

“YA LO SABÍA”

C.O. ESTAR 5



Número 42 Junio 2025. En este número encontrarás...

Cosas varias: Pág; 2, 3 y 4

Cosas de Estar 5: 5 y 6

Verano Pág: 7 y 8

Arte en Estar 5: 9, 10, 11, 12, 13, 14 y 15

Tv y música: Pág: 16, 17 y 18

Horóscopo : Pág : 19, 20 y 21



APOYO a las personas con discapacidad intelectual

MÍ NOEVO AMOR By Tere

Soy Tere y os voy a contar que tengo una nueva ilusión se llama Héctor. Es del Centro Ocupacional Los Yébenes y también hace validadores los jueves con nosotras. Me enamoré del él el día que empezamos validadores. Hace un par de semanas se lo dije con ayuda y cuando se lo dije tanto yo como él nos pusimos rojos. Héctor es muy simpático, un poco tímido pero me rio mucho con él. En validadores me ha dicho que se lo tenía que pensar y ojalá que me diga que sí, sería la chica más feliz del mundo. Feliz verano a todos.

MIS GAFAS NUEVAS By: María

Este año me comprado unas gafas nuevas, pero primero me miraron el fondo de ojos y me pusieron las letras y me dieron una hoja para leer y las letras pequeñas las vi todas y estas gafas me gustaron. Por eso me las cogí y también son para el sol. Un mes llevo con las gafas y estoy muy contenta.

MÍ AMOR EVA By Juan

La quiero, la amo. Es preciosa como una princesa. Es mi mujer, y yo su hombre.

Me encantaría pasar una luna de miel con ella.

Huele a fresa, y sus ojos son azules como el mar.

Tiene un cuerpo serrano.

EVA TE AMO



ENTREVISTA A JUAN. By: EVA L.

Eva: quieres ir a una casa nueva conmigo a vivir?

Juan: si, que la casa sea color morado, con habitaciones naranjas y el comedor naranja también

Eva: te gusto?

Juan: si me gustas, mucho. Y te quiero muchísimo

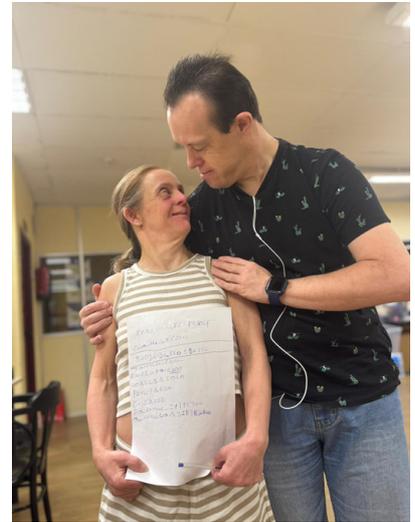
Eva: te quieres recasar conmigo?

Juan: si, el doble. En Madrid

Eva: que venga Conchita. Vienes a comer con mi hermana Ana, tiene de todo ¿qué te gusta?

Juan: lasaña, ensalada, de postre un oreo de fresa con yogur. Si me invita también a cenar, de primero una pizza y de postre leche sin lactosa y para ti leche normal. Y si puedo desayunar tostadas, pan con tumaca. Un zumo de naranja y café con leche sin lactosa.

Eva: me va bien lo que has pedido.



DANZA. By: ANTONIO

Los lunes voy a danza, me gusta mucho, voy con Tere, Patri, Susi, Ángel, Ricardo, Aurori, Almu y Cinzia.

Almu y Nacho.

Bailamos y me lo paso muy bien.

Me gusta hacer volteretas y el pino!!

Y nada más.



VOLONTARIA EN PALOMERAS. By: AÛRORI

El domingo 1 de junio me fui con unos amigos. Estuve en el polideportivo de Palomeras de Voluntaria que era la carrera del árbol yo iba dando bolsas a todos los participantes primero pasaron la gente que corría la de los adultos y vi a una amiga del cole que me hizo mucha ilusión verla también vi a unos vecinos Regalaban un arbolito luego ya iban los niños de 0 -2 años , 3 años,4 años,5 años,6 años,7 años,8 años,9 años a correr. Me lo he pasado muy bien repartiendo las bolsas para los participantes . El año que viene repito otra vez ya llevo varios años yendo siendo voluntaria me quede a comer con unos amigos aquí os dejo una foto mía.



HALA AMDRID . By: RAFA



JORNADAS DEPORTIVAS. By: PATRÍ

El pasado 20 de mayo hicimos las jornadas deportivas que fueron en el polideportivo Gallur. Nos desplazamos en autocar, cada centro llevábamos un color de camiseta diferente y a nosotros nos tocó el color amarillo. Llegamos, desayunamos y nos dividieron en grupos y empezamos a hacer las pruebas en la que estábamos apuntados. Yo competí en atletismo y quedé segunda ya que este año ganó mi amiga Margarita y por último una de los Yébenes. Subimos al podio y nos pusieron las medallas, otros compitieron en petanca e hicieron muchos puntos y cuando terminaron les dieron un diploma y por último otros hicieron psicomotricidad que hicieron figuras con el cuerpo, luego por último nos dieron una copa a cada centro. Luego comimos, nos despedimos, cogimos el autocar y nos fuimos para el Centro. Yo me lo pasé genial y espero que el año que viene las volvamos a hacer.

JORNADA DEPORTIVA 2025

CENTROS OCUPACIONALES FUNDACIÓN SER



ME GUSTA HACER TEATRO By Clara y Susi

Me gusta hacer teatro, y me gusta ir a ver las obras de teatro también.

Este año he sido protagonista y he ido de astronauta que bailaba sevillanas y flamenco.

Me ha gustado mucho esta obra de teatro.

Bailaba las sevillanas con Pablo.

Ole ole ole.



TEATRO. By: Almudena

Este año hemos hecho una obra de teatro que se llamaba Flamenqueando . Trata de unos astronautas que van viajando por los planetas, la primera parada que van hacer es el planeta bailongo, después van a ir al planeta fantasía y por último van al planeta de los ancianos. Para enseñarles sus bailes de flamenco por todo el mundo ,cada planeta también les enseñan el suyo . Los ensayos lo hacíamos todos los viernes a primera hora ,cada uno de nosotros teníamos personajes distintos , nos lo hemos pasado muy bien y nos reímos mucho y esperamos el año que viene volvemos otra vez a repetir otra obra más.

LAS VACACIONES By Yasmín

Este año no puedo ir al campamento.

Mi madre me va a llevar de vacaciones a Torre Vieja y voy a ver barcos, peces y la montaña.

Un día me monté en un barco y me gustaría volver a hacerlo.

Hay restaurantes y mercadillos para comprar accesorios en la playa.

Me gusta mucho la playa y todos los sitios que hay alrededor.

CENA EN EL PUEBLO By Davi

El día 27 de Junio me voy a la cena de la peña del pueblo.

Me dan una medalla en el pueblo, porque viene unos jugadores a ver-nos y a cenar con nosotros.

Cenaremos de todo, aperitivos y todo eso.

Beberemos muchas cosas, una cervecita sin alcohol eh !!

Me encanta ir al pueblo, luego nos iremos de fiesta hasta que el cuerpo aguante!!

Que ganas de pueblo que ganas de verano!!



LA RADIO By: Bernabela

El programa de la radio se escucha sólo a través de Instragram, en esta página “ estar 5 Vallecas” aunque una o dos veces se lo dediqué a una persona que nos aprecia mucho .

Nos encanta ir a la radio y contar cosas graciosas y a Concha le gustó el audio que le mandamos entre todos, desde el centro ocupacional. Síguenos!!



estar5vallecas

Editar perfil

Ver archivo



176 publicaciones

301 seguidores

268 seguidos

Centro Ocupacional ESTAR 5

ESTAR 5

Fundación SER

APOYO a las personas con discapacidad intelectual.

Vallecas 📍

Todos los viernes en directo.



www.fundacion-ser.org

MÍ PÖEBLO By Iñaki

Mi pueblo se llama Burguillo, y está en Badajoz.

Mi familia y mis vecinos vamos a Burguillo.

Mi cuñada también, Carolina y estamos todos juntos.

Me lo paso bien, voy a la piscina y me bebo un limón con hielo.

Y me voy a cenar a un bar por ahí.

Me encanta ir.

Me iré en agosto hasta septiembre.



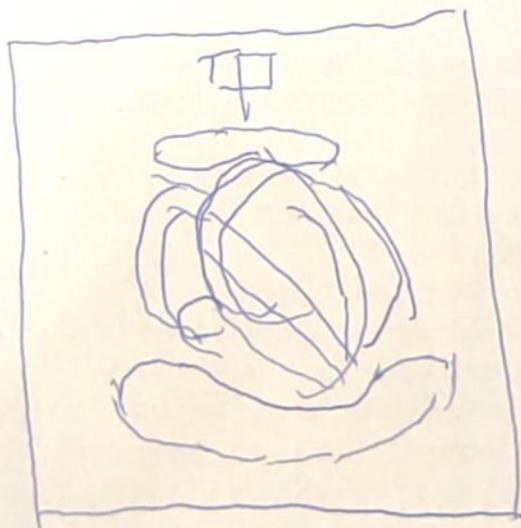
DIBODO STICH By Dani

2025 DANIEL

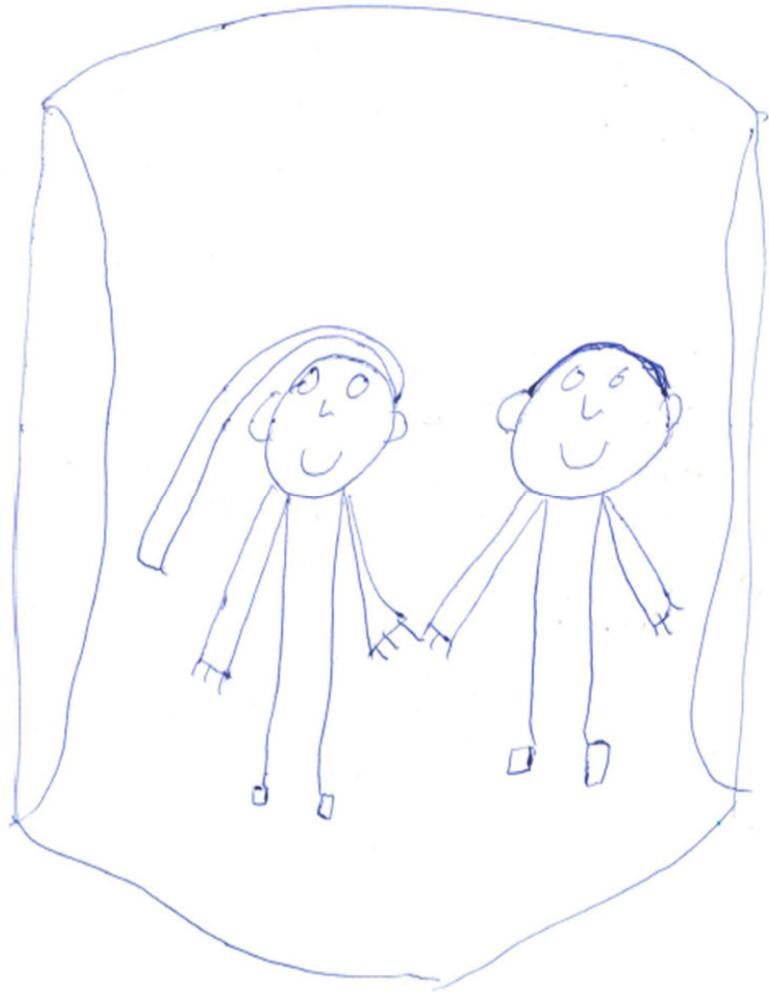


DIBUJO DEL REALMADRID By José M.

REAL MADRID MIGUEL
REAL MADRID
REAL MADRID
REAL MADRID
REAL MADRID



LA AMISTAD By Pablo

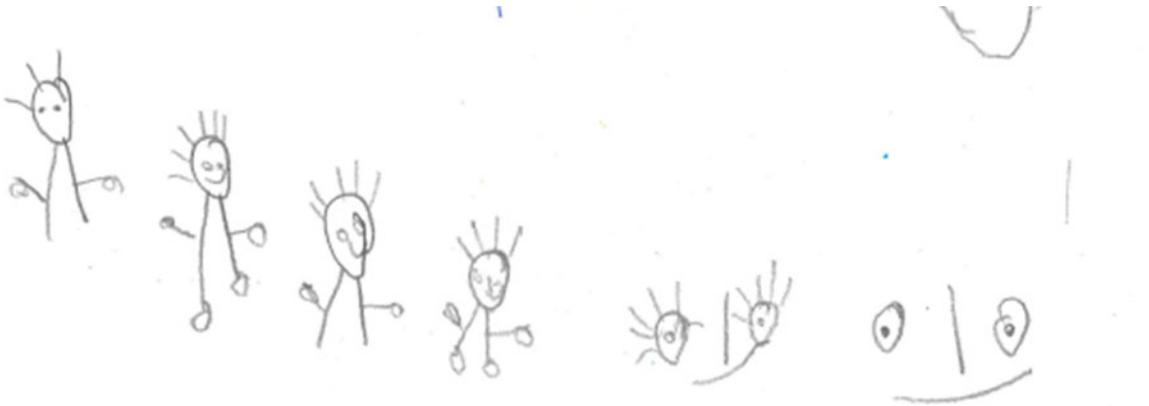


MI FAMILIA By Ángel H.



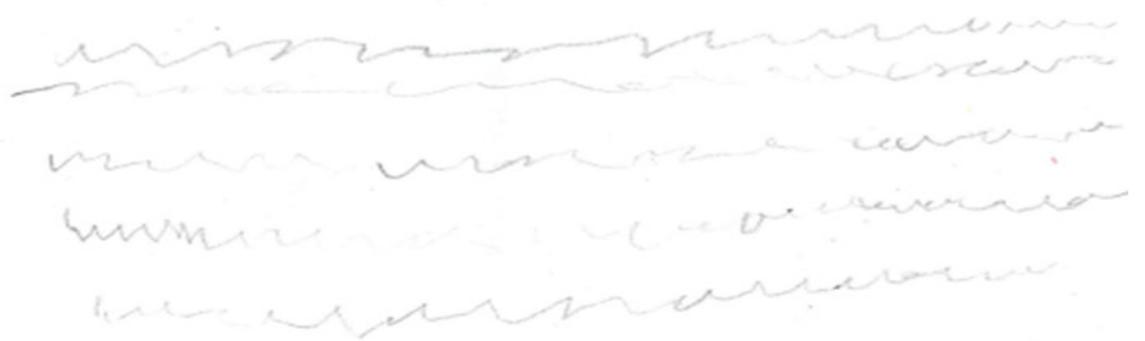
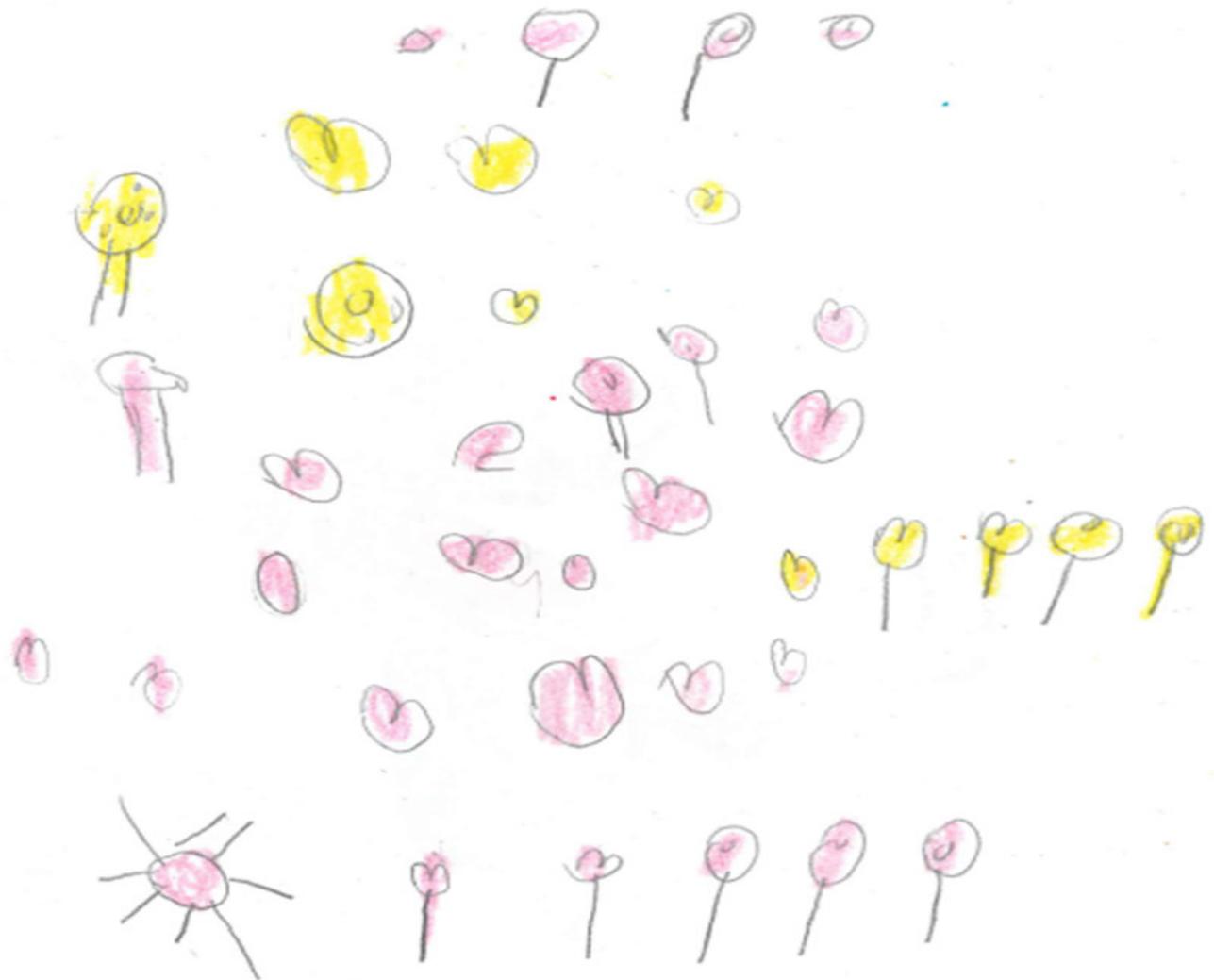
HUN WE

MÍ POEBLO By Ivón S. M.



VIVA EL VERANO By Dunia

1 Dunia



Dunia

EL VERANO By Jesús



TRES VECES ANA By Mercedes

Tres veces Ana estilizado como tres veces Ana es una telenovela producida por Angelli Nesma Medina para Televisa emitida en el 2016 es una versión de la historia creada por Jorge

Dame chocolate es una telenovela estadounidense producida por Telemundo Estudios para Telemundo en el año 2007, original de la escritora venezolana.

Pasión prohibida la historia de una joven y bella mujer que vive con un gran resentimiento con su madre al culparla por la muerte de su padre. Convirtiéndose en una víctima de su propia venganza

Guadalupe es acusada de un asesinato que no cometió y es sentenciada a pasar sus días en una prisión perdiendo así la custodia de su hija. Ella escapa de la cárcel prisionera



MIS RECUERDOS MUSICALES. By: RICARDO

La música, mis cantantes favoritos del verano.

David Bisbal y Bustamante, Chenoa, Rosa López María Isabel, Melody, Chayanne, David Civera, Papá Levante, Las Ketchup, Las Chuches, Las Suprema De Móstoles, Sonia Y Selena, Bea Brochal, Coyote Dance, Paulina Rubio, Pablo Alborán, Pablo López y.... ROSALÍA.

Muchas gracias por leerme.

RBD By Bader

Me encanta Rebelde Way, sus canciones me encantan.

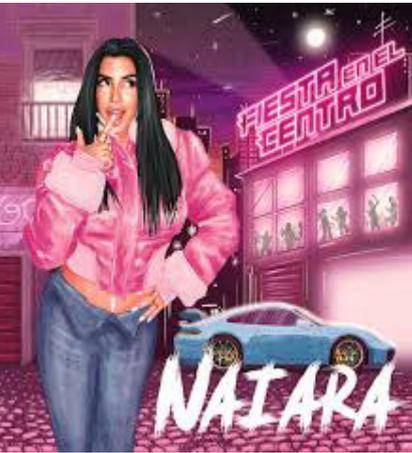
Mi canción favorita de RBD es quédate en silencio 5 minutos.

Canto las canciones en casa.

Viva Rebelde!!



27. SOMMER LIVE FEST 2025 By Ángel R.



HORÓSCOPO. By: David F y Fernando.

Aries: parece ser que tienes el corazón partío, bebe naranja y cositas sin alcohol.

La vida viene alegre. Córtate las uñas, tíralas al mar, pide un deseo y se cumplirá o no.

Persona famosa Aries:



Tauro: camina descalzo, por asfalto, cuidado con el sol. Hueles a jamón york, y queso tranchete. Lánzate a la piscina, y bebe mojito de naranja. Abre tus alas al viento y descubrirás lo que disfruta la gente en la vida. Persona famosa Tauro:



Géminis: hazte un caldo de huesos, que se te temple el cuerpo. Sácale todo el jugo a la vida, y al caldo también. Deja de hablar de los demás, y preocúpate de tu vida. Cámbiate la ropa interior, y sacude los calcetines por la ventana. Es ahora o nunca.

Persona famosa Géminis:



Cáncer: la vida te trae sorpresas, cuídate de la gente guapa. No bailes en las esquinas, la gente te ve y te critica. Baila mejor encima de un tobogán. Taconea con tacones de aguja dorados a ser posible. Cantas fatal. Persona famosa Cáncer:



Leo: sueles ser bastante poco higiénico, en ocasiones hueles a polvo y armario de pueblo cerrado. Puede ser que tengas polillas en los armarios, tíralos directamente no vale la pena salvar nada de lo que tienes. Menos mal que eres una persona simpática y graciosa.

Persona famosa Leo:



HORÓSCOPO. By: David F y Fernando.

Virgo: los pocos dientes que te quedan, lávatelos. Estas a punto de caramelo, tienes cara de aceituna rellena de calamar. La vida es larga, como tu barba. Péinate de lado, y déjate el flequillo al viento que te tape la cara. Persona famosa Virgo :



Libra: libra, a ver si nos libramos de ti un rato, con este calor estas pegajoso/a, cansino/a e insoportable. Pareces amable, pero eres un poco especial. Baila la lambada tumbada, y la vida te irá mejor. Cómprate un abanico y airea ese rostro. Persona famosa Libra:



Escorpio: hay fotos de ti comprometidas, comiendo bollos, pasteles, dulces variados y sanjacobos con queso. No sufras, todos lo saben que te encanta comer. Baja la cuesta y reza a la virgen, te concederá 5 deseos, ni mas ni menos. Persona famosa Escorpio:



Sagitario: abre una botella de champagne con tu familia, invita a tus tíos también. Las flores son rojas, el cielo azul o negro, la tierra marrón y tu eres un vacilón. Tienes buena memoria, acuérdate de lo que debes, y paga tus deudas o tendrás problemas varios. Persona famosa Sagitario:



HORÓSCOPO. By: David F y Fernando.

Capricornio: limpia tus gafas, no se cómo ves. El sol te deslumbra. Come y calla, no paras de hablar y ponte a cantar, pero canciones en español: una saeta y una sarda. Cuidado con las margaritas, te dan alergia. Persona famosa Capricornio:



Acuario: cómprate un yogur griego, y anima esa cara. ¿Estás de bajón? Tómate un tomate con sal y échale pepino cebolla y picante. Este verano ponte biquini o slip para la playa y ponte moreno/a de verdad. Persona famosa Acuario:



Piscis: bucea en los mares mas profundos este verano, si no quieres que te muerda un boquerón ponte un bañador transparente. Eres guapo/a, elegante y glamuroso, pero te falta discreción. Peina esos pelos. Los mosquitos te han faltado el respeto.

Persona famosa Piscis:





Esta revista está maquettata por: Ángel Rodríguez persona usuaria del centro.

Centro Ocupacional ESTAR 5

Camino de Hormigueras.122 bis
28031 Madrid

Teléfono: 913803107

Web: www.fundacion-ser.org

E-mail: ser-madrid@fundacion-ser.org



Dirección General
de Atención a Personas
con Discapacidad

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES

