

EL ALTAVOZ DE “LA BESANA”

NUESTRAS COSAS CONTADAS POR NOSOTR@S N.º 37-
DICIEMBRE 2022



SUMARIO

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

Hacemos la revista:

Esteban, Isabel, Jesús, Juan Antonio, Luis, Rafi, María Célis, Ersiner, Belén, Ana Olga, Rafa, María G, Delfin, Nieves, Clemen, 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@plenainclusioncyl.org

Estamos en:

C/ Escuelas, nº 33 37797

Calzada de Valdunciel (Salamanca)

Tlf.: 923310223



NOTICIAS

PROYECTO ACOMPAÑA -2

Desde hace años, se ha puesto en manifiesto la situación que vive la España vaciada.

Con este panorama, Aspar La Besana inicia una apuesta por intentar dar servicio y atención, no solo a la población de personas con discapacidad, sino para todas personas en situación de dependencia del territorio.

El proyecto de acompaña-2 (cofinanciado por la Fundación "La Caixa") presta el apoyo para que las personas dependientes puedan cubrir todo tipo de necesidades (ir al banco, a una cita médica, al cementerio, a la misa en las fiestas del pueblo). También el servicio se convierte en una actividad económica generadora de empleo para las personas con discapacidad.



Otra innovación del servicio de ACOMPAÑA-2 es que los acompañamientos se realizan con un vehículo eléctrico adaptado a silla de ruedas, apostando así, por energías renovables y por actividades de economía verde, tan importantes en el medio rural donde se interviene.



El vehículo tiene una autonomía de 360km. También se han instalado placas solares que alimentan la batería del vehículo a bajo coste.

Este proyecto ha sido seleccionado para participar en los Premios a la Innovación Social 2022 de la Fundación "la Caixa".



Aspar "La Besana" gracias a la financiación de la fundación "La Caixa" adquiere un coche eléctrico para dar servicio a cualquier persona en situación de dependencia.

NOTICIAS

APOSTAMOS POR LA INSERCIÓN LABORAL

En el 2022, desde el Programa de itinerarios personalizados de inserción laboral, se han desarrollado diferentes acciones con el propósito de mejorar la empleabilidad de las personas con discapacidad y conseguir un empleo o consolidar el que ya tienen.

Una de las acciones desarrolladas son las intermediaciones que se realizan con empresas y entidades públicas.

Este año se han conseguido 13 nuevas contrataciones, de las cuales 10 han sido en ayuntamientos de localidades cercanas en el ámbito rural.

Estos contratos que empezaron en octubre y finalizan en diciembre, representan una oportunidad para que las personas mejoren su nivel de empleabilidad y vivan, de primera mano, una experiencia laboral real.

Por otro lado, desde Aspar "La Besana" apoyamos a las personas ofreciendo un acompañamiento en el puesto de trabajo para que las tareas que tienen que realizar, se incorporen e integren de la mejor manera posible y que el resultado final sea la realización de un trabajo eficaz y productivo.

Gracias a todos los ayuntamientos y empresas por confiar en nosotr@s



Durante el 2022 se han conseguido 13 nuevas contrataciones de trabajo. Diez han sido contratados por ayuntamientos cercanos.

NOTICIAS

COMIDA DE NAVIDAD: FAMILIAS

Desde el servicio de Familias, el domingo 18 de diciembre celebramos la tradicional comida de familias de fin de año.

Este año acudimos al Restaurante "La Ribera" en Aldearrodrigo, dónde pudimos disfrutar de unos platos riquísimos.



Fue un momento para reencontrarnos, compartir experiencias y de disfrutar todos juntos en un ambiente familiar y festivo.
¡GRACIAS A TODOS POR VENIR!



El 18 de diciembre celebramos la comida de Navidad con familias. Un día de reencuentros y diversión.

ACTIVIDADES

FERIA DE SALAMANCA

En el mes de septiembre se celebraron las ferias de Salamanca. Disfrutamos de diferentes actividades, que fueron: Mercado del Siglo de Oro, Feria Agropecuaria, Museo Histórico de Automoción.

En el mercado había muchos puestos con productos artesanos de alimentación, ropa, pastelería, ebanistería, joyería... Artesanía la Besana, también puso un puesto de venta de nuestros productos artesanos.



Los días 5 y 6 de septiembre un grupo visitó Salamaq viendo diferentes razas de ganado, maquinaria, alimentación de C. y L. y empresas del sector de Salamanca. Para finalizar las Ferias y Fiestas de Salamanca, acudimos a las puertas abiertas del Museo de la Automoción. Pudimos ver 150 vehículos de diferentes épocas del automóvil, desde el primer automóvil con motor de explosión.



En septiembre disfrutamos de las fiestas y ferias de Salamanca. Las actividades realizadas fueron visita al mercado del siglo de oro, Salamaq y museo de automoción.

ACTIVIDADES

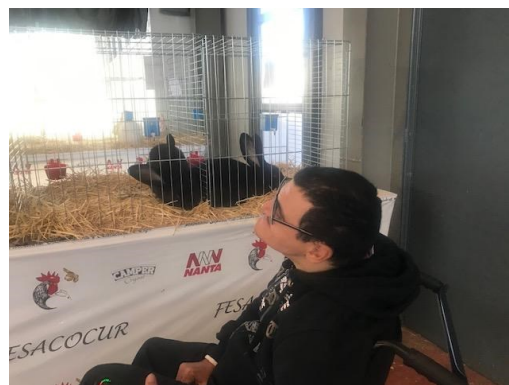
3º CONCURSO-EXPOSICION INTERNACIONAL DE AVICULTURA Y CUNICULTURA

Durante los días 14, 15 y 16 de octubre, en Calzada de Valdunciel se celebró el 3º concurso de exposición internacional de avicultura y cunicultura.

Una cita que reúne a los ejemplares de diferentes especies de aves y conejos.

Pudimos visitar el recinto con 1200 animales con gallinas araucanas, castellanas, pita pinta asturiana, tórtolas, patos, ocas, palomas, conejos...

Fue una visita muy interesante ya que pudimos ver razas que no conocíamos.



En el mes de octubre visitamos una exposición de aves y conejos. Había razas que desconocíamos.

ACTIVIDADES

LIGUILLA INTERCENTROS.

En el mes Octubre dio comienzo la Liguilla Intercentros que organiza Fundación Afim.

Como en años anteriores, Aspar "la Besana" vuelve a participar en ella, y ya van unos cuantos años.

Nuestro equipo no empezó muy bien la liguilla, perdiendo el primer partido 4 a 0, pero en la segunda jornada y después de unas semanas de duros entrenamientos, fue capaz de ganar, imponiéndose por 5 a 4.



En el último partido del año, el espíritu navideño se apodero de nuestro equipo, y no solo animaron la jornada con los gorros de navidad, sino que también ganaron por 7 a 1.

Acabamos el año 2022 con dos victorias y una derrota, pero sobretodo con un montón de amigos y con ganas que llegue el 2023 para volvernos a ver.



Un año más, "La Besana" participa en la liguilla intercentros. El equipo lleva 2 victorias, 1 derrota y un montón de amigos.

ACTIVIDADES

PISCINA: GIMNASIA TERAPEUTICA:

En el mes de Noviembre empezamos a ir a la piscina de Garrido en Salamanca.

En esta actividad realizamos gimnasia terapéutica donde una monitora, durante 45 minutos y dos días por semana, nos dice que movamos brazos y piernas con diferentes juegos o ejercicios. También nos manda flotar y nadar, además de enseñarnos a cómo estirar nuestro cuerpo.

Estamos encantados de poder participar en esta actividad, ya que no solo nos mantenemos en forma, sino que conocemos a muchas personas.



Dos veces por semana vamos a la piscina climatizada de Garrido. Allí hacemos ejercicios con una monitora para estar en forma.

ACTIVIDADES

VOLUNTARIADO Y CABALLOS

Desde septiembre, un grupito que formamos parte de 'mundo animal' estamos asistiendo los lunes al centro ecuestre de Salamanca, donde realizamos un voluntariado junto a los dueños, José y Aurelia.

Allí hemos hecho grandes amigos como Rosalie, Tosca, Quinta... a los que cepillamos, cambiamos de cuadra y peinamos cada vez que vamos. Además de estas tareas, también ponemos a punto los pasillos de las cuadras, echamos de comer a los caballos y llenamos los bidones de agua para que no pasen sed.

Estos últimos meses de invierno, hemos tapado con unas mantas especiales que tienen la forma del caballo a cada uno de ellos después de limpiarlos, porque nos explicaban que, para competir en salto, tienen que esquilarlos y con el pelo tan corto pasan mucho frío.

También hemos puesto carteles en cada uno de los establos para que se puedan identificar.

Nos encanta acariciarlos y cepillarlos y ellos se ponen muy contentos cada vez que nos ven.

¡Nos vemos al año que viene!



Los lunes vamos a un centro ecuestre para hacer voluntariado con los caballos. Nosotros lavamos, peinamos y limpiamos sus cuadras.

HOY CONOCEMOS...

RUTA EL BOSQUE INCLUSIVO

El 29 de octubre en Valdelosa se inauguró **el proyecto 'El bosque inclusivo'**. Un proyecto de economía verde y circular para el empoderamiento del medio rural y la inclusión social de personas con discapacidad, que cuenta con la colaboración de Aspar 'La Besana', el Centro Especial de Empleo "SEILA" y el Ayuntamiento del municipio.

En la inauguración contamos con la colaboración de Vicente del Bosque. Durante la ruta, pudimos disfrutar de las intervenciones teatralizadas del grupo de teatro "Alucina Pepinillos" y aprendimos a fabricar cajas nido.

Una **ruta de unos 6 kilómetros**, señalizada y totalmente accesible incluso para recorrer en silla de ruedas, y que permite además descubrir y recorrer parte del **alcornocal más importante de Castilla y León**. Se trata de una ruta de dificultad baja y que se puede realizar en algo más de dos horas.

No os perdáis esta ruta para toda la familia.

Para grupos se puede solicitar la ruta teatralizada. Ponerse en contacto con Aspar "La Besana"



En octubre se inauguró el proyecto del bosque inclusivo. Una ruta señalizada y accesible de 6 kilómetros para toda la familia.

HOY COCINAMOS...

GALLETAS DE NAVIDAD

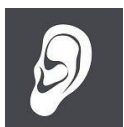
Las galletas son cada vez más tradicionales en Navidad. Son muy sencillas de hacer. En este caso os proponemos unas galletas de mantequilla para Navidad con unos dibujos muy divertidos como decoración.

INGREDIENTES:

- 250g de harina
- 125g de mantequilla a temperatura ambiente
- 125g de azúcar
- 1 huevo

PREPARACIÓN:

1. Batimos la mantequilla con el azúcar hasta obtener una crema.
2. Añadimos el huevo y lo mezclamos.
3. Agregamos la harina, y amasamos hasta que nos quede una masa lisa y suave.
4. Envolvemos en film transparente y llevamos a la nevera por 2 horas
5. Pasado este tiempo, extendemos la masa entre dos hojas de papel de hornear usando el rodillo.
6. Para que las galletas no pierdan la forma, llevamos la masa extendida al congelador 10 minutos y luego cortamos las galletas con la masa algo congelada
7. Horneamos a 180°C en horno precalentado unos 10-12 minutos, hasta que los bordes comiencen a ponerse dorados.
8. Una vez frías las galletas las decoramos a nuestro gusto.



SABÍAS QUE...

9 REMEDIOS CASEROS PARA QUITAR EL HIPO:

1. Contén la respiración tanto como puedas
2. Toma agua muy fría a sorbitos
3. Chupa un limón
4. Pide a alguien que te dé un susto!
5. Aguanta la respiración mientras empujas como si estuvieras en el retrete
6. Tira de tus rodillas hacia arriba, contra el pecho, y dóblate hacia adelante
7. Infla una bolsa de papel
8. Bebe agua de un vaso, pero desde el lado de fuera, inclinando la cabeza
9. Un beso a la francesa puede ayudar (ipero requiere autorización previa!)



9 Remedios para quitar el hipo.

SABÍAS QUE...

PUEDES HACER TUS ADORNOS NAVIDEÑOS!!

PINGÜINO NAVIDEÑO.

MATERIALES:

- ♦ Tubo de papel higiénico.
- ♦ Goma eva de diferentes colores (negro, blanco, rojo, amarillo y verde)
- ♦ Lazo.
- ♦ Goma de las mascarillas
- ♦ Tijeras.
- ♦ Lapicero.
- ♦ Pegamento o pegamento caliente.
- ♦ Regla.



PREPARACIÓN:

1. Aplastamos el tubo a la mitad, haciendo una forma de cuadrado
Marcamos 2 cm a cada extremo del tubo de papel.
2. Recortamos las aristas, lo doblamos y pegamos para formar un dado.
3. Forramos con goma eva de color negro todo el dado. Recortamos los saliente si hubiese.
4. Recortamos los adornos, pico, cara, hojas de acebo, coloretes... los pegamos y colocamos.
5. Por ultimo pegamos la goma de mascarilla y lo adornamos con el limpiapipas.



Adorno navideño de pingüino con un tubo de papel higiénico.

SABÍAS QUE...

VELA NAVIDEÑA

MATERIALES

- 1 vaso
- 1 vela
- 1 cinta o cordón para decorar
- Tapones de corcho
- Silicona



PREPARACIÓN:

1. Cortamos los corchos a la mitad.
2. Ponemos silicona.
3. Pegamos los corchos al vaso.
4. Metemos la vela.
5. Se adorna con una cinta o cordón.



Decora tu mesa de Navidad con una vela decorada.

RECORDAMOS A BELÉN

Querida amiga, compañera...!

Hemos compartido muchos momentos felices en los que tú sonrisa y simpatía lo inundaba todo. Siempre tendremos esas anécdotas que cuando las recordábamos nos reíamos todos sin importar las veces que las contáramos.

Gracias por todo el cariño que nos has dado; por tus besos y esos abrazos que llenan de verdad.

Así te recordamos: dibujando, jugando con esas miniaturas que tanto te gustaban y sobre todo RIENDO. Con esa sonrisa sincera y pícara tan única.

Hasta que nos volvamos a ver.



LOCOSHOP



ESTEBAN RECOMIENDA...

Hoy Esteban, el reportero mas cinéfilo nos recomienda esta película "Los Cazafantasmas"

Película de comedia y ciencia ficción, del año 1984 y que cuenta con varias partes.

Como Esteban dice: habrá emoción y mucha diversión, buen plan para estas navidades.



PASATIEMPOS

Encuentra las palabras

Abeto	AñoNuevo
Baile	Bengalas
Brindar	Champan
Fiesta	Luces
Mazapan	Nochebuena
Nochevieja	PapaNoel
Reyes	Roscon
Turrón	Uvas

T	Y	Q	N	O	C	H	E	B	U	E	N	A	R
U	R	B	A	I	L	E	Y	W	B	P	O	N	M
R	R	E	Y	E	S	B	M	C	E	U	W	Y	O
R	P	M	M	A	J	C	A	Y	N	E	R	V	P
Ó	J	T	I	Ñ	U	O	Z	C	G	R	O	I	A
N	R	H	T	O	V	A	A	H	A	N	S	U	P
F	S	K	U	N	A	U	P	A	L	H	C	B	A
I	P	H	L	U	S	R	A	M	A	S	O	R	N
E	Z	E	Z	E	P	A	N	P	S	W	N	I	O
S	N	A	B	V	H	S	M	A	R	B	Q	N	E
T	T	V	X	O	H	X	F	N	L	U	P	D	L
A	U	N	O	C	H	E	V	I	E	J	A	A	Q
R	F	Z	V	P	D	A	B	E	T	O	W	R	M
J	E	T	L	U	C	E	S	M	A	E	E	L	Q

Sopa de números, encuentra los siguiente números.

89	76
60	40
85	37
63	12
10	97

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

REFRAN

Por San Martín mata el gorrín, por San Andrés a dos o tres, y por Navidad gordo o flaco va.

FRASE POSITIVA

Procura ser tan grande que todos quieran alcanzarte y tan humilde que todos quieran estar contigo.

Anónimo



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

