

“YA LO SABÍA”

C.O. ESTAR 5



Número 45 , Junio 2026. En este número encontrarás...

Cosas varias: Pág; 2, 3 y 4

Cosas de Estar 5 Pág: 5,6,7,8, y 9

Verano: Pág: 10 y 11

Arte en Estar 5: Pág: 12,13,14,15 y 16

Tv y música: Pág: 17, 18 y 19

Pasatiempos: Pág: 20 y 21

Horóscopo : Pág : 22 y 23



APOYO a las personas con discapacidad intelectual

1. LOS AMIGOS Y AMIGAS By: Iñaki

Mis amigos son: Fernando, Tere, Javi, Bader, Patri, Eva Xin, Aurori, Eva L y Rafa son mis mejores amigos y mis mejores amigas.

Son muy guapos y majos y majas y guapas, juguetones de la Tablet.

Llevo muchos años con ellos y ellas jugamos al balón y vamos a la piscina de verano.



2. LOS PERRITOS By: Cinzia

El perro llamado perro doméstico o canino, en algunos lugares, coloquialmente llamado chucho o choco entre otros es un mamífero carnívoro de la familia de los cánidos que constituye una especie del género canis.

Viven entre diez y trece años, hay perros que son salvajes y viven en la calle o en la perrera hay otros que son domésticos que viven en casa por familias que les adoptan.

¡ME ENCANTAN LOS PERRITOS!



3. EL GYM By: Antonio

Soy Antonio, después del taller, los jueves por la tarde voy al gimnasio. Está cerca de casa, voy andando y vamos mi hermana yo.

Cuando llegamos hacemos calentamiento. Luego nos ponemos a hacer pesas para pecho, espalda, brazos y piernas.

Cuando terminamos la sesión de gimnasio nos vamos a casa. Descansamos hasta la cena. Me lo paso muy bien con mi hermana en el gym.



4. MI BEBÉ JOANA By: Irene



5. EL PAPA By: Javi

El itinerario de El Papa León XIV:

Sábado 6 de junio: Llegada a Madrid, encuentro con Los Reyes, visita a un centro de ayuda social, Vigilia con jóvenes.

Domingo 7 de junio: Misa y procesión del Corpus Christi, encuentro con representantes de la cultura, el deporte y la empresa y mensaje de unidad, diálogo y servicio.

Lunes 8 de junio: Reunión con el Gobierno y discurso histórico en el Parlamento, encuentro con los obispos y homenaje a la Virgen de la Almudena.

Martes 9 de junio: Encuentro de agradecimiento a los voluntarios, despedida de Madrid y salida hacia Barcelona.



5 VISITA 3D . By: Almu

El martes día 16 de junio nos fuimos a la Fundación la Caixa con Sandra a recoger lo que pedimos de la propuesta que encargamos.

Nos han hecho casi todo lo que pedimos en 3D , una era para subir cremalleras y abrochar botones, otro era las puertas de los servicios tipo manivelas, también había una cosa muy pequeña para atar los cordones de las zapatillas y para los pisos una especie de sistema para los cuartos de baños.

Fue muy chulo y muy práctico ver como lo habían hecho todo en 3D , me gustó mucho la experiencia.



6. PLAY AL PASADO: EL ARTE NUNCA MUERE

By: Rafa, María y Bader

María: El Martes 9 de junio estuvimos en el teatro que actuábamos nosotros y fuimos de cantantes famosos y se llamaba *Play al pasado, el arte nunca muere* y fue a las 12:00 y nos salió muy bien y les gustaron a todos.

Rafa: nos lo hemos pasado muy bien yo tocaba la guitarra con Eva y ella cantaba. Había más cantantes como: El Dúo dinámico, Rocío Jurado, Camilo Sexto, Camela, Rafaella, Tino Casal, Don Omar, Ricky Martin que tenía una bailarina, El Fary y Peret. Al final de la obra nos echamos un baile todos juntos. La obra de teatro nos salió fenomenal y todo el público se lo pasó muy bien

Bader: me gusta mucho bailar he cantado en el teatro venían gente de otros centros, yo he bailado con Dunia y tenía un micrófono para cantar.



7. LA PISCINA DE INVIERNO By: Juan

Los miércoles vamos a la piscina de Palomeras con Javi el educador. Allí hacemos gimnasia en el agua. Primero damos vueltas en círculo por la piscina. Luego movemos las piernas fuertes, haciendo espuma. También hacemos estiramientos. Luego tenemos libre. Se acaba y vamos a los vestuarios y nos cambiamos y ya nos volvemos al taller.



8. EXCURSIÓN A LA APR By: Aurore

El lunes 11 de mayo casi todas las chicas nos fuimos con Miguel y Almu a la Fundación A LA PAR, fuimos en el tren hasta Montecarmelo. Allí hicimos varias actividades, pero primero vimos algunas compañeras. Estuvimos escuchando lo que decían y les dieron un pequeño obsequio. También había una campeona paralímpica que se llama Carmen Giménez y nos contó lo que le había pasado y como fue e hicimos muchas cosas. Nos lo pasamos muy bien, que llegamos muy cansadas, que el año que viene se repita otra vez. Aquí os dejo una foto nuestra.



9. ACTIVIDAD CON LA CAIXA

By: Riccardo y Ángel H

El lunes 18 de mayo vinieron trabajadores de La Caixa a bailar con nosotros. Eran muy guais, bailaban de maravilla, pero nosotros les enseñamos algunos pasos prohibidos.

Bailamos estas canciones: Madre Tierra de Chayanne, algo de flamenquito, el Veo Veo de Teresa Rabal, Copa de la vida de Ricky Martin y Camela que le encanta a Cinzia (y a nosotros también).

Nos gustó mucho que vinieran, bailamos todos juntos.

El año que viene queremos que vuelvan para darlo todo.



10. LOS BOLOS By: Patri

El pasado 19 de mayo fuimos a la final de los bolos fuimos los cinco que nos clasificamos. Competimos contra otros centros, cada uno compitió en una pista diferente. Este año no había trofeo así que nos dieron a todos una medalla de un color. Yo quedé segunda como el primer año que fui y me pusieron la medalla de plata. Otros compañeros quedaron primeros y les dieron la medalla de oro y otros terceros y les dieron la medalla de bronce. Luego por último nos hicimos una foto en grupo con los finalistas de Pintor Rosales y Yébenes que nos la hizo Miguel.

Ahí os la dejo, espero que os guste. Espero que pueda repetir otro año porque me lo pasé genial y disfruto mucho.



11. LA BIBLIOTECA LOS JUEVES. By: Bernabela

Los jueves vamos a la biblioteca y hacemos una actividad diferente, yo cogí un dibujo con un animal que pinté y lo sacamos para que se seque al sol. Cada vez son más geniales, también hicimos un pájaro en una casita y le pusimos una cinta para colgar. Tienen un pequeño huerto que visitamos, las actividades las realizan Paola y Viviana, ellas nos cuentan una historia muy bonita y sobre esa historia hacemos una manualidad bonita.



12. LAS COMIDAS TÍPICAS EN SANTA MARÍA DEL BERROCAL By : David B.

Me encanta ir al pueblo, en verano a Santa María del Berrocal, la comida típica son los torreznos, las patatas choconas machaconas, la Fanta de limón, el chuletón.

Las torrijas me encantan, el pisto, el ketchup, las patatas fritas y la mayonesa.

¡viva mi pueblo y viva el verano!



13. MIS VAGACIONES DE VERANO. By: Eva L

Este verano me voy con mis dos hermanas, a la playa a Santander, me encanta ir a Santander porque mi hermana Maribel vive allí.

Allí hacemos muchas cosas, pasear, ir a comprar, ir a la playa, pasarlo bien.....

Me gusta más Santander que Madrid.

Tengo un montón de ganas de irme a la playa, os voy a echar de menos a los educadores y a mis compañeros y compañeras.

Se casa mi sobrina este verano, que ganas tengo de boda.

Feliz verano.



14. LA PARCELA. By: Ivón

La parcela de Torrelaguna en verano mola, está un poco a las afueras con unas vistas muy bonitas me encanta ir, y bañarme en la piscina, me gusta ir a comer por ahí, a los bares.

En las fiestas voy a la plaza a darlo todo y mis padres también.

Voy con Lusi y Maribel, que son mis padres, también me gusta ir a cenar por ahí al A Dónde una pizza y bebo Coca-Cola.

Al Patata voy y me pido unas bravas y un chorizo a la garrota.



15. MIS COMIDAS FAVORITAS DE VERANO.

By: Sergio

Me encanta el verano, en verano me gusta comer pizza, helados...

Mi helado favorito es de chocolate.

Pero lo que más me gusta en el mundo es buscar fotos en la tablet.



16. MI SOBRINO Y MI HERMANA

By: Susana



17. CHIMCHAR By: Daniel



18. EL VERANO. By: Jesús



19. EL TELÓN DEL TEATRO. BY: Clara



20. LOS HELADOS DEL VERANO. By: Dunia



21. FONDO FLAMENCO. By: Mercedes

Fondo Flamenco es un trío de Sevillanos formado por Alejandro Astola, Antonio Manuel Ríos Sánchez y Rafael Ruda .

En el año 2022 se reúnen para una gira a la que denominan la última cita en un comienzo acompañados de un cuarto integrante, José Miguel Álvarez.

Mi canción preferida es *Ojala pudiera ir*, esa canción es muy bonita para escucharla todos los días, las semanas... la sangre altera el flamenco... lo que me encantaría es verlos en persona en un concierto.



22. LA COPLA. By: Pablo



Me gusta mucho José Mercé, canta bien. Cuando lo escucho se me pone la piel de gallina.

También es guapo y majo.

Le mando un corazón. Tiene muchos collares.

Me gusta mucho como canta “se nos rompió el amor”.

Tengo el sueño de cantar con él una canción.

23. OLE EL FARY By: Jose Miguel

¡SOMOS IGUALES, PERO IGUAL IGUEALES!



24. MÚSICA CHINA By: Eva Xin



26. PASATIEMPOS. By: Tere

Sopas de letras: Animales

-Gato

-Hipopótamo

-Perro

-Gallina

-Jirafa

-Burro

-Mono

-Cerdo

-Tortuga

-Caballo

g	a	t	o	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	G
n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z	a	b	c	d	A
C	e	f	g	h	i	j	k	l	m	h	n	o	p	q	r	s	L
A	f	M	v	d	t	E	p	l	j	l	r	a	f	a	m	a	L
B	c	O	d	e	g	R	h	i	j	P	k	l	m	n	o	p	l
A	q	N	r	s	t	D	u	v	w	O	x	y	z	s	ñ	w	N
L	s	O	a	b	c	O	d	e	f	P	g	h	i	j	k	l	A
L	a	b	c	d	e	f	g	h	i	O	j	k	l	m	n	o	p
O	r	v	a	c	d	e	f	g	h	T	o	r	t	u	g	a	s
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	A	k	l	m	n	o	p	q
r	s	t	u	v	w	x	y	z	a	M	b	c	d	e	f	g	h
i	j	k	l	m	n	o	p	q	r	o	s	t	u	v	w	x	y
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	b	u	r	r	o	m
p	e	r	r	o	z	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l

26. PASATIEMPOS. By: Tere

SUDOKU

7						6		
		3						
				1				
	2							
					9			
							5	
								4

Fugas de letra: Comunidades y Ciudades Españolas:

V_g_

M_l_g_

A_t_r_a_

P_i_ V_sc_

C_u_a_r_a_

T_l_d_

M_d_i_

S_l_m_n_a

S_v_ll_

N_v_rr_

HORÓSCOPO. By: David F y Fernando

Capricornio: En verano vas a tener buena suerte, juega a la lotería, no te obsesiones por la gimnasia y cuidado con las piedras.

Número de la suerte: 5

Acuario: Tienes que entrenar más en el agua, mueve las manos nadando, trabaja con tus ojos cerrándolos y libera los peces y mete flores.

Número de la suerte: 6

Piscis: Por tu signo tienes que nadar todos los días, no te preocupes que no te vas a convertir en pez, juega a las cartas apostando más a tu suerte.

Número de la suerte: 7

Aries: Al campo a cuidar las plantas, es lo que tienen que hacer, regarlas y mover la tierra y que no se la coman los conejos. Cuidado con las tormentas no te asustes ... ¡que te parta un rayo! jajaja es broma.

Número de la suerte: 8

Tauro: Toma mucha verdura porque tienes cara de acelga y eres bajito. Cuidado con el corazón que lo tienes partío.

Número de la suerte: 9

Géminis: En verano tienes que tomar el sol con crema de zanahoria en la planta de los pies y cuerpo entero, jojo! con tropezar, si lo haces te romperás la pierna y la nariz.

Número de la suerte: 11

HORÓSCOPO. By: David F y Fernando

Cáncer: Luchar con el mundo es tu misión, utiliza tus superpoderes: los ojos de vaca mirando al tren. Cuidado con el suelo de vez en cuando se abre y te cueles por el acantilado.

Número de la suerte:15

Leo: Te recomendamos comer carne, unas buenas chuletas a la barbacoa. Tápate la cabeza con gorra si tienes calor y si no también. Levántate y anda.

Número de la suerte:13

Virgo: Te aconsejamos el trabajo de arquitecto, locutor de radio o cuidador de farolas. Cuidado con los cristales, se rompen en cuanto te ven.

Número de la suerte: 41

Libra: Compra mucha fruta, ten cuidado de que no te engañen con la balanza. Deja de ser tan protestón y si te pican las manos quizás cómprate un spray.

Número de la suerte:52

Escorpión: Ojo con las bacterias que se meten por la nariz. Vete al río a nadar por donde no cubre y aprovecha para pescar. Cómprate una caña y el hilo.

Número de la suerte: 77

Sagitario: Haz ejercicio con las manos y los dedos de los pies. Ten cuidado con las paredes que se caen.

Número de la suerte: 58.777,59



Esta revista está maquetada por Ángel Rodríguez, y la contraportada creada por Daniel Marcos, ambos Personas Usuarias del C.O.Estar 5.

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



FUNDACIÓN SER
APOYO a las personas con discapacidad intelectual



**Comunidad
de Madrid**

Dirección General
de Atención a Personas
con Discapacidad

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Fondos Europeos



**Cofinanciado por
la Unión Europea**