Ya Lo Sabía

Número 14 Marzo 2016

En este número encontrarás...

ESPECIAL SEMANA SANTA P. 2
EL AMOR P. 4
COMO ARREGLAR LAS COSAS DEL TALLER P. 4
MONTECARMELO P. 5
LA FAMILIA P. 6
LAS FRESAS DE MI HERMANA P. 7
DIBUJO P. 8
EL FESTIVAL P. 8
CARTA A MI ABUELITA P.9
INSERCIÓN LABORAL P.10 Y 11
EL CONSULTORIO P. 11
CHISTES P. 13
ENTREVISTA P. 13
MI COMPAÑERO P. 13
MANUALIDADES P. 13
MARISOL Y ANTENA 3P. 14
PABLO LOPEZ P 17
Y MUCHO MÁS

Todos los artículos han sido elaborados por las personas usuarias del C.O. Estar 5. Hemos transcrito tal cual su trabajo, respetando su forma de expresión.

Especial Semana Santa

Semana Santa en Daimiel By Javi

Es el pueblo de mi padre, es un pueblo muy bonito. Se llama Daimiel y es de la provincia de Ciudad Real.

Allí paso mis vacaciones de verano y Semana Santa y siempre que puedo me escapo.

La Semana Santa allí es muy bonita. Hay varias procesiones: una de ellas sale a las cinco de la tarde, van todos vestidos con una túnica blanca y capucha roja. Otra sale a las cinco de la madrugada y van vestidos de morado con cadenas. Otra va de capuchinos, van con una cosa en la cabeza y algunos también llevan cadenas y cruces de las gordas. Y luego están los cobatos.

Lo típico de comer son las torrijas (las mejores son las que hace mi abuela), las rosquillas, las flores, los barquillos y muchas cosas más que están muy ricas. ¿Ahora entendéis porqué tengo la tripa que tengo?

Invito a todo el mundo a venir a mi pueblo en Semana Santa.

Especial Semana Santa

Torrijas para todo el mundo By Ricardo

Las torrijas llevan leche o vino, a mi me gustan las dos, si tuviera que elegir me comería primero la de vino y luego y la de leche.

El ingrediente principal es el pan duro como una piedra, que se moja en leche o vino (yo echo también levadura Royal) con azúcar (si tienes sobrepeso puedes echarle sacarina) y canela.

Cogemos ni 1 ni 2, si no 3 huevos XL, y los golpeamos para que se rompan y salga la yema.

Se fríen en una sartén con 2 botellas de aceite, de oliva o de girasol, según tu economía de ese mes.

Echamos un yogurt natural en la batidora, y rociamos las torrijas.

Las puedes comer frías o calientes… a mi me gustan frías, calientes y templadas.

Espero que os gusten.

Posdata: soy catador profesional de la Federación Española de Torrijas, Buñuelos, Pestiños y Rosquillas, mas conocida como FETBPR, si queréis que valore vuestras torrijas mandarlas al centro de Vallecas, y haré la cata. Mando la valoración vía e-mail.

El Amor By Bader

Os voy a hablar de un tema que me encanta el amor, cariño, te quiero, un beso, bombón, cariñitos, chocolate….me encanta el amor y os dedico esta poesía.

Amor, amor, amor...

a morcilla hueles...

te amo, te amo, te amo...

te ha mordido un perro…

te quiero, te quiero, te quiero…

te quiero lejos de mí.

Os quiero a todos…….ME ENCANTA

Como arreglar las cosas en el Taller
By Borja y Rafa

1º) Hablando bien a los compañeros si tenemos un problema con ellos.

2º) No subir el tono de voz.

3º) Escuchar a los compañeros.

4º) No insultar.

5º) Empatía: ponerse en el lugar del otro.

6º) Tranquilizarse.

7º) No pegar a los compañeros.

8º) No mandar a los compañeros.

Excursión Montecarmelo

By Mercedes

El día 15 de febrero de 2016 fuimos de excursión a Montecarmelo. El autocar, nos recogió a las 9,30h.

Allí hicimos muchas cosas, vimos los ojos de algunos animales (ciervo, águila y la abeja).

También vimos un vídeo sobre los animales que habitan en el Pardo.

Hicimos un juego para poner a prueba nuestro sentido del tacto, el oído y el olfato. Este último juego me encantó.

Desayunamos en el patio que era muy bonito y grandes. Lleno de cuadros que me gustaron mucho, pero creo que fui la única que me fije en ellos.

Estaría encantada de volver, porque los monitores eran muy majos y el desayuno me sentó muy bien.

La Familia

Mi Abuela By Irene

A mi abuela la quiero mucho. Me hace tortilla y me prepara las cosas de la piscina. Juega conmigo a la pelota en el comedor y pone música y bailamos. Hace unos purés muy ricos y también hace filetes en la sartén. Se pone vestidos, a mi me gustaría que uno fuera rojo y unos zapatos negros que también fueran rojos. La abuela va en el coche con papá, Lara, Miguel y yo, vamos a comer al restaurante. Mi hermano Miguel le da besos a la abuela y a mí me lleva a la piscina. Como pizza con Miguel y mi abuela en el comedor. La abuela ha estado malita, espero que se recupere pronto. Un beso para mi abuela.

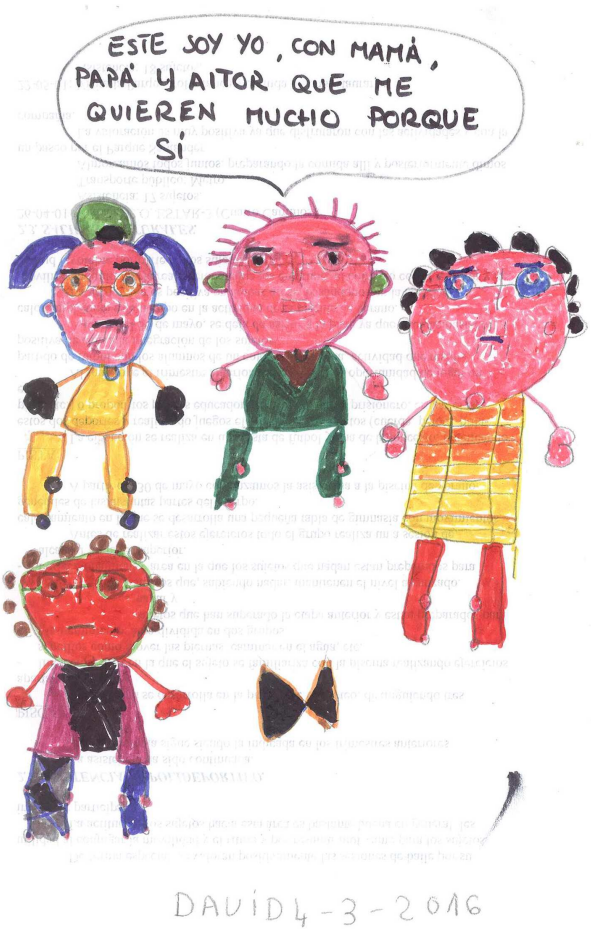
Mi Padre y mi Madre By José Miguel

Mi madre se llama Juana y mi padre Berna. Yo vivo con ellos y los quiero mucho. Ellos se preocupan mucho por mí y me cuidan muy bien.

Mi madre es una buena cocinera y hace una tortilla de patatas que esta buenísima…Mi padre viene a buscarme todos los días al taller y me pongo muy contento cuando le veo.

También quiero mucho a mi sobrino Quique, a Iván y a mi sobrino Manu que juega en el Rayo Vallecano.

La Viñeta By David Bocanegra



Mi Hermano Manolito By Antonio

Mi hermano se llama Manuel, pero yo le llamo Manolito, o te apartas o te quito. Muchos le conoceréis porque es el conductor del T31 pero yo le conozco porque es mi hermano.

Tengo más hermanos, que se llaman Mateo, ¿dónde estás que no te veo? Y Helen que es la única chica. En total somos cuatro.

Como os he dicho mi hermano Manuel es autobusero y casi siempre va en el T31, pero nunca deja que me cuele. Es un buen conductor y nunca se pasa las paradas ni se salta los semáforos.

Aprovecho para decirles a mis compañeros que dejen de chivarse de las cosas que hago en el taller cuando ven a mi hermano en el autobús……..si no me voy a tener que enfadar.

Las fresas que prepara mi hermana Pili By Pablo

Primero compra las fresas. Se va en el coche con mi cuñado Antonio a una frutería de Vallecas. Las fresas que compra son grandes y muy rojas por dentro y por fuera. Las lava con agua fría y las parte en trocitos con un cuchillo. Luego las pone en una fuente pequeña que tenemos en casa. Luego pone la nata del bote, la nata la pone Pili porque yo me pongo mucha. Y luego llega lo mejor, me las como con una cuchara. Todos comemos fresas, a mí me gustaría comérmelas todas pero sólo como las que me tocan. Es el postre que más me gusta, me gustaría comer fresas siempre y también me gustaría aprender a hacerlas yo solo.

Dibujo Colectivo By Rubén

El Festival By Mario

Os voy a contar un poco, pero solo un poco, de qué se trata el festival que estamos preparando este año.

Habrá mucho baile latino, tendremos a grandes figuras del cante español, cocineros preparando recetas a pie de playa…ya no os cuento más porque quiero que vengáis a verlo.

Yo voy a bailar Salsaton, que es una mezcla entre Salsa y Reguetton.

Mi cuerpo está hecho para el baile, por lo que no tendré que prepararme mucho ya que el ritmo corre por mis venas, soy de sangre caliente.

Espero que os guste, Os esperamos!!!!!!

Carta abierta para mi abuelita By Aurori

Me acuerdo mucho de tí abuela cuando me llamabas Aurorilla.

Desde que nací te has preocupado mucho por mí para eso eras mi madrina. Recuerdo cuando fuiste con mi abuelito a coger piedras al río para poder hacer la rehabilitación de mi manita, cuando tenía solo seis añitos. La promesa que hiciste por mí de ir andando desde la ermita de Valsordo, donde está la Virgen de Valsordo hasta Cebreros. Yo era muy pequeñita e hicimos el camino juntas.

Cuatro generaciones juntas: Aurori, Aurora, Dionisia y Zaira

También recuerdo cuando todos los años venías a verme a actuar al teatro, me gustaba mucho que vinieras. Cuando yo te hacia cositas y tú las guardabas con mucho cariño como si fueran un tesoro.

Me gustaba mucho ver los vídeos contigo. Disfrutábamos mucho juntas.

Cuando se casó mi hermano Juan Antonio y llegaste corriendo y le tiraste un puñado de arroz y le dijiste “por mi nieto”….

Tú tenías muchas ganas de ir Almagro y un año nos fuimos juntas y lo pasamos muy bien.

Hasta el último día de tu vida has estado rodeada de tus tres hijos, tus ocho nietos y ocho biznietos.

Abuela, te llevaré siempre en mi corazón, eres mi estrella y mi sol. Siempre me guiarás en mi camino. Siempre te recordaré, te quiero mucho.

Aquí os dejo una foto de mi abuelita conmigo, mi madre y mi sobrina.

Área de Inserción Laboral By Almudena, Alicia y Angelo

Prácticas en la Lavandería

Nos fuimos el día 26 de febrero a hacer unas pequeñas prácticas en la lavandería de la Fundación. Fuimos nosotras tres: Alicia, Almudena y Beatriz. Nada más llegar allí nos pusieron cada uno con los que trabajaban allí: a Bea le pusieron con Ángel, Alicia con Conga y a mí con Ana. Lo primero cogieron cada uno una caja, luego sacaron de la caja las camisetas, nosotras empezamos a contar las camisetas y luego ellos las repasaban , las separábamos por tallas y empezamos a doblar las camisetas por tallas y por último las metíamos en una bolsa cada camiseta y las que estaban en la bolsa las metíamos en la caja . Las que sobraron se quedaron sin meter porque no tenían bolsa y nos fuimos al taller. Nos lo pasamos genial y nos gustaría repetir.

A la Oficina del INEM

El 1 de marzo fuimos al paro a darnos de alta para buscar trabajo.
A cada uno, nos tocó diferente persona.

Fuimos Almudena, Beatriz, Angelo, Iván Gaite, Borja y Alicia y cuando terminamos nos fuimos al taller.

Las Oposiciones

Entregamos los papeles para presentarnos a las oposiciones. Nos presentamos Almudena, Iván Gaite y yo, Alicia. Empezamos a estudiar en el taller con Gonzalo y en casa. Hay diferentes temas del 0 al 6.
Hay algunos temas muy complicados y largos y con palabras muy raras.

Bloque 0: La Administración general del Estado
Bloque 1: Control de acceso identificación, información, atención y
recepción de personal al visitante.
Bloque 2: Recepción, distribución y entrega de paquetes y documentación.
Bloque 3: Manejo de máquinas reproductoras y otras anagas.
Bloque 4: Franqueo, depósito, entrega, recogida y distribución de correspondencia.
Bloque 5: Realización de derechos oficiales fuera y dentro del centro.
Bloque 6: Información de anomalías o incidencias en el centro de trabajo.

El Consultorio By Bernabela

¿Por qué tiene que haber tantos ladrones?

En España y otros países. El mundo está fatal

¿Trabajamos bien en el centro?

Trabajamos con cariño y bien. Trabajamos fenomenal, con voluntad propia.

¿Por qué le brillan los ojos a la gente?

No entiendo muy bien tu pregunta, te voy a contestar lo siguiente: a los políticos le brillan los ojos en el parlamento. Nos sacan el dinero con su poder.

¿Por qué las personas pasan sin la tarjeta del bus?

Porque son egoístas y acaparadores

¿Por qué se forma tanta cola a la entrada del Cristo de Medinaceli?

Porque los españoles, en concreto los madrileños, son muy creyentes.

¿Por qué hay tanta gente en la parada del bus?

Cuando vamos a la parada de Sierra Guadalupe concretamente, hay mucho bullicio de gente, la gente se empuja y se creen muy listos por esto. Esto provoca grandes colas y aglomeraciones desmedidas.

Chistes By Clara

- Papá, ¿qué se siente al tener un hijo tan guapo?
- No sé hijo, pregúntale a tu abuelo...

-¿Sabes que mi hermano anda en bicicleta desde los cuatro años?
-Mmm, ya debe estar lejos.

-Había una vez un hombre tan pequeño que se subió encima de una canica y dijo: ¡El mundo es mío!

-Esto son dos mosquitos que van en una moto y el de atrás le dice al de delante:
-¡Oye, para, que se me ha metido una mosca en el ojo...!

La Entrevista: de Susana a Elisa

Voy a realizar una serie de preguntas a la mejor hermana que tengo, y que ella me conteste lo que quiera y sienta libre de contestar.

1. ¿Dónde naciste?

En Alemania, concretamente en Leonberg.

2. ¿En que día naciste?

Nací un dos de mayo de 1962. Toda una jovencita.

3. ¿ Cuántos hijos tienes?

Tengo 2 hijos, que son los sobrinos de Susana. Se llaman Oscar y José Felipe, dos amores pero claro que voy a decir yo, que soy su madre.

4. ¿Qué día nacieron tus hijos?

Oscar nació el 6 mayo de 1988 y bastante tiempo después, José Felipe el 28 de abril de 1998.

5. ¿Qué signo de horóscopo eres? ¿ Crees realmente en el horóscopo?

Soy Tauro y no creo en el horóscopo pero me pica la curiosidad y lo leo.

6.¿Dónde trabajas?. ¿Te gusta tu trabajo?

Trabajo como auxiliar de geriatría en ASISPA. Me encanta mi trabajo.

PD: Me encantas tú, SUSANA, la mejor hermana que tengo y la única por cierto. En casa, tu casa, estamos muy contentos que estés con nosotros, porque te queremos mucho. Firma: Elisa.

Mi Compañero Paco By Pilar

Hola a todos, os quiero hablar de un compañero del taller al que quiero mucho: Francisco, más conocido como Paco.

Paco es muy bueno conmigo y es de los pocos que me puede seguir al baile.

Mi compañero Paco dibuja muy bien. Hace cuadros muy bonitos y los regala a los compañeros. Es muy simpático y se porta muy bien conmigo. Me ayuda en la ruta.

Es muy bromista y me gasta muchas bromas. Es un poco quejica.

Es guapo y un poco presumido. En las obras de teatro le gusta mucho vestirse de mujer y es muy buen actor aunque a veces se le olvida lo que tiene que decir. Es muy divertido y sexy.

Mis Manualidades en Casa: Llavaeros By BEatriz

1º paso: coger tenedor

2º paso: meterlo en los pinchos del tenedor solo con una gomita.

3º paso: ponemos otra gomita y sacamos la de abajo.

4º paso: ponemos otra gomita y la de abajo y así todo el rato hasta que coja la forma del llavero.

5º paso: cuando terminas lo cierras. También podéis hacer una pulsera.

A mi me enseñó Alicia y yo enseñé a Jan.

Marisol CD.20 By Sergio

Mi hermano me ha regalado una caja con 20 discos de Marisol. Es una caja pequeña que se abre y se cierra. Todavía no me la han traído, tiene que llamar mi madre por teléfono y pagarla y firmar el papel. Me la traen mañana viernes. También tiene tres fotos en la caja y en los discos y también van firmados. Cuando los tenga, los voy a oír en un aparato de música de color rojo que tengo guardado debajo de la cama.

También tengo un poster de Marisol en la pared que está pegado con pegamento que me puso mi hermano. Y le mando dos besos a Marisol , que la película que más me gusta es Tómbola, que la vi el año pasado en la tele en el canal 13. Y ya está.

Las Noticias de Antena 3 By Iñaki

Soy Iñaki y veo el telediario de la edición de las 9 en Antena 3. Últimamente he visto a los políticos votar ”si” o “no”. Lo presenta Matías Prats que me gusta mucho. Me gustan mucho las noticias de los deportes y el tiempo, que suelo ver el sol, nieve y viento. Los atascos de coches también los veo, me gustan hasta los anuncios. Lo que no me gusta de las noticias del telediario son las guerras, los terroristas y los atentados. Un saludo para todos.

PABLO LOPEZ By Iván G.

Nació el 11 de marzo de 1984 y es malagueño. En la edición del año 2008 de Operación Triunfo participó y versionó canciones de Queen que se llama “The show must go on” además de la canción de Alejandro Sanz que se llama “Lo ves”. Lo que más me gusta es su voz. Toca el piano. Sus canciones que me gustan de él son: El mundo, vi, dónde, el mejor momento y dímelo tú.

QUE BONITO ES QUE CON TU VOZ MARAVILLOSA ALEGRAS A MUCHA GENTE Y TAMBIEN MI VIDA

Me gustas mucho y te seguiré en todos sus éxitos

Gracias porque cantas como los ángeles.

Mis Cumpleaños

MI CUMPLEAÑOS BY MARÍA

Mañana vamos a celebrar nuestro cumpleaños el mío y el de mi madre, que su cumpleaños es el día quince de marzo y nuestro proposito es irnos a comer a un bar en la zona de Vallecas. Nos iremos a celebrarlo todos juntos, mis hermanas, cuñados y mis sobrinos. Y tengo clarísimo lo que voy a pedir para comer: de primero será paella, y de segundo chuletillas de cordero, además después pediré postre, el resto de la familia no sé que pedirá.

Un saludo a todos.

MI CUMPLEAÑOS BY Juan

Voy a empezar por el principio, mi cumpleaños es el 29 de marzo, nací en el 82, por aquel entonces era un niño muy bonito, pero ahora me han pasado 34 años y me he convertido en un hombre normal, en un adulto tranquilo.

A la vuelta de la Semana Santa voy a celebrar mi cumpleaños con toda mi familia en el local de la comunidad de vecinos. Van a venir a mi fiesta mucha gente como mis tíos, tías, primos, primas y algunos de mis amigos. Espero que toda mi familia me haga muchos regalos. Después por la noche nos iremos a mi a casa a dejar los regalos , nos pondremos guapos y nos iremos de marcha hasta que nuestro cuerpito aguante.

Un saludo para todos los lectores.

MI CUMPLEAÑOS BY TERESA

El 27 de febrero (sábado) fue mi cumpleaños. Cumplí 37 años. El viernes llevé al taller patatas fritas, gusanitos y trina de naranja y todos me cantaron el cumpleaños feliz. Aurori me regaló un jersey muy bomito. El sábado lo celebré con mi familia y me regalaron una tablet que me llevé una alegría porque no me lo esperaba, un bolso y 20 euros. El sábado por la mañana fue mi hermano al Mercadona a por la tarta que era de selva negra(chocolate) y me pusieron dos velas. Me llamaron toda mi familia por teléfono y Aurori también para felicitarme. Lo de la tablet me pilló de sorpresa y me puse muy contenta, me lo pasé muy bien y disfruté mucho.

Os mando un beso.

El Barsa y el Real Madrid
By Santiago y PAco

El Barsa este año va a por la liga, la copa del Rey y la Champion y todas las competiciones y tan solo se ha llevado el Mundialito de clubes y tan solo ha fracasado en la Supercopa de España que se la llevó el At de Bilbao. La liga la lleva hasta el momento bien y se la llevará de calle y ayer en Vallecas jugó bien. No tiene que descuidarse para nada en el partido y este fin de semana juega en el campo del Eibar en Ipurua, en teoría son superiores. Ganan en cada partido distanciándose en la tabla de la liga BBVA de primera división.

De Santiago

El Real Madrid tiene los mejores jugadores del mundo que se llaman Cristiano, Benzema, James, Sergio Ramos, Marcelo etc. El Santiago Bernabéu es un campo muy bueno y grande, su presidente se llama Florentino Pérez. El Real Madrid tiene muchas copas que ha ido consiguiendo a lo largo de los tiempos.

De Paco

La Nueva Etapa de Sweet California
By Angel R.

El pasado mes de febrero las fans de Sweet California estaban tristes cuando Rocío dejó el grupo, pero días después el grupo Sweet California confirmada la llegada de una nueva cantante que se llama Tamy y las sweeties vuelven a sonreír. Tamy Nsue es una madrileña de 22 años, fue bailarina en su día y sus otras dos componentes del grupo Sonia y Alba le dijo en sus palabras ¨Era una desconocida, pero sabía que había hecho realidad el sueño de formar parte del grupo Sweet California y estaba en una nube¨. Tamy se suma a Sonia y Alba al grupo Sweet California una de las girlbands más importantes de la historia de nuestro país.

Horóscopo By Jesús y David M.

Escorpión Dedícate a ayudar a la gente y mira a ver si puedes echarle una mano o dos a todos los libras que están un poco vaguetes.

Géminis : Para evitar males mayores tenemos que cuidar nuestra salud y bienestar.

Capricornio Estas hecho un/a chavalote/a , continúa con esa dieta y esa actividad física que estás haciendo hasta ahora, vas bien encaminado para la operación trikini.

Piscis No te fíes de los compañeros/as porque si no voy a poner en alerta a todos para que no haya fuego.

Acuario Ignora a la gente que disfruta del momento, porque lo tuyo es tener mucho valor y confianza.

Aries Buscas trabajo en empleo para no pasar malos momentos económicos.

Libra Necesitas a alguien que te ayude hacer las cosas, como por ejemplo hacer la cama, afeitarse, ducharse, etc., ya que estas un poco vaguete.

Leo Ten cuidado que estas engordando y estás rompiendo todas las patas de la sillas del taller.

Sagitario Necesitas mucho dinero porque tienes que pagar todas las facturas del banco sin pagar.

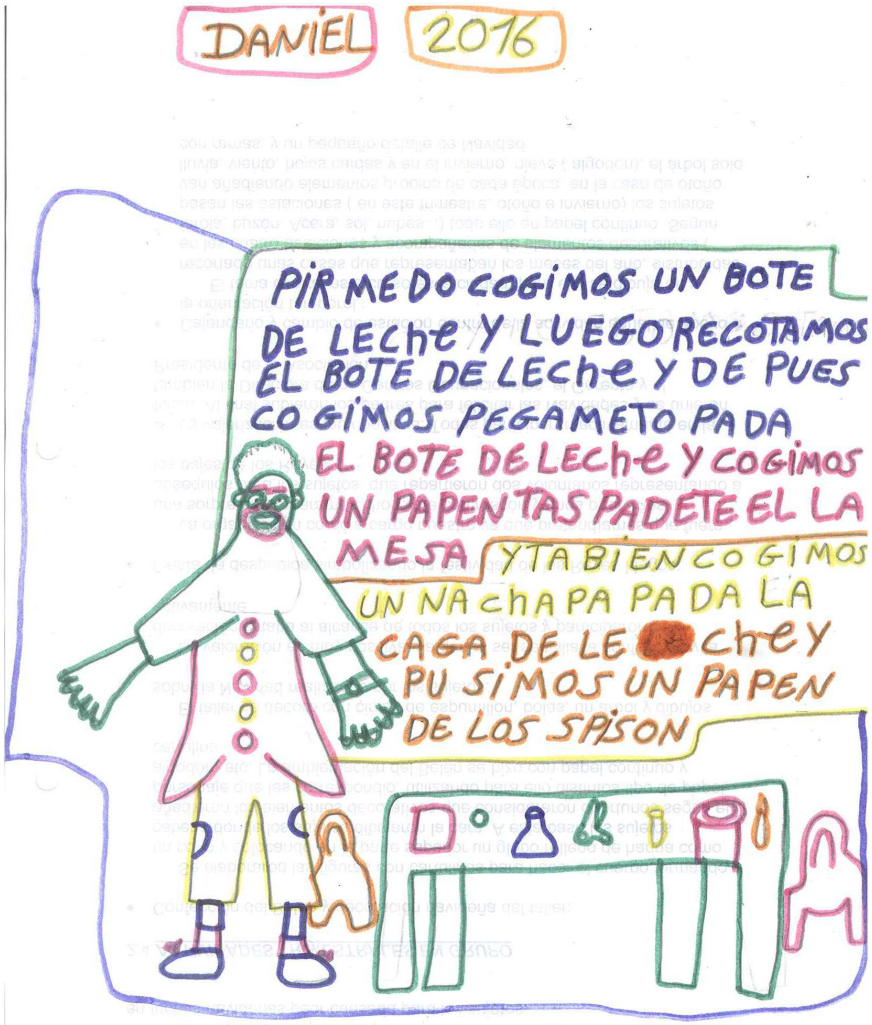
Virgo Esta semana, es tu semana de suerte, vas a encontrar un corazón solitario, cuídalo.

Tauro El amor necesitas para disfrutar el momento.

Cáncer Te van a hacer un regalo para tu casa, pero vas a tener un problema y va a ser que no te va a entrar por la puerta.

Las Manualidades del taller

By Dani



Pasatiempos: Sopa de Letras By Patricia

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

Busca los 17 nombres de personas

Pasatiempos: Nombres de ANimales By Jan

P_RR_

G_ _O

P_T_

J_R_F_

C_M_LL_

B_RR_

_E_N

P_N_Ü_N_

C_C_DR___

Pasatiempos: Adivinanzas By David F.

Este animal es famoso

porque siete vidas tiene

cuando un ratón de le acerca

cazando se entretiene

.....

Si eres inteligente

lo podrás adivinar

van puestas en mi nariz

y sirven para mirar

.....

Fotos del Taller By Ivan S.M y ángel H

TODO EL EQUIPO DE "YA LO SABÍA" OS DESEA FELIZ SEMANA SANTA

YA ESTAMOS TRABAJANDO PARA EL PRÓXIMO NÚMERO DE "YA LO SABIA"…
NO DESESPERES

Si tenéis alguna sugerencia, crítica o aportación no dudéis en escribirnos a:

concepciononate@fundacion-ser.org

CENTRO OCUPACIONAL: ESTAR-5
CAMINO DE HORMIGUERAS, 122 BIS 4 Q-1 28031- MADRID
TELF. 91 380 31 07 -
FAX: 91 534 27 59
E-MAIL: SER-MADRID@FUNDACION-SER.ORG — WEB: HTTP://WWW.FUNDACION-SER.ORG

"CENTRO CONCERTADO CON LA CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA COFINANCIADO AL 50% POR EL FONDO SOCIAL EUROPEO"

UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro

Dirección General de Atención a Personas con Discapacidad
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA
Comunidad de Madrid

FUNDACION SER