

**ASPAR**  
"LA BESANA"

 **Plena**  
inclusión  
Castilla y León

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)

[gerencia@asparlabesana.es](mailto:gerencia@asparlabesana.es)



# EL ALTAVOZ DE "LA BESANA"

NUESTRAS COSAS CONTADAS POR NOSTROS Nº44

ABRIL 2025



## SUMARIO

Noticias	Páginas 3 ,4, 5, 6, 7 y 8
Actividades	Páginas 9, 10 y 11
Entrevista	Página 12 y 13
Cocinamos	Página 14
Sabías que	Página 15
Hoy conocemos...	Página 16
Producto estrella	Páginas 17
Recordamos a M <sup>a</sup> Jose	Página 18
Photoshop	Página 19
Esteban recomienda...	Página 19
Pasatiempos	Páginas 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26 y 27

### Hacemos la revista:

Esteban, Isabel, Juan Antonio, Luis, Rafi, María Célis, Ersiner, Ana Olga, Rafa, María G, Delfin, Nieves, Zamorano, Salva, Pablo V, Ceci, Javi, Marcial, Alfonso M, Cristina, M<sup>a</sup> Ángeles, Ruth, Miguel, Antonio, Raúl, M<sup>a</sup> Jesús, Guada, Ángel, Ubaldo, Pablo Diego, Elena, Miguel A. y ... muuuuchos más.

[www.asparlabesana.es](http://www.asparlabesana.es)  
[gerencia@asparlabesana.es](mailto:gerencia@asparlabesana.es)

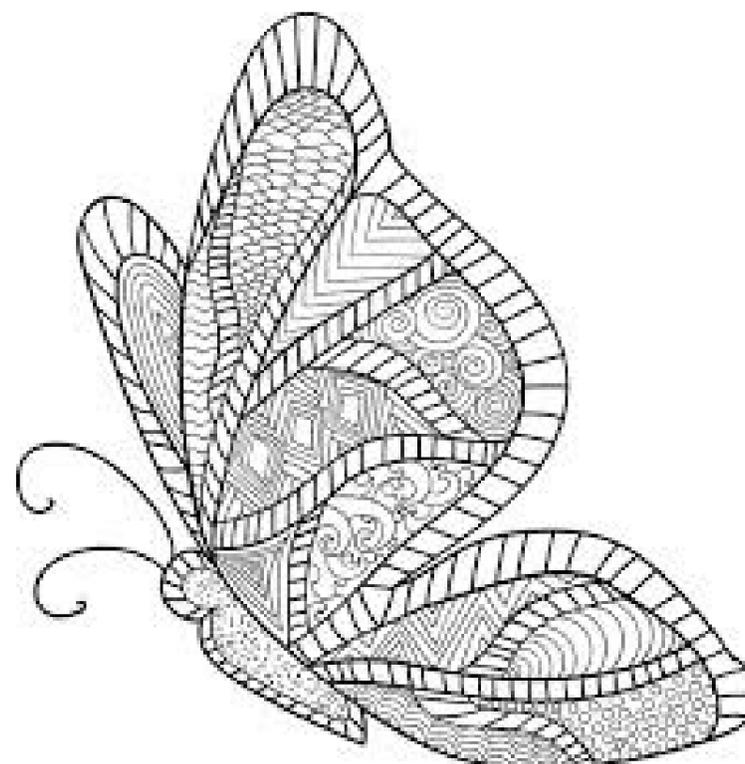
### Estamos en:

C/ Escuelas, nº 33 37797  
Calzada de Valdunciel (Salamanca)  
Tlf.: 923310223

**ASPAR**  
"LA BESANA"  
**Plena**  
inclusión  
Castilla y León

## PASATIEMPOS

### PINTA LAS MANDALAS



## NUESTRAS CREACIONES

### POESÍA

Esteban Sacramento

Hombre con gran talento

Lo mismo imita a la Tesorito

Como baila el meneíto

Vivió en Jalisco y se comió un burrito

Tiene un gran corazoncito

Para todos un gran besito.



## DIBUJOS



## FAMILIAS

### FORMACIÓN: NOTARIADO Y DISCAPACIDAD

El 12 de marzo, de 5 a 8 de la tarde, en Aspar "La Besana", tuvimos una formación para las familias. Vinieron 23 familiares. Nos conectamos por ordenador con la Facultad de Derecho de Valladolid que hablaron sobre Notariado y Discapacidad.

Esta formación fue organizada por Plena Inclusión Castilla y León. Nos ayudó a saber, con la ayuda de expertos, cómo ayudar a las personas con discapacidad en cosas legales. Estas cosas son herencias, testamentos, comprar casas y trámites notariales.

Durante la actividad, las familias escucharon historias reales y buenas ideas de diferentes notarías. Estas notarías respetan lo que quieren las personas con discapacidad. También se explicó cómo las notarías están trabajando para ser lugares accesibles y fáciles de entender.

Para hacer una tarde amena, pusimos café y unas pastas. Esto ayudó a las familias a compartir experiencias.

Fue una reunión importante y aportó mucha información útil para ayudar a defender los derechos de nuestros familiares con discapacidad.



En el mes de marzo, las familias realizaron una formación sobre notariado y discapacidad. La formación fue organizada por Plena Inclusión CYL en la facultad de Derecho de Valladolid.

## NOTICIAS

### JORNADA FORMATIVA PARA PROFESIONALES: PRIMEROS AUXILIOS

El pasado viernes 4 de abril, un grupo de profesionales de "La Besana", realizó un curso de primeros Auxilios impartido por ASPY.

La formación fue de 4 horas, teóricas y prácticas.

Explicaron cómo se debe atender de forma inmediata a personas que han sufrido un accidente, enfermedad o lesión, antes de llamar al 112. Comentaron la importancia de seguir un orden de actuación PAS (protege, avisar, socorrer).



Algunos de los contenidos trabajados en primeros auxilios fueron: heridas, quemaduras, atragantamientos, paradas respiratorias, lesiones...

Es importante una formación en primeros auxilios, para adquirir los conocimientos, habilidades y destrezas, para brindar ayuda a las personas que han sufrido un accidente o una enfermedad repentina.



En el mes abril, un grupo de profesionales realizó un curso de primeros auxilios impartido por ASPY. Aprendieron técnicas para trabajar ante heridas, quemaduras, lesiones, atragantamientos...

## PASATIEMPOS

### SOPA DE LETRAS

Encuentra las siguientes palabras:

FLOR	LAUREL
ROSA	ROBLE
MARGARITA	ENCINA
AMAPOLA	PEREJIL

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

## PASATIEMPOS

### BUSCA LAS DIFERENCIAS



### FRASES DE SALUD

- Escucha a tu cuerpo y detente cuando estés satisfecho.
- Tu salud es la suma de las decisiones que tomas en tu plato.

## NOTICIAS

### CAMINO DE SANTIAGO – VÍA DE LA PLATA

La Asociación Nordeste de Salamanca y Aspar La Besana comienzan a trabajar para informar a la gente sobre la importancia de mejorar la ruta del Camino de Santiago – Vía de la Plata. Esta ruta va de Salamanca a Cubo del Vino. Queremos que sea una ruta turística que todos puedan usar.

El equipo de ASPAR "La Besana" recorrerá la ruta del Camino de Santiago – Vía de la Plata desde Salamanca hasta la provincia de Zamora. Esto será entre octubre de 2024 y abril de 2025. El objetivo es hacer que la gente de la zona entienda que es importante cuidar la ruta y hacerla más accesible e inclusiva. También queremos que la ruta ayude al desarrollo del campo.

Este trabajo forma parte del proyecto SEMTAYR. Este proyecto busca mejorar la experiencia de los peregrinos en el Camino de Santiago: Vía de la Plata – Camino Mozárabe, que está llevando a cabo la Asociación Nordeste de Salamanca junto a 30 grupos de Acción Local de diferentes comunidades. Este proyecto está financiado por la Unión Europea a través de los Fondos NextGeneration UE.



# NOTICIAS

El grupo de ASPAR "La Besana" quiere hablar con todas las personas y grupos de las localidades que están en la ruta. Esto incluye instituciones, negocios y vecinos. Queremos invitarles a participar en el proyecto y ayudar a mejorar este recurso cultural y turístico.



¡Sigue nuestros pasos estos meses y no pierdas nuestro rastro!

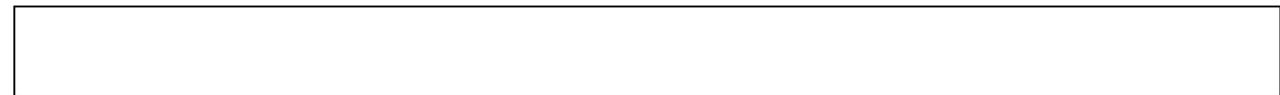
<https://elcaminoenelnordestedesalamanca.blogspot.com>



La Asociación Nordeste y Aspar La Besana, comienzan un proyecto para mejorar la experiencia de los peregrinos en el camino de Santiago desde Salamanca. Sensibilizar sobre la importancia de cuidar la ruta y hacerla más accesible e inclusiva.

# PASATIEMPOS

ADIVINA EL REFRÁN:



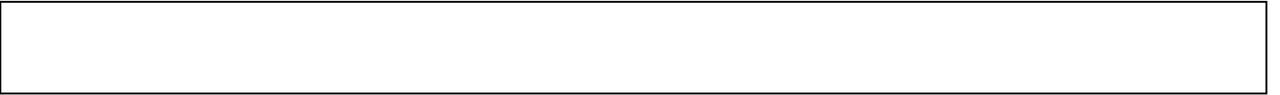
Marzo 2025							Calendropedia
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
24	25	26	27	28	1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31	1	2	3	4	5	6	



Abril 2025							Calendropedia
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
31	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	1	2	3	4	



Mayo 2025							Calendropedia
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
28	29	30	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31	1	



## PASATIEMPOS

### MOMENTOS DE HUMOR

¿Qué le dijo una iguana a la otra iguana?  
Somos iguanitas.



¿Qué hace una abeja en el gimnasio?  
izum-ba!



¿Por qué el libro de matemáticas se tiró al suelo?  
Porque tenía demasiados problemas.



¿Cómo se llama el pez más divertido?  
¡Pez payaso!



¿Qué le dijo una pared a otra pared?  
Nos encontramos en la esquina.



### ADIVINANZAS

Sal al campo por las noches si me quieres conocer, soy señor de grandes ojos, cara seria y gran saber. ¿Quién soy?

La jaula es su casa, su ropaje amarillo, con su canto alegre a todos los vecinos. ¿Quién es?

## NOTICIAS

### PROYECTO + BIODIVERSIDAD + SOSTENIBILIDAD

Desde julio, la asociación ASPAR "La Besana" trabaja en un proyecto llamado "+Biodiversidad +Sostenibilidad". Este proyecto ayuda a las personas con discapacidad a conocer y cuidar el medio ambiente. La Consejería de Medio Ambiente de La Junta de Castilla y León da dinero para este proyecto.

Al principio, se hicieron reuniones con profesionales y otras entidades. Se planificaron las actividades del proyecto. Después, empezaron las primeras clases. En estas clases, hemos aprendido qué es un ecosistema, cómo funciona y cómo cuidarlo.

Para practicar lo que aprendimos, hicimos un ecosistema en una botella. Recolectamos materiales naturales como tierra, hojas y piedras. Hicimos un ecosistema pequeño y observamos cómo interactúan los componentes. También aprendimos a diferenciar entre seres vivos (como plantas y animales) y seres inertes (como piedras).



## NOTICIAS

Además, estamos preparando plantones de especies autóctonas. Estos plantones se usarán para crear un oasis de mariposas. Este espacio atraerá a las mariposas y mejorará la biodiversidad.

El proyecto sigue avanzando. Estamos construyendo cajas nido, refugios de murciélagos y hoteles de insectos en el taller de carpintería.

En la vivienda de Gomecello, estamos construyendo una compostera. Esto ayuda a aprovechar los residuos orgánicos y promueve prácticas sostenibles.

Este proyecto no solo enseña, también busca conectar a las personas con la naturaleza y fomentar su participación en la conservación. Compartiremos más avances y actividades sobre esta educación ambiental inclusiva.



“La Besana” trabaja en un proyecto llamado “+Biodiversidad +Sostenibilidad”. Este proyecto ayuda a las personas con discapacidad a conocer y cuidar el medio ambiente.

## PASATIEMPOS

### SOPA DE NÚMEROS

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

Encuentra estos números:

89	73	81	56	18	95
63	30	83	95	19	40



## ACTIVIDADES

### FESTIVAL ASPACE

El 19 de diciembre 2024, ASpace Salamanca, nos invitó a participar en su festival de Navidad.

El grupo de teatro Alucina Pepinillos, representó la obra de teatro: Derechos a escena, donde se intenta llevar a los espectadores a una reflexión sobre el cumplimiento o no, de los derechos, en diferentes momentos de la vida.

Además, pudimos disfrutar de otras actuaciones como el coro de la salud de tejares y escuela municipal de música de salamanca.

Muchas gracias ASpace por invitarnos a participar y pasar una tarde muy divertida.



### SAN ANTÓN 2025

El pasado Viernes 17 de enero, se celebró San Antón, el patrón de los animales. El día comenzó, con la bendición de animales como: Cobayas, gallinas, agapornis, tortugas, perros, gatos....



Después, el Ayuntamiento ofreció a las personas asistentes chocolate con churros. Es una tradición que se sigue conservando con el paso de los años.



El grupo de teatro alucina pepinillos, participó en el festival de Navidad de Aspace. Representó la obra en luz negra llamada, derechos a escena.

## PHOTOSHOP



### ESTEBAN RECOMIENDA

Esteban recomienda... el disco de Maná: ¿Dónde jugaran los niños?

Es del año 1992 y fue un disco muy vendido.

Tiene canciones como:

Te lloré todo un río, oye mi amor y vivir sin aire.

¡Te lo recomiendo!

¡Hasta la próxima!

Escanea el código QR, para ver el vídeo.



## RECORDAMOS A M<sup>a</sup> JOSE

Hoy nos toca despedirnos de nuestra amiga y compañera M<sup>a</sup> José.

En nuestros corazones siempre quedará tu alegría, tu amor por la música y el baile, y ese talento especial con las pinturas que llenaba de color todo a tu alrededor. Fuiste más que una compañera, fuiste una inspiración, alguien que con su risa, picardía y su luz, hacía más hermoso cada día.



Tu esencia seguirá viva en cada melodía que suene, en cada paso de baile, en cada pincelada que pinte el mundo con amor y alegría, tal como lo hacías tú.

Te recordaremos siempre con cariño y gratitud, Te queremos.



## ACTIVIDADES

### CARNAVALES 2025

Este año como en años anteriores, hemos disfrutado de diferentes actividades del carnaval.

El lunes 3 de marzo, varios grupos disfrutaron de los carnavales de Salamanca y Zamora.



En Zamora el grupo disfrutó de una tarde de bailes, disfraces y de un delicioso chocolate con churros.

En Salamanca, el grupo disfrutó del carnaval del centro comercial el Tormes donde vieron el desfile de disfraces y estuvieron animados por la charanga. Para terminar la tarde fueron a cenar una hamburguesa.

El martes 4 de marzo, varios grupos disfrutaron de los carnavales de Toro y Alba de Tormes.



Los grupos de Toro, además de dar una vuelta y disfrutar de la comida, vieron el desfile donde pudieron ver la gran creatividad de las peñas.

Mientras en Alba de Tormes, las personas pudieron disfrutar del desfile de carnaval, donde pudieron lucir los disfraces realizados por ellos.

El miércoles 5 de marzo, un grupo disfrutó del entierro de la sardina en Peñaranda de Bracamonte, Salamanca. Además, también pudieron probar las sardinas que asaban.



Esperamos poder seguir disfrutando de los carnavales los próximos años.



Disfrutamos del carnaval de Salamanca, Zamora, Toro, Alba de Tormes y del entierro de la sardina en Peñaranda.

## ENTREVISTA

### ENTREVISTAS A BLANCA HERNÁNDEZ DE "BERRETES"

Hace tres años que Blanca Hernández inició el proyecto de "Berretes". El primer obrador de pastelería inclusivo de Salamanca.

Acudimos al obrador, para conocer más sobre él. Esto es lo que Blanca nos contó:

#### ¿Qué es berretes?

Son las manchas que quedan alrededor de la boca cuando comemos algo: un pastel, una tarta... A mí me gustaba mucho ese nombre, porque mi hermano Arón siempre se llenaba de berretes, cada vez que comía algo de lo que yo hacía. Me pareció un buen nombre para una pastelería.



#### ¿Por qué decidiste crear un centro especial de empleo?

Porque mi hermano tiene discapacidad y vi que no había muchas opciones para él para trabajar. Entonces, me parecía que había que hacer algo. Las personas con discapacidad tienen derecho a trabajar. Entonces hay que dar ejemplo. Por eso decidí que quería que fuera un centro especial de empleo.

#### ¿Cómo surgió la idea de formar la empresa?

Porque yo trabajaba de ingeniera y no me gustaba nada. Y sin embargo, la pastelería me gustaba muchísimo. Hubo un momento en mi vida en el que decidí dejar la ingeniería, y dedicarme a lo que me gustaba de verdad, que era la pastelería. Había sido profesora de personas con discapacidad dándole clases de cocina. Entonces vi, que se podían unir muy bien las dos cosas que me gustaban mucho y me hacían muy feliz.



## PRODUCTO ESTRELLA

### ESTA PRIMAVERA EN SEILA ENCONTRARAS:



C/ ESCUELAS, 4 BAJO CALZADA DE VALDUNCIEL (SALAMANCA)

TFNOS.: 923 20 35 29/679 79 52 90

WWW.JardineriaYlimpiezaseila.es



#### SECCIÓN FLORISTERIA

\* **Venta de plantas de temporada:** Geranios, Gitanas,



Petunias, geranios, hiedras, Primulas... etc

\* **Plantas de Interior:** Bromelia, Anturio, Spathiphyllum, Kalanchoe... etc

\* **Gran variedad en macetas de plástico y barro**

#### SECCIÓN HUERTO

\* **Gran variedad de semillas de huerto y jardín:** hortícolas, híbridas, flores, aromáticas y leguminosas

\* **Plantones de Hortícolas:** Tomates, lechugas, cebollas...



\* **Árboles frutales:** Manzanos, Perales, Cerezos, ciruelos...etc



\* **Arbustos:** Thuyas, Pinos, Encinas, Arces, Alcornocques, Cipreses

\* **Sustratos:** 20 L. y 50 L. 70 L.

\* **Abonos, compost, fertilizantes e insecticidas**

\* **Jardinería en general**

**Con servicio a domicilio y tratamiento personalizado**

## HOY CONOCEMOS

### SALAMANCA EL ANTES Y DESPUÉS

#### Teso de la feria



#### Parque de la Alamedilla



#### María Auxiliadora 33



#### Patio de Escuelas



## ENTREVISTA

### ¿Por qué pusiste el nombre de berretes?

Por mi hermano que me inspiró. Estaba todo el día lleno de berretes.

### ¿Cuánto tiempo lleva el obrador?

Vamos a hacer tres años dentro de un mes.

### ¿Cuántos trabajadores sois?

Ahora mismo somos seis personas trabajando. Hemos tenido alguna temporada que éramos más, pero empezamos con menos.



### ¿Qué productos hacéis?

Hacemos unos productos más modernos que las pastelerías que hay en Salamanca. Nuestro producto estrella son los berretes. Son unas galletas rellenas, más blanditas. Esto nos lo hemos inventado nosotros y no lo hace nadie más. Es el que más vendemos. Cada una, tiene una crema diferente. Luego también hacemos tarta de cumpleaños, mini tartas...

### ¿Cómo distribuís vuestros productos?

Casi todo lo vienen a recoger aquí. La gente lo encarga a través de una página web, y también intentamos que sea muy accesible, para que todo el mundo sepa hacer el pedido. Vienen fotos de todos los sabores, y así la gente puede elegir tranquilamente en casa.

Tenemos un repartidor que lleva los pedidos en moto, para la gente que no puede venir o para un regalo sorpresa. También hacemos envíos a hostelería y a restaurantes de Salamanca, y a toda España con una empresa de envíos.



Acudimos al obrador de "Berretes". El primer obrador de pastelería inclusivo de Salamanca.

## HOY COCINAMOS

### MOUSSE EXPRESS DE LIMÓN

#### INGREDIENTES

- 185 g (1/2 lata pequeña) de leche condensada LA LECHERA
- 100 ml de zumo de limón
- la ralladura de 1 limón
- 48 g (6-8) galletas rectangulares tostadas
- 450 ml de nata para montar



#### ELABORACIÓN

Mezclar el zumo de limón con la leche condensada en esta receta de mousse exprés...

Montar la nata y mezclarla con la crema de limón y leche condensada con movimientos suaves y envolventes.



Trocear las galletas y repartirlas en los vasos.

Verter la mousse de limón con leche condensada y guardarla en el refrigerador, durante un mínimo de 4 horas.

Decorar con la ralladura de limón.



Hoy cocinamos una forma rápida de hacer mousse de limón.

## SABÍAS QUE

### REMEDIOS NATURALES PARA COMBATIR LOS SÍNTOMAS DE LA ALERGIA

#### ¿Tienes un goteo nasal?

Lávate bien la nariz para eliminar el polen.

Puedes hacerlo con agua fresca salina.

Hierve un vaso de agua y añade media cucharadita de sal. Mezcla bien.



#### ¿Te pica la garganta?

Mantén la garganta hidratada. Cuanto más seca esté la garganta, más picor y molestias notarás.

- Toma sorbos de agua a lo largo del día.
- Chupa caramelos para la garganta. Te calmará el picor.
- Modera la temperatura en interiores. Si es superior a 20-21º, la garganta se reseca más.

#### ¿Te cuesta respirar?

Pon media cebolla en la mesita de noche.



Remedios naturales para mejorar los síntomas de la alergia. Síntomas como goteo nasal, picor de garganta y dificultad para respirar.