EL ALTAVOZ DE “LA BESANA”

NUESTRAS COSAS CONTADAS POR NOSOTR@S N.º 36-JULIO 2022

RUTAS

NOTICIAS

LOCOSHOP

PASATIEMPOS

ACTIVIDADES

CURIOSIDADES

COCINA

SUMARIO

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

Hacemos la revista:

Esteban, Isabel, Jesús, Juan Antonio, Luis, Rafi, María Célis, Ersiner, Belén, Ana Olga, Rafa, María G, Delfin, Nieves, Clemen, Salva, Pablo V, Ceci, Mario, Javi, Marcial, Alfonso M, Cristina, Mª Ángeles, Ruth Miguel, David, Raúl, Mª 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)

ASPAR "LA BESANA"

Plena inclusión Castilla y León

PREMIO AL TALENTO ACCESIBLE:

El día 10 de Junio, nuestra revista Altavoz de La Besana, recibió el premio Talento accesible, que otorgaba la Universidad Pontificia de Salamanca, dentro del proyecto Digit – all rural.

A la entrega fuimos un reducido número de personas que llevamos a cabo la revista. Una vez allí, presentamos nuestro proyecto, donde explicamos cuáles son nuestros objetivos desde que nos embarcamos en esta aventura.

Desde el equipo que formamos esta revista, estamos muy contentos de poder compartir este premio con todos vosotros.

Nuestra revista El Altavoz de La Besana, recibió el premio Talento accesible 2022 por la Universidad de Salamanca.

NOTICIAS

CURSOS DE CESTERÍA

Durante este trimestre, los expertos artesanos han dado cursos de cestería a diferentes grupos.

Los alumnos del curso Mediación comunicativa del instituto de enseñanzas aplicadas, vinieron a conocernos. Con los ojos tapados, les enseñamos a hacer un macetero pequeño. Fue una experiencia nueva para ellos y para nosotros.

En el mes de abril, vinieron 50 niñ@s del colegio Maestro Ávila. Les enseñamos a tejer un macetero con mimbre.

Fue un día muy bonito e interesante, porque mostramos un trabajo tradicional a otras generaciones.

También estuvimos con los alumnos del foremcyl en Salamanca. Además de hablarles de nuestra asociación, hicimos una actividad. María, Rafa, Víctor y Ceci fueron los maestros artesanos, enseñándoles a realizar un macetero pequeño.

Nos encantó estar con ellos. Así hacemos visible nuestro centro y la labor que realizamos con tanta ilusión.

Nuestras puertas están abiertas a todas las personas, colegios y entidades. Si estáis interesados en realizar un curso de cestería, poneros en contacto con nosotros en: www.asparlabesana.es

Diversos grupos y entidades han participado en los talleres de cestería impartidos por las personas de Aspar la Besana.

5ª QUEDADA BTT FORFOLEDA 2022

El pasado 12 de Junio se celebró en Forfoleda la 5ª quedada de la BTT a beneficio de Aspar La Besana.

Los 150 participantes realizaron recorridos de 10, 35 o 50 kilómetros. Pasaron entre los montes y molinos de los municipios de Santiz, Zamayón, Palacios Del Arzobispo y Valdelosa.

Para finalizar la jornada se realizó una paella para todos los asistentes.

Agradecemos al ayuntamiento de Forfoleda y a todos los participantes vuestra colaboración y solidaridad con ASPAR "LA BESANA".

Si quieres escuchar la noticia, escanea el código QR

Forfoleda realizó una marcha solidaria con bicicleta por los caminos de la Armuña. El dinero recaudado fue donado a Aspar La Besana.

NOTICIAS

FAMILIAS: ASAMBLEA

Desde Aspar "La Besana"; el pasado mes de junio tuvo lugar la Asamblea general dónde este año volvió a tener presencialidad y se pudo disfrutar de volver a vernos en persona. A esta Asamblea asisten, además de las personas que componen la Junta Directiva, todas las personas Socias de la Entidad.

Este año, además de aprobar la memoria económica y de actividades del pasado año 2021 tuvimos una exposición importante sobre el **I Plan Estratégico de Aspar "La Besana",** que marcará las líneas de actuación de los próximos 4 años (2022- 2025).

Este Plan supone un cambio estructural en la organización de nuestra Asociación, dónde se crea una Estructura por Proyectos, con equipos de trabajo transversal y dónde deben existir objetivos a corto, medio y largo plazo. Todo ello fue recibido por las personas asistentes con expectativa e ilusión para seguir avanzando en las actuaciones de Aspar "La Besana" con las personas que apoyamos y como línea necesaria para prestar unos servicios de Calidad, con actuaciones Éticas, y poder crear una sociedad más inclusiva y amigable.

Quedó aprobado dicho Plan, y ahora nos falta ponernos a trabajar para ello, así que entre todas las personas que formamos parte seguiremos construyendo nuestra historia y avanzando en conseguir la mejor calidad de vida para las personas y sus familias, desde el Medio Rural, seña de identidad.

En Junio se realizó la asamblea dónde se aprobó la memoria económica y de actividades del año 2021.Se presentó el plan estratégico de "Aspar La Besana"

ACTIVIDADES

SAME 2022: ALZA LA VOZ POR EL PROFESORADO

Este año hemos participado en la Semana mundial de la educación, donde además de trabajar diferentes aspectos de la educación, participamos en un programa de radio donde hablamos sobre la importancia de los profesores a lo largo de nuestras vidas. En el programa de radio pudimos hablar de nuestra asociación, de aquellos profesores que han marcado nuestra vida y

Participamos en la semana mundial de la educación, con un programa de radio. Allí se habló del trabajo del profesorado.

VII MUNDIALITO POR LA INCLUSIÓN:

Después de dos años sin poder celebrar el Mundialito por la Inclusión por la pandemia, este año pudimos disfrutar de él.

No solo jugamos, sino que también bailamos, animamos, comimos y sobre todo disfrutamos de volver a estar junto a nuestros amigos de Afim, insolamis, afem, la encina… y muchos otros equipos más.

Después de dos años, disfrutamos del mundialito por la inclusión. Fútbol, animación y reencuentros marcaron el día.

CONVIVENCIA ROJAS:

Los alumnos de tercero del ESO del instituto de Fernando de Rojas nos invitaron a una convivencia, donde pudimos disfrutar de diferentes actividades que nos tenían preparadas como, taller de pintar camisetas, juegos deportivos como bolos, juego de las sillas, tres en raya y muchos más.

También nos invitaron a un pincho y realizaron una obra de teatro, que estuvo muy chula.

Unos días después pudieron conocernos mejor, ya que visitaron nuestro centro de Gomecello y pudieron ver como trabajamos y las cosas que hacemos.

Esperamos que esto sea el principio de una larga amistad.

Convivencia con los alumnos del instituto Fernando De Rojas. Se realizaron juegos, deportes, teatro y mucha diversión

PISCINAS DE VERANO:

Este año en pequeños grupos hemos ido diariamente a refrescarnos y a pasar un buen día a las piscinas de: Castellanos de Moriscos, San Cristóbal de la Cuesta, Cabrerizos, Calzada de Valdunciel y Valdelosa.

Muchas gracias a los ayuntamientos colaboradores.

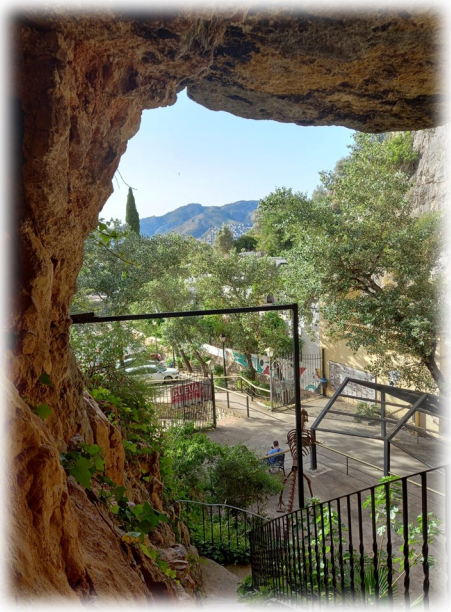
Seguimos creando comunidad.

Durante el mes de Julio hemos acudido a las piscinas de diferentes pueblos de la Armuña.

VACACIONES BENIDORM

¡¡Retomamos nuestras Vacaciones en la playa!! Del 12 al 18 de junio un grupo de personas disfrutaron del turno de vacaciones del Imserso de Plena Inclusión Castilla y León.

Durante la semana, fuimos a las playas y disfrutamos del ambiente de Benidorm. Además tuvimos la ocasión de conocer los preciosos pueblos alicantinos y hasta fuimos a terramítica.



Del 12 al 18 de junio, un grupo de Aspar la Besana ha disfrutado de las vacaciones en Benidorm.

HOY CONOCEMOS...

RUTA DE LOS MURALES - ARTMUÑA

Es una ruta de arte rural VIART de Castellanos de Villiquera. Consiste en un conjunto artístico de murales creados por el artista Daniel Martin por encargo del ayuntamiento con el fin de cambiar la estética del pueblo.

Estas obras de gran tamaño nos muestran distintos aspectos del mundo rural y de este municipio de la comarca de la Armuña. La esencia del proyecto es el recuerdo de las labores del campo, memoria y orgullo por la tradición rural.

Es una ruta muy interesante para hacer con toda la familia. Cada mural tiene un código QR que explica su significado.

Si quieres conocer más, escanea este código QR

Un grupo de redacción de la revista, os presenta la ruta de los murales en Castellanos de Villiquera.

HOY COCINAMOS...

POLOS DE NARANJA:

Los polos de naranja son la forma perfecta para disfrutar de esta fruta en verano y estar hidratados.

Ingredientes:

- 8 naranjas
- azúcar al gusto (opcional)

Elaboración:

Los polos de naranja son muy fáciles de preparar.

1. Exprime las naranja.
2. Si lo deseas, pon azúcar al gusto o el edulcorante que habitualmente utilices.
3. Rellena los moldes para polos con el zumo de naranja.
4. Deja congelar hasta que estén completamente sólidos (unas 4-5 horas).
5. Para que resulte más sencillo desmoldarlos, pon los polos en el grifo con agua caliente durante unos segundos

Escanea el código QR para ver el vídeo

SABÍAS QUE...

REMEDIO NATURAL ANTIMOSQUITOS

El limón y el clavo son un repelente natural contra los mosquitos.

Para su elaboración únicamente necesitamos un limón y un puñado de clavos de olor.
Primero, cogemos el limón y lo partimos por la mitad. A continuación, vamos introduciendo los calvos en el limón. Tienen que quedar clavados. Se pueden colocar tantos clavos como se desee, todo depende del aroma que se quiera conseguir.

Una vez ya preparado buscamos un lugar para colocarlo: cerca de las ventanas, baños, en la cocina. Puedes colocar tantos como quieras. Con ello, se consigue repeler a los mosquitos, las moscas y otros insectos.

Si quieres ver el vídeo, escanea el código QR

Un remedio natural para evitar las picaduras de mosquito, es cortar un limón y pincha clavos de olor.

LOCOSHOP

ESTEBAN RECOMIENDA...

El disco Luis Miguel "El concierto". Es un álbum doble grabado en el auditorio nacional de la ciudad de México durante sus 16 conciertos.

Entre sus canciones destacó "Introducción". ¡Os gustará!

Escanea el código QR para ver el vídeo

PASATIEMPOS

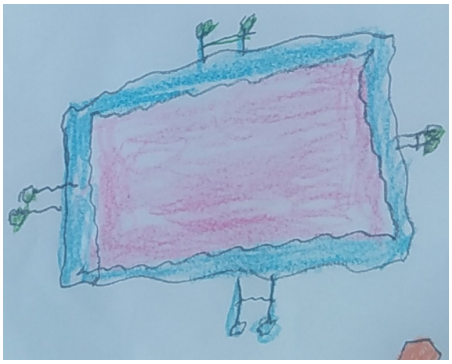
ENCUENTRA LAS PALABRAS

VERANO

V	A	C	A	C	I	O	N	E	S	A	L	H	C
C	C	L	N	I	O	L	A	A	L	A	T	A	A
P	O	O	H	C	A	P	Z	A	G	A	C	E	R
I	O	T	I	C	P	P	C	O	O	O	I	C	C
S	A	O	L	E	R	C	H	G	A	A	A	M	C
C	A	L	L	I	R	B	M	O	S	L	H	H	S
I	L	O	I	R	N	N	G	A	O	O	E	A	Y
N	T	N	P	L	A	Y	A	R	C	L	L	U	O
A	C	C	G	I	D	T	L	E	A	C	O	P	P
P	C	O	O	A	G	C	O	D	N	A	G	O	T
T	M	T	R	O	G	A	O	A	L	A	L	L	S
Z	A	N	R	L	N	U	H	A	L	C	C	G	A
G	A	U	A	E	O	C	A	U	C	L	L	L	A
E	O	R	S	A	A	N	G	A	I	A	A	T	A

SOMBRILLA
GAZPACHO
AGUA
TOALLA
CALOR
PISCINA
GORRA
VACACIONES
CHANCLAS
HELADO
PELOTA
PLAYA

¿QUÉ SON?



PALABRAS ESCONDIDAS

nacipis _____

senoicacav _____

ñabador _____

carme _____

olcra _____

yapla _____

rodatflo _____

misallobr _____

ACERTIJO

Hay una casa a la que uno entra ciego y sale viendo.
¿Qué es?

FRASE POSITIVA

Enamórate de ti, de la vida y luego de quien tú quieras.

Frida kahlo

ASPAR
"LA BESANA"
Plena inclusión Castilla y León

Estamos en :

C/Las escuelas, nº 33

37797 Calzada De Valdunciel

Salamanca

Síguenos en nuestra página web y en nuestras redes sociales

www.asparlabesana.es

asparlabesana@plenainclusioncyl.org