



897

INSOLAMIS TE INFORMA





897



Índice



Saludo del equipo de redacción...Página 3



Nuestro día a día.....Página 4



Salud y bienestar.....Página 12



Deportes.....Página 13



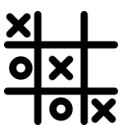
Viajes y ocio.....Página 14



Cosas que deberías saberPágina 15



InformaciónPágina 16



Pasatiempos Página 18



Saludo del equipo de redacción



Bienvenidos a un nuevo número de Insolamis te informa.

Este número está escrito en lectura fácil. La lectura fácil es una forma de escribir que hace los textos más fáciles de entender.



Los textos que están en lectura fácil tienen este logo azul que indica que han sido validados por personas con discapacidad intelectual.

Los usuarios de Insolamis hacemos esta revista donde os contamos las novedades de estos últimos meses.
¡Esperamos que os guste!

Insolamis organiza una nueva edición de la Feria del Pincho



Como cada año,
Insolamis organiza la Feria del Pincho
que coincide con la Feria de día de Salamanca.
Este año celebra la edición número 9.

En esta feria del pincho,
elegimos en grupos el nombre de la caseta,
los disfraces que nos ponemos
y los pinchos que vamos a hacer.
Después nos encargamos de comprar los ingredientes
y cocinar el pincho.

Este año, los 3 pinchos fueron:

- tosta de morcilla con queso
- hamburguesita
- tarta de chocolate.

3 personas formaban el jurado
y decidieron que el ganador era el pincho dulce.

El teatro negro, donde los objetos tienen vida propia



El 29 de octubre un grupo de Insolamis fue al teatro Liceo a ver la obra Alicia en el país de las maravillas.

Después en el teatro Liceo, esperamos en la fila para entrar.

Una acomodadora nos dijo donde nos teníamos que sentar en el palco y nos advirtió que pusiéramos el móvil en silencio.

Cuando empezó la obra apagaron las luces y nos dimos cuenta de que era “teatro negro” en el que los actores iban vestidos de negro y parecía que los objetos se movían solos.

Elegimos esta obra porque también hacemos teatro donde algunas escenas son de teatro negro y así hemos pudimos coger ideas.

Marcha a favor de Insolamis en el Balneario de Ledesma



El 12 de octubre fuimos a Ledesma donde se organizó una marcha a favor de Insolamis y de Aspar la Besana.

También hubo otras actividades como un taller de mimbre. Pusimos una mesa y vendimos nuestros productos. Además, entre todas las asociaciones hicimos un mural De una paisaje con un río, árboles y cielo azul.

Usuarios de Insolamis trabajan como azafatos en la jornada sobre discapacidad y envejecimiento



El 3 y 4 de octubre se celebraron unas jornadas sobre discapacidad y envejecimiento en el Ayuntamiento de Salamanca.

Un grupo de compañeros de Insolamis asistió para hacer las funciones de azafatos, repartir regalos o acercar el micrófono si hay preguntas.

¡Fue una gran experiencia!

Aspace Salamanca celebra 40 años

El 2 de octubre se celebró el Día de la Parálisis cerebral.
Ese día acompañamos a nuestros amigos de Aspace
en la Plaza Mayor de Salamanca.

Allí, el alcalde nos dio la bienvenida.
Después, el presidente de Aspace habló de los 40 años
de su asociación
y algunos miembros de Aspace leyeron un discurso.

Luego bailamos 2 canciones en un Flashmob.

“Los girasoles” de Rozalen

y “Bajo el mismo sol” de Álvaro Soler.

Al final, un señor llamado Armando cantó canciones antiguas
y bailamos un poco e hicimos un tren.

¡Por otros 40 años más!

¡Felicidades Aspace!



Deporte y teatro en las jornadas Salud y discapacidad



El 27 de septiembre se celebraron las jornadas
Salud y discapacidad.

Nos encontramos con otras asociaciones
en el parque de los Jesuitas
E hicimos actividades como kickboxing,
zumba y yoga.

Después de comer, vimos al grupo Kamaru teatro
que hizo un espectáculo de música, baile y teatro.



El Mariquelo: más de 30 años en lo más alto de Salamanca



El 31 de octubre un grupo de Insolamis fuimos a ver al Mariquelo.

El Mariquelo es una persona que sube a la torre de la Catedral de Salamanca para celebrar que no se destruyera en un terremoto que ocurrió hace 300 años.

Ángel Rufino es “el Mariquelo” y este año solo subió hasta la campana María de la O. La plaza Anaya estaba abarrotada de gente y había música tradicional charra y la gente bailaba.

Fue un gran día y estuvimos todo el día cantando la charrada.

La Universidad abre sus puertas a las personas con discapacidad intelectual



El 16 de octubre se presentó UniverUsal en el Edificio Histórico de la Universidad de Salamanca. Es un programa para personas con discapacidad y es el segundo año que se hace. Este programa es como la Universidad de la Experiencia.

Durante el acto habló un profesor de la Universidad y gente del Ayuntamiento de Salamanca. También hablaron personas con discapacidad que participaron en UniverUsal. Al terminar los participantes de primer y segundo curso nos hicimos fotos juntos.

Durante este año iremos 2 días cada 15 días.

Nos parece una actividad muy interesante porque aprendemos muchas cosas y lo pasamos bien.

El reto de llegar a la Luna



El 12 de noviembre se celebró el Día Mundial de la Prevención de la Obesidad. Ese día participamos en una marcha. El reto era sumar todos los pasos dados por los participantes y conseguir recorrer la misma distancia que hay de la Tierra hasta la Luna.

En esta actividad nos pasamos muy bien e hicimos mucho ejercicio.

Os animamos a caminar, ¡es muy sano y no cuesta nada!



Insolamis va al gimnasio



Los martes por la tarde es día de gimnasio y un grupo de Insolamis vamos al gimnasio Altafit.

El primer día, nos acompañó una monitora para aprender el camino.

El resto de los días nos espera allí para apoyarnos en el proceso.

Una vez en el gimnasio, un monitor nos explicó cómo usar las máquinas y así elegir la que más nos interesa.

Allí hacemos un poco de ejercicio y a las 5 de la tarde nos vamos a casa.

¡A todos nos importa mantener el cuerpo sano!

Viaje a la Sierra de Francia



Disfrutamos mucho con nuestro servicio de Ocio.
Esta vez viajamos a la Sierra de Francia
y aunque hizo frío
disfrutamos de la experiencia
y nos lo pasamos genial con nuestros amigos.

Cosas que deberías saber ?

MI VOTO CUENTA

#MiVotoCuenta

El 10 de noviembre se celebraron nuevas elecciones.

Para estas elecciones hemos formado parte del equipo que ha adaptado 2 colegios electorales para hacerlos accesibles cognitivamente.

Adaptamos 2 colegios en Salamanca y 1 colegio en Calvarrasa de Abajo.

Porque votar es cosa de todos y todos tenemos los mismos derechos.



Taller Acompañando a las familias en el proceso de envejecimiento



Trabajamos la calidad de vida de las familias
con Teresa Rodríguez,
responsable de Familias de [Plena inclusión Castilla y León](#)

Taller Desliando la violencia



Formación sobre violencia de género.

Taller impartido por Raquel de [#AdavasSalamanca](#)



¡Estamos en las redes!

Puedes seguir nuestro día a día en:



www.insolamis.org



www.lospensamientosdeloschicosdeinsolamis.blogspot.com



www.insolamissolidario.blogspot.com



Twitter: @insolamistota



Facebook: @Insolamis integración sociolaboral



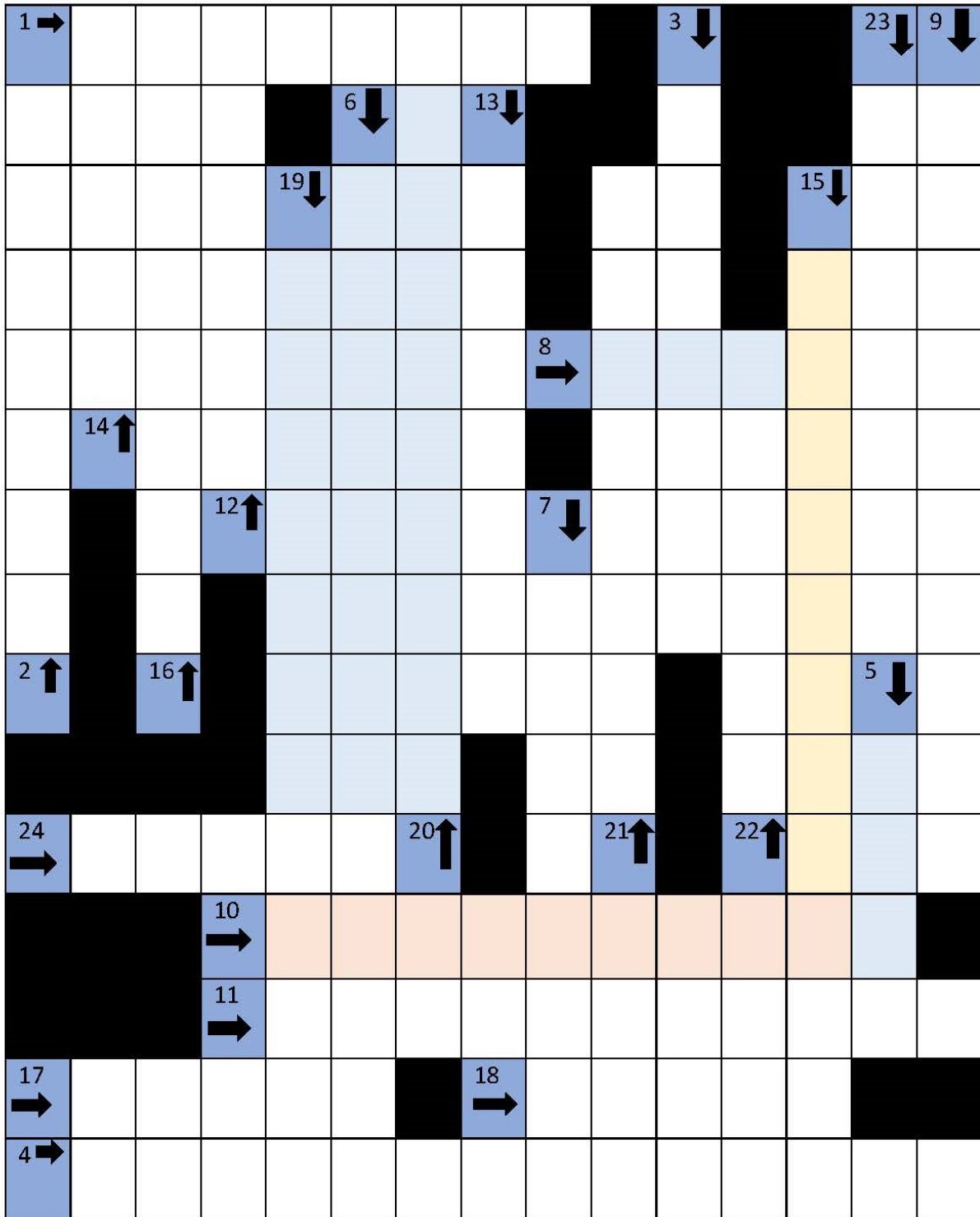
Youtube: <https://www.youtube.com/user/Insolamis>



Típico de Salamanca...

Instrucciones

1. Iglesia de gran tamaño donde se refugiaron los salmantinos durante el terremoto de Lisboa.
2. (de arriba abajo) Empanada típica de Salamanca
3. museo donde hay muñecas de porcelana y tiene bonitas vidrieras.
4. lugar típico donde puedes comprar carne, pescado, frutas, verduras...etc
5. (3 letras) nombre del museo que antes era una cárcel.
6. (8 letras) nombre de la Iglesia que contiene las ruinas de san Polo.
7. (de abajo a arriba) Edificio antiguo donde la gente se puede ir a casar.
8. (4 letras) animal que tienes que buscar en la fachada de la universidad porque te da suerte.
9. punto de encuentro donde está el reloj y el ayuntamiento.
10. (9 letras) nombre del niño que acompañaba a un ciego.
11. Baile típico de Salamanca
12. (de arriba abajo) Nombre del río que pasa por salamanca
13. Toro sin cabeza
14. (de arriba abajo) Lugar donde impartía clases el Diablo.
15. (8 letras) Especie de chorizo parecido a la morcilla
16. (de arriba abajo) también llamado chocho de salamanca
17. Embutido típico de Guijuelo
18. Día de la semana en que se toma el hornazo
19. (7 letras) Raza de vaca típica de salamanca
20. (9 letras) (de abajo a arriba) plato típico elaborado con sangre
21. (de abajo a arriba) instrumento tradicional de Salamanca
22. (de abajo a arriba) ser mitológico que se come un helado de tres bolas en la fachada de la catedral
23. Elementos marinos que aparecen en la fachada una biblioteca de Salamanca
24. edificio llamativo donde se interpretan diferentes representaciones, situado en la zona centro de salamanca





Calle Antonio Montesinos, 14

37003, Salamanca

gerencia@insolamis.org

www.insolamis.org

983 18 68 59

