

B.I.T. AMPAO

Especial Navidad 2024

FUNDACION AMPAO



1

NOTICIAS

Nueva Temporada, Nuevo Diseño.

6

ECONOMIA

BIT AMPAO ESPECIAL NAVIDAD 2024

7

SALUD

Llegan las vacaciones de invierno, y con ellas, llega el Boletín Informativo Trimestral AMPAO Especial Navidad 2024.

8

CURIOSIDADES

En esta nueva temporada el BIT AMPAO cambia su modelito con un nuevo diseño que esperamos que os guste.

9

PASATIEMPOS

Han colaborado en la elaboración de este BIT, Fran Martín Sierra, socio participante de AMPAO y Carolina Ros, coordinadora de la fundación.

13

MANDALA

Gracias Fran por todas tus aportaciones, ¡es un placer trabajar contigo!

17

RECETAS

Cómo participar

en el BIT AMPAO

18

CUENTO

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

19

HUMOR

**MANDA TUS APORTACIONES
POR CORREO ELECTRÓNICO A:**

ampao@fundacionampao.com
con el **Asunto: BIT AMPAO**

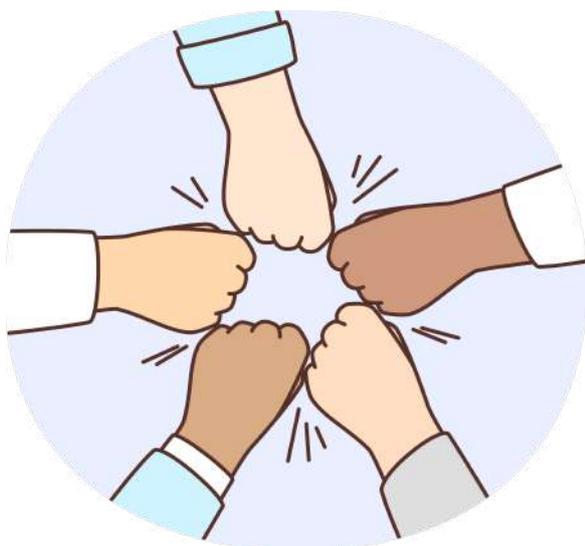
21

RINCÓN DE EXPRESIÓN

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

23

FOTO Y FRASE ESPECIAL



MANDA TUS APORTACIONES POR CORREO ELECTRÓNICO A:

ampao@fundacionampao.com
con el **Asunto: BIT AMPAO**

REDES SOCIALES AMPAO

@fundacionampao

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

Cuentas abiertas para poder visualizar.
¡Sin registros!

Ya somos 2411 seguidores en Instagram...
¿nos ayudamos a crecer?

Síguenos en nuestras redes sociales, el Club AMPAO
somos gente muy divertida...

¡nos lo pasamos genial



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

¡Os animamos a que participéis!

Cómo participar

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!



EVALUACIÓN ACTIVIDADES

NUEVO SISTEMA PARA EVALUAR PROGRAMACIONES DE OCIO



Como innovación esta temporada en la fundación AMPAO hemos creado un nuevo sistema para evaluar las Programaciones de Ocio ofertadas por el Club AMPAO.

Un sistema online a través de un formulario anónimo, sencillo, y accesible que, facilita un espacio para que todas las partes, familias, participantes y voluntariado, puedan evaluar y dar su opinión.

Con este sistema, podemos conocer el sentir y descargar el trabajo realizado en las Asambleas de Ocio Elegido y da la oportunidad de poder evaluar a todas las personas, hayan asistido a la asamblea o no.

La opinión del grupo de familias, participantes y voluntariado es muy importante para que el trabajo de la fundación y el servicio sea de la mayor calidad posible.

RIFA NAVIDEÑA AMPAO 2024

El sábado 14 de diciembre, en la oficina de la Fundación AMPAO se realizó el Sorteo de la Rifa Navideña AMPAO 2024.

Los números premiados de la RIFA son el 66 y el 133.

¡Gracias a quienes han participado y jugado la suerte con AMPAO comprando papeletas! Toda la recaudación irá íntegra destinada a los fines de la fundación, mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad intelectual y sus familias.



**Enhorabuena al 133,
¡Montse, Sergio y
Familia!**



**Enhorabuena al 66,
¡Esther y Familia!**



@FUNDACIONAMPAO

EQUIPO TEAMING AMPAO

👉 ¡Únete al EQUIPO AMPAO!! AMPAO somos un Club de Ocio que ofrece apoyos y favorece oportunidades de disfrute de un ocio de calidad a personas con discapacidad intelectual.

¿Quieres formar parte del equipo AMPAO y hacer posible nuestra misión?

👉 Es muy sencillo! Con 1€ al mes colaboras para conseguirlo! 😊 Infórmate y ¡súmate al TEAMING AMPAO!

<https://www.teaming.net/fundacionampao-grupo>



OTRAS FORMAS DE COLABORAR

<http://www.fundacionampao.org/donaciones-a-fundacion-ampao>

BIZUM



Código Fundación AMPAO

04994

Desde tu App Bancaria en la que tengas Bizum activo, selecciona la opción **Enviar dinero**, introduce nuestro **código** y elige el **importe** que deseas donar.

Granito a granito se hacen montañas. Nuestro grupo de amigos colaboradores han elegido donar 10€ al mes para apoyar nuestro proyecto.

Puede que no tengas tiempo para compartir, pero si quieres y puedas invertir en solidaridad.

Infórmate, toda la info esta en nuestra web.



Amistad
Alegria
Ocio

SUSCRIPCIÓN AMIGO COLABORADOR



¡Gracias a nuestros Amigos Colaboradores por apoyar al Proyecto AMPAO!



CALENDARIOS AMPAO 2025



Porque el año nuevo 2025 va a ser una año lleno de oportunidades, el Club AMPAO lanza calendarios para que cada mes podamos recordar los buenos momentos vividos y nos alegremos el día al mirar fechas en el calendario AMPAO 2025.

Todo lo recaudado con las aportaciones de los calendarios será íntegra destinada a los fines de la entidad. ¡Gracias por colaborar!

ASAMBLEAS DE OCIO ELEGIDO AMPAO

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

Tras llevar a votación en cada asamblea mensual, el grupo de participantes y voluntariado desean la continuación de las Asambleas de Ocio Elegido.

Se valora como un espacio de participación, toma de decisiones y de expresión que se desea mantener.

Y como el Club AMPAO es VUESTRO Club, las Asambleas de Ocio ...¡se mantienen!

Seguimos invirtiendo esfuerzo y tiempo en ser felices, porque para ser feliz, lo mejor es ¡tomar decisiones!



Foto: Elena, voluntaria de AMPAO.

Gracias a todas las personas que forman parte de AMPAO, por vuestra confianza y hacer realidad todos los buenos momentos que se reflejan en las imágenes.



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

Gracias por todo el respeto y compañerismo que se respira en las asambleas y en cada día de ocio compartido.



5 de DICIEMBRE DIA INTERNACIONAL VOLUNTARIADO

Porque hacer voluntariado es compartir con las demás nuestra propia humanidad...El 5 de diciembre Día Internacional del Voluntariado en Fundación AMPAO dedicamos tiempo y expresamos nuestra gratitud a todas las personas voluntarias que invierten su tiempo en compartir con las demás.

El voluntariado se "pringa" las manos para ser parte de la solución, para transformar y ser el cambio que queremos a mejor.



Al voluntariado de AMPAO... ¡Gracias por elegirnos! ¡GRACIAS POR COMPARTIRnos!!!

CRISIS EN EL VOLUNTARIADO

Desde la Pandemia del 2020, las entidades que gestionamos voluntariado actualmente, estamos sufriendo una crisis generalizada en cuanto al compromiso en el voluntariado.

Desde entonces, nos esta constando más, (siempre ha sido una cuestión compleja la captación de voluntariado) encontrar personas disponibles y dispuestas a compartir su tiempo y establecer un compromiso de forma continuada.

Dialogando entre entidades, concluimos que, entre otras causas, la Pandemia nos ha podido llevar como sociedad a agudizar el individualismo y la priorización del bienestar individual, dejando a un lado la solidaridad y el apoyo mutuo para el bienestar colectivo.

La carencia de disponibilidad de voluntariado, puede conllevar en las entidades cambios para poder continuar con sus objetivos.

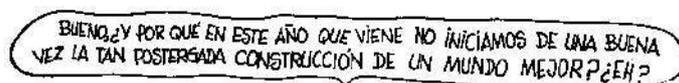
Por ello, nos sentimos en gran fortuna por contar con las personas voluntarias con las que contamos en AMPAO, personas con un alto grado de compromiso y calidad humana.

La necesidad de apoyo en AMPAO, naturalmente esta en aumento, cosas de la vida y hacerse mayores, por eso cada día...¡Necesitamos más apoyo!; necesitamos más voluntariado!

Hacemos un llamamiento a la colaboración para difundir nuestro programa de voluntariado, porque "el boca a boca" es una de las mejores publicidades que se pueden hacer.

Si conoces a alguien que pueda interesarle el voluntariado de AMPAO, ¡recomiéndanos!

¡Estaremos encantadas de recibirle!



ECONOMIA

NAVIDAD CLAVES PARA UNA RESPONSABLE

La navidad es una fecha que llama a la celebración y reflexión junto a nuestros familiares y amigos y no debe ser excusa para dejar de cuidar el medio ambiente. Podemos hacer regalos ecológicos y utilizar adornos reciclados, aquí algunas recomendaciones para disfrutar de una Navidad sostenible y responsable:

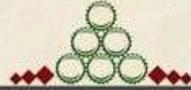
REGALOS

-  Evita los que utilicen animales o dañen el ambiente
-  Evita el exceso de envoltorios y paquetes que se transformarán en basura
-  Usa papeles reciclables o reutilizables
-  Evita juguetes que usen pilas o requieran alto consumo de energía
-  Busca aquellos que estimulen la creatividad como juguetes de madera

ILUMINACION

-  Haz decoraciones originales que no consuman electricidad
-  No mantengas encendidas las luces mientras no hay nadie en casa ni durante toda la noche mientras duermes
-  Evita iluminar el jardín, además de consumir energía atrae insectos
-  Usa iluminación Led, su consumo es insignificante comparado con las bombillas incandescentes

DECORACION

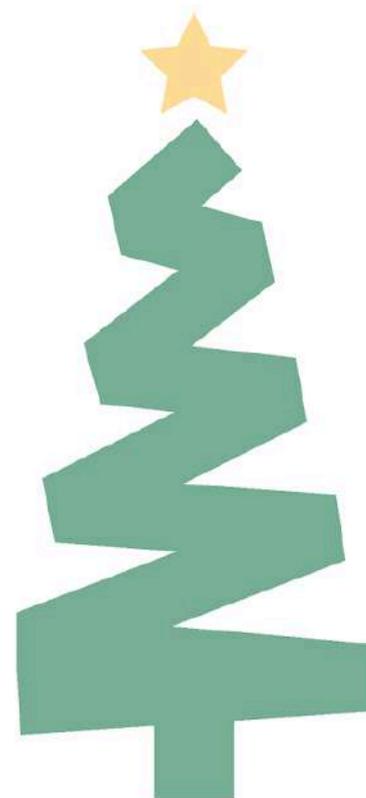
-  Prueba hacer colgantes con material reciclado
-  Decora bambalinas transparentes con trozos de cd que ya no uses
-  Evita comprar musgo o cortezas de árboles extraídas de la naturaleza
-  Utiliza materiales reciclados -cartón, telas o envases pintados

Fuentes: Creadess.org- Guioteca- Ecologistas en acción- Cosumer 

SALUD Y BIENESTAR

5 consejos para cuidar la salud en Navidad

1. Comer de todo, pero en pequeñas cantidades.
2. Consumir bebidas alcohólicas responsablemente.
3. Reposar después de comidas copiosas.
4. Consumir dulces moderadamente.
5. Controlar la tensión arterial y el nivel de colesterol y azúcar.





NAVIDAD
alrededor del mundo

8 CURIOSIDADES
que probablemente
no sabías

1 RU
REINO UNIDO
Los británicos se vuelven locos con las piñatas de Navidad. Dentro de cada piñata hay una corona hecha con pañuelos, un lema o broma en una nota y un pequeño regalo.

2 SUECIA
SUECIA
El Pato Donald es el protagonista. Casi la mitad de la población sueca disfruta de este personaje de Disney a partir de las 3 de la tarde en Nochebuena.

3 EEUU
EEUU
A los americanos les apasiona decorar sus casas con luces, tanto que se invierten unos \$6.000 millones en luces de Navidad cada año.

4 CHINA
CHINA
Solo el 1% de la población china celebra la Navidad, a pesar de que la mayoría de los adornos navideños que se venden en todo el mundo son fabricados allí.

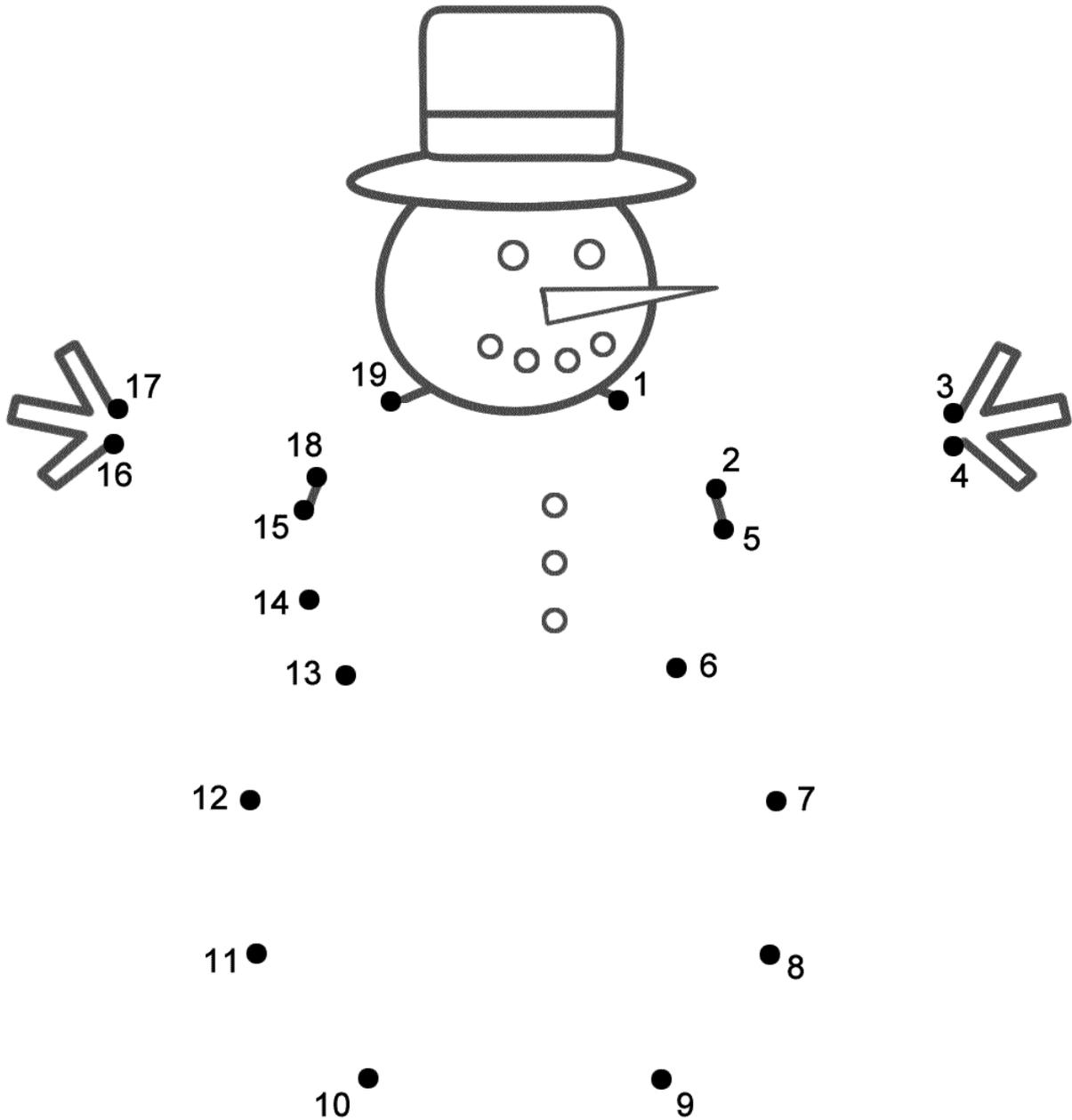
5 BRASIL
BRASIL
En Brasil es verano durante la Navidad y, como no hay nieve, Papá Noel utiliza un gran trampolín para repartir los regalos, mientras que a los niños les hace gracia verle con ese gran abrigo rojo.

6 AUSTRALIA
AUSTRALIA
Los australianos celebran la Navidad en familia con una barbacoa en la playa. Una 'barbie', como ellos lo llaman.

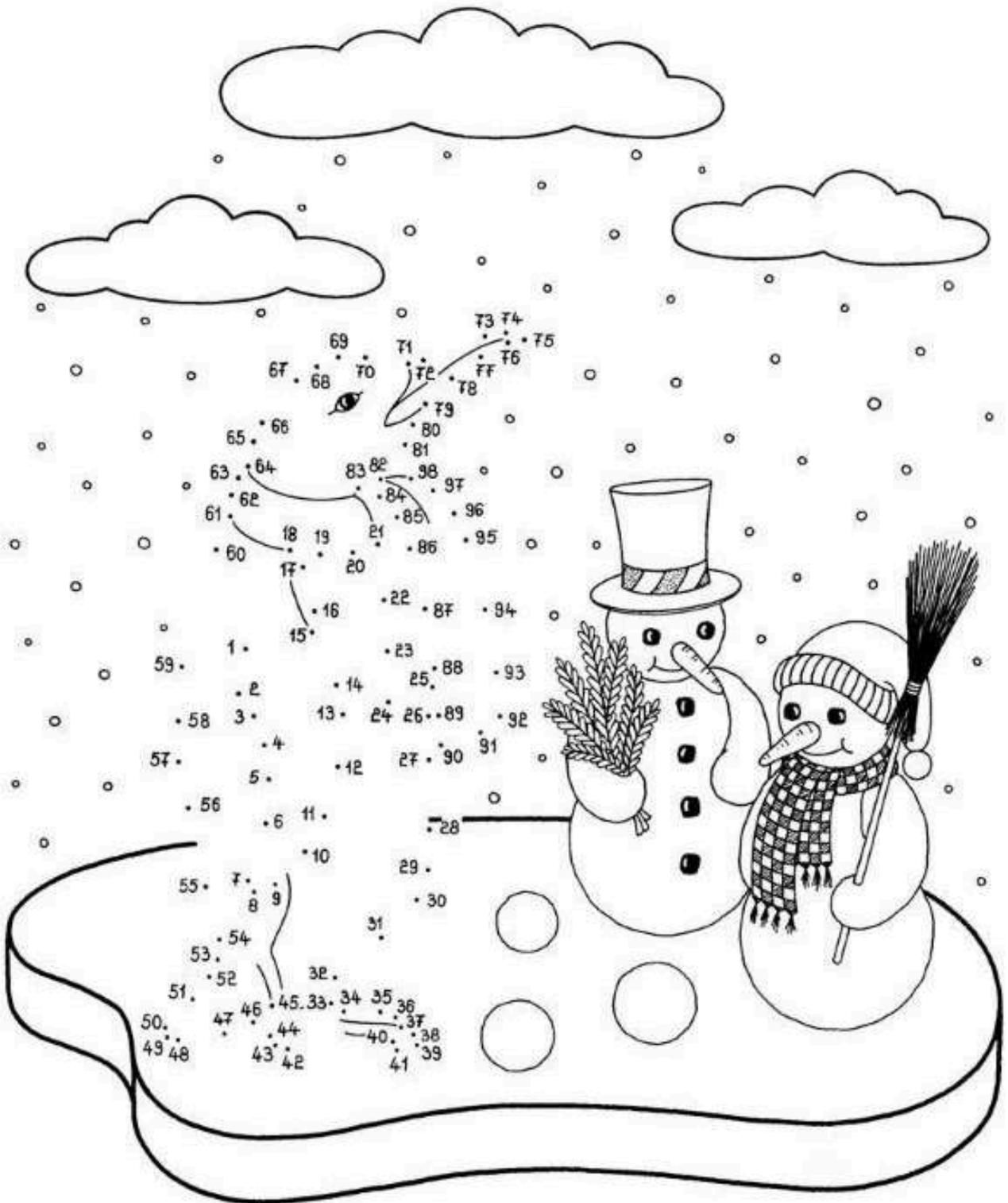
7 ESPAÑA
ESPAÑA
En España casi todo el mundo juega a la Lotería de Navidad. ¡Es la más dotada del mundo! Los números ganadores son cantados por niños de acogida y huérfanos durante horas en la televisión.

8 ALEMANIA
ALEMANIA
Los alemanes visitan a sus vecinos y amigos para ver y elogiar el árbol de Navidad. A cambio reciben una copa de un fuerte licor llamado 'Schnapps'.

PASATIEMPOS



PASATIEMPOS



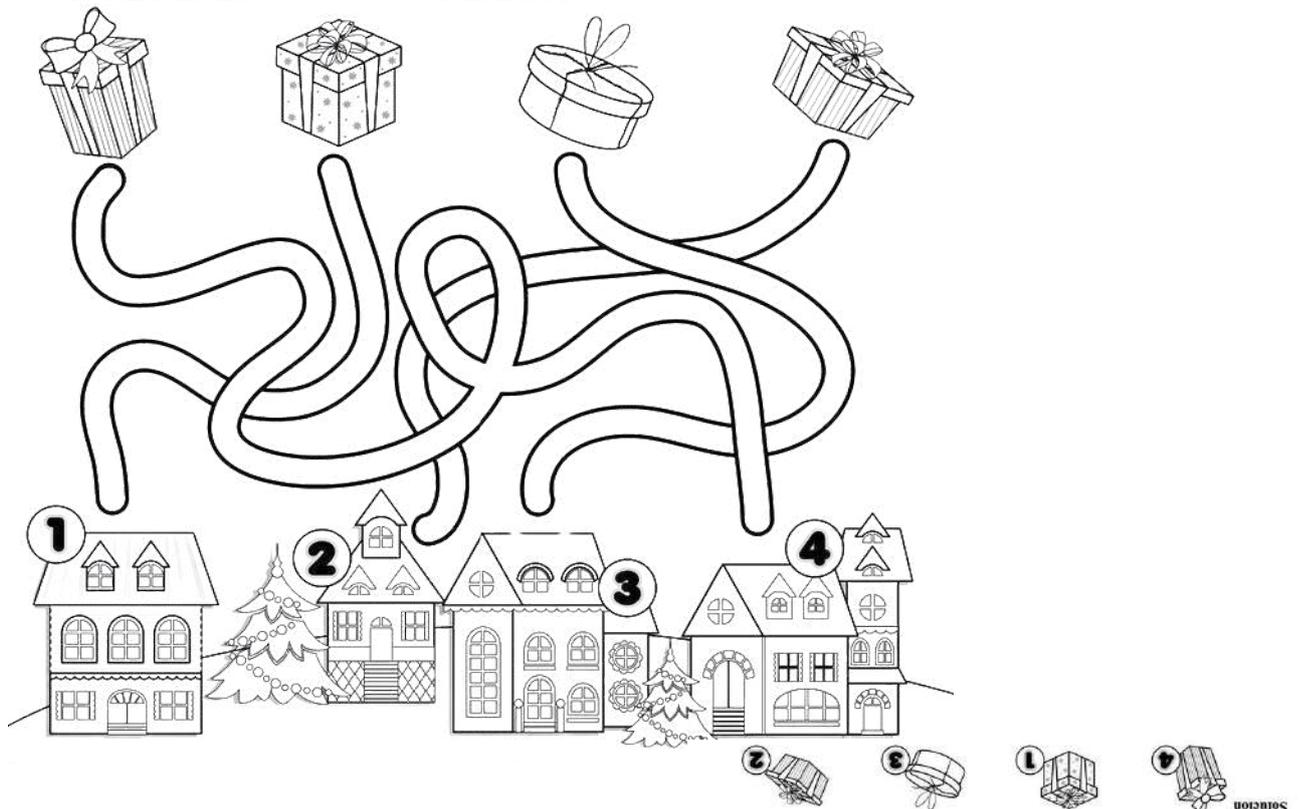
PASATIEMPOS

¿Puedes encontrar las 7 diferencias?



Regalos de Navidad

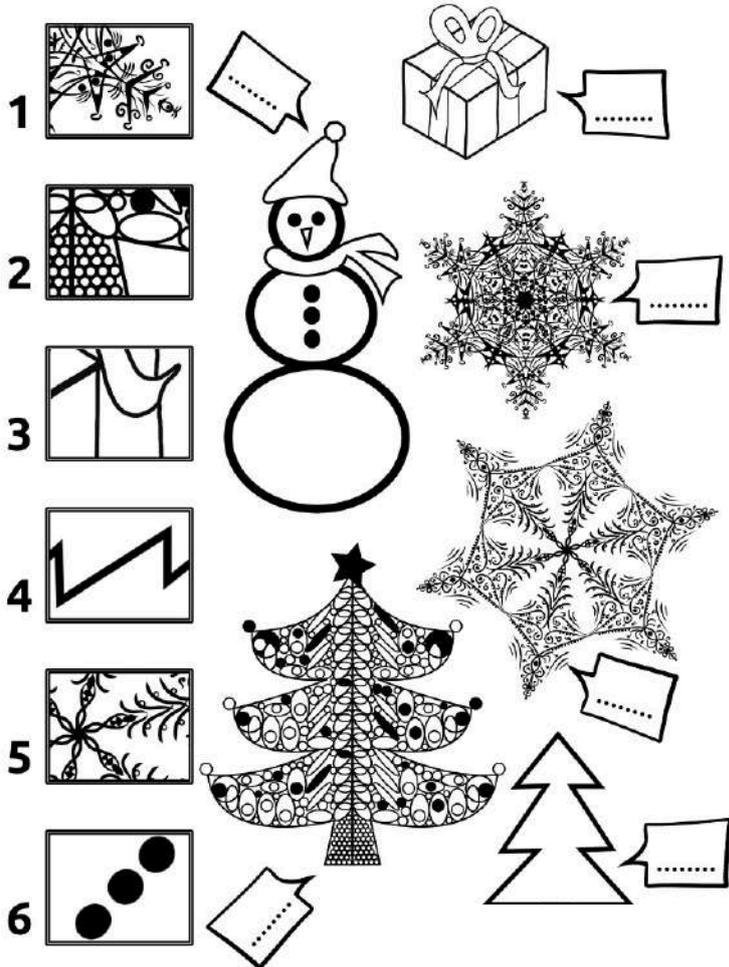
• Encuentra qué regalo va en cada casa, siguiendo el camino con tu lápiz.



PASATIEMPOS

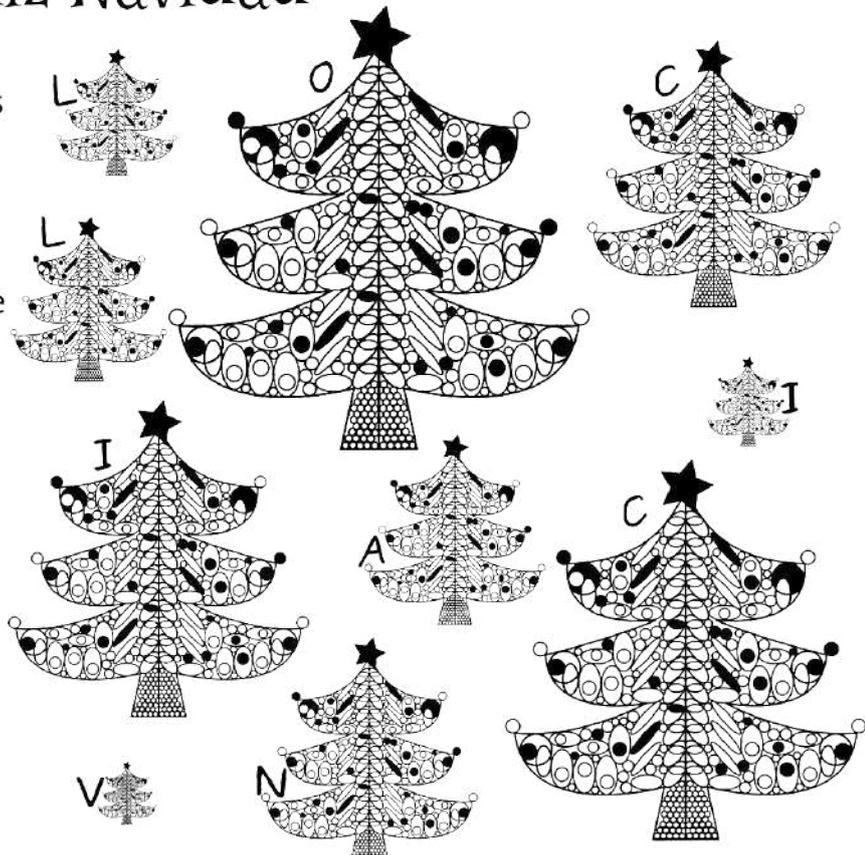
UNA PARTE DE...

Averigua a qué objeto pertenece cada una de las partes de los recuadros.



Feliz Navidad

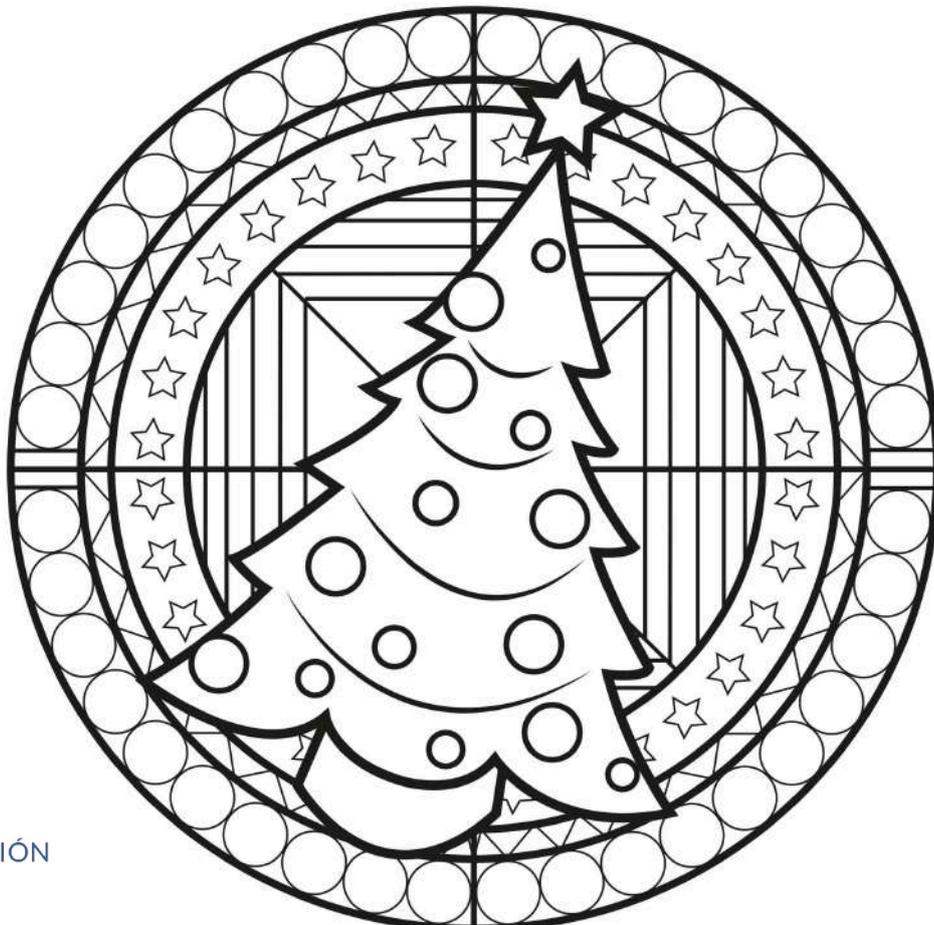
Ordena estos árboles de Navidad de menor a mayor y el nombre de algo típico de Navidad obtendrás. ¿De qué se trata?

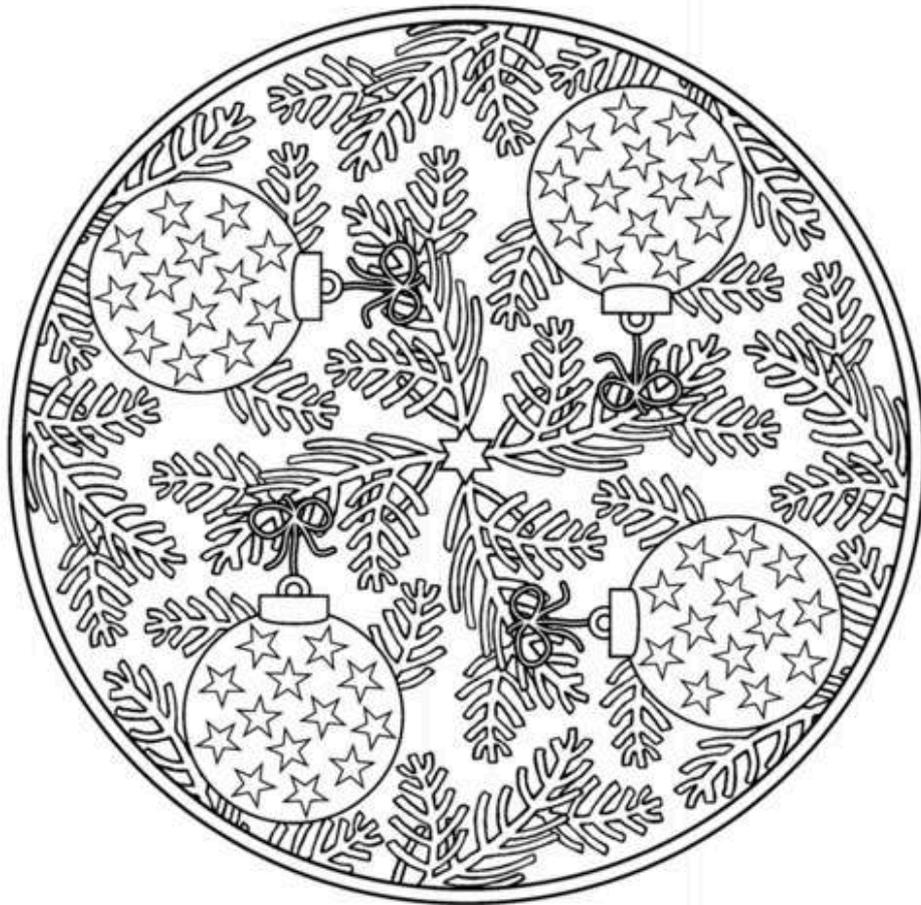


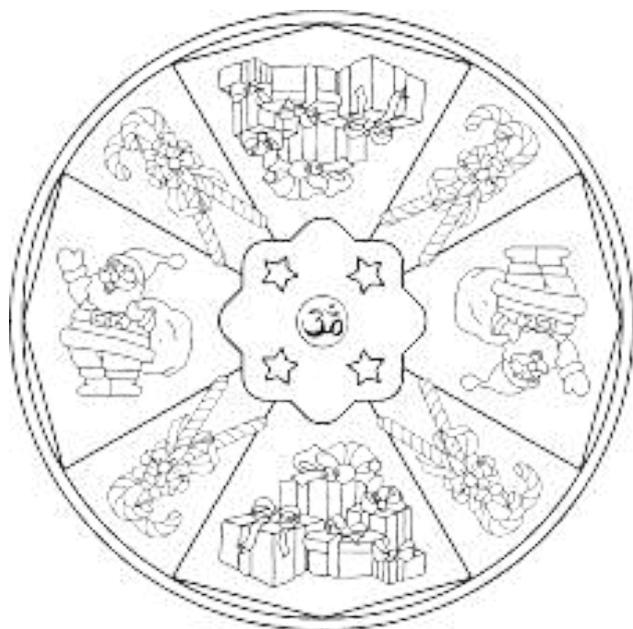
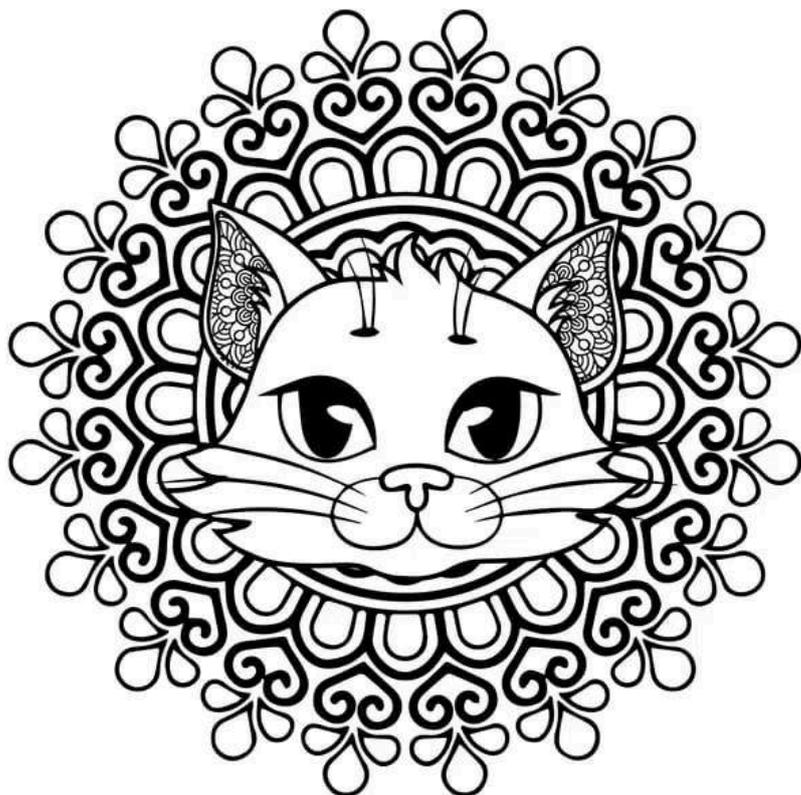
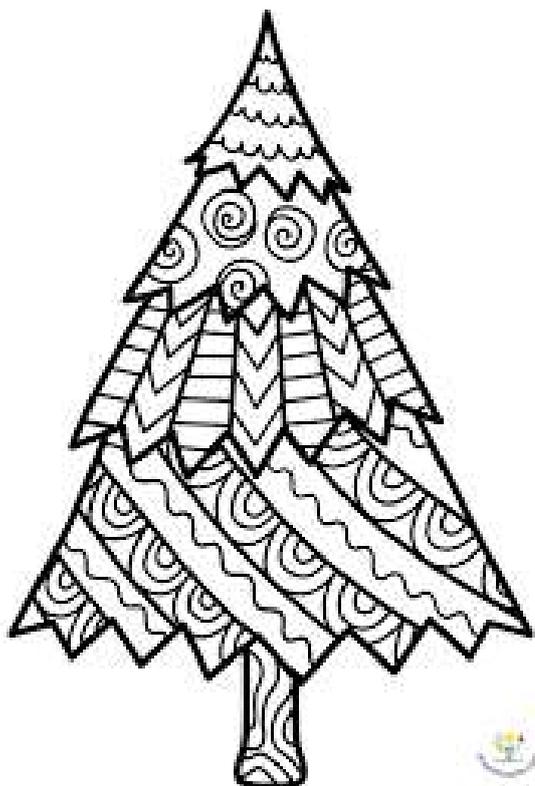
MANDALAS

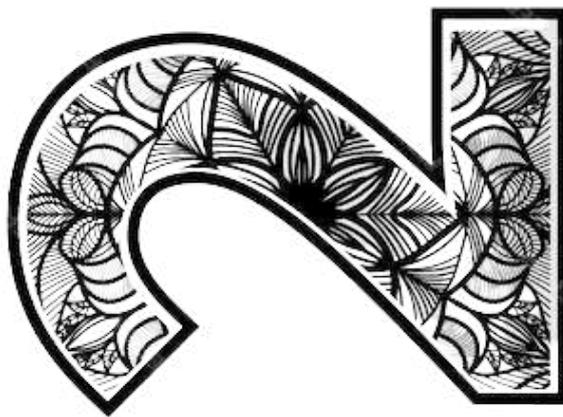
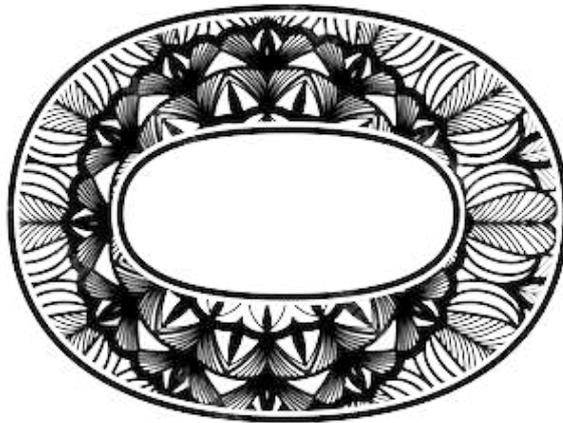
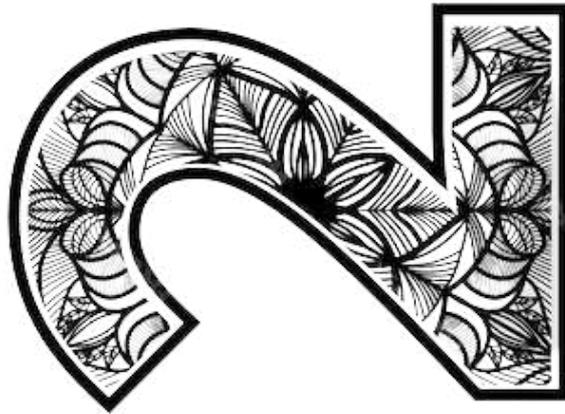
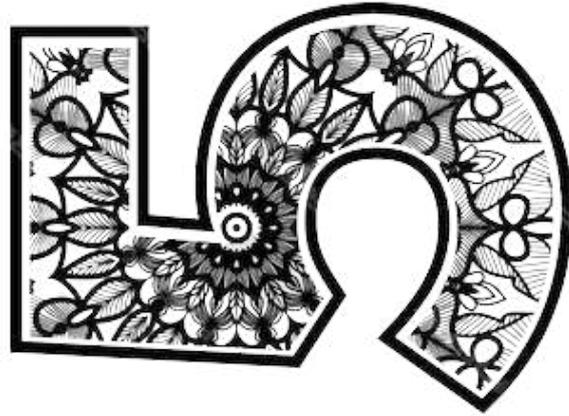


Imprimemandalas









Quesitos navideños con hierbas y grosellas

Fuente: <https://www.hola.com/cocina/recetas/20231214245191/quesitos-navidenos-hierbas-grosellas/>



Ingredientes

- 8 unidades de quesitos en porciones
- 1 puñado de hierbas aromáticas
- aceite de oliva
- palitos salados de pan
- grosellas

Preparación

1. Quita el envoltorio a los quesitos de toda la vida.
2. Pica finitas unas cuantas hierbas aromáticas variadas (albahaca, salvia, orégano... las que más te gusten) y colócalas en un plato.
3. Pinta los quesitos por todos sus lados con una brocha untada en aceite de oliva.
4. Reboza cada queso por la mezcla de hierbas aromáticas.
5. Parte los palitos de pan y clávalos en cada queso a modo de tallo de árbol.
6. Colócalos en una bandeja y añade por encima y alrededor las grosellas.

Árboles de Navidad de pepino y queso crema

Fuente: <https://www.hola.com/cocina/recetas/20231214245191/quesitos-navidenos-hierbas-grosellas/>

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan de molde
- 1 unidad de pepino
- 4 cucharaditas de queso crema
- 1 unidad de zanahoria



Preparación

1. Corta las rebanadas y dales la forma de árbol navideño.
2. Lava el pepino, seca y córtalo en medias lunas muy finas.
3. Pela la zanahoria, corta en rodajas y dales forma de estrellitas con un cuchillo.
4. Unta los árboles con el queso crema, coloca encima el pepino y termina con las estrellitas de zanahoria.



La estrella de Belén. *Cuento propuesto por Fran Sierra.*

La noche en que nació el niño Jesús en un pesebre de Belén, todos los pastores de la zona acudieron a hacerle regalos. Unos le llevaban ovejitas, para que su lana pudiera abrigarle. Otros, leña, para mantener vivo el fuego que alumbraba y calentaba el pesebre. Y otros pastores llevaban grandes ramos de flores para adornar el portal.

Pero había una pastorcita, Clara, que era muy pobre y no tenía nada que llevar. Ni oveja, ni leña ni flores. Le daba tanta vergüenza presentarse sin nada ante el niño Jesús, que decidió no ir. Se apoyó en el pozo de su casa y comenzó a llorar. Entonces, vio una estrella muy brillante en el fondo del pozo. Era el reflejo de una estrella que alumbraba con fuerza el cielo.



Clara no se lo pensó dos veces: tiró el cubo al pozo y recogió el reflejo de la estrella. Su cubo, lleno de agua, mostraba la estrella brillar, y ella pensó que sería un fantástico regalo para el niño Jesús.

Así que Clara fue hacia el portal de Belén muy contenta, con su estrella reflejada en el cubo de madera. De vez en cuando la miraba, a ver si seguía ahí. Caminaba deprisa, para no perder su estrella. Al llegar al pesebre, le mostró el cubo al niño Jesús, pero la estrella... ya no estaba. El tejado del pesebre tapaba el cielo, y la estrella ya no se reflejaba. Sin embargo, el niño Dios sonrió.

Clara se puso a llorar muy apenada, y de pronto, una de sus lágrimas comenzó a brillar con mucha fuerza. Se desprendió de su rostro y, transformada en estrella, se elevó hasta lo más alto del cielo. Era la estrella más brillante de todas, la más hermosa. Gracias a esta estrella, el resto de habitantes supieron encontrar el lugar donde el niño Jesús acababa de nacer.

Desde entonces, en todos los belenes y en los árboles de Navidad, se coloca una estrella, que hace recordar la historia de Clara, la pastorcilla que sin tener nada, le regaló al niño Jesús lo más hermoso: su amor.

HUMOR



HUMOR



Mi primer trabajo.

Por Fran Martín. socio del Club AMPAO.

Hola amig@s de AMPAO:

Me gustaría contaros que he empezado a trabajar como peón de jardinero y es una cosa que me hacía mucha ilusión desde hace mucho tiempo porque por circunstancias personales no podía trabajar y lo he conseguido. Es un trabajo en el que estoy super contento y feliz.



Foto: Santi y Fran en Peñiscola.

VideoCreación “Un Día como Voluntaria en Fundación AMPAO.

Por Gorethy López. voluntaria del Club AMPAO

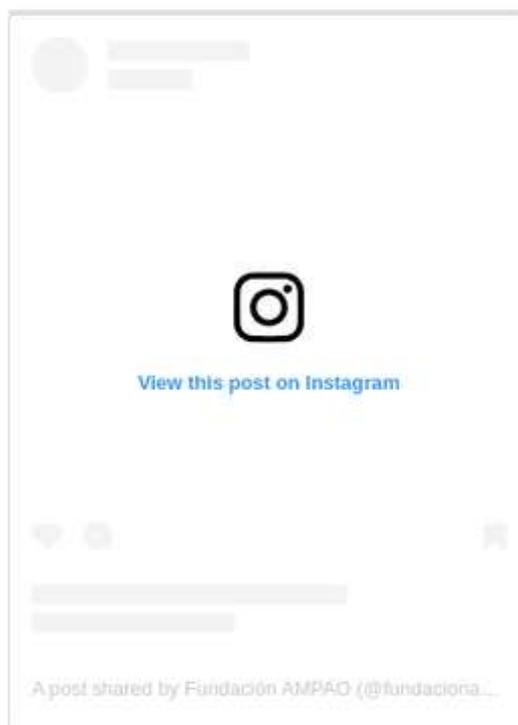
Las primeras experiencias pueden ser maravillosas, y así, fue como vivió la primera experiencia Gorethy como voluntaria, en su primera actividad compartida con AMPAO.

Gracias Gorethy, por elaborar este video que transmite tan bien como disfrutamos el ocio en AMPAO.

Pincha en el enlace para ver el video:



https://www.instagram.com/reel/DC1n4dDNawk/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==



Poesía.

Por Sonia Galán Pavón. socia del Club AMPAO

1

En la plaza del matadero

En la puerta esta abierta
 A una plaza a la tarde con nublado
 he visto a salido a un arco iris
 el siete colores

A un matadero melodía de la mañana
 paseando mirando a una estrella
 se acariciar de la manos

a un paisaje lluevia sacado paragea
 mojado en la cara en tus ojos
 a un beso amar

mirad mirad mirad
 matadero matadero
 crea a un cielo azul

fin
 autora sonia galán

2

En la felicidad y alegría
 A mi sonrisa en el amanecer
 cantando y cantando en libertad

en la puerta del matadero a un jardín
 a una chica flores y amapala
 tulipan en el zaida alrededor

en la noche o mañana algo leonito
 ventana a dor aire a un suspiro
 amar y cuando en mente a la
 luz .

tan profundamente un beso de la
 naturaleza y esperanza a un
 matadero a un rincón amistad

fin
 autora sonia galán

20 julio de 1972 EL templo 50 años
debod
 cuartel de la montaña

En la naturaleza a un camino agua
 agua esta fría y las piedra en la
 gente se gente pasean hoy tiempo
 leona sol a un paisaje .

en el amanecer a un amar romance
 en tu mirada y tus ojos todo demás vida
 mirad al fondo claridad .

en la figura son cuadrados se parece
 dos arco piedra a unos soldados
 río nilo suda america cerca africa
 en el egipto en la noche melodía

en el templo debod a una escalera
 ban a subir son madera a una
 flecha del amar .

en las alas a un angel guardan ban
 debod anoche cer en el leorden a un
 beso omo checer tiempo fin autora
 sonia galán



Gracias Sonia por compartir tu poesía, tu arte,
 con todo AMPAO



¡FELIZ!
AÑO NUEVO!
2025

MÉTELE
MUCHAS GANAS
A ESO QUE QUIERES
ALCANZAR

