

Nuevas ediciones de la Ludoteca y del Campamento de Verano

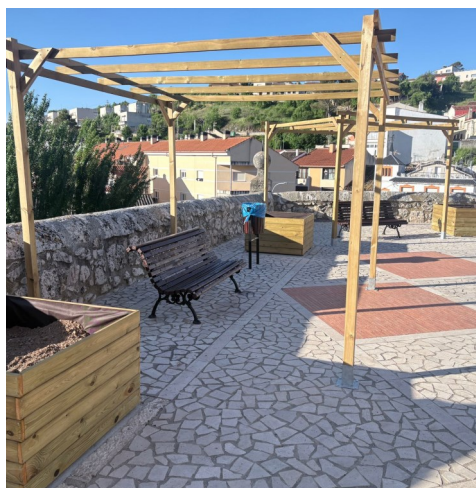
Ya ha comenzado la Ludoteca Infantil de cada final de curso, en el Gimnasio y en las Pistas del Colegio. Posteriormente arrancará el Campamento Urbano, para la mejor diversión estival de niños y niñas. Además, se ofrecerá ampliación horaria con servicio de desayuno y de comedor para las familias que lo necesiten.

Ambas propuestas están dirigidas por los monitores del Taller de Formación y Empleo "Valdelaguna Joven". ¡Reserva ya tus plazas!



Trabajos para la mejora climática en espacios municipales

Se inicia un proyecto de mejora del confort climático en espacios públicos, con la instalación de estructuras sostenibles junto a la Báscula Municipal, Lavaderos y también en El Portalillo.



Sumario

En Portada	2 - 3
Asociación de Mujeres: <i>"Floreciendo con la primavera"</i>	4 - 5
Congreso Europeo de Turismo Rural	6
Nuevas ayudas para emprendedores y empresas	6
Prepárate para un nuevo verano lector	7
Colaboración vecinal en los meses de calor y nuevos contenedores marrones	7
Instalación de una torre de vigilancia	8
Rincón Saludable: <i>"Ejercicio en el embarazo y puerperio: pilar fundamental para la salud materna"</i>	9
Asociación Taurina: <i>"Intenso mes de julio con nuestras propuestas"</i>	10
Pasatiempos	11
Consejos de la Comunidad de Madrid ante las altas temperaturas	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 ediciones de la Ludoteca y del Campamento de Verano

Hasta el 20 de junio, coincidiendo con el horario reducido del colegio, se está desarrollando una nueva edición de la **Ludoteca Infantil**, de una a dos de la tarde.

La iniciativa tiene lugar en el Gimnasio y en las Pistas del Colegio, los mismos lugares que acogerán el **Campamento Urbano**, que se celebrará desde el 23 de junio, de **lunes a jueves de 10:00 a 14:00 h.**, con opción de **ampliar horario de 9:00 a 10:00 h. con desayuno gratuito incluido**, y de **14:00 a 15:45 h.** quien necesite hacer uso del **servicio de comedor**.

Un verano más, los niños y niñas podrán disfrutar de un montón de juegos y actividades con esta propuesta que tiene el siguiente coste para las familias:

- ♦ **1ª PARTE: 23 junio - 11 julio: 50 €.**
- ♦ **2ª PARTE: 14 julio - 1 agosto*: 50 €.**

* Los días 16 y 25 de julio, no habrá campamento por fiesta local y festivo nacional.

♦ **Campamento completo: del 23 de junio al 1 de agosto: 95 €.**

♦ **Comedor: + 81,60 € persona, 1ª quincena o + 74,80 € persona, 2ª quincena.**

Todos los viernes habrá salidas fuera del pueblo a la piscina o actividades especiales por lo que esos días no habrá comedor para los participantes. Estos días podrá haber gastos extra por desplazamiento o compra de entradas.

Este año, al igual que en Navidad y en Semana Santa, el Campamento Urbano estará al frente de los monitores del Taller de Formación y Empleo "Valdelaguna Joven" y subvencionado en parte por el "Plan Corresponsables" de la Consejería de Fami-

VALDELAGUNA

CAMPAMENTO VERANO '25

1ª QUINCENA
del 23 de junio al 11 de julio

2ª QUINCENA
del 14 de julio al 1 de agosto
(16 y 25 de julio sin campamento por fiestas patronales y festivo nacional)

- de lunes a jueves de 10:00 a 14:00 h.
- TODOS LOS VIERNES, salidas y excursiones (estos días podrá haber gastos extra por desplazamiento/ compra de entradas)

Coste por quincena
50 € / PARTICIPANTE

Coste 2 quincenas
95 € / PARTICIPANTE

Impreso de solicitud disponible en el Ayuntamiento y en valdelaguna.org
Inscripciones y pago
HASTA EL 19 DE JUNIO

De 2º CICLO de INFANTIL a 6º de PRIMARIA
NIÑOS Y NIÑAS EMPADRONADOS y NO EMPADRONADOS

Gimnasio Municipal y Pistas del Colegio

HORARIO AMPLIADO

- de 9:00 a 10:00 h. DESAYUNO GRATIS
- COMEDOR, de lunes a jueves de 14:00 a 15:45 h.
+ 81'60 € por persona, 1ª QUINCENA
+ 74'80 € por persona, 2ª QUINCENA
- Opción de reservar BONOS para días esporádicos

CORRESPONSABLES

lia, Juventud y Política Social de la Comunidad de Madrid.

El formulario de inscripción, disponible en la Oficina de Atención al Público y en valdelaguna.org, debe presentarse cumplimentado **antes del próximo 19 de junio**, junto con el justificante de pago.

¡Reserva ya tu plaza!



Trabajos para la mejora climática en espacios municipales

Proyecto comarcal de infraestructuras para la mejora de la sensación térmica en espacios públicos.

Dentro del marco del Plan de Sostenibilidad Turística en Destino (PSTD) y la Acción de Cohesión en Turismo Rural, Valdelaguna ha comenzado a ejecutar una actuación para la mejora del confort climático en espacios públicos representativos. Esta iniciativa forma parte de un proyecto comarcal más amplio que abarca a 17 municipios de la Comarca de las Vegas y la Alcarria de Madrid, y está financiado por la Unión Europea a través de los fondos Next Generation EU.

Los trabajos comenzaron con el replanteo técnico de las infraestructuras, llevado a cabo por el arquitecto redactor del proyecto, Juan Enrique Álvarez, junto con representantes de la empresa ejecutora URBADIS, técnicos de ARACOVE y personal de los Ayuntamientos implicados.



En Valdelaguna, las actuaciones se centrarán en dos localizaciones clave: la báscula municipal y junto a los antiguos lavaderos.

Estas infraestructuras han sido diseñadas con criterios de sostenibilidad y eficiencia energética. Fabricadas con materiales duraderos como acero galvanizado y madera de pino termotratado, las estructuras ofrecen protección solar, reducen la temperatura ambiente y fomentan un uso más activo y agradable de los espacios al aire libre, especialmente durante los meses de mayor exposición solar.



El proyecto busca no solo mejorar el bienestar térmico de vecinos y visitantes, sino también impulsar el atractivo turístico de los entornos rurales mediante el diseño de espacios públicos más confortables y funcionales durante todo el año. Esta intervención se enmarca dentro del eje de “Transición Ecológica” del PSTD, que pretende reforzar el papel del turismo como herramienta para el desarrollo sostenible y la cohesión territorial.

También se han instalado dos pérgolas para ampliar las zonas de sombra en El Portalillo, en sustitución de los árboles que hubo que retirar hace tiempo.



La incorporación de todos estos elementos también permitirá dotar a estas zonas de un valor añadido, sirviendo como puntos de descanso, reunión e información para residentes y turistas. En conjunto, estas actuaciones constituyen un paso más en la transformación de Valdelaguna en un municipio más habitable y comprometido con el medioambiente.

Floreciendo con la primavera

Desde la Asociación de Mujeres, que junto con la de Agricultores y la colaboración del Ayuntamiento, han consolidado la celebración de San Isidro en el pueblo, nos cuentan cómo transcurrieron las iniciativas que se celebraron los días 18 y 19 de mayo.

Llegaba mayo y con él las margaritas y amapolas. Este mes es de quitarnos el letargo del invierno y empezar a salir y descubrir los colores que nos encontramos por los campos. Así como también las verdes siembras de nuestros agricultores. Para ellos también es un tiempo en el que disfrutan a su patrón con un fin de semana lleno de actividades para mayores y pequeños como hemos tenido este año. La celebración de San Isidro en nuestro pueblo es algo pequeña, casi familiar, pero que igualmente se prepara con mucho cariño y trabajo.

El sábado 17, desde temprano en la mañana, comenzaba el primer concurso de partir la tierra con los arados. Como novedad este año también iba a hacerse un concurso para mujeres, por ello había una gran expectación entre el público. Tanto fue así que hasta la televisión vino a grabar dicho evento.



Amaneció un día despejado con alguna nube, cosa que presagiaba una buena jornada después de la semana de lluvias. Nunca había habido tantos concursantes, los primeros años eran tímidos para apuntarse pero año a año se han ido animando.

Cada cual lo hizo lo mejor que pudo teniendo en cuenta que para algunos era la primera vez que cogían un tractor. De las chicas solo puedo decir que por algo son mujeres, fueron muy valientes al ponerse encima de un tractor sin haberlo hecho nunca la mayoría de ellas. Tuvieron que requerir de la ayuda de algún hombre para poder empezar a hacer el surco, pero después terminaron ellas solas... ¡ánimo chicas es el primer año, al siguiente seguro que lo domináis!

A la hora de juzgar, los jueces lo tuvimos muy complicado, ya que los surcos estaban muy igualados, de mujeres como de hombres, tanto para bien como para mal. Pero aun así según su opinión, dimos una valoración justa.

Más tarde tuvieron lugar los concursos del portalillo con remolque de 4 y 2 ruedas. A pesar de haber menos público que otros años, las personas que había estaban expectantes con las maniobras de los concursantes. Cada año se nota que hay más nivel y que ponen todo su empeño en hacerlo en el menor tiempo posible.

Desde aquí queremos dar la enhorabuena a todos los ganadores tanto a mujeres como a hombres. Los premios fueron: para el primero una caja para un fin de semana en un spa por cortesía de la Asociación de Agricultores y para el segundo, una caja gourmet donada por la Asociación de Mujeres. También se le entregó a cada participante como detalle una botella de vino donada por Bodegas Pablo Morate.

A continuación, se ofreció un ágape por cortesía de la Asociación de mujeres a concursantes y espectadores.

La propuesta juvenil que se había anunciado para la tarde en el Parque Municipal, se tuvo que suspender por falta de participantes.

El domingo hizo un día espectacular para la gran celebración.

A primera hora se podía oler el refrito de la rica paella que pudimos comer al medio día después de asistir a la misa y procesión.

Como el año pasado, el Santo fue llevado en remolque y tractor hasta el cementerio para bendecir los campos, procesión que fue amenizada por la charanga "Los Soplacopas", que también nos acompañó durante la comida.



Por delante nos esperaba una tarde muy completa. Después de la comida un grupo de mujeres de la vega montaron un corro espartero de donde salieron cosas muy chulas hechas con nuestras propias manos. Les damos las gracias por enseñarnos un poquito de ese oficio que poco a poco desgraciadamente se ha ido perdiendo.

Más tarde tuvo lugar la entrega de premios y un emotivo homenaje para Luis Alfonso, presidente de la Asociación de Agricultores durante 14 años. Aprovechamos este medio para agradecerle todo su apoyo y colaboración con nuestra asociación en los años que llevamos celebrando San Isidro junto a ellos. Muchas gracias y mucha suerte en tu nueva etapa.

Por último, y para terminar este día, hubo juegos infantiles en el Portalillo con "Valdelaguna Joven" y se celebró un bingo popular para

conseguir fondos destinados a sufragar gastos del evento. En total se recaudaron 1.097,50 €.

Dar las gracias también al Ayuntamiento, por su disposición en todo momento y su colaboración. También a nuestra Reina y Damas y a todas las personas que nos acompañaron en una bonita jornada que recordar. Sin vuestra participación no hubiese sido posible.

Nuestra asociación ahora se encuentra inmersa en un nuevo proyecto que esperemos que pronto vea la luz, al igual que en los preparativos de nuestra gran celebración del 30 Aniversario de la Asociación de Mujeres.

En el próximo boletín ofreceremos la crónica de dicho evento.

Silvia Rubio Gigorro
Presidenta Asociación de Mujeres



El Ayuntamiento felicita a las asociaciones de agricultores y de mujeres por su implicación y trabajo para desarrollar la celebración de San Isidro que cada año resulta más exitosa y también agradece la labor de Luis Alfonso Galán, durante sus años de Presidente de la Asociación de Agricultores.



**Más fotografías en la galería
"San Isidro 2025", disponible en
valdelaguna.org
GRACIAS las personas
que han compartido sus imágenes**

Congreso Europeo de Turismo Rural

El Alcalde participó el pasado 7 de mayo en la inauguración de COETUR, el Congreso Europeo de Turismo Rural, que se celebró en Chinchón durante dos días.

Esta cita, de gran relevancia para el sector turístico, convierte a la comarca de Las Vegas y Alcarria Madrileña en el epicentro del turismo rural a nivel europeo.

El acto de apertura contó con destacadas autoridades como Luis Martín Izquierdo, Viceconsejero de Cultura, Turismo y Deporte de la Comunidad de Madrid, y Laura Martínez Cerro, Direc-

tora general de Turismo y Hostelería, quienes resaltaron la importancia de este tipo de encuentros para el desarrollo del medio rural.

Durante dos jornadas se abordaron cuestiones clave como la sostenibilidad, la digitalización, el agroturismo o la innovación aplicada a los destinos rurales.

No faltaron al Congreso numerosos ediles y concejales como muestra de la apuesta municipal de la zona por un turismo rural fuerte y con futuro.



Nuevas ayudas para emprendedores y empresas

ARACOVE lanza una nueva convocatoria de ayudas a fondo perdido para apoyar el desarrollo de proyectos productivos en nuestra comarca. Si estás pensando en emprender, ampliar o modernizar tu negocio, esta es tu oportunidad.

¿Quiénes pueden beneficiarse?

- Micro pymes agroalimentarias
- Proyectos del sector turístico
- Empresas en general
- Personas interesadas en el autoempleo (con ayudas de hasta 25.200 €)

¿Cuál es el plazo para presentar la solicitud?

Desde el 8 de mayo hasta el 18 de junio de 2025.

¿Cuál es el porcentaje de subvención?

Hasta un 65% de la inversión, a fondo perdido.

La ayuda está destinada a los municipios de la Comarca de Las Vegas y Alcarria de Alcalá.

Más información y contacto:

ARACOVE - Centro Cultural Manuel Alvar
Calle Huertos, 36 – 28370 Chinchón

☎ 91 827 43 00 ✉ leader@aracove.com

🌐 www.aracove.com ¡No dejes pasar esta oportunidad de hacer crecer tu negocio!

Te subvencionamos hasta el **65% de tu inversión** a fondo perdido | **PROYECTOS PRODUCTIVOS**



EDLP
2023-2027

PLAZO DE PRESENTACION DE SOLICITUDES

Del 8 de mayo
al 18 de junio de 2025

Para más información:
ARACOVE.
Centro Cultural Manuel Alvar
C / Huertos 36, 28370, Chinchón
☎ 91 827 43 00
✉ leader@aracove.com
🌐 www.aracove.com

Comarca de Las Vegas y Alcarria de Alcalá

Prepárate para un nuevo verano lector

Un año más, desde el **Punto de Lectura** se vuelve a dar opción a los usuarios de llevar prestados a casa **hasta 6 libros por persona**, que no habrá que devolver hasta después de verano.

El horario de apertura sigue siendo el habitual, de 16:30 a 19:00 horas.

Esta temporada se ha seguido ampliando la colección bibliográfica incorporando títulos actuales, muchos de ellos destacados con ficha informativa en el apartado "Préstamo de Libros" del menú servicios en la web municipal, valdelaguna.org

Por otro lado, informamos que el **Bibliobús** nos visita los **días 6 y 20** de este mes antes de emprender vacaciones, **de 10:00 a 11:00 h.**, como siempre en su ubicación junto al Colegio.



Animamos a todos a que, acudiendo tanto al Punto de Lectura como al Bibliobús, elijan sus lecturas para disfrutarlas durante todo el periodo estival.

Recordamos que también está a disposición de todos la web "**eBiblio**" de la Comunidad de Madrid para disfrutar de la lectura en nuestros dispositivos.

Colaboración vecinal en los meses de calor y nuevos contenedores marrones

Antes de la llegada del verano, como cada año, el Ayuntamiento ha recordado que se establece la **obligación de los propietarios de parcelas urbanas de mantenerlas limpias y valladas, con el fin de evitar incendios fortuitos y plagas de insectos y roedores.**

Se ruega que, en el menor plazo de tiempo posible, los propietarios de las parcelas lleven a cabo la limpieza de las mismas, en beneficio de todos los vecinos del municipio.

Los Servicios Municipales, procederán a realizar labores de inspección para que, en caso de no dar cumplimiento a lo indicado, el Ayuntamiento inicie los correspondientes expedientes sancionadores.

Por otro lado, no hay que olvidar durante estos meses de más calor, **depositar la basura en bolsas bien cerradas, siempre dentro de su contenedor correspondiente y por la noche**, para evitar que quede expuesta a las altas temperaturas. De esta forma evitaremos malos olores y la aparición de plagas.

Además, a finales de mayo, **comenzó el servicio de recogida de basura orgánica de los nuevos contenedores marrones, los miércoles y los sábados en horario diurno**, de 6 de la mañana a 12:25 del mediodía.

No olvides utilizar **bolsas biodegradables** para depositar los restos en el contenedor.



Instalación de una torre de vigilancia

Ya están concluyendo los trabajos de instalación de una torre de vigilancia contra incendios en la carretera de Morata de Tajuña, una actuación enmarcada dentro del Plan Especial de Protección Civil de Emergencia contra Incendios Forestales (INFOMA) de la Comunidad de Madrid.

Esta nueva torre se suma a la red de puntos estratégicos distribuidos por toda la región, destinados a la detección temprana de focos de incendio y a la rápida comunicación con los servicios de emergencia.

Estas torres permiten una vigilancia intensiva especialmente durante la campaña de alto riesgo, que abarca del 15 de junio al 30 de septiembre. Los profesionales encargados de su supervisión trabajan desde estos puestos en horario ininterrumpido de 11:00 a 21:00 h., utilizando herramientas como prismáticos, mapas y sistemas de comunicación directa con el Centro de Coordinación Operativa de los Bomberos de la Comunidad de Madrid.

En caso de detectar una columna de humo, los vigilantes aportan información clave como la localización precisa del incidente, la dirección e intensidad del viento, los accesos disponibles para vehículos de extinción y el tipo de combustible que podría estar ardiendo. Todo ello permite actuar con mayor rapidez y eficacia para evitar que un conato se convierta en un incendio de grandes dimensiones.



Desde el Ayuntamiento se agradece la colaboración de los agricultores que han facilitado el acceso al terreno para llevar a cabo esta instalación.

Con esta nueva torre, que comenzará a utilizarse esta temporada, Valdelaguna contribuye a mejorar la prevención y respuesta ante incendios forestales, ayudando a proteger tanto el medioambiente como la seguridad de los vecinos.



Valdelaguna
Fiestas 2025
en honor de la Virgen
del Carmen
DEL 5 AL 19 DE JULIO



**TODA LA INFORMACIÓN DEL PROGRAMA
DE FIESTAS EN EL PRÓXIMO
BOLETÍN "DE VALDE"**



Ejercicio en el embarazo y puerperio: Pilar fundamental para la salud materna

El 20 de junio a las 9:30 h. en Colmenar de Oreja se celebrará una **marcha saludable dirigida a embarazadas y puérperas**; donde recorreremos la vía verde del municipio durante aproximadamente dos horas.

El motivo que nos mueve a realizar esta actividad está relacionado con la importancia y beneficios que tiene el ejercicio en la salud. El embarazo y el puerperio suponen un importante cambio en la vida de una mujer, por lo que debemos acompañar estas etapas atendiendo tanto al bebé como a la madre. Entre las intervenciones a realizar e impactan positivamente en la salud física y mental de la mujer, está la realización de ejercicio físico moderado y adaptado a cada situación individual. Incorporar el ejercicio físico a la rutina puede ayudar a:

- Reducir molestias comunes: dolor de espalda, estreñimiento, hinchazón y calambres en las piernas.
- Controlar el aumento de peso.
- Prevenir pre-eclampsia y diabetes gestacional o ayudar a controlarla si ya existe.
- Mejorar la salud cardiovascular: mejorando la circulación y la capacidad de resistencia.
- Preparar el cuerpo para el parto: facilita el trabajo de parto y acorta su duración.
- Mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y favorecer el sueño.

Una vez que el bebé ha nacido, el cuerpo de la mujer necesita tiempo para recuperarse. El ejercicio en el puerperio, también de forma gradual y adaptada, es crucial para:

- Recuperación física: previene incontinencia urinaria, prolapso y recuperación del peso.
- Alivio del estrés, reducir el riesgo de depresión postparto o ayudando a mejorar si ya existe y aumentar los niveles de energía.

- Mejorar la salud ósea: ayuda a fortalecer los huesos.

- Fomentar el vínculo con el bebé con actividades postparto que permiten la participación del bebé.

Por lo que, recomendamos realizar ejercicio moderado y variado, siempre que no exista contraindicación médica (si existe consultar al profesional sanitario) y ante cualquier signo o síntoma de alarma acudir al médico. Recuerda que una buena hidratación es crucial y utilizar ropa adecuada, cómoda y transpirable.

En resumen, el ejercicio físico es un componente esencial para la salud integral de la mujer durante el embarazo y el puerperio. Invertir en ejercicio es invertir en un embarazo más saludable, un parto más preparado, una recuperación postparto más eficaz y, en última instancia, en el bienestar general de la madre en esta etapa tan significativa de su vida.

¡ANÍMATE Y PARTICIPA!

Apúntate en tu centro de salud **¡TE ESPERAMOS EL 20 JUNIO** en Colmenar de Oreja!

Beatriz Valero Freige, Débora Muñoz Baeza y Lourdes Muñoz Visado

Marcha para embarazadas y puérperas (hasta 2 años)

20 de junio de 2025 a las 09:30h



- **Dificultad baja**
- **Se recomienda llevar:**
 - Agua
 - Protección solar
 - Snack saludable



OFICINA MÓVIL ATENCIÓN AL CIUDADANO

En todos los municipios de menos de 20.000 habitantes

VALDELAGUNA

VIERNES 9:00 a 10:00 h

Plaza del Valle de la Laguna, 5



Intenso mes de julio con nuestras propuestas

El pasado 5 de abril visitamos la prestigiosa ganadería de Baltasar Ibán, muy conocida, que este año ha lidiado en la Copa Chenel y en la Plaza de Las Ventas entre otras. El tiempo nos respetó, aunque debido a la lluvia caída hasta horas antes de nuestra llegada, no pudimos visitar los cercados como nos hubiera gustado. Estaban todos llenos de agua y junto con la hierba que disponen los animales corríamos peligro de atascar el vehículo, por lo que tuvimos que ver a los animales desde el camino principal. Los mayores nos fueron acercando a los animales explicando la morfología, el encaste, etc.

Posteriormente almorzamos en el patio con muy bonitas vistas para después visitar la plaza de tientas y finalizar la visita con una comida.

Por otro lado, en pocas semanas, nos disponemos a comenzar las fiestas de nuestra Patrona la Virgen del Carmen, para las que este año hemos preparado varias novedades para el disfrute de todos. El primer fin de semana tendremos actividades deportivas con un Maratón de Fútbol 7 y otro de Pádel. El domingo 6 de julio llega la primera novedad. La Asociación quiere recuperar una tarde de risas y ver las habilidades del personal con un Gran Prix. Dicho juego es sin animales ya que la Comunidad de Madrid no lo permite, así que se podrán apuntar participantes de todas las edades. Habrá un máximo de 6 equipos formados por 6 participantes cada uno. Esperamos pasar una tarde muy entretenida.

Para inscripciones en las propuesta deportiva y en el Gran Prix, hay que contactar con cualquier miembro de la Directiva.

El 11 de julio la asociación tendrá el privilegio de soltar dos astados de la Ganadería Barcial. Dicho hierro pasta en la dehesa salmantina de en Campo Charro, donde el día 28 de junio a las 19:00 de la tarde tendrá lugar la presentación de estos astados junto con los demás animales que se lidiarán los siguientes días.

Una vez finalizado este encierro, la asociación hará un único bingo económico donde se podrá comprar cartones a 5 € cada uno, ese mismo día o con antelación a cualquier miembro de la asociación. Los premios serán de 1000 € el bingo y de 400 € la línea (se informará de las normas en un cartel aparte).

Para finalizar ese fin de semana, contaremos con la esperada Fiesta del Agua, día que los niños y no tan niños pueden disfrutar de atracciones acuáticas, además de pintarse de colores, todo ello amenizado de la mejor música del momento. Nos refrescaremos por dentro tendremos también con cerveza a 1 € y mas sorpresas.

También queremos informar que desde este mes ya se pueden adquirir los cartones para optar a la rifa de jamones que llevamos jugando unos años. El precio del cartón es de 26 € para poder jugar 26 semanas, a 1 € la semana. Dicho cartón contiene 5 números. El ganador coincidirá con las tres ultimas cifras del sorteo de la Once de cada viernes. En el caso de no salir el ganador, se vuelve a sortear con las tres ultimas cifras del sorteo de la lotería nacional del sábado, es decir, que todas las semanas el jamón es repartido a un ganador, así que ¡no te quedes sin el tuyo!

Desde la asociación queremos agradecer a todos los socios y a todas las personas que colaboran con nosotros ya que sin vosotros nada sería posible. Aprovechamos la ocasión para deseáros unas felices fiestas.

Asociación Taurina de Valdelaguna



FOTOGRAFÍAS ELOY GIGORRO SÁEZ



Diferencias

Con tanta lluvia estamos ante la primavera más florida y con más insectos y fauna de los últimos años! como vemos en estas 2 imágenes con 10 diferencias entre sí. ¿Eres capaz de localizarlas todas?



Sudoku

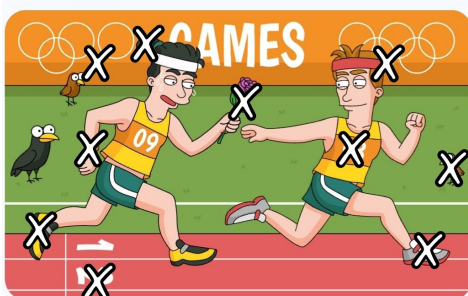
Un nuevo sudoku para los lectores amantes de este pasatiempo

Adivinanzas

- 1 Durante todo el invierno me tienen agasajada, en el verano me aparcen porque ya no sirvo de nada
- 2 ¿Qué será qué será, que junto a la puerta está y jamás él quiere entrar?
- 3 Mejor que el gato y el perro es doméstico animal; conserva mis alimentos sin maullar y sin ladrar

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

Soluciones "de Valde" nº 247



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

1. Una que no tiene pies, que con no tenerlos corre, y que con sortijas ves y a su tiempo nos socorre

LA CORTINA

2. Sale de la sala y entra e la cocina, meneando la cola como una gallina

LA ESCOBA

3. Soy un galán muy hermoso, de las damas muy querido; nunca he hablado verdad ni en mentira me han cogido

EL ESPEJO

la
Cita

"Necesito aligerar mis hombros porque durante demasiado tiempo han estado cargados con peso que no quería y no pedí. Y luego, debajo están mis alas. Allí estoy yo, que necesito volar"

- Alda Merini -

MUNISALUD

Las temperaturas extremas tienen un efecto negativo muy importante sobre la salud de las personas, especialmente en aquellas que son **más vulnerables** a las altas temperaturas:

Personas mayores frágiles, principalmente de 75 y más años, que:

- * Viven solas, con un cónyuge muy mayor o enfermo, o con escaso apoyo familiar
- * Tienen demencia o problemas cognitivos
- * Han sido dados de alta en el hospital recientemente
- * Viven en los últimos pisos de viviendas sin ascensor y sin aire acondicionado
- * Con nivel socio-económico bajo

Personas con enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, diabetes, enfermedad mental, alcoholismo. Situación de dependencia.

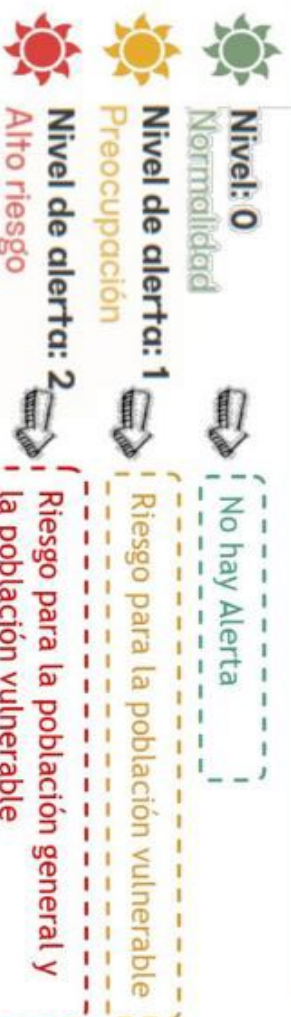
Quienes toman determinados fármacos: antidepresivos, diuréticos, antiarrítmicos...

Los niños y niñas, sobre todo los más pequeños.

Personas sin hogar.

Deportistas y trabajadores al aire libre.

En la Comunidad de Madrid se establecen **3 niveles** para medir el riesgo por altas temperaturas



Cómo protegerse y prevenir los efectos del calor extremo en la salud

Beba agua con frecuencia

Evite el consumo de bebidas azucaradas y alcohol. Ayude a que mayores y niños tomen agua para prevenir la deshidratación

Mantenga la vivienda fresca: ventile

en las primeras horas de la mañana y proteja el interior del calor y del sol (persianas, cortinas...)

Use ropa holgada, fresca

Cuando salga a la calle, protéjase del sol con gorra o sombrero, gafas de sol y utilice crema de protección solar

Si toma medicamentos,

manténgalos en un lugar fresco. Consulte con profesionales sanitarios por si tuviera que tomar precauciones adicionales

No deje a los niños o mayores solos en el coche, bajo ningún concepto, ni al sol ni a la sombra

No salga a la calle ni haga ejercicio intenso en las horas centrales del día. Refréscase con frecuencia

Esté pendiente de las **personas mayores** cercanas: familia, vecinos..., interesándose por su salud y estado. Busque ayuda cuando sea necesario.

Golpe de calor

Una persona que sufre un golpe de calor se encuentra en una situación grave y requiere ayuda inmediatamente

Causas



Exposición a ambiente muy caluroso. Actividad extenuante.



Señales de alarma



Temperatura del cuerpo muy alta, superior a 40 °C.
Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor).
Dolor de cabeza, sed intensa, náuseas o somnolencia.
Confusión, convulsiones o pérdida de conciencia.



¿Qué hacer?



- mantener a la persona a la sombra, en sitio fresco y ventilado
- refrescar el cuerpo (toallas húmedas o cualquier otro método disponible)
- solicitar ayuda al 112 o servicio sanitario

