

# EL ALTAVOZ DE "LA BESANA"

NUESTRAS COSAS CONTADAS POR NOSOTR@S N.º 40  
DICIEMBRE 2023



# SUMARIO

Noticias

Páginas 3 ,4, 5 Y 6

Actividades

Páginas 7, 8, 9, 10, 11 y 12

Hoy conocemos...

Página 13

Cocinamos

Página 14 y 15

Productos estrella

Páginas 16

Esteban recomienda...

Página 17

Pasatiempos

Página 17, 18, 19 y 20

Locoshop

Páginas 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<sup>a</sup> Ángeles, Ruth, Miguel, Antonio, Raúl, M<sup>a</sup> Jesús, Guada, Ángel, Ubaldo, Pablo Diego, y ... muuuuchos más.

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

[asparlabesana@plenainclusionencyl.org](mailto:asparlabesana@plenainclusionencyl.org)

## Estamos en:

C/ Escuelas, nº 33 37797

Calzada de Valdunciel (Salamanca)

Tlf.: 923310223



## PREMIO AL SENDERO MÁS POPULAR: SENDERO INCLUSIVO DE VALDELOSA

La Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León celebró, el pasado sábado 4 de noviembre en Salamanca, la gala para entregar el premio al "SENDERO MÁS POPULAR. El premio fue entregado al proyecto "El Bosque Inclusivo" ubicado en el Alcornocal de Valdelosa (Sendero SL-SA 44). Dicho proyecto ha sido posible gracias a la colaboración entre el Ayuntamiento de Valdelosa, el centro especial de empleo Servicios e Iniciativas Laborales (SEILA S.L) y la Asociación de Familias de la Armuña Aspar "La Besana".

El trabajo llevado a cabo por estas entidades, ha dado como resultado la rehabilitación y mejora de una de las rutas de senderismo que existen en el alcornocal de la localidad. Además, se ha logrado adaptar dicha ruta para garantizar la accesibilidad de personas con movilidad reducida.



Cabe destacar que este proyecto ha generado empleo a personas con discapacidad ya que han sido las encargadas de la rehabilitación y restauración del sendero.



Premios como este visibilizan que el trabajo entre varias entidades, es posible y que con ello se pueden hacer iniciativas tan interesantes y sostenibles como esta.



El sendero del bosque inclusivo de Valdelosa, ha sido premiado como el sendero más popular de Castilla y León en el año 2023.

# NOTICIAS

## EL MUNDO ESCONDIDO DEL ALCORNOCAL DE VALDELOSA

Desde nuestro proyecto El Bosque Inclusivo, el equipo que se está formando para ofrecer paseos narrados por el alcornocal, ha colocado una cámara de trampeo.

Esta cámara, gracias a un sensor de movimiento, captura imágenes increíbles de la vida oculta del bosque.

Estos son algunos ejemplos...



En el sendero del bosque inclusivo, se han colocado unas cámaras con un sensor de movimiento. Estas son algunas imágenes tomadas.

## RECICLAJE

En el mes de noviembre y continuando con la formación del reciclaje de los diferentes envases, solicitamos a la empresa ECOEMBES, contenedores para plástico y papel. El montaje de los 18 contenedores nos llevó un tiempo, pero estamos encantados de contribuir a la sostenibilidad del medio ambiente, aportando nuestro granito de arena. Dichos contenedores los hemos distribuido en los Centros de Día y en las viviendas.



Solicitamos a la empresa ECOEMBES unos contenedores de reciclaje de plástico y papel.

## FAMILIAS: COMIDA DE NAVIDAD

Un año más, realizamos la comida Navideña de familias. Tuvo lugar el sábado 2 de diciembre en el restaurante "Como en casa" en el polígono de los Villares. Nos reunimos 90 personas.

Comimos un menú Navideño, pudiendo elegir los platos de entre una gran variedad. Disfrutamos mucho de la comida.

La tarde fue amenizada con un bingo, en el que hubo grandes sorpresas.

Lo mejor todo es disfrutar en compañía de la familia Aspar La Besana en estas fechas. Esperamos con entusiasmo volvernos a reunir en otra festividad como esta.



Un año más, realizamos la comida de Navidad con familias de Aspar La Besana.

# ACTIVIDADES

## VACACIONES GANDÍA 2023

Durante este año 2023, hemos estado trabajando la "toma de decisiones", para elegir nuestras vacaciones de verano. Trabajamos con una monitora dónde queríamos ir de vacaciones. Estuvimos mirando dónde hospedarnos y decidimos ir al hotel "Tres Anclas".

Iniciamos el viaje el 12 y volvimos el 18 de septiembre. Fuimos 12 personas en total. Durante esa semana, hicimos varias salidas: estuvimos en la playa, en el Faro de Grau, en el Museo de las Colecciones más importantes de arte religioso de la Comunidad Valencia y al Oceanográfico.



A diferencia de otros años, éste, en lugar de ir en autobús hemos ido en furgoneta, se tarda bastante menos y parábamos cuando nos apetecía. El viaje me ha gustado mucho y recomiendo a otras personas que lo hagan.



En el mes de septiembre, un pequeño grupo fue de vacaciones a Gandía. Disfrutaron de la playa, museos, localidades cercanas y también de la fiesta.

# ACTIVIDADES

## VACACIONES A COMILLAS

Este año desde el proyecto de "Decido mi tiempo libre" un grupo de cinco personas y dos monitoras fuimos de vacaciones a Comillas, Santander.

La duración de estas vacaciones fue de cinco días y nos hospedamos en el hotel "El Tejo" con buffet libre. Comíamos y cenábamos fuera, en restaurantes y chiringuitos bonitos, donde podíamos elegir entre varios platos.

En Comillas visitamos el Palacio de Gaudí que es un edificio muy bonito y con vidrieras de colores llamativas. También vimos el faro junto a la playa.

Un día fuimos de turismo a Santander, pero nos llovió mucho, por lo que solo vimos el Museo Marítimo, donde conocimos muchas clases de peces y moluscos. Otro día fuimos a ver un mercadillo en un pueblo, donde había puestos de muchos tipos.

El último día fuimos a conocer San Vicente de la Barquera, un pueblo con varios puntos turísticos como la estación de autobuses, el castillo o su puente.

Lo que me llevo de estas vacaciones es una experiencia y aventura muy bonita, con muy buena compañía, además de conocer una nueva ciudad a la que recomiendo ir.



En Octubre, un pequeño grupo disfrutó de las vacaciones que habían planeado a Comillas (Cantabria). Disfrutaron conociendo los pueblos cercanos.



# ACTIVIDADES

## FERIAS Y FIESTAS DE SALAMANCA 2023

En Septiembre, pudimos disfrutar de diferentes actividades, dentro de la programación de Ferias y Fiestas de Salamanca 2023, entre esas actividades estaban:

**Feria agropecuaria Salamaq:** Visita ya tradicional en Aspar, donde un grupo disfrutó viendo los diferentes animales como: vacas, cerdos, ovejas, caballos... también vio una representación de perros policía. Visitamos los diferentes estantes de empresas de Castilla y León y probamos algún que otro producto. Por último pudimos ver las diferentes maquinarias que existen hoy para poder trabajar el campo.

**Visita a la Policía local de Salamanca:** donde nos enseñaron las diferentes dependencias como: la sala de interrogatorios y objetos perdidos, la sala donde controlan el tráfico en Salamanca, una exposición sobre las diferentes atuendos que ha tenido la policía local y diferentes vehículos, el pabellón donde entrenan los policías y los policías perro. Por último bajamos al garaje donde pudimos disfrutar de ser policías por un ratito, montándonos en los diferentes coches y motos policiales.



## ACTIVIDADES

**Visita al Museo Casa Lis:** la visita comenzó con un buen café y un buen pincho en la cafetería de la Casa Lis, y es que merece la pena tomar un aperitivo allí.

En esta visita pudimos disfrutar no solo de las bonitas vidrieras que tiene el museo, sino también de las diferentes exposiciones que hay, tales como, la colección de muñecas de porcelana. También vimos la exposición de trajes de Agatha Ruiz de la Prada, que estaba de forma temporal y nos encantó poder disfrutar de los diferentes vestidos y su colorido.



**Universidad de Salamanca, Edificio histórico:** otro grupo pudo disfrutar de una visita a uno de los edificios más importantes de la historia de Salamanca, la Universidad, dónde se disfrutó de ver la diferentes estancias que la alberga, como la biblioteca, la capilla, las aulas... y sobre todo buscar la famosa Rana de Salamanca.

Ya estamos contando los días para poder volver a disfrutar de las Ferias y Fiestas de Salamanca.



En las ferias y fiestas de Salamanca, realizamos diferentes actividades. Fuimos a Salamaq, a visitar la policía local, la Universidad y La Casa Lis.

# ACTIVIDADES

## MASTERCLASS DE ÁGATHA RUÍZ DE LA PRADA

El 16 de noviembre, un grupo pequeño fue a ver a la diseñadora Ágata Ruiz de la Prada a la facultad de Bellas Artes.

Nos hizo ilusión ver por primera vez a una gran *diseñadora* de moda. Contó su experiencia y su historia a lo largo de su carrera. Antes de irnos, nos hicimos una foto con ella, que guardaremos con mucha ilusión.



Acudimos a una masterclass de Agatha Ruíz de la Prada en la Universidad de Salamanca.

# ACTIVIDADES

## EXPOSICIÓN DE AVICULTURA Y CUNICULTURA

El pasado 13 de Octubre visitamos la exposición de aves y conejos en Calzada de Valdunciel.

Allí vimos diferentes razas: Gallinas, Palomas, Patos, Ocas, Gansos, Pavos, Faisanes, Pollos, Perdices, Codornices y Conejos.

Aprendimos mucho sobre estos animales. ¿Sabíais que en el mundo hay más de 2600 razas de gallinas domésticas? Y que, ¿el origen de las gallinas domésticas proviene de una especie de ave asiática parecida al faisán llamada gallo *vankiva*?

Recomendamos su visita para el próximo año.



Se celebró en Calzada una exposición de gallinas, patos, perdices, conejos, palomas...

# HOY CONOCEMOS...

## PASEO INTERPRETATIVO EL ARROYO DEL ZURGUEN:

El día 17 de noviembre, un grupo de la Revista disfrutamos de un paseo por el Arroyo del Zurguen en Salamanca.

Este paseo fue guiado por Guillermo y Laura, donde nos explicaron las diferentes peculiaridades de la naturaleza. Durante una hora nos enseñaron, un Álamo con más de 100 años de historia y para qué sirve la madera de los álamos, nos enseñaron un molino de sangre y porque se llama así, y es porque estos molinos eran tirados por animales. Nos dijeron porque los patos son coloridos y las patas son marrones y nos enseñaron una planta que sirve para limpiarte si estás por el campo y te entra un apretón.

Al final de la visita nos enseñaron un Miliario romano y para que lo utilizaba. Fue una mañana muy divertida, donde no solo aprendimos sino que disfrutamos de un paseo por la naturaleza, esperamos poder participar en más actividades como esta.



Recomendamos un paseo interpretativo por el arroyo del Zurguen. En este paseo puedes conocer plantas y animales de la zona.

# HOY COCINAMOS

## MUFFINS CON PEPITAS DE CHOCOLATE

### Ingredientes:

- 300 g. de harina todo uso
- 200 g. de azúcar
- 1 cucharadita de levadura química o polvo para hornear tipo royal
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- 125 g. de mantequilla derretida
- 250 ml. de leche
- 2 huevos
- 120 g. de chips de chocolate
- 1 cucharadita de esencia de vainilla



### Paso 1:

Comenzamos la elaboración de nuestros muffins con chips de chocolate, para ello, en un recipiente agregamos el azúcar, la harina, el bicarbonato sódico, la levadura química o polvo de hornear y mezclamos muy bien hasta integrar.



### Paso 2:

En otro bol agregamos la mantequilla derretida, los huevos, la esencia de vainilla, la leche y con la ayuda de unas varillas, mezclamos todo muy bien, seguidamente incorporamos la mitad de la mezcla de harina, azúcar, levadura y bicarbonato que teníamos reservada y seguimos mezclando, cuando veamos que se haya integrado, agregamos el resto y mezclamos nuevamente, luego agregamos los chips de chocolate y removemos hasta integrar.



# HOY COCINAMOS

## Paso 3:

En un molde para magdalenas, incorporamos la mezcla de los muffins en cada uno de los espacios hasta un poco más de la mitad (no rellenar por completo) luego agregamos algunas chips de chocolate por encima (opcional) y llevamos nuestros muffins al horno por 25 minutos a 185 °C (calor arriba y abajo).



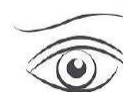
## Paso 4:

Pasado el tiempo en el horno, retiramos nuestros muffins, los dejamos enfriar, luego desmoldamos y a disfrutar de esta delicia



## Consejos y tips

Es importante dejar que los **muffins con chips de chocolate** se enfríen después de retirarlos del horno para poder así poder desmoldarlos sin problema. Puedes utilizar molde de papel para magdalenas o puedes engrasar directamente el molde con mantequilla para que los **muffins** no se peguen.



**PRODUCTOS ESTRELLA**




**DECORA TU NAVIDAD**

**CON UNA  
FLOR DE PASCUA**



**HAZ TU ENCARGO Y TE LO  
LLEVAMOS A CASA**

[seilasl@movistar.es](mailto:seilasl@movistar.es) [www.jardineriaylimpiezaseila.es](http://www.jardineriaylimpiezaseila.es)

 923 20 35 29/679 79 52 50

**SERVICIOS E INICIATIVAS LABORALES S.L  
(CALZADA DE VALDUNCIEL)**





## ESTEBAN RECOMIENDA

### RICKY RICON

Esteban recomienda para esta Navidad, la película ricky ricon. Es una película protagonizada por Macaulay Culkin en la que interpreta al hijo de una familia rica que se verán amenazados por un ambicioso ejecutivo.



## PASATIEMPOS

### ADIVINA EL REFRÁN



# PASATIEMPOS

## SOPA DE LETRAS:

BOTELLA ABEJA LAGARTO GATO TOMATE DRAGON	MULA SORIA BURRO CUCHILLO PERRO
---	---

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

# PASATIEMPOS

## SOPA DE NUMEROS

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

Busca estos números

95	15	50	83	01	59	85	37
----	----	----	----	----	----	----	----

## FRASE POSITIVA

Un viaje de mil pasos, da comienzo con un solo primer paso.

## LOCOSHOP



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

[asparlabesana@plenainclusioncyl.org](mailto:asparlabesana@plenainclusioncyl.org)

