NOSOTROS SOMOS NUESTRA REVISTA

Nº: 7 AÑO: 2023

No te pierdas nuestra nueva sección

HISTORIAS DE VIDA

INSERCIÓN LABORAL

TODA LA INFORMACIÓN SOBRE NUESTRAS PRÁCTICAS

SOPA DE LETRAS

Diviértete y descubre muchas cosas sobre nosotros con nuestros pasatiempos

INSOLAMIS

897

Saludo del equipo de redacción…Página 3

Nuestro día a día……Página 4

Nuestras recetas……Página 9

Deportes……Página 11

Viajes y ocio……Página 12

Cosas que deberías saber ……Página 14

Historias de vida ……Página 19

Información ……Página 20

Pasatiempos …… Página 21

SALUDO DEL EQUIPO DE REDACCIÓN

Primera página de un libro

Apartado temático que junto con otros forma parte de una publicación.

Grupo de personas que se organiza para realizar una actividad o trabajo., en este caso, esta revista

Bienvenid@s a la nueva Revista de Insolamis.

Le hemos hecho un lavado de cara a la **portada** y no penséis que la revista ha cambiado, sino que la hemos mejorado.

Incluimos una nueva **sección** donde las familias podéis participar y formar parte de nuestra revista.

Nos ha llevado mucho tiempo y mucho esfuerzo, hemos valorado tantas opciones como personas que participamos en el proyecto. Y hemos decidido juntar todas las propuestas, así que después de mucho debatir, este ha sido el resultado.

¡¡NUESTRA REVISTA!!

Nuestra de verdad.

Esperamos que leerla sea de vuestro agrado.
Muchas Gracias.

Un saludo del **equipo de redacción**.

NUESTRO DÍA A DÍA

ÉPOCA DE SIEMBRA → Es el acto de colocar semillas en la tierra para que germinen y desarrollen plantas nuevas

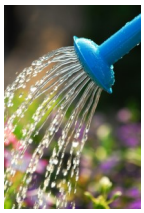
Os contamos como hemos creado unos estupendos semilleros. → Pequeñas parcelas convenientemente situadas y preparadas en donde se siembran y crían los vegetales que después han de trasplantarse al terreno de asiento

Para ellos necesitamos:

- Rollos de cartón

- Tierra

- Semillas

- Agua 

En primer lugar cogimos el cartón del rollo de papel, metimos tierra dentro del tubo, y después metimos una semilla y con ello creamos unas plantas.

NUESTRO DÍA A DÍA

INSOLAMIS

PROCESIONES DE SEMANA SANTA

Conmemoración cristiana anual de la pasión de Cristo

La Semana Santa comienza el uno de abril y termina el día nueve, el Domingo es el día de Resurrección y se celebra la resurrección de cristo.

Esta Semana Santa hemos ido a ver las iglesias; Dominicos, la Catedral de Salamanca, y la de San Pablo.

En las procesiones hemos visto los capuchones, los santos, velas, la palma de paja y la planta de olivo.

También hemos visto como levantaban las personas al cristo y a la virgen.

Hemos cocinado torrijas en casa cada uno con su receta porque es la tradición de la Semana Santa.

También llamada **tostada francesa**, es una rebanada de pan (habitualmente de varios días) empapada en leche, almíbar o vino y, rebozada en huevo, y frita en una sartén con aceite. Se endulza con miel, melaza o azúcar y es aromatizada con canela.

Las procesiones se celebran principalmente en Castilla y León, en Andalucía Castilla la Mancha y Valencia.

A nosotros nos encantan.

Son un desfile religioso de personas.

NUESTRO DÍA A DÍA

El lunes de aguas

Os contamos qué hicimos el tradicional día del

"Lunes de Aguas"

Fiesta popular de Salamanca

<u>En la Aldehuela:</u>

Primero aparcamos y sacamos las cosas.

Había un guardia de seguridad y nos revisó la merienda.

Colocamos las sillas y la mesa y la merienda

Y jugamos a las cartas al cinquillo, y dimos un paseo.

Después merendamos, tortilla, hornazo,

fruta y empanadillas de flan.

Después de merendar fuimos a dar un paseo.

Recogimos todo y nos montamos en el coche y nos vinimos ya para casa.

Especie de empanada rellena de carne tradicional de la ciudad de Salamanca aunque hay muchas variantes a lo largo de nuestro país.

<u>En el chalet:</u>

Estuvimos hablando, después merendamos hornazo,

tortilla, chorizo y tarta de limón. Recogimos todo y nos vinimos para casa.

<u>En familia:</u>

No sabíamos en dónde hacerlo porque en el campo estaba todo lleno de gente, al final hemos decidido que en casa.

Hemos alargado la mesa larga e hicimos una merienda cena con ensalada , tortilla de patata, hornazo y con tapas para abrir la boca con un aperitivo antes de empezar con queso y entremeses.

NUESTRO DÍA A DÍA

En los Jesuitas:

Fuimos a merendar el hornazo y de postre pastel dulce con chocolate almendras y una coca cola en vaso de cristal y mientras estuvimos hablando. Y Bebiendo agua y se acabó el agua, entonces fui a la fuente a llenar la botella de agua y como no podía llenarla de agua, porque estaba muy dura la fuente, vino el señor a dar la fuente y llene la botella de agua, le di las gracias y luego después de llenar la botella de agua fui de paseo y subiendo la cuesta, como no podía subir la cuesta con la silla de ruedas a mi abuela hice una carrera con la silla de ruedas. Y luego me fui a casa a descansar .

La tortilla de patatas
o tortilla española es
una tortilla u omelet (es decir, huevo batido, cuajado con aceite en la sartén) a la que se le agrega patatas troceadas.

En la parcela

Fui la parcela con la familia a pasear, merendar el hornazo, otros estaban en el rio Tormes, la aldehuela, Huerta estaba a tope de gente comiendo el hornazo, tortilla y las empanadas, había música, baile y el vino.

La gente va a pasear por el campo, hizo buen día de sol.

No beber alcohol si vais a coger el coche.

Y volví a casa a descansar .

NUESTRO DÍA A DÍA

INSOLAMIS

LA VIVIENDA

La vivienda es una edificación cuya principal función es ofrecer refugio y habitación a las personas, protegiéndolas de las inclemencias climáticas y de otras amenazas.

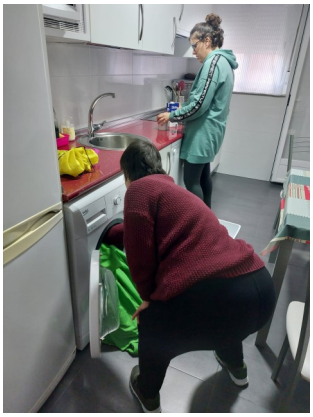
Es donde vivo

Mi hogar

Comparto con mis compañeras

Soy feliz

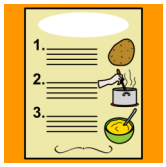
PORQUE CONSIGO...



AUTONOMÍA EN EL HOGAR

AUTONOMÍA ECONÓMICA RELACIONES SOCIALES INCLUSIÓN SOCIAL

Nuestras recetas



Pasta a la carbonara

Salsa tradicional de la cocina italiana elaborada con huevo, tocino, queso y pimienta negra.

Materiales:

- Olla
- Placa vitroceramica
- Cuchillo
- Tabla para cortar
- Cuchara para revolver
- Bol

Ingredientes:

- Pimienta
- Sal
- 200Gramos de pasta larga
- 3 Yemas de huevo
- 100Gramos de queso rallado
- 100Gramos de tocino
- Agua

pasta parecida a los spaguettis, pero en lugar de circular tiene una forma rectangular y aplanada

PASOS

Llenar la olla con agua

Poner la olla en el fuego a temperatura media.

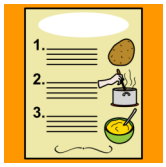
Cuando el agua hierva, echarle un puñado de sal.

Añadimos 200 gramos de espaguetis a la olla.

Dejamos que la pasta se cocine, unos diez minutos.

Mientras, picamos el tocino con un cuchillo.

Nuestras recetas



Pasta a la carbonara

PASOS

1. Llenar la olla con agua
2. Poner la olla en el fuego a temperatura media.
3. Cuando el agua hierva, echarle un puñado de sal.
4. Añadimos 200 gramos de espaguetis a la olla.

5. Dejamos que la pasta se cocine,

unos diez minutos.

6. Mientras, picamos el tocino con un cuchillo.
7. Cocinarlo en una sartén 2 minutos a

temperatura media.

8. Ponemos el tocino cocinado en un bol.

9. Añadimos al bol 3 yemas de huevo.
10. Añadimos sal, pimiento y el queso rallado en el bol.
11. Mezclamos todos los ingredientes.
12. Cuando los espaguetis estén cocinados, ponerlos en el bol junto a los demás ingredientes.
13. Añadimos un poco de agua caliente para cocinar bien las yemas de huevo.
14. Mezclamos bien con una cuchara.

Y a disfrutar!

DEPORTE

BATUKA NOS PONE MUSICA

Todos los días tenemos una actividad de batuca donde nos ponen música para bailar.

Divertida forma de ejercitarse a través de secuencias coreográficas.

¿Por qué es bueno hacer Batuca?
Porque hacemos ejercicio, nos ayuda a tener más coordinación, a ejercitar la memoria…

¿Cómo lo hacemos?
Primero elegimos las canciones y votamos para ver cual gusta más.

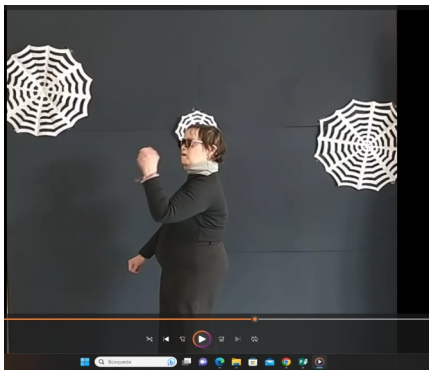
Practicar repetidas veces algo, en este caso, una coreografía.

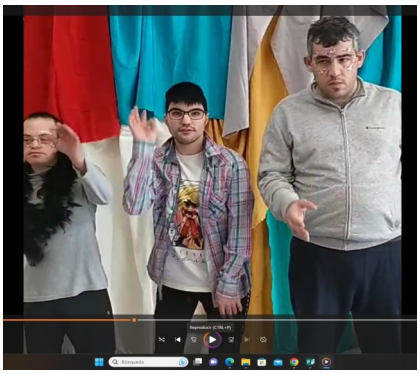
Después las ensayamos y cuando nos sale bien las grabamos en vídeo para compartirlas en nuestras redes.

Entra en youtube y podrás ver todos nuestros bailes.

Sitio web de origen estadounidense dedicado a compartir videos

Nos lo pasamos genial!





¡¡Búscanos en youtube para ver nuestros vídeos!!

VIAJES Y OCIO

VACACIONES POR EL NORTE

Os vamos a hablar de nuestro viaje a Oviedo.

Desde el día 24 al 31 de marzo, un grupo de personas de Insolamis hemos ido de viaje de Semana Santa a Asturias.

A las nueve y media subimos en el autobús y nos dirigimos a nuestro destino, al que llegamos a la hora de comer.

Una vez allí, nos distribuyeron en las habitaciones, y nos dieron la tarjeta (llave) para poder entrar y dejar las maletas y mochilas, comimos y dimos un paseo por la ciudad.

Hemos ido al Museo Jurásico de Asturias en el que vimos dinosaurios y nos contaron su historia.

También hemos visitado Colunga y subimos al monte Naranco, y nos gustó mucho.

Otro de los días estuvimos conociendo el pasado de Oviedo. Además de visitar Los Lagos de Covadonga y el pueblo de Villaviciosa, donde estuvimos en contacto con animales autóctonos en Los Caserinos: vacas, cerdos, caballos, conejos, etc…

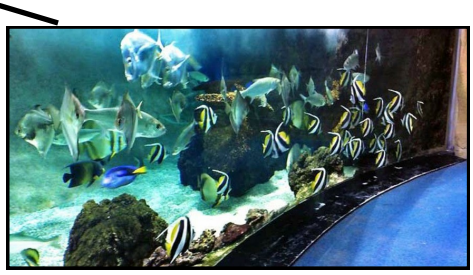
VIAJES Y OCIO

Allí nos enseñaron como sacaban la leche a las vacas con un robot ordeñador, y nos dieron a probar yogurt ecológico, quesos y arroz con leche.

Aparato que permite rea lizar el ordeño mecánico de los animales de ganadería lechera

Producto derivado de la leche de vaca, la dife-rencia es que para su preparación se ha utili-zado leche ecológica, obtenida de vacas que han tenido una alimen-tación ecológica.

Otra de las actividades que hicimos en las vaca-ciones fue visitar el Acuario de Gijón, que nos ha encantado.



Hemos ido también a Covadonga, a ver los La-gos, y hemos tenido un encuentro con las perso-nas de la Asociación Alarde donde una de nues-tras compañeras se ha encontrado con sus antiguos compañeros.

Ha sido un gran viaje!!

COSAS QUE DEBERÍAS SABER ?

PRÁCTICAS INSERCION LABORAL

Contrato para la formación y el aprendizaje. Se configura como un instrumento destinado a favorecer la inserción laboral y la formación de las personas .

Os presentamos a todas las personas que están realizando prácticas formativas de inserción en empresas ordinarias.

Desde Insolamis agradecemos a todas estas empresas vuestra colaboración.

DANIEL LÓPEZ

AYUNTAMIENTO DE SALAMANCA

"CONSERJERIA"

VÍCTOR ALEJO

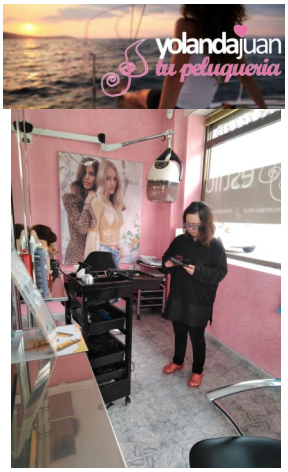
AYUNTAMIENTO DE SALAMANCA

"CONSEJERÍA"

MARTA GÓNZALEZ

CENTRO EDUCACIÓN INFANTIL KATIUSCAS

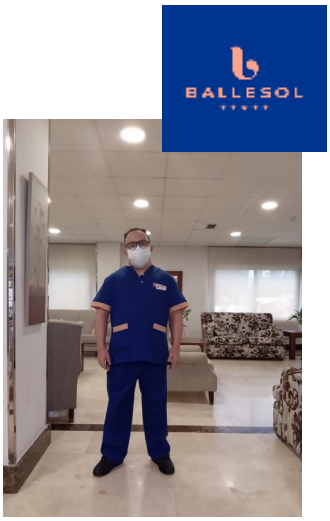
"PERSONAL DE APOYO"



VERÓNICA GÓMEZ

PELUQUERÍA YOLANDA JUAN

"PERSONAL DE APOYO"



JAVIER CORTÉS

RESIDENCIA BALLESOL

"AUXILIAR"

MARTA SÁNCHEZ

COLISEE MONTEVIDEO

"PERSONAL DE LAVANDERÍA"

PRÁCTICAS INSERCION

ESTHER TORRES

LIBRERÍA VÍCTOR JARA

MARÍA VIÑUELA

YMCA

Mª ´CONCEPCIÓN PÉREZ

COLISEE SAUVIA

" AYUDANTE DE COCINA"

NATIVIDAD JAVIER

RESIDENCIA MONTEVIDEO

"PERSONAL DE LAVANDERÍA"

ÓSCAR PÉREZ

RESTAURANTE BAOBAR

"RESTAURACIÓN Y COCINA"

COSAS QUE DEBERÍAS SABER ?

NUESTRA DENUNCIA

Declaración formal acerca de la comisión de una conducta contraria a Derecho (generalmente la comisión de algún delito o infracciones administrativas) dirigida a la autoridad competente para su investigación.

Nos gusta salir, nos gusta juntarnos con otras personas para pasar un ratito divertido, tomar algo y compartir experiencias.

Un día, no hace mucho, habíamos quedado, un encuentro con personas de una residencia con la que solemos trabajar nuestro voluntariado. Fuimos juntos al parque de los Jesuitas para hacer una sesión de gimnasia.

¿Sabías que a las personas de la residencia les supone un esfuerzo muy grande llegar de un sitio a otro? Pero, también, salir a un lugar como este parque ayuda mucho para animarse y estar bien, respirar aire fresco y relacionarse.

Hicimos la sesión de gimnasia, ahí donde la pista. Estaban haciendo yoga, o zumba, o algo parecido con música, fue muy divertido verlo.

Una vez que terminamos, residentes y las personas de Insolamis que les acompañábamos, decidimos tomar algo en la terraza del bar del parque.

Éramos un buen grupete, algunos con andador, otros con más movilidad, pero no nos olvidemos de que había, además, personas mayores con nosotros.

Encabezaban el grupo dos personas de Insolamis, buscando la sombra para que todos pudiéramos descansar y tomar algo, sin achicharrarnos, ni estar a pleno sol, a eso de las doce del mediodía.

Localizaron la zona que estaba a la sombra y se acercaron a sentarse en una mesa, cuando apareció un hombre, el camarero, y con muy malos modales les dijo que ahí no podían sentarse, que se fueran al otro extremo. Sus razones “no podíamos mover las mesas”. Bueno, no solemos mover las mesas, intentamos no ponernos en gran grupo, normalmente ocupamos las mesas que sean necesarias, aunque no estemos sentados juntos.

COSAS QUE DEBERÍAS SABER ?

Este camarero, nos reubicó en una zona sin sombra, juntó varias mesas (se ve que él es el único que puede moverlas) y acabó siendo una mesa extralarga, a pleno sol y como él dijo “hala, como en la escuela”. No sabemos a qué escuela se refería, ni entendimos muy bien todo lo que iba relatando entre dientes , quejas varias sobre el grupo de personas (nosotros) que iba a gastarse el dinero en ese establecimiento.

Mientras las personas se iban sentando, le pedimos que si podíamos poner unas sombrillas, que estaban ahí, justo en esas mesas, solo había que abrirlas y moverlas un poco para que cubriera la zona de las mesas… y parecía que le habíamos pedido que reconstruyera el coliseo… a regañadientes nos abrió una, que ni cubría los dos lados de la mesa…

Las personas comenzaban a sentirse incómodas con la actitud de este señor (y decimos señor, porque ya en frío no vamos a poner los calificativos que surgieron ese día, que son bastantes y bastante feos, además, si ese día mantuvimos la compostura, porque somos personas educadas, no vamos a perder las formas ahora).

Sabíamos que quería que nos marcháramos, tan solo con el primer encuentro, pero el hecho de ser capaz de dejar a pleno sol a más de 20 personas, muchas de ellas mayores, a pleno sol y tener que insistir para que nos pusiera las sombrillas, que no puso, nos dejó bastante más claras las cosas.

Relatando de nuevo entre dientes no dijo que en un momento nos pasaba la comenda… pero ya nos habíamos sentido bastante insultados, por lo que le dijimos que no se molestara, que nos marchábamos.

“Pues bien” fue su respuesta.

COSAS QUE DEBERÍAS SABER ?

No es la primera vez que vamos a algún sitio y nos reciben con miedo, caras de pánico porque un grupo de personas con discapacidad aparecen en el establecimiento

y… oh! Qué va a pasar?

Pero esta vez ha sido peor, nos acompañaban personas mayores de una residencia. Nadie que sea capaz de tratar así a cualquier persona, pero en este caso a mayores, podemos considerarle digno de respeto.

Sensaciones repentinas de terror sin un peligro aparente

Muchas excusas, entre ellas "estoy solo" hemos oído, dos mesas tenía este señor y muy poquitas ganas de trabajar. Los trabajos que atienden a personas deberían cubrirlos personas educadas y amables. Nosotros nunca exigimos, respetamos a los trabajadores, somos educados y pacientes. Si tienes un mal día, te apoyamos y hacemos que tu esfuerzo sea menor.

Pero no podemos consentir este maltrato.

De cualquier forma, terminamos en el bar que hay a la puerta del parque, donde el camarero fue totalmente lo opuesto del otro, y realizó su trabo con todo el respeto del mundo. Además, tenía unos pinchos estupendos, así que , en el fondo salimos ganando.

HISTORIAS DE VIDA

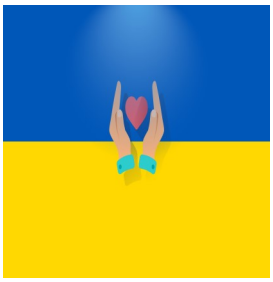
NUESTRA FAMILIA UCRANIANA

Persona natural de Ucrania.

Desde el 29 de Abril, tenemos alojados de forma gratuita a seis personas ucranianas, tres adultos y tres niños pequeños. Tuvieron que huir de su país Ucrania por la Invasión de los malvados rusos . Los rusos están destruyendo su país matando a muchos ucranianos.

Alejarse precipitadamente de un lugar o de una persona por temor o para evitar un daño o un peligro.

M. , D. y D. se han visto obligados a separarse de sus padres que están definiendo ucrania de los asesinos rusos .Echan mucho de menos a sus padres y , a veces están tristes. Nosotros les ayudamos en todo lo que podemos no le cobramos alquiler y pagamos recibos de agua y luz .



También les ayuda con comida y ropa una familia de Salamanca y les esta dando ayuda Caritas y el ayuntamiento de Salamanca también les esta dando ayuda. Cruz Roja y otros organismos humanitarios se han desentendido totalmente y no han ayudado a pesar las necesidades .

Están muy contentos de estar en nuestra vivienda y están muy agradecidos de toda la ayuda que reciben . No les gusta estar se parados de sus padres y su deseo es volverá a Ucrania y reunirse con ellos . Mi deseo es que el ejercito Ucraniano acaben con los criminales rusos y termine la guerra y que haya paz para que pueden volver a su país y reunirse con sus padres .

Lucha armada prolongada entre dos o más naciones durante la cual se producen diversas batallas.

Para mi siempre será mi querida familia Ucraniana .

INFORMACIÓN

¡¡NUEVA SECCIÓN!!

HISTORIAS DE VIDA

¡Forma parte de nuestra revista contando tu historia!

Si te apetece contarnos como ha sido tu vida, alguna experiencia que te haya marcado, cómo has vivido la pandemia, la vuelta a la normalidad o cualquier otra vivencia...

¡¡Esta es tu sección!!!

Solo necesitas papel y boli o un ordenador. Escribe lo que quieras (máximo un folio, por una cara) y háznoslo llegar bien en mano (en nuestro nuevo buzón situado en la entrada) o al correo

inforinsolamis@gmail.com

No hace falta poner nombre, puede ser totalmente anónimo.

¡¡Estamos deseando conocer vuestra historia!!!

(No nos hacemos responsables de las opiniones de las personas que comparten sus historias)

MÚSICA: HOY RECOMENDAMOS…

PASATIEMPOS

SOPA DE LETRAS: ENCUENTRA LAS PALABRAS

casa

amor

mano

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

PASATIEMPOS

- LUGARES VISITADOS CON OCIO

MEDINA DEL CAMPO

BÉJAR

OVIEDO

SANTANDER

- CLIENTES INSOLAMIS

CAJA RURAL

DANIA

MERCATUS

THYSSEN

ACTIVIDADES DEL CENTRO

BATUKA

TALLER

IGUALDAD

INSERCIÓN LABORAL

TEATRO

NUESTRAS REDES SOCIALES

INSTAGRAM

BLOG

FACEBOOK

YOUTUBE

TWITTER

NUESTRAS REDES SOCIALES

¡Estamos en las redes!

Puedes seguir nuestro día a día en:

www.insolamis.org

www.lospensamientosdeloschicosdeinsolamis.blogspot.cc

www.insolamissolidario.blogspot.com

Twitter: @insolamistrota

Facebook: @Insolamis integración sociolaboral

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

INSOLAMIS

C/ ANTONIO MONTESINOS, 14 BAJO

37003 SALAMANCA

TELÉFONO: 923.18.68.59.

Email: pedidos@insolamis.org

INSOLAMIS
Una labor solidaria eficaz