

B.I.T. AMPAO

**AO FUNDACIÓN
AMPAO**

Especial NAVIDAD 2025



1

NOTICIAS

Por: Karo + Leize + FRAN

8

ECONOMIA

Por: KARO

9

SALUD

Por: LEIZE

10

CURIOSIDADES

Por: KARO

12

PASATIEMPOS

Por: FRAN

16

MANDALA

Por: FRAN

20

RECETAS

Por: FRAN

21

CUENTO

Por: LEIZE

22

HUMOR

Por: LEIZE

23

RINCÓN DE EXPRESIÓN

Por: KARO

25

FOTO Y FRASE ESPECIAL

Por: KARO

Para Navidad un BIT Especial para disfrutar.

Vacaciones de Navidad AMPAO 2025

Llegan las vacaciones y con ellas, llega el Boletín Informativo Trimestral AMPAO Especial Navidad 2025.

Con la Nueva estación, cerramos un año lleno de actividades, nuevas amistades y nuevas experiencias.

En este boletín, vamos a recordar algunas de las actividades que el grupo AMPAO ha disfrutado este trimestre y muchas más cosas que descubrirás a lo largo del documento.



TEMPORADA NUEVA, ¡PÁGINA WEB NUEVA!

📄 Nueva página web de Fundación AMPAO: más clara, más accesible y más cercana.

En Fundación AMPAO estamos de estreno. Presentamos nuestra nueva página web, un espacio renovado que refleja mejor quiénes somos, lo que hacemos y el compromiso que mantenemos con las personas con discapacidad intelectual y sus familias.

El nuevo diseño apuesta por una navegación sencilla, visual y accesible, facilitando que cualquier usuario pueda encontrar rápidamente la información que busca. Ahora es más fácil conocer nuestra historia, nuestros programas de ocio y tiempo libre, así como todas las formas en las que se puede colaborar o participar como voluntario/a.

Esta nueva web nace con un propósito: seguir construyendo comunidad, acercar la fundación a más personas y reforzar nuestro compromiso con la transparencia, la inclusión y la participación.

Entre las mejoras destacan:

- Una estructura más intuitiva para descubrir nuestras actividades y proyectos.
- Contenidos actualizados que explican de manera clara nuestra misión y valores.
- Un acceso más directo a opciones de voluntariado y colaboración.
- Un diseño moderno, adaptado a dispositivos móviles y pensado para una lectura cómoda.

Te invitamos a visitarla y descubrir todas sus novedades. ¡Esperamos que te guste tanto como a nosotros!



AMPAO • ACTIVIDADES • AL DÍA • OPORTUNIDAD DE VOLUNTARIADO • COLABORA • CONTACTO 🔍 🇪🇸

SERVICIO DE OCIO para personas con discapacidad intelectual en Madrid

¡BIENVENIDO!

En Fundación AMPAO promovemos una oferta de ocio de calidad para disfrute de los participantes (personas con discapacidad intelectual), favoreciendo a su vez un programa de respiro familiar.

¿QUIERES SABER MÁS?



www.fundacionampao.org

FUNDACIÓN AMPAO



Para el BIT de Navidad, la fundación cuenta con un equipo formal de edición y elaboración del BIT AMPAO,

Este número de BIT, ha sido elaborado en equipo con trabajo autónomo y coordinado de Karo, Leize y Fran. Juntas trabajan en la elaboración de BIT obteniendo muy buenos resultados.

Si te quieres sumar al quipo de trabajo del BIT AMPAO...contacta con coordinación y te facilita más información.



Cómo participar

El BIT AMPAO está pensado para la participación de todas las personas que somos parte de la Fundación.
¡Os animamos a que participéis!



MANDA TUS APORTACIONES POR CORREO ELECTRÓNICO A:

ampao@fundacionampao.com con el Asunto: BIT AMPAO



@fundacionampao

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!

REDES SOCIALES AMPAO



RIFA NAVIDEÑA AMPAO 2025

participación más allá del disfrute de las actividades.



Este mes de diciembre, antes de las vacaciones de navidad, como cada año, en Fundación AMPAO hemos realizado el Sorteo Navideño de AMPAO 2025.

Los números premiados han sido..

¡EL 1 Y EL 27!



¡Enhorabuena a las personas ganadoras!

**GRACIAS A TODAS LAS PERSONAS POR PARTICIPAR.
GRACIAS POR COLABORAR CON EL PROYECTO AMPAO.**



Fundación AMPAO hace entrega de los lotes navideños sorteados a los números premiados 1 y 27.

NUEVO EQUIPO DE COORDINACIÓN

nueva temporada, nuevo equipo de coordinación.

Fundación AMPAO inicia la temporada 2025-2026 con un cambio en el equipo de coordinación.

A partir de ahora, este equipo lo formará Carolina junto con Leize, amiga y voluntaria de AMPAO, quien se ha incorporado a estas funciones esta nueva temporada.

Leize acompañará y apoyará al grupo en las actividades y formará parte del equipo de coordinación de la fundación AMPAO, junto a Carolina.



VALORANDO EL TRIMESTRE DE OCIO

algunas actividades destacadas.

OCTUBRE 2025

SALIDA DE DÍA ENTERO AL BOSQUE ENCANTADO

En el mes de octubre, el Club de Ocio AMPAO disfrutó de una escapada de día entero al Bosque Encantado (San Martín de Valdeiglesias).

Un jardín botánico lleno de magia, donde vivimos una experiencia única recorriendo sus rincones y viendo sus figuras más especiales. Recorrimos rutas como: la ruta de los cuentos, de los inventos, los deportes, los amigos del hombre, habitantes del bosque... entre muchas otras. Y, por encima de todo, disfrutamos de un día completo en la mejor compañía.



NOVIEMBRE 2025

FIN DE SEMANA OTOÑAL EN PILAR DE GREDOS

Una temporada más el Club AMPAO disfrutó de una Salida de Fin de Semana otoñal en Pilar de Gredos, Ávila. Pasamos el fin de semana en un entorno único, gozando de su naturaleza y aire puro y fresco. Estuvimos disfrutando con calma, dando paseos por el campo, disfrutando de sus vistas y colores otoñales, haciendo talleres de customización, bailoteos... ¡incluso de una castañada!, entre otras muchas cosas.

Gracias a todos de corazón por ser, estar y participar

Gracias por elegir el Club AMPAO



CÓMO COLABORAR CON AMPAO



EQUIPO TEAMING AMPAO

👉 ¡Forma parte del EQUIPO AMPAO!

En AMPAO somos un Club de Ocio que acompaña y crea oportunidades para que personas con discapacidad intelectual disfruten de un ocio diverso, elegido y de calidad.

¿Te gustaría unirte al equipo y ayudarnos a seguir haciendo realidad nuestra misión?

👉 ¡Es facilísimo! Con solo 1 € al mes puedes colaborar y marcar la diferencia. 😊

Infórmate y únete al TEAMING de AMPAO.
¡Tu apoyo suma!

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

OTRAS FORMAS DE COLABORAR

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

BIZUM



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 quisieras y puedas invertir en solidaridad.

Infórmate, toda la info esta en nuestra web.



<http://www.fundacionampao.org>

SUSCRIPCIÓN AMIGO COLABORADOR



*Amistad
Alegria
Ocio*

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



EXPERIENCIAS DE VIDA. Por Fran Martín Sierra

Hola amigos, familiares y voluntariado, os vengo a contar una noticia que estoy muy orgulloso de mi mismo.

Yo, como muchos ya sabéis, estaba en un centro de Madrid llamado Afanias Canillejas. En ese centro estuve unos 5 años pero en el último año fue un año muy complicado para mí, porque he tenido muchas incidencias, pero la última que tuve fue la más fuerte.

Desde que paso esa incidencia me cambiaron de centro al centro San Juan de Dios Ciempozuelos. Aquí llegué el 12 de mayo del 2025.

Entre en la unidad 05b.

Eso es una unidad que sales poco pero, vas considerando salir poco a poco.

Y en los 4 meses que llevo aquí he conseguido un montón de cosas.

Lo que no he conseguido en AFANIAS en 5 años aquí lo he conseguido en 4 meses.

Porque a día de hoy me encuentro en una unidad externa,

y eso significa que soy mucho más libre.

😊 SOY MUCHO MAS FELIZ 😊

AFANIAS

- Deudas
- Robos
- Incendio (quemar un escenario)
- Medicacion ↑



En este apartado vengo a contar el proceso a bien que he realizado en el Centro San Juan de Dios (Ciempozuelos)

SAN JUAN DE DIOS

- Trabajo
- Taller (vivero y limpieza
- Formación
- Ser muy feliz
- Me quitan medicación
- Consigo en 4 meses ir al chalet (unidad externa)
- Vinculo con mi familia (está en proceso)



ECONOMIA



UNA NAVIDAD SIN "REGALOS BASURA"

GUÍA DE COMPRAS



Invierte estas Navidades en cuidar tu planeta

Cuando compras en un pequeño comercio beneficias a personas que viven de ello, a veces incluso familias.

Piensa en la persona a la que le quieres regalar, busca qué le podría gustar y qué sería útil para ella.

Visita mercadillos para : Detalles, amigos invisibles, algo que realmente quieran y/o necesiten..

Haz amigos invisibles con la familia, con los amigos.. Compra un solo regalo a cada niño.

Compra Ético

Orgánico, Comercio justo
Acorde a tu capacidad económica
Sin plásticos y Sostenible

Compra Local

Cuando compras localmente, inviertes dinero en personas de tu entorno (en lugar de llevárselo las grandes compañías)

Haz-Fabrica-Crea

Haz una tarta, galletas, una comida para alguien que vive solo... algo especial lleno de cariño y dedicación.

Compra de segunda mano

Practica el intercambio y el trueque ,hereda.. Busca en la red apps de intercambio/segunda mano.

Compra menos

Regala experiencias en lugar de cosas (una cena fuera , entradas, una suscripción, ...)



teachersforfuturespain.org



#NavidadSinBasura
#RegalaConsciente

Adaptado de www.asustainablelife.co.uk



SALUD Y BIENESTAR

Para disfrutar estas fiestas con salud, podemos seguir algunos hábitos sencillos:



En Navidad hay muchas comidas pesadas. Es bueno añadir frutas y verduras... ¡que nos dan energía y vitaminas!



Dormir es importante para tener buen humor y energía. Intenta mantener una rutina, aunque estemos en Navidad.



Mover el cuerpo nos ayuda a sentirnos mejor. Puedes caminar, bailar villancicos o jugar con tu familia.



Estas fiestas pueden ser ruidosas o muy ocupadas. Respira hondo, descansa cuando lo necesites y pide ayuda si te sientes agobiado.

La Navidad también es para disfrutar con calma.



curiosidades sobre el invierno

1. El invierno no comienza el mismo día en todos los países



En el hemisferio norte empieza alrededor del 21 de diciembre, pero en el hemisferio sur comienza en junio.

2. Los días son más cortos



Durante el invierno, el eje de la Tierra se inclina alejándose del sol, haciendo que haya menos horas de luz.

3. Existe un 'punto' mas frio del planeta



La temperatura más baja registrada: -89.2°C en la Antártida.

4. Las copas de nieve pueden tener formas infinitas



No existen dos copos de nieve exactamente iguales debido a su formación molecular

5. Nieva en desiertos

Durante la hibernación, su metabolismo baja, pero se despiertan de vez en cuando.



6. Existe el fenómeno del 'sol de invierno'

En países como Noruega o Finlandia, el sol apenas se eleva sobre el horizonte de semanas.

7. Puedes 'oír' el frío

En algunos lugares extremadamente fríos, la nieve cruje bajo los pies por la estructura helada de los cristales.



8. La piel se reseca más en invierno

El aire contiene menos humedad, lo que seca la piel



* Curiosidad Matemática



EL NÚMERO 8

El número 8 se considera un símbolo de equilibrio y eternidad, porque cuando lo giras... se convierte en ∞ (infinito).



En muchas culturas, el 8 representa buena suerte, prosperidad y nuevos comienzos.

CURIOSIDADES SOBRE CÓMO SE CELEBRA LA NAVIDAD EN EL MUNDO



Japón – Pollo frito en Nochebuena



Muchas familias celebran la Navidad comiendo KFC. Es tan popular, que hay que reservar con antelación

Filipinas – Farolillos gigantes



En San Fernando se celebra el Festival de los Farolillos Gigantes, con enormes linternas iluminadas

Islandia – Los 13 Jólásveinar



En lugar de un olo Papá Noel, los niños reciben visitas de 13 duendes navideños

Venezuela – Patinar a misa



En Caracas, muchas calles se cierran para que las personas vayan a la Misa de Aguinaldo [patinando sobre ruedas]

Australia – Navidad en verano



Como es verano, las celebraciones suelen hacerse en la playa, con barbacoas y actividades al aire libre

Suecia – El cabrito de Gävle

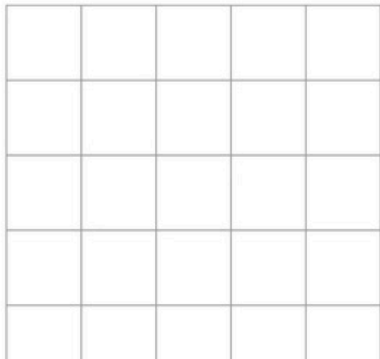


Cada año se levanta un enorme cabrito de paja...y cada año hay intento por quemarlo

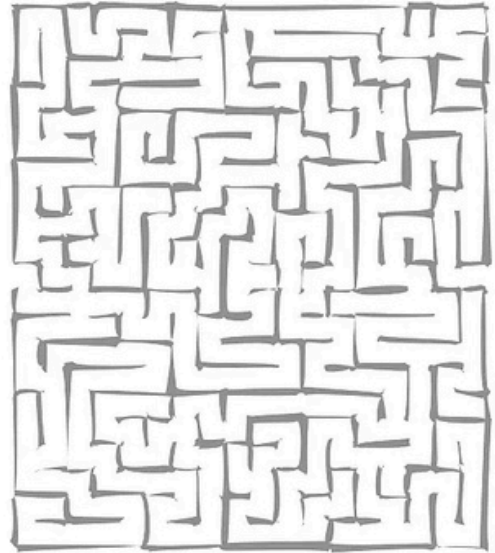
PASATIEMPOS

Nombre y Apellidos: _____

Repite el dibujo



Encuentra el camino para cruzar el laberinto.



MUY FÁCILES



3'

N 11

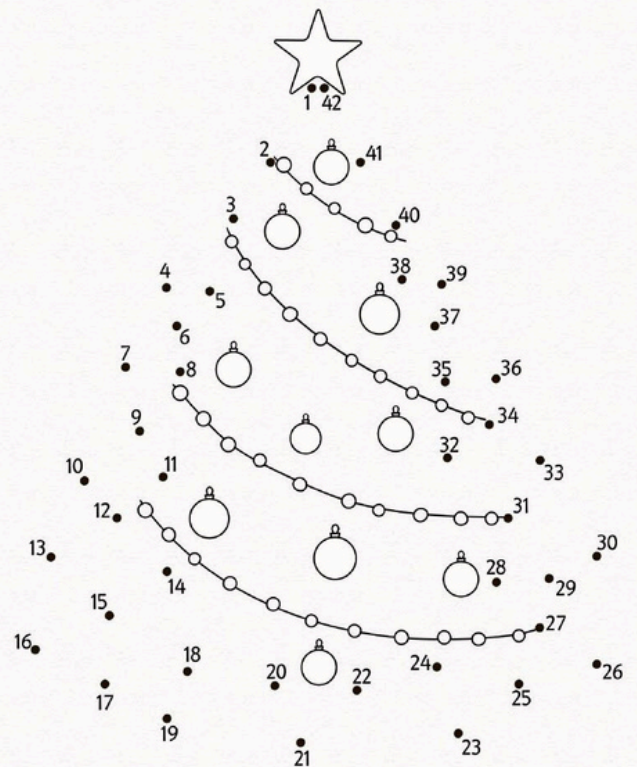
Une los puntos



SOPA DE LETRAS

M	F	G	H	K	I	R	V	S	G
O	K	O	V	E	J	A	L	D	A
N	J	G	Y	L	F	S	M	L	L
O	P	V	A	C	A	T	B	E	L
P	A	R	H	E	U	E	L	Ó	I
G	T	I	G	R	E	G	O	N	N
B	O	Ñ	T	S	V	Y	T	U	A
K	J	I	R	P	I	R	A	Ñ	A
A	G	J	M	O	H	D	J	P	T

VACA - TIGRE - LEÓN -
OVEJA - PATO - PIRAÑA



PASATIEMPOS

Nombre y Apellidos: _____

Sopa de letras de Navidad

F	A	M	I	L	I	A	G	N	Q	D	G	M	R
B	P	P	A	P	Á	N	O	E	L	U	B	E	G
K	W	N	N	S	P	H	V	R	C	F	S	I	P
V	E	J	K	T	I	U	S	F	Z	W	L	E	P
D	F	E	O	T	B	I	N	V	I	E	R	N	O
Y	R	E	G	A	L	O	S	R	B	R	S	Z	L
Y	V	M	R	Z	Z	T	N	S	E	E	Y	H	V
T	O	L	X	T	Z	W	A	K	V	Y	W	K	O
H	I	H	M	M	X	O	V	U	L	A	E	Z	R
B	C	A	O	T	J	R	I	G	R	B	E	S	O
A	I	F	L	D	L	A	D	L	L	Z	G	R	N
D	P	N	F	I	A	C	A	X	M	P	C	F	E
R	O	S	C	Ó	N	W	D	T	J	Y	A	I	S
B	E	V	N	A	Z	S	D	L	O	I	T	D	U

Navidad Reyes
 Regalos Papá Noel
 Invierno Polvorones
 Familia Roscón

PASATIEMPOS

1 - Cruzada de Navidad

4 letras

BUEY
JOSE
MULA
PAJA

5 letras

ÁNGEL
BELÉN
CENSO
JESÚS
MAGOS
MARÍA
OVEJA

6 letras

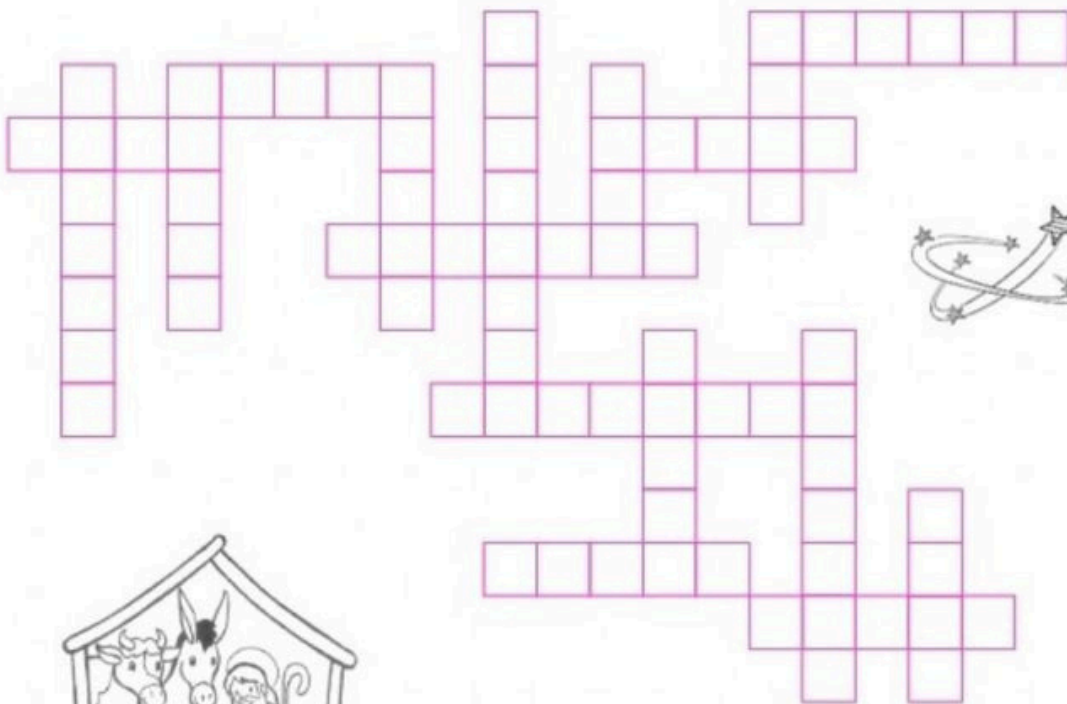
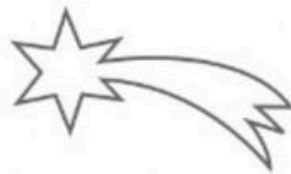
POSADA

7 letras

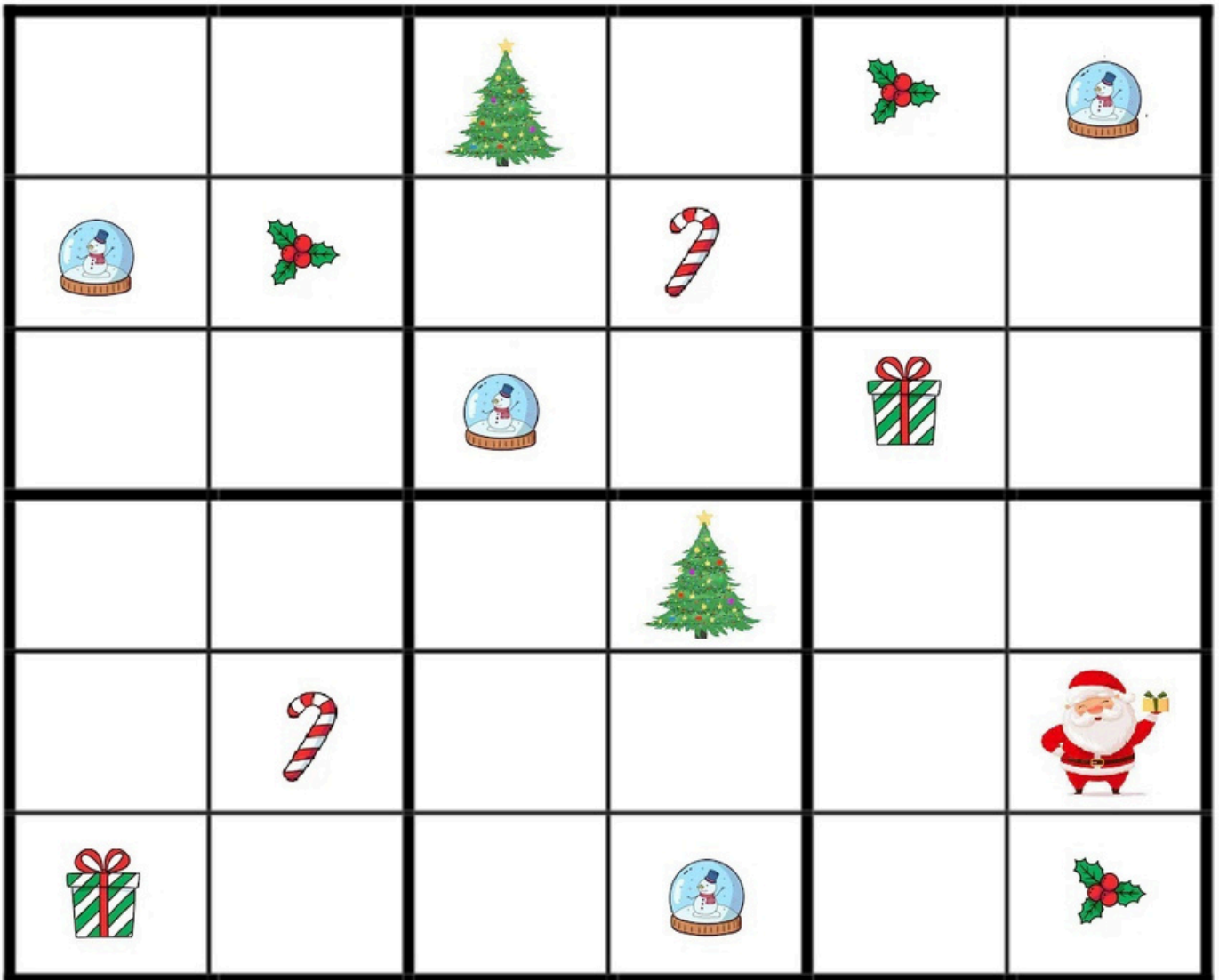
AUGUSTO
HERODES
NAZARET

8 letras

ESTRELLA
PASTORES

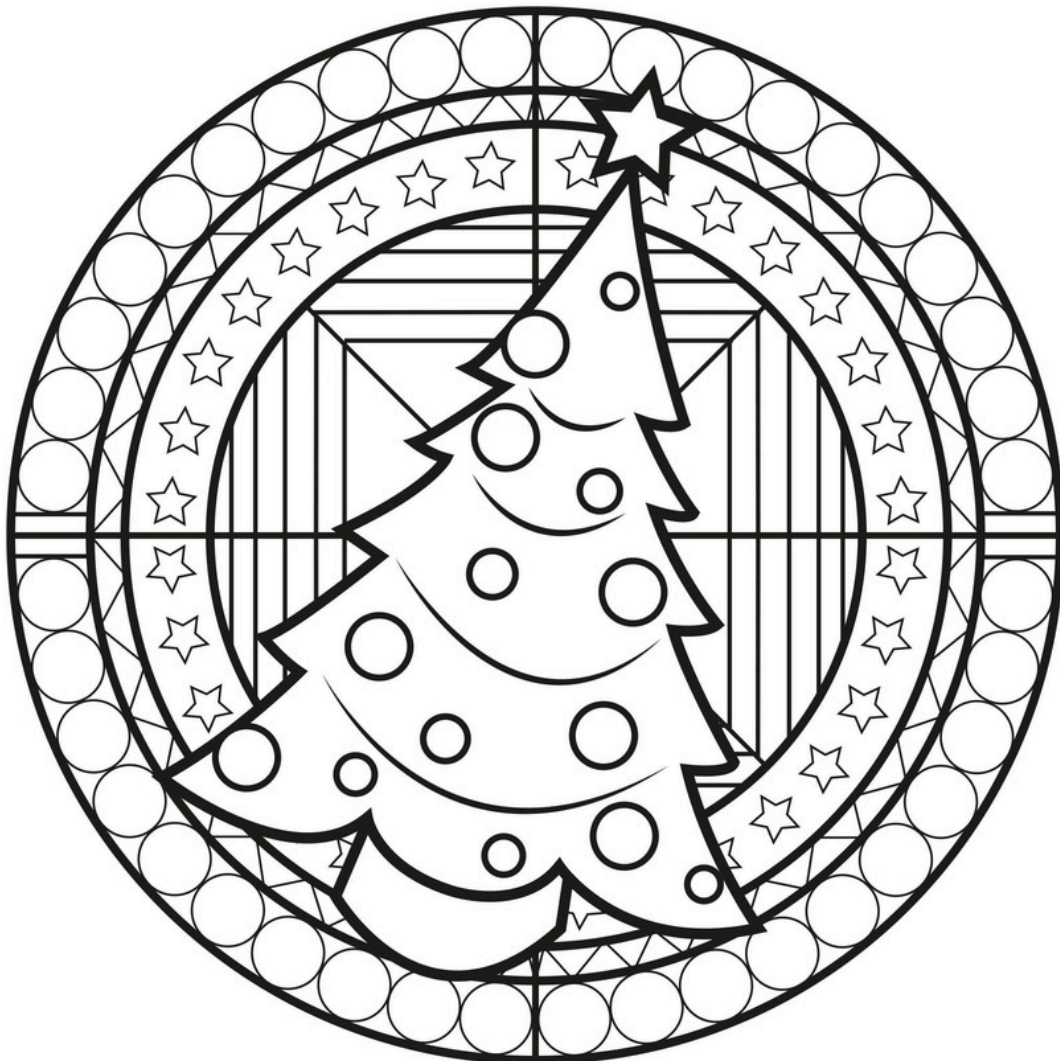


PASATIEMPOS



9	8	5	4		1			
				3				
1		6						
			5					
4		2			9			3
	9			6	3	4		
	6			1				
			3		6			5
2				8				1

MANDALAS



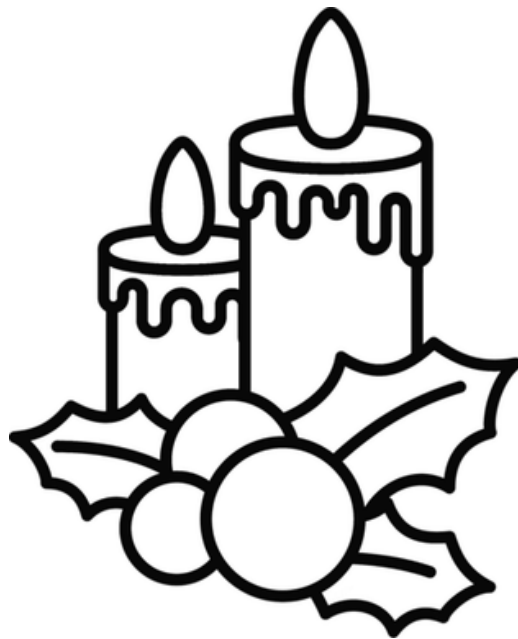


magiccolorage.com

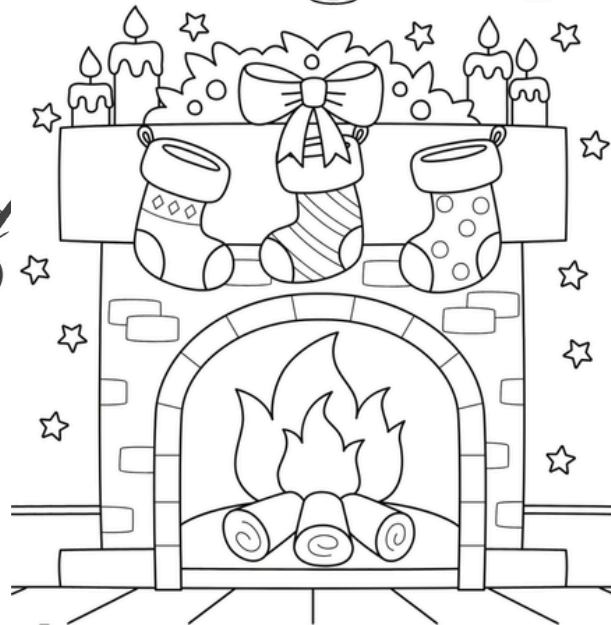




magicoloriage.com



Feliz Navidad





© www.colorfun.art

Coloring Pages on RASKRASIL.com



Receta

Nombre
FRISUELOS

Comensales

617

Ingredientes

Para la masa:

- 1 taza de harina
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de azúcar
- Leche hasta que quede líquido (como medio litro)



HARINA



HUEVOS



AZÚCAR



LECHE



ACEITE

Instrucciones

PARA LA MASA

1. Mezclar la harina, la sal y el azúcar.
2. Batir los huevos y añadirlos.
3. Añadir la leche.
3. Remover hasta que no haya grumos.

Dejar reposar una hora.

PASEMOS A LA ACCIÓN

Écha aceite en la sartén y con una servilleta de papel, esparce y limpia el aceite.

¡No toques con los dedos la sartén que quema!

Écha masa para cubrir la base de la sartén (puedes usar un cucharón lleno).

La sartén ha de estar ya caliente.

Cocinala durante un minuto (más o menos), que se vea un poco tostada.

Con una espátula dale la vuelta y cocinala como 30 segundos por el otro lado.

Si tienes suficiente confianza puedes intentar voltearla en el aire (yo aún no lo he conseguido).

Lo típico es tomarla enseguida con azúcar, pero queda bien con helado o Nutella.



EN UN PEQUEÑO PUEBLO, TODAS LAS PERSONAS ESPERABAN CON ILUSIÓN SUS REGALOS DE NAVIDAD. TODOS MENOS NICO, QUE NO HABÍA ESCRITO LA CARTA A LOS REYES MAGOS PORQUE NO TENÍA DESEOS MATERIALES.

SU ÚNICO DESEO ERA QUE SU PADRE, QUE TRABAJABA LEJOS, PUDIERA VOLVER A CASA POR NAVIDAD.



LA MAÑANA DE NAVIDAD, NICO ENCONTRÓ UNA CAJA ENVUELTA JUNTO AL ÁRBOL CON SU NOMBRE. NO PESABA NI HACÍA RUIDO. AL ABRIRLA, NO HABÍA NADA... SÓLO UNA NOTA QUE DECÍA: "**LO INVISIBLE TAMBIÉN ES UN REGALO**". Y SE QUEDÓ PENSATIVO.

ESA MISMA TARDE, SU PADRE APARECIÓ EN CASA POR SORPRESA CON UNA GRAN SONRISA.

- ¿CÓMO SUPISTE QUE ESTE ERA EL REGALO QUE MÁS QUERÍA? - PREGUNTÓ NICO.
- SÓLO SÉ QUE A VECES, LOS DESEOS MÁS GRANDES NO CABEN EN UNA CAJA.

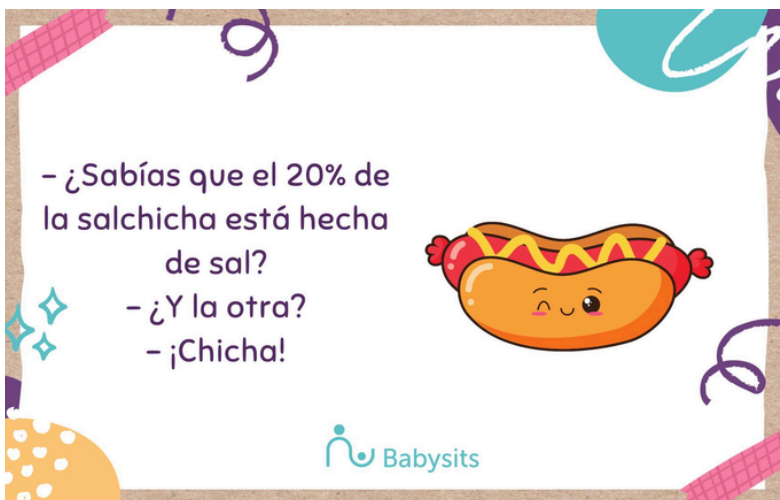
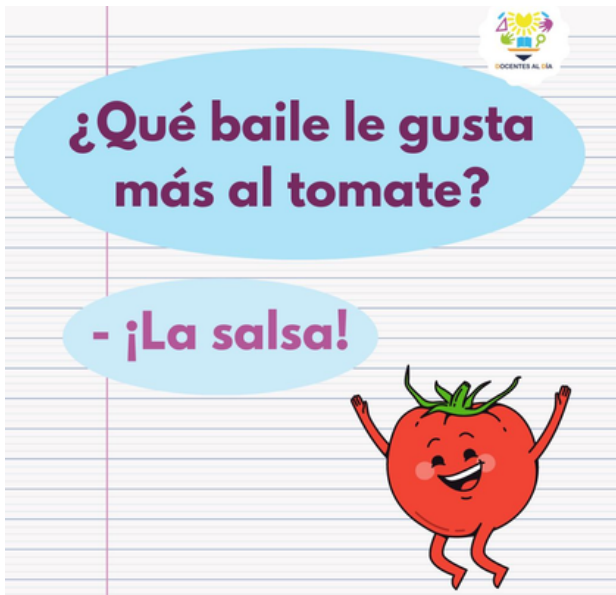
“LOS MEJORES REGALOS NO SON SIEMPRE MATERIALES: A VECES, SON MOMENTOS, PERSONAS O ABRAZOS”

HUMOR 



¿CUÁL ES EL MEJOR PORTERO DEL MUNDIAL?

¡EL DE PARA-GUAY!



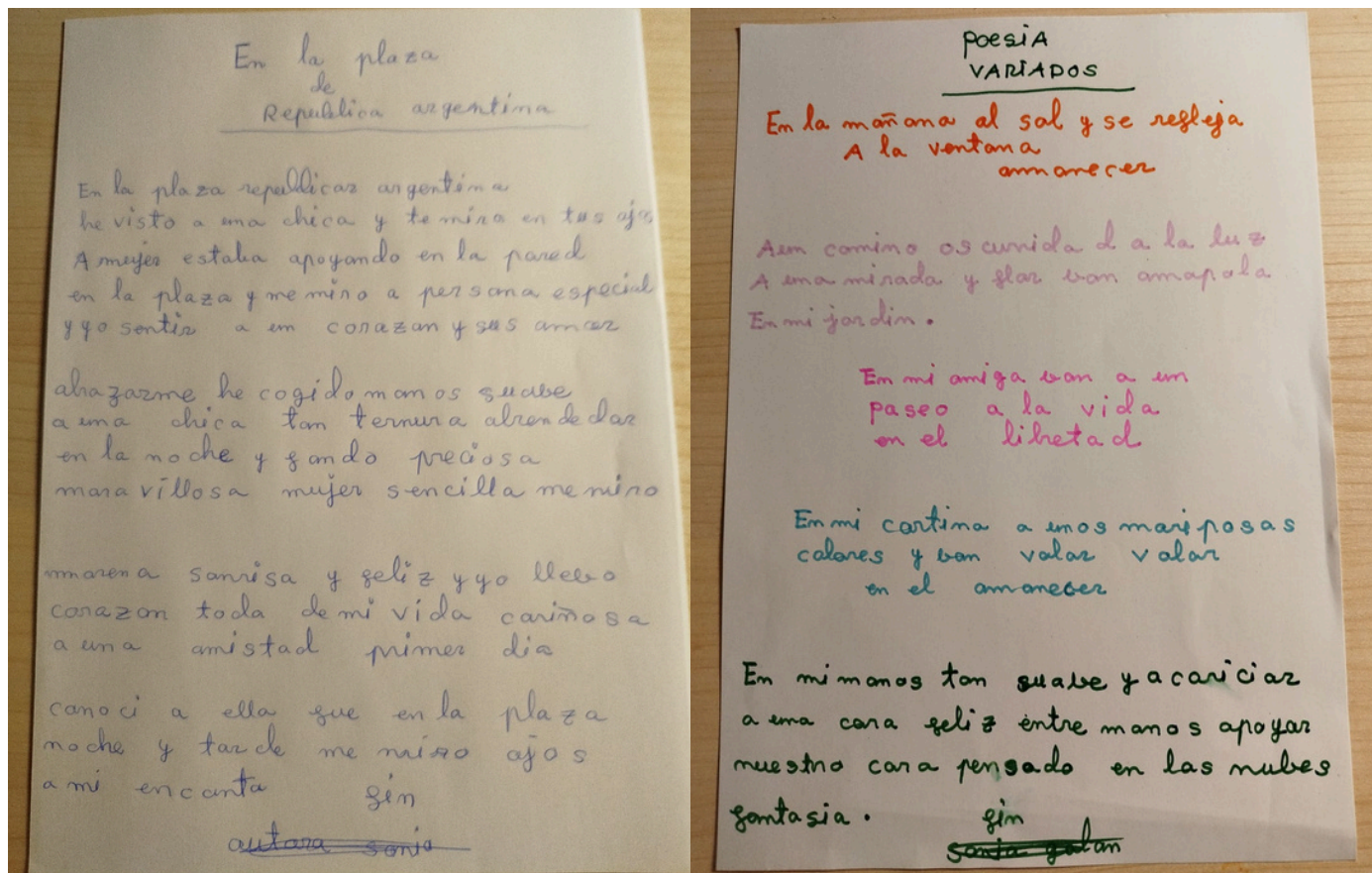
RINCÓN DE EXPRESIÓN



**ODILE COMPARTE
CON AMPAO SUS
CREACIONES.
¡GRACIAS!**



RINCÓN DE EXPRESIÓN





✦ "Los cambios grandes comienzan con pequeñas decisiones hechas con el corazón."

Foto plantilla corazón por Carolina Ros.

Los cambios grandes
empiezan con
decisiones pequeñas



Cuando eliges algo
con sinceridad
y escuchas tu corazón
das tu primer paso



