

EL ALTAVOZ DE “LA BESANA”

NUESTRAS COSAS CONTADAS POR NOSOTR@S N.º 39 JULIO 2023



SUMARIO

Noticias

Páginas 3 ,4, 5 Y 6

Actividades

Páginas 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14

Hoy conocemos...

Página 15

Creatividad

Página 16

Productos estrella

Páginas 17

Locoshop

Página 18

Esteban recomienda...

Página 18

Pasatiempos

Páginas 19, 20 y 21

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, Antonio, Raúl, M^a Jesús, Guada, Ángel, Ubaldo, Pablo Diego, Beatriz y ... muuuuchos más.

www.asparlabesana.es

asparlabesana@plenainclusionencyl.org

Estamos en:

C/ Escuelas, nº 33 37797

Calzada de Valdunciel (Salamanca)

Tlf.: 923310223



CONGRESO ESTATAL “ENREDANDO SOSTENIBILIDAD E INCLUSIÓN”

Los días 8 y 9 de junio acudimos a Valladolid, al congreso estatal “Enredando sostenibilidad”, donde más de 330 asistentes, han podido escuchar a personas expertas que son referentes de gestión sostenible en ámbitos como el social, el empresarial, el de la administración pública o el sanitario.

La presidenta de Plena inclusión, Carmen Laucirica, ha inaugurado el congreso destacando la importancia de la sostenibilidad: “Debemos aumentar nuestra conciencia ante la emergencia climática, ser sensibles a otras realidades para luchar contra la exclusión y la segregación. Pero también, tejer nuevas alianzas con otras organizaciones sociales que fortalezcan las respuestas ante una nueva forma de concebir los cuidados y los apoyos”. Por su parte, el presidente de Plena inclusión Castilla y León, Juan Pablo Torres, ha afirmado que “la innovación y la sostenibilidad deben ir de la mano para que las organizaciones podamos contribuir al futuro de la sociedad, asegurando también nuestro propio futuro”.



De las 115 buenas prácticas presentadas del todo el territorio nacional, 12 han sido seleccionadas como **PRÁCTICAS EXCELENTES, una de ellas es la nuestra “El Bosque Inclusivo”**. Se trata de un proyecto de economía social verde y circular para el empoderamiento del medio rural y la inclusión social de las personas con discapacidad.



Plena Inclusión selecciona el proyecto del bosque inclusivo como práctica excelente.

D-LIBERO EL BUEN TRATO

En el año 2022, Aspar "La Besana" elaboró su plan estratégico para los años 2022-25. En él, se indica el camino que debe seguir la asociación durante todo este tiempo, apostando por las PERSONAS, con una mirada en los DERECHOS y la PERSONALIZACIÓN DE LOS APOYOS.

Dentro de este plan de acción nos hemos planteado varios objetivos:

- Tener un sistema de medición de resultados en calidad de vida.
- Mantener una cultura de evaluación/mejora continua e innovación.
- Asegurar que el Código Ético guíe nuestras acciones.
- Implementar metodologías de trabajo centradas en la persona y en la comunidad.
- Potenciar el co-liderazgo entre las personas con discapacidad y las familias. Desarrollando una cultura organizativa flexible, dinámica y sin rigidez.

Para lograr estos objetivos, una de las acciones que se han llevado a cabo es participar en el programa de establecimiento organizacional: El buen trato.



NOTICIAS

En este proyecto empezó a trabajar un equipo guía formado por 7 personas representando a familias, junta directiva, personas con discapacidad y profesionales. Guiado por profesionales en la materia. Dichos profesionales, acudieron a Calzada a dar una formación a todas las personas que forman la asociación.

Después, el equipo guía siguió trabajando y colaborando con las personas de la asociación para elaborar un documento: "Los Irrenunciables" creado por todos y para todos, en el que se establecen 3 valores con unos irrenunciables y acciones, que establecen las bases del buen trato y la ética en nuestra asociación.

Durante el curso las personas con discapacidad han recibido la formación de los irrenunciables y en los meses de junio y julio a los profesionales de Aspar. A su vez, se ha explicado a la junta directiva.



Con todo ello Aspar "La Besana" trabaja para mejorar en su día a día.



Durante el año 2022 y 2023 nos hemos formado en ética y buen trato elaborando el documento: "Los Irrenunciables". Creado por todos y para todos. En el documento se establecen las bases del buen trato y la ética en nuestra asociación. Toda la familia Aspar hemos recibido dicha formación.

FAMILIAS: ENCUENTRO REGIONAL DE HERMAN@S DE PLENA INCLUSIÓN CASTILLA Y LEÓN

El 20 de Mayo se celebró el encuentro de hermanas y hermanos de plena inclusión castilla y león. Este encuentro es el número 15.

Al encuentro asistieron 80 hermanos con y sin discapacidad de 12 asociaciones de Castilla y León. En la jornada hubo actividades de debate y reflexión sobre la toma de decisiones en familia. A la vez hubo actividades de baile y movimiento.

El encuentro terminó con la grabación de un video donde los hermanos bailaron la canción "Voy a pasármelo bien" de hombres G.



Se celebró el 15 encuentro de hermanas y hermanos de plena Inclusión Castilla y León.

ACTIVIDADES

SAME

El viernes 28 de abril celebramos el SAME.

Nos juntamos unas 300 personas de 7 asociaciones y 2 colegios (San Estanislao de Kostka y el ciclo de FP de Animación socio cultural) y la universidad de Salamanca.

A primera hora de la jornada realizamos la lectura del manifiesto por una educación inclusiva.

Hubo talleres de: marca páginas, karaoke, lengua de signos, boccia, defensa personal, deportes adaptados...

Desde la asociación realizamos un taller de cestería. Estuvo muy interesante y entretenido.

Disfrutamos mucho.



El día 28 de abril celebramos la semana mundial de la educación (SAME). Disfrutamos de diferentes talleres.

ACTIVIDADES

JORNADAS INCLUSIVAS

PATIO INCLUSIVO

El jueves 27 de abril estuvimos en el colegio Domingo de Guzmán en Doñinos de Salamanca. Participamos en su patio inclusivo con un taller de cestería. Hubo muchos niños/as de todas las edades, con los que compartimos buenos momentos.

Fue una mañana muy divertida, esperamos repetir el próximo año.



MONTEMAYOR DEL RÍO

El viernes día 9 de junio acudimos al C.R.A Ruta de la Plata en Montemayor del Río. Fue una jornada inclusiva en la que aportamos nuestras experiencias como artesanos, dando un curso de cestería a niñas y niños de 4 a 6 años. Hicieron un cestito de médula.

El Centro nos donó la recaudación de la Operación Bocata.

Fue una mañana diferente y divertida.



Jornadas inclusivas en Doñinos y Montemayor del Río.

ACTIVIDADES

MAESTRO AVILA

El día 3 de mayo, 50 alumnos de 3º de primaria del Colegio Maestro Ávila, acudieron al centro de Calzada.

Un año más, fuimos maestros enseñándoles a tejer un macetero de médula. Los niñ@s regalaron a sus madres el macetero junto a una planta, por el día de la madre.

Los niñ@s estuvieron muy atentos y contentos con la actividad.

Fue una mañana de convivencia en la que hemos aprendido unos de otros.

¡Esperamos veros el próximo año!



En mayo 50 alumnos del colegio maestro Ávila vinieron al centro a tejer un macetero de médula.

ACTIVIDADES

DEPORTE EN COMUNIDAD

Desde hace tiempo en Aspar La Besana, apostamos por la participación en la comunidad a través de diferentes actividades, una de ellas es mediante el deporte y sus valores.

El equipo de redacción ha querido hacer un repaso a todas aquellas actividades deportivas que se han realizado desde octubre de 2022 a junio 2023.

San Silvestre Salmantina:

Donde nuestros compañeros Potis y Zamorano, pudieron recorrer las calles salmantinas. Esto fue posible a la cesión de las sillas Joëlette, por parte de Fundación personas Zamora y a la Federación Deporte Adaptado Valladolid.

Gimnasia Terapéutica.

Liguilla Intercentros.

Equipo Inclusivo Unionistas de Salamanca:

En los meses de Abril y Mayo, cuatro personas de Aspar han formado parte del equipo inclusivo de Unionistas de Salamanca, junto con otras asociaciones, como Afim, Insolamis y Aviva.

Este equipo participó en el torneo: Más que goles, que organiza la Federación de fútbol de Castilla y León.

En el primer torneo, celebrado el 2 de Abril en Valladolid, nos enfrentamos a equipos como: Mirandés, Burgos y Real Valladolid.

El día 1 de Mayo se celebró el segundo torneo Más que goles en Burgos. Allí nos enfrentamos a equipos como: Atlético Candeleda, Mirandés y Virgen del Camino. Volvimos para Salamanca con la copa de campeones del grupo uno.



ACTIVIDADES

Gracias a Unionistas de Salamanca, por hacer que los planes de vida de nuestros compañeros/as se cumplan y no solo es representado a Unionistas por toda Castilla y León, sino por ser presentados ante la afición y poder entregarles la copa, esos días nuestros compañeros/as se sintieron como jugadores profesionales.

Primera Milla CEIP Armuña:

En esta actividad, nuestros compañeros/as de deporte en comunidad, participaron y colaboraron en una carrera, organizada por el Colegio y Ayuntamiento de Pedrosillo el Ralo.

Actividades deportivas Fundación Decathlon:

El 6 de junio de 2023 fuimos invitados por la fundación decathlon a disfrutar y practicar diferentes actividades deportivas.

VIII Mundialito para la Inclusión.

Torneo Si estas, somos:

El día 29 de junio 2023, celebramos unas jornadas de convivencia y visibilidad de personas refugiadas y migrantes, gracias a la invitación de Ymca.

Para finalizar nos quedamos con la frase de Scott Hamilton: "La única discapacidad que existe en la vida, es una mala actitud"



Actividades deportivas y en comunidad realizadas en estos meses.

ACTIVIDADES

VACACIONES TORROX-MÁLAGA

Entre los días 2 y 8 de Junio, un grupo de personas de Aspar La Belsana, han disfrutado de un turno de vacaciones del IMSERSO en Torrox.

Este municipio está situado en la Costa del Sol Oriental a orillas del mar Mediterráneo y al pie de la Sierra de Almirante a unos 42 kms de distancia de Málaga capital. Nuestro hotel estaba, concretamente, en el pueblo de El Morche.

Además de disfrutar de la playa, se realizaron excursiones a Málaga capital, Torrox pueblo, Nerja y Frigiliana.

La ciudad de Málaga es conocida por su gran cantidad y variedad de museos. Pudimos visitar el Museo de la Automoción y la Moda, el Museo Interactivo de la Música y el Museo del Videojuego.

Fue muy interesante la visita a Nerja, ya que pudimos ver el barco de Chanquete y los distintos lugares donde se rodó la entrañable serie "Verano Azul".

En definitiva, hemos disfrutado a tope y en buena compañía de las esperadas vacaciones.



Del dos al ocho de Junio un grupo de Aspar, disfrutó de unas merecidas vacaciones en El Morche, Málaga.

ACTIVIDADES

MURAL COLABORATIVO

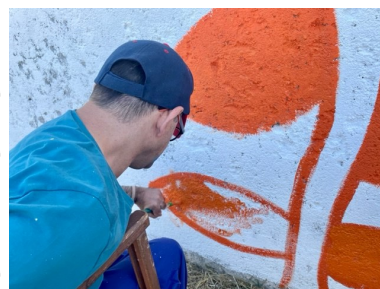
Aspar La Besana celebra su 35 aniversario con un mural colaborativo. Durante el mes de julio, hemos llevado a cabo la realización de una pintura mural por su 35 aniversario. Bajo el lema '¡Ven a mancharte las manos!'. Los miembros, amigos y colaboradores de la asociación, nos hemos reunido diariamente en la fachada de la cámara agraria de Calzada de Valdunciel, para dar vida a esta nueva decoración.

La obra de arte ha estado bajo la dirección artística de Yaircel Robledo.

Desde el primer momento, Yaircel se implicó con este proyecto y para representar la trayectoria de La Besana, se realizaron sesiones en las que fue conociendo a la familia Aspar.

La inauguración del mural se realizó el día 28 de julio, una mañana de recuerdos y encuentros.

Gracias a todas las personas por su colaboración y por hacer posible estas iniciativas.



Aspar la Besana celebra su 35 aniversario con un mural colaborativo.

ACTIVIDADES

PISCINAS DE VERANO

En el mes de julio, para combatir el calor, hemos ido a las piscinas municipales de la zona: Castellanos de Moriscos, Valdelosa, Valverdón, Calzada de Valdunciel, Cabrerizos y San Cristóbal de la Cuesta.

Las mañanas han sido muy divertidas y refrescantes. Nos hemos bañado y además hemos tenido tiempo para jugar al parchís y a otros juegos.

Lo hemos pasado muy bien y nos alegró a ver a nuestros vecinos y amigos.

Agradecemos a los ayuntamientos y a sus trabajadores por su colaboración y simpatía.



Durante el mes de julio, hemos disfrutado en pequeños grupos de las piscinas de los pueblos cercanos.

HOY CONOCEMOS...

RUTA BORDADA DE SAN MIGUEL DEL ROBLEDO

La esencia más desconocida y secreta de la Sierra de Francia transcurre a través de los senderos de San Miguel del Robledo, haciendo un lindo homenaje al tradicional bordado serrano y a sus bordadoras.

Saliendo de la Plaza del Humilladero de San Miguel del Robledo, este recorrido circular, de algo menos de 4 km. de longitud, te adentrará en parajes recónditos con sorprendentes miradores, árboles centenarios y una mágica naturaleza dentro de la Sierra de Francia.

A lo largo del recorrido encontrarás diversas intervenciones desarrolladas por diferentes artistas y colectivos sociales.

Información práctica:

Tiempo aprox. 1 h 30 min

Tipo de ruta: Circular

Distancia: 3,75 km

Dificultad: Fácil



Si realmente amas la naturaleza, encontrarás la belleza en todas partes. (Vincent Van Gogh)



Descubrimos la ruta bordada de San Miguel del Robledo. Ruta de 4 kilómetro dónde verás representaciones artísticas.

CREATIVIDAD

HUCHA DE CERDITO CON GOMA EVA

Materiales

- Una botella de agua vacía.
- Goma eva de colores.
- Dos ojos adhesivos.
- Cuatro tapones para hacer las patas.
- Silicona.
- Tijeras.
- Cuter.



Realización

- Cortar la botella por la mitad y volver a encajar las dos partes para que el cerdo quede más ancho en el medio.
- Forrar de goma eva la parte central del cerdito y hacerle unas orejas y rabo, también de goma eva.
- El tapón de la botella cubrirlo también de goma eva y pintarle los dos agujeros de la nariz.
- Pegarle los dos ojos.
- Realizar en la parte de arriba un corte con el cutter para poder insertar el dinero.
- Pegarle los cuatro tapones que harán la función de patas.



Explicación para hacer una hucha de cerdito.

PRODUCTOS ESTRELLA

CENTRO DE JARDINERIA SEILA S.L



SERVICIOS DE JARDINERÍA

Limpieza y desbroce de parcelas



SERVICIOS DE LIMPIEZA DE VEHÍCULOS

Lavado interior y exterior de vehículos



SERVICIOS DE LIMPIEZA DE GRANDES SUPERFICIES

Limpieza y aspirado de pabellones, garajes, y otras grandes superficies

Contáctanos



923 20 35 29 - 679 79 52 50

www.seilasl.com

seilasl@movistar.es

c/ Escuelas 4 Bajo

Calzada de Valdunciel, Salamanca



LOCOSHOP



ESTEBAN RECOMIENDA...

Recomiendo el disco history de Michael Jackson. Fue el noveno álbum del cantante. Se lanzó en 1995.

Recomiendo el video "scream" fue el más caro de la historia. Costó 7 millones de dólares.



PASATIEMPOS

SOPA DE LETRAS

Temática: El verano

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

- HELADO
- PLAYA
- VACACIONES
- CALOR
- PISCINA
- MAR
- SANDIA
- GAZPACHO

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

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

PASATIEMPOS

ESPACIO DEL HUMOR:

La encuesta absurda:

¿Que vemos si nos subimos a la torre más alta de Toronto?
Pues Toronto entero.



-Os habéis dado cuenta que si el mar tiene mucha espuma,
es porque la sirenita es Ariel.



-Sabéis que, si los médicos recomendaran abanicarse con
un serrucho, es porque el aire de la sierra es más fresco.



- ¿Porque los astronautas no suelen tener novia? -Porque
necesitan tener su espacio.



El humor es la mejor medicina para sanar cuerpo, mente y corazón.



PASATIEMPOS

REFRÁN

Adivina el refrán:



SOPA DE NÚMEROS

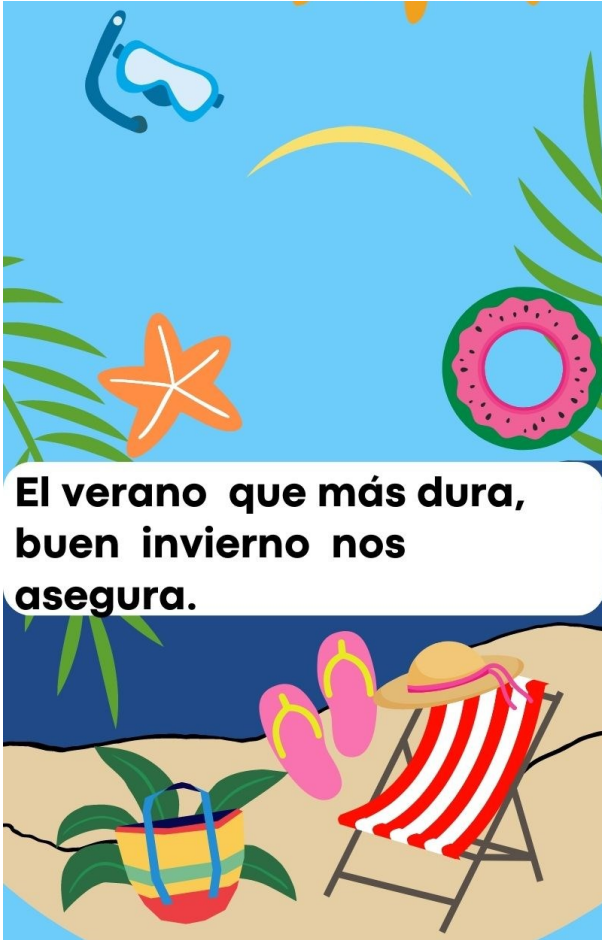
Encuentra los siguientes números.

| | | |
|----|----|----|
| 29 | 51 | 66 |
| 67 | 23 | 56 |
| 45 | 21 | 90 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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

FRASE DEL VERANO



ADIVINANZA

Guardado en invierno,
lo luzco en verano,
es mi único traje
en sitios de baño

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

