

La programación navideña hizo disfrutar a niños, jóvenes y mayores

Del 11 de diciembre al 6 de enero, el pueblo se vistió de Navidad para vivir el desarrollo de múltiples propuestas para todos. Como en cada primer boletín del año, hacemos un resumen de aquellos días tan agradables.



“Misecam te acompaña”

La Mancomunidad ofrece un servicio de acompañamiento para personas mayores en situación de soledad o riesgo de aislamiento, con apoyo profesional en el domicilio, desplazamientos y conexión con recursos comunitarios.



Sumario

En Portada	2 - 4
Plan de Vigilancia frente al Frío: proteger la salud durante el invierno	4 - 5
Tus Monis: <i>“Un diciembre lleno de ilusión, convivencia y mucha actividad”</i>	6 - 7
Oficina Móvil de Atención al Ciudadano	7
Campaña de apoyo al comercio local y reparto de calendarios	8
Emoción sobre el escenario con “Mi Cristo roto”	8
Asociación de Mujeres: <i>“Páginas en blanco esperando ser escritas”</i>	9
Rincón Saludable: <i>“Cuidar la salud empieza por lo sencillo”</i>	10
Pasatiempos	11
Fiestas San Antón 2026	12

Editorial

Medios de Comunicación Local
Plaza Valle de la Laguna, 1
devalde@valdelaguna.org
www.valdelaguna.org/devalde
WhatsApp: 689 17 77 07

La programación navideña hizo disfrutar a niños, jóvenes y mayores

Con el Mercadillo de Artesanía, organizado en el Centro de Mayor, comenzaba una programación que trajo propuestas para todos. El taller de creación de tarjetas en el Aula digital se suspendió al no presentarse a la cita las personas que se habían inscrito previamente.

Durante el encendido del alumbrado navideño con el reparto de programas, calendarios y bolsas de la Campaña de Apoyo al Comercio Local, se pudo disfrutar de las canciones del Coro del Colegio Escandinavo de Madrid, que ofreció un repertorio variado con temas tan conocidos como "Cicle of life" de "El Rey León" o "We are family" de los Jackson Five. Una semana después Papá Noel dio su tradicional pregón y recibió a todos los niños y niñas en su acogedora Casita, haciéndoles entrega de unos calcetines mágicos.

Al día siguiente se disputó el torneo de la Escuela Deportiva de fútbol y por la tarde, la Gala de Navidad, que este año se desarrollaba en un clima especial proveniente de la luz de cientos de velas.

También contamos ese fin de semana con una gran novedad, una Papanoelada Motera Solidaria que recaudó fondos para la Fundación Aladina. A pesar del mal tiempo, muchos moteros y colaborados se acercaron hasta nuestra plaza para aportar su granito de arena a favor de la ayuda a los niños y niñas con cáncer.



Continuó el programa, el Campamento Urbano y la mañana especial de juegos en el Portalillo, propuestas de las que nos hablan nuestras monitoras en su sección mensual en las siguientes páginas.

El Cartero Real tampoco faltó a su cita anual para recoger las cartas en su nuevo buzón mágico, recopilando los deseos de los niños y niñas y para conversar amablemente con ellos, además de entregarle un regalo muy especial, todo ello mientras la espera se hacía más llevadera tomando chocolate caliente con bizcochos.

Tras engalanar el pueblo con las labores de su taller, la Asociación de Mujeres se sumaba a la programación con su tradicional bingo en el Salón Parroquial, que hizo pasar una buena tarde de juego a todos.

La San Silvestre solidaria superó su récord de participantes, reuniendo a 150 corredores, en una mañana deportiva con un gran ambiente festivo. David Oreja fue el corredor más veloz por segundo año consecutivo, finalizando el recorrido con un tiempo de 17 minutos y 9 segundos.

Durante la entrega de dorsales, se recogieron muchos alimentos que se han destinado a Cáritas y tras la marcha se repusieron fuerzas con frutas, bebidas y dulces para niños y mayores, además de proceder al sorteo de regalos entre todos los corredores.

El último sábado de la programación, el Gimnasio Municipal acogió una tarde de cine, con la proyección de dos películas, una dirigida a público infantil y la otra para toda la familia.

Y por último, la cita más esperada, la Cabalgata de Reyes Magos. Melchor, Gaspar y Baltasar, desfilaron en sus carrozas que mejoraban su decoración con brillantes nuevas



telas, además de su séquito de pajes que este año incluía algunos alados, que iluminaron aún más todo el recorrido. Seguidamente tuvo lugar la ofrenda en la iglesia y la llegada al Salón Parroquial, que les esperaba con nuevos y confortables tronos, para mejorar aún más la noche más mágica del año.

Desde el Ayuntamiento se agradece el trabajo de todas las personas que hacen posible el desarrollo de todas las citas navideñas que conforman una extensa y variada programación para pequeños y mayores.



Programa "Misecam te acompaña"

Desde nuestra Mancomunidad se desarrolla el proyecto MISECAM TE ACOMPAÑA, un servicio dirigido a personas mayores en situación de soledad o riesgo de estarlo.

El objetivo es mejorar su calidad de vida, promover el envejecimiento activo y prevenir la dependencia mediante acompañamientos en el domicilio y en el entorno, apoyo en desplazamientos a centros públicos, coordinación con los recursos comunitarios y fomento del voluntariado.

El servicio será prestado por profesionales debidamente identificados de la empresa ATLAS.

Si estás interesado o quieres recibir más información puedes llamar al 614 394 345.

Plan de Vigilancia frente al Frío: proteger la salud durante el invierno



La Comunidad de Madrid ha puesto en marcha el Plan de Vigilancia y Control de los Efectos del Frío en la Salud 2025-2026, una iniciativa coordinada por la Dirección General de Salud Pública cuyo objetivo es reducir los riesgos para la salud asociados a las bajas temperaturas durante el invierno.

El Plan estará activo del hasta el 31 de marzo, con un seguimiento ampliado que permite anticiparse a episodios de frío extremo y activar alertas cuando sea necesario.

Las personas más vulnerables ante el frío son las personas mayores, bebés y lactantes, quienes padecen enfermedades crónicas y las personas sin hogar o que viven en viviendas con condiciones deficientes. El frío intenso puede agravar enfermedades cardiovasculares y respiratorias, además de aumentar el riesgo de hipotermias y otros problemas de salud.

El Plan se basa en la vigilancia diaria de las temperaturas mínimas, estableciendo tres niveles de riesgo: normalidad, precaución y riesgo alto. Cuando se superan determinados umbra-

les —fijados en 1,9° C, se activa el Boletín de Información por Olas de Frío, que incluye recomendaciones de protección dirigidas tanto a la población general como a los colectivos de riesgo.

Entre las principales líneas de actuación destacan la información a la ciudadanía, la coordinación con los servicios sanitarios y sociales, la atención específica a personas vulnerables y la difusión de consejos prácticos para prevenir los efectos del frío, como mantener una temperatura adecuada en el hogar, abrigarse correctamente o evitar el uso inadecuado de estufas y braseros.

Desde el Ayuntamiento se recuerda la importancia de seguir estas recomendaciones, prestar especial atención a las personas más vulnerables de nuestro entorno y consultar con los servicios sanitarios o sociales ante cualquier situación de riesgo.

Protegernos del frío es una tarea compartida que contribuye al bienestar y la salud de toda la comunidad.



DECÁLOGO DE MEDIDAS PARA HACER FRENTE AL FRÍO



Utilice prendas de abrigo que protejan de la humedad y del viento. Preste especial atención a cabeza, cuello, manos y pies.



En el caso de que se produzcan heladas o nevadas, use calzado antideslizante. Extreme la precaución para evitar caídas.



Limite las actividades y el trabajo en el exterior. Haga salidas breves, evitando los cambios bruscos de temperatura de manera continuada. Tenga especial cuidado con la práctica deportiva al aire libre, en especial si se trata de senderismo, montañismo, caza o similares.



Evite respirar por la boca, inhale el aire por la nariz para que se caliente al pasar por las fosas nasales.



Haga comidas calientes y mantenga una alimentación variada de elevado aporte energético, que incluya sopas, caldos y bebidas calientes o templadas a lo largo del día. No olvide hidratarse convenientemente.



Procure un buen aislamiento térmico de la vivienda. No permanezca en reposo durante demasiado tiempo, muévase o realice alguna actividad para entrar en calor.



Tenga especial precaución si emplea estufas de gas o leña, calefactores o aparatos eléctricos para caldear la vivienda. Evite riesgos de incendio o intoxicación por monóxido de carbono.



Extreme las precauciones con bebés, menores, personas que trabajen al aire libre, con enfermedad crónica o de edad avanzada, sobre todo si viven solas o se encuentran en situación de vulnerabilidad ante el frío.



Revise su coche antes de salir de viaje, evite en lo posible las carreteras secundarias, lleve equipación adecuada y siga las indicaciones facilitadas por las autoridades de tráfico.



Si sospecha que puede padecer algún síntoma importante o problema relacionado con el frío que usted no pueda resolver, busque atención sanitaria. En cualquier caso, consulte la conveniencia de vacunación antigripal y/o antineumocócica.



Un diciembre lleno de ilusión, convivencia y mucha actividad

El mes de diciembre fue especialmente intenso y emocionante en el **Chiqui Club y el Espacio Joven**, donde las tardes se han llenado de creatividad, risas y espíritu navideño, gracias a una amplia programación de actividades pensadas para pequeños, jóvenes y mayores.

Durante estas semanas, los más pequeños han disfrutado de numerosos **talleres de decoración navideña**, en los que han creado adornos para embellecer el espacio, montado el árbol de Navidad, diseñado murales, elaborado una corona para la puerta y hasta construido una sorprendente **lámpara mágica** mediante un experimento científico que despertó la curiosidad y el entusiasmo de todos. Tampoco han faltado las **películas navideñas**, ideales para compartir momentos tranquilos y acogedores en grupo.

Una de las actividades más especiales ha sido la creación del **Árbol de los Dulces**, donde los peques llenaron el espacio de calcetines navideños. Tras la llegada de los Reyes Magos, cada uno de ellos recogerá una sorpresa, cerrando así este bonito ciclo cargado de ilusión.



Mención destacada merece la **visita al Centro de Día**, una experiencia intergeneracional inolvidable. Allí, niños y mayores pudieron disfrutar juntos de una tarde de **mercadillo navideño**, chocolate caliente y villancicos. Risas, miradas cómplices y momentos compartidos demostraron, una vez más, el valor de crear espacios donde generaciones distintas se encuentran y aprenden unas de otras.



Por su parte, el **Espacio Joven** también fue protagonista este mes. Las actividades han permitido que los y las jóvenes se conozcan mejor a través de talleres como el de **pasta de modelar**, así como mediante una excursión muy especial organizada junto a **Misecam** a **Rascafría**, donde pasaron tres días de convivencia con jóvenes de otros pueblos. Juegos, dinámicas, talleres, naturaleza y la magia de la nieve, fueron los ingredientes perfectos para una experiencia inolvidable.

Diciembre también ha estado marcado por la **solidaridad**. La **Papanoelada Motera** logró recaudar fondos a favor de la **Fundación Aladina**, apoyando su incansable labor en la lucha contra el cáncer infantil. Gracias a la participación de los moteros y de parte del vecindario, se consiguió una recaudación muy generosa. Fue una mañana llena de motos, música, comida, bebida y una gran rifa. Desde aquí, un agradecimiento especial a todos los colaboradores: **DJ Fufa, Chulapos Sobrios, El Fotero Barbudo, Cervecería Los Tintos, Bar La Plaza, Club Swat Madrid y el Ayuntamiento de Valdelaguna**, sin cuya ayuda este evento no habría sido posible.



También llevamos a cabo **juegos cooperativos en El Portalillo**, donde niños, jóvenes y mayores compartieron una mañana llena de risas y conexión, así como la **tarde de cine** que disfrutamos juntos.



También nos pusimos al frente del esperado **Campamento de Navidad**, en el que este año participan 20 niños.

Durante todas sus vacaciones realizamos actividades tan va-

riadas como la creación de huertos, el intercambio de tarjetas navideñas con los mayores del Centro de Día, preuvas y fiesta de Nochevieja, una divertida fiesta de pijamas, talleres de dibujo, carreras de la risa, actividades sobre animales, gymkanas temáticas y muchas sorpresas más.



Por último, no podemos olvidar el **Concurso de Decoración Navideña**, que ha llenado Valdelaguna de luces, creatividad y auténtico espíritu navideño.

Desde el Chiqui Club y el Espacio Joven queremos agradecer la participación, el apoyo y la ilusión de todo el pueblo. Diciembre nos deja grandes recuerdos y la certeza de que, cuando se trabaja en comunidad, la magia siempre aparece. Un saludo.

Tus Monis



★★★★ 0 1 2

OFICINA MÓVIL ATENCIÓN AL CIUDADANO

En todos los municipios de menos de 20.000 habitantes

VALDELAGUNA

Todos los VIERNES

(Excepto festivos nacionales y regionales)

9:00 a 10:00 h

Plaza del Valle de la Laguna, 5



Ruta 1 - viernes

09:00 Valdelaguna
11:00 Torrejón de Velasco
12:30 Casarrubuelos
14:00 Cubas de la Sagra
16:30 Griñón
19:00 Brunete

Campaña de Apoyo al Comercio Local y reparto de calendarios

Gracias a una subvención de la Comunidad de Madrid, el pasado mes repartieron unas prácticas bolsas reutilizables junto a los programas impresos de Navidad y el Calendario Valdelaguna 2026, almanaque que aún sigue disponible en la entrada del Ayuntamiento.

La ayuda otorgada por la Consejería de Economía, Hacienda y Empleo nos ha permitido subvencionar, además de dichos materiales, otras actuaciones y programas de fiestas.

Esta ayuda ha sido cofinanciada con la participación de la Comunidad a través de la Dirección General de Comercio, Consumo y Servicios de la Consejería de Economía, Hacienda y Empleo.

Como siempre, el diseño de materiales ha tenido lugar en la Oficina de Medios de Comunicación Local, que esta vez ha contado con la artista Adriana Monsalve, muralista del



Ayuntamiento, para la realización de la composición que protagoniza el calendario del nuevo año. ¡No te quedes sin el tuyo!

Emoción sobre el escenario con “Mi Cristo Roto”



El pasado puente de diciembre, el Salón Parrroquial acogió la obra teatral “Mi Cristo Roto”, representada por “Los Pícaros de la Cultural” de Chinchón.

Una puesta en escena profunda y conmovedora, basada en el conocido libro de Ramón Cué Romano, que narra el encuentro de un sacerdote con un Cristo mutilado que habla desde su dolor... y desde la verdad.

La interpretación de José Antonio Turiégano (ayudado por Mateo Martín), junto a la dirección de Miguel Hortelano Carretero y Jesús Cabello de Diego, emocionó al público desde el primer minuto.

La función se realizó a beneficio de las Monjas Clarisas de Chinchón, logrando unir arte, espiritualidad y solidaridad.

Gracias a todos los asistentes por su apoyo y por acompañarnos en esta experiencia tan especial.



Páginas en blanco esperando ser escritas

Comenzamos una etapa en la que nos quedan muchas páginas por escribir en este nuevo capítulo de Asociación de Mujeres "El Valle".

Los pasos dados hasta ahora son firmes y seguros y sobre ellos queremos seguir, incorporando algunos que nos hagan mejorar en todo lo que podamos.

Empezaremos teniendo la reunión trimestral para ponernos al día y ver las propuestas que tenemos para este curso. Seguiremos con nuestros talleres de labores y memoria que tanto nos gusta alumnas y alumnos, e intentaremos empezar con la alegría de carnaval en los primeros meses.

En definitiva, seguiremos nuestra normalidad como hasta ahora y esperamos contar con todos vosotros para ello.

Mes a mes os iremos escribiendo en nuestro querido "De Valde", lo ocurrido como hemos venido haciendo siempre.

Os deseamos un feliz año para todos.

Silvia Rubio Gigorro
Presidenta Asociación de Mujeres "El Valle"





Cuidar la salud empieza por lo sencillo

Queridas vecinas y vecinos de Valdelaguna: Enero suele venir acompañado de buenos propósitos: empezar a hacer ejercicio, comer mejor, cuidarnos más...

Sin embargo, muchas veces esos objetivos se vuelven tan grandes que acaban abandonándose a las pocas semanas.

La buena noticia es que cuidar la salud no requiere grandes cambios, sino pequeños hábitos mantenidos en el tiempo.

Desde mi experiencia en consulta, quiero compartir algunos consejos sencillos que pueden ayudaros a empezar el año cuidando vuestro cuerpo y vuestra salud de forma realista.

Alimentación:

pequeños gestos que suman salud

- ✓ Prioriza la comida casera utilizando el "Método del Plato": la mitad del plato debería ser verdura; una cuarta parte legumbre, pasta, arroz o pan; y la otra cuarta parte de proteínas como pavo, pollo, ternera, cerdo, pescado o cordero.
- ✓ Aumenta la ingesta de agua, incluso en invierno. Ten siempre cerca tu botella y si no tienes restricciones por un especialista, bebe al menos 3 botellas de medio litro al día.
- ✓ Intenta comer frutas con piel, ya que son más saciantes y contienen más cantidad de vitaminas y fibra.
- ✓ Ponte como objetivo disminuir la cantidad de azúcares en bebida y bollería (si antes los tomábamos cinco a la semana, reducir a 2 días a la semana)
- ✓ Mantén horarios regulares de comidas: Desayunar es importante para empezar el día con energía y las cenas, en la medida de lo posible, deben realizarse dos o tres horas antes de acostarnos.

Movimiento: el mejor medicamento

- ✓ Sube escaleras siempre que puedas.
- ✓ Los ejercicios de fuerza en casa ayudan a mejorar la masa muscular y disminuyen el dolor.

- ✓ Ponte una alarma en el móvil cada hora para moverte si estás en casa o en la oficina.
- ✓ Camina 20 - 30 minutos al día. Para los más tecnológicos, ponte como objetivo 10.000 pasos al día.
- ✓ Elige actividades que disfrutes, siempre habrá algo en lo que se pueda disfrutar a través del movimiento: Baila, camina, haz senderismo, o pilates. Cualquier deporte te ayudará a sentirte mejor. Si te gustan los deportes de raqueta, estudios recientes aseguran que aumentan la esperanza de vida. Adelante tenistas, padeleros, jugadores de ping-pong o bádminton. ¡Esto alarga la vida!

Cuida tu cuerpo, escucha las señales

- ✓ Consulta con tu profesional sanitario si el dolor persiste, hay dificultad para moverte o aparece cansancio excesivo. La prevención y la consulta precoz evitan problemas mayores.

Consejo del mes:

No intentes cambiarlo todo en enero. Elige sólo dos hábitos saludables de los mencionados y mantenlos durante 21 días. Cuando ese hábito ya forme parte de tu rutina, añade otro. En mi caso, este mes elijo el "Método del Plato" y empiezo a jugar con un amigo un día a la semana al tenis. ¿Cuál de los siguientes consejos eliges para empezar un enero más saludable? ¡Ánimo con ello!

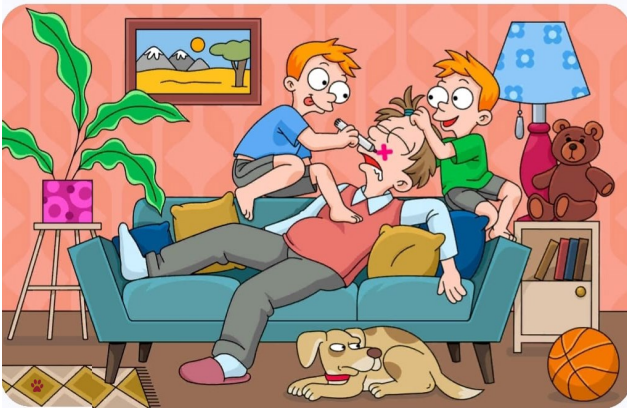
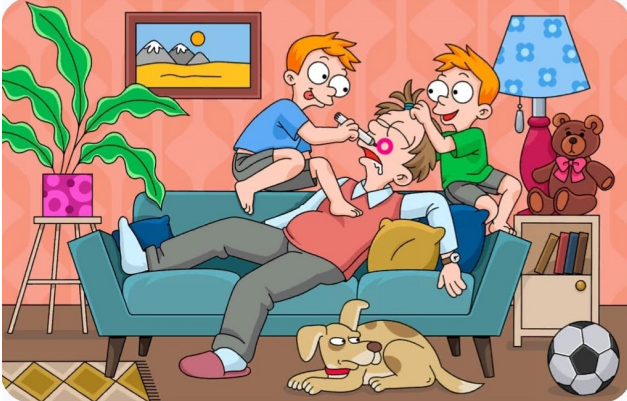
Si necesita ayuda, puede consultarlo con su profesional sanitario. Un abrazo

Daniel Valero Freige
Enfermero y fisioterapeuta
C.S Colmenar de Oreja



Diferencias

Bruno y Martín lo pasaron en grande el Día de los Santos Inocentes, como vemos en estas imágenes que tienen 10 diferencias entre sí ¿las encuentras?



Adivinanzas

1 Mi ser por un punto empieza,
por un punto ha de acabar;
el que mi nombre acertare
sólo dirá la mitad



2 Dos buenas piernas tenemos
y no podemos andar,
pero el hombre sin nosotros
no se puede presentar

Sudoku

Comenzamos el nuevo año con nuestro pasatiempo numérico favorito.

	2			6				
		5						2
6		7	5	8	2	3		
		4				9		
	6	9		3		4	2	
	8		2				6	7
	4	8		2		1		5
						7		6
5				9	8			

Soluciones "de Valde" nº 254



1 De doce hermanos que somos,
el último yo nací; por eso,
en mi cumpleaños,
toditos brindan por mí
y con cantos
no me dejan dormir

DICIEMBRE

2 Las tocas de doña Leonor
a los montes cubren
a los ríos no

LA NIEVE

**la
Cita**

*"Si uno no tiene nada dentro, nunca encontrará nada fuera.
De nada sirve andar buscando en el mundo lo que uno no
puede encontrar dentro de uno mismo"*

- Tiziano Terzani -

Valdelaguna
Fiestas 2026
en honor de

San
Antón

SÁBADO
17 DE ENERO

19:00 h.

BINGO

a beneficio de la
Cabalgata de Reyes



SALÓN PARROQUIAL



DOMINGO
18 DE ENERO

12:00 h.

MISA EN HONOR
DE SAN ANTÓN



IGLESIA NTRA. SRA. DE LA ASUNCIÓN

13:00 h.

**JUEGOS
TRADICIONALES**

PARA NIÑOS, JOVENES Y MAYORES



PORTALILLO

14:30 h.

PAELLA

COLABORACIÓN 5 € a beneficio de la
Cabalgata de Reyes



16:30 h.

**BENDICIÓN
DE ANIMALES
Y TRADICIONAL
RIFA**

a beneficio de la
Cabalgata de Reyes



PORTALILLO

