



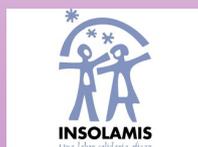
897



INSOLAMIS TE INFORMA



ESPECIAL NAVIDAD





897



Saludo del equipo de redacción...Página 3



Nuestro día a día.....Página 4



Nuestras recetas.....Página 14



Deportes.....Página 15



Viajes y ocio.....Página 16



Cosas que deberías saberPágina 17



InformaciónPágina 18



Pasatiempos Página 19

SALUDO DEL EQUIPO DE REDACCIÓN



Y llegó la Navidad!!

Nos encanta esta época, magia, luces, decoración, nuestra tan deseada comida de empresa, vacaciones...

Todos los que formamos Insolamis deseamos que hayáis pasado una muy feliz Navidad y tengáis un año Nuevo increíble.

Os contamos en este número todo lo que hemos hecho durante esta época tan especial .

Esperamos que os guste.



NUESTRO DÍA A DÍA



COLABORACIÓN CON EL BANCO DE ALIMENTOS

Hemos ido a “Plaza del Dia” a colaborar con el banco de alimentos en su tradicional recogida. Este año no se recogían alimentos, por lo que hemos dado los folletos para que la gente sepa como colaborar.

Agradecemos a todas las personas que han colaborado para que estas Navidades sean un poquito más felices para aquellos con más dificultades.



DIA INTERNACIONAL DE LA DISCAPACIDAD

El 3 de diciembre se celebra el día de la discapacidad. Este año al coincidir en fin de semana se ha aplazado al lunes 5. No hemos querido perdernos nuestra cita en el ayuntamiento. Como el tiempo no acompañaba, no pudimos disfrutar de las actividades planteadas, pero sí pudimos leer nuestro manifiesto.

Desde Insolamis fue una pequeña representación del centro, y dos de nuestros compañeros, Vero y Víctor realizaron una parte de la lectura.

Fue emocionante!!



NUESTRO DÍA A DÍA



POSTALES PARA ASIÓN

Insolamis muestra su solidaridad con las familias de niños con cáncer y elabora unas postales navideñas, hechas a mano por personas usuarias, personal en prácticas y profesionales con diferentes materiales y técnicas.

Cada cual más original, y todas hechas desde el cariño con mensajes especiales y los mejores deseos.

Un total de 100 postales han llegado a la asociación oncológica infantil y juvenil "Asión" de Madrid, para repartir entre las familias que forman parte de la asociación: aquellas que tienen a alguien hospitalizado, las que van a terapia y las que viven temporalmente en sus casas. Con el objetivo de llevar un poquito de felicidad a cada una de ellas.

El proyecto surge de una iniciativa llamada "Marcha con Diego", (www.marchacondiego.es) organizada por una madre de un bebé con cáncer, en la que

Insolamis también se hace visible colaborando con la misma.

Durante el mes de noviembre hemos trabajado acerca del cáncer, para conocerlo y poder aportar nuestro granito de arena.

Desde Asión nos agradecen la iniciativa y nos mantenemos en contacto.



GRACIAS A TODAS LAS PERSONAS QUE HABÉIS COLABORADO EN ESTE PROYECTO

NUESTRO DÍA A DÍA



CONTINUAMOS CON NUESTROS PROYECTOS DE INCLUSIÓN

“DÉJAME QUE TE CUENTE UN CUENTO” se ha acercado a colegios y guarderías con el cuento “Pipe salva la Navidad”. En este caso nuestro equipo de cuentacuentos fue al colegio La **Milagrosa**, a **Siervas de San José, Maristas** y a la guardería **Globo Rojo**. Hemos pasado un ratito muy agradable con todos ellos, rodeados de villancicos, adornos navideños, marionetas... y sobre todo de buenos deseos. (Actividad para infantil y primaria)



DEBATE ON-LINE con el grupo de la Eso del IES Los Molinos (Conil de la Frontera)

El grupo de Oratoria y Debate de un Instituto de Conil de la Frontera nos ha pedido que comentemos con ellos una noticia sobre dos asociaciones de personas con discapacidad a las que les negaron la entrada a una discoteca en Sevilla. Hemos pasado un ratito con ellos hablando sobre ese tema y nuestras experiencias a través de una video llamada. Ha sido muy interesante. (Actividad para ESO)



“DÉJAME QUE TE CUENTE” EN MARISTAS

Nos hemos acercado al colegio Maristas para realizar una sesión de toma de contacto con la discapacidad. Hemos trabajado noticias y experiencias personales que han ayudado a comprender a otras personas y recordarnos que todos somos iguales y merecemos un trato con respeto seamos como seamos. (Actividad para ESO)



También en Maristas hemos realizado una **sesión de sensibilización** para niños de primaria en la que hemos compartido un ratito muy agradable todos juntos. (Actividad para primaria a partir de 3º)



NUESTRO DÍA A DÍA



DECORACIÓN NAVIDEÑA HECHA A MANO

Como ya es tradición, desde Taller se elaboran a mano cada uno de los adornos navideños que van a decorar nuestro centro y la decoración de Navidad en puente ladrillo.

Cada adorno se hace con material reciclado, por lo que a parte de trabajar habilidades motrices y manipulativas, se da una segunda vida a esos materiales como el plástico que tanto utilizamos en nuestro día a día.

Es un proceso que comienza unos meses atrás y que deja resultados tan bonitos como los que se ven en las fotos.



FESTIVAL NAVIDAD CONSEJO DEL ROLLO



Desde el Consejo Social del Rollo se organizó un festival Navideño, en el que no dudamos en participar con nuestro baile “Jingle Bells” que hemos estado ensayando un montón.

Ha sido una tarde estupenda y nos lo hemos pasado genial !!

COMIDA ESPECIAL

Como cada año celebramos una comida especial en nuestro comedor.

Comimos todos juntos, y sin pantallas ni mascarillas. Reco-locando las mesas para hacerlo diferente.

A la comida se unieron las personas de prácticas y muchos profesionales, por que es algo importante para nosotros, juntarnos con las personas que están con nosotros cada día.

De menú sirvieron entremeses, canapés, caldo de marisco, pollo deshuesado relleno, tarta san marcos de postre, y dulces navideños (turrón, mazapanes...)

Cada lugar en la mesa tenía un detallito elaborado a mano, un arbolito de navidad con la foto de cada uno. Que nos ha gustado mucho.

Brindamos con refrescos, celebrando las fechas y el año nuevo.



NUESTRO DÍA A DÍA



FIESTÓN DE INSOLAMIS

Este año, por fin, hemos podido celebrar de nuevo nuestra comida de empresa.

Para nosotros es algo muy especial, ya que nos juntamos para celebrar juntos la Navidad.

Algunas personas van a la peluquería, a veces, con masajes incluidos, otros vamos a Insolamis y nos maquillan y peinan allí.



Sea como sea, acabamos con un atuendo digno de la fiesta más exclusiva.

Una vez en el restaurante, nos sentamos para comer con las personas que más nos apetece.

De menú, entre otras cosas, filloas de bacalao, solomillo o merluza, de postre Brownie de chocolate.... Que rico estaba todo!

NUESTRO DÍA A DÍA



Después de comer, podemos tomar algo, para refrescarnos y prepararnos para el baile, porque hay baile...

¡¡y vaya como se mueven estos cuerpos!!!



Y por si parece poco, hemos sorprendido al personal con un baile preparado en batuka, en el que lo hemos dado todo!!!

Ha sido un día estupendo, hemos disfrutado mucho y ya estamos deseando que llegue la comida del próximo año!!

NUESTRO DÍA A DÍA



VISITA AL BELEN DE LA DIPUTACIÓN

Nos hemos acercado a visitar el belén de la diputación.

Tiene muchas cosas y es muy chulo. También hemos parado para tomarnos un pincho y un café, porque a media mañana ya hace falta... estas mañanas nos encantan!



GOFRES CASEROS



Nada como una buena receta de cocina para pasar la mañana.

Hemos aprendido a hacer gofres caseros...

(ssssh os pasaremos la receta en él próximo número)



AMIGO INVISIBLE

Es genial recibir regalos en esta época, y si son elaborados a mano mucho mejor!! Hemos hecho el amigo invisible, y nos ha encantado eso que se siente cuando vas a recibir algo de alguien y no saber quién habrá sido. Una cosa es segura, todos se han hecho con mucho cariño.



NUESTRO DÍA A DÍA



COTILLON Y FIN DE AÑO

Como no podía ser de otra manera, hemos celebrado nuestro cotillón particular.

Hemos preparado unos antifaces, corbatas de colores, hemos salido a comprar algo de picoteo y bebidas.

Nos hemos puesto nuestras pelucas y hemos disfrutado de un rato estupendo.

Nuestros presentadores, Ana y Sergio nos han guiado en la despedida del año, con su discurso y sus buenos deseos.

En lugar de uvas hemos optado por lacasitos, que al son de las campanadas hemos tomado deseando un feliz año nuevo.



VISITA POR LA CIUDAD Y COMPRAS



Si el tiempo acompaña, en la época navideña, lo mejor es salir a tomar algo y aprovechar para realizar unas compras navideñas.

Además pasear es muy sano, y ¿qué mejor que hacerlo por el centro?

NOS VAMOS AL TEATRO

También es un plan estupendo, disfrutar de una buena obra de teatro, organizada por “Ciudad de Saberes”.

Aprovechamos para utilizar los recursos que nos ofrece nuestra comunidad, el autobús.

Y por supuesto, no puede faltar el pincho de media mañana, que es otra de las cosas que nos encantan de las salidas.



NUESTRAS RECETAS



TURRÓN DE GALLETAS OREO

Para elaborar nuestra receta de turrón necesitamos:

1 brik de leche vacío

Microondas

1 bandeja de horno

1 tabla para cortar

1 cuchillo

Papel de hornear

1 lengua de cocina

Tijeras

Celo

Chocolate blanco 300 gramos

Leche evaporada 80 g

12 galletas tipo oreo



Pasos a seguir:

1. Para hacer el mole de vamos a utilizar la caja de leche vacía, con ayuda de un cuchillo se corta la caja por la mitad. una vez cortada, lavar muy bien la caja.
2. Pegar las juntas de la caja con celo.
3. Coloca el chocolate en el bol y caliéntalo en el microondas durante un minuto
4. Cuando el chocolate esté derretido vertemos la leche evaporada y removemos con ayuda de la lengua de cocina.
5. Abrimos los paquetes de galletas y sobre la tabla de cocina las cortamos en cuatro partes con un cuchillo.
6. Mezclamos con ayuda de la lengua las galletas previamente mezcladas con el chocolate derretido.
7. Forramos el molde con el papel de hornear.
8. Vamos a verter la masa en el molde para el turrón que hemos hecho antes.
9. Dejamos enfriar la mezcla durante diez minutos
10. Metemos la mezcla en la nevera durante cuatro horas.
11. Después sacamos el turrón del molde y

¡¡ a disfrutar de nuestro turrón navideño!!

DEPORTE



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



Es una forma de hacer deporte para las personas que tenemos menos movilidad o más dificultad a la hora de practicar el deporte más convencional.

Para este tipo de ejercicio necesitamos sentarnos en una silla.

En primer lugar, hacemos respiraciones. También usamos un balón y sujetándolo con las manos lo elevamos, lo bajamos, lo colocamos a los lados... Trabajamos la motricidad. Movemos los brazos para arriba, para abajo, a los lados, las piernas, los talones, las puntas de los pies...

Todo al ritmo de la música. Si la música es más lenta vamos más despacio, si va más rápido vamos más deprisa.

Nos quedamos muy a gusto y relajados...



VIAJES Y OCIO



DE COMPRAS POR EL TORMES

Hemos quedado para coger el autobús en Gran Vía. Desde allí hemos ido al CC El Tormes de Santa Marta. Una vez allí hemos ido de tiendas. Algunas personas han comprado ropa, otras chucherías...

Para merendar hemos ido a la hamburguesería. Y una vez que acabamos, cogimos el autobús de nuevo y para casa.

Nos encantan estos planes!!



SÁBADO DE BALONCESTO

Una tarde estupenda para disfrutar de un buen partido con nuestros amigos.

Y si además ganan, pues muchísimo mejor!!!



COSAS QUE DEBERÍAS SABER ?

PERSONAL DE PRÁCTICAS QUE NOS HA ACOMPAÑADO ESTE TRIMESTRE



La época de prácticas es un momento muy importante para las personas, durante ese tiempo, es muy posible que se determine si realmente quieren seguir por ese camino o es necesario cambiar de dirección.

Pero las personas que realizan aquí sus prácticas, no solo aprenden, si no que tienen mucho que aportar.

Desde Insolamis agradecemos a estas personas que nos han acompañado este trimestre que nos hayan elegido y esperamos que de aquí se lleven muchos conocimientos y sobre todo muchas amistades.

Os dejamos un comentario de una de nuestras alumnas en prácticas de este año.

“Las prácticas en Insolamis han sido una experiencia muy buena, he aprendido mucho, tanto de ellos como de los profesionales. Me he sentido aceptada desde el principio, me llevo muchos recuerdos bonitos y es un centro que recomiendo que conozca todo el mundo “ MC.G.B.

Gracias!

INFORMACIÓN *i*

¡¡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!!!

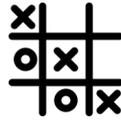
QUÉ SE ESTARÁ COCIENDO ESTE AÑO EN TEATRO???

No os vamos a contar nada, pero que sepáis que volvemos a la carga, con una nueva obra que no os va a dejar indiferentes...

Los ensayos han vuelto, y nosotros...
TAMBIÉN!



PASATIEMPOS

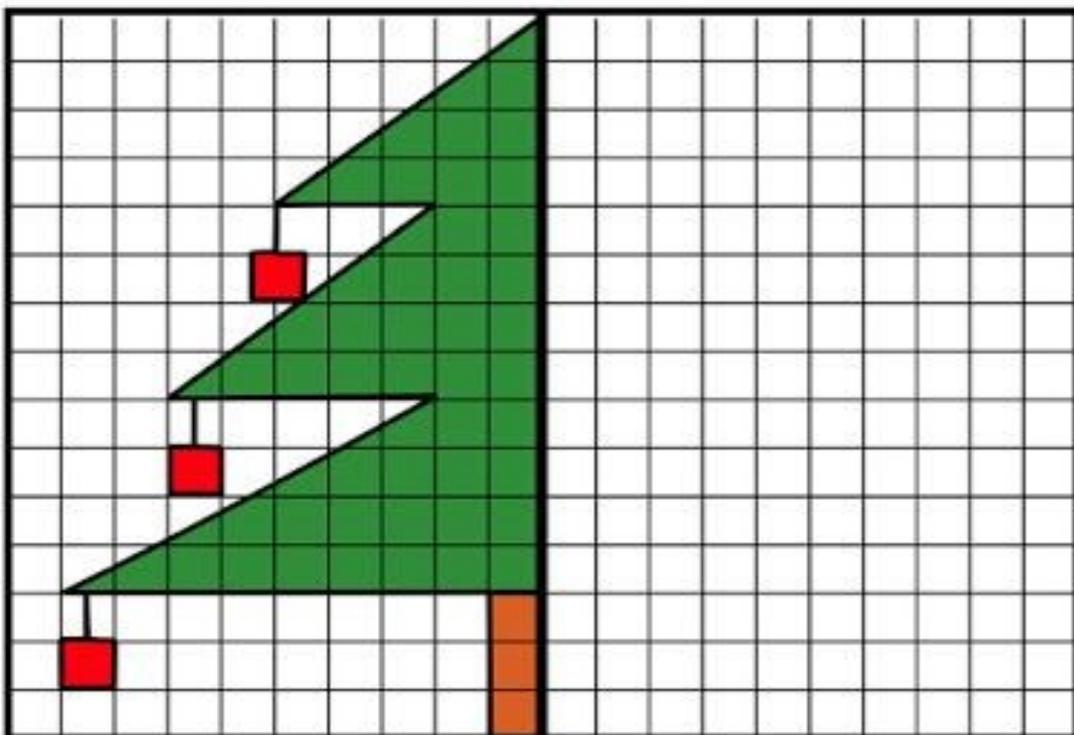


REFRÁN POR AQUÍ, REFRÁN POR ALLÁ

Une cada frase con el final que le corresponde:

- * baila el perro y el pastor.
- Pascuas nevadas, * * siempre las puertas abiertas.
- * en primavera galas.
- * mientras abril no ha terminado
- El invierno no es pasado, * * casa con pucheros.
- * el invierno empieza.
- * mayo abundante.
- En diciembre, . * * no entra el doctor.
- * leña y duerme

Completa con su simétrico este árbol de navidad.



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

