



# EL ALTAVOZ DE “LA BESANA”

NUESTRAS COSAS CONTADAS POR NOSOTR@S

ASPAR  
“LA BESANA”

Plena  
inclusión  
Castilla y León

**RETO FOTOGRÁFICO: 20 fotografías, 20 temáticas diferentes.**



**TRABAJAMOS DESDE CASA**



**ESTAMOS TODOS BIEN**



## ¿Cuándo empezamos?

Se habla desescalada, y todos nos preguntamos lo mismo.

La respuesta es:



**NO SABEMOS CUÁNDO EMPEZAMOS.** Depende de como vaya la evolución de los contagios. Nuestros Centros dependen de lo que vayan marcando Las Consejerías de Familia e Igualdad de Oportunidades, y de Sanidad de la Junta de Castilla y León.



VISITA NUESTRA  
PÁGINA WEB:

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

**OBLIGATORIO**



### ASPAR LA BESANA NO OLVIDA A LAS VÍCTIMAS DEL COVID 19

Muchas personas se han ido, se fueron sin poder decir adiós, por eso con estas palabras queremos recordar a todas las víctimas de esta pandemia.

Ánimo a todas las personas que han perdido algún familiar en este tiempo.



#### SUMARIO:

ACTIVIDADES pág. 2 y 3

FASES DESESCALADA pág. 4 y 5.

ENTREVISTA pág. 6 y 7

CONFINAMIENTO pág. 8 y 9

DEPORTES pág. 10

COCINA pág. 11

PASATIEMPOS pág. 12



**NO EMPEZAMOS A IR AL CENTRO HASTA QUE LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN NOS AUTORICE. ASPAR “La Besana” quiere recordar a las víctimas del COVID 19.**

# ACTIVIDADES

## TRABAJO DESDE CASA

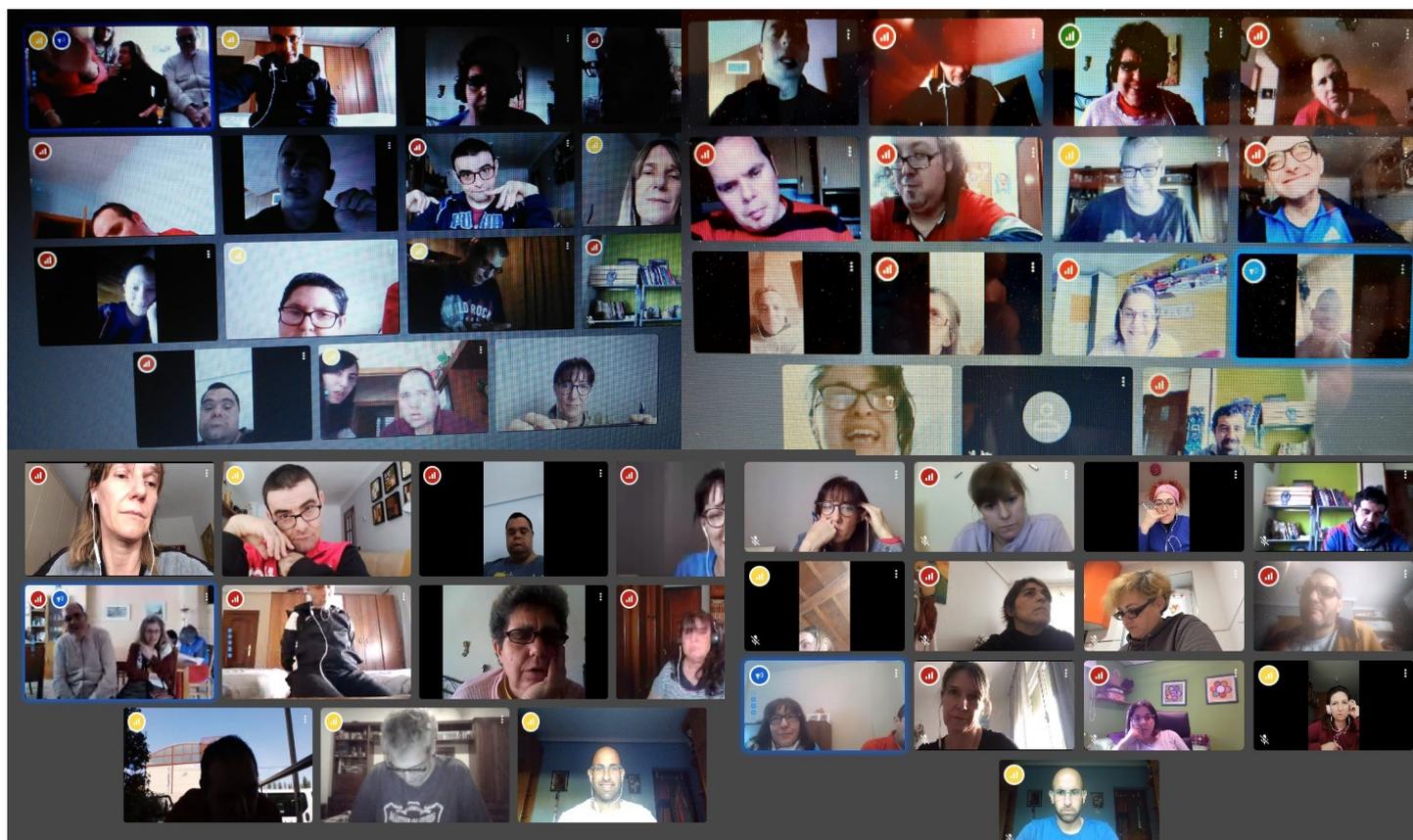
Durante este tiempo de **ESTADO DE ALARMA**, “las personas de apoyo” de nuestra asociación, no han parado, en todo momento están atentos para que no nos falte de nada. Somos muchas personas las que componemos la asociación, pero se han coordinado para que todas estemos bien atendidas, respondiendo a nuestras necesidades. Siempre nos han aconsejado que nos quedemos en casa y realicemos correctamente el confinamiento.



Cada uno de nosotros tiene una persona de referencia, que es un profesional del centro, semanalmente se ponen en contacto para ver cómo estamos y si necesitamos algo. Otras veces nos llaman y mantenemos un estrecho contacto de amistad con ellos. Además los avances de la pandemia, se hace un seguimiento de familias, así como nos informa de las distintas prórrogas que se producen del Estado de Alarma en España. nos informa nuestra trabajadora social.

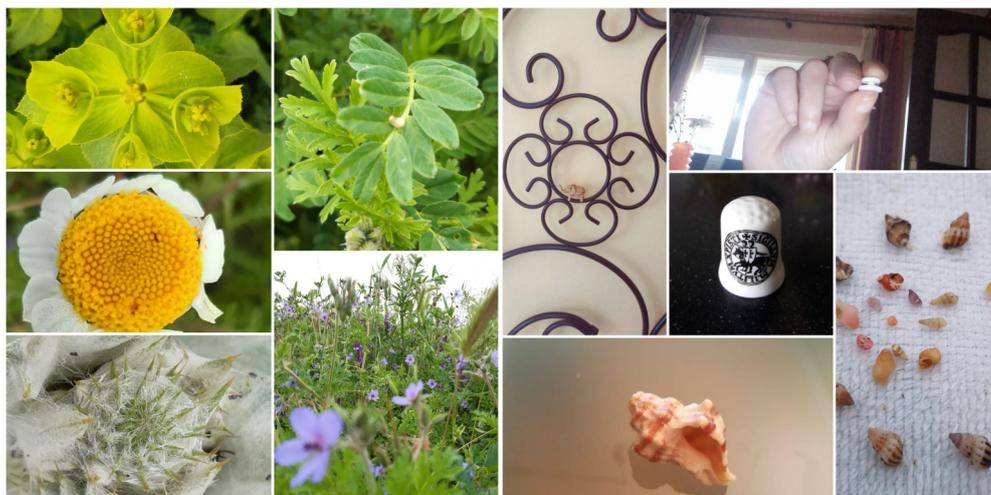


Además, en pequeños grupos tenemos actividades on-line o por video llamada todos los días de la semana. Las actividades que tenemos son: teatro, grupo de itinerarios, deporte, psicomotricidad, cibercafé y revista, que hemos realizado en cinco semanas está revista. Aunque sea a la distancia, disfrutamos mucho de estas actividades y se hace más ameno el confinamiento.



**Durante el confinamiento, no paramos, estamos realizando teletrabajando desde casa. Teatro, café, revista, gimnasia entre otras actividades.**

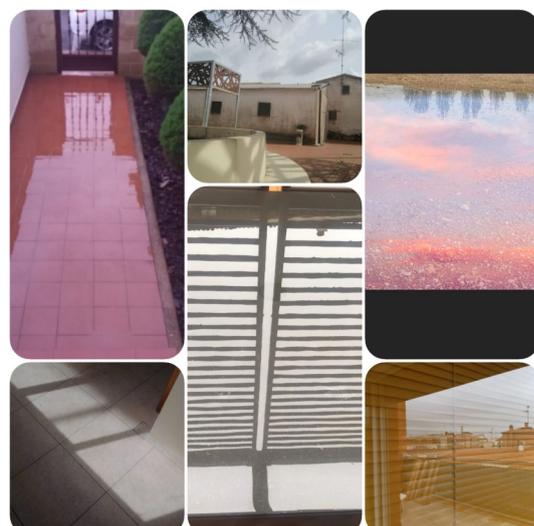
## RETO FOTOGRAFICO



Con la idea de llevar mejor el confinamiento, desde ASPAR La Besana se ha propuesto una actividad sencilla, accesible y divertida. Hemos lanzado un reto fotográfico para participar de una manera muy sencilla, con el #labesanaencasa, todas las personas que han querido participar han realizado y hemos realizado fotos de las siguientes temáticas:

1. Una imagen donde aparezca tu color o colores favoritos.
2. Un reflejo.
3. Un amanecer.
4. Tú rincón.
5. Algo muy pequeño.
6. Algo muy grande.
7. Algo que te recuerde a tu infancia.
8. Tú ventana.
9. Una sombra.
10. Una parte de tu cuerpo.
11. Una verdura o fruta.
12. Un autorretrato.
13. Una foto en blanco y negro.
14. Foto de la noche.
15. Un desayuno.
16. Un atardecer.
17. Aburrimiento.
18. Alegría.
19. Un libro o revista.
20. Un hábito

Las reglas fueron mandar cada día una foto según el orden pau-



Realizamos un reto fotográfico para subir fotos con diferentes temáticas. Aquí tenéis una pequeña muestra del resultado.

# FASES DE LA DESESCALADA



## FASE 0

- LOS NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 13 AÑOS PUEDEN SALIR.
- LAS PERSONAS ADULTAS PUEDEN SALIR A HACER DEPORTE. TIENEN QUE IR SOLAS.
- SE ABREN ALGUNOS LOCALES CON CITA PREVIA.
- LOS RESTAURANTES SOLO PUEDEN LLEVAR COMIDA A DOMICILIO



## FASE 1

### ESTAMOS EN ESTA FASE

- SE ABREN LOS COMERCIOS PEQUEÑOS. NO CENTROS COMERCIALES.
- SE ABREN BARES Y TERRAZAS (AL 30% DE OCUPACIÓN)
- TODOS LOS LOCALES TIENEN HORARIO ESPECIAL PARA LAS PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS.
- COMIENZAN LAS ACTIVIDADES DE PESCA Y AGROALIMENTACIÓN.
- SE ABREN LAS IGLESIAS.



## FASE 2

- SE ABREN TODOS LOS LOCALES.
- LOS RESTAURANTES Y LOCALES PUEDEN UTILIZAR TODAS LAS ZONAS DEL LOCAL.
- SE ABREN TODOS LOS CINES, AUDITORIOS Y TEATROS.
- SE ABREN LOS MONUMENTOS Y LAS SALAS DE EXPOSICIONES.
- SE PUEDEN REALIZAR ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE (HASTA 440 PERSONAS).



Las fases de la desescalada avanzan según esté la pandemia. En cada fase tendremos que cumplir menos requisitos. El GOBIERNO avisa cuando pasamos de fase.

# FASES DE LA DESESCALADA

## FASE 3

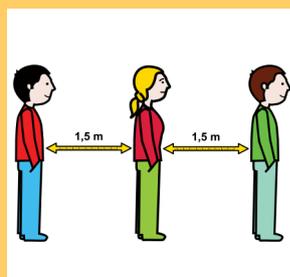
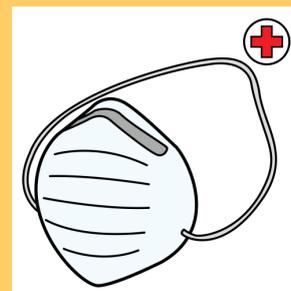
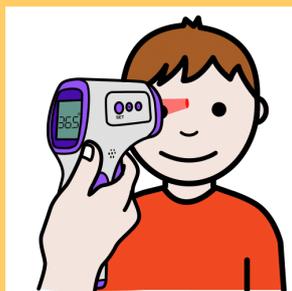
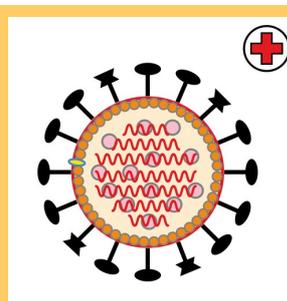
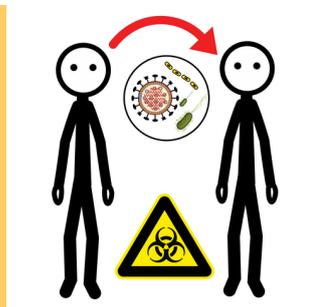
- TODAS LAS PERSONAS PUEDEN SALIR A LA CALLE.
- SE RECOMIENDA EL USO DE MASCARILLA PARA SALIR A LA CALLE Y EL TRANSPORTE PÚBLICO.



- SE ABREN TODOS LOS LOCALES DEL COMERCIO. (AL 50% DE CAPACIDAD)
- EN LOS BARES Y RESTAURANTES PUEDEN HABER MÁS PERSONAS PERO MANTENIENDO LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD.

## NUEVA NORMALIDAD

- PARA EVITAR EL CONTAGIO DEL VIRUS
- UTILIZAR MASCARILLA.
- MANTENER LAS DISTANCIAS DE SEGURIDAD
- LAVADO DE MANOS E HIGIENE
- TOMAR LA TEMPERATURA
- UTILIZAR GEL HIDROALCOHOLICO
- TOSER AL CODO



La “NUEVA NORMALIDAD” será con muchas medidas preventivas y fundamentalmente mucha higiene. Prevenimos contagiar el VIRUS.

## ENTREVISTA A ... TXEMA

**Nombre y apellidos.**

R: José María Paradinas Esteban

**¿Qué edad tienes?**

R: Voy a hacer 35 años, nací el 19 de julio de 1985.

**¿De dónde eres?**

R: Soy de Salamanca capital, mis padres desciende de pueblos, mi madre es de Aldearrubia y mi padre de Villoruela.

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

R: Empecé el 16 de octubre del 2013, voy a hacer 7 años.

**¿Cómo conociste “La Besana”?**

R: Desde el año 2009 hice un curso que me recomendó ASPRODES y a partir de ahí conocí la entidad.

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

R: Lo que más me gusta es el compañerismo y lo bien que nos llevamos todos los compañeros.

**¿Qué actividades realizas en “La Besana”?**

R: Estoy en los talleres de carpintería y jardinería fundamentalmente. Voy a donde se necesita más trabajo. Además estoy en el grupo de itinerarios dónde nos forman de controlar las emociones y los contratos de trabajo.

**¿Cómo llevas el confinamiento?**

R. El confinamiento lo llevo bastante bien, lo tengo bien organizado.

**¿Qué haces en tu tiempo libre?**

R: En mi tiempo libre escucho música, veo las redes sociales, si tengo algún mensaje en el correo electrónico y cuando llega la hora salgo a correr y a pasear con mis padres.

**¿Cuáles son tus hobbies?**

R: Además de la música y correr soy socio del C.D. Perfumerías Avenida y me gusta ir a ver los partidos en directo.

**¿Qué es lo que peor llevas del confinamiento?**

R: Escuchar las noticias del confinamiento, me crean angustia.

**¿Qué es lo que mejor llevas del confinamiento?**

R: Ahora me da tiempo hacer muchas cosas que tenía pendiente como ordenar mis cosas, limpiar, etc.

**Ahora que estas en casa ¿ayudas a tus padres? ¿en qué tareas los ayudas?**

R: Si ayudo a mis padres. Pongo la mesa, hago limpieza sobre todo de mi cuarto y ayudo a mi madre a lo que me pide.



¿Tienes alguna mascota?

R: Si tengo un periquito, anteriormente tuve un canario, tortugas y peces.

¿Cuál es tu comida preferida?

R: Me gusta mucho la pasta (espaguetis, canelones, macarrones, lasaña) y la ensaladilla rusa.

¿Te gusta el cine? ¿Cuál es tu película favorita?

R: Si me gusta. Me gusta el cine de comedia que te hacen reír y pasar un buen rato. Las películas que más me gustan son las de Lina Morgan.

¿Cuál es tu grupo de música preferido?

R: Mi grupo música es “Héroes del Silencio”, “La Oreja de VanGogh” y “El Arrebato”

¿Estás en contacto con tus compañer@s?

R: Sí, suelo estar en contacto por whatsapp, hablo con ellos todos los días. Hablamos mucho por grupos y con determinadas personas hablo de manera particular.

¿Qué es lo primero que vas a hacer cuándo se acabe el confinamiento?

R: Tengo muchas ganas de ir al bar a tomar algo.

Algunas palabras que quieras decir a tus compañeros.

R: “Mucho ánimo, hay que ser optimistas y entre todos juntos saldremos hacia delante”



El personaje del mes es Txema. Lleva 7 años con nosotros. Cuenta como lleva el confinamiento.

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

923 20 35 29 - 629 039 590  
seilasl@terra.es

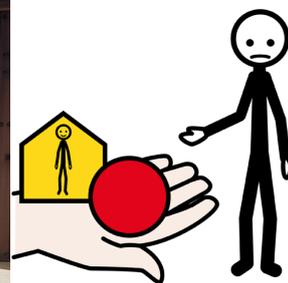
**¡Contacta con nosotr@s!**

#### JARDINERÍA:

Siega 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:

Limpezas domésticas e Industriales  
Mantenimiento integral de comunidades  
Barredora y frezadora Industriales  
Limpeza de tapicerías  
Carajes  
Pabellones y naves



¡¡ Presupuesto sin compromiso !!

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

# CONFINAMIENTO

## LAS VIVIENDAS DE ASPAR LA BESANA

El confinamiento lo realizamos todas las personas, un total de 17 personas estamos viviendo en las diferentes viviendas. Para ello muchas personas están detrás y día a día apoyándonos y realizando los cuidados oportunos para garantizar el mejor estado de salud de cada uno de nosotros.

Durante la segunda semana de mayo, desde el Centro de Salud de Calzada de Valdunciel, nos han realizado los test de detección del COVID 19, tanto a las personas que allí vivimos como al equipo que están durante este tiempo apoyándonos. Todos nosotros hemos dado NEGATIVO en dicha prueba.

Desde aquí, queremos agradecer a todo el equipo que nos cuida, a los monitores que nos llaman todos los días y hablan con cada uno de nosotros. En estos meses sois un gran apoyo con todas las actividades que realizamos. Cuando aplaudimos, también lo hacemos por vosotros.

**GRACIAS POR VUESTRO TRABAJO“ASPAR LA BESANA”.**



**Realiza cada ejercicio 4 veces. Cada vez haz 10 repeticiones. Al finalizar realiza estiramientos.**

## MI VIDA EN CONFINAMIENTO



En estos dos últimos meses, mi vida ha dado un giro de 360 grados. Antes me pasaba todo el día en la calle, tomando café en los bares y tener una vida de relacionarme con mi pareja casi todos los días. Además iba al centro de “El Encinar 1” de La Besana a realizar mis actividades con mis compañeros.

Ahora me tengo que quedar en casa con mis padres las 24 horas del día. Todo ello debido a una pandemia global el mundo llamado: COVID19. Realizó muchas cosas a lo largo del día, y sobre todo intento participar en las actividades que nos proponen nuestros monitores para hacer más llevadera esta época. Muchas gracias a todos ellos.

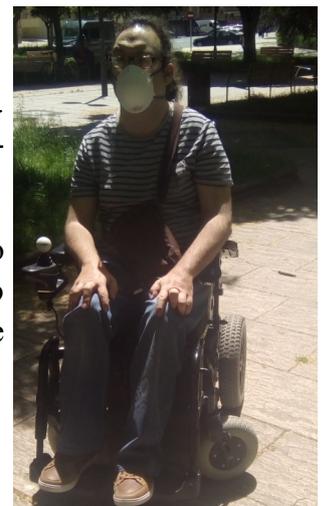
Un saludo. Beatriz Martín

## UNA CUARENTENA SON...

¿Han cambiado las matemáticas? Una cuarentena siempre ha sido 40, no 15 ni 20 ó ... Los primeros 15 o 20 días los pase asumiendo la situación. Con el paso de los días tengo sensaciones enfrentadas. Me siento prisionero, sin haber cometido ningún delito.

Por otro asumo mi confinamiento por el bien de los demás y el mío propio. Cuando salgo tengo miedo, hay mucha gente por la calle paseando y el riesgo es mayor. Creo que la única libertad que tenemos son nuestros pensamientos ahora y siempre. Echo de menos a la gente con todos mis defectos y los suyos.

Es curioso que un bicho tan pequeño, haya paralizado el mundo. Algo no funciona.



**Nuestros compañer@s Beatriz y Javier cuentan como ha cambiado su vida durante el confinamiento.**



### LOS BOMBEROS, “RESISTENCIA SALAMANCA Y GUARDIA CIVIL DONAN MATERIAL PARA PROTEGERNOS

La “Agrupación Profesional de Bomberos A.P.B.S.” de Salamanca, la agrupación “Resistencia Salamanca” y la “Guardia Civil” nos ha donado material para que las personas de Aspar “La Besana” estemos protegidas frente al contagio de covid-19. a nos sentimos más seguros y facilita la comunicación.

**GRACIAS A TODOS POR ESTE GESTO.**

RESISTENCIA  
SALAMANCA



**Los “Bomberos de Salamanca”, el grupo “Resistencia Salamanca” y “Guardia Civil” donan pantallas protectoras para nuestra asociación.**

## TABLA DE EJERCICIOS PARA HACER EN CASA

Todas las personas que quieran hacer ejercicio en casa lo podéis hacer, aquí os mostramos algunos ejercicios que se pueden realizar. Se puede coger peso o con dos bolsas de 1 kg de pasta o arroz y un par de botellas de agua está todo solucionado. Cada ejercicio lo hacemos en series de 10 repeticiones cuatro veces. Aquí os dejamos algunos ejercicios:



1. Abrir y cerrar brazos y piernas

2. Levantar rodilla al pecho

3. Tocar suelo y saltar



4. Flexiones pared

5. Aperturas pecho

6. Elevaciones laterales



7. Press militar

8. Remo al cuello



9. Sentadillas

10. Giros cintura

11. Inclinaciones laterales

Para finalizar terminamos con unos estiramientos de los grandes grupos musculares.



**Realiza 4 veces cada ejercicio. Hacer 10 repeticiones cada vez que hagamos un ejercicio. Al finalizar realiza estiramientos.**

## HOY COCINAMOS... PASTEL DE BACALAO

### INGREDIENTES

- 300 g de puerros
  - 300 g de cebolla
  - 50 g de aceite
  - 600 g de bacalao
  - 6 huevos
  - 200 ml de leche
- sal y pimienta



### PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180°.

Picar los puerros y la cebolla.

Añadir aceite en una sartén y sofreír la cebolla y el puerro a fuego lento hasta que esté tierno.

En un bol, batir los huevos, añadir la leche, sal, pimienta y la cebolla y puerro sofrito.

Desmigrar el bacalao y añadirlo al bol.

Untar con mantequilla o aceite un molde.

Verter el contenido del bol en el molde y hornear 20 – 30 minutos, hasta que esté cuajado y la superficie dorada.

Solo queda disfrutar...



**Cocinamos Pastel de Balao. Ingredientes: puerro, cebolla, aceite, bacalao, leche, huevos, sal y pimienta.**

# PASATIEMPOS

## UN PROBLEMA PARA RESOLVER

Tiene la plancha arrugada y es un gran soplador sentirás que mucho gime si le tocas un botón.

La solución en el próximo boletín.

Solución boletín nº28

- El Elefante



### CHISTE



### 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

J	Q	A	N	P	M	P
P	E	R	A	🍌	Y	L
Z	X	L	R	S	K	Á
Ñ	U	V	A	🍇	E	T
🍍	L	V	N	Ñ	O	A
N	D	🍊	J	X	Q	N
P	I	Ñ	A	🍐	S	O

### FRASE DEL MES

“El cuerpo es nuestro jardín, la voluntad es nuestro jardinero”

### EQUIPO DE REDACCIÓN, MAQUETACIÓN e IMPRESIÓN

Javier Miguel  
Esteban Sacramento  
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)

**ASPAR**  
"LA BESANA"

**Plena**  
inclusión  
Castilla y León