



Boletín Nº 26 Fecha: Julio 2019

# EL ALTAVOZ DE “LA BESANA”

**NUESTRAS COSAS CONTADAS POR NOSOTR@S**

**ASPAR**  
“LA BESANA”

**Plena**  
inclusión  
Castilla y León

SALOU, LA FELECHOSA Y MORAI-  
RA son los destinos elegidos para las  
vacaciones.



Gran participación en la II Ca-  
rrera y Marcha solidaria ASPAR  
“La Besana”



Numerosas actividades se han  
realizado durante los últimos  
meses: excursiones, piscinas,  
jornadas, ...



## UNA ESTRELLA BRILLA EN EL CIELO

Desde ASPAR “La Besana”, nos despedimos de nuestra compañera Ire-  
ne. Que hace unos días nos dejó.

Son muchos los años en los que hemos compartido actividades, traba-  
jos, vacaciones... que se quedan en el recuerdo  
maravilloso de haberlos vivido con ella. Queremos  
recordarla con su sonrisa y caricias que repartía  
entre todas las personas que conocía, así como con  
un bonito poema, “Tú eliges”:

“Puedes llorar porque se ha ido, o puedes sonreír  
porque has vivido.

Puedes cerrar los ojos y rezar para que vuelva,

o puedes abrirlos y ver todo lo que ha dejado.

Tu corazón puede estar vacío porque no lo puedes ver,

o puedes estar lleno de amor que compartiste.

Puedes llorar, cerrar tu mente, sentir el vacío y dar la espalda,

o puedes recordar todos los momentos vividos y disfrutados con ella.”

¡¡¡ HASTA SIEMPRE IRENE!!!



VISITA NUESTRA  
PÁGINA WEB:

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

### SUMARIO:

ACTIVIDADES 2 y 3

VERANO pág 4.

VACACIONES pág 5

ENTREVISTA pág 6 y 7.

OCIO pág. 8

FAMILIAS pág. 9

DEPORTES pág 10

COCINA pág 11.

PASATIEMPOS pág. 12



**El pasado 26 de junio despedimos a nuestra compañera Irene. Todo un ejemplo de  
lucha y sacrificio en nuestras vidas. No te olvidamos.**

# ACTIVIDADES :

## NOTICIAS:

### SAME 2019

En mayo se celebró la Semana de Acción Mundial por la Educación (SAME). El día 12 se realizó el acto central en el colegio de San Estanislao de Kostka, dónde un año más participamos junto a otras entidades como AFIM, INSOLAMIS, ASPACE, ARIADNA, ASPRODES, etc.

Durante la jornada se realizaron diferentes ta-



lleres de juegos tradicionales, boccia, floricultura, partidos de fútbol sala y nosotros, desde ASPAR “La Besana” realizamos un taller de cestería, en la que todas las personas que pasaron por el taller y pudieron disfrutar de tejer un cestito.

Por último se leyó un manifiesto bajo el lema: “Defendemos la educación, mantenemos el mundo.”



El 12 de mayo acudimos a la celebración de las jornadas SAME 2019 realizadas en el colegio San Estanislao de Kostka. Participaron AFIM, ASPACE, ASPRODES, INSOLAMIS y ASPAR La Besana entre otras.

## DÍA DE LA MADRE



Si de algo nos caracterizamos en ASPAR “La Besana” es de abrir nuestras puertas y enseñar lo que hacemos dentro del centro, lo realizamos orgullosos.

Un año más, los alumnos de segundo curso de primaria del Colegio de “Maestro Ávila” de Salamanca han realizado una visita a nuestras instalaciones y entre todos

los hemos enseñado a realizar un macetero, que junto a una planta de SEILA, se han ido muy contentos para llevar el regalo a sus madres elaborado por ellos mismos con sus propias manos.



Los alumn@s del Colegio “Maestro Ávila” vinieron a visitarnos y aprendieron a hacer un macetero para después regalárselo a sus madres por el día de la madre.

## ACTIVIDADES:

### VISITA DEL FERNANDO DE ROJAS

El pasado 7 de junio, los alumnos del ciclo formativo de atención socio Sanitaria pasaron una jornada en nuestro centro, y pudieron ver en primera persona como trabajamos.

Muchos de los alum@s han podido disfrutar varios días viendo el trabajo de todos los profesionales que

trabajan y conocer a todas las personas del centro.

Además, dando la posibilidad de que elijan nuestro centro para realizar las prácticas del ciclo formativo.



**El 7 de junio, nos vinieron a visitar los alumnos del ciclo de atención socio sanitaria del instituto Fernando de Rojas.**

### VII JORNADAS DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y ENFERMEDAD MENTAL

El pasado 17 de mayo en el Auditorio Hospedería Fonseca con el lema “EN PRIMERA PERSONA” se realizó dichas jornadas. La presentación fue por nuestro compañero Rafa Benito con los objetivos de compartir modos de participación en primera persona, dar voz a las personas con diversidades funcionales para poder expresar sus experiencias y promover la ciudadanía activa.

En el acto participaron todas las entidades de personas con discapacidad de la provincia y gran parte de los políticos que se estuvo reivindicando el derecho al voto.

Por último en el espacio para ruegos y preguntas estuvieron con los micrófonos y controlando el sonido Chema y Juan.



**El 17 de mayo se celebró las Jornadas de discapacidad intelectual y enfermedad mental, donde participamos junto a otras entidades de Plena Inclusión. El lema fue “En Primera Persona”.**

# ACTIVIDADES VERANO

## JULIO IMPARABLE

Cómo todos los años, en el mes de julio, se organizan salidas desde los centros de Gomecello y Calzada de Valdunciel.

Este año las actividades que se han realizado desde Gomecello, una visita a Castronuño, para ver el pueblo de Maribel. Una visita guiada por Morille para ver algunas de sus exposiciones, el museo del Comercio de Salamanca que realizamos un taller sobre aves. Por último nos acercamos a la localidad de Rueda, donde visitamos una fábrica de Chocolate artesano. Al cierre de este periódico han visitado la escuela de pilotos de Matacán.



Desde Calzada se ha visitado el “Corralón de Galindo y Pehahuy” un restaurante museo con aperos de labranza. El centro de interpretación de

“Artesanía de Mimbre” de Villoruela. Un taller de aves al museo del Comercio y una visita guiada el pueblo de Juzbado, donde vimos unos bonito murales y poemas que hay escritos por el pueblo.



## PISCINAS 2019



El centro del “Encinar 1” visitan Villamayor, Castellanos de Moriscos, San Cristobal de la Cuesta y Valdelosa. Por su parte, el centro del “Encinar 2” visitan las

piscinas de Castellanos de Moriscos, Villamayor, Cabrerizos y San Cristobal de la Cuesta. El martes 30 celebramos todos juntos en la piscina de Calzada de Valdunciel el inicio de las vacaciones y realizaremos una paella para todos y celebrar las vacaciones.



Nuestro agradecimiento a todos Ayuntamientos por su generosidad e invitarnos a disfrutar de sus instalaciones. .



**Villamayor, Castellanos de Moriscos, San Cristobal, Cabrerizos, Valdelosa y Calzada son las piscinas que hemos visitado este año.**

# VACACIONES

## SALOU, LA FELECHOSA Y MORAIRA FUERON LOS DESTINOS ELEGIDOS PARA LAS VACACIONES 2019



A principios de mayo, un grupo de 20 personas con 5 monitores fueron a Salou, donde visitaron sus playas, disfrutaron de la fiesta y vieron la ciudad de Tarragona. Además estuvieron durante un día en Port Aventura viendo actuaciones y montando en las atracciones.

El grupo más reducido, fue a la Felechosa, estuvimos en un Spa durante 4 días, allí disfrutamos de los servicios del spa durante las mañanas y por la tarde realizamos excursiones a Oviedo, el mismo Felechosa y una pesquera cercana, llegamos relajados.

Por último ya en junio, el grupo más numeroso fue a las playas de levante a la localidad alicantina de Moraira, donde nos alojamos en el albergue del pueblo y disfrutamos de la piscina, así como de diversas actividades entre ellas, el oceanográfico, el parque temático de Terra Mítica, y pueblos bonitos como Altea, Benidorm, etc.

Todos los participantes han venido muy satisfechos y contentos de los días de descanso que han disfrutado de experiencias nunca vividas, ya que alguna de las personas han visto la playa por primera vez.



Este año se han realizado tres grupos, el primero en mayo se fue a Salou (Girona) uno más pequeño estuvo en el Balneario de la Felechosa (Asturias) y por último un gran grupo estuvieron en Moraira en (Alicante).

## EL PERSONAJE DEL MES ES.... ESTEBAN

### **Nombre y apellidos**

Esteban Sacramento Herrero

### **Fecha de nacimiento**

4 de septiembre de 1986

### **¿De dónde eres? ¿Dónde vives?**

Merida Yucatán (México), pero vivo en Cabrerizos (Salamanca)

### **¿Cuánto tiempo llevas en ASPAR “La Besana”?**

No recuerdo muy bien desde cuando llevo, aproximadamente llevaré unos 6 años.

### **¿Cuántos años llevas en España?**

Llevo más de 10 años, vine de México porque mi madre tenía trabajo en Salamanca y nos venimos aquí y aquí nos hemos quedado.

### **¿Cómo conociste la Asociación ASPAR “La Besana”?**

Vine con mi madre y mi tío, me habló de la asociación Manolo Muiño, me gustó mucho y decidí quedarme aquí.

### **Antes de estar en esta asociación, ¿estuviste en otra entidad?**

Sí, estuve en INSOLAMIS durante mucho tiempo y luego me vine aquí, porque me gusta más.

### **¿Qué es lo que haces en ASPAR “La Besana”?**

Participo en el corto que se está realizando con Ruben Ríos, voy al taller de informática, taller de radio con Virginia y por último colaboro con la revista.

### **¿Qué tal la relación con tus compañeros?**

Bien, me llevo bien con mis compañeros, participo en las actividades con ellos y no tengo ningún problema.

### **¿Participas en otras actividades con otras entidades?**

Si con Fundación AVIVA, participo en Baloncesto y con el club de encuentro.

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

Me gusta el compañerismo, el respeto a la gente, el trato de los monitores con todos los compañeros.



# ENTREVISTA

## ¿Cuál es tu grupo de música preferido?

Me gusta mucho el grupo de CAIFANES que es Mexicano, y Alejandro Sanz es uno de los cantantes que más me gusta.

## ¿Cuál es tu película preferida?



La película americana “Enamorandome de mi ex”, es una película muy divertida que me gusta mucho. Y mi serie preferida es “El Caballero del Zodiaco”.

## ¿Cuál es tu comida y bebida preferida?

La comida preferida mía es la pizza. Y mi bebida preferida es la Pepsi.

## ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

En mi tiempo libre me gusta ir al KIOSCAR (kiosco de Cabrerizos) y hablar con los vecinos. Y en casa me gusta estar en el ordenador y ver a la “Tesorito” (personaje de televisión mexicana).



El personaje del mes es nuestro compañero Esteban. Mexicano de nacimiento y una persona que le gusta mucho el cine y la música.

## Servicios e Iniciativas laborales S.L.

923 20 35 29 - 629 039 590

seilasl@terra.es

# ¡Contacta con nosotros!

### JARDINERIA:

Steza de céspedes  
Poda de arboles, 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  
Carajes  
Pabellones y naves

¡¡ Presupuesto sin compromiso !!



## Jardinería y Limpieza - SEILA S.L.

## CINE, SENDERISMO, VISITAS TÚRISTICAS, FERIAS...

Desde el programa de ocio inclusivo, seguimos realizando actividades. El 14 de abril, un pequeño grupo acudió al pueblo ducal de Alba de Tormes para ver la belleza del mismo y algunos de los talleres de alfarería que todavía persisten.

En el mes de mayo, y aunque había llovido poco, los más valientes se han atrevido a ir al “Pozo de los Humos” en Masueco, realizando una bonita ruta de senderismo con unas vistas espectaculares. A finales de mayo, los más cinéfilos vieron la película de “Lo dejo cuando quiera”. En junio, disfrutamos de la feria de la primavera en la Isla del Soto de Santa Marta y el 14 de julio disfrutamos de una visita cultural teatralizada de la ciudad. Por último a finales de mes de julio, realizaremos una escapada a la sierra para conocer Miranda del Castañar.

Si tenéis alguna propuesta para realizar y visitar algún lugar, coméntalo en “La Besana” y se estudiará para poder llevarla a cabo y hacer salidas diferentes e interesantes.



En estos meses, fuimos a ver la localidad de Alba de Tormes, realizamos una ruta por el Pozo de los Humo y visitamos la Isla del Soto en Santa Marta. Además fuimos a alguna feria medieval y al cine.

## ÉXITO DE PARTICIPACIÓN EN LA II CARRERA Y MARCHA SOLIDARIA

El pasado domingo 16 de junio se celebró la **II Carrera y Marcha Solidaria “Aspar “La Besana”**, la participación de las familias de Aspar “La Besana” fue bastante numerosa, tanto en la organización como en la participación de las competiciones, por lo que queremos hacer público nuestro agradecimiento, ya que debido en parte a esta gran ayuda de las familias, el resultado de la jornada fue muy bueno.



Disfrutamos de una jornada de convivencia a través del deporte, y dónde personas que ya eran amigas se sumaron a nuestra celebración, y otras que aún no nos conocían, se quedaron encantad@s con nuestra Asociación.



Desde distintos ámbitos del deporte, diferentes instituciones, vecin@s, participantes...nos llegaron felicitaciones que queremos trasladaros ya que este trabajo también ha sido vuestro.



Este segundo año se ha aumentado el número de participantes, confirmando así que tanto corredor@s como caminant@s tienen a nuestra Asociación como referente.



**Éxito en la II edición de la carrera y marcha solidaria “ASPAR La Besana”. Participaron más de 400 personas en las diferentes pruebas y la gente se fue satisfecha de la jornada.**

## BUEN FINAL LIGA INTERCENTROS

La liguilla de fútbol llegó a su fin a últimos de mayo, en la que este año se ha conseguido un meritoso cuarto puesto, cada vez tenemos más competencia con el resto de equipos, y para ello estamos entrenando duro y haciendo un gran esfuerzo para no perder la forma y mejorar nuestro rendimiento.



Nuestra actuación ha sido discreta, asentándonos en mitad de la tabla y sobre todo, disfrutando de unos lunes de fútbol en las instalaciones del Pabellón Julián Sanchez El Charro. Esperemos mantener un buen estado de forma para la próxima temporada.

## VISITA AL GIMNASIO ENJOY

Para finalizar la temporada hemos realizado una actividad conjunta con los compañeros/as de la Fundación AFIM, en la que hemos visitado las instalaciones interiores y exteriores del Enjoy Aldehuela, donde hemos podido disfrutar de las instalaciones del gimnasio y conocer un poco más diferentes deportes. Ahora nos toca descansar para volver con más ganas.



**“La Besana” terminamos cuartos en la liga, teniendo una jornada amistosa como escalafón final entre compañeros.**



**Visitamos el gimnasio “Enjoy” con los colegas de AFIM.**



El pasado 30 de mayo se celebró un año más en el campo de “Los Cuernos” el VI Mundialito por la inclusión. Ha estado organizado por AFIM y con el atractivo de que varios jugadores de UNIONISTAS se acercaron a participar entre otras personas representativas de nuestra ciudad.

En esta ocasión no se pudo conseguir el mismo puesto que el año pasado, este año la novedad es que ha habido más equipos y



el calor hizo mella. Y el cansancio se hizo notar desde los primeros partidos.

Fue una jornada muy divertida en la que al finalizar se pudo degustar un rico bocadillo y compartir la experiencia con otras entidades, políticos, deportistas y compañeros.



**El 30 de mayo disfrutamos del VI mundialito por la inclusión. Este año, había muchos equipos y pudimos disfrutar de algunos jugadores de Unionistas.**

## HOY COCINAMOS... CUCURUCHOS DE OBLEA RELLENOS

### INGREDIENTES:

16 Obleas para empanadillas

### PARA EL RELLENO:

150g Jamón york

3 Rodajas de Piña

2 Cucharadas de Mayonesa



### ELABORACIÓN:

Preparamos los moldes de cucurucho con papel de plata, doblando un rectángulo varias veces hasta obtener un cuadrado. Después vamos enrollando el papel por uno de los extremos hasta formar el cucurucho del tamaño que queremos darle.

Pintamos con mantequilla el cucurucho.

Para dar forma a las obleas, las ponemos sobre los cucuruchos, enrollándolos para darle la forma. Sellamos bien con un poquito de agua para que no se nos despegue durante la cocción.

Ponemos los cucuruchos sobre una bandeja con papel de horno y horneamos a 180° unos 15 minutos o hasta que estén dorados. Sacamos del horno y dejamos enfriar.

Para elaborar el relleno, picamos el jamón york muy fino o lo trituramos con la batidora junto con la piña. Le añadimos un par de cucharadas de mayonesa, y listo para rellenar.



### Otras ideas para rellenos

Rape o merluza cocidos y desmenuzados mezclados con salsa rosa y cebolleta fresca picadita.

Ensaladilla rusa picada muy fina

Atún y huevos cocidos con mayonesa o tomate...

Guacamole



**Este mes cocinamos cucuruchos de obleas rellenos, para ello necesitamos obleas para empanadillas, jamón york, piña y mayonesa.**

# PASATIEMPOS

## UN PROBLEMA PARA RESOLVER

¿ CUAL ES EL NEUMATICO QUE NO GIRA A LA DERECHA?



La solución en el próximo boletín.

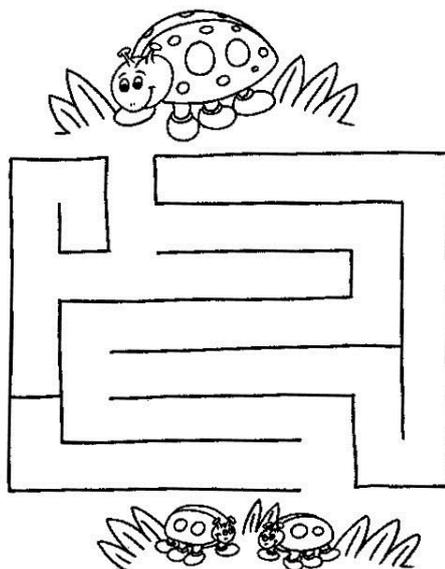
Solución boletín nº25

¿ No es un ser vivo pero tiene 5 dedos?



un guante

### RESOLUCIÓN 25



### CHISTE DEL MES:

¿Por qué las focas del circo miran siempre hacia arriba?

Porque es donde están los focos.



### FRASE DEL MES

Para garantizar una buena salud como ligero, respira profundamente, vive con moderación, cultiva la alegría y mantén el interés por la vida.

#### 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)