

10º Aniversario de las Fiestas en Honor de la Virgen Blanca

Del 26 al 30 de agosto, Valdelaguna celebrará las Fiestas en Honor de la Virgen de la Blanca, coincidiendo con el 10º aniversario de la Hermandad. Triduo, bingo solidario, himno a la Virgen, música en directo, procesión, verbena, autos locos y numerosas actividades invitan a vecinos y visitantes a despedir juntos el verano.



Así celebramos a la Virgen del Carmen

Valdelaguna volvió a vivir intensamente sus fiestas patronales de julio, con una programación repleta de actos religiosos, culturales, deportivos, musicales y taurinos. La gran participación de vecinos y visitantes convirtió estas celebraciones en un magnífico ejemplo de tradición, convivencia y orgullo.



Sumario

En Portada	2 - 5
Noches de Cine y un gran espectáculo	3
Primera Novillada del Certamen del Sureste	6
Por unas fiestas libres de agresiones	6
Curso sobre soporte vital básico	7
Visita del Viceconsejero de Presidencia y Administración Local	7
¡Dale una nueva vida a tu ropa!	8
Asociación de Mujeres: "Rematando últimos proyectos antes de vacaciones"	9
Tus Monis: "Un julio lleno de aventuras, sonrisas y recuerdos para toda la vida"	10 - 11
Rincón Saludable: "Moverse en agosto: consejos de una enfermera para activar el cuerpo con cabeza"	12
En verano, deposita la basura por la noche	12
Pasatiempos	13
Programación de Fiestas Virgen Blanca 2026	14 - 15
Escenas de Verano en Valdelaguna	16

Editorial

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



10º Aniversario de las Fiestas en Honor de la Virgen Blanca

Como cada año, queremos aprovechar estas líneas para presentaros los distintos actos que tendrán lugar en nuestro pueblo del 26 al 30 de agosto. Una semana para honrar a la Virgen de la Blanca y despedir el verano de la forma que nos gusta, aprovechando para estar juntos y para divertirnos.

La Hermandad se ha propuesto, año tras año, recuperar una antigua tradición. Al mismo tiempo ha querido darle un aire moderno, propio de nuestro tiempo, que pueda resultar atrayente. Esto ha sido posible gracias a la colaboración de muchas personas e instituciones. El Ayuntamiento y su personal, que son indispensables para permitirnos estos días. Los distintos hermanos que, con vuestra cuota y colaboración, hacéis posible que la hermandad siga viva. El resto de hermandades y asociaciones, así como los particulares, que aportáis vuestra colaboración material. Os estamos muy agradecidos.

La fiesta comienza con el **triduo** de preparación, **del 26 al 28 de agosto**. 3 tardes en las que, junto a la Virgen, vamos entrando de forma serena en lo que celebraremos, y, al mismo tiempo, retomando el ritmo del curso. Cuantos más seamos mejor, para que se vaya acrecentando nuestra devoción a la Virgen.

El **viernes 28**, después de la Misa tendremos el **bingo tradicional a favor de la Hermandad**. Es un acto importante, tanto por lo material como por ser el primer acto de fiesta en la plaza. Os animamos a todos a pasar un buen rato, mientras que los niños pueden estar jugando en los **hinchables** que el ayuntamiento pondrá para que tengan también un tiempo de diversión.

Cuando llegue la medianoche, estamos citados en la puerta de la iglesia, frente a la estatua de la Virgen Blanca. **Cantaremos el himno**, y todos estamos invitados a no quedarnos en la plaza esperando a la **pólvora** y la **limonada**. El simple hecho de subir es al-

go que se agradece, y más todavía si se canta el himno, una de las canciones más antiguas de nuestro repertorio religioso.

Eso no es todo, la noche continuará con la **actuación de "Lagartija Colorá"**, que seguro da muy buen ambiente para seguir disfrutando un buen rato en la plaza.

El 29 será el gran día. Aparte de que es el **décimo aniversario de la Hermandad**, habrá un montón de actividades (*hasta una boda por la tarde*). **Misa, procesión, charanga y ágape** en la plaza... Y por la noche, la **verbena de la Virgen, con "Professional Band"**, como colofón de la fiesta.

Al día siguiente, el 30, tendremos el fin de fiesta. **Misa de difuntos, los autos locos**, que esperamos tengan mucha participación, y, para amenizar el mediodía, la actuación **musical de "Ele Acústico"**, cerrando este tiempo de celebración. Como veis, no falta detalle para nuestras pequeñas fiestas.

Os invitamos y animamos a todos, también a ayudar en todo lo que se pueda. Después de 10 años es necesaria una renovación en la Junta Directiva, así que, si alguien se anima, que no lo dude. ¡Muchas gracias a todos!

Hermandad de Ntra. Sra. Virgen Blanca





Noches de cine y un gran espectáculo

Este verano, las noches de los fines de semana de agosto se llenan de cultura, diversión y entretenimiento con una programación especial pensada para todos los públicos.

Vecinos y visitantes podrán disfrutar de una selección de títulos de cine al aire libre y de un espectáculo increíble que no dejará a nadie indiferente.

➤ **Cine de Verano en la Plaza:** disfruta de grandes películas al aire libre en un entorno inmejorable. Cada proyección comenzará a las 22:30 h. los sábados **1, 8 y 15 de agosto**. Contaremos con los siguientes títulos, ideales para disfrutar en familia o con amigos: **“Tipos Malos 2”, “La Cena” y “Zootrópolis 2”**.

➤ **Gran Espectáculo multipremiado**

“Fins al Cel”, a cargo de la compañía “Spinish Circo” es un viaje entre la fantasía y la realidad, un juego de equilibrios donde todo parece posible y los encuentros son capaces de despertar el coraje dormido.

Un **espectáculo de circo contemporáneo con barra rusa, acrobacias y emoción**, que nos invita a mirar hacia dentro... ¡y también hacia lo más alto! Una historia de sueños y transformaciones, de miedos que se vuelven impulso. Porque a veces, solo hace falta encontrarse con otras personas para descubrir de qué somos capaces.

Fins al Cel es un salto compartido. Ligeroy profundo. Humano y mágico. Una invitación a superar los límites.



Verano en Valdelaguna 2026

sábado 1 de agosto
Cine de Verano
TIPOS MALOS 2
22:30 h. / Plaza Valle de la Laguna

sábado 8 de agosto
Cine de Verano
LA CENA
22:30 h. / Plaza Valle de la Laguna

sábado 15 de agosto
Cine de Verano
ZOOTRÓPOLIS 2
22:30 h. / Plaza Valle de la Laguna

viernes 21 de agosto
Festival Escenas de Verano
GRAN ESPECTÁCULO “Fins al Cel”
20:30 h. / Pistas Deportivas del Colegio

Organizadores: Ayuntamiento de VALDELAGUNA, CORRESPONSABLES, Ayuntamiento de Madrid, Dirección General de Gestión, Subdirección de Cultura, Juventud y Política Social.

Viernes 21 de agosto - 20:30 h.
en las Pistas del Colegio
Entrada gratuita

*¡Vive un verano diferente en Valdelaguna!
Cultura, entretenimiento
y convivencia vecinal al aire libre.*

Organizan: Ayuntamiento de Valdelaguna
y Comunidad de Madrid, con ayuda
del Programa Corresponsables





Así celebramos a la Virgen del Carmen

Las pasadas fiestas en Honor de la Patrona de Valdelaguna volvieron a convertir nuestro pueblo en un punto de encuentro para vecinos y visitantes, que durante varias semanas disfrutaron de una programación variada pensada para todas las edades. Del 4 al 24 de julio, el municipio vivió intensas jornadas en las que la tradición religiosa convivió con el deporte, la música, actividades infantiles y los festejos populares.

El programa comenzó el 4 de julio con la tradicional Trashumancia de Bueyes, que en esta ocasión fue algo complicada al escaparse varios bueyes durante el recorrido.



A partir del 7 de julio, la Novena reunió cada tarde a numerosos fieles y a la Asociación Musical Juglares del Valle, que volvió a aportar solemnidad y emoción a cada una de las celebraciones religiosas.

El deporte también tuvo un papel protagonista el 10 de julio, con la celebración del Maratón de Fútbol 7 y el Torneo de Pádel, dos competiciones que reunieron a numerosos participantes y aficionados en el Complejo Deportivo Municipal, donde también se disfrutó del partido de cuartos de final de la Selección Española.

La diversión continuó con una de las actividades más refrescantes del verano, la Fiesta del Agua y del Color, organizada por la Asociación Taurina y amenizada por DJ Estecha. La explanada de la Casa de Niños volvió a llenarse de agua, música, color y risas, pudiendo los asistentes degustar bebidas heladas y deliciosas paellas, gracias al estupendo servicio de barra ofrecido.



Esa misma noche tuvo lugar el Pregón, ofrecido este año por la Asociación Taurina, seguido de la presentación oficial de la Reina y las Damas de Honor. Tras el tradicional chupinazo, la Orquesta Human inauguró las verbenas con una plaza llena de buen ambiente que se prolongó hasta la madrugada.



La programación retomó su intensidad el 15 de julio, jornada en la que se inauguró la exposición fotográfica "Valdelaguna, retratos de un pueblo", obra de José Antonio Isidro, una muestra que despertó gran interés entre los visitantes por su original forma de mostrar la evolución del municipio y sus gentes a través de la fotografía.



A continuación se celebró la tradicional Ofrenda Floral, que volvió a llenar de flores y emoción el Portalillo antes del último día de Novena. Ya entrada la noche, el espectáculo

de fuegos artificiales iluminó el cielo, dando paso a una nueva verbena con nuestros amigos de la Orquesta Fashion.

El 16 de julio, festividad de la Virgen del Carmen, comenzó con la tradicional diana floreada y pasacalles de la Banda de Villarejo de Salvanés. La Misa Solemne, celebrada en honor de la Patrona, volvió a reunir a numerosos vecinos y devotos.

Tras el ágape ofrecido por la Hermandad, la banda ofreció su tradicional concierto en la plaza antes de la solemne Procesión, uno de los momentos más emotivos de las fiestas, que concluyó con un ramillete de fuegos artificiales. La jornada terminó con la actuación de la Orquesta La Gira, que puso el broche musical al día grande de las fiestas.

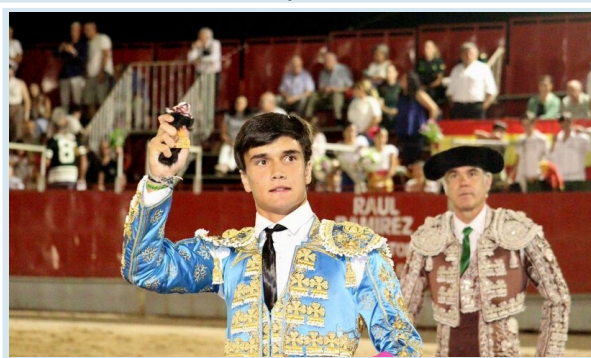


El 17 de julio la programación cambió de registro para ofrecer una noche pensada para todos los públicos. Los más pequeños disfrutaron de hinchables gratuitos, mientras que el Bingo Popular, a beneficio de la Hermandad de la Virgen del Carmen, volvió a reunir a un gran número de participantes.

Hasta altas horas, la diversión se repartió entre la Fiesta Remember de Disfraces y la Macro Discoteca en las pistas del Colegio, ofreciendo alternativas para todos los gustos.



El día 18 estuvo marcado por la tradición taurina. Tras el desencajonamiento de las reses y la animación de la charanga durante el aperitivo, la jornada continuó con la misa por los hermanos difuntos de la Hermandad. Por la noche se celebró la Novillada sin Pica-dores, correspondiente al V Certamen del Sureste, que volvió a reunir a numerosos aficionados. Más tarde la fiesta continuó con la Orquesta Jenasan y una nueva Macro.



Las fiestas concluyeron el 24 de julio, fecha incorporada al programa definitivo, con uno de los actos más esperados por los amantes del mundo del toro: el encierro de tres toros a cajón, seguido de la suelta de toros y vacas, el Bingo de la Asociación Taurina y una Tardineé. Una tarde muy completa que puso el broche final a unas celebraciones que volvieron a destacar por la elevada participación y el buen ambiente.

Desde el Ayuntamiento queremos agradecer la implicación de la Asociación Taurina, Hermandad de la Virgen del Carmen, Asociación Musical Juglares del Valle, Asociación de Mujeres, Sociedad de Cazadores, Asociación de Agricultores, Familia Carrero por cesión desinteresada del terreno donde instalamos la Plaza de Toros, Bar La Plaza, Cervecería Los Tintos, peñas, trabajadores municipales, voluntarios, Protección Civil, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, Reina y Damas de Honor, así como de todos los colaboradores y vecinos que, con su esfuerzo y participación, han hecho posible las fiestas.

¡GRACIAS A TODOS!

Una vez más, queda demostrado que el verdadero éxito de las fiestas reside en un pueblo unido y orgulloso de sus tradiciones.

Primera Novillada del Certamen del Sureste

El mal uso de los aceros fue la tónica general de una noche en Valdelaguna que, como es habitual, dio el pistoletazo de salida al V Certamen del Sureste.

El salmantino Noel García consiguió cortar la única oreja de la noche y mostró más oficio que sus compañeros de terna. Entregado, logró el trofeo tras varias tandas bien hilvanadas por naturales; a pesar de que no mató bien, le concedieron el apéndice. El alicantino Jorge Escamilla anduvo bullidor, banderilleó a su lote y no llegó a redondear su actuación. Por su parte, el madrileño Daniel García tampoco encontró el acople frente a sendos novillos; el sexto tuvo exceso de trapío y complicaciones y no se confió con él. Por su parte las cuadrillas no estuvieron afortunadas en el tercio de banderillas

Con tres cuartos de entrada, se han lidiado novillos de El Retamar, variados de presentación, con transmisión y exigentes. Los mejores 1º, 3º y 4º.

Noel García: Silencio tras aviso y oreja

Jorge Escamilla: Silencio y silencio

Daniel García: Ovación con saludos tras aviso y silencio.

Álvaro Mora (Tajuña Toros)



Por unas fiestas libres de agresiones

El Ayuntamiento se sumó a la campaña de Misecam "Por unas fiestas libres de agresiones sexuales".

Se trata de sensibilizar a la población para promover celebraciones donde el respeto, la igualdad y la convivencia sean los verdaderos protagonistas.

Con el lema "¡Respeto siempre!", esta iniciativa recuerda la importancia de disfrutar de las fiestas patronales de cualquier lugar desde el respeto mutuo, fomentando espacios seguros y libres de cualquier tipo de violencia sexual.

La campaña ofrece información sobre cómo actuar tanto si una persona presencia una agresión como si la sufre, además de facilitar recursos de atención especializada disponibles las 24 horas, entre ellos el Centro de Crisis para mujeres víctimas de violencia sexual (900 599 316), o acudir a las agrupaciones de Policía Local o a un centro sanitario.

Porque unas fiestas son mejores cuando todas las personas pueden vivirlas con libertad, seguridad e igualdad.

En fiestas:

¡Respeto siempre!

¡Por unas fiestas libres!
¡Por unas fiestas seguras!
¡Por unas fiestas en igualdad!

¡Hagamos de nuestra fiestas un espacio de disfrute seguro!

¿Qué puedes hacer?

SI VES UNA AGRESIÓN

- Pregunta con respeto y delicadeza si necesita ayuda.
- Acompáñala a un **ESPACIO SEGURO**.
- Puedes llamar al **900599316** Centro de Crisis 24 horas para mujeres víctimas sexuales. (Atención y acompañamiento psicológico, social y jurídico).
- Comunícalo a **POLICÍA LOCAL**.

SI SUFRES UNA AGRESIÓN

- Grita o pide ayuda a la gente.
- Si es posible, **BUSCA ALGUIEN DE TU CONFIANZA**.
- Puedes llamar al **900599316** Centro de Crisis 24 horas para mujeres víctimas sexuales. (Atención y acompañamiento psicológico, social y jurídico).
- Comunícalo a **POLICÍA LOCAL**.
- Puedes ir al **Hospital** o al **Centro de Salud**.

Más información en este QR

Curso sobre soporte vital básico

Valdelaguna acogerá en septiembre un curso gratuito sobre atención inicial a emergencias y manejo de desfibriladores externos (DEA), dentro del proyecto Pueblos con Vida.

Esta iniciativa forma parte del convenio suscrito entre la Comunidad de Madrid, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid y la Vicepresidencia Tercera del Gobierno, cuyo objetivo es conseguir que todos los municipios madrileños estén cardio protegidos.

Gracias a este proyecto, Valdelaguna contará con un desfibrilador de acceso público, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, que previsiblemente se instalará en la fachada de la farmacia del municipio para facilitar su utilización ante cualquier emergencia, por lo que es necesario formar a vecinos y vecinas en su utilización.

Para ello se impartirá un **curso acreditado** con una metodología muy práctica, dirigido por profesionales sanitarios especializados

en emergencias. Al finalizar, los asistentes recibirán el correspondiente diploma acreditativo.

La formación está abierta a toda la población, sin necesidad de conocimientos sanitarios previos.

Las personas interesadas ya han comunicado su nombre y apellidos, edad y preferencia horaria para realizar el curso, en la Oficina de Atención al Público.

Finalmente el curso tendrá lugar el miércoles **16 de septiembre, de 09:00 a 14:00 h. en el Aula Digital** de la Ctra. De Perales..

Desde el Ayuntamiento de Valdelaguna animamos a toda la población a inscribirse en la lista de espera para poder optar a una plaza y aprovechar esta oportunidad de adquirir conocimientos que pueden resultar decisivos y ayudar a salvar vidas.



Visita del Viceconsejero de Presidencia y Administración Local

El pasado 8 de julio, José Antonio Sánchez Serrano, Viceconsejero de Presidencia y Administración Local de la Comunidad de Madrid, visitó Valdelaguna para conocer de primera mano las últimas mejoras acometidas por el Ayuntamiento, bajo varias subvenciones del Gobierno Regional.

De esta manera, acompañado del Alcalde y de la Teniente Alcalde, visitó la Casa de la Cultura, cuyo interior y exterior presentan varias mejoras, como ya informamos detalladamente en el boletín de junio. Seguidamente se dirigió hasta el Parque Municipal para ver la nueva caseta que allí se ha instalado y dar nuevas ideas de mejoras que podrían seguir mejorando este espacio lúdico y otros lugares del pueblo que podrían experimentar importantes y necesarios cambios, para mejorar la calidad de vida de todos los vecinos.

Finalmente, y antes de dejar constancia de la visita en el libro oficial de firmas del Ayuntamiento, pudo conocer parte del trajo que nuestra muralista municipal ha realizado en el Centro de Servicios Sociales y junto a la plaza, donde se encuentra el llamativo mural que tan buena acogida está teniendo entre vecinos y visitantes.



¡Dale una nueva vida a tu ropa!

Depositar la ropa usada en los nuevos **contenedores de tapa roja que ha instalado Misecam en la Báscula Municipal y frente al aparcamiento del parque, en la Ctra. De Perales**, permite darle una segunda vida y evitar que acabe en el vertedero, reduciendo residuos y ahorrando recursos naturales. Un pequeño gesto diario que impulsa una economía más circular y responsable.

¿Dónde depositar las prendas que ya no utilizas?

Los residuos textiles se deben depositar en los contenedores **siempre en bolsas cerradas**.

¿Qué puedo depositar en el contenedor de tapa roja?

SI PUEDO DEPOSITAR

- ✓ Ropa de vestir y del hogar
- ✓ Calzado
- ✓ Complementos: bolsos, cinturones, pañuelos, tirantes, monederos...
- ✓ Prendas muy viejas y deterioradas

NO PUEDO DEPOSITAR

- × Juguetes y peluches
- × Bisutería
- × Papel y cartón
- × Electrodomésticos

Cómo separar tus prendas usadas

- Clasifica la ropa: utiliza bolsas diferentes para separar la ropa que está en buen estado de la ropa deteriorada.
- Guarda las prendas en bolsas bien cerradas para protegerlas de la humedad y suciedad.
- Empareja el calzado: hazlo entrelazando sus cordones.

¿Qué se hace con la ropa usada tras su recogida?

- Transporte al Centro de Tratamiento.
- Clasificación según el estado de la prenda.

- Reutilización e higienización. La ropa en buen estado se higieniza y se reutiliza a través de donación social o venta en tiendas de ropa de segunda mano.

- Reciclado. La ropa estropeada se recicla para fabricar nuevos productos como trapos, moquetas o aislantes. También se aprovechan las cremalleras, botones y metales.

- Rechazo. La ropa muy deteriorada se utiliza para obtener energía o se deposita en vertederos controlados.

Consejos para separar tus residuos textiles

- Deposita residuos textiles en los contenedores específicos para la recogida de ropa y calzado.

- Deposita las prendas de ropa y otros textiles siempre dentro de una bolsa cerrada.

- No mezcles el residuo textil con otros residuos. Facilitarás su posterior separación y reciclaje.

- No metas en las bolsas prendas húmedas o mojadas. Espera a que sequen. La humedad genera moho y puede inutilizar todo el contenido de la bolsa.

Dándole una nueva vida a los residuos textiles reducimos el consumo de agua, las emisiones contaminantes y ahorramos energía.

*Tu ropa aún tiene mucho que contar,
¡dale una nueva vida!*

Y recuerda:

- **Envases ligeros: al contenedor amarillo**
- **Papel y cartón: al contenedor azul**
- **Envases de vidrio: al contenedor verde**
- **Residuos orgánicos: al contenedor marrón**
- **Residuos voluminosos, peligrosos y aparatos eléctricos y electrónicos: a Puntos Limpios.**





Rematando últimos proyectos antes de vacaciones

No podíamos irnos de vacaciones sin terminar las pocas actividades que nos quedan para estos días estivales, el fin de curso de las clases de memoria y la ofrenda de flores a nuestra patrona.

A pesar de que el alumnado tiene que dejar con mucha pena las clases que tanto les gustan por la llegada del calor, en los últimos días de junio y con tristeza dicen hasta luego a esas tardes divertidas y educativas que cada viernes pasan compartiendo con amigos y compañeros.

Me consta que el nivel cada año se va superando y que a pesar de que para ellos cada curso es un reto, eso no les frena en ningún momento y cada temporada vuelven con más ilusión si cabe. ¡Os esperamos a todos en septiembre!

Otra actividad que nos quedaba por concretar para estos días es la ofrenda de flores. Un año más, en colaboración con la Hermandad de la Virgen del Carmen, se ha organizado la tradicional ofrenda floral en la que, una

vez más, gracias a todas las personas que ofrecieron su ramo, se pudo engalanar la puerta de la iglesia para que la salida de nuestra patrona estuviera tan bonita como merece.

Por otro lado no podíamos faltar en la noche remember. Fuimos pocas las personas que nos disfrazamos, pero con nuestro traje de sábado noche dejamos a todos con la boca abierta. Un año más fuimos la sensación de esta cita tan divertida.

Y ahora sí una vez concluidas nuestras tareas pendientes cerramos por vacaciones y nos vemos en septiembre.

Silvia Rubio Gigorro
Presidenta Asociación de Mujeres





Un julio lleno de aventuras, sonrisas y recuerdos para toda la vida

Si en el artículo anterior os adelantábamos que el Campamento de Verano prometía estar cargado de aventuras, podemos decir con alegría que las expectativas se cumplieron... ¡y fueron incluso superadas!

Durante el mes de julio vivimos unas semanas intensas, llenas de ilusión, creatividad y muchísima diversión. **Un total de 34 niños y niñas** compartieron con nosotras un verano repleto de experiencias que, sin duda, permanecerán en su memoria durante mucho tiempo.

Cada semana nos sumergimos en una temática diferente que transformó el campamento en un lugar donde todo era posible. Nos convertimos en auténticos científicos realizando experimentos sorprendentes, navegamos los siete mares como valientes piratas en busca de tesoros escondidos, dejamos volar nuestra imaginación durante la semana del arte y viajamos millones de años atrás para descubrir el fascinante mundo de la prehistoria y los dinosaurios.

Pero este campamento fue mucho más que sus temáticas. También hubo tiempo para jugar, reír, compartir, hacer nuevos amigos, disfrutar de momentos de juego libre, realizar excursiones por nuestro entorno, refrescarnos en la piscina y superar gymkanas llenas de retos, cooperación y mucho humor. Cada jornada fue diferente y cada día nos regaló un recuerdo especial.

Sin embargo, creemos que nadie puede explicar mejor lo que ha significado este verano

que los propios protagonistas. Ellos han sido quienes han llenado de vida cada actividad y quienes, con su espontaneidad, han resumido mejor que nadie lo vivido durante estas semanas.

Aldana (6 años), recordaba con ilusión el día de la piscina: *«Me lo pasé genial, fue un día muy divertido y me gustó mucho pasar ese rato con mis amigas del campamento»*.

Para **Sergio(6 años)**, el momento más divertido fue una de nuestras gymkanas de mancharse: *«El juego de los globos llenos de leche, harina y agua fue el mejor. Ese día me reí mucho con mis compañeros»*.

Mishell (9 años), destacaba los juegos de agua y una de las actividades más esperadas: *«La gymkana de mancharnos con chocolate fue muy divertida»*.

Los más pequeños tampoco olvidarán este verano. **Héctor (3 años)**, confesaba que lo que más le gustó fue *«jugar con los globos de agua y correr en las gymkanas»*, mientras que **Noa (4 años)**, recordaba con una gran sonrisa *«el día de piratas»*.

Adriana (4 años), disfrutó especialmente de la excursión por la Vega, donde pudieron jugar rodeados de naturaleza, y **Nadia (4 años)**, se quedó con las manualidades y las pulseras que elaboraron.

La semana científica también dejó momentos inolvidables. **Bruno (5 años)**, aseguraba que el experimento de los volcanes y la gran explosión final fue una de sus actividades favoritas.



Para **Leyre (8 años)**, el día de piscina, los juegos de agua y la celebración del Día de la Danza fueron algunos de los mejores recuerdos. **Alba (9 años)**, disfrutó especialmente de la jornada dedicada al arte, donde experimentaron con diferentes técnicas de pintura y creatividad. **Sofía (8 años)** destacaba la divertida gymkana de harina, los juegos cooperativos, las manualidades y la piscina, además de recordar con entusiasmo la búsqueda del tesoro realizada con un mapa del parque preparado especialmente para la ocasión.

Lucía (10 años) recordaba con especial cariño la gymkana pirata, el día de piscina, las manualidades como los dumplings y los originales collares con fósiles elaborados durante la semana de la prehistoria.

Para **Isabella (10 años)**, los juegos de agua y compartir tantos momentos con sus amigos fueron lo mejor del verano. **María (8 años)** añadía que las manualidades, la gymkana de mancharse, el Día de la Danza y las distintas programaciones temáticas hicieron que cada jornada fuese diferente y especial.

Marcos (10 años) aseguraba que repetiría el campamento por los días de piscina, los juegos de agua, los ratos de tiempo libre y la divertida temática de los dinosaurios.

Luismi (10 años) resumía la experiencia de una forma muy sencilla: «*Me han gustado todos los juegos y actividades que hemos hecho juntos y las risas con mis amigos*». Además, destacaba la semana de la prehistoria como una de sus favoritas.

Para **Héctor (11 años)**, la piscina, los juegos y los ratos libres fueron los mejores momentos del campamento, mientras que **Miguel Ángel (9 años)** valoraba especialmente la

convivencia que se creó durante los días de piscina con otros niños y niñas del municipio.

Alejandro (11 años) disfrutó especialmente de las gymkanas cooperativas inspiradas en científicos, piratas y las búsquedas del tesoro, y **Abel (10 años)** recordaba con una sonrisa los juegos de agua y las actividades donde pudieron mancharse mientras reían junto a sus amigos. Por último, **Martín (8 años)** destacaba la excursión y los juegos relacionados con los fósiles durante la semana de la prehistoria.

Las monitoras del Campamento también quisieron compartir cómo vivieron esta experiencia.

Alba, explicaba que «*ha sido una experiencia súper enriquecedora. Me lo he pasado muy bien con todos los niños, tanto mayores como pequeños. Hemos realizado actividades muy divertidas, manualidades, gymkanas, excursiones... y, por supuesto, no podemos olvidar los días de piscina, que fueron los mejores momentos de convivencia entre niños y monitoras*»

Por su parte, **Marian** resumía el campamento con unas palabras cargadas de emoción:

«*Hemos pasado un mes súper divertido, lleno de risas, momentos inolvidables y recuerdos de esos que no se olvidan. Quiero dar las gracias a todos los peques y a sus familias por acompañarnos durante esta aventura, por la confianza depositada en nosotras y por cada una de las palabras bonitas que nos habéis dedicado*».

Desde el Ayuntamiento y el equipo de monitoras queremos agradecer, una vez más, la participación de todas las familias que han confiado en este proyecto. Gracias por permitirnos formar parte del verano de vuestros hijos e hijas y por hacer posible que, un año más, el Campamento de Verano de Valdellana haya sido mucho más que un lugar donde pasar las vacaciones: un espacio para crecer, compartir, aprender y crear recuerdos que nos acompañarán mucho tiempo.

Nos despedimos de julio con el corazón lleno y con la satisfacción de haber vivido un verano inolvidable. ¡Nos vemos en las próximas aventuras!

Marian y Alba
Tus Monis (edición verano)



Moverse en agosto: consejos de una enfermera para activar el cuerpo con cabeza

Llega agosto y, con él, las ganas de moverse. Hay más tiempo libre, las tardes se alargan, y a muchos os entran las ganas de salir a caminar, sacar la bici del trastero, retomar ese ejercicio que lleváis meses posponiendo. Está bien, es una de las mejores medicinas que existen. Pero el calor de agosto no perdona, y las buenas intenciones, si no se cuidan, pueden acabar en un susto.

Como enfermera de atención primaria, buena parte de mi trabajo es eso: ayudaros a prevenir antes de que haga falta curar. Y ahora que muchos estáis de vacaciones es un buen momento para recordar algo sencillo: el ejercicio también tiene su receta, y esa receta se llama moderación, sentido común y escuchar al cuerpo.

Las caminatas "al fresco"

Andar a buen ritmo sigue siendo una de las herramientas más sencillas y efectivas que tenemos. Ayuda a controlar la tensión, regula el azúcar y es de lo mejor para esas piernas cansadas y la mala circulación que en agosto, con el calor, se notan todavía más.

Para que el paseo os siente bien este mes, conviene tener en cuenta tres cosas.

La primera, **evitar las horas de más calor**. Nada de salir a mediodía o a primera hora de la tarde; mejor recuperar esa costumbre tan de toda la vida de caminar al fresco: temprano por la mañana o cuando empieza a caer el sol. El corazón lo agradece, y el paseo se disfruta el doble.

La segunda, **beber antes de tener sed**. Cuando hace calor y nos movemos, el cuerpo suda para regularse y vamos perdiendo líquido sin darnos cuenta. No esperéis a notar la boca seca: llevad agua y dad pequeños sorbos durante todo el camino.

Y la tercera, **cuidado con el calzado**. En verano tiramos mucho de chanclas y sandalias finas, pero para caminar hace falta algo cerrado, que sujete el pie y amortigüe bien. Así os ahorraréis torceduras, esguinces y esas rozaduras que pueden arruinar unas vacaciones.

Poco a poco

En la consulta vemos cada año a vecinos que, con la mejor intención del mundo, se lesionan por querer recuperar en una semana lo que no han hecho en todo el invierno. El cuerpo necesita su tiempo para adaptarse. Si no habéis caminado de forma habitual, empezad con paseos cortos y vais alargando poco a poco.

Y si en mitad del paseo sentís mareo, fatiga o dolor de cabeza, parad. Buscad sombra, bebed agua y esperad. Es la manera que tiene el cuerpo de pedir una tregua.

Aprovechad agosto para moveros, para respirar aire libre, para cuidaros. Pero con cabeza. No hay prisa, lo importante es seguir moviéndose. Disfrutad de lo que queda de verano, y nos vemos a la vuelta en la consulta.

Elena Heras Gilsanz

**Enfermera de Atención Primaria
en Colmenar de Oreja**



RECUERDA, EN VERANO ES FUNDAMENTAL

tirar la basura **AL FINAL DE LA TARDE Y POR LA NOCHE** (antes del servicio de retirada del camión) y **SIEMPRE DENTRO DEL CONTENEDOR CORRESPONDIENTE**.

Así evitaremos que quede expuesta a las altas temperaturas para que no proliferen plagas y malos olores..

¡Gracias por tu colaboración!

Ayuntamiento de Valdelaguna



Diferencias

¡Qué bien lo pasan Susi y Alex en sus vacaciones en la playa! Como podemos ver en estas imágenes con 10 diferencias entre sí ¿las puedes localizar?



Adivinanzas

1

¿Qué cosa es cosa,
que entra en el río
y no se moja?

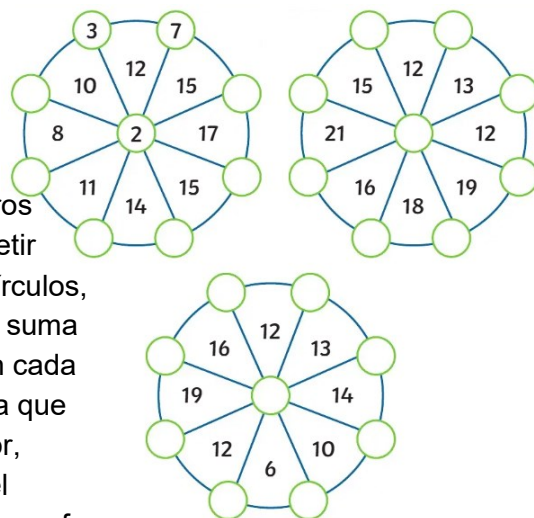


2

Con tal desdicha nací,
que apenas tengo un amigo
que no se seque conmigo;
bocas se hace contra mí
la tierra si la persigo

Grafo

En este nuevo pasatiempo numérico, debes colocar los números del 1 al 9 (sin repetir ninguno) en los círculos, de manera que la suma de los que rodean cada región, sea la cifra que figura en el interior, como vemos en el ejemplo del primer grafo.



Soluciones "de Valde" nº 261



s	o	m	b	r	i	l	l	a	e	k	s
a	u	a	e	a	s	h	t	r	k	w	o
l	z	r	b	c	l	e	f	e	i	i	m
v	l	m	g	s	a	a	r	n	t	u	b
a	x	y	z	l	b	c	d	a	a	g	r
v	e	l	e	r	o	o	p	q	r	h	e
i	v	w	x	f	a	r	o	c	d	e	r
d	h	s	h	c	a	s	t	i	l	l	o
a	t	u	v	w	c	o	n	c	h	a	s
s	o	l	n	i	j	k	l	m	s	d	e
l	l	f	e	p	e	l	o	t	a	o	b
g	a	v	i	o	t	a	a	m	l	m	n

1.- Aguar pasó por mi casa,
diente de mi corazón,
quien esto no lo adivine
es un gran bobalicón

EL AGUARDIENTE

2. Tiene dientes
y no come,
tiene cabeza
y no es hombre

EL AJO



**la
Cita**

"De pronto vemos con claridad todo el entramado de la vida:
desaparecen personas que creíamos importantes y emergen otras
de las que no sabíamos nada, pero en cuanto aparecen
sabemos que estábamos esperándolas, en un destino común".

- Sándor Márai -

Fiestas
en honor de la
**Virgen
de la Blanca**
Valdelaguna 2026

**Pro
gra
ma**

26, 27 y 28 agosto

20:00 H. **TRIDUO EN HONOR
DE LA VIRGEN DE LA BLANCA**
IGLESIA NTRA. SRA. DE LA ASUNCIÓN

**viernes
28 agosto**

21:00 H. **GRAN BINGO
A BENEFICIO DE LA HERMANDAD**
PLAZA VALLE DE LA LAGUNA

HINCHABLES GRATUITOS

JUNTO A LA PLAZA / CORTESÍA DEL AYUNTAMIENTO

A CONTINUACIÓN **CANTO DEL HIMNO A LA VIRGEN
FUEGOS ARTIFICIALES
E INVITACIÓN A PASTAS Y LIMONADA**

SEGUIDAMENTE **ACTUACIÓN MUSICAL
“LAGARTIJA COLORÁ”**
PLAZA VALLE DE LA LAGUNA
POR CORTESÍA DE LA HERMANDAD

10^º
ANIVERSARIO



sábado
29 agosto

12:00 H. **MISA Y PROCESIÓN
EN HONOR DE LA VIRGEN**
IGLESIA NTRA. SRA. DE LA ASUNCIÓN

A CONTINUACIÓN **APERITIVO AMENIZADO
POR LA CHAGANGA
“LOS DE LA CRUZ”**
ORGANIZA: HERMANDAD COLABORA: AYUNTAMIENTO

23:00 H. **VERBENA CON EL GRUPO
“PROFESSIONAL BAND”**
PLAZA VALLE DE LA LAGUNA
POR CORTESÍA DEL AYUNTAMIENTO

domingo
30 agosto

12:00 H. **MISA POR LOS HERMANOS
DIFUNTOS DE LA HERMANDAD**
IGLESIA NTRA. SRA. DE LA ASUNCIÓN

13:00 H. **IV CARRERA
AUTOS LOCOS ABUBILLOS**
PORTALILLO
BASES DE PARTICIPACIÓN EN VALDELAGUNA.ORG
ORGANIZA: AYUNTAMIENTO

A CONTINUACIÓN **ACTUACIÓN ESPECIAL
MÚSICA EN DIRECTO
CON “ELE ACÚSTICO”**
PLAZA VALLE DE LA LAGUNA
POR CORTESÍA DE LA HERMANDAD



Del 3 de julio al 30 de agosto de 2026

**VIERNES
21
AGOSTO**

VALDELAGUNA

20:30 H. PISTAS DEPORTIVAS DEL COLEGIO

ESPECTÁCULO FINS AL CEL

a cargo de la compañía
Spanish Circo

Entrada gratuita



Ayuntamiento de
VALDELAGUNA



Comunidad de Madrid