

EL ALTAVOZ DE “LA BESANA”

NUESTRAS COSAS CONTADAS POR NOSOTR@S N.º 38
ABRIL 2023



La inclusión es necesaria, la normalización fundamental

SUMARIO

Noticias	Páginas 3 ,4 y 5
Actividades	Páginas 6, 7, 8, 9 y 10
Hoy conocemos...	Página 11
Sabías que...	Página 12
Creatividad	Páginas 13 y 14
Productos estrella	Página 15
Locoshop	Página 16
Esteban recomienda...	Página 16
Pasatiempos	Páginas 17,18 y 19

Hacemos la revista:

Esteban, Isabel, Jesús, Juan Antonio, Luis, Rafi, María Célis, Ersiner, Ana Olga, Rafa, María G, Delfin, Nieves, Zamorano, Salva, Pablo V, Ceci, Mario, Javi, Marcial, Alfonso M, Cristina, M^a Ángeles, Ruth, Miguel, David, Raúl, M^a Jesús, Guada, Ubaldo, Pablo Diego y ... muuuuchos más.

www.asparlabesana.es

asparlabesana@plenainclusioncytl.org

Estamos en:

C/ Escuelas, nº 33 37797

Calzada de Valdunciel (Salamanca)

Tlf.: 923310223

NOTICIAS

PREESTRENO DEL DOCUMETRAJE "EL MÉTODO"

El 23 de marzo se realizó el preestreno del documetraje "El Método" dirigido por Rubén Riós.

Durante un año estuvimos trabajando un grupo de 24 personas en el proyecto del "MÉTODO".

Nos ayudó a vencer la timidez, a expresarnos mejor, a trabajar en equipo conociéndonos más, y a valorarnos, creyendo más en nosotros mismos.

Lo aprendido nos sirvió para grabar el corto "JAULA DE ORO".

Después de tres años hemos podido ver el trabajo realizado. Sintiéndonos Valorados y orgullosos del resultado.

Ha sido una semana emocionante con entrevistas en diferentes medios de comunicación.

Agradecemos todo el apoyo recibido: A Rubén Riós por creer en nosotros, a los vecinos/as de Calzada De Valdunciel y pueblos cercanos por formar parte de este proyecto, a la diputación de Salamanca por colaborar y difundir nuestro proyecto...

Muchas gracias a todos por hacer posible este sueño.



El jueves 23 de marzo se realizó el preestreno del documental "El Método". Proyecto en el que estuvimos trabajando durante un año, y que terminó con la grabación de documetraje Jaula de oro.

FORMACIÓN DE GUÍAS DE LA NATURALEZA

Impartida por el PRAE en colaboración con Plena Inclusión, Aspar "la Besana", el ayuntamiento de Valdelosa y Seila S.L.

Dentro del proyecto "El Bosque Inclusivo".

El objetivo de la formación, es preparar a las personas como guías de la naturaleza y poder ofrecer rutas guiadas por el alcornocal de Valdelosa.



La formación empezó el 17 de febrero y terminó el 24 de marzo con una visita guiada para la asociación de mujeres de Topas. Han participado 10 personas de la entidad. La proyección es continuar y poder ofrecer las rutas guiadas a colegios, asociaciones, entidades y al público en general.



¡Os esperamos! ¡Reserva tu ruta guiada!



Un grupo de 10 personas se han formado como guías medioambientales. Ofrecerán rutas guiadas en el alcornocal de Valdelosa.

TEMAS DE ACTUALIDAD

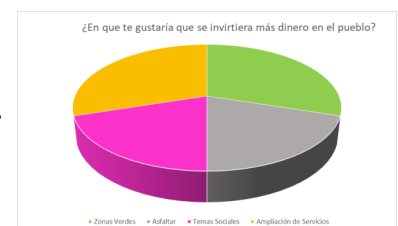
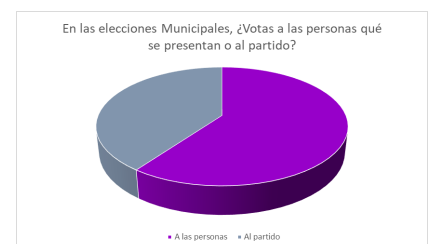
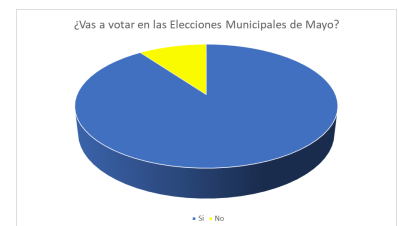
ELECCIONES MUNICIPALES MAYO 2023

El próximo 28 de mayo se celebrarán las Elecciones Municipales, donde saldrán elegidos los concejales y alcaldes de nuestros pueblos y ciudades.

Hemos realizado una encuesta a los habitantes de Calzada de Valduniel sobre dichas Elecciones.

Los resultados obtenidos fueron:

- El 90% de los encuestados dijeron que votarían en las Elecciones, frente al 10% que no votará.
- El 60% comentaron que en las Municipales votan a las personas de la candidatura antes que al partido. El 40% restante vota al partido político.
- El 100% de las personas dijeron que aún no habían salido las candidaturas.
- Los habitantes hablaron sobre posibles mejoras para el pueblo. El 30% querían aumentar las zonas verdes del Municipio, (jardines, mantenimiento del prado de la Vega) mientras que el 20% les gustaría asfaltar calles o zonas. El 20% les gustaría que se invirtiera en temas sociales y el otro 30% invertirían en servicios.



Se ha realizado una encuesta sobre las elecciones municipales del 2023. La mayor parte de los encuestados dicen que votarán teniendo en cuenta las candidaturas antes que el partido.

ACTIVIDADES

FERIA AVICULTURA DE ALBA DE TORMES.

El día 27 enero, fuimos a Alba de Tormes a ver la feria de Avicultura. Vimos toda clase de aves como, gallinas, gallinas asturianas, quicas, palomas, ocas, patos y gallos. También había conejos y conejos gigantes.



Después fuimos a ver el Castillo de la Duquesa de Alba. Esta visita, fue guiada por la monitora de turismo.

Nos contó, que el castillo fue construido en Siglo doce, también nos enseñó los murales que estaban pintados sobre las paredes, además de las diferentes figuras de piedra que había.



Pasamos un día maravilloso y deseando que llegue el próximo año para volver.



El día 27 de enero, fuimos a Alba de Tormes a ver la feria de avicultura y el castillo de la Duquesa de Alba.

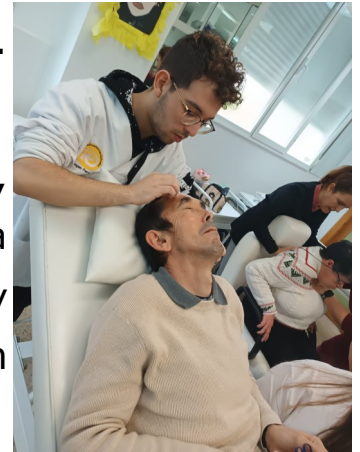
ACTIVIDADES

NOS PONEMOS GUAP@S

El viernes 27 de enero, un grupo de personas de los centros de día de Calzada y Gomecello fuimos al Instituto de Enseñanzas Aplicadas, donde los alumnos/as de **"Técnico en estética y belleza"** nos maquillaron, nos hicieron manicura, masajes faciales, además de tatuajes en manos y brazos. También nos enseñaron a maquillar maniqués.

No solo salimos guapísimos y guapísimas de allí, sino que también pudimos pasar una mañana agradable con los alumnos/as que nos trataron muy bien y pudimos comprobar los artistas que están hechos.

Muchas gracias y volveremos pronto.



En enero acudimos al Instituto de Enseñanzas Aplicadas, dónde los alumnos de estética y belleza nos dejaron guapísimos/as.

ACTIVIDADES

CARNAVAL 2023

En el mes de febrero hemos disfrutado de los carnavales en pequeños grupos y con distintas actividades y destinos.

Cada uno de nosotros hemos elegido la actividad que queríamos realizar. El lunes 20, varios grupos fuimos al carnaval de Zamora.

Allí disfrutamos bailando en la verbena con música de todos los tiempos y para reponer fuerzas,

tomamos un chocolate con churros. Ambos grupos comimos o cenamos para completar un día perfecto.



Ese mismo día, otros compañeros acudieron al carnaval del barrio del Oeste. Vieron el desfile amenizado con una batucada. Acto seguido bailaron y disfrutaron de la cena.

El martes 21 varios grupos fueron a Toro en diferentes momentos. Uno de ellos comió una comida casera y vio el gran desfile de carnaval con sus carrozas y charangas.

El otro grupo disfrutó también de su desfile, así como de la cena.

Cerramos los carnavales con el miércoles de ceniza. Unos compañeros fueron a Peñaranda de Bracamonte a ver su tradicional entierro de la sardina. Amenizado por Dulzaina Alborada y con una degustación de sardinas.



Este año disfrutamos del carnaval en Zamora, Salamanca, Toro y Peñaranda. Lo pasamos genial!!

ACTIVIDADES

GALA DE TALENTOS UPSA

La Universidad Pontificia organizó el 17 de febrero su primera Gala de Talentos.

Fuimos invitados a participar junto a otras tres asociaciones.

El día de la gala se proyectó un video donde cuatro de nuestros compañeros: Eli, Chus, María Celis y Alfonso Marcos, exponían sus habilidades.



Actuaron también otras personas con talento como un mago, una pianista, un humorista, cantantes etc...

La UPSA donó el dinero de la venta de las entradas a las cuatro asociaciones que participamos. Por eso queremos expresarles nuestro agradecimiento desde estas páginas.



Acudimos a la gala de talentos organizado por la Universidad Pontificia de Salamanca. Allí vimos el vídeo donde algunos compañeros mostraban sus habilidades.

ACTIVIDADES

LIGUILLA INTERCENTROS:



Después del parón navideño y de un buen atracón a polvorones y turrónes, volvimos a participar en la Liguilla intercentros, nos sin antes felicitar el año a todos nuestros amigos y a la vez rivales.

El 2023 no empezó muy bien para el equipo, que perdimos contra salud mental por 4 a 0, pero después de unas jornadas de enteramientos y bajar los turrónes, volvimos a la senda de las victorias en las siguientes jornadas, ganando a nuestros amigos de Ránquines, Insolamis y Afim.



Empezamos a coger el ritmo para darlo todo el próximo 26 de Mayo en el Mundialito por la Inclusión.



Comenzamos el año con la liguilla intercentros. Sumamos tres victorias a la clasificación.

HOY CONOCEMOS...

RUTA ARTMUÑA

La ruta empieza en Castellanos de Villiquera (realizada anteriormente). Pasando por Carbajosa de la Armuña y terminando en La Mata de la Armuña, donde pudimos ver murales que nos cuentan la vida y tradiciones de antes (la matanza, los arrieros, la vida en la fragua, el trabajo en el campo...) incluso, una de las pintadas se convirtió en un perro real llamado Sultán, que se acercó a saludarnos y acompañarnos en el recorrido.



A través de los códigos QR pudimos leer la historia de cada mural. Curiosamente uno de ellos representaba la profesión de los herreros. Estaba en la fachada de una antigua fragua, que nos recordó el cuadro de Velázquez.



Realizamos la ruta de los murales en Carbajosa de la Armuña y La Mata. Representan la vida y tradiciones de antes.

SABÍAS QUÉ...

5 RIESGOS POR EL USO DEL MÓVIL

1- Al caminar por la calle somos 4 veces más propensos a sufrir un accidente



2- En el 92 % de los casos los móviles son transmisores de enfermedades.



3- Hay más riesgo de sufrir tendinitis por el uso excesivo del móvil.



4- El 53% de la población sufre de ansiedad y estrés cuando no se tiene el móvil.

5- Al conducir incrementa 23 veces el riesgo de sufrir un accidente.



Cinco riesgos por el uso inadecuado del móvil.

CREATIVIDAD

CRECE CÉSPED

MATERIALES

- Cuenco para dejar nuestra figura crece pelo
- Media vieja
- Serrín
- Semillas (alpiste, césped...)
- Hilo o gomas
- Ojos móviles de manualidades
- Goma eva para la decoración



PREPARACIÓN

- 1- Coge una media que tengas por casa y córtala dejando el empeine y un trozo más.
- 2- Coloca la media en un vaso para que quede abierta.
- 3- Introduce una cucharada de semillas de césped o alpiste, en la media.
- 4- Rellena el resto de la media de tierra o serrín.
- 5- Cierra la media con un nudo en el extremo.
- 6- Corta la media sobrante.
- 7- Para hacer la nariz, pellizca una pelotita en el centro, dale un par de vueltas y ata con una goma o hilo para que no se deshaga.
- 8- Decora la figura: pon los ojos, la boca...



Crea tu crece césped con semillas y serrín. Riégalo todos los días y verás los resultados.

CREATIVIDAD

JARDÍN DE CACTUS

MATERIALES

- Tubos de papel higiénico de todos los tamaños.
- Pintura verde.
- Rotuladores negro y rojo.
- Silicona caliente.
- Cartulina blanca.
- Base de cartón.
- Ojos adhesivos.



PREPARACIÓN

- 1- Pintamos de verde los tubos de papel.
- 2- Con rotulador negro les dibujamos los pinchos y la sonrisa.
- 3- Con rotulador rojo los coloretos.
- 4- Le pegamos los ojos.
- 5- En cartulina blanca dibujamos los brazos, los recortamos y les pintamos pinchos.
- 6- Pegamos los brazos al tubo.
- 7- Forramos la base de cartón de cartulina verde y pegamos los cactus a ella con silicona caliente.



Crea tu jardín de cactus y decora tu hogar.

PRODUCTOS ESTRELLA

TAZAS Y ALMOHADILLAS TÉRMICAS

¿Quieres hacer un regalo original, publicitar tu empresa o tus productos?

Personaliza tu taza con la foto, texto, logotipo o eslogan que prefieras.

¡Nosotros lo hacemos posible!



¡Prueba nuestras almohadillas de centeno!

Se pueden utilizar tanto para frío (inflamaciones) como para calor (contracturas y dolores musculares).



¡Haz tu pedido!



Personalizamos tus tazas con fotos, texto, logotipo...

Prueba nuestras almohadillas de centeno. Para frío o calor.

LOCOSHOP



ESTEBAN RECOMIENDA...

Hoy recomiendo la película de pesadilla en Elm Street. Película de terror de los años 80.

La trama se refiere a cuatro adolescentes, que viven en una calle de una ciudad y que son invadidos y asesinados en sus sueños, y por lo tanto en realidad, por el psicópata Freddy Krueger.



PASATIEMPOS

SUDOKU

Rellena las casillas vacías 1 al 9 de modo que no se repita ningún número en ninguna fila, columna ni caja de 3x3

	5		2		8		1	
9			3		1			4
		6		7		8		
	7	9				4	5	
		4				3		
	1	2				9	6	
		1		3		5		
7			9		5			6
	9		8		2		7	

FRASE DEL MOMENTO

La vida no es como nos la pintan, sino como tú la coloreas.

Anónimo

PASATIEMPOS

REFRÁN

Adivina el refrán:



SOPA DE NÚMEROS

Encuentra los siguientes números.

121	666	17
52	288	483
45	905	260

0	2	9	4	8	3	4
5	6	6	7	8	9	0
1	2	1	0	4	5	6
4	5	6	7	8	9	0
1	2	7	8	9	0	6
7	8	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7	6

PASATIEMPOS

DIFERENCIAS

Encuentra las diferencias.



ADIVINANZA

Mi fruto es el dátil, mi hoja la palma, que la vemos mucho, por Semana Santa.

ASPAR
"LA BESANA"



Estamos en:

C/ Las Escuelas, nº 33

37797 Calzada De Valdunciel

Síguenos en nuestra página web y en nuestras redes sociales

www.asparlabesana.es

asparlabesana@plenainclusioncyl.org

