



EL ALTAVOZ DE “LA BESANA”

NUESTRAS COSAS CONTADAS POR NOSTR@S N°45
JULIO 2025



SUMARIO

Noticias

Páginas 3 ,4, 5, 6, 7, 8 y 9

Actividades

Páginas 10 ,11,12,13,14,15,16,
17,18,19 y 20

Entrevista

Página 21 y 22

Cocinamos

Página 23

Hoy conocemos...

Página 24

Producto estrella

Páginas 25

Photoshop

Página 26

Esteban recomienda...

Página 26

Pasatiempos

Páginas 27, 28, 29, 30 y 31

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^a Ángeles, Ruth, Miguel, Antonio, Raúl, M^a Jesús, Guada, Ángel, Ubaldo, Pablo Diego, Elena, Miguel A. y ... muuuuchos más.

www.asparlabesana.es

gerencia@asparlabesana.es

Estamos en:

C/ Escuelas, nº 33 37797

Calzada de Valdunciel (Salamanca)

Tlf.: 923310223



NOTICIAS

FORMACIÓN: REDUCCIÓN DE PRÁCTICAS RESTRICTIVAS

Las prácticas restrictivas son aquellas que reducen la libertad de una persona para decidir, actuar o moverse.

La Federación ofrece a nuestra entidad "La Besana" hacer un pilotaje sobre la reducción de prácticas restrictivas.

Un pilotaje es una prueba que se hace para ver si una idea o cosa tiene éxito. Los pilotajes sirven para innovar.

El grupo del pilotaje estará formado por las Personas, familias y profesionales, guiado por técnicos de Plena Inclusión.

Para comenzar este pilotaje, nos estamos formando en la reducción o eliminación de prácticas restrictivas.

Un grupo de personas ya hemos realizado tres sesiones formativas en junio y julio. Las familias también recibieron una sesión, al igual que los profesionales. El próximo mes de septiembre se completarán las formaciones.

La formación se ha dado a un total de 62 personas: 12 Personas, 27 profesionales y 23 familiares.

El curso quiere ayudar a entender cómo las prácticas que limitan a las personas con discapacidad intelectual afectan su calidad de vida.

Se generarán alternativas que ayuden a crear entornos más inclusivos y respetuosos con los derechos de las Personas.



Personas, familias y profesionales de "La Besana", hemos realizado una formación sobre reducción de restricciones. Participaremos en un pilotaje ofrecido por la Federación.

NUEVO ESPACIO DE ASPAR "LA BESANA" EN CALZADA DE VALDUNCIEL

Desde la asociación ASPAR La Besana hemos comprado un terreno en el pueblo de Calzada de Valdunciel.



Queremos usar ese terreno para crear un nuevo espacio de formación.

En este espacio se enseñarán oficios como:

Jardinería, limpieza, gestión forestal y otros trabajos del mundo rural.

Hace tiempo que vemos que el espacio de la asociación se ha quedado pequeño. Queremos ampliarlo para poder dar más formación y hacer actividades que ayuden a las Personas a cumplir sus metas y a tener una vida más independiente y feliz.



Muchas personas necesitan encontrar un trabajo para poder vivir de forma autónoma Y para conseguir un trabajo, es importante tener buena formación y un perfil profesional interesante para las empresas.

A este nuevo espacio le llamamos "La Granja".

Ya hemos empezado con las obras y reformas para preparar el terreno. Como podéis ver, aún queda mucho por hacer, ipero ya hemos avanzado un montón!



La Besana ha comprado un terreno en Calzada de Valdunciel que se utilizará para formación de diferentes trabajos como jardinería, limpieza, gestión forestal...

JORNADA FINAL DEL PROYECTO SEMTAYR

El 29 de mayo celebramos la jornada final del proyecto SEMTAYR en Calzada de Valdunciel. Fue un día muy especial para el equipo de ASPAR "La Besana" que ha estado trabajando en el proyecto "Puesta en Valor del Camino de Santiago para el Territorio Nordeste de Salamanca".

La jornada tuvo lugar en el Aula Cultural "Vía de la Plata" (ACVM). En este espacio hubo diversas personas: vecinos y vecinas, representantes de ayuntamientos, personas de asociaciones, profesionales con establecimientos locales de la zona y muchos amigos y amigas que nos han acompañado durante el proyecto.



Presentamos todo lo que habíamos hecho. Hablamos en público, mostramos fotos, mapas, y contamos las rutas que hicimos por el Camino de Santiago en los pueblos de Aldeaseca, Castellanos y Calzada, así como hasta el límite provincial (Cubo de la Tierra del Vino) pasando por Topas y Valdelosa. También explicamos lo que vimos que se podía mejorar: la accesibilidad, las señales, la limpieza, los bancos, la sombra y la seguridad en algunos tramos.

Javier, de la Asociación Nordeste de Salamanca, contó qué es el proyecto SEMTAYR y por qué es importante. Habló sobre lo que se está trabajando desde otros Grupos de Acción Local de diferentes sitios de España. El proyecto sirve para mejorar el Camino de Santiago y para que más personas puedan disfrutarlo.

NOTICIAS

Se presentó la nueva web y app del Camino: www.semtayr.es. Es una herramienta para que los peregrinos puedan saber dónde están, qué servicios hay, qué cosas pueden visitar, entre otras muchas cosas.

El equipo de "La Besana" habló sobre cómo habíamos participado en el proyecto: caminando los diferentes tramos, observando el camino, escribiendo en el blog, repartiendo los trípticos en los pueblos para mejorar la experiencia del peregrino, sensibilizando y dinamizando. También hablamos de cómo nos sentimos al formar parte del proyecto.



Al final, ofrecimos limonada y galletas caseras hechas por el grupo. También regalamos a todas las personas asistentes un llavero artesanal. El ambiente fue alegre y con música tradicional gracias al tamborilero Alejandro Pérez.

La jornada fue una fiesta para celebrar todo lo que hemos vivido. Para decir gracias. Y para cerrar un proyecto que ha sido muy importante para todos nosotros y nosotras.



Gracias a todas las personas que vinieron, que ayudaron y que nos escucharon. Por un Camino de Santiago para todas y todos.



El equipo de "La Besana" que ha estado trabajando en el proyecto "Puesta en Valor del Camino de Santiago para el Territorio Nordeste de Salamanca". Finaliza con una fiesta.

NOTICIAS

NUEVO ESPACIO DE TRABAJO: "EL PAJAR"

Desde el Centro Especial de Empleo SEILA hemos comprado un nuevo espacio.

Este espacio sirve para guardar y cuidar bien las máquinas.

Lo hemos llamado "El Pajar".

Las obras de reforma empezaron hace varios meses y ahora ya han terminado. "El Pajar" ya está funcionando muy bien.



Está en el pueblo de Calzada de

Valdunciel, muy cerca del Centro Especial de Empleo SEILA.

Allí guardamos: máquinas de jardinería, herramientas, materiales de limpieza, ropa de seguridad (EPIS) y muchas cosas más

Más adelante, en este lugar también haremos formaciones para aprender a usar bien estas máquinas.



El Centro Especial de Empleo SEILA crece cada día un poco más.



El centro especial de empleo SEILA ha comprado un local para guardar vehículos y maquinaria de trabajo. Ya han terminado las obras y está funcionando.

NOTICIAS

GRABACIÓN DE VÍDEOS SOBRE LA VIDA EN "LA BESANA"

Los días 7 y 8 de julio vinieron dos profesionales del vídeo: Gastón y Diego han estado grabando diferentes momentos de la vida en La Besana.

El objetivo es hacer varios vídeos para enseñar el trabajo de "La Besana" y dar visibilidad a las personas con discapacidad.

Durante los dos días visitaron muchos lugares:

El Centro de Día de Calzada y de Gomecello, las viviendas de Calzada, Topas y Gomecello, la piscina de Castellanos, las calles y parques de los pueblos.

Se han grabado muchas escenas diferentes:

Formaciones y talleres, actividades de artesanía, actividades en la comunidad, el trabajo de los asistentes personales, el transporte, comedor, Y muchas cosas más

También se ha hecho algo muy especial: entrevistar a personas, familiares y profesionales para que puedan contar con sus propias palabras cómo es la vida en "La Besana", qué sienten, y cómo se trabaja en la entidad.

Todas las Personas han participado de alguna forma. Incluso en la parte de producción del vídeo.

Ha sido una experiencia muy interesante y divertida.



Los días 7 y 8 de julio vinieron dos profesionales del vídeo a grabar diferentes momentos de la vida en La Besana.

Hemos grabado muchas imágenes que quedarán para siempre.

NOTICIAS EXPRÉS.

Aspar crea un equipo de validadores en lectura fácil.

La lectura fácil es una forma de escribir y hacer documentos para que se entiendan mejor.

El equipo está formado por personas con discapacidad intelectual.

Estas personas validan textos, noticias y documentos. Validar significa revisar los textos para comprobar que se entienden bien.



Guía en lectura fácil para solicitar la tarjeta BUSCYL.

El equipo de validación ha sacado una guía en lectura fácil para solicitar la tarjeta buscyl, puedes descargarla en www.asparlabesana.es sección noticias.



Guía para solicitar la tarjeta BUSCYL.



Nuevas tecnologías para ayudarnos a buscar trabajo.

ASPAR La Besana ha comenzado una actividad para aprender a buscar empleo. Esta actividad utiliza nuevas tecnologías.

Las nuevas tecnologías son

- Gafas de realidad virtual
- Programas de inteligencia artificial.



Finaliza el programa formación para el empleo en el ámbito rural 2025.

Este programa ha contado con la cofinanciación del Programa Uno a Uno de la Fundación ONCE y los Fondos Sociales Europeos. Gracias a este programa de empleo, diez personas con discapacidad intelectual hemos mejorado nuestra formación laboral y nuestras oportunidades de encontrar trabajo.



Todas estas noticias puedes encontrarlas en:

www.asparlabesana.es



Aspar crea un equipo de validadores en lectura fácil.

Guía para solicitar tarjeta buscyl en lectura fácil.

Nuevas tecnologías con gafas de realidad virtual.

ACTIVIDADES

MUESTRA DE TEATRO INCLUSIVO LA CASA GRANDE DE MARTIHERRERO

El pasado 28 de mayo fuimos invitados a participar en la segunda muestra de teatro inclusivo en Martiherrero.

El grupo de teatro, representó la obra "Café de los corazones rotos". Una obra que mezcla interpretación, música y baile.

El día comenzó con ensayos en el teatro y preparación del escenario.

Para reponer fuerzas, fuimos a comer a un restaurante de la localidad, y después, llegó el gran momento de la representación.



Después, vimos el teatro "La ola" interpretado por un grupo del instituto de la localidad.

Fue un gran día, en el que mostramos nuestros talentos.

Con esfuerzo y trabajo en equipo, las cosas salen muy bien.

Muchas gracias a La Casa Grande de Martiherrero por contar con nosotros un año más y por su amable acogida.



El grupo de teatro participó en el teatro inclusivo de Maetiherrero en Ávila.

Representaron la obra llamada Café de los corazones rotos.

ACTIVIDADES

VACACIONES EN MATALASCAÑAS

Del lunes 21 al domingo 27 de abril, un grupo de personas de Aspar "La Besana" e Insolamis fuimos de vacaciones a Matalascañas, en Huelva.

Nos quedamos en el "Hotel Carabela". Este hotel tiene cuatro estrellas. Dormimos en habitaciones dobles y teníamos pensión completa.



El hotel tenía varias piscinas. Una piscina tenía toboganes. También había un gimnasio y un pequeño bazar. El hotel estaba cerca de la playa.

Visitamos muchos lugares. Fuimos al paseo marítimo de Matalascañas. También fuimos al muelle de las carabelas en Palos de la Frontera. Allí vimos la recreación de tres barcos: la Pinta, la Niña y la Santa María. Estos barcos fueron dirigidos por Cristóbal Colón.

En el Rocío, vimos la iglesia y montamos en calesa. Un guía nos explicaba todo lo que veíamos. Por la tarde, realizamos una visita guiada por el parque natural de Doñana.



También vimos la casa museo de Alonso Pinzón en Palos de la Frontera. Un día más, fuimos al Monasterio de la Rábida, también en Palos de la Frontera.

Hicimos turismo por las mañanas y fuimos a la playa por las tardes.

Fueron unas vacaciones buenas, variadas, entretenidas y divertidas.



En abril un grupo de La Besana e Insolamis fueron de vacaciones a Matalascañas en Huelva. Visitaron muchos sitios y también fueron a la playa.

ACTIVIDADES

PARQUE TEMÁTICO DEL MUDÉJAR DE CASTILLA Y LEÓN.

En el corazón de Olmedo (Valladolid), está el Parque Temático del Mudéjar de Castilla y León. Este parque ofrece una experiencia única que combina historia, arquitectura y naturaleza.

Durante la visita, se pueden ver más de 20 maquetas a escala de los monumentos más importantes del arte mudéjar de Castilla y León. Hay dos réplicas que destacan: la del Castillo de Coca (en Segovia) y la del Castillo de la Mota (en Valladolid). Estas son las más grandes y se puede acceder al patio o subir por sus escaleras hasta lo alto de las torres.



También hay maquetas de iglesias, ermitas, palacios, palomares, fuentes y trozos de murallas. Cada reproducción está hecha con materiales tradicionales y tiene mucho detalle.

El recorrido es al aire libre, entre jardines que parecen un jardín botánico de Castilla y León, con plantas de la región. En los jardines hay un mini tren que gusta a niños y adultos. Además, el parque tiene un pequeño circuito ferroviario, lagos con fuentes y espacios didácticos para aprender sobre la fusión de las culturas cristiana, judía y musulmana.



El Parque Temático del Mudéjar es una escapada que comienza con el taller de "Creando Maquetas". En el parque hemos aprendido disfrutando. Es un lugar especial que rinde homenaje a uno de los estilos arquitectónicos más importantes de la región.



Desde el taller "Creando maquetas" fuimos al parque mudéjar en Olmedo. Vimos maquetas de monumentos de Castilla y León como castillos, iglesias, ermitas, palomares...

ACTIVIDADES

VISITA AL CENTRO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL LORENZO MILANI.

Los pasados días 2, 4 y 15 de julio realizamos unas salidas al Centro de Educación Ambiental (CEA) Lorenzo Milani, en Salamanca, en el marco del proyecto "+Biodiversidad +Sostenibilidad".

Durante la visita, el personal especializado del centro nos guio por sus instalaciones, donde conocimos de cerca a más de 40 aves silvestres autóctonas, principalmente aves rapaces. Se trata de animales que, tras sufrir accidentes como colisiones o electrocuciones, no han podido ser liberados de nuevo en la naturaleza. Gracias a ellos, el centro realiza una valiosa labor educativa y de concienciación ambiental.



A través de la actividad "Aventuras Rapaces", aprendimos a identificar diferentes especies, conocimos su hábitat, sus costumbres y los factores que amenazan su supervivencia. También descubrimos el funcionamiento de un centro de recuperación de fauna salvaje y otras instalaciones del CEA, como estanques para anfibios, hoteles de insectos o nidos artificiales.



Fue una jornada educativa y enriquecedora para reflexionar sobre la relación entre los seres humanos y la fauna silvestre, y para poner en valor el trabajo que se realiza en la conservación de la biodiversidad.



Visita a Lorenzo Milani que es un centro de recuperación de aves que no pueden ser liberadas de nuevo a la naturaleza.

ACTIVIDADES

PISCINAS DE VERANO 2025:

Durante el mes de julio, hemos participado en las diferentes piscinas de verano, gracias a la colaboración de los diferentes.

Como otros años hemos ido en pequeños grupos y según nuestros gustos y preferencias.

Aunque en algunas piscinas el agua estaba fría, hemos disfrutado por igual, de pasar la mañana tomando el sol, jugando, hablando con compañeros y vecinos, comiendo unos buenos bocadillos etc.

Muchas gracias a los ayuntamientos colaboradores de Valverdón, Castellanos de Moriscos, Gomecello, Villares de la Reina, Juzbado y San Cristóbal de la Cuesta y a sus vecinos y vecinas por su hospitalidad y amabilidad.



En el mes de julio, hemos acudido a la piscina en pequeños grupos. Hemos disfrutado mucho.

Gracias a los ayuntamientos por vuestra colaboración.

ACTIVIDADES

MARCHA SOLIDARIA POR EL DIA DE CASTILLA Y LEON.

El pasado día 23 de abril, Aspar "La Besana" estuvo presente en la marcha solidaria, organizada en Salamanca con motivo del día de Castilla y León, a favor de las entidades miembros de Plena Inclusión Castilla y León.

A la cita acudimos todas las entidades, junto con personas, familias y voluntarios y compartimos una jornada convivencia, buen ambiente y compromiso con una sociedad más inclusiva.

La marcha transcurrió por las calles de la ciudad, reuniendo a multitud de personas y entidades, que quisieron unirse para celebrar la diversidad.

Queremos agradecer a todas las personas que participaron y a quienes lo hicieron posible. Seguiremos caminando juntos creando redes de apoyo, para una sociedad más inclusiva y justa.



El 23 de abril, participamos en una marcha solidaria en Salamanca a favor de las entidades de Plena inclusión CyL.

ACTIVIDADES

PRESENTACIÓN EQUIPO INCLUSION ANTE LA AFICIÓN DE UNIONISTAS.

El 4 de mayo, durante el descanso del partido de Unionistas contra Sestao Rives, tuvo lugar la presentación de equipo inclusivo, en el estadio municipal Reina Sofia y Aspar como parte del equipo, estuvo presente.



Los jugadores del equipo inclusivo, fueron presentados por asociaciones y por sus nombres, además, fueron saliendo de uno en uno hasta el centro del campo, para terminar todos juntos en el centro del campo y hacerse la foto oficial. También fueron animados por la afición, con cánticos como: ¡estos son nuestros jugadores! o ¡campeones! Para terminar, jugadores y afición hicieron el típico saludo de ¡u-nio-nis-tas!

Fue una experiencia maravillosa y nos encanta este tipo de acontecimientos. Desde hoy empezamos a contar los días para volver a vivir una experiencia así y gracias a Unionistas por dejarnos formar parte de un proyecto tan bonito.



El 4 de mayo se presentó al equipo inclusivo de Unionistas, ante su afición. Fueron saliendo uno a uno al campo, hasta completar el equipo. Fue una experiencia maravillosa.

ACTIVIDADES

TORNEO MÁS QUE GOLES.

Los días 30 de marzo y 26 de abril, tuvo lugar en Santa Marta de Tormes y Salamanca, el torneo Más que goles 2025, que organiza la Real federación de fútbol de Castilla y León.

En este torneo participan algunos de nuestros compañeros y compañeras, vistiendo la camiseta del equipo Unionistas de Salamanca CF.

El 30 de marzo se disputó la fase previa del torneo, donde el equipo Unionistas de Salamanca CF, hizo un buen papel ganando 3 partidos y perdiendo 1, pero sobre todo se lo pasaron muy bien.



El martes 8 de abril, en la sede de la federación en Salamanca, tuvo lugar la presentación de la fase final del torneo más que goles, donde había diferentes personalidades, entre ellas la concejala de deportes del ayuntamiento de Salamanca. Estuvimos presentes en la rueda de prensa, donde se pudo explicar qué es el torneo más que goles y la importancia de un deporte para todos y todas. Aspar como parte del equipo que organizaba la fase final de este torneo estuvo allí presente.



El 26 de abril, en los campos de la Aldehuela (Salamanca) tuvo lugar la fase final, donde se juntaron 17 equipos de toda Castilla y León. El torneo constaba de tres grupos (a,b y c) con 5 o 6 equipos, que durante toda la mañana se enfrentarían entre ellos.

ACTIVIDADES

El equipo de Unionistas de Salamanca CF, formando Insolamis, Afim, Santiago Uno, Aviva y Aspar, hizo un buen papel, ganando 2 partidos, empatando 1 y perdiendo 1, pero lo más importante fue que pasaron una mañana muy divertida y pudieron conocer a personas de otras partes de castilla y león o volver a saludar a viejos amigos.



Esperamos seguir colaborando y formando parte del Equipo inclusivo de Unionistas de Salamanca muchos años más.



En los meses de marzo y abril, tuvo lugar el torneo Más que goles en Santa Marta de Tormes. Se juntaron 17 equipos de toda Castilla y León.

X MUNDIALITO POR LA INCLUSIÓN.

El 6 de junio tuvo lugar, en los campos de fútbol Ángel Pérez Huerta, Salamanca, el décimo Mundialito por la inclusión, que organiza la fundación Afim.

Este año el Mundialito contó con 24 equipos, y un montón de empresas colaboradoras. Además, hubo una parte solidaria donde se recogieron más de 400 kilos de alimentos que fueron directamente para el banco de alimentos.



ACTIVIDADES

Al ser el décimo Mundialito, además de los partidos hubo un montón de fiesta, actividades, bailes, diversión y risas.

El equipo de Aspar la besana, hizo una buena actuación, pero sobre todo disfrutaron de un día festivo con los compañeros y compañeras de otras asociaciones.

Terminamos este día tan estupendo, comiendo una paella muy rica, con el resto de personas, asociaciones, empresas y voluntarios que forman el Mundialito.

Damos gracias a todas aquellas personas que hacen posible que el Mundialito por la inclusión siga adelante y a la fundación Afim por contar con nosotros. Ya estamos contando los días para el siguiente Mundialito.



Un año más, participamos en el X Mundialito por la inclusión. Participaron 24 equipos y muchas empresas colaboradoras. Hubo una parte solidaria, dónde se recogieron 400kilos de alimentos.

ACTIVIDADES

COLEGIO MAESTRO ÁVILA

El viernes 30 de abril vinieron a conocernos 43 estudiantes del colegio Maestro Ávila.

A primera hora de la mañana, el alumnado conoció la Asociación mediante un vídeo. Después se dividieron en grupos de 8 niños cada uno. En cada grupo había 3 Personas para enseñarles a tejer la médula. Hicieron un cesto para meter una planta que regalarían el día de la madre.

También hubo tiempo para disfrutar y compartir momentos con juegos y charlas.

Disfrutamos mucho enseñando una actividad artesana.

Esperamos que hayan pasado una mañana entretenida.



En abril, vinieron 43 estudiantes del colegio Maestro Ávila. Nosotros les mostramos nuestro centro y les enseñamos a realizar un cesto.

ENTREVISTA

ENTREVISTA TERESA MATE PIÑONES

El equipo de redacción acudimos hasta Pedrajas de San Esteban a conocer más sobre el piñón. Entrevistamos a la propietaria de la fábrica de piñones Teresa Mate.



¿Cómo surgió la idea de montar la fábrica de piñones?

yo con la fabrica soy la segunda generación. Mis abuelos y bisabuelos ya recogían las piñas del pino. Casi toda la familia de mi padre se dedicaba a los piñones.

La empresa como piñones Import Export se fundó en 1998 antes era una comunidad de bienes con mis padres y mis tíos y se llamaba Muñoz Mate. Pero ahora la marca comercial se llama Teresa Mate. Surge, porque nosotros exportábamos y un nombre fácil de recordar en muchos idiomas, es el de Teresa porque todo el mundo conoce a Santa Teresa de Jesús.



¿Cómo está dividida la fábrica?

Tenemos diferentes apartados:

- 1- Lugar dónde ponemos las piñas cerradas para en verano abrirlas.
- 2- Otra nave para colocar los piñones con cáscara
- 3- Espacio dónde se cascan los piñones
- 4- Dónde elaboramos los piñones



ENTREVISTA

¿Cuántos trabajadores sois?

Antes éramos 10 a 15 trabajadores. Ahora, tenemos una plaga en los pinos. Es un bicho que pica las piñas y las seca. Al no tener piñas, solamente trabajamos 2 personas.

No tendremos piñas en 3 años. Antes, en esta situación estaban los italianos con el mismo tipo de pino que el nuestro. Hoy ha desaparecido prácticamente en toda Italia.



El piñón es un producto que tiende a desaparecer.

¿A qué lugares exportáis vuestros productos?

A parte de Europa, Italia, a los países árabes. Les gusta mucho y lo usan mucho para cocinar.



¿Cuántos piñones recogéis al mes?

Antes cogíamos 10 toneladas al mes de piñón pelado y ahora con la plaga, es lo que recogemos al año.

¿Cuánto tiempo tardan en salir los piñones?

Una piña tarda en el pino en hacerse tarda 3 años. Un pino desde que se planta y sale su primera piña, tarda sobre 25 años. Cuando llegan aquí casi han pasado 30 años.

¿Qué tipos de piñones hay?

Depende del tipo de pino. Por ejemplo los chinos tienen piñones, sus pinos son como un tipo arbusto y sus piñas tardan en hacerse 3 meses.



Estuvimos visitando la fábrica de piñones Teresa Mate en Pedrajas de San Esteban Allí nos explicaron su elaboración.

HOY COCINAMOS

TOSTADAS VIRALES

Para conocer frutas exóticas, diferentes a las que comemos normalmente, hoy vamos a hacer unas tostadas:

Ingredientes:

- Aguacate
- Arándanos
- Frambuesas
- Mango
- Tostadas o panecillos.
- Queso crema.



Elaboración:

1- Untar unos panecillos tostados con queso crema o un aguacate machacado.

2- Luego le vamos añadiendo las distintas frutas intentando que quede atractivo a la vista y divertido.

2- También podemos intentar hacer caras imitando a las de algunos animales. ¡Y a disfrutar!



Hoy os presentamos una receta con frutas exóticas. Seguro que os encantarán.

HOY CONOCEMOS

EXPRESIONES

Tener la mosca detrás de la oreja

La expresión proviene del uso de arcabuces en el pasado. La "mosca" era una mecha encendida. Esta mecha se colocaba cerca de la oreja para tenerla lista y encender el arma rápidamente.

Significado actual: Al igual que el soldado vigilaba atento para usar la mecha cuando fuera necesario, la expresión se usa para describir a alguien que está alerta. Esta persona tiene sospechas y precaución ante una situación o persona.



Darle la vuelta a la tortilla"

Significa que hay un cambio grande en una situación. Pasar de algo malo a algo bueno o al revés.

El origen de la expresión es voltear la tortilla de patatas. Este es un plato típico de España. Al voltear la tortilla, se cocina bien por los dos lados.



A buenas horas mangas verdes

Se utiliza para expresar que algo llega demasiado tarde, cuando ya no tiene utilidad o importancia.

El origen de la expresión se remonta a la época de los Reyes Católicos. En ese tiempo, existía la Santa Hermandad. Era un grupo de seguridad rural. Los miembros de este grupo vestían mangas verdes.

Se dice que solían llegar tarde a los lugares donde eran necesarios.



PRODUCTO ESTRELLA

CENTRO DE JARDINERIA SEILA S.L



SERVICIOS DE JARDINERÍA

Limpeza y desbroce de parcelas



SERVICIOS DE LIMPIEZA DE VEHÍCULOS

Lavado interior y exterior de vehículos



SERVICIOS DE LIMPIEZA DE GRANDES SUPERFICIES

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

Contáctanos



923 20 35 29 - 679 79 52 50

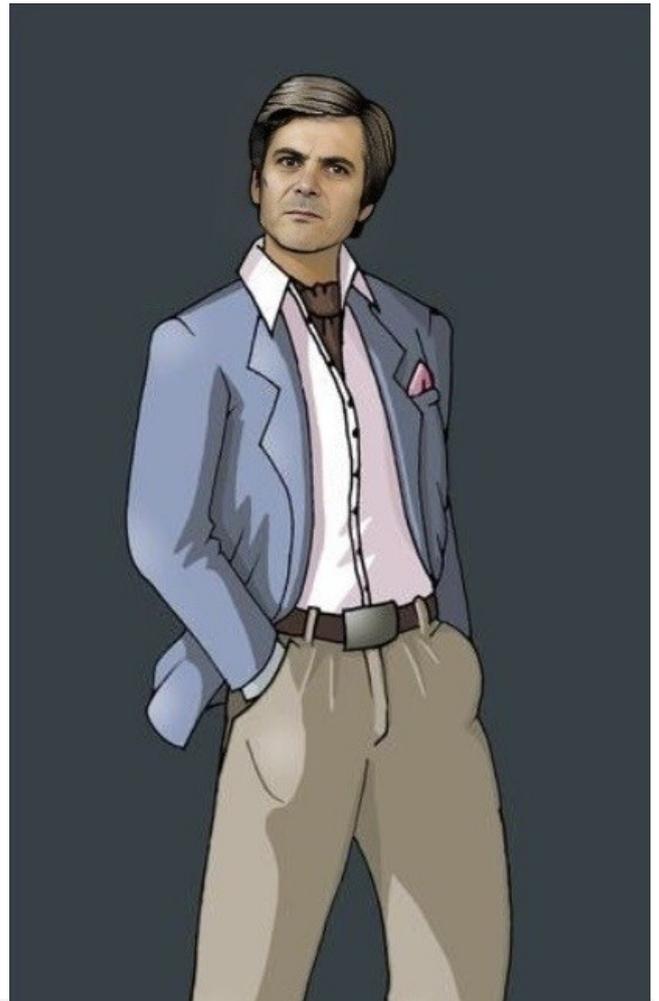
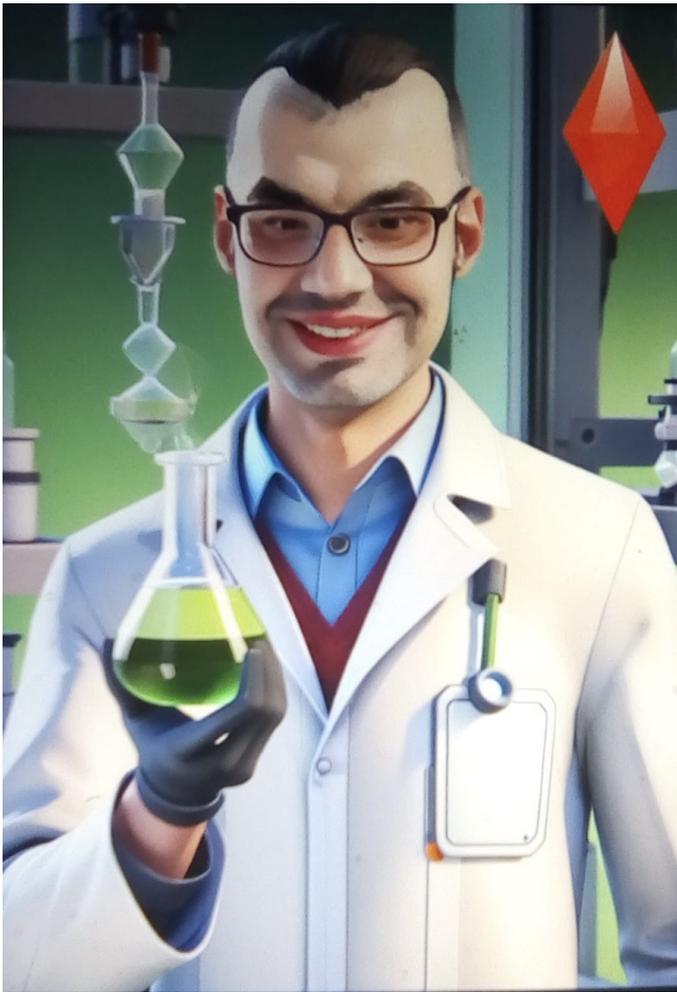
www.seilasl.com

seilasl@movistar.es

c/ Escuelas 4 Bajo

Calzada de Valdunciel, Salamanca

PHOTOSHOP



ESTEBAN RECOMIENDA

LAS CANCIONES DEL VERANO

Esteban recomienda las canciones del verano.

La de Karol G, Si antes te hubiera conocido.

Seguimos con Luck Ra, La morocha.

Y para terminar, Días de verano de Amaral.

Feliz verano hasta la próxima...



PASATIEMPOS

AUTODEFINIDO

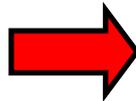
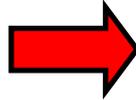
- 1- Dulce muy frío. Puede ser de cucurucho.
- 2- Estrella con luz propia.
- 3- Prenda para bañarse.
- 4- Producto para proteger tu piel del sol.
- 5- Nadas en la ...
- 6- Tela que sirve para secarse.

1 →							2 ↓		
	3 →								
	4 ↓								
									6 ↓
		5 →							

PASATIEMPOS

ADIVINA EL REFRÁN:

MARTES 13





PASATIEMPOS

SOPA DE LETRAS

Busca las Imágenes en la sopa de letras:

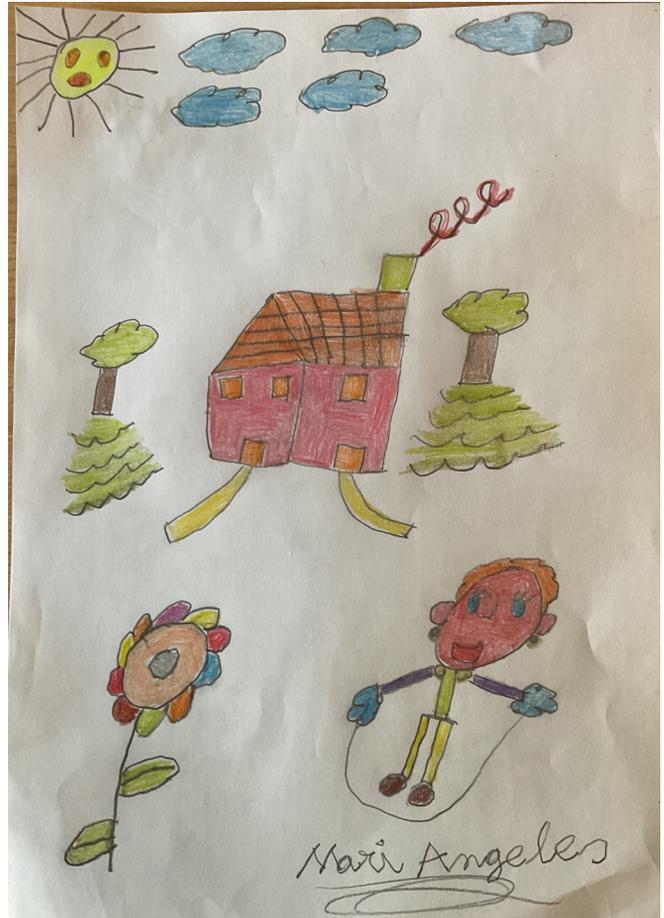
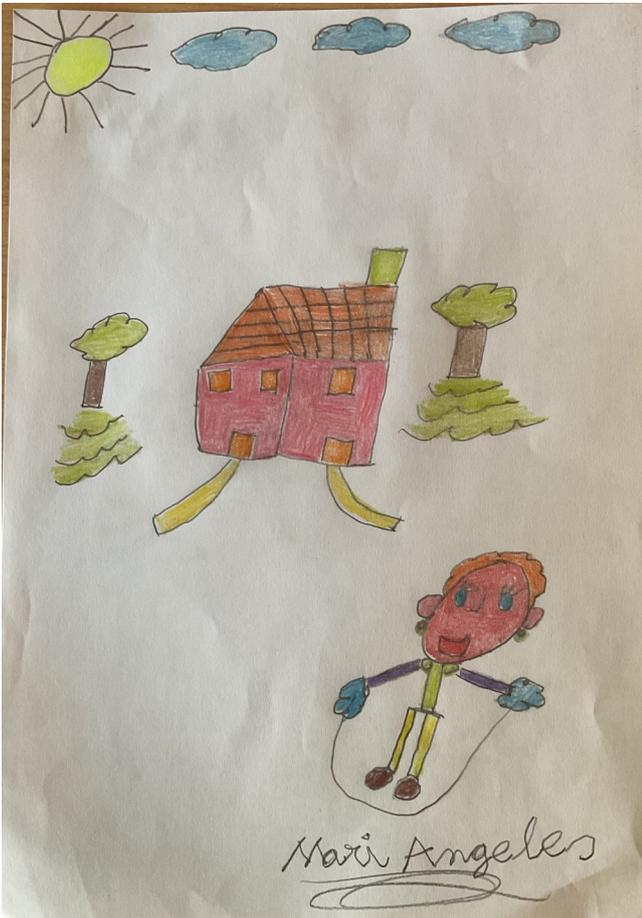


A	Z	X	S	F	V	E	R	Y	O	I	F
F	B	G	R	T	Y	U	A	C	M	N	L
S	E	I	N	M	T	D	C	X	Q	W	O
O	R	U	K	P	M	H	J	K	I	I	T
M	Q	E	D	I	A	A	G	O	R	R	A
B	T	V	H	J	N	E	C	V	E	H	D
R	A	N	M	C	U	I	O	O	F	J	O
I	A	O	T	R	L	L	Q	L	G	Ñ	R
L	A	V	E	E	R	Y	F	R	U	R	O
L	E	Q	F	M	C	C	W	I	F	U	R
A	X	T	O	A	L	L	A	U	F	G	O
Q	E	R	Y	A	R	A	R	A	B	M	R

PASATIEMPOS

DIFERENCIAS

Busca las 7 diferencias



FRASE DE SALUD

"¡Celebra el verano con salud! Hidrátate, come frutas y verduras frescas, y disfruta del sol con responsabilidad."

PASATIEMPOS

MOMENTOS DE HUMOR:

1- ¿Cuál es el baile favorito del tomate?

- No lo sé.
- "La Salsa"

2- ¿Qué le dice un semáforo a otro?

- No lo sé.
- "No me mires que me estoy cambiando"

3- ¿Cuál es el colmo de un gallo?

- No lo sé.
- "Que se le ponga la piel de gallina"

4- Doctor, ¿tendré cura?

- Por supuesto, cura, misa y funeral

5- ¿Qué hace una vaca con los ojos cerrados?

- No lo sé.
- "leche concentrada"

6- ¿Cómo se dice pañuelo en Japones?

- No lo sé.
- Saka – Moko.

7- ¿Qué le dijo el uno al diez?

- No lo sé.
- Para ser como yo, tienes que ser sin-cero

8- ¿Qué le dice una impresora a otra?

- No lo sé.
- ¿Esa hoja es tuya o es una impresión mía?

9- "¡Soy celíaca!"

- "Encantado, yo Antoniaco".

10- "¡Me acaba de picar una serpiente!"

- "¿Cobra?".
- "No, gratis"



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

gerencia@asparlabesana.es

