

# B.I.T. AMPAO

Especial **PRIMAVERA 2026**



- 1** **NOTICIAS**  
Por: Carolina y Leize
- 10** **ECONOMIA**  
Por: Carolina
- 12** **SALUD**  
Por: Carolina
- 13** **CURIOSIDADES**  
Por: Carolina
- 14** **PASATIEMPOS**  
Por: Fran Martín
- 18** **MANDALA**  
Por: Fran Martín
- 23** **RECETAS**  
Por: Carolina
- 24** **CUENTO**  
Por: Leize
- 25** **HUMOR**  
Por: Leize
- 26** **RINCÓN DE EXPRESIÓN**  
Por: Leize
- 28** **FOTO Y FRASE ESPECIAL**  
Por: Fran Martín

## EQUIPO AMPAO

¿QUIENES SOMOS?

El equipo de la Fundación AMPAO está formado por profesionales, personas voluntarias y el Patronato, compuesto por familiares de las personas participantes.

El equipo es diverso. Esto significa que hay personas con diferentes conocimientos y experiencias.

El voluntariado es muy importante. Aporta ayuda, tiempo, cercanía y humanidad.

PATRONATO				
Presidenta y representante legal <b>María Gasset Loring</b>				
Vicepresidenta <b>Susana de Horna Viedma</b>				
Tesorera <b>Ludivina Sainza Rúa</b>	Secretaria <b>Carmen Vallina Menéndez</b>	Vocal <b>Rosa María Marrón Aragón</b>	Vocal <b>Isabel Ripollés Moro</b>	Vocal <b>Milagros Sotelo Pino</b>
PROFESIONALES				
Responsable Coordinación <b>Carolina Ros González</b>		Atención directa Coordinación actividades <b>Leize Gallego Millán</b>		
VOLUNTARIADO				
25 personas				
PARTICIPANTES Y FAMILIAS				
35 personas con discapacidad intelectual. Se benefician alrededor de 100 familiares				

Todas las personas trabajan juntas para apoyar y acompañar.

Su objetivo es ayudar y mejorar la calidad de vida de las personas

El equipo acompaña, y también aprende y crece junto a las personas.

En la Fundación AMPAO creemos en las personas.





# AMPAO SE MUESTRA AL MUNDO

dónde encontrar información sobre AMPAO.



CLICK HERE!



<https://www.fundacionampao.org/>

En la página web de la fundación podrás encontrar mucha información.

¡Pincha el enlace y haznos una visita!



CLICK HERE!

## B.I.T. AMPAO

El BIT AMPAO es un boletín informativo sobre la fundación.

Está pensado para el disfrute y la participación de todas las personas que somos parte de la Fundación.

¡Os animamos a que le echéis un vistazo y ¡participéis!



**MANDA TUS APORTACIONES POR CORREO ELECTRÓNICO A:**  
ampao@fundacionampao.com  
con el **Asunto: BIT AMPAO**



## REDES SOCIALES

### AMPAO

@fundacionampao



¡Síguenos en Instagram y Facebook!

Descubre todas las actividades, novedades y proyectos de la Fundación AMPAO.

Conéctate con nuestra comunidad y comparte experiencias con nosotros:  
@FundacionAMPAO



## De AMPAO a Instagram:

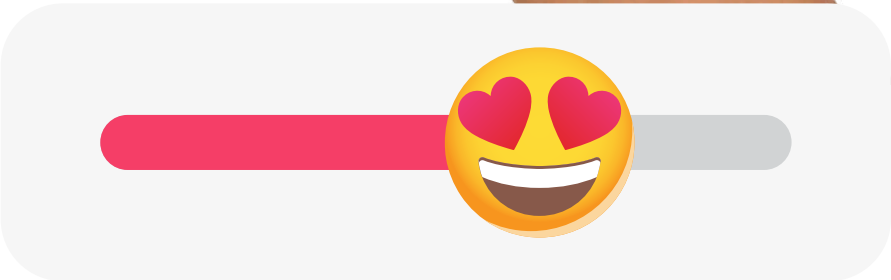
Fran, socio de AMPAO tiene un perfil del Club en Instagram



Además del perfil de Instagram del Club AMPAO, existe en las redes un perfil que difunde las actividades del Club AMPAO @OCIO\_CON\_AMP AO

Desde la visión de un socio de AMPAO que disfruta del ocio en @ocio\_con\_ampao encontrarás todas las actividades que organiza la Fundación AMPAO.

Descubre planes, eventos y momentos divertidos para compartir con amigos y la comunidad AMPAO.



¿Quién mejor te lo puede contar que quien participa y disfruta de la actividad?

Desde AMPAO queremos dar las gracias y felicitar a Fran por su iniciativa y creatividad.

Es muy positivo que, por propia motivación, comparta sus experiencias con el Club y su grupo de amistades de AMPAO.

También queremos destacar y agradecer el cuidado que pone al elegir las fotos, respetando siempre la dignidad de todas las personas de AMPAO.



# CÓMO COLABORAR CON AMPAO



@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>



Amistad  
Alegria  
Ocio

## 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.

## SUSCRIPCIÓN AMIGO COLABORADOR



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



<http://www.fundacionampao.org>



# NUEVAS INCORPORACIONES

## PARTICIPANTES y VOLUNTARIADO.

El grupo de participantes y voluntariado de AMPAO, como todos los grupos, es dinámico, esta en movimiento. El movimiento trae a nuevos miembros y se lleva a otros.

Con mucha alegría damos la bienvenida al Club AMPAO a las nuevas incorporaciones.

Gracias por elegirnos.



Diego

David

Sergio

Nidal

Halima

Juan Carlos

# CARRERA DEL AGUA 2026: CANAL DE ISABEL II Y FUNDACIÓN AMPAO



*noticia destacada*

Este año 2026, el Canal de Isabel II vuelve a organizar su carrera anual; “La Carrera del agua”.

Se celebró el domingo 15 de Marzo con sus dos distancias de 5 y 10km, ambas con meta en en el Paseo de San Francisco de Sales.

Además, tuvieron récord de participación, ¡agotando todos los dorsales disponibles y llegando a 6.000 inscripciones casi dos semanas antes de la carrera!  
¡ENHORABUENA!



INSCRIPCIONES  
**AGOTADAS**



En esta nueva edición de la Carrera del Agua, Canal de Isabel II ha creado su “Ropero Móvil solidario”. Un ropero que lleva las pertenencias de los corredores desde la salida hasta la meta, y Fundación AMPAO ha sido seleccionada por Canal de Isabel II para su donación íntegra. La recaudación ha sido de 2.925€, ¡gracias!

“Por un Ocio Compartido, Elegido y de Calidad para Personas con discapacidad intelectual”

**¡GRACIAS!**

*Gota a gota se hacen los mares.*





# VALORANDO EL TRIMESTRE DE OCIO

*algunas actividades destacadas.*

## ENERO 2026.

### CENA AÑO NUEVO Y REGALOS AMIGO SECRETO AMPAO

Un año más, el Club de ocio AMPAO da la bienvenida al año con una cena de año nuevo y con el sorteo de regalos deL Amigo Secreto. Sin dejar atrás, por supuesto, un bailoteo para cerrar una noche inmejorable en restaurante Sotero. Gracias a todas las personas que hicieron posible esta noche tan especial.



## FEBRERO 2026

### CARNAVAL AMPAO 2026 + COMIDA

En febrero de 2026 el club de ocio AMPAO celebró el carnaval por todo lo alto con un salida de día entero. Montamos nuestro propio desfile, concurso y... ¡hasta entrega de premios! Además, hicimos una parada para recargar energía y seguir disfrutando del día, comiendo un menú del día en la mejor compañía.



¡Enhorabuena por vuestros maravillosos disfraces!



### SALIDA DE DÍA ENTERO PISCINAS VALDELASFUENTES + COMIDA

Para cerrar el mes de febrero el Club AMPAO disfruta de un día entero de relax y autocuidado. Por la mañana el grupo se relajó en las instalaciones de las Piscinas de Valdelasfuentes, para después disfrutar de una rica y completa comida entre amigos. Sólo nos faltó una pequeña siesta antes de volver a casa... ¡qué relajación!





**MARZO 2026**

**CARRERA DEL AGUA 2026**



Como ya sabréis, este año, Canal de Isabel II ha escogido a Fundación AMPAO para su “ropero solidario” en la carrera del agua 2026. Por ello, el día de la carrera, el domingo 15 de marzo de 2026, el club de ocio AMPAO acudió a la zona de meta a apoyar a corredores y mostrar nuestro agradecimiento.

Además, aprovechamos para compartir picnic y tiempo distendido en la mejor de las compañías, las amistades del Club AMPAO.



**TALLER CREATIVO EN IMAGINA**

En el mes de marzo, el club de ocio AMPAO ha conocido un lugar nuevo de disfrute y creatividad.

En este taller con IMAGINA, creamos nuestra interpretación de “La noche estrellada” de Vincent van Gogh a través de pinturas y luces neón. Una experiencia mágica y única... ¡desde el club AMPAO, lo recomendamos!





## IHELP APOYA al VERANEO AMPAO 2026

Ihelp es una plataforma segura y solidaria para donar que asegura que el importe donado va directamente al proyecto que hayas elegido.

Como en anteriores temporadas, la Fundación AMPAO recibe apoyo de Ihelp difundir y recaudar fondos destinados a las Vacaciones de Verano con amigos en Peñíscola 2026.



### VACACIONES DE VERANO CON AMIGOS AMPAO 2026

#Discapacidad y Exclusión  
ONG: Fundación AMPAO  
Localización: Peñíscola (España)

Recaudado  
100,00€

Objetivo  
3.000,00€

DONA

**Invitamos a la difusión de nuestra Causa en Ihelp.**

**Toda colaboración, toda aportación, cada granito de arena, ¡suma!**

**Pincha en el enlace y accede a la Causa Vacaciones de Verano con Amigos AMPAO en Ihelp.**

<https://www.ihelp.org.es/causa/vacaciones-de-verano-con-amigos-ampao-2026/>

**CLICK HERE** ✨



★ **SE BUSCAN** ★

**PERSONAS VOLUNTARIAS**



**¡SE NECESITAN VALIENTES!**

Con ganas de conocer gente  
y echar una mano.

**¡ÚNETE A LA FUNDACIÓN AMPAO!**



FUNDACIÓN AMPAO



**RECOMPENSA: ¡SER VOLUNTARIO/A!**

# ECONOMÍA

## ECONOMÍA DE PRIMAVERA

Consejos para ahorrar esta primavera

- ### 1. LIMPIA TUS GASTOS

Revisa tus gastos.  
Cancela lo que no uses.
- ### 2. APROVECHA OFERTAS

Compra en rebajas.  
Ahorra energía.
- ### 3. PLANEA TUS VACACIONES

Busca precios bajos.  
Ahorra para tu viaje.
- ### 4. AHORRA PARA EL FUTURO

Guarda dinero.  
Piensa en el mañana.

**DATO IMPORTANTE**

Ahorrar un **10%** al mes  
¡Es como ganar un sueldo extra al año!

# ECONOMIA

## OCIO ECONÓMICO EN MADRID EN PRIMAVERA

Disfruta de la ciudad sin gastar mucho

- ### 1. PASEOS POR PARQUES

Visita El Retiro y la Casa de Campo.
- ### 2. MUSEOS GRATUITOS

Entrada gratis ciertos días (jueves, domingos...).
- ### 3. MERCADOS Y RASTROS

Visita el Rastro, de Motores o el Mercadillo del Conde Duque.
- ### 4. CONCIERTOS Y FERIAS

Actividad gratuita en plazas y centros. Consulta la agenda.
- ### 5. SENDERISMO CERCANO

Camina por la Sierra de Guadarrama.
- ### 6. BARRIOS CON ENCANTO

Descubre Lavapiés, Malasaña... terrazas, vida cultural
- ### 7. PICNIC O CICLISMO

Recorre el río Manzanares en bici. Haz un picnic en un parque.
- ### 8. FERIAS Y FIESTAS

Celebra en la Plaza Mayor, San Isidro, etc.

**¡A disfrutar de Madrid sin gastar un dineral!**

# SALUD Y BIENESTAR

## SALUD Y BIENESTAR EN PRIMAVERA

Consejos para cuidarte en esta estación

- 1. COME FRESCO Y LIGERO**  
Frutas, verduras y alimentos ligeros.  

- 2. HIDRÁTATE BIEN**  
Bebe más agua y preparar infusiones.  

- 3. APROVECHA EL SOL**  
15-20 minutos diarios de sol (con protección).  

- 4. HAZ EJERCICIO**  
Camina, corre o anda en bici al aire libre.  

- 5. ALÉRJATE DE LAS ALERGIAS**  
Revisa tu medicación, ventila menos, evita zonas de polen.  

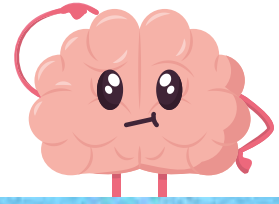
- 6. ORDENA TUS ESPACIOS**  
Haz una limpieza clara. Más orden, menos estrés.  

- 7. RELÁJATE Y DESCANSA**  
Duerme 7-8 horas, estira, busca tiempo para ti.  

- 8. DESCONÉCTATE**  
Reduce pantalla, pasea y dedica tiempo a la naturaleza.  


Con pequeños hábitos, mejora tu salud y disfruta más la primavera!

## CURIOSIDADES



# CURIOSIDADES DE LA PRIMAVERA

Datos curiosos sobre la estación más alegre

- ### 1. Equinoccio de Primavera

Ocurre el 20-21 de marzo. Día y noche duran lo mismo.
- ### 2. Flores por todas partes

Florecen en todo el hemisferio norte.
- ### 3. Más horas de luz

Amanece antes, anochece después.
- ### 4. Animales más activos

Nacen crías, las aves nidifican y las abejas polinizan.
- ### 5. La primavera en latín

Viene del latín "primo vere", que significa "primer verdor".
- ### 6. Primavera en otros planetas

En Marte dura 7 meses y en Júpiter ¡24 años!
- ### 7. Festividades y tradiciones

Se celebra en Japón (Hanami), India (Holi)...
- ### 8. Primavera y emociones

Es la estación más alegre. El sol aumenta la serotonina.

¡Descubre y disfruta de la primavera!

# PASATIEMPOS

## Sopa de letras: Amor

Sopas de letras infantiles en Chiquipedia.com



corazón

enamorado

respeto

abrazo

verdadero

dulce

compartir

beso

caricia

felicidad

sentimiento

amor

emociones



# PASATIEMPOS

color ELE 

## CRUCIGRAMA PRIMAVERAL



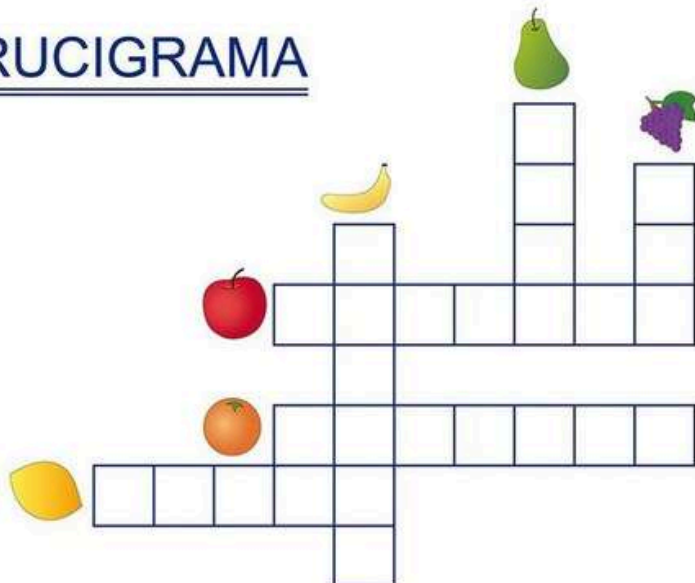
5  8  18  1 

3  14  4  17 

9  7  12  16 

15  6  11  13  10 

## CRUCIGRAMA



# PASATIEMPOS

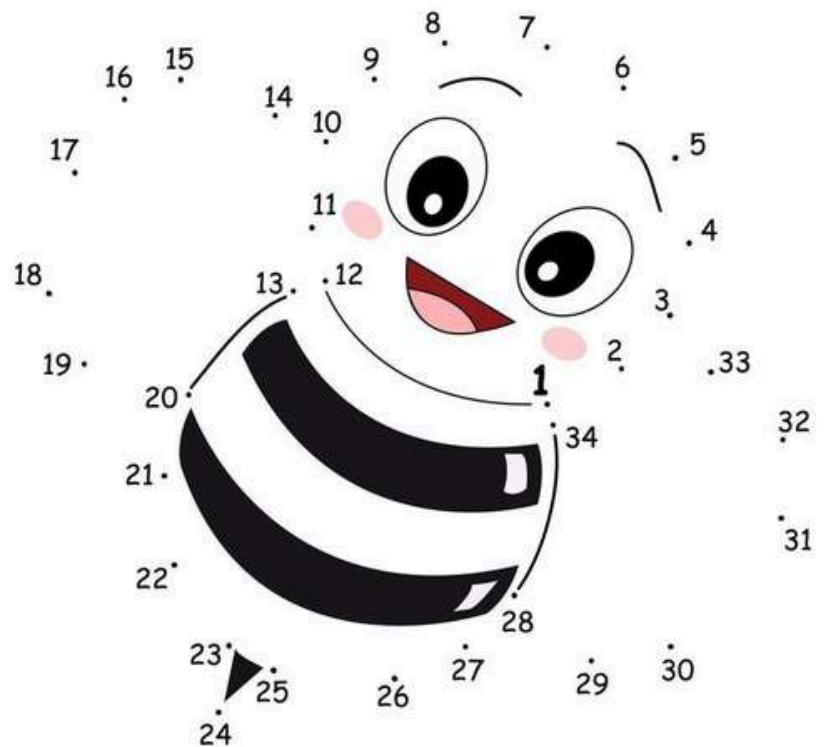
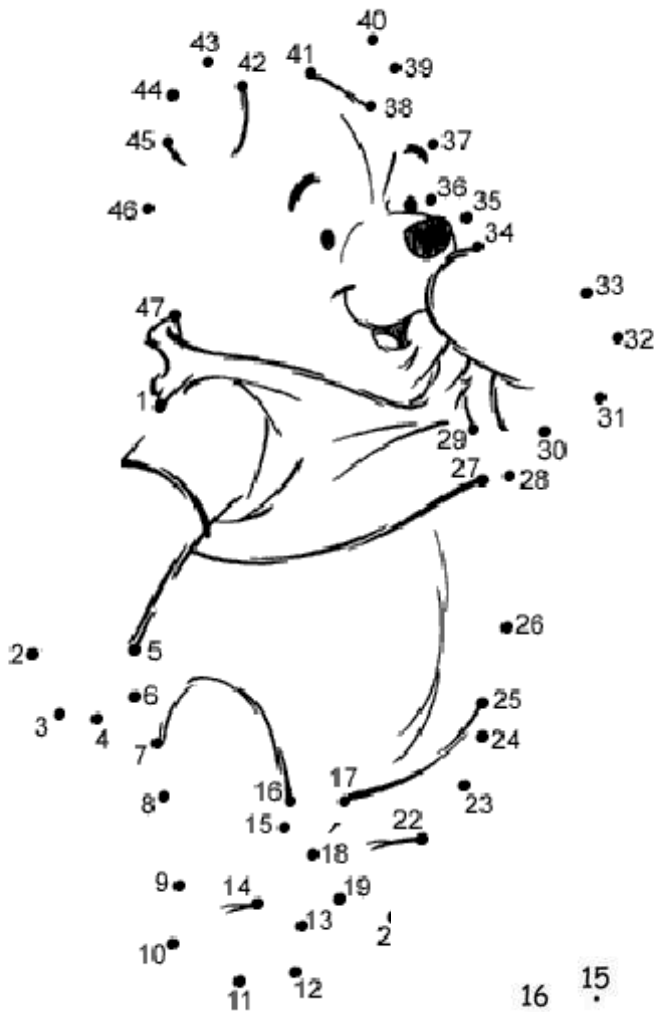
## ENCUENTRA LAS 5 DIFERENCIAS



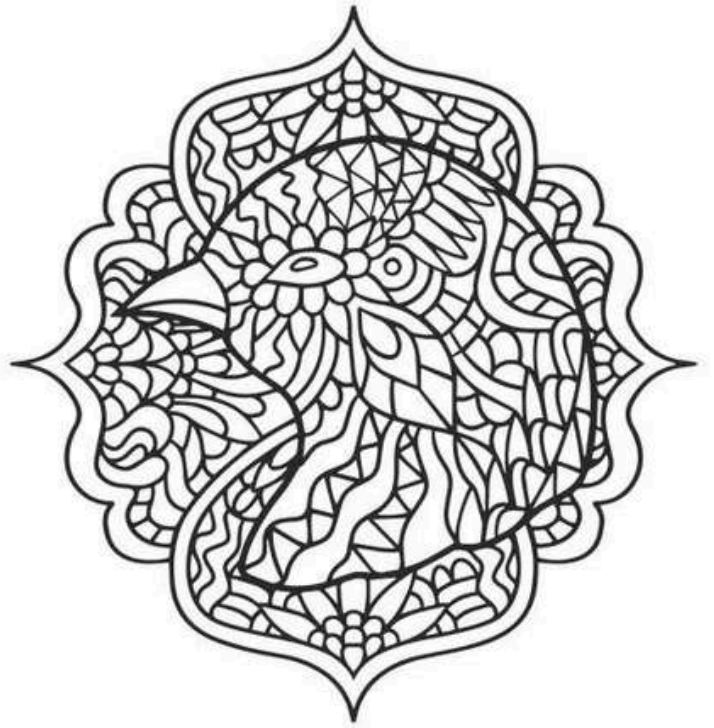
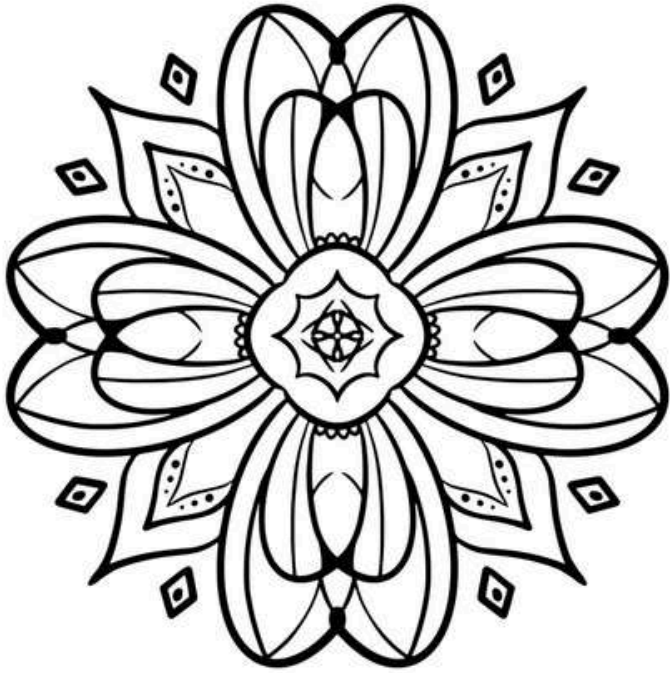
## ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS

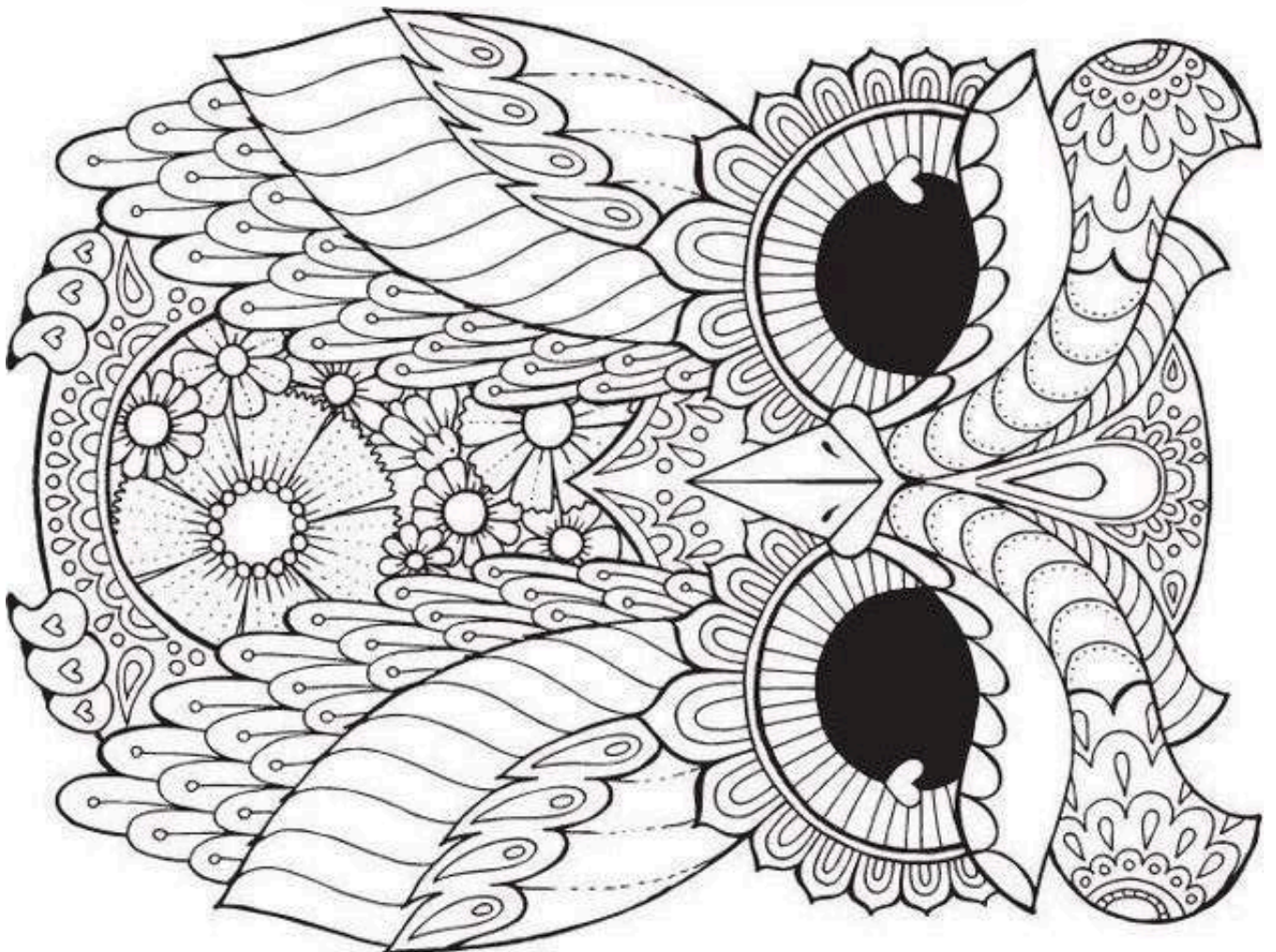
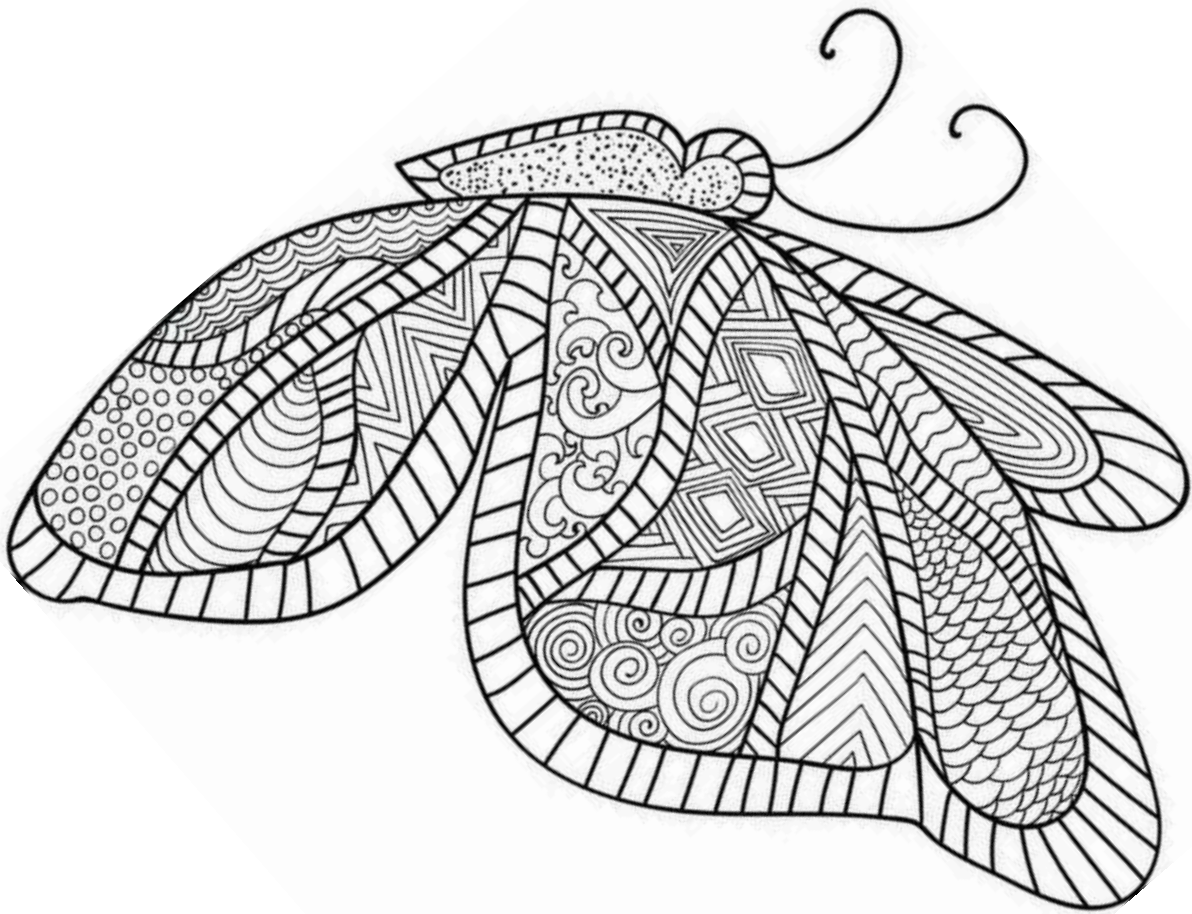


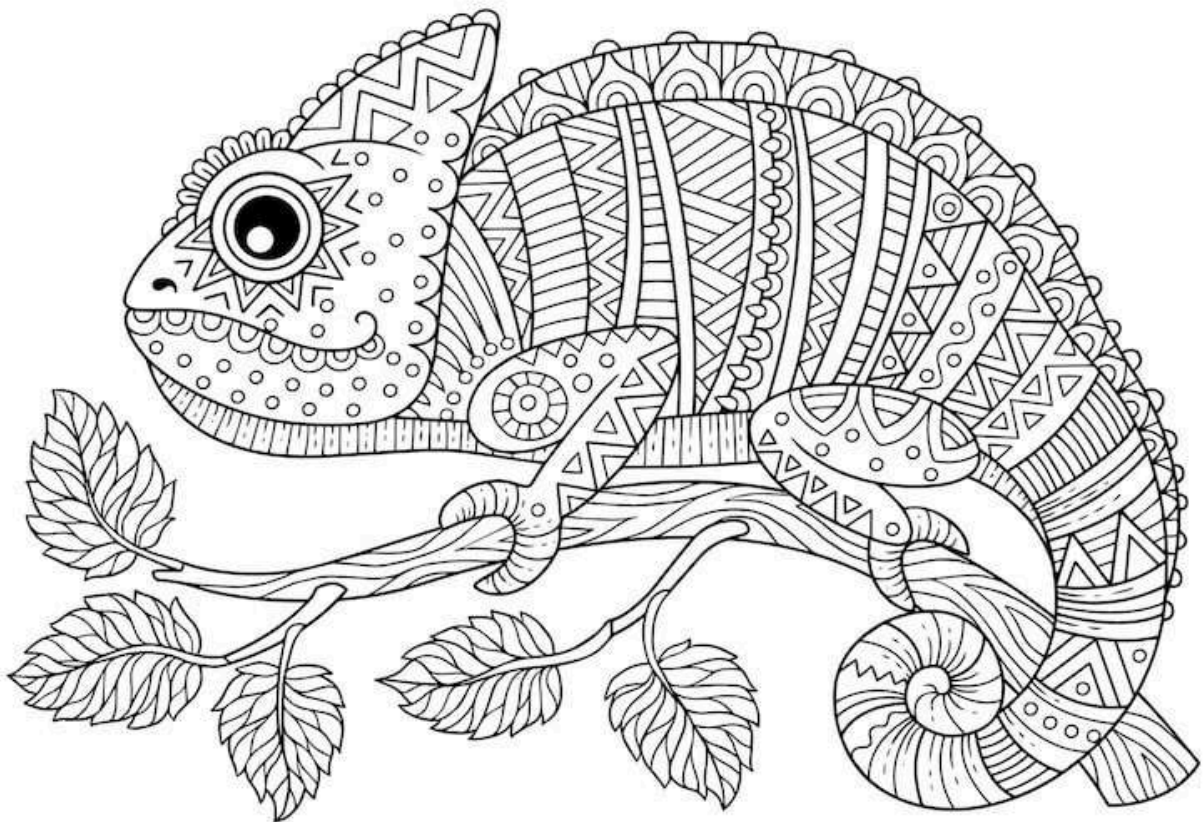
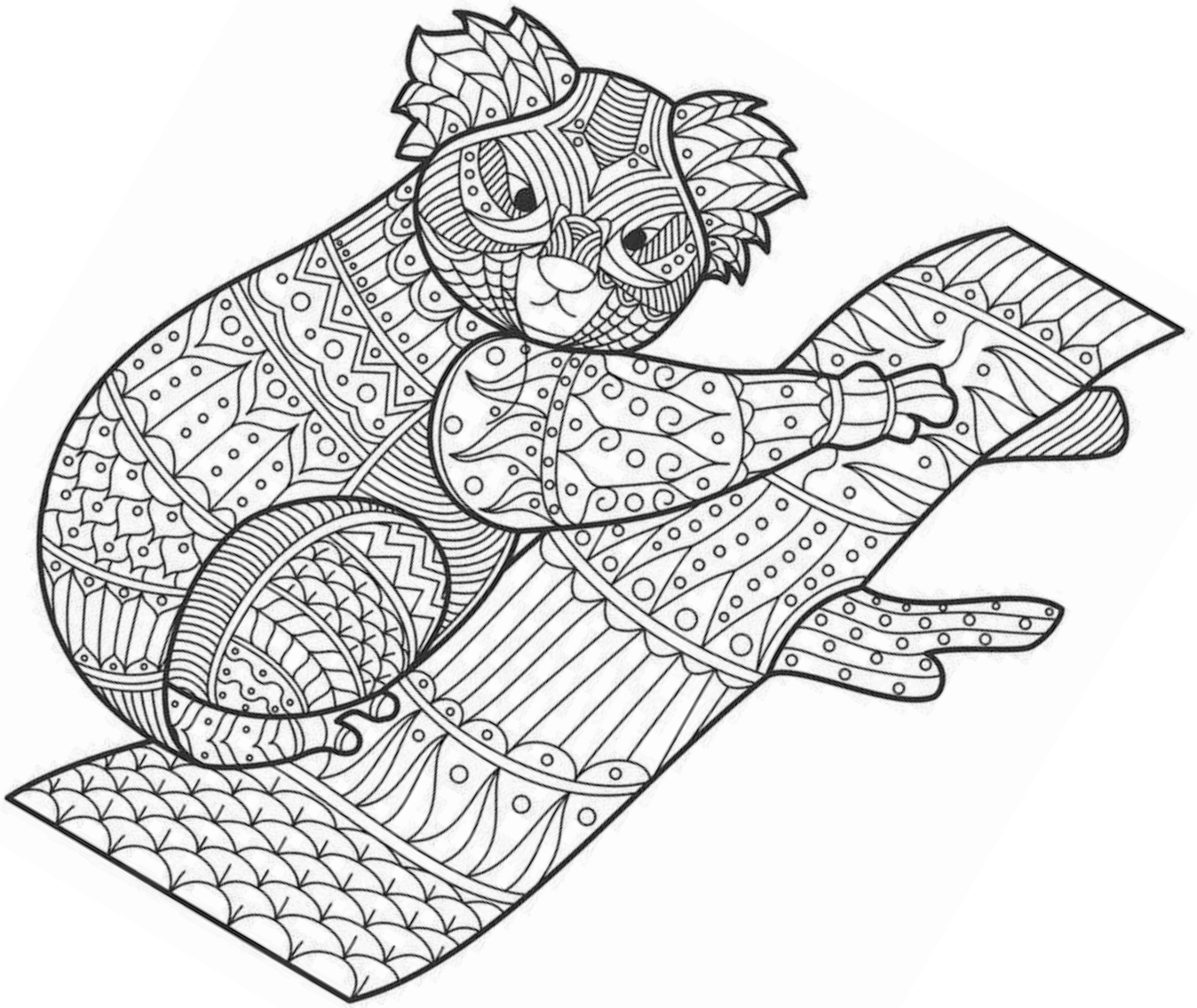
# PASATIEMPOS



# MANDALAS











# Receta de PRIMAVERA

## Deliciosas tartaletas de fresa

### 1. PREPARA LAS BASES

Corta círculos de masa.  
Colócalos en moldes.  
Hornea a 180°C  
de 10 a 12 min.



### 2. HAZ UNA CREMA

Mezcla leche, azúcar,  
maicena y vainilla.  
Calienta hasta espesar.  
Deja enfriar.



### 3. RELLENA Y DECORA

Llena las tartaletas frías  
con crema pastelera.  
Decora con fresas y  
brillo de mermelada.



### 4. DISFRUTA

Sirve tus tartaletas  
de fresa.  
¡Frescas y deliciosas!



## INGREDIENTES

- Masa quebrada para tartaletas
- 250 g. azúcar
- 25 g maicena
- 250 ml leche
- 50 g. azúcar
- 8 fresas



¡Un postre primaveral delicioso y fácil de hacer!



# EL VIEJO ROBLE



En un pequeño valle rodeado de flores, había un viejo árbol llamado Roble. Durante el otoño y el invierno que había pasado recientemente, Roble perdió todas sus hojas y pensó que ya no serviría para nada.

—Mírame —decía con tristeza—. Estoy seco y feo. Nadie quiere sentarse bajo mis ramas.

Un día llegó la primavera. El sol comenzó a calentar la tierra, las flores despertaron y los pájaros regresaron cantando. Entre ellos estaba Lila, una pequeña golondrina.

Lila decidió construir su nido en una de las ramas del viejo Roble. Poco a poco llegaron más animales: una ardilla guardó semillas en su tronco, unos conejos descansaban bajo su sombra y las abejas zumbaban entre las nuevas hojas que empezaban a brotar.



Roble se sorprendió.

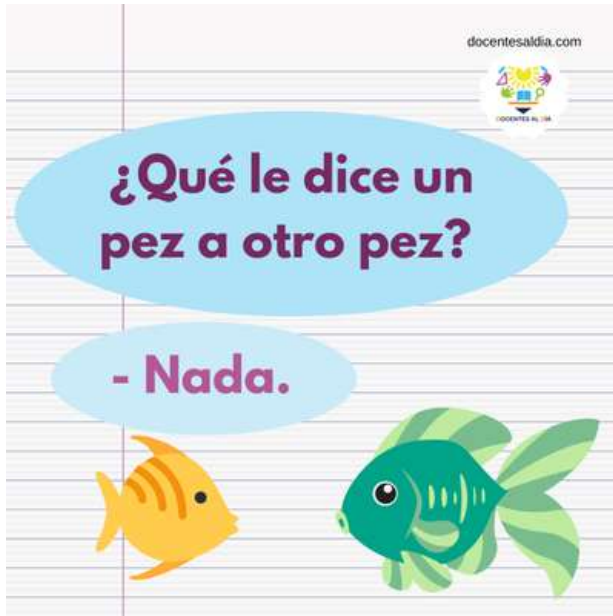
—¿Por qué vienen todos aquí? —preguntó.

—Porque eres fuerte y nos proteges —respondió Lila—. A veces no vemos lo valiosos que somos hasta que alguien más lo recuerda.

Entonces el viejo árbol entendió algo: aunque el invierno lo había hecho sentir vacío, la primavera siempre traía una nueva oportunidad para florecer. Y ese año, sus hojas fueron más verdes que nunca.

**Moraleja: A veces pasamos por inviernos en la vida, pero con paciencia y esperanza siempre llega una nueva primavera.**

# HUMOR



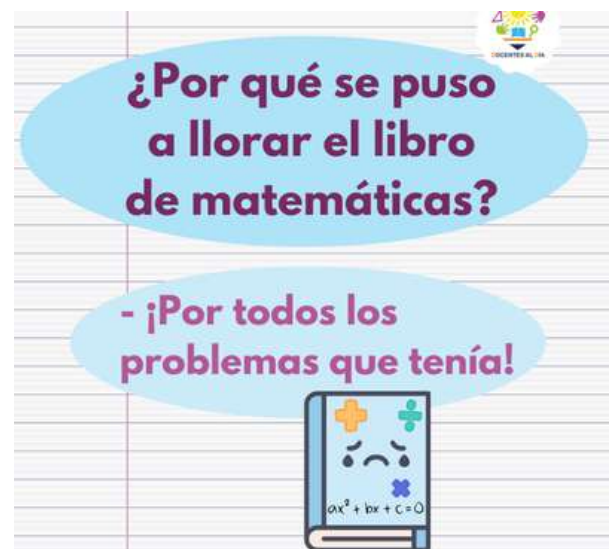
¿CUÁL ES EL PEZ QUE TE ABRE LA PUERTA?

El pez tillo



¿QUÉ LE DICE UNA FLOR A OTRA?

- ¡NOS HAN DEJADO PLANTADAS!





**Pieza artística creada por Odile, amiga y participante del Club AMPAO, para Carolina por su cumpleaños: “Quien tiene un amigo tiene un tesoro”.**

**Pieza artística creada por David, amigo y participante del Club AMPAO: “La palmera”.**



**Obra creada por Fran, amigo y participante de AMPAO, inspirada en “La noche estrellada” de Van Gogh**

# RINCÓN DE EXPRESIÓN

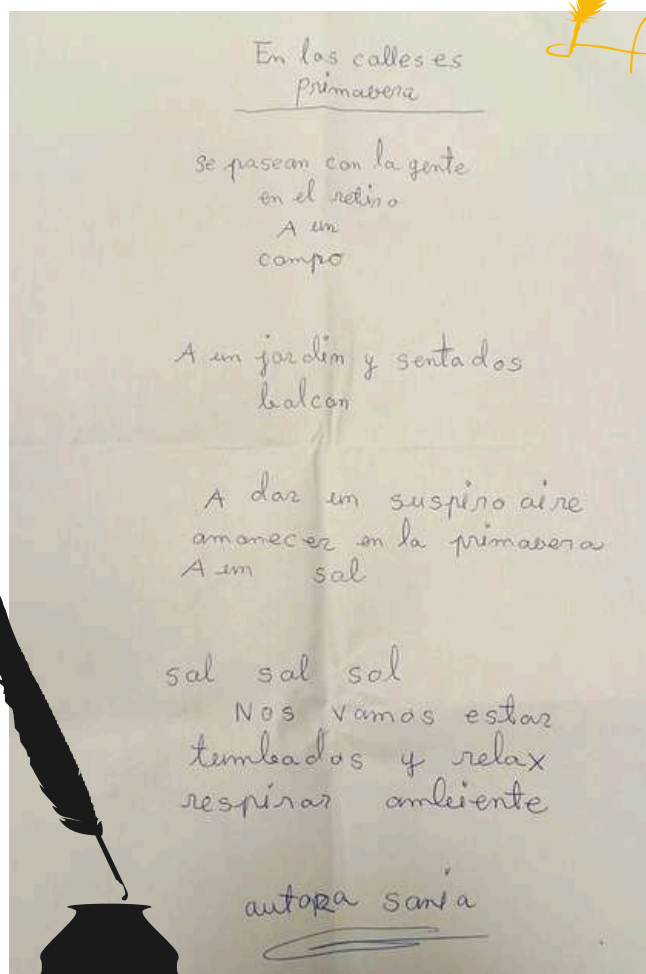


Foto de Sonia Galán en un concierto "Candelight", expresando que le gusta la música en directo.

Poesía y dibujo de Sonia Galán Pavón. "En las calles es primavera"



Figura personalizada (Funko) de arcilla, hecha a mano por Leize Gallego.

LA VIDA  
te pondrá  
OBSTACULOS  
pero los  
LÍMITES  
los pones tú



Sus metas  
SON MÁS  
Grandes  
QUE TUS  
MIEDOS

