



EL ALTAVOZ DE “LA BESANA”

NUESTRAS COSAS CONTADAS POR NOSOTR@S

ASPAR
“LA BESANA”

Plena
inclusión
Castilla y León

Premios Solidarios: Cruz Roja agradeció en los premios solidarios anuales y nos dieron el premio mención especial por la trayectoria.



Entrevista a María Celis



CARNAVAL 2019: Este año desfilamos en el Carnaval de Losar de la Vera y otro grupo estuvo en Zamora.



LA VIVIENDA DE GOMECELLO EMPIEZA FUNCIONAR



La vivienda tutela “Teso de la Vega” de Gomecello arranca con cuatro personas. Después de tanto esperar, ya es una realidad, las personas que estaban esperando y deseando de hacer una vida más independiente. A mediados de enero, los compañeros Alfonso, María,

Maribel y Mario cogieron las maletas desde sus lugares de origen y fueron a compartir sus vidas a Gomecello. Según vaya pasando el tiempo, esta vivienda se irá llenando ya que está preparada para 8 personas y en estos momentos, solo viven cuatro personas. La vivienda además es utilizada para hacer los talleres de cocina, el entrenamiento a habilidades de la vida diaria, organización de cuartos. y poco a poco están preparando el jardín y un gallinero, que se sitúa en los alrededores de la vivienda.



Ruben Riòs viene a presentar el corto “Mais ca Vida” a Aspar La Besana.



SUMARIO:

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



La Vivienda Tutelada “Teso de la Vega” a mediados de enero empezó a funcionar. Los compañeros María, Maribel, Mario y Alfonso hicieron las maletas para vivir juntos.

FIESTA FIN DE AÑO

Como es tradición los miembros de ASPAR “La Besana” celebramos la fiesta de Navidad. Al igual que el año anterior hemos repetido la fiesta en la Villa de Valdelosa.

Pasadas las 10:30 horas de la mañana los presentadores dieron inicio a la gala saludando a los presentes y sin más empezaron las actuaciones:

La primera actuación fue el grupo de teatro de Gomecello con la obra “Natación desincronizada”, a continuación un grupo de Calzada cantaron y bailaron un papurri de villancicos, después hubo una escenificación de “Aspar Queen”. Luego los presentadores contaron unos chistes y un bonito poema de Gloria Fuertes “María Madre”.

Después del descanso se vio el corto “¿de que hablamos?” y se continuó con la escenificación teatral de luz negra “Cosmopolis” presentada por la compañía “Alucina Pepinillos”. Para finalizar se realizó un baile por caderas regetoneras “Lo malo” y el grupo “El Encinar 2 de Gomecello” realizó un video felicitando las fiestas.

Al terminar se realizó una comida de fin de año en el pabellón, realizando un brindis y comiendo turrónes y mazapanes, en el salón bailando con Armando e hijo, desde estas líneas queremos agradecer al ayuntamiento y a Armando



Un año más realizamos el festival de Navidad en Valdelosa. Después de la comida tuvimos baile con Armando. Agradecemos a Armando y al Ayuntamiento de Valdelosa por su implicación.

Cuentos Vivos en el Centro Comercial el Tormes

El pasado 20 de febrero a las 12 de la mañana los reporteros del “Altavoz de la Besana” y el grupo de teatro “Alucinapepinillos” fuimos a ver el espectáculo ecológico y de concienciación del cuidado de la naturaleza “CUENTOS VIVOS” desarrollado en uno de los espacios que hay en el Centro Comercial el Tormes. Allí coincidimos con alumnos de diferentes colegios de la ciudad donde nos enseñaron diferentes aves rapaces contando un cuento. Todo el grupo disfrutamos mucho con los animales que nos enseñaron.



El grupo de teatro “Alucina Pepinillos” y la revista “El Altavoz de la Besana” fuimos a ver cuentos vivos al Centro Comercial el Tormes.

Carnaval 2019



En Aspar “La Besana” nos gusta la fiesta del carnaval. Desde principio de febrero por grupos elaboramos nuestros propios disfraces. La temática elegida fueron películas de cine. las películas elegidas fueron: “Coco”, “El Hombre de Cromañón”, “Heidi”, “La Familia Monsters”, “Los Mosqueteros” y “Del Re-vés” .Un grupo fuimos a Zamora para disfrutar del baile en la Plaza Mayor y degustamos un chocolate con churros y después fuimos a cenar una parrillada. Otro grupo fuimos a Losar

de la Vera donde participamos en el desfile y verbena nocturna organizada por el Ayuntamiento del pueblo, donde recibimos un premio de participación. Al día siguiente paramos a comer en Aldeanueva del Camino y regresamos sobre las 17:00 de la tarde.

Agradecemos desde aquí a los ayuntamientos de Losar de la Vera y Zamora por invitarnos a participar en los carnavales de dichos y pueblos y hacer una buena acogida.



Un año más hicimos el “Carnaval” en Losar de la Vera y Zamora. Disfrutamos muchísimo y nos disfrazamos con una temática de “película”.

LIMPIEZA DEL RIO TORMES

El viernes día 15 de marzo fuimos a Ledesma a recoger los residuos del río Tormes. En ella participamos junto a los niños del colegio del pueblo. Este proyecto de Ecoembes Libera se lleva realizando durante dos años, “ 1m cuadrado por la naturaleza”. Recogimos unos 50 kilos de residuos clasificán-dolos en envases (contenedor amarillo), en papel y cartón (contenedor azul), vidrio (contenedor verde) y residuos orgánicos (contenedor gris).



VISITA A LA GUARDIA CIVIL

Un pequeño grupo fuimos a visitar las instalaciones de la Guardia Civil, allí nos enseñaron como trabajan y pudimos disfrutar de las motos y los coches. Además, nos dejaron coger diversas herramientas y hacernos fotos con ellas.

Muchas gracias por este gran recibimiento.



El 15 de marzo fuimos a limpiar el río Tormes a Ledesma.



A primeros de marzo visitamos las comandancias de la Guardia Civil.

RUBÉN RÍOS PRESENTA EL “METODO DIMMB”

El lunes 25 de marzo realizamos la presentación oficial del Proyecto “diMMb (DISABILITY INCLUSIÓN METHODOLOGY MOVIE BASED), en el Auditorio de Villares de La Reina. En la presentación contamos con el director y actor de cine Rubén Ríos.



Para este proyecto hemos sido seleccionados entre más de 200 asociaciones de toda España. Este proyecto se basa en el “Teatro” y en el “Cine” como herramienta inclusiva para la adquisición de competencias para la vida diaria, laborales y en definitiva para el futuro.

El “Metodo DIMMB” surge del proyecto audiovisual “Vida e Mais ca Vida” producida por Claqueta Coqueta y dirigida por Rubén. Durante este proceso se utilizaron dinámicas de trabajo cooperativo y relacionado con la gestión de equipos, surgieron tales sinergias entre todas las personas participantes, incluyendo tanto a los actores y actrices, equipo técnico, participantes y sus familias, que supuso un “cambio de vida real” y un impacto en la comunidad.

Todo esto lo queremos y lo haremos en nuestra asociación. El proyecto cuenta con dos facilitadoras y con veintitrés personas.

Este proyecto se desarrolla de forma simultánea en más lugares. Vigo Sevilla, Madrid y Barcelona. El proyecto que vamos a desarrollar en Aspar La Besana pretende mostrar el entorno rural donde nos vemos y visibilizar los hándicaps y ventajas que tenemos en dicho medio.

El “Metodo DIMMB” no se trata tan sólo de la elaboración de un cortometraje, se trata de una experiencia vital que promoverá un cambio en la vida de sus participantes. Esperamos resultados positivos desde diferentes puntos de vista. Descubriendo aspectos de la vida que antes no se habían planteado, asumiendo la responsabilidad de un proyecto creativo que harán frente al día a día desde una posición diferente y asumiendo uno de los retos que presenta el trabajo en equipo.

Desde el punto de vista de las familias, esperamos generar un impacto positivo y que éstas puedan acceder a dimensiones desconocidas y muchas veces a temas tabú que no se habían planteado antes. Queremos empoderar a las familias de personas con discapacidad porque sabemos el papel tan importante que cumplen cada día en sus hogares.

Esta experiencia también generará un impacto en la comunidad y en la sociedad. Generará muchos interrogantes den los espectadores, que se traducirán a su vez en una mayor comprensión de lo que realmente significa la discapacidad y la urgente necesidad de una sociedad movida por los valores y la igualdad entre personas.



El día 25 de marzo Rubén Ríos vino a presentar la nueva metodología “dimmb” que se realizará un cortometraje., donde los participantes descubrirán aspectos diferentes de sus vidas. El acto tuvo lugar en el Auditorio de Villares de la Reina.

NO ESTAMOS QUIETOS



Durante todo el año cada quince días hemos realizado actividades de ocio inclusivo. Las actividades se han realizado en grupos reducidos, aprovechando las posibilidades y diferentes alternativas que ofrece la ciudad salmantina y alrededores. En los meses más invernales un grupo fuimos al cine a ver la película de “Superlopez”.

Unas semanas más tardes se aprovecho para ir a pasear por el centro de la ciudad y terminar entrando en calor con un chocolate con churros.

Otro grupo decidimos ir al parque de los Jesuitas, y allí aprovecharon para hacer actividades más saludables, con las máquinas biosaludables que ofrece. Además, pudieron disfrutar de la exposición callejera celebrando el año chino, el año del cerdo, a cargo del artista Xu Hongfei.

Por último, ya en primavera, han visitado los bonitos pueblos de La Alberca y Mogarraz, donde disfrutaron de un día puro en contacto con la naturaleza y viendo algunos de los pueblos más bonitos de España. Agradecer a los voluntarios por hacer posible estas actividades.



Chocolate con churros, paseos saludables, exposiciones, pueblos bonitos son algunas de las actividades realizadas en ocio.

APROVECHA LOS RESTOS DE TU PODA
NUEVA **“BIOTRITURADORA DE MADERA”**



SEILA SE ENCARGA DE TODO.
AHORRAS TIEMPO Y DINERO



SERVICIOS E INICIATIVAS LABORALES, S.L.
Jardinería, Limpieza y Lavandería

Mantenimiento zonas verdes

Obras de jardinería

Venta de plantas y flores de temporada,

de interior y árboles

SERVICIOS E INICIATIVAS LABORALES, S.L

C/ LAS ESCUELAS 4, BAJO

CALZADA DE VALDUNCIEL

923 20 35 29 / 661 50 77 56

seilasl@movistar.es www.seilasl.com

Entrevista a María Celis García

¿Cuál es tu nombre?

María Celis

¿Qué edad tienes?

52 años, mi cumpleaños es el 11 de enero.

¿Cuántos años llevas perteneciendo a La Besana?

Llevo 8 años en la Besana.

¿En qué centro empezaste?

Siempre he estado en el centro de Gomecello.

¿Cuáles son las actividades que te gusta realizar?

Las actividades que más me gustan hacer son jabones y costura, también me gusta mucho ir a la piscina a acuagym.

¿Qué tal la relación con tus compañeros?

La relación con mis compañeros es buena, me llevo bien con todos, aunque con algunos tengo poca comunicación.

¿Porque elegiste la besana en vede otra asociación?

La elegí porque me gustó mucho el centro y la Asociación.

¿Tenías ganas de entrar en la vivienda?

Sí muchas ganas

¿Estás a gusto en la vivienda?

Estoy bien, me gusta vivir aquí, porque soy más independiente, pero me gustaría que el pueblo tuviera más recursos y actividades, ya que apenas tienes alternativas para hacer fuera del centro de trabajo.

¿Qué tal es la convivencia entre la gente que vive hoy en la vivienda?

Tenemos una buena convivencia, hacemos actividades juntos.

¿Cuál es la mayor diferencia entre vivir en tu propia casa y la casa de Gomecello?

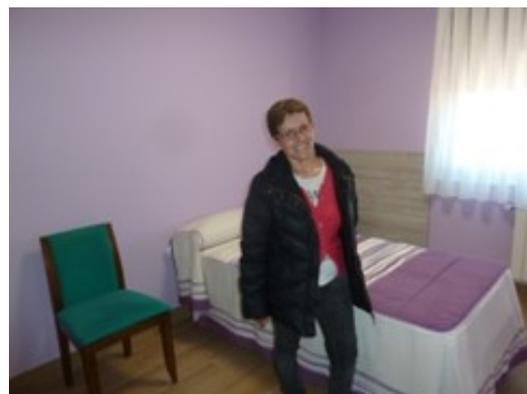
En Gomecello estoy más tranquila porque no doy molestias a nadie, pero en Cabrerizos tengo muchos más recursos.

¿Por qué elegiste la vivienda de Gomecello en vez de otra?

Lo elegí porque acudo al centro de Gomecello y la comodidad de estar a 5 minutos del centro y porque está genial.

¿Qué dirías a las personas para que vengan a la vivienda?

Es una vivienda muy grande, tranquila, se está muy bien, está adaptada. Además, se vive muy tranquilo y está muy bien adaptada.



ENTREVISTA

¿Tienes muchas amistades en La Besana?

No, me relaciono con pocas personas, solo hablo con un pequeño grupo por la dificultad que con lleva comunicar debido a la discapacidad auditiva.

¿Qué tal es la comunicación con tus compañeros?

Me comunico con dificultad, pero despacio nos entendemos genial.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

En mi tiempo libre lo dedico a estar con mis compañeros, pasear y si hay que hacer alguna tarea del hogar la realizo.



¿Alguna actividad que hechas en falta para realizar en La Besana?

Me para ver la televisión, voy a hacer la compra con la monitora correspondiente, me gusta tomar café e ir a pasear con mis compañeros.

¿Tienes alguna película favorita?

No tengo una película favorita, me gusta ver la tele y las películas que salen los comentarios debajo, para enterarme de que va, sobre todo el telediario, en los que aparecen los interpretes de signos.

¿Utilizas métodos alternativos de comunicación?

Si, cuando puedo utilizo el lenguaje de signos, es una buena manera de comunicarme.



María no tiene muchas amistades en La Besana, por sus dificultad de audición. Cuando puede utiliza lenguaje de signos.



MI VOTO CUENTA

Se aproximan las elecciones y por primera vez podrán votar las personas con discapacidad intelectual. El pasado 28 de marzo hicimos una reivindicación junto a otras entidades del voto con todos los políticos salmantinos en el salón de actos de ASPACE. TODOS tenemos derecho a votar y el voto de cada uno es importante para el progreso. “MI VOTO CUENTA”,



Las personas con discapacidad intelectual pueden votar y nos reunimos con los políticos. “MI VOTO CUENTA”

FAMILIAS

TALLER FORMATIVO EN ASPAR “LA BESANA”

“YO DECIDO, TÚ ME APOYAS”



El pasado martes 12 de marzo, desde el Servicio de Familias se realizó un Taller formativo para familiares.



En este caso contamos con la colaboración de María Chavida, de Plena Inclusión Castilla y León, y pudimos debatir sobre cómo podemos apoyar a nuestros familiares en la toma de decisiones.

Aprendimos como acompañar a nuestro familiar, y que sean ell@s quienes elijan con responsabilidad.

Vimos el importante papel que tiene la familia en el aprendizaje de la toma de decisiones, y en facilitar los

apoyos necesarios para que nuestros familiares puedan llevar a cabo su plan de vida con éxito.

La jornada fue bastante colaborativa y participativa.



El pasado 12 de marzo desde el servicio de familias se realizó el taller formativo para familiares “Yo decido , tú me apoyas”. Aprendimos a acompañar a nuestros familiares y que sean ellos los que tomen las decisiones.

PREMIOS SOLIDARIOS

CRUZ ROJA NOS GALARDONA EN SUS PREMIOS SOLIDARIOS

El pasado día 1 de febrero recibimos la “MENCIÓN ESPECIAL” EN LA GALA ANUAL DE LOS Premios de la Solidaridad de Cruz Roja 2018. Nos han premiado por la trayectoria y la labor que realizamos durante los 30 años que lleva la asociación ASPAR “LA BESANA”. La gala se realizó en el Palacio Fonseca de Salamanca y estuvo presentada por el mítico José Pinto, (que falleció una semana después). Desde aquí agradecer a Cruz Roja por esta mención.



ASPAR “LA BESANA” recibimos el premio mención especial a la solidaridad de Cruz Roja. Gracias a la labor y dedicación de los 30 años que llevamos de funcionamiento.

Aspar “La Besana” recibe varias donaciones solidarias

En el mes de febrero, el C. D. “Padre Basabe” hizo entrega del XI del chip solidario de la San Silvestre Salmantina. Dicha donación consta de 7.000 euros a repartir con Cruz Roja Salamanca. Aspar La Besana destinaremos este dinero para la compra de un vehículo que es necesario para el uso diario en el mundo rural de nuestra asociación.

Por otra parte desde el ayuntamiento de Topas se recibió 3.265 euros, por la corrida benéfica realizada a últimos de agosto en la localidad de Topas. Este dinero es destinado para la reforma

de la vivienda de Gomecello.

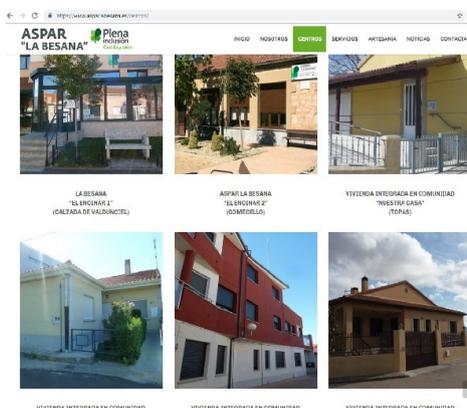
Desde Aspar la besana queremos agradecer a dichas entidades por contar con nosotros a ayudarnos con nuestro trabajo.



ASPAR “LA BESANA” recibe varias donaciones de la San Silvestre Salmantina y la corrida benéfica realizada en Topas.

MODIFICADA DE LA PÁGINA WEB DE ASPAR LA BESANA

El jueves día 24 de enero de 2019, se llevó a cabo la tan esperada **modificación de la página web de Aspar “la besana”**, la página anterior se había quedado obsoleta, dicho con otras palabras, desfasada.



Sigue siendo el mismo enlace: <https://www.asparlabesana.es/> pero el contenido está puesto de otra manera, intentando día a día mejorar nuestro servicio. Espero que os guste esta nueva página.

CAMPAÑA SOLIDARIA DE RECOGIDA DE ROPA

El gimnasio Enjoy Wellness de la Aldehuela realizó en el mes de diciembre una campaña de recogida de prendas deportivas para personas adultas.

Desde Aspar la Besana queremos dar las gracias a todas las personas que han colaborado aportando ropa deportiva y ha dicho gimnasio por dicha iniciativa.



Modificación de la página web de ASPAR La Besana.
www.asparlabesana.es



El gimnasio Enjoy Wellness de Aldehuela hizo una campaña de recogida de ropa para ASPAR.

Víctor Camoeiras se proclama campeón de España de Pádel Adaptado

Nuestro compañero Víctor, fue a disputar el campeonato de España de Pádel Adaptado en la localidad salmantina de Carbajosa de la Sagrada realizado a finales de febrero.

Disputó 5 partidos junto a su pareja de fatiga Alex. Ganaron todos los partidos con facilidad y se proclamaron vencedores del torneo. Nuestro compañero Víctor se encontró muy emocionado y contento al ver a sus compañeros apoyándolo en la final. Esperemos que tengas muchos éxitos más.



Nuestro compañero Víctor se proclamo campeón de Pádel adaptado por parejas, junto con su compañero Alex.

ASPAR “La Besana” SE MANTIENE EN LA PARTE ALTA DE LA TABLA

El equipo dirigido por Ruth nos mantiene en la parte alta de la tabla, cosechando una buena racha de triunfos. Durante estos últimos meses se han ganado todos los partidos excepto el últimos que salimos derrotados por los Ranquines.

Se nota el buen trabajo de nuestros entrenadores y el tiempo dedicado a ello, así cada vez se desarrolla mejor juego y participamos todos por igual. Esperemos seguir así, cosechando buenos triunfos en el tramo final de la liga.



ARIADNA	0	ASPAR LA BESANA	3
INSOLAMIS	2	ASPAR LA BESANA	3
ASPAR LA BESANA	1	RANQUINES	0
AFIM	1	ASPAR LA BESANA	3
ASPAR LA BESANA	0	RANQUINES	6



ASPAR LA BESANA cosecha una buena racha de triunfos excepto en la última jornada que salió derrotado. Se nota el buen hacer de los entrenamientos.

PESTIÑOS

Ha llegado la Cuaresma, y en esta época a todos nos gusta disfrutar de los dulces de Semana Santa: las torrijas, la leche frita y por supuesto, de unos deliciosos pestiños. Aquí os dejamos la receta:

INGREDIENTES

1 vaso (250 ml) de aceite de oliva virgen extra

1 vaso (250 ml) de vino blanco

1 rama de canela

1 cáscara de limón

Unos poquitos de anises

1 cucharadita de sal

700 gr de harina

Aceite de oliva virgen extra para freír

Azúcar para emborrizar

PREPARACIÓN

- 1) Ponemos el vaso de aceite de oliva virgen extra en una sartén junto con la rama de canela, los anises y la piel de limón o naranja. Freímos a fuego no muy fuerte, para evitar que se quemé el aceite. Dejamos que el aceite se enfríe, eliminamos la piel de limón y la rama de canela y ponemos el aceite en un cuenco grande.
- 2) Incorporamos el vaso de vino, la sal y un poco de harina, mezclamos bien. Vamos añadiendo la harina poco a poco. Al final tendremos que continuar amasando con las manos, unos cinco minutos hasta obtener una masa muy suave.
- 3) Formamos pequeñas bolitas con la mano, estiramos muy bien con un rodillo. Debe quedar muy fina. Unimos dos laterales, presionando bien la unión de las dos masas. (esto es muy importante para que no se abran al freírse)
- 4) Freímos en abundante aceite de oliva virgen extra hasta que estén dorados por ambos lados. Sacamos y dejamos sobre papel de cocina para que éste absorba el exceso de aceite.
- 5) Antes de que se enfríen los rebozamos en azúcar o las pasamos por una mezcla de agua y miel.



En época de Semana Santa nada mejor que hacer un plato típico de la fecha. La receta de Cocina se han elaborado Pestiños que están muy ricos.

PASATIEMPOS

UN PROBLEMA PARA RESOLVER

¿No es un ser vivo pero tiene 5 dedos?



La solución en el próximo boletín.

Solución boletín nº24

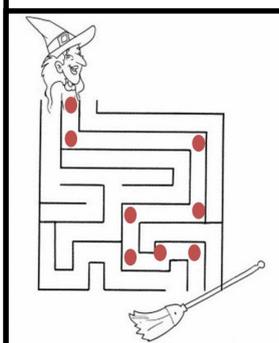
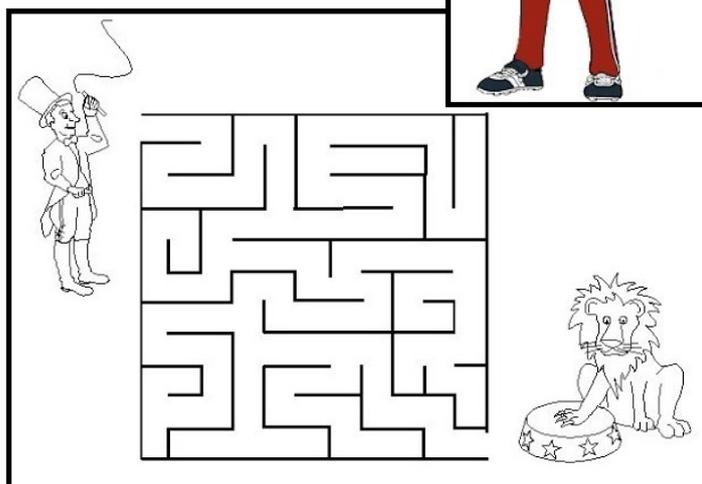
Tengo nombre de animal, cuando la rueda se pincha me tienes que utilizar. El GATO



CHISTE DEL MES:

Llega Pepito a la escuela llorando y la maestra le pregunta:

- Que pasó Pepito.....?
- Me atracaron maestra!
- Ay Dios miooooo....y que te quitaron??
- La Tarea.



FRASE DEL MES

“AIRE PURO Y AGUA CLARA HARAN TU VIDA SANA”

EQUIPO DE REDACCIÓN, MAQUETACIÓN e IMPRESIÓN

Javier Miguel
Esteban Sacramento
M^a Jesús Sardón
Miguel Á. Odiaga
Marcial Diez Pérez
Paloma Hernández
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
asparlabesana@plenainclusioncyl.org