

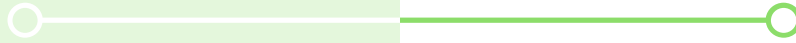
Edició 9
TARDOR

LA REVISTA DEL SPL

SERVEI PRELABORAL AMPOSTA



PRÀCTICA LABORAL

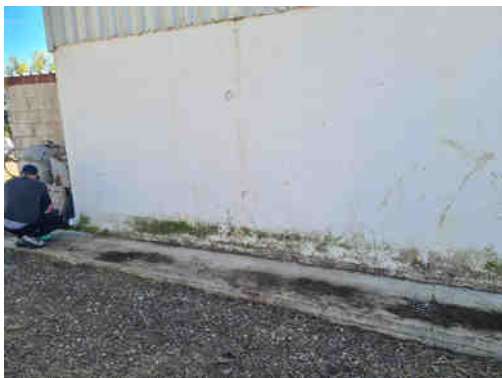


El passat mes de setembre, després de molt de temps esperant-ho, finalment es va poder emprendre de nou l'activitat de pràctica laboral en espais externs al servei, concretament al l'entorn del Parc Natural del Delta de l'Ebre i també amb Mas de la Cuixota. Esperem més endavant poder reactivar convenis establerts anteriorment amb altres entitats.

Aquesta notícia va ser molt positiva tant per les persones usuàries com també pel propi equip professional, ja que es tracta d'una part molt important on es treballen les capacitats i habilitats laborals de cada persona, al mateix temps que s'està en contacte amb la natura.



Poc a poc, el servei va retornant al seu funcionament habitual encara que es continuen mantenint les mesures de prevenció de la COVID-19.



Servei Prelaboral

EL TREBALL

Aquest article ha estat redactat per una persona usuària que durant la temporada d'estiu ha estat treballant. Esperem que us agradi la seva experiència.

Jo a l'estiu treballo en un restaurant d'ajudant de cuina amb quatre companys més a la cuina, ens portem tots bé, però alguns cops, quan hi ha molt de treball, hi ha molts nervis, però en general hi ha bon ambient de treball.

Fem vuit hores de feina, però algunes vegades s'allarga més si hi ha molta gent. Fem torns partits de quatre hores cada un. A la nit és quan hi ha més gent i és quan hi ha més estrès i has de saber controlar perquè pots cometre errors, però a poc a poc la feina va sortint. Espero que el proper estiu hi hagi més gent que aquest any (pel coronavirus).



Aquest any he passat un bon estiu treballant amb els meus companys.



Jose.

EL PRELABORAL I JO

El Servei Prelaboral és un lloc on les professionals ens ajuden en la recerca de feina, a part d'això, que és molt productiu, a mi personalment em fa sentir com a persona, per diferents motius, per exemple, em fa estar més actiu i em sento més realitzat.

Sento que soc i seré útil per a la societat. Ja fa més de 10 anys que vinc al SPL i estic molt satisfet d'aquest servei. Per exemple, treballem la memòria, les aptituds cognitives, també aprenem a tenir millor habilitats socials i sempre s'aprèn alguna cosa. La teoria em dona més fluïdesa mental. I totes aquestes coses ajuden, molt a la meva vida diària.



El servei prelaboral m'és útil perquè jo he vingut 5 o 6 anys i sempre he treballat.

**És a dir, fent les coses bé, pots obtenir
resultats.**



Manel



APEX LEGENDS

És un videojoc tipus Battle Royale, que consisteix en un combat massiu entre jugadors que apareixen en un mapa de grans dimensions sense armes ni consumibles i s'han d'equipar amb el que trobin i ser els últims a quedar vius per guanyar. Es juga amb dues o tres persones, les quals han de sobreviure amb tu i anar darrere els enemics (jugadors reals).



Si ets la persona que més mata, et converteixes en la parca.

A mesura que vas jugant partides, vas guanyant experiència per a passar de nivell. Hi ha diferents personatges amb diferents habilitats, per exemple: habilitat de rastrejar enemics, habilitat de col·locar balles elèctriques que detecten i fan mal als enemics, etc.

Podem elegir on caure des de damunt d'una nau.

Pel mapa trobaràs armes, munició per a aquestes (cada arma té una munició diferent) i també pots atacar a punyades si no tens armes.

Hi ha escuts de diferents nivells i pots recarregar-los en piles d'escut si els enemics et trenquen l'escut.

Més o menys tot això és el que hi ha mentre jugues, també hi ha més formes de joc les quals personalment quasi no uso, són 7 modes de joc els quals pots jugar dintre del videojoc.

Recomano aquest joc si ets una persona que li agraden els jocs de guerra, està bastant bé.

APEX — LEGENDS —



Anònim

RECEPTA DE TARDOR

Pastís de carabassa



INGREDIENTS

- 600 g de carabassa
- 4 ous
- pasta brisa
- 250 ml de llet
- una arrel de gingebre
- un canó de canyella
- un polsim de nou moscada
- 200 g de sucre
- mig got d'aigua mineral
- un polsim de sal
- un got d'oli oliva verge
- 200 g de pipes de carabassa



PREPARACIÓ

- Per fer la crema posem a bullir la llet, amb la canyella, el polsim de nou moscada i l'arrel de gingebre ratllada.
- Tallem la carabassa a daus i la posem a bullir amb aigua i 50 g de sucre.
- Batem els ous amb 50 g de sucre. Fins que ens quedi ben barrejat.
- Posem la pasta brisa al motlle. Seguidament hi empolvorem uns 50 g de sucre i hi afegim les pipes de carabassa. Punxem la massa amb una forquilla per evitar que se'ns infli.
- Triturem la carabassa amb una mica d'aigua de cocció i la passem pel colador de malla fina. La barregem amb els ous i la llet colada.
- Un cop feta la crema de carabassa, la posem a sobre la base.
- Fiquem el motlle al forn a 180 graus, aproximadament uns 20 minuts.

Bon profit!!!!



Ànònim

En aquesta edició entrevistem a un antic usuari del SPL, el Gerard, el qual durant la pandèmia va poder accedir a cobrir una vacant al Centre Especial de Treball (CET)

1. Com ha estat per tu poder començar a treballar durant aquesta pandèmia?

Al principi va ser complicat perquè a casa tinc persones de risc i tenia por a poder contagiar-los, però després vaig anteposar el meu creixement com a persona i professional.

"Si no hagués passat pel Servei Prelaboral, no estaria fent tant bé la feina"

2. Creus que el Servei Prelaboral t'ha ajudat a millorar en l'àmbit laboral per fer la feina del CET?

Innegablement que sí, jo crec que si no hagués passat pel servei prelaboral, no estaria fent tant bé la feina com la faig avui dia. Tenir un ordre, la tècnica, el control de l'estrès... .

3. Quin canvi has experimentat en poder treballar al Centre Especial de Treball?

El canvi més gran ha estat el tema econòmic, evidentment la meva economia ha millorat molt.

En l'àmbit personal, podria dir que he millorat amb la gestió de les meves pròpies emocions, actualment veig que tinc més autocontrol.

4. Com ha estat el procés d'adaptació al CET?

Ha estat un poc dur, els primers mesos anava una mica perdut i això em generava angoixa. Avui en dia fa sis mesos que estic treballant i encara hi ha coses que no tinc massa assolides i em costa, tot i que cada dia vaig millorant.

"En sis mesos he perdut 12 kg, m'esgoto menys, arribo a casa i encara estic actiu"

5. Com ha afectat la teva salut física i mental aquest canvi?

Quant a salut física molt millor, en sis mesos he perdut 12 kg, m'esgoto menys, arribo a casa i encara estic actiu.

La meva salut mental és un tema més complicat, ja que hi ha situacions que em generen malestar, sobretot per les hores que he d'estar fora de casa, ja que el transport públic no em quadra gaire amb l'horari laboral. Per altra banda, puc dir que també em sento més realitzat.

6. Has fet bones relacions al treball?

He fet bones relacions i a més a més, a la majoria de la brigada ja la coneixia perquè el 2019 vaig estar seleccionat per treballar al projecte de platges i vaig fer bona relació amb ells.

7. Com portes el fet de conciliar la feina i l'entorn social i familiar?

És complicat, vida social no en tinc gaire, vaig de casa a la feina i de la feina a casa. Quant a la vida familiar ha millorat molt des que estic treballant, si abans les relacions ja eren bones ara són immaculades. Estic molt content jo i a casa la meva família també ho estan.

8. Tens metes a llarg termini?

Sincerament el meu objectiu, ara mateix, és centrar-me en la feina i créixer professionalment, ara m'han renovat fins al febrer i el que m'agradaria és poder renovar un altre cop fins a l'agost de l'any vinent. Ara mateix és la meva única meta.

"La vida familiar ha millorat molt des que estic treballant, si abans, les relacions, ja eren bones ara són immaculades."



Moltes gràcies!!!

Entrevistadora:

Victoria

Entrevistat:

Gerard