



Boletín Nº 28 Fecha: Abril 2020

## EL ALTAVOZ DE “LA BESANA”

NUESTRAS COSAS CONTADAS POR NOSOTR@S

ASPAR  
“LA BESANA”

Plena  
inclusión  
Castilla y León

### INAUGURACIÓN DE LA VIVIENDA DE GOMECE-LLO



### ASPAR LA BESANA BELLOTA DE ORO



### CARNAVAL 2020



# QUÉDATE EN CASA

## ESTADO DE ALARMA



Desde el día 14 de marzo que el gobierno declaró el “Estado de Alarma” los centros de día permanecen cerrados. Las viviendas de Topas, Calzada y el piso están todos confinados y están atendidas por los profesionales. Las personas que están en sus casas mantenemos contacto con los monitores y realizamos video llamadas y actividades para llevar mejor esta situación.

VISITA NUESTRA  
PÁGINA WEB:

[www.asparlabesana.es](http://www.asparlabesana.es)

### SUMARIO:

- INAUGURACIÓN pág. 2
- RECONOCIMIENTOS pág. 3
- ACTIVIDADES pág. 4
- ESTADO DE ALARMA pág.5
- ENTREVISTA pág. 6 y 7
- OCIO pág. 8
- FAMILIAS pág. 9
- DEPORTES pág. 10
- COCINA pág. 11
- PASATIEMPOS pág. 12

### “Adiós amigo, esto no es un adiós, es un hasta luego. Volveremos a encontrarnos”

El pasado 20 de marzo, nuestro compañero Félix Sáez dejó de estar con nosotros. Siempre te recordaremos con tus saludos y el estado del tiempo. Sentimos no poder acompañarte en este último momento. Mucho ánimo para toda tu familia. D.E.P.



**ESTADO DE ALARMA:** los centros de día permanecerán cerrados hasta que acabe el estado de Alarma. Félix falleció el pasado día 20 de marzo.

## INAUGURACIÓN

### INAUGURACIÓN DE LA VIVIENDA "TESO DE LA VEGA"

El pasado 14 de febrero, se realizó la inauguración oficial de nuestra última vivienda, "Teso de la Vega". Después del año electoral complicado y con la vivienda funcionando desde enero de 2019, se realizó este acto para que políticos y todas las personas pudieran conocer la vivienda.

En este acto nos acompañó, la consejera de Igualdad y Familia, Isabel Blanco, el presidente de la Diputación de Salamanca, Fº Javier Iglesias y la alcaldesa de Gomecello Rosa María Esteban junto a otros alcaldes y representantes de otras entidades. Allí realizaron y hablaron con las personas que viven y después tuvieron la oportunidad de visitar nuestro centro de "El Encinar 2" y ver en primera mano el trabajo que se realiza.

Para finalizar en el salón de actos del Ayuntamiento, la presidenta de la Asociación y las personas citadas anteriormente dijeron unas palabras y disfrutamos de un aperitivo para todos los presentes.

Agradecer a todas las personas que han hecho posible que este proyecto saliera hacia delante. Especialmente a los ayuntamientos, entidades y los particulares que apostaron para que saliera hacia delante.



La vivienda de Gomecello "Teso de la Vega" fue inaugurada por la Consejera de Igualdad. Visitaron el centro de "El Encinar 2". En el Ayuntamiento del pueblo hubo un aperitivo para todos.

## RECONOCIMIENTOS

### BELLOTA DE ORO PARA “ASPAR LA BESANA”

A últimos de enero, coincidiendo con la fiesta de San Sebastián de Valdelosa, se entregó la “**Bellota de Oro**” a nuestra Asociación “**ASPAR La Besana**”. Este reconocimiento nos lo dan por nuestro trabajo e implicación en el desarrollo con personas con discapacidad intelectual en el mundo rural. También recibió este galardón la ex-ministra de agricultura Isabel Tejerina.



La “**Bellota de oro**” llevaba una década sin entregarse, los últimos galardonados fueron el ex- seleccionador Vicente del Bosque, a la base aérea de Matacán y a toreros, empresarios, políticos, médicos y a grupos musicales como el Dúo Amaral.

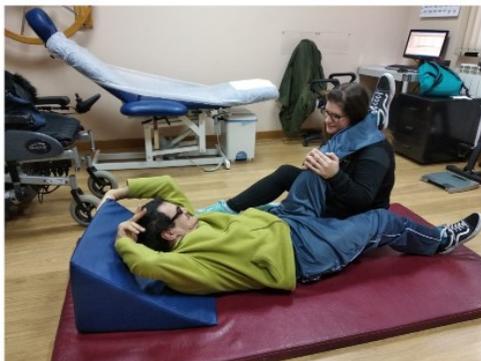
Agradecemos al Ayuntamiento de Valdelosa por el reconocimiento y la implicación con nuestra asociación.



El Ayuntamiento de Valdelosa entrega la “Bellota de Oro” a Aspar la Besana . Silvestre y Manolo, alcalde de la villa hizo la entrega a nuestra presidenta.

### DOBLE SETIMENTO ENFRENTADO

Laura: de mente abierta, amiga de sus amigos/os, se dedica a ser fisioterapeuta por vocación, anteriormente había estado con personas con discapacidad en otra entidad de Salamanca, cuando la llamo Jose para trabajar en Aspar la Besana, estaba apuntada al paro esto dicho por ella, vino hacer una sustitución por maternidad, el pasado viernes 21 febrero del 2020, se le acabo la sustitución, es un hasta luego, porque estoy seguro que volveremos a vernos, por aquí o en otro sitio.



Supongo que la gente de Aspar la Besana, tenemos un doble sentimiento, por un lado se va Laura y por otro vuelve Ana, a si es la vida.

HASTA LUEGO LAURA

Javier Miguel



Laura ha sido nuestra fisioterapeuta sustituyendo a Ana, ha sido poco tiempo y la hemos cogido mucho cariño. Javier Miguel quiere dedicar unas palabras.

## ACTIVIDADES

### FESTIVAL DE NAVIDAD

Ha pasado mucho tiempo, pero no nos olvidamos de contaros lo bien que nos lo pasamos antes de coger las vacaciones en Navidad.

Este año el festival lo realizamos en el ACUM en Calzada de Valdunciel, con numerosas actuaciones, teatro, montajes, historias graciosas y sin olvidar los bailes, todo ello preparados durante las últimas semanas antes de Navidad, un gran trabajo.

Para celebrarlo, nada mejor que terminar en el restaurante de “La Herradura” y comer un riquísima paella y unos ricos pollos asados, como siempre finalizamos bailando.



El Festival de Navidad se realizó en el ACUM, en Calzada de Valdunciel, teatro, bailes y canciones para empezar las vacaciones. Comimos todos juntos en el restaurante “La Herradura”.

### CORTOMETRAJE “JAULA DE ORO”

Durante el último año, como todos sabéis hemos trabajado con la “**metodología dimmb**”, con el resultado del cortometraje “Jaula de Oro. El corto refleja una situación, que aun existe en la España rural vaciada el corto se estrenara próximamente.



Desde Aspar la Besana, queremos dar las gracias a los monitores, voluntarios, gente del pueblo de Calzada de Valdunciel, al resto de los compañeros, a la compañía “**Claqueta Croqueta**” y todas las organizaciones que hicieron posible llevar a cabo este proyecto.



El corto llegó a su fin. Con el rodaje “Jaula de Oro”, finalizó el trabajo de la metodología dimmb. Gracias a todos que lo hicieron posible.

### CHARLA COLOQUIO EL DÍA DE LA MUJER

El 6 de marzo se realizó una charla coloquio en el centro de Calzada a cargo de **Ana Isabel Solera** de la “**Asociación Nordeste**” para hablar sobre el día internacional de la mujer.



Día de la mujer: Ana María Soler dio una charla el 6 de marzo.

# ESTADO DE ALARMA

## PROGRAMAS DE ACTIVIDADES EN CASA



Debido al confinamiento en ASPAR LA BESANA se trabaja para llevar la cuarentena más amena, en las redes sociales no paramos de proponer ideas y actividades que realiza cada uno desde casa. Es uno de los medios de comunicación que más utilizamos.



Hemos planteado hacer la cuarentena más divertida de una manera sencilla. Cada día se plantea una actividad para realizar y hay que subir una foto o video con el hashtag #labesanaencasa.

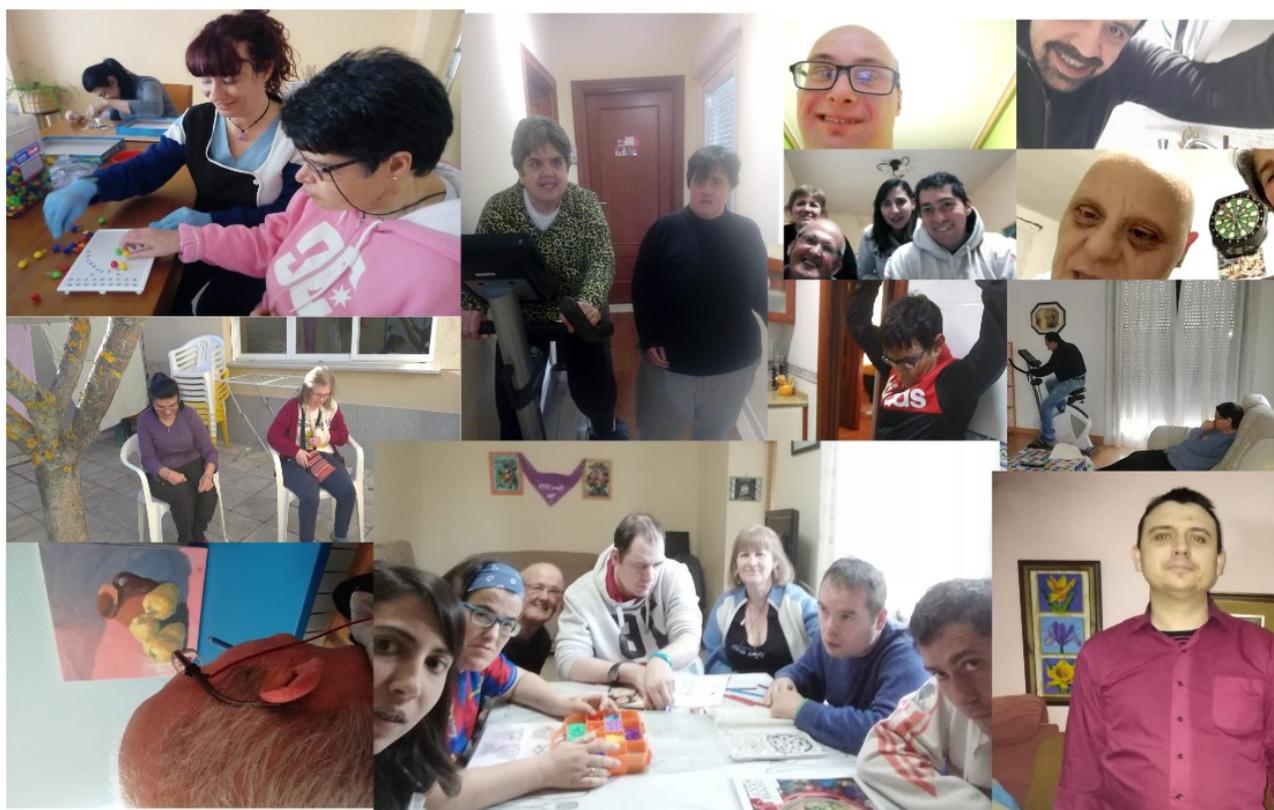


La persona que reciba más me gusta de la actividad será la ganadora y el premio será uno de los productos de artesanía realizado por las personas del centro. Ánimo y participar.



No podemos salir de casa, pero si disfrutar. Desde "La Besana" queremos hacer más divertida la cuarentena con actividades. Fotos, cocina, videos cantando son algunas actividades. Anímate y participa.

## CONFINAMIENTO EN IMAGENES



## ENTREVISTA

### ENTREVISTA A ... VALERIANA

**¿Cómo te llamas?**

R: Valeriana García García

**¿Qué día es tú cumpleaños?**

R: Yo nací el 19 de septiembre de 1967.

**¿De dónde eres?**

R: Soy de Salamanca, mi padre es de Calzada de Valdunciel y mi madre es de El Arco.



**¿Cuántos años llevas trabajando en “La Besana”?**

R: Llevo desde el año 2007, es decir, ya 13 años.

**¿Cómo conociste el centro?**

R: Por una visita que realizaron en mi casa Elisa y Teresa desde Cruz Roja, me aconsejaron venir aquí.

**¿Qué es lo que más te gusta de “La Besana”?**

R: Lo que más me gusta es el trato y cariño que me ha aportado. Darme la oportunidad de trabajar me vino muy bien.

**¿En qué consiste tu trabajo en el centro?**

R: Desde **Seila S.L.** trabajo en la limpieza de las escaleras y portales de pisos. En jardinería realizando podas y limpiezas de jardines y en el centro limpio el comedor y los baños.

**¿Cuándo llegaste a “La Besana”, ¿Qué fue lo que más te costó adaptarte?**

R: Yo soy muy tímida, lo que más me cuesta es relacionarme con personas que no conozco, y al principio no conocía a nadie.

**Si hubieras estudiado, ¿qué te habría gustado estudiar?**

R: Me hubiera gustado estudiar más auxiliar de clínica o enfermería y agente forestal. También me hubiera gustado ser cantante.

**Si no hubieras trabajado en “La Besana”, ¿Dónde te gustaría estar trabajando?**

R: Si no hubiera sido por “La Besana”, no trabajaría, me hubiera quedado en casa.

**¿Qué haces en tu tiempo libre?**

R: Me gusta ir a tomar café, pasear y todos los viernes hago voluntariado con Belén, mi compañera.

**¿En qué consiste tu voluntariado?**

R: Todos los viernes acompaño a Belén a la Universidad Pontificia.

**Hace poco tiempo recibiste un premio por tu voluntariado, ¿Qué sentiste al recibirlo?**

## ENTREVISTA

blaba todo el cuerpo, incluso se me saltaron las lágrimas.

### ¿Cómo fue tu infancia?

R: A los cuatro años me adoptaron, está en el lugar “Cuna de Salamanca”. Fue una infancia dura y con mis padres adoptivos me mejoró mucho la vida. Los agradezco el buen gesto que tuvieron conmigo.

### ¿Te gusta viajar? ¿A dónde te gustaría ir?

R: Si pero a lugares cercanos. Me gustaría ir a la ciudad del Vaticano a conocer al “Papa”.

### ¿Te gusta el cine?

R: No me gusta el cine, me gusta más las series de investigación como CSI.

### ¿Qué tipo de música te gusta?

R: Me gusta mucho la música flamenca. Mi grupo favorito es Camela.

### ¿Tienes mascotas?

R: Si tengo una Cobaya, llevo 3 años con ella. Anteriormente tuve un perro.

### Cuéntanos un día tuyo.

R: Me levanto pronto, normalmente a las 7. Luego a las 9 estoy en Calzada de Valdunciel y realizo el trabajo y tareas que corresponden ese día. Después a las 5 me voy a Salamanca con la persona que tiene sitio en el coche. Me tomo un café con las amigas. Los lunes y jueves van a casa la asistente personal y me ayudan a sacar el carnet de moto o a preparar las tareas del hogar.

### Si volvieras atrás en el tiempo...¿qué cambiarías?

R: Me gustaría volver a la infancia y disfrutar más de los padres.

### ¿Qué es lo mejor que te ha aportado “La Besana”?

R: La Besana me ha aportado muchas cosas. Me ha ayudado mucho a quitar la timidez, me ha dado un trabajo y a compartir mi tiempo con buenas personas.

Me gusta mucho ASPAR “La Besana”, realmente donde mejor me integro es realizando los trabajos desde SEILA S.L.

**Servicios e Iniciativas laborales S.L.**

923 20 35 29 - 629 039 590

seilasl@terra.es

**¡Contacta con nosotros!**

#### JARDINERÍA:

Sieza de céspedes  
Poda de árboles, setos, arbustos...  
Plantaciones  
Tratamientos fitosanitarios  
Retirada de restos vegetales y residuos de Jardín  
Instalación de sistemas de riego  
Asesoramiento, diseño, realización y mantenimiento de Jardines  
VIVERO PROPIO

#### LIMPIEZA:

Limpiezas domésticas e industriales  
Mantenimiento Integral de comunidades  
Barredora y fregadora Industriales  
Limpieza de tapicerías  
Garajes  
Pabellones y naves

ii Presupuesto sin compromiso !!

**Jardinería y Limpieza - SEILA S.L.**



El personaje del mes es Valeriana. Compañera desde hace muchos años. Es muy trabajadora, realiza limpieza y jardinería, además colabora como voluntaria en la asociación.

## OCIO

### BUENA ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES DE OCIO



En “*La Besana*” solo nos ha parado el confinamiento. Hasta la fecha habíamos realizado cuatro actividades. Cada dos semanas se programa una actividad.

En enero un pequeño grupo disfrutamos de una buena **sesión de cine** del Centro Comercial y después aprovechamos para comer una hamburguesa en el Burger. Ya coincidiendo con las fiestas de **Valdelosa** un grupo más numeroso participo a la entrega de la “Bellota de Oro” y posteriormente disfrutamos de la actuación de Jaimito Borromeo.

En el mes de febrero, fuimos a la **Gala de Humor y Amor**, debido a que nos regalaron un gran número de entradas, todos los participantes disfrutamos mucho y hubo grandes risas.



Por último, fuimos a pasar por el **rastro de Salamanca** y alguno aprovecho a hacer alguna compra.

Las actividades en el mes de marzo programadas se han suspendido por el **Estado de Alarma**.



Cine, Gala del humor y el amor, fiestas y rastro fueron las actividades organizadas desde el servicio de ocio.

### CARNAVALES 2020

Nos gusta mucho la fiesta y disfrazarnos más. Por eso el Carnaval lo celebramos a lo grande. Este año nos disfrizamos de **macedonia de frutas**: Los “besaneros” fuimos derrochando color de sandía, piña, kiwi, limón, naranja, etc.



Un grupo disfrutamos del carnaval de **Losar de la Vera** que hicieron noche por allí. El otro grupo más numeroso disfrutamos de una batukada y un gran baile en el **Barrio del Oeste de Salamanca**. Esperamos más y el año que viene Disfrutar de otro gran Carnaval.



Nos disfrizamos de macedonia de frutas. Sandias, piñas, fresas, naranjas, kiwis dieron color en Losar de la Vera y el Barrio del Oeste de Salamanca.

## FAMILIAS

### COMIDA FIN DE AÑO 2019

Para finalizar el año con alegría y compartiendo momentos agradables, el pasado mes de diciembre Aspar “La Besana” disfrutó de la **Comida de Fin de año**.



En esta ocasión, y como viene siendo habitual contamos con los Servicios de Restaurantes de la zona rural en la que prestamos los servicios, por lo que celebramos esta comida en la “**Finca Monte-Carmelo**”, en Castellanos de Villiquera. Allí pudimos disfrutar un año más de una rica comida, en compañía de todas las personas que formamos parte de **Aspar “La**



**Besana”.**



Después de la comida pudimos disfrutar de un momento más **distendido y divertido**, ya que estuvimos disfrutando de un rato de baile, así como de una rica merienda con **chocolate y dulces** para poder finalizar la jornada de la mejor.



**La comida con las familias se realizó en la Finca Monte-Carmelo, en Castellanos de Villiquera. Disfrutamos bailamos y de un rico chocolate con dulces.**

### JORNADA PARA FAMILIARES: “Sistemas de protección jurídica; modificación de la capacidad y testamentos

El pasado 6 de marzo, en el Salón de Actos “Adolfo Suarez” de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Salamanca, celebramos esta Jornada para profesionales y familias, organizada desde la Comisión de Promoción de la Salud en Discapacidad Intelectual y Salud Mental, desde el Area de Salud Pública del Ayuntamiento de Salamanca del que formamos parte Aspar “La Besana” junto con Ariadna, Asprodes, Insolamis, Salud Mental Salamanca, Aspace, Afim, Down Salamanca, Aviva, Asperger y la propia Universidad. En ella pudimos aprender más sobre Testamentos, Incapacitaciones, Modificaciones de la Capacidad para personas con discapacidad, como y cuando tramitarlas, y en qué consiste el proceso.



Disfrutamos de las interesantes exposiciones de Juez, Abogada, Forense, así como de la visión y trabajo que realizan las Fundaciones Tutelares en Castilla y León.



**El 6 de marzo hubo unas jornadas para las familias. Se realizó en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Salamanca.**

## DEPORTES

### LA CARRERA ASPAR LA BESANA SE APLAZA

La III carrera y marcha popular “**ASPAR LA BESANA**” se tenía que haber celebrado el pasado día 28 de marzo. Debido al ESTADO DE ALARMA que sufre el país desde el pasado 14 de marzo, todas las actividades se han paralizado por la crisis del **CORONAVIRUS**.

Nuestra **carrera se pospone**. La fecha para la prueba se determinará cuando se termine la situación que vivimos en la actualidad. Cuando sepamos la nueva fecha, se comunicará a todos los participantes que ya están inscritos, a empresas colaboradoras y a la opinión pública, no os olvidéis que tenemos una cita deportiva pendiente.



### VICTOR SUBCAMPEÓN DE ESPAÑA DE PADEL

El campeonato de **Pádel adaptado** se disputó a finales de febrero, en **Ontinyent** (Valencia). Nuestro compañero **Víctor** fue en representación de **Castilla y León** junto a su pareja Alex de Ávila. Jugaron un total de 4 partidos, ganando todos menos el primero y el último. Este año quedaron **subcampeones**, disputando la final contra los representantes de la Comunidad de Madrid.



La carrera y marcha de “**ASPAR La Besana**” se **pospone**. Avisamos con la nueva fecha.



Víctor y Alex subcampeones de España de pádel.

### INVICTOS EN ESTE AÑO

El último fichaje y los entrenamientos están dando su fruto, estamos **invictos** y contamos los partidos por victoria. Como todas las actividades el fútbol sala también se ha suspendido la competición. Esperamos a que todo esto empiece a reanudarse pronto y podamos disfrutar de unos buenos partidos cuanto antes.

Los **buenos resultados** están haciendo estar en la parte alta de la tabla, por lo que este año, creo que vamos mejorando la posición que el año pasado. Los resultados son:

RESULTADOS			
ASPAR LA BESANA	3	ARIADNA	0
LA ENCINA	1	ASPAR LA BESANA	3
ASPAR LA BESANA	2	RANQUINES	2
AFEMC	1	ASPAR LA BESANA	2



Los entrenamientos y el nuevo fichaje se hacen notar. En lo que va de año no hemos perdido ningún partido.

### OPERACIÓN BOCATA

El jueves 20 de febrero, dedicamos el día para trabajar la importancia y concienciamos por qué celebramos la “**Operación Bocata**”, para ello, vimos uno videos del proyecto. Fuimos al **cine** a ver la película “**Hasta que la boda nos separe**” una comedia entretenida y divertida.



El 20 de febrero celebramos la “**Operación Bocata**”. Después fuimos al cine.

## COCINA

### HOY COCINAMOS... GALLETAS DE MANTEQUILLA SIN LACTOSA

#### INGREDIENTES

500 g de harina

250 g mantequilla sin lactosa

150 g azúcar

1 huevo

Esencia de vainilla

#### PREPARACIÓN

Batimos la mantequilla junto con el azúcar. La mantequilla habrá de estar pomada, es decir, blanda de textura o de lo contrario resultará imposible mezclar.

Añadimos la esencia de vainilla y el huevo. Continuamos batiendo hasta integrar ambos ingredientes.

Por último añadimos la harina, poco a poco. En algún momento necesitaremos pasar la masa a la superficie de trabajo porque se habrá vuelto muy densa.

Con ayuda de un rodillo estiramos la masa sobre una lámina de papel de horno procurando que quede de igual grosor, medio centímetro aproximadamente, por toda la superficie. Dejamos reposar la masa en la nevera durante un mínimo de 30 minutos, así cogerá cuerpo y será más fácil cortarla sin que se deforme.

Transcurrido este tiempo, sacamos la masa de la nevera y con un molde hacemos la forma deseada a la galleta.

Colocamos las galletas sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal y las refrigeramos nuevamente otros 30 minutos.

Horneamos a 180°C, con calor arriba y abajo, durante 10-12 minutos o hasta que comiencen a dorarse ligeramente por los extremos.

Aguantan perfectamente durante días si las guardamos en una lata metálica, aunque quizás, no dé tiempo a comprobarlo porque están tan buenas, que volarán en seguida.



Galletas de mantequillas: harina, mantequilla, azúcar, un huevo y esencia de vainilla para preparar unas ricas galletas.

# PASATIEMPOS

## UN PROBLEMA PARA RESOLVER

En el circo lo veo, en el zoo, también. Tiene la nariz más grande. que en el mundo pueda haber.

La solución en el próximo boletín.

Solución boletín nº27

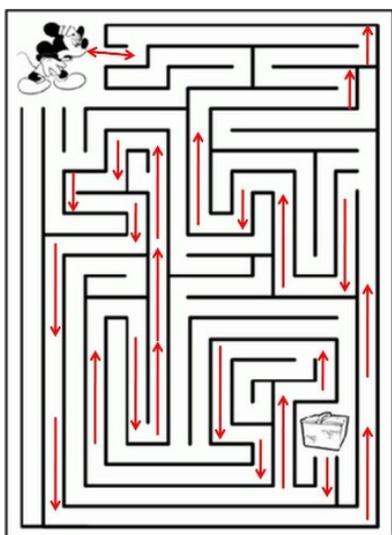
- Es el pato porque tiene año y pico



### CHISTE DEL MES:

¿SABEIS POR QUE LA ESCOBA ESTA TAN FELIZ?

- PORQUE VA RIEN-DO



### SOPA DE LETRAS:



AVESTRUZ



BUITRE



CAMALEÓN

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



CAMELLO



COBRA



GACELA

### FRASE DEL MES

“El ejercicio físico nos ayuda a “sudar” las pequeñas cosas que nos alejan de la felicidad. Haz deporte en casa.”

#### EQUIPO DE REDACCIÓN, MAQUETACIÓN e IMPRESIÓN

Javier Miguel  
 Esteban Sacramento  
 M<sup>a</sup> Jesús Sardón  
 Miguel Á. Odiaga  
 Marcial Diez Pérez  
 Saúl Martín

#### COLABORADORAS:

Cristina Sánchez  
 Ana Martín  
 Marta de Pedro-Juan

#### ESTAMOS EN:

C/Las Escuelas, 33 37797  
 Calzada de Valdunciel (Salamanca)  
 Tlf. : 923 31 02 23

C/Adolfo Suárez, nº2  
 37420 Gomecello (Salamanca)  
 Tlf. : 923 35 05 27

[www.asparlabesana.es](http://www.asparlabesana.es)  
[asparlabesana@plenainclusioncyl.org](mailto:asparlabesana@plenainclusioncyl.org)

