

Nuevas mejoras en nuestras instalaciones deportivas

El Ayuntamiento continúa mejorando el Complejo Deportivo Municipal. Se han realizado trabajos de limpieza y mantenimiento del césped artificial y además se han cubierto las gradas y el pasillo de acceso para mayor comodidad en días de lluvia.

El objetivo es seguir invirtiendo para favorecer el deporte durante todo el año.



Movilidad sostenible con bicicletas eléctricas

Estrenamos un nuevo sistema de movilidad con alquiler de bicicletas eléctricas e híbridas, mediante estaciones digitales vinculadas a vías verdes y rutas cicloturistas. Una de ellas ya se puede utilizar junto a nuestro Gimnasio Municipal. Te contamos cómo hacerlo.



Sumario

En Portada	2 - 3
Estudio del consumo de alcohol en menores	4
Premio a la gestión del Hospital del Tajo	4
Fin de semana celebrando San Antón	5
Nuevos títulos para el Punto de Lectura	6
Vendiendo la "marca sureste" en Fitur	6
Asociación de Mujeres: "Pasado y futuro de la mano"	7
Tus Monis: "Enero en el Chiqui Club: risas, creatividad y mucha ilusión"	8 - 9
Próxima formación gratuita de Aracove	9
Rincón Saludable: "El amor hacia uno mismo"	10
Pasatiempos	11
Carnaval 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

Nuevas mejoras en nuestras instalaciones deportivas

El Ayuntamiento continúa trabajando para garantizar el buen estado y la calidad de sus instalaciones deportivas, con actuaciones destinadas a mejorar tanto su mantenimiento como su uso por parte de vecinos y deportistas.

En enero se realizaron trabajos de limpieza y mantenimiento del césped artificial del Campo de Fútbol del Complejo Deportivo, que incluyen el cepillado y redistribución de las bolitas negras de caucho, con el objetivo de que el terreno ofrezca unas condiciones óptimas para la práctica deportiva.

Además, se ha llevado a cabo una importante mejora en la instalación de las gradas, que ahora cuentan con una estructura metálica cubierta. Esta actuación se ha diseñado pensando no solo en proteger la zona de asientos, sino también en cubrir el pasillo que une la grada con el césped, de manera que los usuarios puedan resguardarse de la lluvia, cambiarse con mayor comodidad y utilizar este espacio en mejores condiciones meteorológicas.

Con estas mejoras se sigue apostando por la mejora continua de las instalaciones municipales y trabaja ya en futuras inversiones, como la reconstrucción de la pista polideportiva cubierta. Asimismo, se están estudiando distintas vías de financiación para cubrir las pistas de pádel, lo que permitiría un mejor uso también durante el invierno, una época en la que las lluvias son frecuentes.



El objetivo es claro: seguir avanzando para que Valdelaguna cuente con instalaciones deportivas de calidad, accesibles y adaptadas a las necesidades de sus usuarios durante todo el año.



Llega a nuestro pueblo el innovador sistema de movilidad sostenible con bicicletas eléctricas

ARACOVE, con financiación de fondos europeos Next Generation, en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España, pone en marcha de un sistema de movilidad basado en bicicletas híbridas y eléctricas. El objetivo es conectar de forma eficiente, limpia y saludable los municipios de la Comarca de Las Vegas y Alcarria Madrileña, favoreciendo una experiencia turística respetuosa con el entorno y facilitando también la movilidad diaria de la población local.

El proyecto cuenta con la instalación de 13 estaciones de alquiler de bicicletas eléctricas en municipios estratégicos conectados con las principales vías verdes del territorio, como la Vía Verde del Tajuña, la Vía Verde del Tren de los 40 Días y el Camino Natural del Tajo, así como con rutas vinculadas a Ciclamadrid y a la Red de Rutas de Cicloturismo de la Comarca. Estas estaciones se encuentran en: Morata, Perales, Tielmes, Carabaña, Orusco de Tajuña, Ambite, Estremera, Chinchón, Colmenar, de Oreja, Ciempozuelos, Villamanrique de Tajo, Pozuelo del Rey y Valdelaguna.

Cada estación de movilidad rural está dotada de entre 6 y 7 bicicletas eléctricas de distintos tamaños (L, M e infantil), adaptadas a las necesidades de todo tipo de usuarios.

Además, incluyen accesorios complementarios como cascos de seguridad y sillas portabebés, con el fin de garantizar una experiencia de uso cómoda, segura y accesible.

Las estaciones cuentan con cámaras de video-vigilancia, reforzando la seguridad tanto del equipamiento como de los usuarios durante el servicio.

En el exterior, cada estación dispone de un aparcamiento de bicicletas y una toma de corriente que permitirá la recarga de bicicletas eléctricas particulares, promoviendo así una movilidad sostenible.

¿Cómo funciona el sistema?

100 % digital, intuitivo y accesible a través de la app móvil **"Turicleta"** que permite gestionar todo el proceso de uso, desde la reserva hasta la devolución de la bicicleta.

El funcionamiento se estructura en tres pasos sencillos:

1. **Descarga la app** disponible en Google Play y App Store. También es posible acceder directamente escaneando el código QR situado en cualquiera de las estaciones del sistema.

2. **Elige, reserva y paga.** El usuario puede:

- Seleccionar el punto de recogida y la estación de destino.
- Consultar las rutas recomendadas o desplazarse libremente.
- Elegir el tipo de bicicleta.
- Indicar el tiempo de uso previsto y realizar el pago directamente desde el móvil.

El precio del servicio varía entre 5 y 6 euros por hora, en función del día de la

semana: de lunes a jueves: **5 € / hora**, de **viernes a domingo y festivos: 6 € / hora**.

Una vez completada la reserva, la app genera un acceso digital que permite abrir automáticamente la puerta de la estación.

3. **Accede a la estación y comienza tu ruta:**

Al llegar a la estación, el usuario puede abrir la puerta desde su dispositivo móvil. Una vez dentro, la aplicación le indicará el número de bicicleta asignado, que podrá desbloquear del sistema de anclaje de forma sencilla. A partir de ese momento, podrá sacar la bicicleta al exterior y comenzar su ruta.

Este novedoso sistema mejora la conectividad entre municipios y permite vertebrar el territorio de forma innovadora, generar nuevas experiencias cicloturistas y avanzar hacia un modelo de movilidad más eficiente, inclusivo y descarbonizado, impulsando a su vez el desarrollo económico local.



Estudio del consumo de alcohol en menores

El consumo de alcohol en menores de edad sigue siendo un **problema de salud pública evitable** que requiere la implicación de toda la sociedad.

Según la encuesta sobre el uso de las drogas en enseñanzas secundarias de la Comunidad de Madrid, el alcohol es la sustancia más consumida entre estudiantes de **14 a 18 años**. El **74,8 %** reconoce haber consumido alcohol alguna vez, y la **edad media de inicio se sitúa en los 14 años**, manteniéndose estable en los últimos años..

Preocupan especialmente las **intoxicaciones etílicas** y el consumo en atracón: casi la mitad de los jóvenes afirma haberse emborrachado alguna vez y uno de cada cuatro ha practicado consumo intensivo. Además, el botellón sigue siendo una práctica frecuente entre los menores. El consumo de alcohol en edades tempranas **afecta al desarrollo del cerebro, incrementa el riesgo de problemas emocionales y puede derivar en conductas adictivas en el futuro**.

Los **municipios juegan un papel clave** en la prevención, a través de campañas educativas dirigidas a adolescentes y familias, el control del cumplimiento de la normativa, la promoción de **alternativas de ocio saludable sin alcohol** y la coordinación entre los ámbitos de salud, educación, juventud y seguridad.

Prevenir el consumo de alcohol en menores es posible si actuamos de forma conjunta desde la familia, la escuela, las instituciones y la comunidad.

El consumo de alcohol se asocia con problemas como



Premio a la gestión del Hospital del Tajo

El Hospital Universitario del Tajo recibió el pasado 22 de enero, el Sello EFQM 500 que certifica su excelencia en la gestión.

Este reconocimiento, de carácter internacional, es fruto del trabajo de varios equipos de profesionales del hospital durante dos años dentro de un proyecto denominado "Tu visión, nuestro impulso", centrado en la escucha a los profesionales del hospital y, posteriormente, en un proceso de reflexión y propuestas que se han presentado a la evaluación independiente del Club de Excelencia en Gestión, asociación sin ánimo de lucro con más de treinta años antigüedad.





Fin de semana celebrando San Antón

Valdelaguna volvió a vivir un divertido fin de semana con la celebración de las fiestas en honor a San Antón, los pasados 17 y 18 de enero, dos jornadas marcadas por la tradición, en las que vecinos y visitantes disfrutaron de un completo programa de actividades para todas las edades. Primero tuvo lugar el bingo a beneficio de la Cabalgata de Reyes, que se desarrolló en un ambiente animado y familiar, con buena respuesta por parte del público, que quiso colaborar con esta causa mientras compartía un rato agradable. Se contó además con el servicio de barra de la Asociación Taurina.

El domingo arrancó con la misa en honor a San Antón. Tras la misma, el Portalillo se llenó de risas con los juegos tradicionales organizados por la AFA, en los que participaron niños, jóvenes y mayores.



Para comer, contamos con paella, ensalada, bebida y postre, mediante una colaboración simbólica de 5 euros, destinada también a apoyar la Cabalgata de Reyes.

Ya por la tarde, tuvo lugar el acto más emblemático de la festividad: la bendición de animales, acompañada de la tradicional rifa. Mascotas de todo tipo acudió a la cita, en una escena entrañable que volvió a reunir a numerosas familias. La tradicional puja por las últimas papeletas y la rifa, pusieron el broche final a la jornada y al programa festivo.

Desde el Ayuntamiento se quiere agradecer la implicación de todas las personas, asociaciones y colectivos que hacen posible estas fiestas, así como la participación vecinal, en una de las citas más madrugadoras de nuestro calendario de celebraciones, que este mes se cuenta con la llegada de nuevas actividades con motivo del Carnaval (más información en cartel de la contraportada).



Nuevos títulos para el Punto de Lectura



El Centro de Lectura Municipal ya cuenta en sus estanterías, con títulos de rabiosa actualidad literaria como “La península de las casas vacías”, de David Uclés, “El loco de Dios en el fin del Mundo” de Javier Cercas o “Cuando el viento hable” de Ángela Banzas, finalista del Premio Planeta 2025.

Éstos y otros títulos se suman a la colección existente para seguir ofreciendo a los lectores un sinfín de historias de todo tipo y para todos los gustos.

Esta nueva adquisición de libros se financiará, una vez más, gracias a una de las múltiples subvenciones tramitadas por nuestra Agente de Empleo y Desarrollo Local.

Este año, acude al Punto y no te dejes pasar todas las novedades que presentamos.

Vendiendo la “marca sureste” en Fitur

Del 21 al 25 de enero, Valdelaguna estuvo presente en la Feria Internacional del Turismo en Ifema.

Hemos vuelto a tener presencia en el stand “Sureste de Madrid”, que cada año recibe a miles de visitantes.

El espacio contó con la presencia alcaldes, concejales y técnicos de todos los ayuntamientos de la comarca, que ayudaron a ofrecer información de los recursos turísticos de nuestra zona, además de ofrecer numerosas catas y degustaciones.

Durante la jornada inaugural del stand, se dio a conocer la nueva red de bicicletas eléctricas

de Las Vegas & Alcarria Madrileña, que ARACOVE ya ha instalado en nuestro pueblo, actuación de la que pronto informaremos ampliamente.





Pasado y futuro de la mano

Llegan días de alegría y diversión con los carnavales y la Asociación de Mujeres ya tiene casi dispuesto el disfraz para el desfile por las calles de nuestro pueblo.

Este año hemos pensado en algo original y un poquito oscuro. Esperamos poder disfrutar de ese día si el tiempo nos lo permite.

El pasado mes tuvimos la reunión trimestral, en la cual comenzamos a escribir una nueva página en blanco, coincidiendo todas en que el capítulo anterior nos había enseñado que somos capaces de lograr todo lo que nos proponemos estando unidas. De esta manera, trabajaremos por nuevas metas, manteniendo la dinámica de nuestro día a día, que tan buenos resultados y tantas alegrías nos da.

Durante la junta, también hicimos balance del trabajo realizado para "abrigar" los árboles de la plaza, de la casa de la cultura y del portalillo, con un resultado muy chulo y original que llama la atención en vecinos y visitantes.

Seguimos con el taller de labores confeccionando nuevos abrigos que en breve lucirán más árboles de nuestro pueblo.

También ha empezado el nuevo año en nuestras clases de memoria que tanto gustan al alumnado.

Se acerca una fecha importante para nosotras, y ya estamos preparando, con el cariño e ilusión como siempre, la salida que realizaremos en el mes de marzo por el Día Internacional de la Mujer. Esta vez visitaremos Pedraza, villa medieval Segoviana, donde podremos visitar sus distintos monumentos y pasear por este pequeño pueblo.

En la tarde del día anterior a esta salida, tomaremos un café con las socias que por distintos motivos no nos pueden acompañar. Pero esta ya es otra historia que contaremos en el próximo boletín.

**Silvia Rubio Gigorro, Presidenta
Asociación de Mujeres "El Valle"**



ASOCIACIÓN DE MUJERES
EL Valle
VALDELAGUNA

**EXCURSIÓN
Y COMIDA
EN PEDRAZA**

Sábado 7 de marzo de 2026

- Restaurante "El Jardín de Pedraza" -
ENTRANTES A COMPARTIR, SEGUNDO PLATO A ELEGIR, PAN, VINO, POSTRE Y CAFÉ

Precio socias: 50 €

Precio no socias: 60 €

*desplazamiento en coches particulares

Fecha límite de inscripción, jueves 19 de febrero
en los listados disponibles en Tienda y Farmacia

Día para abonar la excursión
Martes 24 de febrero





Enero en el Chiqui Club: risas, creatividad y mucha ilusión

El mes de enero en el Chiqui Club ha llegado cargado de actividades, sonrisas y momentos especiales que queremos compartir con todas las familias.

Cerramos diciembre en nuestro Campamento de Navidad por todo lo alto con una súper fiesta de Preuvas, donde los peques trajeron cositas ricas para compartir, abrimos el cotillón para disfrazarnos y, como no podía faltar, tomamos las uvas todos juntos a las 12 (pero del mediodía) El día terminó con bailes sin parar y divertidos juegos con el paracaídas, despidiendo el año de la mejor manera posible: juntos y felices.



Enero comenzó con los últimos días de esta propuesta, llenos de experiencias muy especiales. Uno de los días disfrutamos de una clase de pintura con Adriana, nuestra muralista, que guio paso a paso a los peques para pintar un precioso reno. Fue un auténtico lujo ver cómo seguían las indicaciones y sacaban su lado más artístico.



Otro día tocó sesión de cine, acompañada de la creación de pulseras de la amistad, que quedaron chulísimas y llenas de significado. Y para despedir el campamento, celebramos una divertida fiesta de pijamas: todos vinimos en pijama, jugamos, reímos, nos pintamos las uñas y la cara y disfrutamos de un rico tentempié. Un cierre perfecto para unos días inolvidables.

Con el campamento finalizado, el CHIQUI Club volvió a la rutina, pero con nuevas actividades semanales llenas de creatividad. Durante este mes hemos hecho pingüinos con huellas, globos aerostáticos que volaron por el espacio, dibujos artísticos con copos de nieve, manoplas transparentes tipo vidriera, gorritos de lana, marcos con nuestras fotos y dibujos con plastilina.

La última semana de enero hemos creado muñecos de lana, realizado pequeños experimentos de magia, bolas de cristal y divertidas manualidades con ranitas saltarinas. Cada actividad pensada para aprender jugando y disfrutar juntos.



En el Espacio Joven, la actividad no ha parado. Hemos contado con una programación completa semana, y, como cada sábado, Mísecam nos ha acompañado con talleres súper divertidos y dinámicos, fomentando el encuentro entre jóvenes del municipio, a los que, hay que decir, aún les cuesta participar.

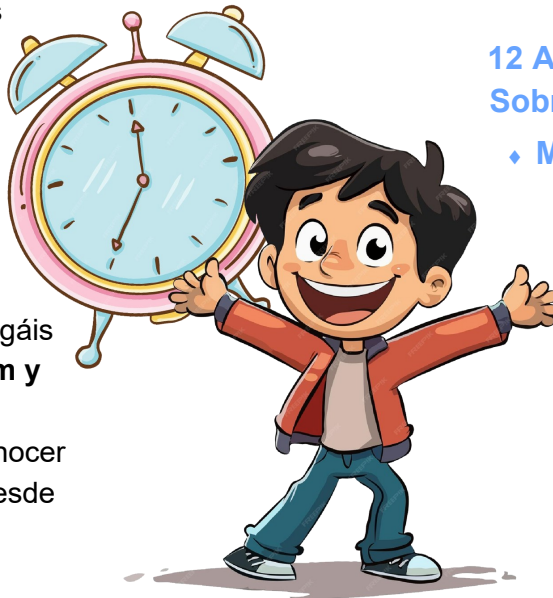
Además, el día de Reyes celebramos la entrega de premios del concurso de decoración navideña. Todos los participantes recibieron su diploma y premios, y el ganador fue obsequiado con un pack de cine y palomitas. Queremos agradecer enormemente la implicación, creatividad y participación de todas las familias.

Y esto no acaba aquí... febrero llega con una programación muy chula y nuevos cambios. Estad muy atentos a nuestras redes, para no perderos nada.

Además, con motivo de la llegada del Carnaval, celebraremos actividades especiales ¡no os las perdáis!

Como siempre, queremos dar las gracias de corazón a todas las familias por la confianza, la participación y por formar parte del programa de infancia y juventud de Valdelaguna. Seguimos creciendo, jugando y creando recuerdos juntos.

Os pedimos que os mantengáis atentos a nuestro **Instagram y Facebook** y a la web **valdelaguna.org** para conocer todas las novedades que desde ¡ya! estamos ofreciendo.



Ampliación horaria

Desde este mes el Chiqui Club y el Espacio joven amplían su horario de apertura según lo siguiente :

CHIQUI CLUB

DE LUNES A VIERNES en la Planta Superior del Centro de Servicios Sociales

- ♦ 1º, 2º, 3º DE INFANTIL
DE 15:00 A 17:00 H.
- ♦ 1º, 2º, 3º DE PRIMARIA
DE 17:30 A 19:30 H.
- ♦ 4º, 5º, 6º DE PRIMARIA
DE 19:30 A 21:30 H.

ESPACIO JOVEN

12 AÑOS EN ADELANTE.
Sobre el Centro de Salud

- ♦ MIÉRCOLES, JUEVES Y VIERNES
DE 15:00 A 21:30 H.
- ♦ SÁBADOS Y DOMINGOS
DE 10:00 A 14:00 H.
DE 16:00 A 21:00 H.

¡Saludos!
Tus Monis

Próxima formación gratuita de Aracove

Se abre el calendario de los próximos CERTIFICADOS PROFESIONALES que se imparten en **Finca La Chimenea de Aranjuez:**

HORTICULTURA Y FLORICULTURA

- ✓ 25/02/2026-17/06/2026
- ✓ 448 horas teóricas.
- ✓ 152 horas de prácticas no laborales.

LIMPIEZA DE ESPACIOS ABIERTOS E INSTALACIONES INDUSTRIALES

- ✓ 06/03/2026 - 17/04/2026
- ✓ 130 horas teóricas.
- ✓ 500 horas prácticas no laborales.

GESTIÓN Y MANTENIMIENTO DE ÁRBOLES Y PALMERAS ORNAMENTALES

- ✓ 18/03/2026-23/06/2026
- ✓ 381 horas teóricas.
- ✓ 129 horas prácticas no laborales.

INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE JARDINES Y ZONAS VERDES

- ✓ 25/03/2026-23/06/2026
- ✓ 351 horas teoría.
- ✓ 119 horas prácticas no laborales.

Más info: **91 892 90 62 / aracove.com**
gema.parada@aracove.com
olga.fernandez@aracove.com



El amor hacia uno mismo

En febrero aparecen corazones, flechas, flores y todo tipo de símbolos del amor por todas partes. Escaparates, redes sociales, tiendas... todo nos recuerda que llega San Valentín.

Pero, este mes también puede suponer una invitación a pensar en un amor que a veces olvidamos: **el amor hacia uno mismo**.

Febrero: un buen momento para mirarnos con cariño

En un pueblo pequeño, donde nos cruzamos a diario y la vida comunitaria nos une, es fácil volcar la energía en los demás y dejarse para el final. Sin embargo, desde el punto de vista sanitario vemos cada día cómo el bienestar emocional influye en todo: en el sueño, en la salud física, en la paciencia, en la forma de relacionarnos y hasta en la manera de afrontar los retos cotidianos.

Por eso, aprovechar este mes del amor para hablar de autocuidados psicoemocionales no es un capricho. Es una forma de recordar que **cuidarse también es quererse**.

¿Qué son los autocuidados psicoemocionales?

Son gestos sencillos que ayudan a mantener el equilibrio mental y emocional.

No requieren grandes esfuerzos, pero sí un poco de atención hacia uno mismo.

Algunos de los más importantes son:

- ♥ **Escuchar el propio cuerpo** y reconocer señales de estrés o cansancio.
- ♥ **Poner límites**, incluso cuando cuesta, para proteger el bienestar.
- ♥ **Descansar de verdad**, no solo dormir, sino desconectar de pantallas y obligaciones.
- ♥ **Tratarse con amabilidad**, evitando la autocrítica dura y hablando con uno mismo como se hablaría a un amigo.
- ♥ **Buscar compañía positiva**, conversar con alguien de confianza o compartir un paseo.
- ♥ **Pedir ayuda cuando se necesita**, un acto de valentía y autocuidado.

La mirada de enfermería: prevenir es quererse

En los centros de salud del municipio, la enfermería no solo cura heridas o administra tratamientos. También escucha, acompaña y detecta señales de que alguien está emocionalmente sobrecargado. Muchas veces, una simple charla permite descubrir que una persona lleva tiempo sin dedicarse un respiro.

El mensaje es claro: **el autocuidado no es egoísmo, es prevención**. Igual que revisamos la tensión o el azúcar, deberíamos revisar cómo nos sentimos y qué necesitamos para estar mejor.

Pequeños gestos que suman

En un entorno cercano como el nuestro, donde las rutinas pueden ser intensas, los pequeños gestos marcan la diferencia:

- ♥ Pasear por los caminos del municipio.
- ♥ Dedicar unos minutos a respirar hondo.
- ♥ Recuperar un hobby olvidado.
- ♥ Preparar una comida que reconforte.
- ♥ Escribir lo que preocupa para liberar la mente.

Son detalles que ayudan a reconectar con uno mismo.

Este San Valentín, empieza por ti

Desde el consultorio queremos recordarte que este mes del amor también puede ser una oportunidad para **mirarse con cariño, escucharse y cuidarse**.

Porque cuando una persona se cuida, también está en mejores condiciones de cuidar a los demás. Y en un municipio pequeño, donde cada gesto cuenta, ese amor propio se convierte en un regalo para todos.

¡MUY FELIZ
SAN VALENTÍN!



Micaela Ruíz Calabria
Enfermera Rural en Valdelaguna

Diferencias

Todo maquillaje es poco cuando llega el mes del Carnaval así que busca el tuyo en estos tocadores que tienen 10 diferencias entre sí ¿las encuentras?



Adivinanzas

1 Ni caracol soy ni seta,
sólo con la lluvia salgo,
y si cae agua me hincho
y con el sol me deshinchó



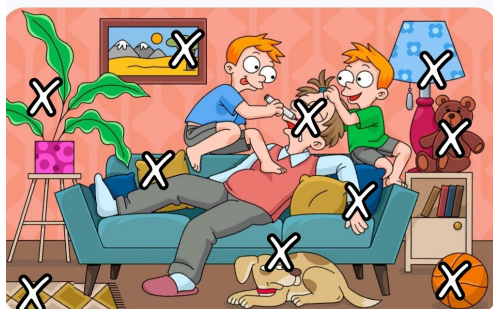
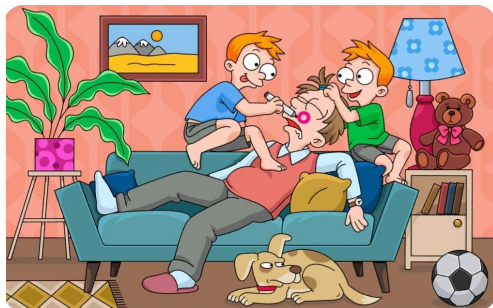
2 Redondo como una cazuela,
tiene alas y no vuela

Sudoku

Una nueva y complicada entrega de nuestro pasatiempo numérico favorito.

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

Soluciones "de Valde" nº 255



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

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

LA MEDIA

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

LOS PANTALONES

la Cita

**"Es tanta la maldad del mundo, tan imperdonables sus torpezas.
Seamos la excepción busquemos la belleza del golpe certero"**

- Beverly Pérez Rego -

Valdelaguna
2026
Car
na
val

DOMINGO
15 DE FEBRERO

DESFILE Y FIESTA DE DISFRACES

13:00 H.

DE LOS LAVADEROS
A LA PLAZA

A CONTINUACIÓN

APERITIVOS Y BEBIDAS
PARA TODAS LAS PERSONAS
QUE ACUDAN DISFRAZADAS

¡Y ADEMÁS!

JUEGOS
INFANTILES JUNTO A LA PLAZA

ANIMACIÓN MUSICAL
CON

**DJ VICTOR
ESTECHA**



Ayuntamiento de
VALDELAGUNA