NOSOTROS SOMOS NUESTRA REVISTA





INSOLAMIS





<u>*</u>	Saludo del equipo de redacción Página 3
INSOLAMIS	Nuestro día a díaPágina 4
1. 2 2. 3. 3	Nuestras recetasPágina 16
	DeportesPágina 17
**	Viajes y ocio
?	Cosas que deberías saberPágina 20
i	InformaciónPágina 21
	Historias de vidaPágina 22
× o × o x	Pasatiempos Página 23

SALUDO DEL EQUIPO DE REDACCIÓN



Hola y bienvenidos a nuestra última revista.

Os contamos en esta revista cómo de bien nos lo hemos pasado estas últimas semanas.

Esperamos que los cambios os hayan gustado, ya que nos ha costado mucho llevarlos a cabo.

Disfrutadla y Feliz verano









OBRA DE TEATRO "ROMEO Y JULIETA"

Os vamos a contar lo que hemos estado haciendo este año en la actividad de teatro.

Este año hemos representado "Romeo y Julieta" de Shakespeare.

Es una historia de amor entre dos jóvenes de familias enfrentadas.

La obra la hemos representado el jueves 18 de Mayo a las 6 de la tarde en Casa de la Mujer "Clara Campoamor", la entrada ha sido gratuita

y hemos completado el aforo.

Somos un grupo formado por 18 actores y actrices de Insolamis.

Llevamos ensayando la obra desde septiembre del 2022 y para ello nos ayudan algunos

voluntarios/as y personas de prácticas.



- 1. Ayuda a vencer la timidez
- 2. Mejora las destrezas comunicativas
- 3. Favorece las habilidades psicomotrices
- 4. Estimula la memoria
- 5. Aumenta la empatía
- 6. Es divertido
- 7. Refuerza la autoestima
- 8. Permite conocer gente (y combatir la soledad)
 Entre otros muchos, muchísimos más.















Así estaba la sala, nos emocionamos solo por ver a tantísima gente.

Nos sentimos como los famosos!!

Nos invadió una inmensa alegría y también los nervios...

Aunque eran más las ganas de demostrar al mundo nuestras capacidades como actores y actrices.

No podían faltar en la obra escenas románticas y apasionadas; otras de fiesta donde los colores y la música nos han hecho vivir lo que los personajes de la obra sentían.

Las peleas y batallas entre las familias y los personajes que nos dejan el corazón en un puño con la intriga y la emoción.

Desde el principio hasta el final sin pestañear, para no perdernos nada, desde el escenario hasta las butacas, todos sin perder detalle de cada personaje, gesto, decorado, sonido... etc, todo medido milimétricamente para regalarnos esta maravillosa obra.





Tampoco podía faltar la mítica escena del balcón, donde una bella Julieta (Inma) se encuentra con su apuesto Romeo (Guillermo), en un decorado hecho a mano por los participantes de la obra.



Disfrutamos de cada momento de la tarde, de la obra, de los aplausos, de los agradecimientos y estamos deseando volver a representarla para seguir mostrando al mundo de lo que somos capaces.

Os dejamos una muestra del proceso en las siguientes fotos.











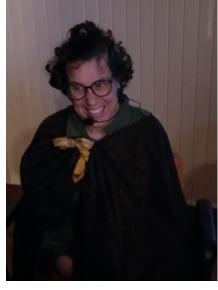








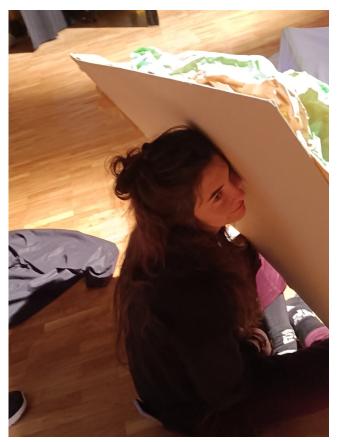




















Al finalizar la obra, nos pusimos delante de toda la gente que había venido a vernos.

Se habían puesto de pie y aplaudían con todas sus fuerzas diciendo BRAVO!!

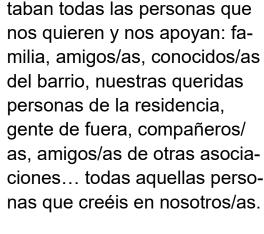


De nuevo nos emocionamos, porque lo habíamos hecho bien, claro, habíamos ensayado miles de veces, nos hemos esforzado muchísimo y al final ha dado sus frutos.



UN ÉXITO ROTUNDO

Lleno hasta la bandera, allí es-





Solo nos queda daros las gracias por tanto apoyo.

Un total de nueve personas totalmente implicadas en la obra, tanto profesionales, como de prácticas y voluntarios/as, hicieron posible este evento. GRACIAS Mónica, Camila, Alberto, Óscar, Alejandro, Laura, Nacho, Estela y Olga, sin vosotros/as esto no sería posible.



La despedida es tan dulce pena que diré buenas noches hasta que amanezca.



NOS VISITA LA ASOCIACION IGUALES DE SALAMANCA

Os contamos en qué consistió nuestra formación sobre LGTBI+

El día 21 de abril 2023, desde Insolamis solidario y la clase de igualdad decidimos llamar a la asociación Iguales que representa al



colectivo LGTBI+ para conocer más sobre el tema.

Hablamos de como utilizar bien el vocabulario cuando utilizamos la "e" al final de las palabras, que es un poco difícil.

También hemos hablado de que este tema también nos afecta a las personas con discapacidad, aunque se conozca menos o se hable manos de ello.

Hablamos de la transexualidad, que es un tema que nos llama la atención.

Nos ha encantado tenerles aquí, muchas gracias!





VISITAMOS CÁRNICAS IGLESIAS

Hemos hecho un tour por la fábrica Cárnicas Iglesias.

Salimos desde Insolamis en furgoneta hasta llegar a Moríñigo.

Comimos el almuerzo antes de entrar ya que dentro no se puede comer.

Una vez allí nos pusimos una bata, un gorro y la mascarilla, y unas bolsas en las zapatillas, todo por higiene.

Una vez preparados comenzamos la visita. Nos enseñaron cómo se hacían los jamones, la maquina que echar sal a los jamones, los tenían divididos en partes, por un lado las paletas y por otro los jamones ibéricos o curados. Allí quedaban durante cinco años.

Al terminar la visita nos regalaron una caja con embutidos, riquísimos!! Les dimos las gracias y volvimos a Insolamis.



DECATHLON

Este año hemos vuelto a participar en el encuentro organizado por Fundación Decathlon.

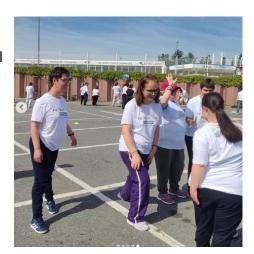
Salimos a las diez de la mañana y nos dirigimos al aparcamiento del decathlon. Una vez allí nos dieron las camisetas e hicimos juegos deportivos: futbol, escondite inglés, baloncesto, tiro con arco, petanca, aros...

Para terminar un baile de zumba, comimos almuerzo y regresamos.

Jugamos el partido de fútbol, contra Afim y luego contra Aspar la Besana.

También nos dieron un bocadillo para comer, y hicieron un sorteo de una camiseta firmada por los jugadores de Unionistas.

Fue un día estupendo.



TALLER PUENTE LADRILLO

Salimos de Insolamis a las 3 de la tarde. Durante el curso hemos estado haciendo ganchillo para participar en un proyecto en el que se forran los árboles con las mantitas de ganchillo que hemos elaborado.

Fuimos juntando las partes y metiendo la aguja para irlas cosiendo.

Después había algo de fiesta para celebrarlo.

Nos gustó mucho, los árboles han quedado muy bonitos.





MUNDIALITO

Os contamos como fue la despedida de nuestro Mundialito.

Fuimos en dos furgonetas, en varios viajes ya que este día era especial. Podían acompañarnos nuestros/as compañeros/as para animarnos en el último partido.

Había diferentes talleres, unos de pintacaras, paracaídas, baile, incluso "una pitonisa"...





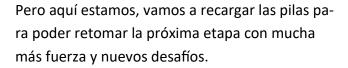




FIESTA DE DESPEDIDA

Y así damos por concluida una etapa más en nuestra vida insolamera.

Con nuestra fiesta anual, donde nos juntamos todas las personas que formamos parte de este proyecto comenzamos la temporada de verano y damos por finalizado un largo año de trabajo. Un año de retomar costumbres, actividades, tareas y trabajos que la pandemia nos hizo dejar a un lado.



Para celebrarlo nos han acompañado Raúl de Dios (acordeonista) y un grupo de sus alumnos que nos han deleitado con su música.

Muchas gracias por este ratito tan entretenido.

Como es tradición también, hemos tomado un piscolabis en nuestro jardín, no han faltado las empanadas, las patatas, los refrescos.... Una buena merendola, como a nosotros nos gusta.













También nos hemos divertido sacándonos fotos en nuestros "fotocoles" elaborados aquí, por supuesto

¡Qué fotos más graciosas!!









NUESTRAS RECETAS





CANAPÉS EN PINCHO

- 1.-Limpia la mesa donde vamos a preparar la receta con una bayeta.
- 2.- Pon una tortilla de trigo sobre la mesa.
- 3.- Con ayuda de un cuchillo esparce el queso en crema por toda la superficie de la tortilla (opcional).
- 4.- Coge el jamón una loncha de jamón de pavo y con las manos partes pedazos de jamón para esparcirlos por la tartilla (opcional) .
- 5.- Coge el queso una loncha de queso y con las manos partes pedazos de queso para esparcirlos por la tartilla (opcional) .
- 6.- Enrollamos la tortilla con las manos hasta que quede como un burrito
- 7.- Con ayuda de un cuchillo partimos el burrito en pedazos.
- 8.- Vamos colocando los trozos en el palillo.

¡A DISFRUTAR!



¡NUEVO PROYECTO EN MARCHA!

¡Os contamos algo estupendo: Liga "Más que Goles"

Algunas personas de Insolamis, hemos participado en la creación un equipo de fútbol inclusivo con Unionistas de Salamanca con otros usuarios de Aspar la Besana, AFIM y Aviva, en una competición autonómica.

Nuestro primer partido de fútbol ha sido el domingo 2 de abril. Nos dirigimos a Valladolid en autobús para jugar el partido. Hemos ganado 2-0 al equipo contrario. Después del partido nos comimos un bocadillo de tortilla y nos regalaron un pin, un llavero, un bolígrafo y un cuento. Más tarde nos volvimos a Salamanca. El siguiente partido lo jugamos contra el equipo de Burgos, así que nos desplazamos hasta allí el 1 de mayo.

Nos gusta mucho esta nueva experiencia, nos lo pasamos muy bien, y es una gran oportunidad.





EXCURSIÓN WARNER Y FAUNIA

Hemos pasado un día estupendo disfrutando en Madrid. Salimos de Insolamis a las 9:30, en un autobús todos juntos.

Como algunos iban a la Warner y otros a Faunia, nos separamos.

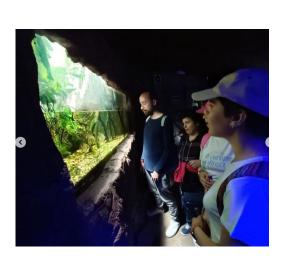
En faunia vimos animales, comimos macarrones en un restaurante, y filete con patatas fritas. De postre yogur.

Vimos también un espectáculo de aves.

Los de la Warner primero comimos el almuerzo para coger fuerzas. Luego nos pusieron las pulseras y entramos. Nos separamos en grupos y nos fuimos a montar en todo lo que pudimos, la montaña rusa, las tazas, los camiones y de nuevo a la montaña rusa. Comimos hamburguesa. Vimos también cne en un carro que condujo una compañera.

Después fuimos al autobús que ya nos esperaban los de faunia. Volvimos sobre las ocho.













EXCURSIÓN A TIEDRA

Hemos viajado a Tiedra, en Valladolid, donde hay un centro de interpretación dedicado a los campos de lavanda.

Un recorrido por sus variedades, lugares y modos de cultivo, cómo se extraen los aromas o la presencia en nuestra cultura y costumbres a lo largo de la historia ... todo esto hemos aprendido al visitar este lugar.

No hemos podido ver los campos de lavanda, debido al calor que hacía, pero hemos pasado un ratito estupendo oliendo aromas y haciendo talleres.

Después nos hemos acercado a comer a Urueña, nos apetecía visitar esa localidad y pasear un ratito por allí. Hemos visitado la muralla y nos ha encantado.















COSAS QUE DEBERÍAS SABER









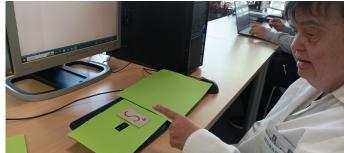
CON APOYOS

PARTICIPO

APRENDO

FORMO PARTE DE TODO

SOY UNO MAS











INFORMACIÓN 1

linueva 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)

HOY RECOMENDAMOS...



"NO PUEDO VIVIR SIN TÍ" DE COQUE MALLA

HISTORIAS DE VIDA

VIVENCIAS DE LA PANDEMIA

Una anécdota, dentro de las muchas que ocurrieron, durante esos primeros meses de pandemia.

Después de cincuenta días recluidos en nuestras casas, haciendo actividades de todo tipo para matar esos largos días, desde las propuestas por los profesionales del Centro hasta las videollamadas con la familia, o la repostería y otras aficiones de cocina. Todas estas eran más o menos comunes a todos.

Ahora voy a contaros una en particular: Acostumbrábamos a jugar al parchís, por la tarde-noche después de la salida a aplaudir, y durante la partida tomábamos un refresco con un aperitivo, después venía la cena y a continuación, para acortar un poco la noche, echábamos otra partida, esta vez a las cartas, y durante la sesión tomábamos un café, dulces de los elaborados artesanalmente y un licor, yo con alcohol y Javier debía beberlo sin alcohol y aquí se produjo el problema.

Queríamos un licor de manzana sin alcohol y en los supermercados de cercanía, los permitidos, no lo tenían y los que podían tenerlo no nos era permitido por la distancia. Así que tuvimos que esperar a que nos lo permitieran. ¡No veáis como se hizo el tiempo de largo! Así que lo primero que hicimos cuando se nos permitió salir fue ir a comprar el licor. No os podéis imaginar lo que se disfruta cuando se consigue algo, que cuesta, por alguna circunstancia, como fue esta del confinamiento.

Esta es una de las muchas anécdotas que nos ocurrieron durante el confinamiento.

Esta la contamos con satisfacción por lo graciosa.

Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región. En este caso, se refiere al Covid 19

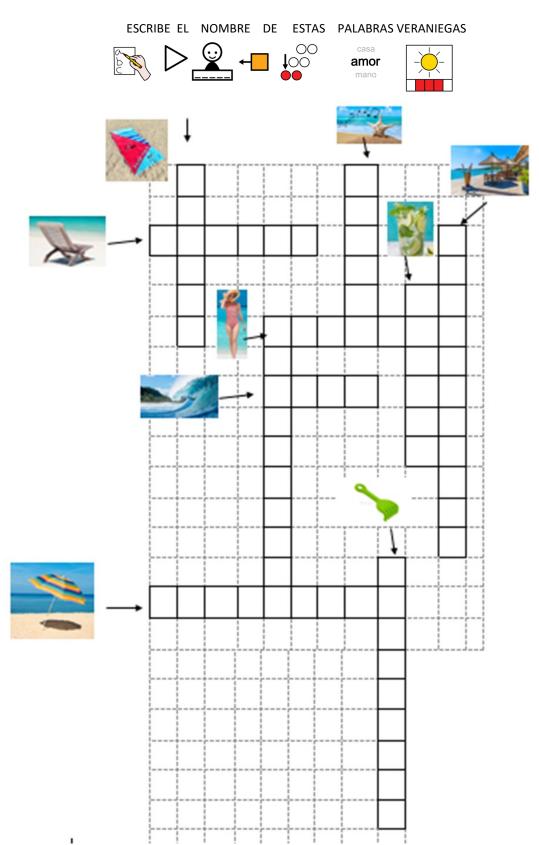
Manifestar aprobación o acuerdo con una persona o con lo que hace mediante palabras o actitudes. En este caso se aplaudía a los equipos hospitalarios para agradecer su labor durante estos días tan críticos.

Son acciones tomadas por el gobierno español para limitar los contagios, principalmente, la aplicación en tres ocasiones del estado de alarma. La primera vez se declaró para establecer una **cuarentena** nacional, la segunda vez para aplicar restricciones en la Comunidad de Madrid, y la última vez para imponer un toque de queda.

PASATIEMPOS $\frac{\times |\cdot|}{\circ |\times|}$







PASATIEMPOS OX

- 1. Pieza de tela suave y absorbente usada para secarse el cuerpo
- 2. combinación ordenada de ritmo, melodía y armonía que resulta agradable a los oídos.
- 3. Pequeño establecimiento a pie de playa, que ofrece comidas y bebidas, y que posee una terraza o área de mesas al aire libre para sus clientes
- 4. Asiento grande formado por una armadura plegable, generalmente de madera, y una tela que sirve de asiento y respaldo.
- 5. Prenda de vestir elástica que se usa para bañarse o para tomar el sol.
- 6. Cóctel que se prepara con ron, azúcar, zumo de limón, gaseosa y hierbabuena.
- 7. Onda de gran amplitud que se forma en la superficie del agua a causa del viento o de las corrientes.
- 8. Juguete de playa utilizado por los niños para jugar con la arena de la playa.
- 9. Objeto con forma de paraguas utilizado para protegerse del sol en la playa

NUESTRAS REDES SOCIALES





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

