



## EL ALTAVOZ DE “LA BESANA”

NUESTRAS COSAS CONTADAS POR NOSOTR@S

ASPAR  
“LA BESANA”

Plena  
inclusión  
Castilla y León

**VALE recibe un premio por en el día del voluntariado.**



**La biotrituradora empieza a realizar los primeros trabajos en Valdelosa.**



**Comida de ASPAR: El 1 de diciembre se realizó la comida con las familias.**



# FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO 2020

## ¿ A DÓNDE VA NUESTRO TRABAJO?

Durante mucho tiempo hemos realizado muchas cestas y preparado numerosos encargos, sobre todo llegando estas fechas tan emblemáticas. Muchos son los pedidos que se realizan y empaquetados que se han llevado hasta esta tienda madrileña. Este año visitamos la tienda de “Sally”, ubicada en Madrid. Nos hizo mucha ilusión realizar la visita y ver nuestros productos expuestos.



Esperamos que durante mucho tiempo sigan realizando pedidos y que podamos seguir vendiendo pro-

ductos de “La Besana” por todo el mundo.

Además aprovechamos para ver nuevas oportunidades de trabajo en la capital.

VISITA NUESTRA  
PÁGINA WEB:

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

### SUMARIO:

- EMPRENDIMIENTO pág. 2
- ACTIVIDADES pág 3
- FORMACIÓN pág. 4
- SOLIDARIDAD pág. 5.
- ENTREVISTA pág 6 y 7.
- OCIO pág. 8
- FAMILIAS pág. 9
- DEPORTES pág 10
- COCINA pág 11.
- PASATIEMPOS pág. 12

DALE LA BIENVENIDA A LA NAVIDAD

**CON UNA  
FLOR DE PASCUA**

HAZ TU ENCARGO Y TE LO  
LLEVAMOS A CASA

DESDE 4,90 €  
MAQUETA GRANDE 6,90 €



CENTRO DE JARDINERIA SEIAS  
C/ ESCUELAS, 4 CALZADA DE VALDUNQUEL

[seias@movistar.es](mailto:seias@movistar.es) [www.seiasl.com](http://www.seiasl.com)

923 20 35 29/661 50 77 56



Todo el trabajo que realizamos sale de “La Besana”. Hemos tenido la oportunidad de visitar una tienda en Madrid donde venden nuestros productos.

## SEILA S.L. ADQUIERE VEHÍCULO NUEVO

Servicios e Iniciativas Laborales S.L. (SEILA S.L.) es un Centro Especial de Empleo ubicado en la misma localidad donde está la sede central de Aspar “La Besana”, Calzada de Valdunciel.

Existe una colaboración muy estrecha desde el inicio, entre las dos entidades, puesto que persiguen un fin común, mejorar la vida de las personas con discapacidad.

**¿Cómo SEILA S.L. logra su objetivo?** Pues facilitando y generando oportunidades laborales en el contexto rural. Dichas oportunidades laborales representan, para las personas con las que trabajamos, un factor muy importante y necesario para conseguir una vida independiente, autónoma e inclusiva.

SEILA S.L. se ha especializado en tres sectores económicos: Jardinería, Limpieza y Lavandería, ofreciendo sus servicios por distintos municipios de la zona. En este año, 2019, ha iniciado una nueva aventura laboral: **LA GESTIÓN DE RESTOS VEGETALES** ofreciendo un servicio de triturado de ramas y restos vegetales allí donde se requiera.

Para ello, se adquirió (gracias a la cofinanciación del Grupo de Acción Local Nordeste de Salamanca) la maquinaria necesaria, una **BIOTRITURADORA**, que se encarga de triturar esos restos vegetales convirtiéndolos en un sustrato o material muy beneficioso para el suelo. Una de las grandes ventajas de dicho servicio es que no se requiere realizar las habituales “quemadas” para eliminar los restos de ramas y residuos vegetales que vienen derivados de las podas, de esta manera evitamos posibles riesgos de incendios y favorecemos al medioambiente.

En 2019, como decimos, se inició esta actividad laboral con muy buenos resultados, entre otros logros destacamos el encargo por parte del Ayuntamiento de Valdelosa para realizar las labores de mantenimiento y limpieza del Alcornocal ubicado en la localidad. Sin embargo, siendo conscientes de las limitaciones que en ese momento existían para poder acceder a determinadas zonas (muchas veces intransitables por los vehículos disponibles), se ve la necesidad de dar un paso más y buscar financiación a través de diferentes subvenciones con la finalidad de adquirir un vehículo apropiado que pudiera dar cobertura a toda la demanda e incluso ampliar los clientes y encargos, generando así, más empleo y consolidando el existente.



De dicha inquietud surge la idea de elaborar un proyecto de consolidación e inserción laboral dando como resultado el proyecto: **“EMPLEANDO A MEDIDA: Un proyecto de Inserción laboral sostenible en el medio rural para personas con discapacidad”**

Gracias al apoyo financiero de la Obra social la **CAIXA**, el **BBVA** y **AEDIS**, el CEE ha podido costear un vehículo con tracción a las cuatro ruedas, adecuado para acceder a zonas donde es necesario realizar labores de limpieza y mantenimiento y, así, ampliar sus clientes potenciales ofreciendo servicios donde antes no podía llegar.

**Esperamos que haya mucho trabajo en este nuevo proyecto en el mundo rural!!!!!!**



**SEILA S.L. adquiere vehículo nuevo para trabajar con la biotrituradora. Quiere generar empleo en el medio rural a personas con discapacidad.**

# ACTIVIDADES :

## FERIAS DE SALAMANCA 2019

Las ferias y fiestas de Salamanca no pasan desapercibidas en **ASPAR LA BESANA**, por eso realizamos varias salidas dependiendo de los gustos de las personas. Este año optamos por cuatro alternativas:

El viernes 6 de septiembre, un pequeño grupo fue a la **Feria Agropecuaria**, "**AGROMAQ 2019**" donde vimos los animales expuestos y todas las exposiciones que había en el recinto.

El mismo día, otro grupo, fue al "**Campo de Tiro**" a ver el campeonato de **Hípica** que se organiza todos los años, y así disfrutamos de los saltos de los caballos.



El día 11 de septiembre aprovechando que era **jornada de puertas abiertas**, fuimos al "**Museo de Automoción**" a ver la exposición sobre los 100 años de Citroën.

Por último, el día 13 visitamos el "**Mercado Medieval**" viendo los diferentes puestos y saludando a los compañeros de **ASPAR LA BESANA**.

Todos los grupos después de las actividades fuimos a comer eligiendo entre Burger y Restaurante cada grupo.



**Aprovechamos las ferias: Agromaq, Hípica, Mercado histórico y museo de Automoción, concierto, algunas de las actividades que se hicieron en ferias.**

## HALLOWEEN 2019

El jueves 31 de octubre, víspera de todos los Santos y con la tradicional fiesta de Halloween, lo celebramos por todo lo alto. Desde primera hora de la mañana, estuvimos realizando talleres. Nos dividimos en grupos; uno de ellos preparamos calabazas, otras decoramos el centro, y otros realizaron un taller de pintura y disfraces.



Un pequeño grupo preparó un chocolate para degustarlo en el descanso. Cada uno tomamos un vaso de chocolate con un bizcocho y seguimos la fiesta con un karaoke. Ya por la tarde, podíamos elegir en ver una película "terrorífica" o realizar juegos de mesa con el resto de los compañeros. Fue una jornada diferente y divertida.

## Emilio Pascual exposición "Basurala"

Nuestro monitor Emilio Pascual ha realizado una exposición con residuos encontrados en la naturaleza. La exposición ha estado expuesta en "Artilugio" ubicado en el pasaje de la calle Azufranal. Todos los compañeros hemos ido en pequeños grupos para disfrutar de la exposición.



**Halloween por todo lo alto. Talleres, chocolate, juegos y película para celebrarlo.**



**Emilio Pascual monitor de La Besana, hace una exposición Basurala.**

# FORMACIÓN:

## NO PARAMOS DE APRENDER

En la mañana del día 15 de octubre, un pequeño grupo realizó un curso de vidrio fundido. Las participantes disfrutaron y vinieron encantadas enseñando los collares y pulseras realizadas. El curso fue impartido por Pedro Sequeros, que voluntariamente se ofreció para hacerlo de manera altruista. Muchas gracias por enseñarnos con tanta paciencia.



En noviembre, el centro de "El Encinar 2", albergó un curso de "Empoderamiento y Autodeterminación" impartido por Pilar una profesional de Plena Inclusión Valladolid. Participamos 20 personas, fue ameno y divertido realizando dinámicas y actividades para aprender sobre la vida independiente.



No paramos de realizar formación, asistimos a un curso de vidrio fundido, empoderamiento y autodeterminación entre otros.

## JORNADA DE FORMACIÓN CON EL MEDIO AMBIENTE

El 21 de octubre, nuestros compañeros participaron en una Jornada de Educación y Formación Ambiental durante un itinerario interpretado por "El Alcornocal de Valdelosa". Las empresas **Batuecas-Francia Futura, Educación Ambiental y Naturaleza** junto a **SEILA S.L.** participan en el proyecto "**EMPLEANDO A MEDIDA: Un proyecto de Inserción Laboral sostenible en el medio rural para personas con discapacidad.**"



El "**Alcornocal de Valdelosa**" es el más extenso de Castilla y León y nuestros compañeros pudieron conocer de primera mano valores medioambientales del entorno (flora, fauna y paisaje), **aprender sobre la correcta mejora forestas** para la mejora y conservación del monte, sus **aprovechamientos forestales** y los **beneficios** de uso Biotrituradoras. Se intenta *gestionar los restos vegetales* derivados de *podas o desbroces* evitando el riesgo de *incendios y efecto negativos medioambientales*.



El 21 de octubre se realizó una jornada de formación ambiental en "El Alcornocal de Valdelosa"

## EL CORTO COGE COLOR



Durante el 2019, muchos de nosotros estamos participando en un proyecto ilusionante, la producción de un "**cortometraje**". El pasado jueves 5 de diciembre, tuvimos la visita de Rubén Ríos para deliberar que papel va a tener cada actor o actriz, estamos impacientes por terminar y plasmar el trabajo aprendido durante todo el año.



El "corto" coge color y ya tiene elegido a los actores y actrices. Ruben Ríos nos visitó a primeros de diciembre.

## Marcha solidaria “Dos Leguas Balneario de Ledesma”

El pasado sábado 12 de octubre acudimos a una cita solidaria al Balneario de Ledesma.

De la mano de la **Fundación Obra Social Montepío, el Balneario de Ledesma y la organización de la carrera** establecieron una colaboración para apoyar una causa solidaria, organizaron una **Marcha para andarines no competitiva** con la que dieron visibilidad y consiguieron algunos fondos para **INSOLAMIS y nuestra Entidad: Asociación Aspar-La Besana**, ambas dedicadas a la plena inclusión social.



Al Finalizar realizamos una demostración con un taller de “cestería” y nuestros compañeros de Insolamis prepararon un taller de “ encuadernación. Se plantó un árbol como acto simbólico de unión y cooperación entre entidades y finalizamos con un chocolate con churros.



Desde aquí agradecemos a la Fundación Obra Social Montepío y al Balneario de Ledesma con la colaboración económica recibida de 450 € para cada entidad.



**El grupo Montepío realizó en Ledesma, una marcha solidaria a favor de Insolamis y ASPAR “La Besana”. Participamos e hicimos un taller de cestería. Donaron 450 euros.**

## BANCO DE ALIMENTOS

El día 22 de noviembre, como viene siendo habitual en los últimos años, colaboramos con el Banco de Alimentos de Salamanca, este año, un grupo de compañeros fueron a un supermercado situado en la zona de Garrido y recoger alimentos no perecederos.



Todos los alimentos recogidos van destinados al “Banco de Alimentos de Salamanca” de los cuales colaboramos y nos aportan alimentos todas las semanas para las viviendas del centro.

## “VALE” ES RECONOCIDA POR SU VOLUNTARIADO

Nuestra compañera y amiga Valeriana García ha sido galardonada por realizar actividades de voluntariado, en el día del “Voluntariado”. Realiza esta actividad con mucha alegría y se la ha reconocido su labor.



Desde aquí, te damos la enhorabuena y sigue mucho tiempo disfrutando de ayudar a las personas.



**El 22 de noviembre un grupo de compañeros fuimos a recoger alimentos a un supermercado de Salamanca.**



**“Vale” es reconocida por la función que ejerce como voluntaria.**

### ¿De dónde eres y dónde vives?

R: soy de un pueblo de la provincia de Salamanca que se llama MACOTERA y vivo en Salamanca.

### ¿Cómo conociste la asociación ASPAR “La Besana”?

R: La conocí cuando vine a hacer una entrevista de trabajo, antes no la conocía.

### ¿Cuánto tiempo llevas trabajando en “La Besana”?

R: Entre en el año 1996, llevo ya 23 años.

### ¿Cómo entraste en la Besana?

R. Como dije antes, deje un día mi curriculum, para una oferta de trabajo y a raíz de ahí, me llamaron por teléfono y concerté una entrevista y me cogieron y aquí sigo desde entonces.

### ¿Qué función ejerces en “La Besana”?

R: Ejercicio de administrativo ó como dicen los chicos “el que lleva las perras”. Había una chica a la que apreciaba mucho, era Conce (nuestra Concita) y ella me llamaba “secretario” y también a raíz de allí me llaman así.

### ¿Qué te gusta más de “La Besana”?

R: Las personas, porque son las que realmente dan vida a este proyecto.

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

R: Yo creo que no hay cosas que me disgusten, lo único a veces que cuando te enfadas con algún chico por algo que ha hecho mal.

### ¿Qué sientes cuando trabajas en “La Besana”?

R: Sobre todo satisfacción de pertenecer a esta familia, porque para mí, es como si fuera mi segunda familia.

### ¿Cómo has visto la evolución de “ASPAR La Besana”?

R: Yo empecé en el año 1991 y hasta ahora la evolución en materia de infraestructura ha sido abismal. Al principio trabajábamos unas 10 personas y ahora somos más de 30 y también hay más chicos que antes.

### ¿Qué programas o actividades crees que son importantes en “ASPAR La Besana”?

R: Yo no llevo nada de programas o actividades, pero todas las actividades que se llevan a cabo son realmente muchas, como ocio, familiar, vacaciones y para todas ellas hay una o unas personas de referencia.

### ¿Qué aspectos mejorarías de “ASPAR La Besana”?

R: El tener más espacio físico en algunas dependencias, por ejemplo, quitar el almacén y llevarlo a otros sitios fuera del centro. El delegar más en las personas y ser todos más responsables.

### Antes de venir aquí ¿Dónde trabajaste?

R: Estuve trabajando un año en Madrid, luego me fui a trabajar a Orihuela (Alicante) a un concesionario de coches para llevar la parte informática.

### ¿Tienes buena relación con los compañeros?



# ENTREVISTA

R: Sí, me llevo bien con todos ellos, a veces puede haber malos momentos pero se pasan enseguida.

**¿Cuál es tu comida preferida?**

R: sobre todo el cocido y la legumbres.

**¿Cuáles son tus hobbies?**

R: La música, estuve como Dj`s unos diez años en la discoteca de mi pueblo y sobre todo estar con la familia sin olvidar a los amigos.

**¿Qué haces en tu tiempo libre?**

R: Mi tiempo libre intento estar con mi familia y luego con mis amigos.

**¿Cuál es tu grupo de música preferido?**

R: Mi ídolo es Bruce Springsteen y Michael Jackson, pero en realidad me gusta casi todo tipo de música.

**¿Cuál es tú película preferida?**

R: Me gusta casi todo tipo de cine, pero me gusta las películas de animación y sobre todo “El Rey de León”.

**Un mensaje que dejarías como trabajador de “La Besana”:**

R: “No cambies para agradar a la gente, se tu mismo”



El personaje del mes es Antonio. El hombre del “dinero” de ASPAR “La Besana”.

## Servicio de Triturado de Ramas y Residuos Vegetales



C/ Escuelas, 4  
37797 CALZADA DE VALDUNCIEL  
(Salamanca)  
Tfns: 923 20 35 29 - 629 03 95 90  
seilasl@movistar.es  
www.seilasl.com

Empresa de economía social: “Por la igualdad de oportunidades”



Nos encargamos de los Restos Vegetales derivados de las podas y desbroces.

De manera:

**RÁPIDA, SEGURA, ECONÓMICA Y SOSTENIBLE**

**LLÁMANOS Y PIDE TU PRESUPUESTO!!!!**

**SE TERMINÓ QUEMAR LOS RESTOS VEGETALES!!!!**

923 20 35 29 [www.seilasl.com](http://www.seilasl.com)



## RUTA DE SENDERISMO EN FAMILIA

En octubre, ASPAR LA BESANA desde el servicio de atención a las familias realizo una actividad denominada “ruta de senderismo en familia”.

La ruta realizada fue en Montemayor del Río (Sierra de Bejar. Durante 8 kilómetros disfrutamos de los bellos paisajes, comimos en el pueblo y por la tarde se realizo una visita guiada al Castillo de San Vicente.



Fue una jornada de convivencia estupenda en la que todos disfrutamos del día acompañados con un buen tiempo. Esperamos disfrutar de más excursiones.



Realizamos una ruta de senderismo en Montemayor del Río. Comimos en el pueblo y visitamos el Castillo de la Villa.

## DISFRUTAMOS CON OCIO



Desde el mes de septiembre no hemos parado de hacer actividades. Fuimos a las ferias de Salamanca a ver el teatro de calle y el concierto de Paco Candela. A los que nos gusta andar fuimos a visitar los bonitos pueblos serranos de la Alberca y Miranda del Castañar, además



participamos en la II Marcha solidaria Balneario de Ledesma e hicimos una ruta por la Ribera del Tormes en la zona de Cabrerizos.



Los más atrevidos, se animaron a participar a un juego moderno de scape room

“El arca de las 5 llaves de la Universidad. Otros prefieren cine y vieron la divertida película “Padre no hay más que uno”. Y llegando a estas fechas navideñas otros han salido a hacer compras en el “Black Friday” y ya a mediados de diciembre se visitaron las luces y puestos navideños, entrando en calor con un rico chocolate con churros.



**En ocio no paramos, ferias de Salamanca, conciertos, rutas de senderismo, son algunas de las actividades que hemos realizado.**

## DIA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD



El día 3 de diciembre celebramos junto a otros colectivos el día de las personas con discapacidad. Nos acercamos al complejo municipal de Carbajosa a participar a las IV Jornadas de Deporte Inclusivo, compartiendo durante toda la mañana actividades con el alcalde, los jugadores del C.D. Carbajosa, los alumnos de 5º de primaria de varios colegios y los colegas de AFIM, AVIVA, INSOLAMIS, Etc.



**Celebramos el día de la discapacidad con deporte inclusivo en Carbajosa de la Sagrada. Participamos junto a otras asociaciones y los niños de los colegios del pueblo.**

## COMIDA DE FAMILIAS

El 1 de Diciembre, por quinto año consecutivo, organizado desde el Servicio de Familias y dirigido a todas las personas que constituyen Aspar "La Besana", celebramos el Fin de Año 2019 con una Comida.

En esta ocasión el Restaurante elegido fue en Castellanos de Villiquera Finca Montecarmelos, donde disfrutamos de una rica Comida, teniendo en cuenta los servicios que están en la Zona Rural, contribuyendo así al desarrollo sostenible de la Comarca.



En esta Celebración, han participado junto a las Familias un grupo de profesionales y personas voluntarias, este hecho, sirve para reforzar el concepto amplio de la "Familia", toda aquella persona que tiene una relación significativa con la persona con discapacidad.

Estos momentos compartidos, fuera del día a día, hacen que mejoren los lazos de relación interpersonal y se favorezcan los buenos resultados, debido a que se potencia una confianza mutua, que favorece la intervención.

Disfrutamos de una sobremesa divertida con bailes y de despedida degustamos un chocolate con dulces para finalizar la tarde, y esperar al 2020 junt@s con ilusión y alegría.



**El 1 de Diciembre, celebramos la Comida de Fin de Año en Aspar "La Besana". Comimos en el Restaurante Finca Montecarmelos, de Castellanos de Villiquera. Asistieron las Familias, profesionales y personas voluntarias. Disfrutamos de baile después de comer, y tuvimos una merienda de chocolate con dulces para terminar la celebración.**

## FORMACIÓN DE FAMILIAS

Desde el Servicio de Familias seguimos realizando actividades formativas, en este último trimestre tuvimos el taller "**Acompañando a las familias en el proceso de envejecimiento**", financiado por subvención destinada a entidades del Tercer Sector para la realización de programas de interés general durante el año 2019, con cargo a la asignación tiburaria del 0,7% del IRPF.



El primero de estos Talleres se realizó el pasado miércoles 6 de noviembre fue "**Enfoque centrado en la familia cuando nos hacemos mayores**", y el segundo Taller tuvo lugar el miércoles 20 de noviembre, "**Envejeciendo junt@s**"

Los objetivos fueron:

- Facilitar un espacio para dar valor a las fortalezas de las familias mayores por su recorrido vital y asociativo.
- Acompañar en la última etapa vital.

Estos talleres permiten generar espacios de diálogo y debate sobre cuestiones interesantes para las familias.



**En noviembre se han realizado dos talleres con las familias: envejecimiento de las personas y las necesidades que vamos teniendo cuando nos hacemos mayores. Participaron familiares tratando temas que preocupan y se buscaron solución.**

## JORNADAS LUDICO DEPORTIVAS EN SALAMANCA

El pasado día 27 de septiembre se celebró el encuentro de varias asociaciones de personas con discapacidad de la provincia de Salamanca. El acto tuvo lugar en el parque de los Jesuitas, que lleva varios años albergando la actividad.

Durante la mañana, se realizaron tres grandes grupos y nos identificábamos con pulseras de color naranja, verde y negro. En cada grupo había personas de cada una de las diferentes asociaciones. Cada grupo pasó por las actividades previstas que fueron Yoga, zumba y kickboxing.



Al finalizar cada asociación, hicimos un receso para coger fuerza, con un bocadillo, refresco o botella de agua y fruta. Por la tarde ya todos juntos disfrutamos de la "music party" con el grupo Camarú de Salamanca, dónde estuvimos bailando toda la mañana. Agradecer al Ayuntamiento de Salamanca por colaborar y hacer posibles estas jornadas. Esperamos que se apoyen

muchos años más.

## CAMPEONATO DE FUTBOL SALUD MENTAL

ASPAR la Besana participo en el II campeonato de fútbol 7 con el lema "Golea tu Mente" organizado por la asociación



Afemc de Salamanca, aprovechando que era la semana de la Salud Mental.

La jornada se realizó en los campos de fútbol del Zurguén, dónde disputamos dos partidos, cara y cruz. Lo importante fue participar en la Semana Mundial de la Salud Mental.

Finalizamos la jornada con una comida conjunta con el resto de los equipos. Agradecemos la invitación y que lo realicen muchos años más.



**Jornadas lúdico deportivas en el parque "Los Jesuitas": yoga, kick boxing y zumba fueron algunas actividades realizadas.**



**Jugamos el campeonato "Golea tu mente" organizado por Salud Mental.**

## LOS ENTRENAMIENTOS SE HACE NOTAR

Este año, nuestro equipo de fútbol sala, se han notado los entrenamientos y están realizando buenos partidos. Llevan dos victorias y un empate y es uno de los "cocos" del campeonato. Los resultados son:

Fecha	RESULTADOS			
14-10-19	ASPAR	4	INSOLAMIS	0
28-10-19	LA ENCINA	2	ASPAR	2
11-11-19	ASPAR	4	AFIN	1
25-11-19	AFEM	3	ASPAR	2



**Se notan los entrenamientos, este año estamos obteniendo mejores resultados.**

## HOY COCINAMOS... PASTEL DE MERLUZA Y GAMBAS



### INGREDIENTES

- 1 Puerro
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 1/2 calabacín mediano
- 1 cucharada de tomate
- 400g de merluza
- 125g de gambas
- 2 huevos
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva



### PREPARACIÓN

- Desmigar la merluza quitando las espinas y la piel
  - Pelar y lavar las verduras
  - Picarlas en trozos pequeños
  - Calentar en la sartén un poco de aceite, y pochar las verduras a fuego lento
  - Cuando estén blandas, añadir el pescado y las gambas
  - Poner sal y un poco de pimienta
  - Batimos los huevos y añadimos la mezcla anterior
  - Lo vertemos en un molde previamente aceitado
  - Precalentamos el horno 10 minutos a 180<sup>º</sup> arriba y abajo
  - Horneamos durante 40-45 minutos, comprobando que es cuajado.
  - Dejar enfriar. Se puede acompañar con mahonesa, salsa alioli...
- ¡LISTO PARA COMER!

do las

posi-



té



Pastel de pescado, necesitamos: puerro, ajo, cebolla, calabacín, tomate, merluza, gambas, huevo, sal y aceite de oliva.

# PASATIEMPOS

## UN PROBLEMA PARA RESOLVER

UN NIÑO Y UN PATO NACIERON EL MISMO DÍA. AL CABO DE UN AÑO, ¿CUÁL DE LOS DOS ES MAYOR?

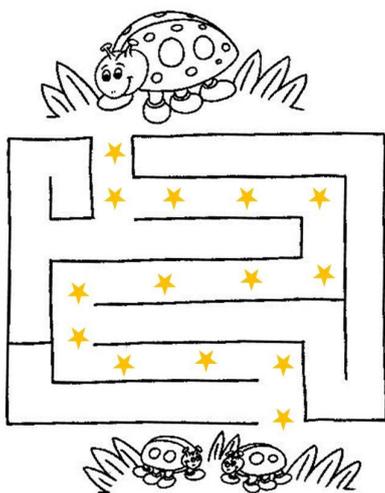


La solución en el próximo boletín.

Solución boletín nº26

El de repuesto.

## CHISTE DEL MES:



## FRASE DEL MES

*“Cuida tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir”*

### 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  
Laura Blázquez  
Marta de Pedro-Juan  
Ruth Montero

### 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)