

EL ALTAVOZ DE “LA BESANA”

NUESTRAS COSAS CONTADAS POR NOSTR@S N°46
DICIEMBRE 2025



SUMARIO

Noticias

Páginas 3 ,4, 5 y 6

Actividades

Páginas 7, 8. 9, 10 ,11,12,13 y 14

Cocinamos

Página 15

Producto estrella

Página 16

Hoy conocemos...

Páginas 17 y 18

Photoshop

Página 19

Esteban recomienda...

Página 19

Pasatiempos

Páginas 20, 21, 22 y 23

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, Ma Ángeles, Ruth, Miguel, Antonio, Laura, Maribel, Boli, Raúl, Ma Jesús, Guada, Ángel, Ubaldo, Pablo Diego, Elena, Joaquín, Miguel A. y ... muuuuchos más.

www.asparlabesana.es

gerencia@asparlabesana.es

Estamos en:

C/ Escuelas, nº 33 37797

Calzada de Valdunciel (Salamanca)

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

PILOTAJE SOBRE REDUCCIÓN DE PRÁCTICAS RESTRICTIVAS

En septiembre, las familias y los profesionales terminaron la formación sobre cómo reducir restricciones.

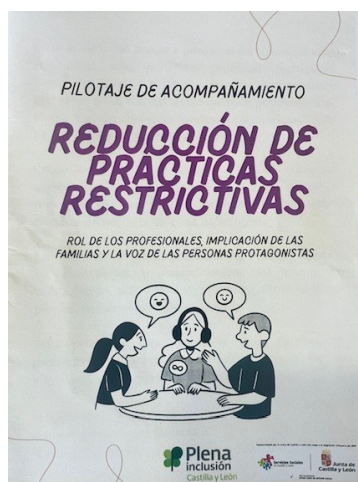
Seguimos trabajando con un grupo de personas, familias y profesionales de la entidad.

Empezamos a evaluar las prácticas restrictivas en el servicio de viviendas.

Para evaluar, usamos la herramienta LibRe.

Esta herramienta sigue el modelo de apoyo centrado en la persona.

Queremos reducir o eliminar las prácticas restrictivas que imitan la libertad y la autonomía de las personas con discapacidad.



Seguimos trabajando la reducción de prácticas restrictivas, mediante la formación de un equipo piloto que evaluará la situación en la que nos encontramos y planteará posibles alternativas.

LA NUEVA CARPA

La Besana ha comprado una carpa nueva para los mercadillos. Mide 3x3 metros, es más ligera, más fácil de montar y de transportar. Cuenta con unos laterales para proteger del sol.

También cuenta con un toldo que ya teníamos y hemos tenido que cortar para adaptarlo a las medidas de la nueva carpa. Es impermeable, para protegerla de la lluvia y para cerrarla con seguridad.



Hemos comprado una carpa para los mercadillos de 3 x 3 m. Es más ligera y fácil de montar.

NOTICIAS

COMIDA NAVIDEÑA FAMILIAS

El domingo 14 de diciembre, celebramos la tradicional comida de familias, en el restaurante Grana y oro. En el restaurante nos atendieron de maravilla y disfrutamos de una comida riquísima.

A la comida fueron más de 80 personas, donde pasamos un día de convivencia y buen ambiente.

Además de degustar unos platos muy ricos, disfrutamos de diferentes actividades, como la presentación de los tres nuevos videos realizados en el mes de julio y un divertido bingo.

Gracias a todas las familias por acompañarnos una vez más y por ser parte activa de Aspar La Besana, estos encuentros nos recuerdan lo importante que es caminar juntos.



El 14 de diciembre celebramos la tradicional comida Navideña de familias. Nos juntamos más de 80 personas. Disfrutamos mucho en el encuentro.

NOTICIAS EXPRES:

RESULTADO FINAL DE LOS VIDEOS:

En el anterior número de la revista os informamos que estábamos grabando unos videos con el objetivo de darnos a conocer, pues aquí tenéis el resultado. Tres videos, sobre ¿qué es Aspar?, los servicios que presta y el último video sobre empleo, escanea los códigos QR para verlos.



LIGUILLA INTERCENTROS:

En el mes de octubre dio comienzo la liguilla intercentros que organiza la Fundación afim.

En esta liguilla participan 7 equipos, La Encina, Ránquines, Salud Mental, El Arca, Insolamis, Afim y nosotros Aspar La Besana.

En la actualidad nuestro equipo se encuentra segundo clasificado con 4 victorias y 1 derrota, esperamos que sigan con la racha y sobre todo que sigan disfrutando.



ACTIVIDADES

TALLERES DE CESTERÍA

Este año hemos apostado por recuperar la actividad de realizar talleres de cestería fuera del centro. Con ello, algunos de nuestros artesanos (Geli, Rocío, Marcial, Laura y Rafa F.), han enseñado a los participantes cómo elaborar uno de nuestros cestos, desde la base hasta el cierre. Los municipios en los que hemos participado, hasta día de hoy, han sido: Villaverde de Guareña, Villamayor, San Cristóbal de la Cuesta, Residencia Usera, Pedrosillo, Coca de Alba, La Fuente de San Esteban, Vitigudino, La Tala y Fresnedoso. Todos los participantes realizan su cesto a su gusto, con colores y la forma que quieran darle. Visto el éxito y la satisfacción tanto de las personas que participan como de las personas que enseñan, seguiremos realizando labor comercial, publicitando los talleres a diferentes municipios, ayuntamientos, asociaciones, residencias...



Estamos realizando talleres de cestería por los pueblos cercanos. Enseñamos a hacer un cesto de médula. La valoración ha sido muy positiva.

ACTIVIDADES

VISITA A MATAACÁN

Desde La Besana nos pusimos en contacto con la base aérea de Matacán para formalizar una serie de colaboraciones entre ambas entidades. La primera de esas colaboraciones ha sido una visita guiada por sus instalaciones y por la escuela de drones.

Vimos camiones de bomberos, aviones, drones. Pudimos entrar dentro de un avión militar y nos explicaron cómo funcionaba.

Tuvimos la oportunidad de pilotar un avión a través de un simulador. El Ejército del aire también tiene camiones de bomberos para apagar fuegos.

Disfrutamos mucho de la visita a Matacán.



La Besana Realizó una visita a la base Aérea de Matacán.
Pudimos ver: camiones de bomberos, aviones, drones ...

ACTIVIDADES

FERIAS Y FIESTAS DE SALAMANCA

En septiembre disfrutamos de las ferias y fiestas de Salamanca con diferentes actividades.

SALAMAQ

El viernes día 5 de septiembre visitamos la feria de ganado. Allí vimos animales de producción como vacas, cabras, cerdos, ovejas, caballos, gallinas, etc. También maquinaria para trabajar el campo. Además, pudimos degustar productos de la tierra.

Después de la visita comimos en el recinto.



Lo pasamos muy bien.

PUERTAS ABIERTAS:

AYUNTAMIENTO

El miércoles día 10 de septiembre visitamos el ayuntamiento de Salamanca y el museo de automoción.

En el ayuntamiento vimos el salón de plenos, el de recepciones, escalera, zaguán y vestíbulo de la alcaldía.



Conocimos partes del ayuntamiento que no habíamos visto. Después de la visita estuvimos bailando en la plaza mayor con la orquesta de música sinfónica.

ACTIVIDADES

Para finalizar el día fuimos a comer a un restaurante italiano.

El día fue muy divertido.

EL MUSEO DE AUTOMOCIÓN

El miércoles día 10 de septiembre visitamos el museo de automoción. Había coches antiguos de todas clases, un Ferrari de Fórmula 1 y vitrinas con muchas maquetas de coches.

Tras la visita fuimos a comer a un restaurante que nos gustó mucho.

El día fue ameno.

EL MERCADO MEDIEVAL

Durante los días 11,12,13, y 14 participamos en el mercado medieval con nuestro puesto de artesanía. Estuvimos trabajando por turnos y algunas de nuestras personas fueron de visita.

Es un mercadillo que nos gusta mucho porque tiene mucha variedad de productos, como bisutería, alimentación, licores, cremas, perfumes, marroquinería, marionetas, juguetes, jabones, cestería, etc. También talleres de barro, pintacaras, pasacalles, exhibición de aves rapaces y juegos tradicionales.

Es un mercado muy entretenido y estamos impacientes por participar el próximo año.



En las ferias de Salamanca fuimos a la feria del ganado, al museo de automoción, al Ayuntamiento de Salamanca y al mercado medieval.

ACTIVIDADES

VACACIONES 2025

En los meses de septiembre y octubre tres grupos de personas fueron de vacaciones a Ribadeo, Roquetas del mar y Toledo.

ROQUETAS DE MAR

Un grupo de personas fuimos de vacaciones.

Elegimos ir a Roquetas de Mar.

Es un pueblo de la provincia de Almería.

Está cerca del mar y tiene playa.

Durante las vacaciones nos bañamos en la playa.

Había muchas olas y mucho viento.

Nos gustó mucho meternos en el mar.

Cerca de Roquetas está el desierto de Tabernas.

Es el único desierto de Europa.

En ese desierto se graban películas del Oeste.

Visitamos unos estudios de cine en este desierto.

También visitamos la ciudad de Almería.

Visitamos varios museos de arte.

Paseamos por el centro de la ciudad.



ACTIVIDADES

TOLEDO

Del 1 al 5 de octubre, un grupo de 9 personas fuimos a Toledo. Nos quedamos en un pueblo que se llama Esquivias. Allí vivió Miguel de Cervantes. Cervantes escribió El Quijote.

Visitamos la casa museo de Miguel de Cervantes. Allí nos explicaron cómo era la vida en esa época. También nos hablaron de Cervantes y su mujer, Catalina.

Fuimos al parque Puy Du Fou. Vimos varios espectáculos sobre la historia de Toledo. Nos sorprendieron los escenarios, el vestuario, la temática y el sonido. Recomendamos ir al parque.



Una tarde, visitamos Toledo. Disfrutamos mucho de las vistas y paisajes de la ciudad. También tuvimos tiempo para hacer algunas compras.

Estuvimos en las jornadas medievales en Escalona. Vimos un mercadillo medieval con muchos puestos.

El día de regreso, visitamos el palacio de Aranjuez.

Fueron unas vacaciones estupendas.



ACTIVIDADES

VACACIONES RIBADEO

El segundo grupo de vacaciones fue a Ribadeo, en Lugo.

Fue el 15 de septiembre.

Estuvieron cuatro días de vacaciones.

El grupo tuvo buen tiempo. Se mojaron los tobillos y un poco más en el mar.



También visitaron Ribadeo, la playa de las Catedrales y los barcos pesqueros de Tapia, en Asturias.

Todos volvieron muy contentos. Ya están contando los días para organizar las vacaciones del próximo año.



En los meses de septiembre y octubre tres grupos de personas fueron de vacaciones a Ribadeo, Roquetas de Mar y Toledo.

ACTIVIDADES

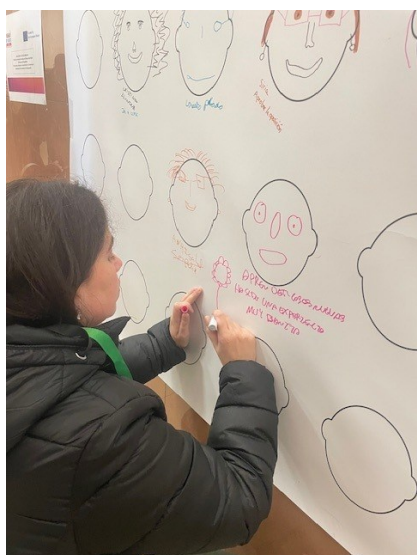
FERIA DE TOMAS DE DECISIONES

El martes 11 de noviembre un grupo de personas de “La Besana” junto a otras entidades de Plena, participamos en la feria de la toma de decisiones en la facultad de Valladolid.

Tomar decisiones es parte de la vida, es elegir quién eres, qué quieres y hacia dónde vas.

Las personas con discapacidad intelectual también toman decisiones, solo necesitan los apoyos adecuados para hacerlo.

Con el cine descubrimos nuestras distintas versiones y reflexionamos sobre lo que elegimos cada día. Con el debate, compartimos nuestras opiniones y aprendimos, que decidir también se entrena.



Con el teatro nos pusimos en el lugar del otro, para entender que cada decisión cuenta.

Cada persona dejó su autorretrato, su nombre y la gran decisión que quiere tomar.

Porque con apoyos, todas las personas pueden decidir.



El 11 de noviembre un grupo de personas de “La Besana” junto a otras entidades de Plena, participamos en la feria de la toma de decisiones en la Facultad de Valladolid.

COCINAMOS

HOY COCINAMOS

RECETA: OJO DE MONSTRUO

Ingredientes:

- 4 láminas de gelatina
- 200 ml de nata para montar
- 200 ml de leche
- 1 cucharada de esencia de vainilla (optativo)

Preparación:

-Poner las láminas de gelatina en un bol con agua fría.

-En otro bol, añadimos la nata, la leche, el azúcar y un poco de vainilla.

-Lo removemos bien y metemos 1 minuto en el microondas a 800 W.

-Cuando lo sacamos, añadimos la gelatina escurrida, removemos bien y dejamos reposar 1 hora en la nevera.

-Lo decoramos con una rodaja de kiwi y chocolate con un poco de jarabe de fresa para imitar la sangre. Obtendremos el efecto de un ojo verde.



Hoy cocinamos ojos de monstruos con gelatina y nata entre otros ingredientes.

¡Están de muerte!



DECORA TU CASA CON UNA FLOR DE PASCUA



*Haz tu encargo y
te lo llevamos a casa*



C/ ESCUELAS, 4
37797 - CALZADA DE VALDUNCIEL (SALAMANCA)
WWW.JARDINERIAYLIMPIEZAELA.ES
SEILASL@MOVISTAR.ES
923 20 35 29- 679 79 52 50



ALGO BONITO PARA TI

Alguien tiene un mensaje para ti:

Para Delfín:

Eres brisa que me hace volar.

El fuego que me llena de pasión.

Mi corazón late por ti, mi vida.

Late por ti, mi amor. Mi felicidad, mi razón.

Para mi madre Chelo:

Gracias por sacarme adelante y apóyame y ayudarme siempre a lo largo de mi vida.

Para los monitores de La Besana:

Este mensaje para los monitores que me encantan todos.

Un abrazo

Para La Besana:

Gracias a Aspar por cambiar mi vida y hacerme un muchacho diferente.

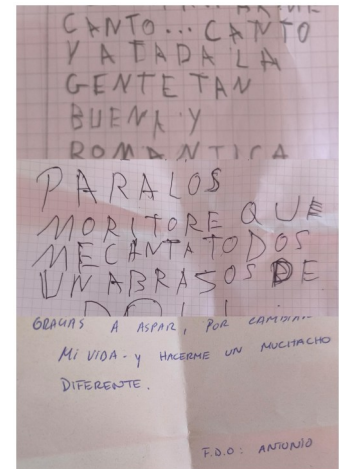
Para Vicky:

Gracias por estar siempre apoyando y ayudándome a lo largo de mi vida.

Para mis hermanas, Rosana y Nuria:

Sois muy buenas conmigo.

Un besito para cada una.



ALGO BONITO PARA TI

Para Loreto:

Eres muy divertida a la vez que seria y trabajadora.

A todos los chicos y chicas que pintan...

Dejaros llevar por vuestro pincel y vuestro cuadro. Siempre saldrá bien.

Sois únicos.

Para La Besana:

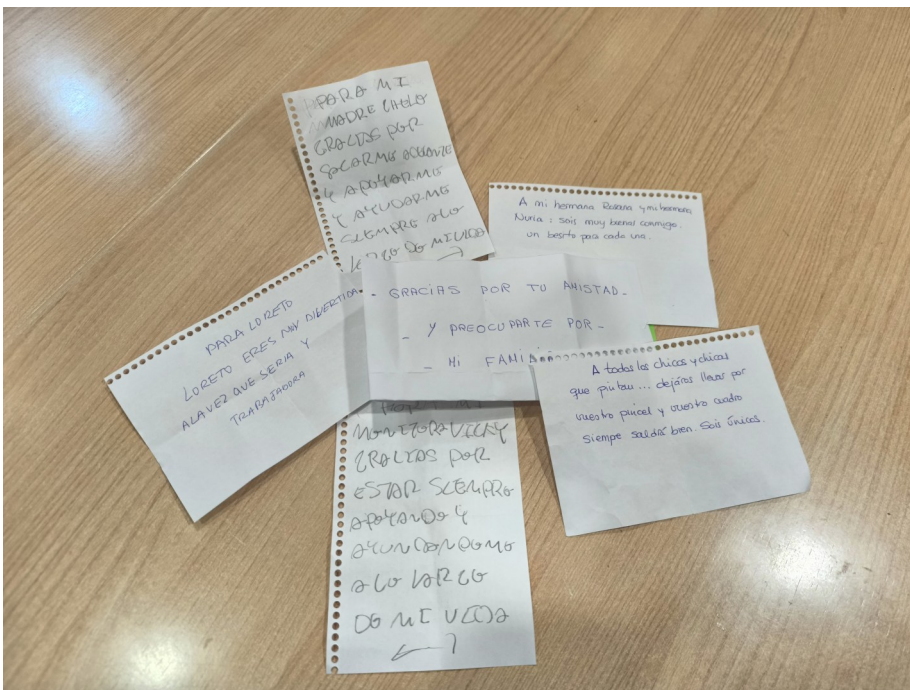
Canto al viento de la cuesta de Gomecello

Canto aunque no quisieran acompañarme

Canto... canto y a toda la gente tan buena y romántica.

Para Paloma Hernández Manso:

Me encanta tu sonrisa y tu forma de ser Mary.



PHOTOSHOP



ESTEBAN RECOMIENDA

PELÍCULA: "EL GRINCH"

Es un cascarrabias que odia la Navidad.

"Quiero acabar con la Navidad de una vez por todas".

Se pone manos a la obra para arruinar las Navidades.

Lo protagoniza Jim Carrey en el año 2000.

Es una comedia para toda la familia.

¡No os la perdáis!



PASATIEMPOS

MOMENTOS DE HUMOR:

1- ¿Y tú en que trabajas?

- Yo soy lavandera.
- No jodas! ¿de qué país?



2- Le he comprado a mi hija el libro de Pérez reverte.

- A la triste.
- No, a la otra.



3- ¿Te gustan mis gafas nuevas?

- No.
- Pero si son progresivas.
- Bueno pues ya me irán gustando.



4- ¿Cómo se dice zapato en inglés?

- Shoe.
- Un zapato
- A shoe.
- Salud.



5- ¿Qué le dice un rio a otro?

- No lo sé.
- E – bro.



PASATIEMPOS

SOPA DE NÚMEROS

Busca estos números:

397	154	809
402	908	60
712	91	918

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

DIFERENCIAS

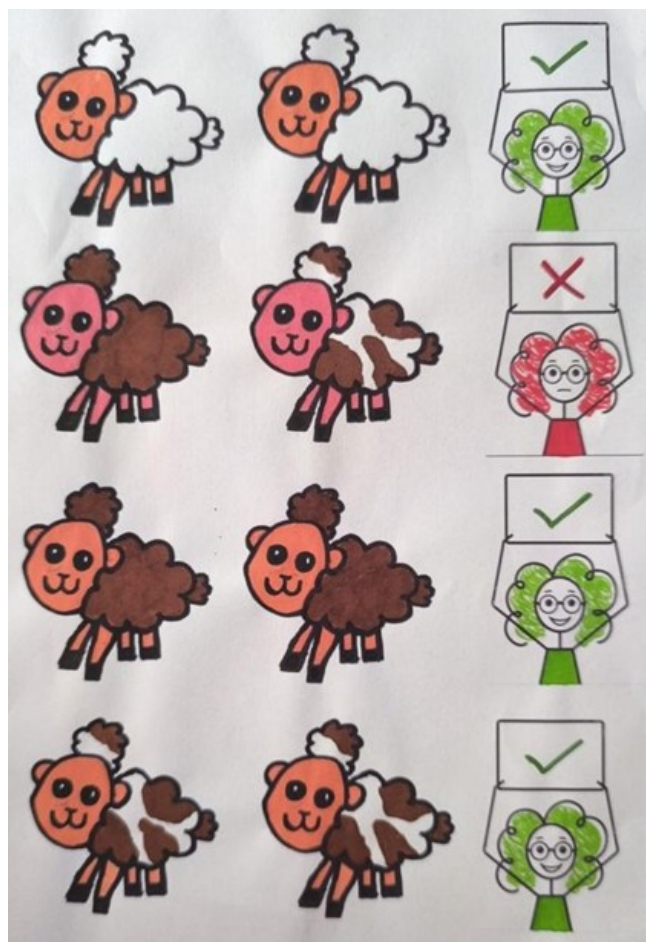
Encuentra las 10 diferencias



PASATIEMPOS

ADIVINA EL REFRÁN:

Adivina el refrán con la siguiente imagen:



ADIVINA EL REFRÁN:

Adivina el refrán escaneando el siguiente código QR:



PASATIEMPOS

SOPA DE LETRAS

Busca las Imágenes en la sopa de letras:



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

Que estas fiestas nos recuerden: Que la diversidad nos enriquece, la empatía nos une y la esperanza es un regalo que podemos compartir todos los días.



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

gerencia@asparlabesana.es

