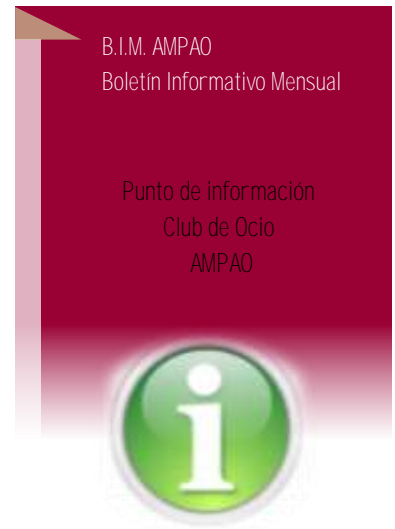


AO B.I.M. AMPAO
 Boletín Informativo Mensual
 CLUB DE OCIO -FUNDACIÓN AMPAO



Noticias

“Y en febrero mas.... año nuevo... Equipo de coordinación nuevo”

En Fundación AMPAO desde el pasado mes de octubre de 2019 empezamos a contar con el trabajo de Juan Calvo dentro del equipo de coordinación, pero son mas de 10, los años, que Juan se ha entregado y ha dedicado a AMPAO como voluntario .

Y es justo ahora en febrero de 2020 donde nos detenemos para despedirte, esperando y deseando que te vaya muy bien en Nuevo México y que consigas todo aquello que te propongas

Para la fundación ha sido todo un placer poder contar contigo Juan todos estos años, gracias por haber transmitido tus saberes y experiencias a todas las personas que han ido formando el equipo de voluntariado.

Por todo ello, todas las personas que formamos parte de AMPAO queríamos agradecerte de corazón todo lo dado y recibido por tu parte. GRACIAS.

AMPAO es tu familia y siempre tendrás las puertas abiertas

Y así con la marcha de Juan, hemos dado la bienvenida a Irene Verdú , que pasa a formar parte del ahora si, del nuevo nuevísimo equipo de coordinación, formado también por Itziar Vallejo

Juntas seguirán trabajando y luchando por ofrecer un servicio de apoyo en ocio elegido, compartido y de calidad, para mejorar así la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias.

¡Bienvenida Irene!



¡Hasta pronto Juan!



Contenido:

| | |
|---------------------------|-----|
| NOTICIAS y ECONOMÍA | 1-2 |
| SALUD y SEGURIDAD | 2 |
| CURIOSIDADES ¿SABÍAS QUÉ? | 4 |
| RECOMENDACIONES | 5 |
| PASATIEMPOS | 6 |
| HUMOR | 9 |
| FOTO Y FRASE DEL MES | 9 |
| CUENTO DE AÑO NUEVO | 10 |
| MANDALA DE AÑO NUEVO | 11 |

Economía



TIPS PARA EVITAR QUE EL AMOR NOS DEJE EN BANCARROTA

Revise su presupuesto: A la totalidad de sus ingresos, descuenta sus deudas y obligaciones y de ese excedente determine cuánto puede gastar.

Investigue y compare precios: Investigue sobre los precios de comercios sobre el regalo que quiere hacer, comprar del primer local no siempre es buena decisión.

Evite endeudarse: No recurra a créditos para comprar un regalo, no es saludable para su economía.

Busque ofertas: Por lo general, en estas fechas hay comercios que recurren a las ofertas para atraer a los clientes, averigüe sobre estas opciones para ahorrar.

Recuerde que lo material no mide el afecto.

Y ADQUIRIR UN HÁBITO DE AHORRO ES IMPORTANTÍSIMO EN NUESTRO DÍA A DÍA



Salud, Bienestar y Seguridad

Salud, Bienestar y Seguridad, Calidad de Vida.



¿Cómo conseguir quitarnos esos kilitos de mas después de las Navidades?

Nos hemos pasado en las comidas y celebraciones navideñas (los polvorones son más poderosos que nuestra voluntad), y como cada año, nuestro cuerpo nos pide un descanso.

En vacaciones bajamos el ritmo de deporte, de estrés y de actividad y comemos y bebemos mucho más. Para ayudarte a frenar estos excesos os dejamos varios consejos para desintoxicar nuestro cuerpo después de las Navidades:

1. "Haz un buen desayuno que te ayude a empezar con energía el día, pero evita la bollería industrial y los zumos ya preparados."
2. "Cocina los alimentos a la plancha, hervidos o al horno. Renuncia a los fritos y a la comida ya preparada".
3. "Cena ligero, y a ser posible, apuesta por tomar frutas".
4. "No piquemos mucho entre horas. "
5. "Dejemos de tomar ya los dulces navideños."
6. "No nos olvidemos de beber MUCHA agua."
7. "Duerme todo lo que puedas. Aprovecha para descansar entre siete y

nueve horas al día y olvídate de quedarte frente al televisor hasta altas horas de la madrugada, ya que."

8. "Además, no olvides lo más importante para ponerte en forma: ¡muévete y haz ejercicio!."

Para terminar, apunta estas tres infusiones: cardo mariano, diente de león y bulbo de hinojo. Estas te van a ayudar a digerir mejor y a eliminar líquidos.

¡ MUCHA SUERTE!



Curiosidades

¿Sabías qué? La gastronomía mexicana es muy diversa.



Generalmente cuando nos hablan de la comida mexicana siempre pensamos en el guacamole y los tacos, sin embargo, la cocina mexicana es muy variada, puesto que cada uno de los Estados de la República tiene su platillo típico.

1. OAXACA.

Entre los platos típicos que se pueden disfrutar en Oaxaca, podemos citar las **Tlayudas** que son unas tortas de maíz acompañadas por encima de carne de vaca, lechuga, el queso típico de Oaxaca y por supuesto, de una salsa picante.

Aunque los **Tamales** se consumen en todo el país, con variaciones regionales, los más famosos son los que se preparan en Oaxaca. Como cualquier otro tamal es una masa de maíz cocida a vapor, envuelta en hojas de maíz o en hojas de plátano, que puede tener como relleno carne de pollo o cerdo. En Oaxaca generalmente lleva mole negro y chipilín.

2. PUEBLA.

La gastronomía de Puebla es indudablemente una de las más atractivas de México. Quizás el plato más conocido de Puebla, sean los **Chiles en nogada**, que se ha



convertido en un plato típico de la Fiesta del 15 de Septiembre. Se trata de un chile poblano relleno de carne y frutas, cubierto por una salsa de nueces, con perejil y granada

Otro plato típico de Puebla son las **Chalupas**, que son unas tortas de maíz que se fríen en manteca, cubiertas de carne de cerdo, aunque en ocasiones puede ser de vaca o pollo, cebolla y alguna salsa picante.

Uno de los postres tradicionales de Puebla son las **Tortitas de santa Clara**, nombre que reciben porque originalmente se hacían en el Convento de Santa Clara.



3. CIUDAD DE MÉXICO.

Una de las estampas típicas de Ciudad de México es la del vendedor de **Elote** (mazorca de maíz). Esta mazorca se hierve en agua con sal y se inserta en un palo. Generalmente, van recubiertas de mayonesa, limón, sal y chile molido.

Uno de los desayunos más comunes en Ciudad de México son los **Chilaquiles**, que se preparan con trozos de tortillas de maíz fritos, que se recubren con una salsa de chiles roja o verde. También pueden llevar carne de vaca o cerdo, algún queso, y cebolla. Lo más habitual es que se acompañen con unos ricos frijoles.

4. GUANAJUATO.

Uno de los platos tradicionales de Guanajuato son los **Capone de Nopales con Xoconoxtle**, que tiene su origen en la cultura otomí (uno de los pueblos nativos de Mesoamérica). La base de este platillo es un salsa de nopales (en España se llaman chumberas), y los Xoconoxtle (los higos chumbos). Las chumberas son una de las muchas cosas que proceden del continente americano, junto a las patatas, maíz, pimiento, tomates, cacao, papaya, mango, frijoles y un larguísimo etc.



Recomendaciones:



ESTRENO PELÍCULA CINE FEBRERO 2020: ESPECIALES

A Contracorriente Films estrena **ESPECIALES**, la nueva película de los directores de **INTOCABLE** (E.Toledano & O. Nakache) el 25 de febrero del 2020. Además de superar los 2 millones de espectadores en Francia.

ESPECIALES como **INTOCABLE**, tiene como telón de fondo la discapacidad. En este caso, el autismo profundo. (podéis ver el tráiler aquí <https://youtu.be/xl0wK1bbf9k>)

La película transmite esperanza y, sobre todo, optimismo para seguir creyendo en el ser humano (como dice *Le Parisien*, “reboza humanidad”) e incluso se atreve a flirtear con la sonrisa y el humor.... Porque **ESPECIALES** son los jóvenes autistas a los que retrata la película, pero **ESPECIALES** son también los héroes cotidianos de las asociaciones y organizaciones que llegan a donde no llegan las administraciones públicas. Es por esta razón que sus directores defendieron y propusieron a nivel internacional el título **SPECIALS** (su traducción es **ESPECIALES**) para esta película.

En definitiva, es una película necesaria y debería ser una herramienta estupenda para dar visibilidad no sólo al autismo sino a cualquier tipo de discapacidad y las situaciones que generan (dependencia, soluciones para familias de recursos económicos limitados, integración laboral...) así como aprovechar su visionado para poner en valor el encomiable trabajo que realizan organizaciones y asociaciones a nivel local.

¡TENEIS QUE VERLA!



Pasatiempos

Frutas


Busca las palabras de la derecha en esta sopa de letras. Hay tres en sentido horizontal y nueve en sentido vertical.

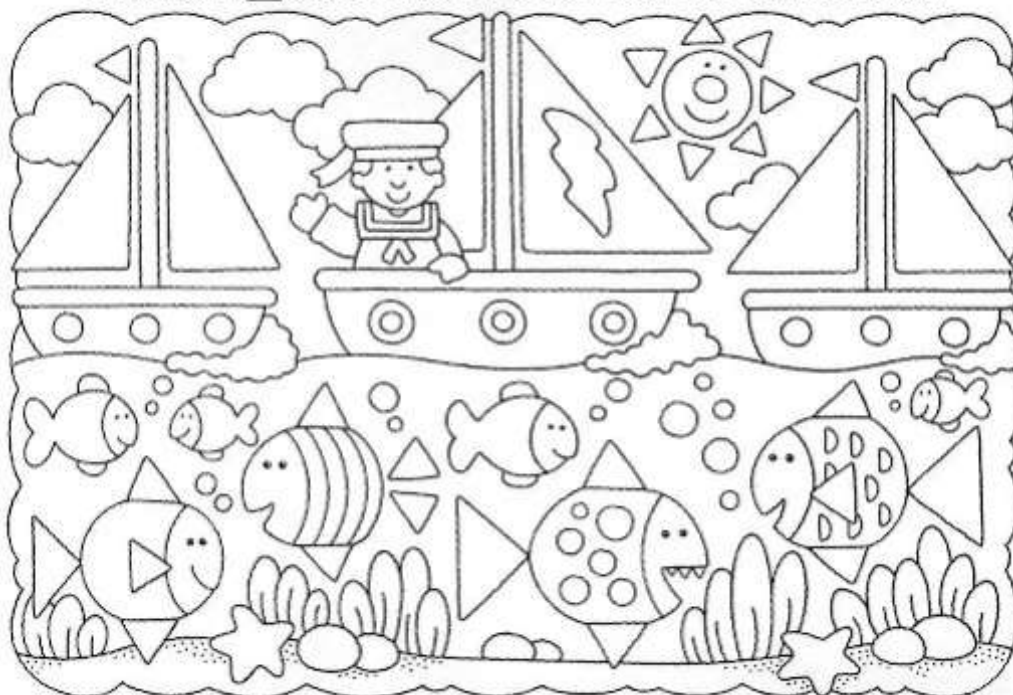


- BANANO
- DURAZNO
- MANDARINA
- MANZANA
- MELOCOTON
- MELON
- PAPAYA
- PERA
- PIÑA
- SANDIA
- UVAS
- ZAPOTE

Recursos Educativos
www.Rinconuñil.com

MAR DE TRIÁNGULOS

ÉSTE ES UN TRIÁNGULO  DELINEA CON COLOR VERDE TODOS LOS TRIÁNGULOS QUE ENCUENTRES EN ESTE DIBUJO.



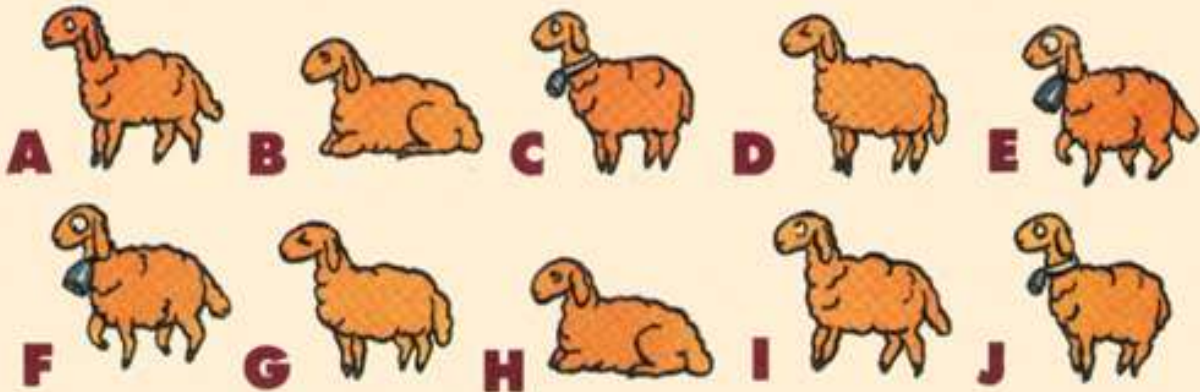
MANDALAS



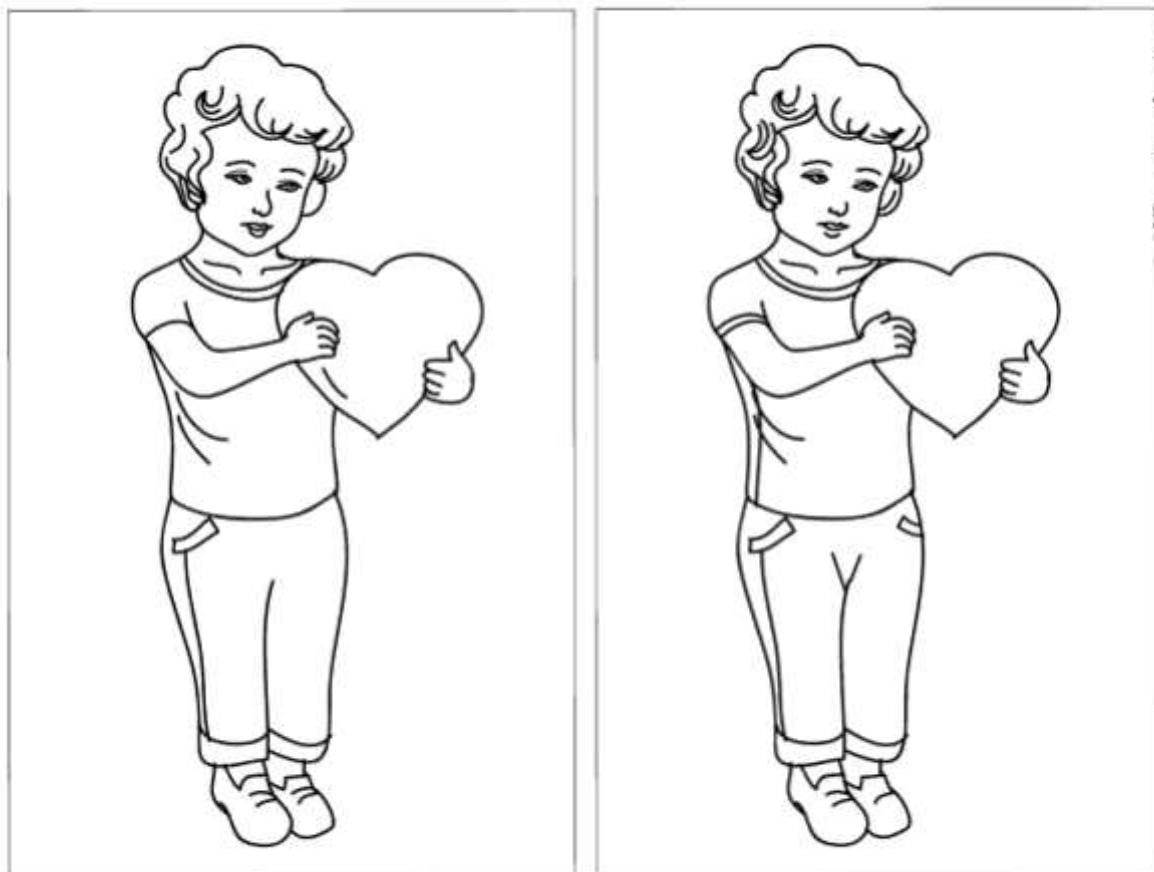
¿Jugamos?

CADA OVEJA ...

Agrupar estas ovejas por parejas pero, mira atentamente, que parecen iguales y no lo son.



ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS DE SAN VALENTÍN!



Humor



FOTO y FRASES del MES

La buena comida siempre sabe mejor en familia.

El vinculo que te une a tu verdadera familia no es solo el de la sangre... Es el del respeto y la alegría que tu sientes por las vidas de ellas/os y ellas/os por la tuya.



¿Qué es el amor?

En una de las clases de un colegio había varios niños. Uno de ellos preguntó:

-Maestra..., ¿qué es el amor?

La maestra sintió que la criatura merecía una respuesta que estuviese a la altura de la pregunta inteligente que había formulado. Como ya estaban en la hora del recreo, pidió a sus alumnos que dieran una vuelta por el patio de la escuela y trajeran cosas que invitaran a amar o que despertaran en ellos esos sentimientos. Los chicos salieron apresurados y, cuando volvieron, la maestra les dijo:

-Quiero que cada uno muestre lo que ha encontrado.

El primer alumno respondió:

-Yo traje esta flor..., ¿no es bonita?

A continuación, otro alumno dijo:

-Yo traje este pichón de pajarito que encontré en un nido..., ¿No es gracioso?

Y así los chicos, uno a uno, fueron mostrando a los demás lo que habían recogido en el patio.

Cuando terminaron, la maestra advirtió que una de las niñas no había traído nada y que había permanecido en silencio mientras sus compañeros hablaban. Se sentía avergonzada por no tener nada que enseñar.

La maestra se dirigió a ella:

-Muy bien, ¿y tú?, ¿no has encontrado nada que puedas amar?

La criatura, tímidamente, respondió:

-Lo siento, señor. Vi la flor y sentí su perfume, pensé en arrancarla pero preferí dejarla para que exhalase su aroma durante más tiempo. Vi también mariposas suaves, llenas de color, pero parecían tan felices que no intenté coger ninguna. Vi también al pichoncito en su nido, pero..., al subir al árbol, noté la mirada triste de su madre y preferí dejarlo allí... Así que traigo conmigo el perfume de la flor, la libertad de las mariposas y la gratitud que observé en los ojos de la madre del pajarito. ¿Cómo puedo enseñaros lo que he traído?

La maestra le dio las gracias a la niña y le puso la nota más alta porque había sido la única en advertir que lo que amamos no es un trofeo y que al amor lo llevamos en el corazón.

