B.I.T. AMPAO

Boletín Informativo Trimestral

CLUB DE OCIO -FUNDACIÓN AMPAO

Especial Navidad

B.I.T. AMPAO
Boletín Informativo
Trimestral
Especial Navidad

Punto de información
Club de Ocio
AMPAO

Noticias

Llegan las vacaciones de invierno, y con ellas, llega el **Boletín Informativo Trimestral AMPAO Especial Navidad 2023.**

Un BIT lleno de contenido y de información sobre el Club de Ocio AMPAO creado para disfrutar en los días de vacaciones.

PARTICIPACIÓN CONTENIDOS BIT AMPAO

Como hay personas nuevas en el Club que no conocen el BIT AMPAO, recordamos que **¡podéis participar!**

Si quieres participar y colaborar con el BIT AMPAO, ¡hazlo!

El BIT AMPAO está pensado para la participación de todas las personas que somos parte de la Fundación.

Os animamos a que participéis activamente en espacio.

¿Cómo puedo participar en el B.I.T. AMPAO?

Mandando tus aportaciones por WhatsApp o por correo electrónico a:

ampao@fundacionampao.com con el **Asunto: B.I.T AMPAO**

Se aceptan artículos y noticias interesantes, compartir tus creaciones (dibujos, textos, fotos de logros y metas conseguidas, tus experiencias), recomendaciones de música, películas...

Temas relacionados con la economía, cultura, pasatiempos, salud y cuidados, curiosidades, propuestas de ocio, etc.

Puedes mandar recetas, juegos, plantillas para colorear… ¡Lo que quieras!

¡Estamos deseando recibir vuestras colaboraciones!

¡ Anímate y Participa!

*Para + INFO: contacta con la Fundación.

Contenido:

NOTICIAS	1 6
ECONOMIA	7
SALUD	8
CURIOSIDADES	9
RECURSOS	10
PASATIEMPOS	11 14
RINCÓN DE EXPRESIÓN	15 17
RECETAS	18
MANDALAS Y MANUALIDADES	19 24
CUENTO	25 26
HUMOR	27
FOTO Y FRASE ESPECIAL	28

B.I.T. AMPAO
Boletín Informativo Trimestral
Especial Navidad

Noticias

Temporada 2023-2024 ¡Comenzada!

A mitad de septiembre tras calentar motores después de las vacaciones de verano, el Club AMPAO arrancó con los planes de Ocio con muchas ganas de reencontrarnos.

El Club AMPAO abre nueva temporada con un Tapeo de Bienvenida brindando por la amistad, la alegría y el ocio.

PARTICIPANTES

Esta temporada hay nuevas incorporaciones en el Club AMPAO. Personas con ganas de conocer a gente y disfrutar de planes de ocio en compañía.

En el Club AMPAO estamos encantadas de contar con ellas.

¡Bienvenidas las nuevas incorporaciones!

RIFA NAVIDEÑA AMPAO 2023

Tras el éxito de las pasadas navidades, esta temporada Fundación AMPAO ha organizado una Rifa Navideña sorteando 2 Lotes súper completos.

Los números ganadores de la Rifa sacados en el Sorteo que se celebró en la cena el sábado 16 de diciembre son el 76 y el 154. ¡Enhorabuena!

Gracias a quiénes han participado comprando papeletas para ellas, sus seres queridos, compañeros y amistades.

La Rifa Navideña comienza a ser una tradición en AMPAO.

REDES SOCIALES

@fundacionampao

Si quieres estar al día sobre nuestras experiencias, sigue a @fundacionampao en Instagram y Facebook.

Cuentas abiertas para poder visualizar. ¡Sin registros!

¡Conéctate a AMPAO!

Noticias

ASAMBLEAS DE OCIO ELEGIDO.

El Club AMPAO toma decisiones sobre Ocio en las Asambleas de Ocio Elegido.

Las asambleas de ocio son un espacio de participación, toma de decisiones y de expresión, muy valorado y que se desea mantener.

En las Asambleas de Ocio Elegido se fomentan la autonomía y autodeterminación de todas las personas que participan.

Felicitaciones al grupo AMPAO por el buen trabajo, por la ilusión y ganas invertidas siempre en cada asamblea.

PROGRAMACIONES

Vamos a recordar algunas de las actividades que el grupo AMPAO ha disfrutado en estos meses.

PLANES DE OCIO

AMPAO, Club de Ocio Elegido, Compartido y de Calidad se caracteriza, entre otras cosas, por ofrecer un ocio variado y enfocado a los deseos, preferencias, inquietudes, gustos y necesidades del grupo de participantes del club.

La mayoría de las actividades ofertadas en cada programación son propuestas y elecciones del grupo de participantes y voluntariado, resultantes de las asambleas de ocio elegido mensual. Actividades puntuales, son sugerencias y aportaciones ofrecidas desde coordinación y siempre aceptadas por la asamblea.

Desde la entidad agradecemos la confianza depositada por familias y participantes en la Fundación para la gestión y organización del servicio de apoyo en ocio.

Noticias

ACTIVIDADES DESTACADAS:

MURAL COLECTIVO AMPAO "AMISTAD, ALEGRIA Y OCIO"

Por deseo y decisión del grupo de participantes, como actividad de ocio creativa, el Club AMPAO realizó un mural colectivo en la sede de la Fundación.

Este mural colectivo es más que dibujos y colores; es la representación de lo que significa para nosotros: un grupo de personas unidas por la amistad, impulsada por la alegría y enriquecida por momentos de ocio.

Gracias a quienes participaron haciéndolo posible, gracias por disfrutar del proceso creativo ¡el resultado ha sido espectacular!

EXPOSICIÓN INMERSIVA "ÚLTIMOS DÍAS DE POMPEYA"

El Club AMPAO disfrutó de la exposición inmersiva en la Exposición "Últimos días de Pompeya" en el Espacio cultural El Matadero.

Fue una experiencia cultural y sensorial muy recomendable.

Repetiremos este tipo de exposiciones y experiencias inmersivas. ¡Son muy interesantes!

PLAN DE DÍA ENTERO FIESTA OTOÑO DEPORTE ADAPTADO.

S30 SEPTIEMBRE 2023.

¡El club AMPAO lo pasó en grande en la Fiesta de Otoño de Deporte Adaptado organizada por la Fundación También.org!

En el Parque Juan Carlos I, tuvimos la oportunidad de disfrutar de emocionantes partidos de baloncesto en silla de ruedas, divertirnos con el pinta caras, derribar bolos, probar el tiro al arco y dar un paseo en bicicleta.

¡Fue una jornada llena de diversión y deporte inclusivo!

Queremos agradecer de corazón a la organización, al increíble voluntariado y a todas las personas que se unieron a esta celebración por hacerlo posible.

B.I.T. AMPAO
Boletín Informativo Trimestral
Especial Navidad

Noticias

SALIDA FIN DE SEMANA OTOÑO-INVIERNO EN "PILAR DE GREDOS"

OCTUBRE 2023.

En octubre el Club AMPAO disfruto de un fin de semana entre amistades en el pueblo del Arenal, alojados en el albergue familiar "Pilar de Gredos".

La lluvia de otoño no fue impedimento para disfrutar y vivir la experiencia al máximo.

Bingo, juegos, tiro con arco, castañada, charletas a la chimenea, burritas, discoteca temática por Halloween y el picoteo dominguero, fueron las actividades más disfrutadas.

Conocimos a un grupo familiar muy agradable con quienes nos relacionamos y compartimos buenos momentos durante el fin de semana.

Y además, celebramos los cumpleaños de amigos y compañeros de AMPAO. Fue un fin de semana muy completo y ¡disfrutado!

Gracias a quienes participaron haciéndolo posible.

SALIDA DE NAVIDAD AMPAO CIRCO PRICE + CENA VIPS

S16 DICIEMBRE 2023.

Para cerrar el año 2023 el Club AMPAO compartió una tarde de ocio llena de magia e ilusión.

Para empezar, espectáculo navideño en el Circo Price… ¡Maravilloso!

Tras la sensacional tarde, cena en Vips en la mejor de las compañías.

Charlas distendidas y risas acompañaron la cena que se cerró con el Sorteo de la Rifa Navideña AMPAO 2023.

¡Gracias por participar!

B.I.T. AMPAO
Boletín Informativo Trimestral
Especial Navidad

Noticias. Voluntariado AMPAO.

ASAMBLEA DE VOLUNTARIADO AMPAO APERTURA TEMPORADA

El sábado 10 de septiembre en la oficina de la Fundación AMPAO se celebró la Asamblea General de Voluntariado AMPAO "Apertura de la nueva Temporada 2023-2024".

Se compartió una tarde de encuentro con energía, para saludarnos después del verano y trabajar de forma distendida, agradable y muy eficiente, sobre el Plan de Acción 2023-2024.

En esta asamblea recibimos a nuevas incorporaciones en el voluntariado que fueron acogidas e informadas junto con coordinación por el grupo de voluntariado de la entidad. Encuentro muy bonito y acogedor, con muy buena sensación.

¡Gracias a quienes participaron haciéndolo posible!

Gracias por el esfuerzo, el trabajo y compromiso!! ¡Gracias por ser, estar y permanecer!

💚 GRACIAS a todas las personas que forman parte del Voluntariado de Fundación AMPAO.

¡Bienvenidas a las nuevas incorporaciones!

VOLUNTARIADO AMPAO

En Fundación AMPAO nos sentimos en eterno agradecimiento hacía todas las personas que han elegido AMPAO para hacer voluntariado a lo largo de nuestro camino.

A quiénes caminaron y estuvieron, haciendo posible que hayamos llegado hasta aquí.

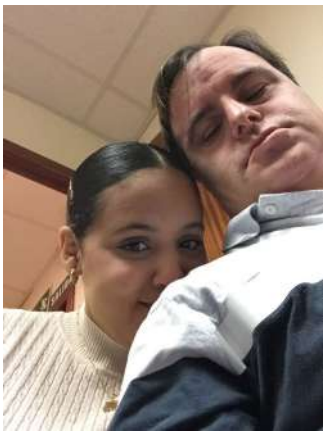
A quienes continúan vinculadas más allá del voluntariado, como parte ya de esta pequeña gran familia que es AMPAO.

Y a quienes se acaban de sumar al sendero aportando aires frescos, ilusión, ganas y nuevas energías y oportunidades...

¡GRACIAS!

Con el apoyo y acompañamiento de las personas voluntarias de AMPAO, el proyecto de "Un Ocio de Calidad para Personas con Discapacidad Intelectual" puede ser una realidad.

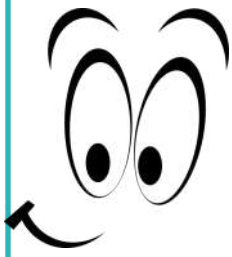
El voluntariado en AMPAO es más que recurso, es corazón, es un gran aporte en calidad y calidez humana que no tiene precio.



Además, el voluntariado como agentes de transformación social, contribuye a mejorar la sociedad desde su acción voluntaria, reduciendo y paliando desigualdades, y generando oportunidades.

Economía

Desde Fundación AMPAO os invitamos a llevar a cabo un consumo responsable:



- Con un poco de imaginación y objetos reciclados podemos hacer una decoración navideña estupenda.
- Para la comida, seguro que hay productos locales y de proximidad de alta calidad y buen precio a tu alcance.
- Regalar con conciencia sabiendo qué estamos comprando y cómo se produce, minimizando la huella ecológica y respetando los derechos humanos, pueden ser los regalos más bonitos.
- Las postales de felicitación digitales resultan menos contaminantes, y la oscuridad puede ser atractiva para ver la luna y las estrellas frente a tantas luces navideñas.
- Intentar generar pocos residuos y evitar el uso de platos, vasos y cubiertos desechables es cuidar el planeta y todos los seres que lo habitan.

El mundo entero te lo agradecerá. A continuación, unos tips para cuidar también del bolsillo:

CONSEJOS ÚTILES PARA COMPRAR "CON CABEZA" ESTA NAVIDAD

Llega la Navidad, una época en la que se realizan muchas compras, tanto de manera presencial como online. Apunta estos consejos y apuesta por un consumo responsable.

Planifica. Elabora un presupuesto y una lista de la compra con antelación, considerando lo que tienes pensado gastar y a quién vas a regalar.

Adelanta tus compras. Tu bolsillo y tu tiempo lo agradecerán. En el caso de productos alimenticios recuerda que hay muchos que se pueden congelar.

Infórmate y compara precios entre productos y distintos establecimientos. ¡No compres a la primera!

Infórmate de la política de devolución y recuerda que en las compras por Internet cuentas, con carácter general, con el derecho de desistimiento en el plazo de 14 días naturales.

Paga en efectivo, deja en casa la tarjeta. Evitarás la tentación de comprar lo que no debes.

Exige el ticket de compra y guárdalo en un lugar seguro. Lo necesitarás si quieres realizar una devolución o reclamar.

En Navidad tienes los mismos derechos que el resto del año. Los establecimientos te deben otorgar las mismas prestaciones que en otras fechas.

Salud, Seguridad y Bienestar. Calidad de Vida

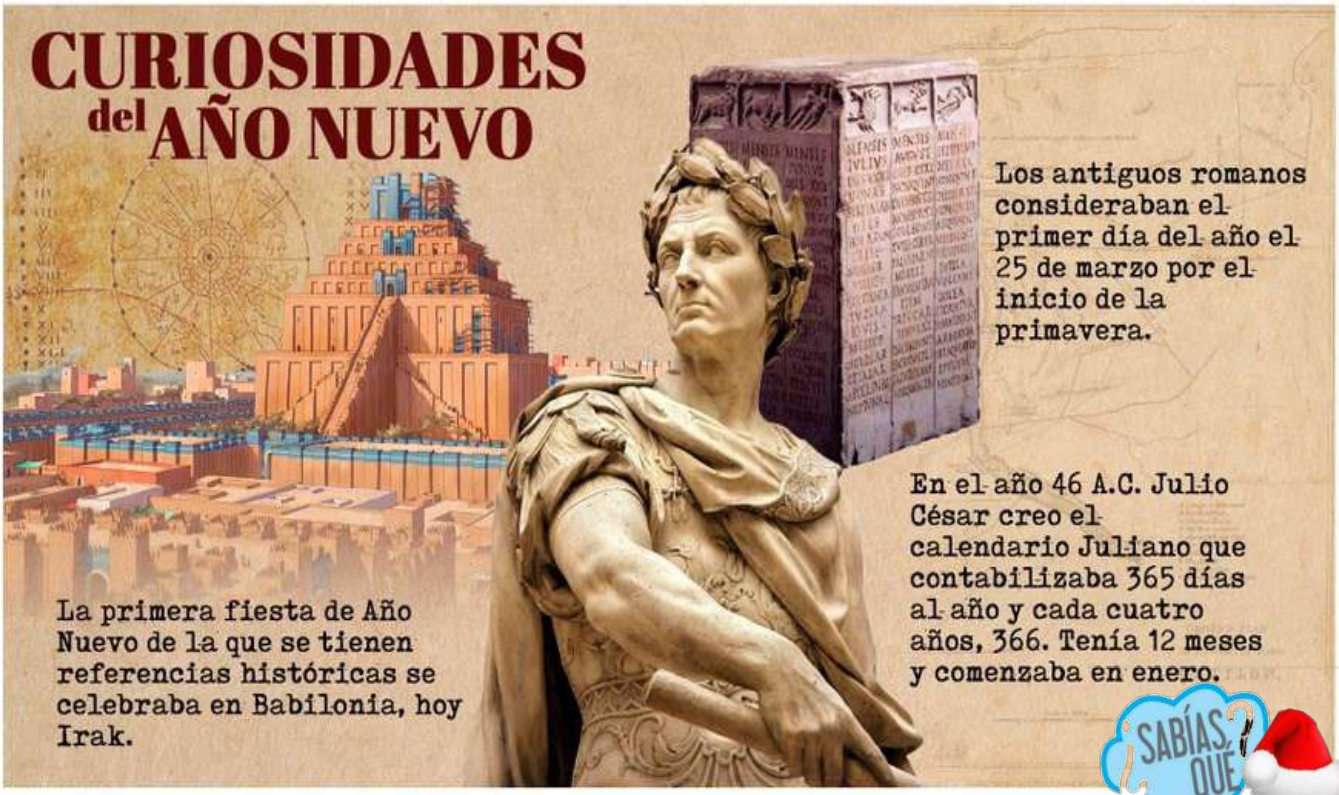
Cuidar la salud es la base de la calidad de vida de las personas.

En estas fechas se suelen transmitir indicaciones para mantener una buena salud física, como incluir abundantes frutas y verduras en la dieta, reducir la presencia de grasas saturadas sobre todo en las cenas, no abusar de raciones y cantidades, sobre todo de los dulces navideños, beber mucha agua y mantenernos hidratadas, etc. Todo esto es muy importante, ¡cualquier duda mejor consultar a personal sanitario!

¿Y sobre salud mental? Las navidades suelen ser un contexto que nos lleva a recordar a quienes ya no están, para lo cual es importante juntarnos con nuestras familias y allegados, y mantener vivos sus recuerdos. Afrontar el estrés de los preparativos de decoración, comidas y regalos, organizando nuestro tiempo, rebajando expectativas y pidiendo ayuda a los demás. Expresar a los presentes que los queremos y que son importantes en nuestras vidas. Mostrar afecto, frente al juicio o el desprecio. Evitar comentarios negativos sobre el aspecto físico. Con respecto a nosotros mismos, durante estas fechas también nos solemos cuestionar nuestro desempeño en cuanto a logro de objetivos del año... Desde Fundación AMPAO os invitamos a valorar lo positivo y practicar la gratitud, como estrategia para nuestro bienestar y motivación.

Allá van unas indicaciones generales para cuidar la salud mental:

Curiosidades del Año Nuevo.



Recursos: Propósitos de Año Nuevo.

Propósitos de Año Nuevo que voy a cumplir

¡este será mi año!
¡ilusión que no falte

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

La bola de cristal de los propósitos del Año Nuevo

Piensa en qué quieres hacer este año. Escribe en qué quieres mejorar y cómo lo harás. Haz un dibujo de lo que ves en la bola de crista.

Este año me gustaría...

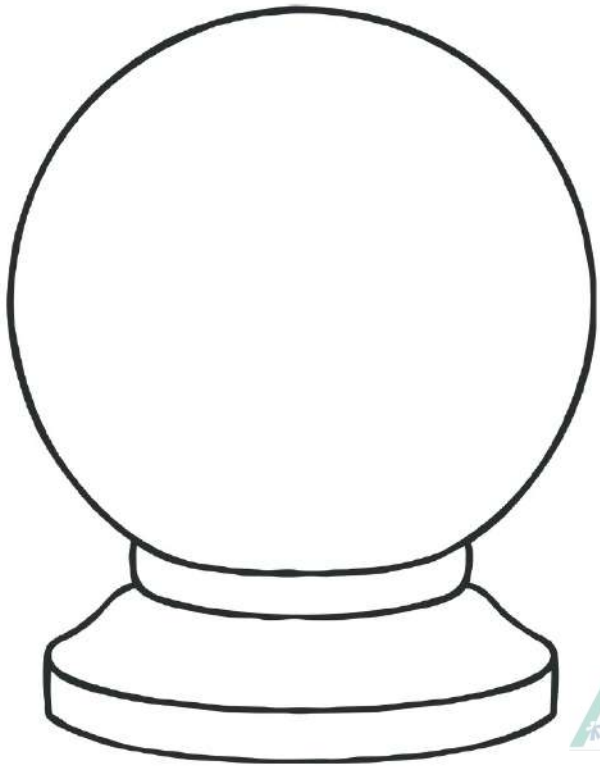
_____

_____

_____

_____

_____



Pasatiempos. Une los puntos por orden y colorea.

Pasatiempos

Inventa una historia que contenga los siguientes elementos:

Inventa una historia que contenga los siguientes elementos:

Inventa una historia que contenga los siguientes elementos:

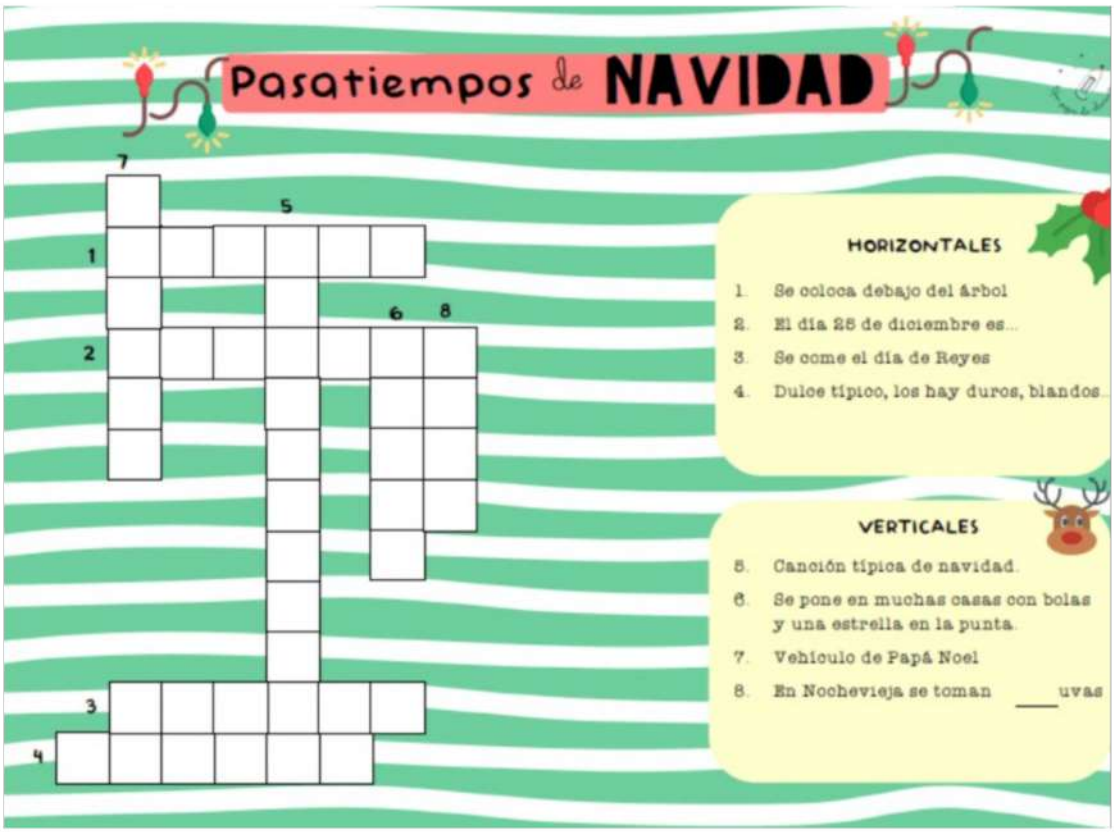
Inventa una historia que contenga los siguientes elementos:

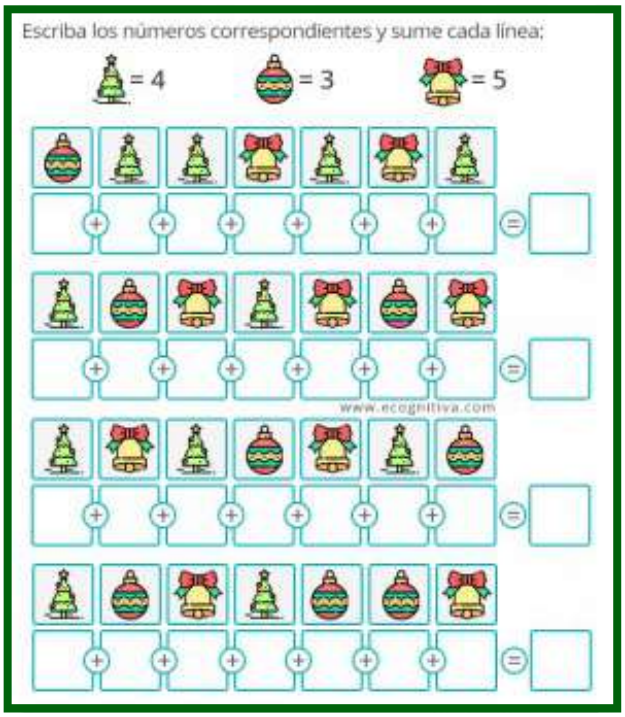
Inventa una historia que contenga los siguientes elementos:

LANZA EL DADO Y CREA TU PROPIA HISTORIA DE NAVIDAD

	AMBIENTE	LUGAR	PERSONAJE	PROBLEMA
⚀	En mitad de la noche	En un tejado nevado	Reyes Magos	Alguien se ha perdido
⚁	En un día de Navidad nevado	En un pequeño pueblo	Paje	Alguien busca un amigo para jugar
⚂	Una noche helada de diciembre	En una cómoda cabaña del Polo Norte	Grin, Kely, Cuca o Uipi	Alguien robó los regalos de Navidad
⚃	En una Nochebuena con Luna Llena	En el desierto	Santa Claus	Se come todos los turrones y postres que ve
⚄	Durante las vacaciones de Navidad	En una chimenea polvorienta	Un muñeco de nieve	Atrapado en una tormenta de nieve/arena
⚅	En la mañana del Día de Navidad	Bajo el árbol de Navidad	Un niño o niña	Intenta arruinar la Navidad

Pasatiempos

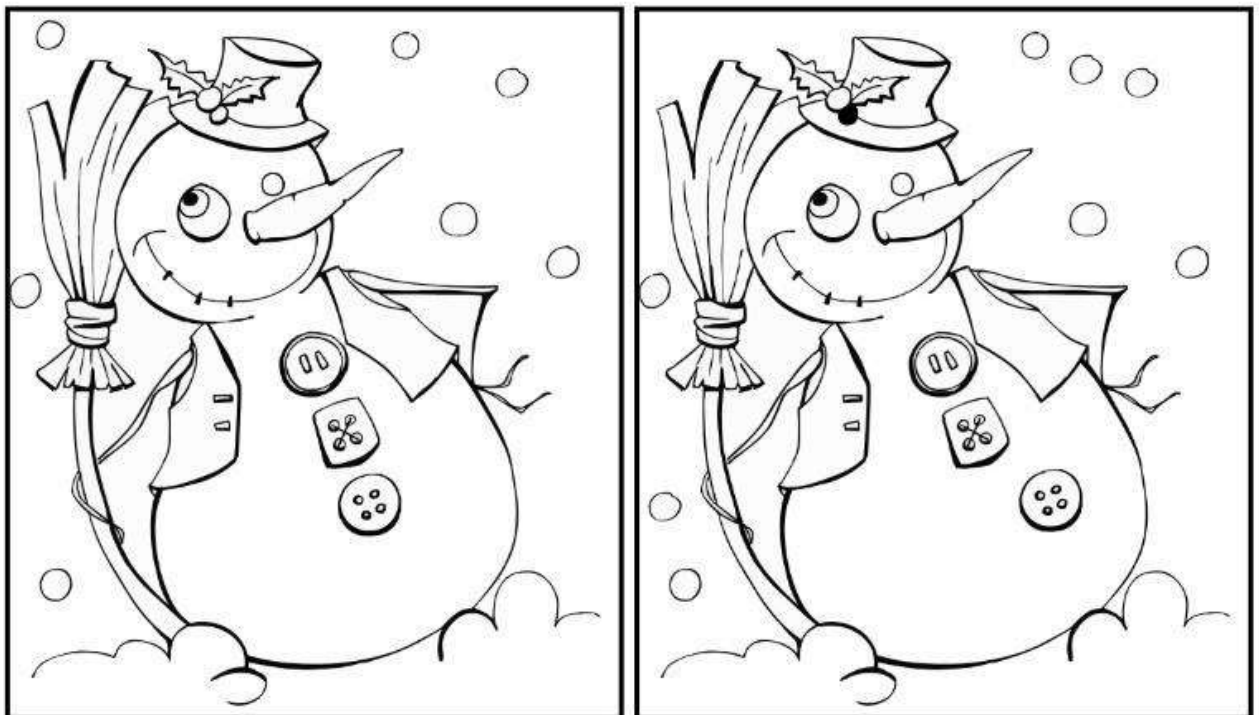




Pasatiempos

¿Puedes encontrar las 7 diferencias?

Encuentra las cinco diferencias y colorea especial Navidad



RINCÓN de EXPRESIÓN

Nuestra amiga Pierina de “Katrina” el pasado Halloween. ¡Muy bella!

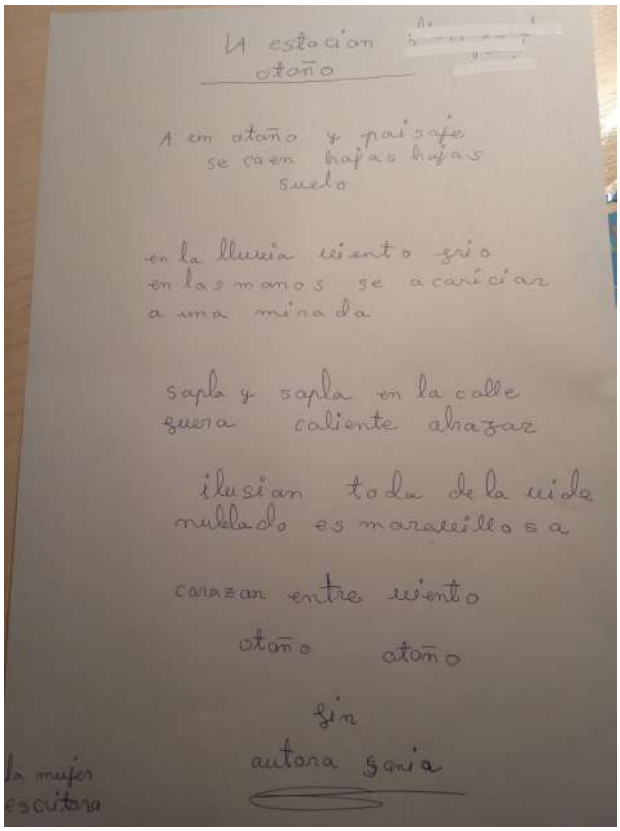
Muchas gracias por compartir.

Esta divertida fotografía nos la envía nuestra amiga Sonia. ¿Alguien sabe donde esta hecha?

Si quieres saber dónde, cuando veas a Sonia, ¡pregúntale!

Con esta fotografía con mucho *power*, Sonia nos dio la bienvenida tras las vacaciones de verano.

¡Así da gusto volver a la rutina!



Con el nostálgico otoño llega la inspiración. Muy linda.

Poesía de Sonia Galán Pavón.

RINCÓN de EXPRESIÓN

Compartimos felicitaciones navideñas recibidas.
Incluidas las realizadas tras la Asamblea de Ocio de Diciembre por el grupo AMPAO.

RINCÓN de EXPRESIÓN

Recetas para hacer en familia

Turrón de chocolate casero.

Ingredientes

- *100 g de manteca de cerdo*
- *300 g de chocolate con leche*
- *250 g de chocolate negro*
- *80 g de arroz inflado (Choco Krispies o similar)*
- *1 cartón de leche vacío para hacer dos moldes*

Preparación:

- *En primer lugar, preparamos los moldes. Cortamos por la mitad, de arriba a abajo, un cartón de leche vacío. Lo lavamos bien, lo secamos y engrasamos.*
- *A continuación, ponemos en un cazo la manteca y derretimos.*
- *Mientras, rallamos o picamos el chocolate, y lo añadimos a la manteca.*
- *Lo mantenemos en el fuego hasta que el chocolate esté bien derretido y tengamos una mezcla homogénea.*
- *Retiramos del fuego y añadimos el arroz inflado.*
- *Vertemos en los moldes y dejamos enfriar en la nevera hasta que el chocolate se endurezca.*

Mandalas de Año Nuevo.

Imprime, colorea, recorta y decora.

Imprime, colorea, recorta y decora.

Imprime, colorea, recorta y decora.

Imprime, colorea, recorta y decora.

Mandalas de Año Nuevo

Imprime, colorea, recorta y decora.

Manualidades. Árbol de Papel.

Materiales:

- Papel (pueden ser de colores, de periódico o estampado a doble cara).
- Pegamento.
- Tijeras.
- Cordón para colgar el adorno.

Cómo hacer adorno navideño con forma de árbol paso a paso:

- Para cada árbol necesitaremos medio círculo de papel. Se puede usar un plato para hacer el círculo, doblarlo y cortar por la mitad.
- Para saber dónde tenemos que doblar exactamente cada medio círculo vamos a usar una sencilla fórmula, medimos el diámetro del medio círculo, lo dividimos entre 2,5, y ahí haremos una marca que es donde empezaremos a doblar tal y como se ve en el dibujo.
- Este círculo mide 17 centímetros, entonces: 17 / 2,5 = 6,8 centímetros, hago la marca a 6,8 centímetros de la esquina.
- Con el resto de las medidas igual, seguramente los platos de cada casa serán distintos, y así se puede hacer más grande o más pequeño, según lo que quieras decorar.
- Una vez doblado, vamos pegando cada doblez con pegamento de barra para que el árbol no se abra, y en el último, pegaremos también un cordón de 12 centímetros antes de cerrar y pegaremos una estrellita 3D de papel para decorar.

Enlace a video paso a paso: https://youtu.be/olH1xktCUmw?list=PLh7q9alqx4hnFtCfHBpNsAqMxNK-QCG_F

El elefante encadenado.

Jorge Bucay

Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de ellos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante que, como más tarde supe, era también el animal preferido de otros niños.

Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un tamaño, un peso y una fuerza descomunales… Pero después de la actuación y hasta poco antes de volver al escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba sus patas. Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y, aunque la madera era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.

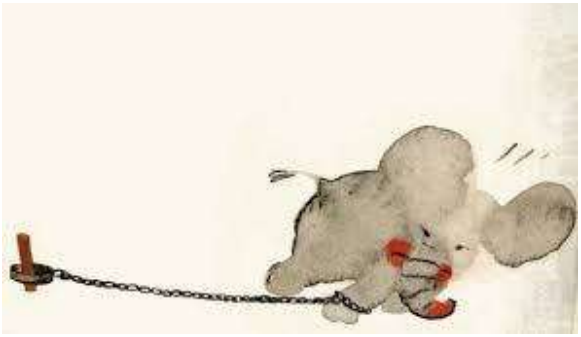
El misterio sigue pareciéndome evidente. ¿Qué lo sujeta entonces? ¿Por qué no huye?

Cuando era niño, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces por el misterio del elefante… Alguno de ellos me explicó que el elefante no huía porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: "Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?" No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Con el tiempo, me olvidé del misterio del elefante y la estaca...

Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta: "El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño".

Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él. Imaginé que se dormía agotado y al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día y al otro… Hasta que, un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.



Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa, porque, pobre, cree que no puede. Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo. Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza.

Todos somos un poco como el elefante del circo: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos pensando que "no podemos" hacer montones de cosas, simplemente porque

una vez, hace tiempo lo intentamos y no lo conseguimos. Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje: “No puedo, no puedo y nunca podré”.

Hemos crecido llevando este mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y por eso nunca más volvimos a intentar liberarnos de la estaca. Cuando, a veces, sentimos los grilletes y hacemos sonar las cadenas, miramos de reojo la estaca y pensamos: "No puedo y nunca podré".

Esto es lo que te pasa, vives condicionado por el recuerdo de una persona que ya no existe en ti, que no pudo. Tu única manera de saber si puedes es intentarlo de nuevo poniendo en ello todo tu corazón… ¡Todo tu corazón!

Humor en Navidad

FOTO y FRASE ESPECIAL:

¡¡FELIZ AÑO NUEVO BISIESTO!!

366 días llenos de OPORTUNIDADES

Imprime, recorta y decora.