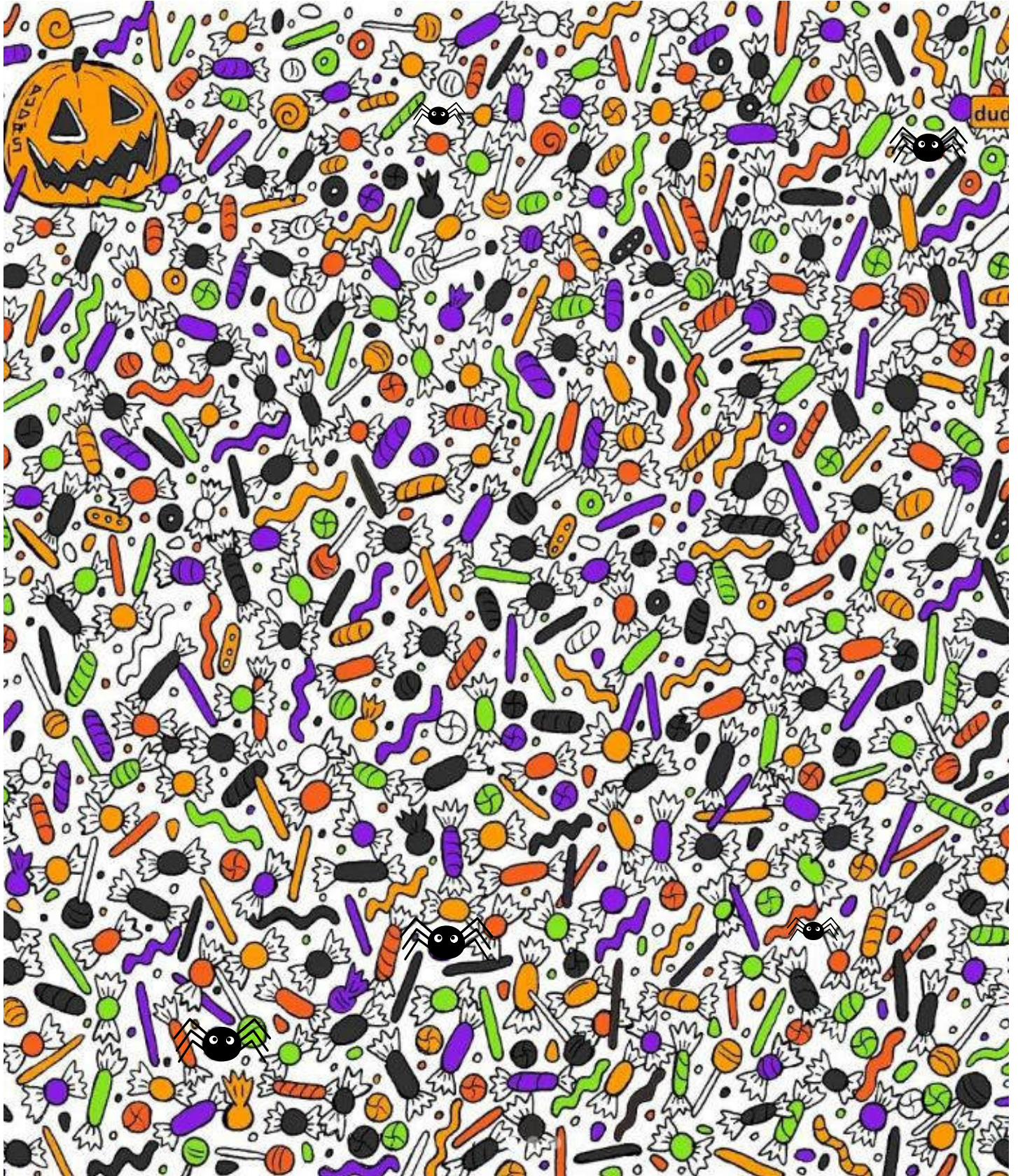
Sí, suelo ver La que se avecina.







# Pots trobar les 5 l'aranyes?





# Sopa de lletres

## SOPA DE LETRAS DE HALLOWEEN



BRUJA



FANTASMA



MURCIÉLAGO

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



GATO NEGRO



CALABAZA

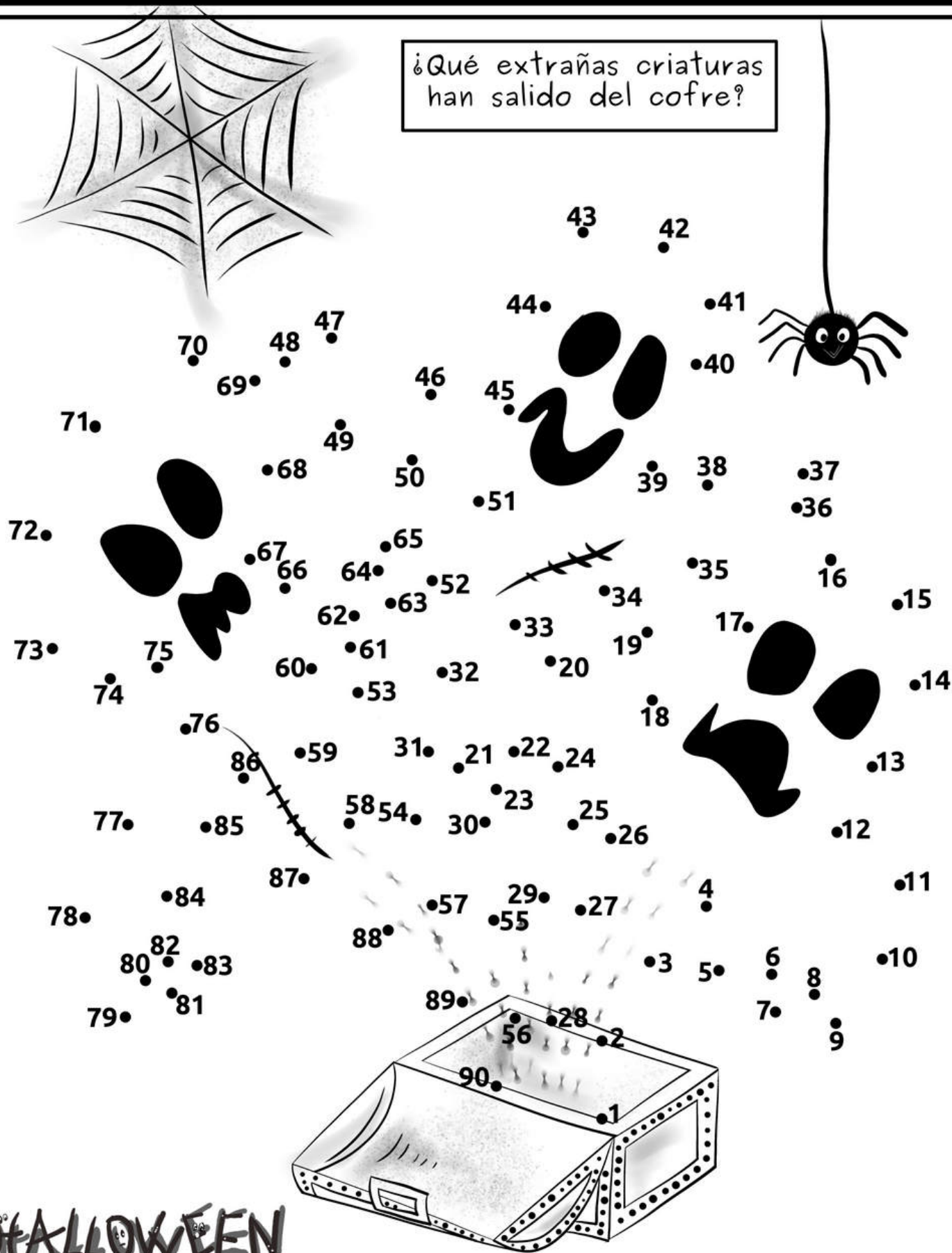


ARAÑA



CALavera

¿Qué extrañas criaturas han salido del cofre?



HALLOWEEN





VOL 6 · NÚMERO 6 · NOVEMBRE DE 2022

ENTREVISTES  
EXCLUSIVES

---

ALEX MARTINEZ  
MANEL JAQUET

# PROXIMAMENT...

*I molt més al pròxim volum !!  
Ho perdriàs?*

CONCERT  
BENÈFIC

---

(7 NOVEMBRE  
2022)



**FINESTRELLES**

FUNDACIÓ PRIVADA

Discapacitat intel·lectual



# MÓN FINESTRELLES

UNA REVISTA REDACTADA PER ESTRELLAS