



MÓN FINESTRELLES

UNA REVISTA REDACTADA PER ESTRELLES

VOL 2 • NÚMERO 2 • JUNY DE 2022

03	Què fem?	17	Sortida residència
04	Ceràmica	18	Anem al cinema
06	Parlem de les emocions	19	Cinema a la fresca
07	Sopar benèfic	20	Entrevistes exclusives
09	José Morata (STO)	21	Maite Soto
10	Maleta viatgera	23	Daniel Domínguez
11	Viatge a Madrid (MJ I FP)	24	Felicitem el pròxim mes a...
12	ACTIVITATS I SORTIDES	27	Passatemps
13	Inaguració piscina	32	Proper número
15	Revetlla Sant Joan		



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."**

CERÀMICA

Una de les especialitats de la casa és fer ceràmica.

Carolina Cornejo, la responsable d'aquesta activitat, ens dona un cop de mà per poder-vos explicar el pas a pas de l'elaboració d'una peça de ceràmica.

En el primer lloc preparem el fang, l'aixafem molt bé perquè el puguem utilitzar, sobretot que no quedi molt tou, ni molt dur perquè s'escampi molt, netejar els motlles perquè es puguin utilitzar, omplir-los amb fang i escampar-ho donant-li forma i retirar el fang que sobra. Cal deixar-los assecar diversos dies, després llimar les peces i les posem a coure al nostre forn, en acabat es pinten i es posen una altra vegada a coure, cal aplicar el pinzell, cal preparar-la la peça per posar-la al forn i quan surti cal posar la pintura i cal tornar-la a posar al forn.



PAS A PAS:



PARLEM DE LES EMOCIONS

Tothom parla de les emocions, **però sabem realment que són?, i com ens afecten?**

En aquest espai parlarem del que signifiquen per nosaltres, per a això comptem la col·laboració de *Leo la nostra psicòloga de la Fundació Finestrelles*.

Les emocions són reaccions psicofisiològiques, resultat de la nostra percepció d'algun estímul extern (un esdeveniment, un objecte, una persona, un lloc...) o intern (un record o un pensament). Així un pensament agradable pot provocar alegria o un angoixant pot produir tanta por com si l'estímul fos real.

Les emocions bàsiques són: *alegria, tristor, fàstic, ira, por, sorpresa i anticipació*. Unes són considerades positives i d'altres negatives, però sovint no és tan clar. Així per exemple, una emoció negativa com la por, ens pot ser molt útil per fugir d'una situació perillosa o una de positiva com l'anticipació pot acabar creant ansietat. **Provoquen una resposta fisiològica**, per exemple amb la por, podem sentir - un nus a la gola- i una resposta conductual-sortir corrents-.

Són innates **i ens serveixen per adaptar-nos a l'entorn**, ja que prenem decisions i actuem, en funció del que sentim. **També tenen una funció social** (modifica la forma de comunicar-nos i influenciar en altres) **i motivacional** (tenen la capacitat de potenciar i dirigir la conducta)

Hi ha **emocions secundàries** que es van creant a mesura que creixem i a partir dels nostres aprenentatges, l'entorn, la nostra personalitat...: *la gelosia, la vergonya, orgull, culpa, remordiment, amabilitat...*

En la seva justa mesura totes són vàlides i necessàries, és qüestió de grau i d'intensitat. Sovint les conductes disruptives venen condicionades per una desregulació emocional. **És important que les emocions no ens dominin i per això hem de saber reconèixer-les i com gestionar-les.**

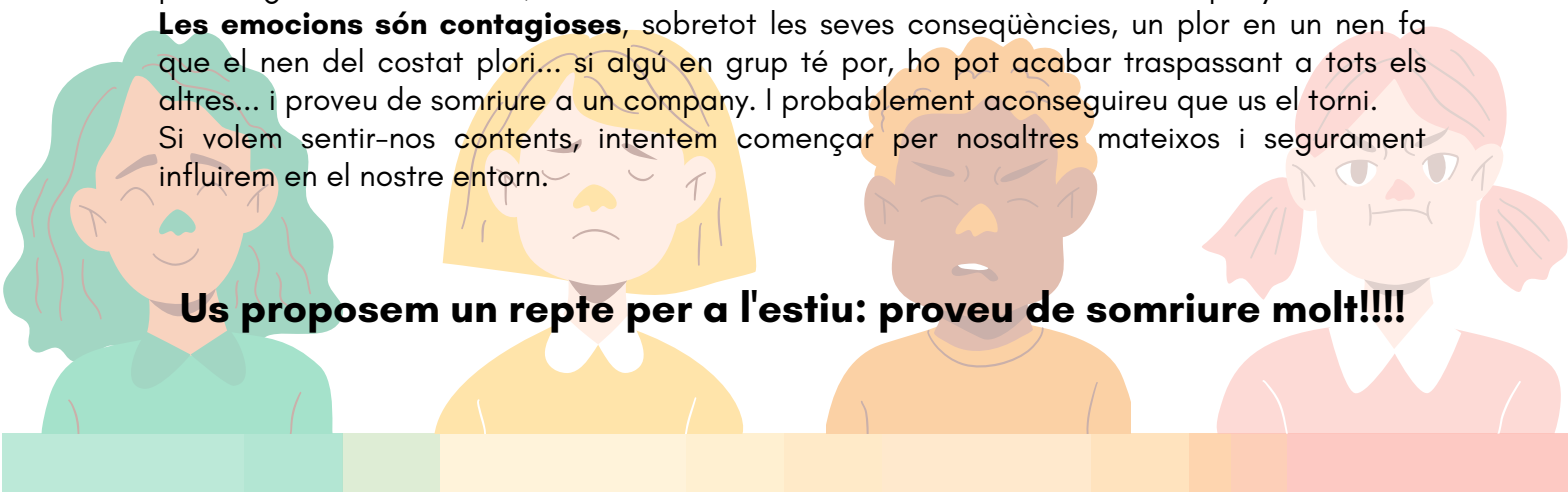
I és molt important saber reconèixer les emocions en els altres, això ens ajuda a entendre el seu comportament i a ser empàtics.

Durant la pandèmia la major part d'emocions que sentíem eren negatives: por, frustració, ira, desconcert, tristor... i això ens ha influenciat molt emocionalment.

A Finestrelles tenim un **grup terapèutic de Suport Mutu**, treballem sobre les nostres emocions, intentant veure quines que hi ha darrere de les coses que ens preocupen i com podem gestionar-les millor, en benefici nostre i en la interacció amb els companys.

Les emocions són contagioses, sobretot les seves conseqüències, un plor en un nen fa que el nen del costat plori... si algú en grup té por, ho pot acabar traspasant a tots els altres... i proveu de somriure a un company. I probablement aconseguireu que us el torni. Si volem sentir-nos contents, intentem començar per nosaltres mateixos i segurament influïrem en el nostre entorn.

Us proposem un repte per a l'estiu: proveu de somriure molt!!!!



SOPAR BENÈFIC 21/6/22

El passat dimarts 21 de juny es va celebrar la cinquena edició del Sopar 5 estrelles, un sopar benèfic que es va dur a terme a les instal·lacions exteriors de la Fundació Finestrelles.

Gràcies a un grup de voluntaris, majoritàriament monitors de l'entitat, es pot dur a terme el servei d'aquesta nit.

Des de l'equip d'administració de bon matí es comencen els preparatius del sopar, malgrat les condicions meteorològiques de pluja, vàrem buscar una bona solució en poc temps: unes carpes al jardí.

A les 15:00 arriba la resta de l'equip per posar en marxa les taules, llums, la decoració de les taules, organització amb el xef, etc..

A partir de les 20:00h ja van arribar els convidats, usuaris, personal, direcció i empreses de tot el nostre entorn conegut.

Primer de tot vam començar amb una barra oberta que es va fer un pisolabis, xerrar i fotos al photocall. Pel temps que feia això va durar molt poc, ja que va començar a ploure.

Acte seguit va dedicar unes paraules el nostre president Lluís Monset i el presentador humorista Jordi LP, que ens acompanya per segon any consecutiu obrint l'acte i repartint les beques a les empreses col·laboradores:

- Comertel
- Shopping Centre Finestrelles
- Fundació Salvat
- Agefred
- Asisa
- Euromadi
- Reig Jofre

L'experiència gastronòmica va ser a càrrec del restaurant Quatre Molins amb una estrella Michelin, situat a les terres tarragonines amb el xef Rafel Muria al capdavant.

Consistia en cinc aperitius i tres plats principals:

APERITIUS:

Nigüiri de salmó amb quinoa

Cebiche de musclo amb quicos i coriandre

Gyoza de llangostí amb salsa donostiarra

Carxofa amb romesco i tonyina roja balfregó

Anca de granota amb tempura i amb allioli de julivert

ENTRANT: Brioix cruixent amb xangurro, crema d'alvocat i cafè, gelè de cogombre i lemons gras.

PLAT: Panceta amb salsa de soja i gengibre i ceba, pastanaga i xirivia en escabetx.

POSTRE: "Stricky toffee", mango, plàtan i fruita de la passió.

Per finalitzar unes paraules del nostre amic Jordi LP i del nostre president Lluís Monset, on feia agraïment a tota la família Finestrelles.



SOPAR BENÈFIC 21/6/22



JOSÉ MORATA

US PRESENTEM AL NOU USUARI QUE
TREBALLARÀ AL SERVEI STO



Me llamo José Morata.
Vivo en Viladecans al lado del cine en
Benito.

Mi película favorita es Torrente 5.

Vivo en un piso tutelado.

Me gusta mucho comer canelones,
escuchar rumba, jugar a la petanca, al
bingo y al domino.



MALETA VIATGERA

És una secció que farem puntualment quan una persona de l'entitat vol explicar alguna experiència quan marxa de viatge

MADRID

En Cisco i el Maneló van anar aquest pont a Madrid, el viatge tant d'anada com de tornada el vàrem realitzar en tren de alta velocitat OUIGO i ho vam gaudir molt.

El hotel es deia Bravo Murillo, on solament dormien i esmorzàvem.

Els dinars eren en un bufet lliure que es deia Topolino Garden.

Sopàvem a la Plaza España degustant la gastronomia típica de Madrid, i vàrem menjar el típic entrepà de calamars que ens va agradar a tots dos i a una Pizzeria que es diu Pomadore, que era un restaurant italià.

Vam anar visitar la plaça del Sol, el Palacio Real, la Catedral de la Almudena, la Plaza Mayor, la Puerta de Alcalà, el Parque del Retiro, l'Estadi Bernabéu...

A més l'activitat estrella que va ser anar al teatre i veure el famós musical anomenat: EL MUSICAL EL REY LEON.

Després d'aquesta experiència toca guardar la maleta i fins a les pròximes aventures



SORTIDES

ACTIVITATS



INAGURACIÓ PISCINA

Al pont de la segona pasqua, es va inaugurar la nostra piscina. Arriba mes aviat del normal, per les altes temperatures i la onada de calor.

Las normes que hem de seguir per poder banyar-nos a la piscina son:

- Posar-se crema solar por tot el cos.
- Dutxar-se abans d' entrar
- No entrar si no hi ha monitores a prop.
- No córrer i no empènyer, ens podem fer molt mal.
- Al acabar d'utilitzar tots els objectes deixar-los recollits.
- Al sortir de l'aigua cal tornar-se a dutxar i eixugar-se al sol abans de entrar a la llar.
- Per últim tancar amb el cademat.





RETVELLA DE SANT JOAN

El dijous 23 de juny a la Fundació Finestrelles es va celebrar la tradicional revetlla de Sant Joan per primer cop després de dos anys a causa del COVID-19, i ens vam ajuntar els usuaris de llar i residència per a fer-ho. Després d'una jornada laboral vam adornar l'exterior, després tots els comensals ens vam posar guapos per la gran gala.

El sopar començà amb un bon còctel, després uns aperitius: croquetes, patates braves, formatge, etc.. el plat principal Quick de verdures i per acabar coca de sant Joan.

Tot i això ens ho va preparar el nou cuiner Jose de l'empresa Comertel. Des de la revista et donem les gràcies perquè estava tot molt bo.

Al acabar començà la festa, la pista és va convertir en BALLARUCA!!!!

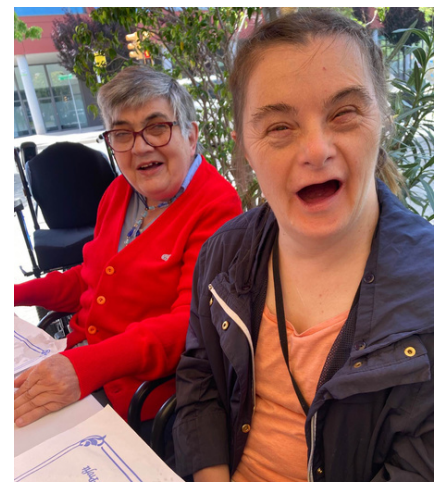
I per finalitzar vàrem llençar BENGALÉS I BOMBETES





SORTIDA RESI

El passat 2 de juny, al servei de residència va programar una activitat molt especial amb el fi de retrobar-se abans de la pandèmia. L'activitat va ser organitzada per la Susana Piña. El dinar va ser molt a prop de les nostres instal·lacions, al restaurant La Campaña, el menú va ser variat com canelons, croquetes, mandonguilles, etc... amb un gelat com a postres i un cafetó. Segons ens expliquen van gaudir molt de l'àpat, fins i tot van cantar cançons i fer xerinola.



ANEM AL CINE



El passat diumenge 12 de juny després de dos anys de pandèmia vàrem realitzar la primera sortida d'oci incluiu que consisteix en fer diferents activitats lúdiques. Aquesta vegada ens ha tocat anar al cinema. Van participar: EZ, MJ, RBO, JGR I MAT, acompanyats pel Manu.

Vam veure la pel·lícula de Jurassic World: Dominion als cinemes Odeon del centre comercial Llobregat Centre, conegut com el Eroski, i vàrem anar en transport públic (tram). Ara us explicarem l'argument sense spoilers: tractava sobre que quatre anys enrere l'illa on vivien els dinosaures va desaparèixer, aleshores els éssers humans creen un santuari als Dolomites i allà es voldran reproduir per poder conviure els humans i els dinosaures, sense perill per cap de les dues espècies.



CINEMA A LA FRESCA

A LA LLAR

Unes de les activitats que es van dur a terme aquest pont va ser cinema a la fresca. Gràcies als nous protocols ja podem ajuntar-nos amb els nostres amics del servei de residència, per això vam fer aquesta activitat conjuntament, ja que a tots ens agrada veure una pel·lícula com es feia abans de la pandèmia. Aquell dia vam veure: *Cuerpo de élite*, amb una ració de críspets i un refresc.



Entrevista *exclusiva*





Maite Soto

Educadora de la Fundació Finestrelles.

1. ¿QUÉ ME PUEDES CONTAR SOBRE TI? ¿CÓMO TE DESCRIBIRÍAS?

Me considero una persona trabajadora, alegre, divertida. Me gusta el orden, no solo en casa, sino también en mi sitio de trabajo. Muy organizada y siempre con ganas de hacer cosas. Soy tímida, pero aquí con vosotros esa timidez desaparece, y saco mi sentido del humor.

2. ¿A QUÉ EDAD EMPEZASTE A TRABAJAR EN FINESTRELLES?

Hace ya unos cuantos años, concretamente en el año 1998 hice mis prácticas en aquella Torre tan familiar, pero ya en plantilla desde el año 2000.

3. ¿QUÉ HAS ESTUDIADO PARA TRABAJAR EN FINESTRELLES?

Soy Educadora Social

4. ¿CÓMO TE SIENTES EN FINESTRELLES?

Estoy muy a gusto trabajando en Finestrelles. Es como mi segunda casa, han sido años vividos, recuerdos que nunca se olvidan, malos y buenos momentos. He crecido como persona, he aprendido a valorar muchas cosas, y que el día a día es algo nuevo, que nunca es lo mismo. Venir a trabajar es una enseñanza nueva, cada día es imprevisible. A los chicos los quiero y los aprecio mucho, se hacen querer y te hacen ver las cosas de otra manera.

5. ¿HAS VIAJADO MUCHO? Explícanos UN VIAJE QUE TE HAYA GUSTADO MUCHO.

Sobre todo antes de tener a mis hijos, he viajado más. He estado en México, Punta Cana, New York, pero por España también he hecho mis viajes, tanto por el Sur como por el Norte. El viaje que más me gustó fue Nueva York, daba la sensación de estar en una película, mucha cultura, aunque México y Punta Cana también lo recomiendo.

6. ¿QUÉ HACES EN TU TIEMPO LIBRE?

Realmente lo aprovecho para estar con mi familia.



Maite Soto

Educadora de la Fundació Finestrelles.

7. ¿TE GUSTA COCINAR? ¿QUÉ NOS PREPARARÍAS? ¿CUÁL ES TU COMIDA FAVORITA?

Entre semana, como todo el mundo, siempre vamos corriendo y con mucho estrés, pero cuando tengo tiempo, me gusta mucho cocinar, e ir probando cosas nuevas. Os prepararía un Fricando o Merluza en Salsa Verde. Me gusta comer de todo, pero una buena paella siempre está ahí.

8. ¿QUÉ MÚSICA Y CANTANTE TE GUSTA?

Me considero una persona a la que gusta todo tipo de música, aunque música Heavy no me gusta mucho. Pablo Alborán me gusta.

9. ¿NOS RECOMIENDAS ALGUNA SERIE, PELÍCULA O LIBRO?

De series os recomiendo "Entre Vías", y también veo "Com si fos ahir".

10. ¿PRÁCTICAS ALGÚN DEPORTE? ¿CUÁL?

Cuando tengo tiempo me gusta caminar, deporte no práctico ninguno.

11. ¿CON QUÉ COMPAÑEROS PREFIERES TRABAJAR?

Realmente me llevo bien con todos mis compañer@s. Soy bastante sociable, y sobre todo cuando trabajo con gente que es como yo, el día se hace muy ameno, y te compenstras de la mejor manera posible.

12. EXPLÍCANOS LAS DIFERENCIAS DE ANTES Y AHORA EN FINESTRELLES.

Cuando empecé a trabajar estábamos en una Torre en San Juan de Dios. Todo chicas, y muy familiar todo, con piscina, y jardín. Era como una gran familia. Entrenábamos básquet en el jardín, y hacían cerámica en la "casita del jardinero", y las chicas ayudaban a hacer las tareas domésticas.

En el 2005 ya nos trasladamos donde estamos hoy en día, unas grandes instalaciones, bien adaptadas, habitaciones individuales, que han mejorado la calidad de vida de todos ellos.

M
Ò
N



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

Daniel Dominguez

Treballador del STO de la Fundació Finestrelles

1. ¿QUE LUGAR TE GUSTARIA IR DE VACACIONES?

Me gustaría ir a Getafe, porque quiero ir a ver su estadio de futbol.

2. ¿CUÁL ES TU PELÍCULA FAVORITA? La de Campeones

3. ¿TE GUSTA MÁS EL MAR O MONTAÑA?

Playa me gusta tomar el sol, tomar Coca-Cola y ver chicas guapas.

4. ¿PRÁCTICAS ALGÚN DEPORTE? Si **¿Cuál?** Básquet, gimnasia artística, natación, futbol.

5. ¿DÓNDE VIVES? ¿VIVES SOLO O CON TU FAMILIA? Hospitalet de Llobregat, Con mi familia, la mamá, el papa y hermano que se llama Jonatán.

6. ¿QUE TIPO DE MÚSICA TE GUSTA? QUE CANTANTE TE GUSTA MÁS? Reggaetón, Daddy Yankee y la canción que más me gusta es la de Limbo de este cantante.

7. ¿QUE ACTIVIDAD DEL TALLER TE GUSTA? Cerámica y papel reciclado.

8. ¿CON QUE COMPAÑEROS PREFIERES TRABAJAR?

EZ, MM,JG, MJ, SBU, RBO, MAT, LS.

9. ¿QUE HACES EN LA HORA DE TU DESCANSO EN EL STO?

Escucho música en la tablet con cascos

10. ¿TE GUSTA IR AL CINE? QUE PELÍCULA TE GUSTA MÁS? Si, porque me gusta comer palomitas de colores y de beber una Coca-Cola.

11. ¿DE QUE EQUIPO ERES?

Soy del Barça.

12. ¿Cuál ES TU COMIDA FAVORITA?

Pizza de bacón, atún, queso, etc...

*Felicitem el
pròxim
mes a...*



JULIOL

Moltes felicitats!!

DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

				1	2	3
4	5	6	7 	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17 
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27 	28	29	30	31







Troba la paraula amagada

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
●	✱	♥	⊗	☾	○	△	→	≡	+

K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
—	⬆	⊗	□	└	/	⊕	~	✱	√

U	V	W	X	Y	Z
Ω	α	ψ	┐	⊗	β

⊕ ⬆ ● β ●

— — — — —

♥ / ♥ → ☾

— — — — —

♥ / ✱ Ω ≡ □ ●

— — — — —

● △ α ●

— — — — —

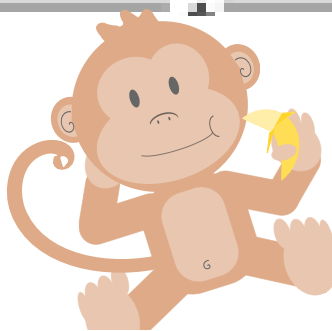
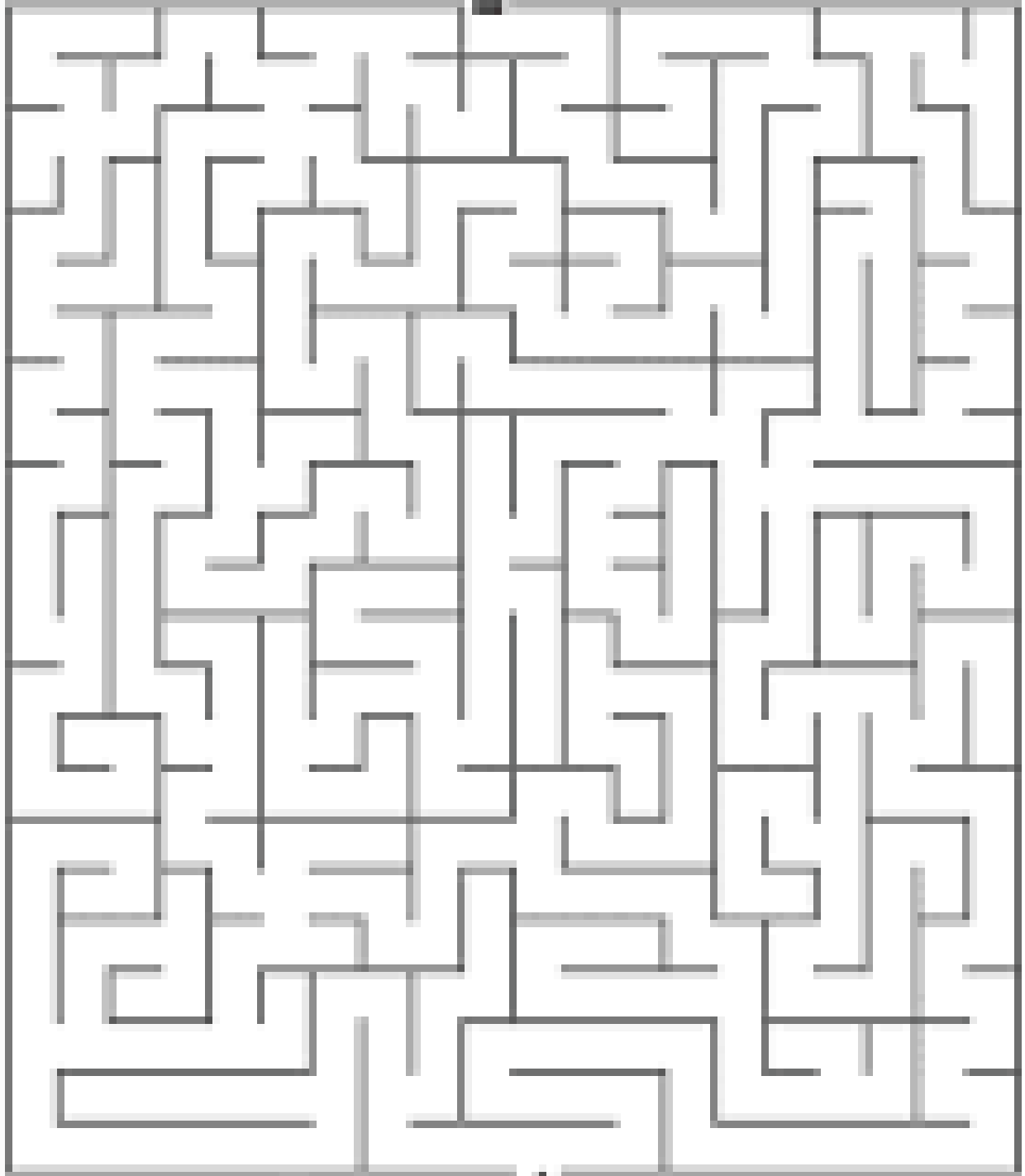
Sopa de lletres

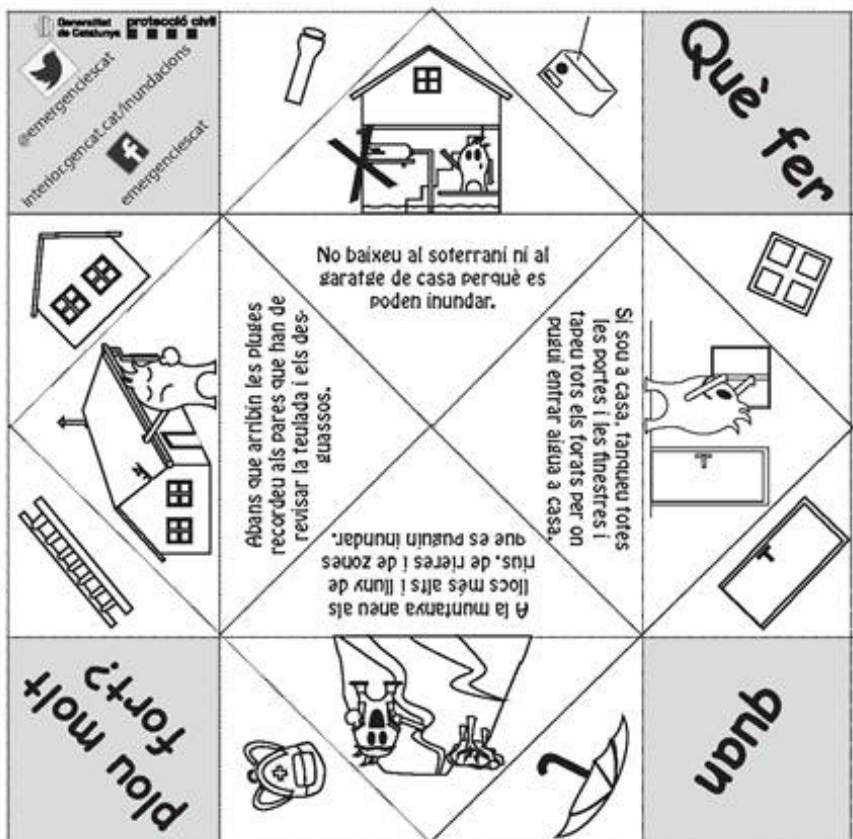
Cine e Historia

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

adaptacion
belico
biblico
biopic
cazadebrujas
diegesis
docudrama
documental
elipsis
epico
ficcio
folletin
heroe
historico
listanegra
macartismo
peplum
western

POTS SORTIR?





- 1 Impremix
aquí full.
colorat-ho
i retalla el
menjador
per la línia de
punts
- 2 Doblega'l
diagonalment
en forma de
triangle
- 3 Doblega de nou
diagonalment per
formar un triangle
més petit
- 4 Desdoblega el
paper i s'hi
col·loca el
menjador
- 5 Doblega cada
costat cap
al centre
- 6 Dono, si la vols
per veure la
cara amb els
missatges
- 7 Torno a dobrir les
cartonades cap al
centre
- 8 Plega'l per
la meitat
- 9 Els colors han de
quedar per la part
de l'exterior
- 10 Lleva't fora els 4
punts i indica els fronts
i dorsals cap al centre



PROXIMAMENT...

VOL 3 • Número 3 • JULIOL DE 2022

TIBIDABO

MUSEU
DE
CERA

MENJARS
TEMÀTICS
CADA
SETMANA

SORTIDA
A LA
BOLERA

CANAL
OLÍMPIC

SORTIDA A
FER UN
GELAT

TALLER
PERCUSIÓ

PISCINA A LA
LLAR

SORTIDA A
SIMPHONY DE
CAIXAFORUM

PLANETARIUM

FESTA
COLENDAS
STO

SORTIDA AL
CINEMA

ENTREVISTES
EXCLUSIVES A:
• CAROLINA
CORNEJO

• PEDRO
MARTINEZ

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



FINESTRELLES

FUNDACIÓ PRIVADA

Discapacitat intel·lectual



MÓN FINESTRELLES

UNA REVISTA REDACTADA PER ESTRELLES