

BIENVENIDO, CARRIL BICI

Plan de Movilidad

COVID-19

Todo lo que sabemos

MORAL&TÚ
MORALZARZAL NOS UNE

www.moralzarzal.es



Cumplimos estrictamente
todos los protocolos
COVID

CLINICA DENTAL
MIRAFLORES
ODONTOLOGÍA GENERAL

Rx. Panorámica Digital
Implantes
Estética Dental
Urgencias
Ortodoncia
Prótesis
Endodoncias



VIVIAN REYES VIVAS
DRA. / COLEGIADA Nº 5117



C/ Iglesia, 19
Moralzarzal
91 842 73 26

SUMARIO

4 Ayuntamiento · 8 Bienestar Social · 12 Participación Ciudadana
14 Cultura · 18 Colegios · 22 Deportes · 24 MoralSaludable

REVISTA DE INFORMACIÓN MUNICIPAL DE MORALZARZAL

Edita:

Ayuntamiento de Moralzarzal

Coordina:

Área de Comunicación

Dirección:

Plaza Constitución, 13 - Moralzarzal

prensa@moralzarzal.es

www.moralzarzal.es

Diseño de Cabecera:

Idea Hotel (ideahotel.es)

Imagen Portada:

Freepik.com

Tirada:

6.500 ejemplares

Depósito Legal:

M19371-1393

Impresión

Editorial MIC (www.editorialmic.com)

Contratación Publicidad

Jesús Pérez

Tel. 91 896 62 76 • 676 924 762

jesus@editorialmic.com

Ejemplar Gratuito



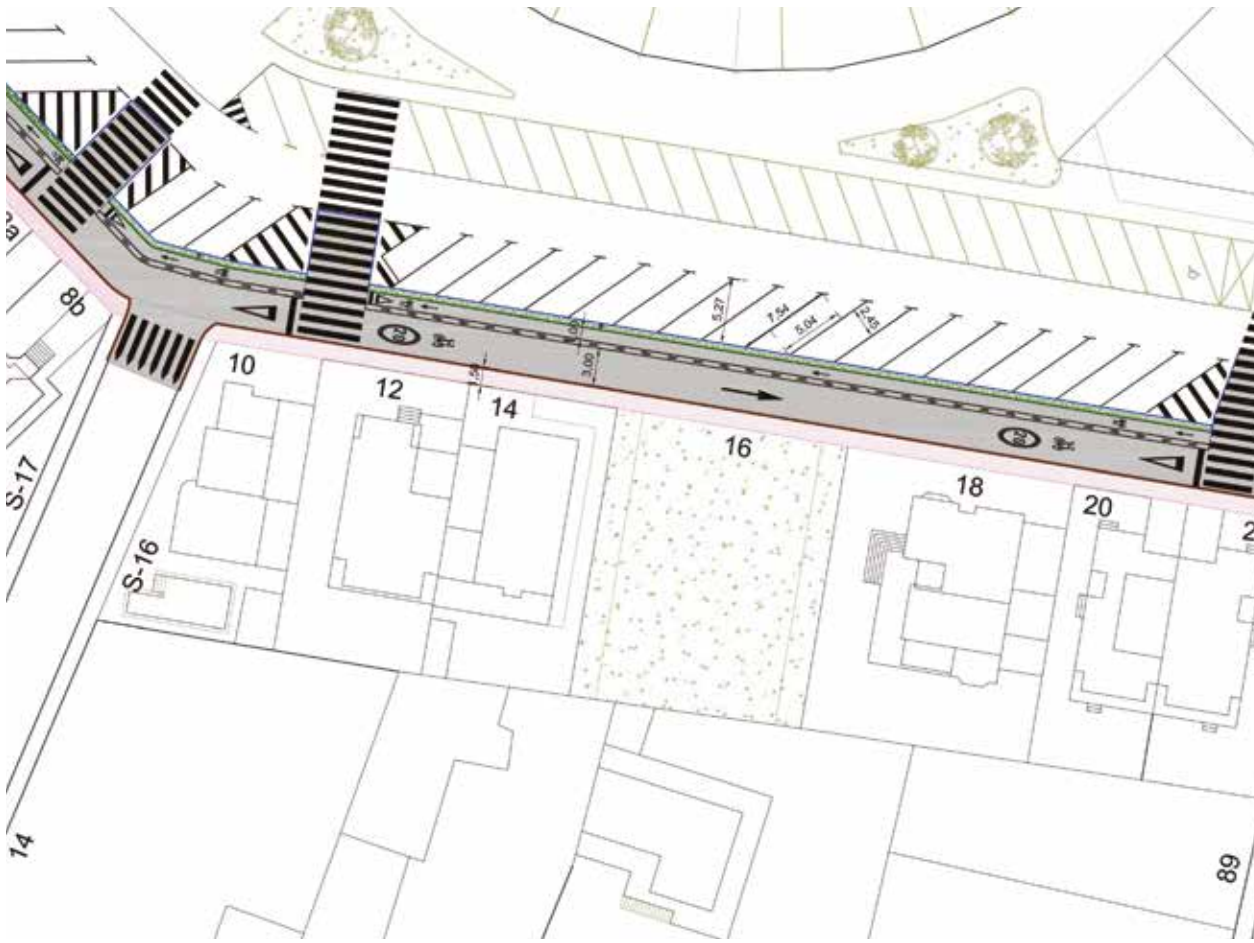
MORAL&TÚ
MORALZARZAL NOS UNE

www.moralzarzal.es f t v ..

DE INTERÉS



AVISO.- Por propuesta aprobada en el Pleno municipal, estamos trabajando en la inclusión de páginas informativas de los grupos municipales



ARRANCA LA CONSTRUCCIÓN DEL CARRIL BICI

HAN COMENZADO LOS TRABAJOS DE CONSTRUCCIÓN DEL CARRIL BICI QUE, CON UNA LONGITUD APROXIMADA DE UN KILÓMETRO, UNIRÁ EL CENTRO DE MORALZARZAL (DESDE LA CALLE CORTA) CON EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

Según el Barómetro de la Bicicleta de 2019, más de la mitad de los españoles la usan con alguna frecuencia. En los últimos diez años, nuestro país ha aumentado el número de ciclistas en 4,5 millones más.

Aunque la pandemia ha disparado el uso de la bicicleta, es una tendencia que ya se venía observando desde hace tiempo.

Además, el desarrollo de los modelos eléctricos ha dado un empujón definitivo a este medio de transporte, al que se suman también los patinetes en un cambio de la realidad de la movilidad urbana.

Precisamente, el proyecto del carril bici se encuentra dentro del Plan de Movilidad Urbana Sostenible (PMUS) presentado en la anterior legislatura, con-

cretamente a principios de 2019 con el anterior Equipo de Gobierno.

En el marco de su desarrollo, hace unas semanas se ha procedido a limitar la velocidad en todo el espacio urbano mediante la señalización de la Zona 30 y la instalación de un radar pedagógico en la calle Antón.

Ahora, la implantación del PMUS continúa con el inicio de los trabajos para la construcción del carril bici que, con una longitud aproximada de un kilómetro, unirá el centro del municipio (desde la calle Corta) con el polideportivo municipal. El importe total de los trabajos es de 225.000 euros.

Las obras, que han comenzado en el tramo que atraviesa la avenida Salvador Sánchez Frascuelo, servi-



rán también para sustituir una parte importante del deteriorado pavimento de esta vía.

Este primer tramo de carril bici tendrá una longitud de 230 metros, y unirá la estación de autobuses, con la zona comercial y de restauración de la plaza de toros y el centro de salud.

El carril bici, que contará con una longitud de un kilómetro, nacerá en la calle corta, discurrirá por la Avenida Salvador Sánchez Frascuelo, rodeará el Centro Cultural y tras recorrer parte de la calle Vía del Berrocal, aprovechará el trazado de la zona acotada por talanqueras de la Dehesa y llegará hasta el polideportivo municipal, discurriendo por el túnel que atraviesa M-608.

Precisamente, este túnel se rehabilitará con un nue-

vo alumbrado que permitirá un tránsito más seguro por su recorrido.

Son muchos los estudios que han demostrado los beneficios de construir carriles bici en entornos urbanos. Su utilización proporciona seguridad a los usuarios e incentiva el uso de la bicicleta, tanto como medio de transporte como práctica deportiva que mejora la salud y previene enfermedades.

Sustituir la movilidad en coche por la bicicleta o caminar reduce respecto a los conductores un 20% la tasa de muerte prematura, un 24% la de enfermedades cardiovasculares (ataques al corazón y derrames cerebrales, entre otros), e incluso un 11% la prevalencia de diferentes tipos de cáncer. Asimismo, reduce la contaminación del entorno y la necesidad de zonas de aparcamiento.

LOS CARRILES BICI SON BUENOS TAMBIÉN PARA EL COMERCIO

El uso de carril bici no es solo beneficioso para nuestra salud y para el medioambiente.

Un estudio dirigido por el arquitecto Matthew Car-

mona, profesor del Departamento de Planificación Urbana y Diseño Urbano de la Barlett School of Architecture de Londres, ha demostrado que las personas que no se desplazan en coche gastan un 40% más cada mes en comercios y establecimientos locales, lo que convierte a estas vías es un elemento de atracción muy a tener en cuenta.



EMOTIVO HOMENAJE DE PROTECCIÓN CIVIL

CON MOTIVO DEL ANIVERSARIO DEL COMIENZO DE LA EMERGENCIA SANITARIA COVID-19, EL TEATRO MUNICIPAL ACOGIÓ EL SÁBADO 13 DE MARZO UN HOMENAJE Y RECONOCIMIENTO A TODOS LOS VOLUNTARIOS Y TRABAJADORES DE PROTECCIÓN CIVIL

Durante el acto se proyectó el vídeo conmemorativo “Un año conviviendo con el COVID-19. Luchando por la vida”, que incluye relatos de vecinos que han recibido la ayuda de los voluntarios, así como las actividades y acciones realizadas durante este tiempo. El vídeo se puede visionar en el Canal Municipal de YouTube.

También se reconoció su desinteresada labor a diferentes empresas, comercios y vecinos que han colaborado de una manera extraordinaria, apoyando constantemente a los voluntarios de Protección Civil y a las personas que lo han necesitado.

El acto finalizó con la entrega de obsequios a los voluntarios, verdaderos héroes durante este último año en nuestra población, que no han dejado en ningún momento de ayudar a los demás y arriesgar su propia vida.

El evento contó con la presencia de la subdirectora general de Protección Civil, Esperanza Junquera Vizcarrondo, en representación de la Comunidad de Madrid, del alcalde Juan Carlos Rodríguez Osuna, el concejal de Seguridad Ciudadana Jacobo Martín y el pleno de la corporación municipal, así como de familiares de los homenajeados.





APOYO EMOCIONAL PARA PERSONAS MAYORES

LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO SOCIAL, QUE AFECTAN DE MANERA SIGNIFICATIVA A PARTE DE LAS PERSONAS MAYORES, NO SON ALGO NUEVO. PERO, LA PANDEMIA HA INCREMENTADO ESTOS EPISODIOS, AUMENTANDO ASÍ SITUACIONES DE RIESGO

En el área de Bienestar Social somos conscientes de esta situación. Así que, ante la persistencia de la pandemia y tratando de llegar a todas las personas mayores, evitando su aislamiento y procurando el mantenimiento de la actividad y la salud emocional, se hizo un importante trabajo para continuar con las actividades grupales desde el pasado mes de octubre. No obstante, la situación sanitaria obligó a retomarlos en modalidad on line (a través de la plataforma Zoom).

Teniendo en cuenta la dificultad que la participación en formato on line podía suponer para una parte importante de los Mayores interesados en participar, se puso en marcha simultáneamente un servicio de Apoyo Digital. De este modo, se ha contactado telefónicamente con todas las personas que lo han solicitado, acompañándolas para la instalación y utilización de la plataforma Zoom, posibilitando así su participación en las actividades on line organizadas.

Gracias a todo ello se han mantenido activos 15 gru-

pos, en los que han participado (y continúan haciéndolo) 152 Mayores.

Sin embargo, estos recursos no han sido suficientes para vencer las dificultades y barreras de algunas personas Mayores. Y como no queremos dejar a nadie solo, hemos puesto en marcha un nuevo servicio. “Apoyo emocional para personas Mayores” surge para facilitar a quienes lo necesitan un espacio de atención, apoyo y acompañamiento, por el momento, telefónico.

Las psicólogas encargadas del servicio ofrecen acompañamiento psicoemocional, interviniendo para reducir la soledad y el aislamiento social de estas personas más vulnerables. Los casos son detectados a través de las más de 800 llamadas telefónicas de seguimiento realizadas a los mayores de 75 años de Moralarzal y también a través de la teleasistencia

El acceso al servicio, totalmente gratuito, se realiza tras la derivación de alguna de las trabajadoras sociales del municipio.

DESCÁRGATE LA APP ¿LO-VES!, CONTRA LA MIOPIA DEL AMOR

LA MANCOMUNIDAD THAM DE SERVICIOS SOCIALES, HA PUBLICADO UNA NOVEDOSA APP PARA TELÉFONOS TANTO ANDROID COMO IOS QUE TIENE COMO OBJETIVO EL BUEN TRATO EN EL AMOR

Es una herramienta dirigida principalmente a jóvenes y adolescentes. Su formato de aplicación para móviles la convierte en una “excusa lúdica” para que chicas y chicos, jueguen, se diviertan e investiguen sobre los estereotipos de género, los mitos del amor romántico, los indicadores de alerta en el noviazgo, etc., y al mismo tiempo reflexionen sobre sus propios valores y principios en este sentido.

¿LO-VES! juega, ya desde su propio nombre, con esa idea de que a veces el amor (LOVE en inglés) es ciego, lo

que en ocasiones nos impide ver conductas que en realidad son de abuso o control, y no de amor y buen trato. Se trata, en definitiva, de detectar señales de alarma en el noviazgo o los micromachismos que se producen en el día a día.

De este modo, pretende hacer reflexionar a los y las jóvenes sobre sus relaciones amorosas, a las que habitualmente los adultos damos poca importancia. Pensamos que a esa edad los sentimientos no son serios ni profundos y que las relaciones no tienen ninguna trascendencia. De hecho, cuando nos explican lo que sienten pensamos que exageran, que son cosas



jóvenes de hoy en día.

Como complemento de la app, se ha creado un portal interactivo digital (loves.mancomunidad-tham.es) en el que se puede acceder a un manual de uso y, al mismo tiempo, a diferentes recursos didácticos y juegos con los que el profesorado tendrá a su alcance herramientas para trabajar en el aula.

¿LO-VES!, que ha sido cofinanciada con fondos del Pacto de Estado contra la Violencia de Género, está ya disponible de manera gratuita en las tiendas oficiales de apps de Android y de iOS.

de la edad.

Es importante destacar que la violencia de género en la adolescencia, aunque no se manifieste con agresiones físicas, deja tantas o más secuelas que la que se producen en la vida adulta y, a menudo, es el comienzo de una relación que será dramática años más tarde.

La aplicación cuenta con ocho juegos, pues los creadores consideran que la gamificación es un recurso imprescindible cuando se trata de generar productos y herramientas para la generación hiperconectada y digital que conforman los

MORALZARZAL SE INTEGRA EN LA RED REMAC

TRAS LA PUESTA EN MARCHA DE LA AGENCIA DE COLOCACIÓN MUNICIPAL, EL SIGUIENTE PASO HA SIDO LA ADHESIÓN A LA RED DE LAS AGENCIAS DE COLOCACIÓN MUNICIPALES

Esta red tiene como objetivo fundamental desarrollar una labor coordinada de funcionamiento en materia de empleo entre todos aquellos municipios que forman parte de ella y sean Agencia de Colocación.



de empleo, constituir servicios de asesoramiento, organizar reuniones y seminarios y promover las publicaciones y documentos sobre esta materia.

De este modo, Morazarzal se afianza como un recurso

útil de intermediación que contribuye a mejorar las expectativas tanto de los empresarios, que buscan mano de obra cualificada cerca de sus empresas, como de los trabajadores que se encuentran en demanda de empleo.

De esta forma, entre sus funciones se encuentran facilitar el intercambio de información y colaboración sobre temas que afecten a los asociados en materia



EVENTO ONLINE PARA EMPRENDEDORES.- El pasado 12 de marzo celebramos un evento online con la subdirectora general de Atención Integral al Emprendedor de la Comunidad de Madrid,

en las que dio a conocer los participantes las medidas, ayudas y programas que la Dirección General de Autónomos ofrece a los emprendedores, tanto individuales como colectivos.



500 CURSOS ONLINE

DINAMIZAMORAL PONE A DISPOSICIÓN, EN COLABORACIÓN CON LA EMPRESA PLATEA, RECURSOS FORMATIVOS PARA PERSONAS EN BÚSQUEDA O MEJORA DE EMPLEO, COMERCIANTES, EMPRESARIOS, AUTÓNOMOS Y EMPRENDEDORES

Se trata de un completo catálogo de cursos que se imparten de manera online y que son gratuitos. Pueden seguirse desde cualquier dispositivo conectado a internet, a través de una plataforma abierta las 24 horas del día y los siete días de la semana.

Las inscripciones a los diferentes cursos están abiertas hasta el próximo 12 de mayo a través del enlace <https://plateaformacion.com/moralzarzal>.

Al finalizar la formación se entrega un diploma acreditativo descargable.

Los usuarios pueden inscribirse en todos los cursos que deseen. Las categorías que conforman la oferta formativa son: Alimentación y hostelería, construcción e ingeniería, diseño gráfico, economía y finan-

zas, educación, gestión y administración, habilidades profesionales, idiomas, internet y redes sociales, márketing y ventas, ofimática y sistemas operativos, páginas web y programación, peluquería y estética, prevención de riesgos laborales, protección de datos, sanidad y transporte.

La duración de los cursos es muy amplia y depende de los contenidos de los mismos, variando entre las dos y las 60 horas, siendo la media habitual de 10 y 30 horas.

La empresa Platea está formada por un grupo de profesionales con amplia experiencia en el sector de la formación. Sus cursos están actualizados para ofrecer los conocimientos demandados en el mercado laboral.



Grupo Elite
Fundado 2005

659 01 00 98 910 14 17 41
www.elite-reformas.es · contacto@elite-reformas.es

- Sistemas garantizados para climatologías de temperaturas muy variables.
- Personal altamente cualificado para la realización de los trabajos que ejecutamos.
- Rehabilitaciones y reformas integrales, cubiertas en general, pizarra o teja, cubiertas planas.
- Solucionamos goteras, humedades Impermeabilización de terrazas.
- Realizamos fachadas con el sistema SATE, Aplicamos corcho proyectado.
- Realizamos estructuras y porches de madera.

Cubiertas - Fachadas - Terrazas





NUESTROS JÓVENES TIENEN MUCHO QUE DECIR

Continuamos avanzando en la idea de que nuestros jóvenes tengan espacios en los que se escuche lo que tienen que decir sobre los asuntos del municipio y la gestión de sus propios intereses.

Por tanto, convocamos una reunión presencial, para conocernos y empezar a imaginar cómo hacer reali-

dad nuestras demandas, el sábado 17 de abril, a las 17:00h en la Casa de la Juventud (c/ Antón 30).

Si quieres participar, escríbenos un correo electrónico a juventud@moralzarzal.es

Aforo limitado y aplicación de Medidas COVID-19.

ARRANCAN LOS PLENARIOS DE LOS CONSEJOS SECTORIALES

Ya se han puesto en marcha los I plenarios anuales de los Consejos Sectoriales, los espacios de participación para los vecinos de Moralzarzal.

Debido a las restricciones frente al COVID-19, los encuentros se realizan a través de plataformas virtuales.

Al cierre de esta edición de la revista ya se han celebrado los Consejos Sectoriales de Deportes, Mayores, Desarrollo Local, Comercio, Empleo y Turismo, y Cultura.



Quedan pendientes los Consejos de Bienestar Social, Salud y Desarrollo Comunitario (lunes 22 de marzo a las 18:00 horas), Medioambiente y Urbanismo (miércoles 24 de marzo a las 19:00 horas) y Participación Ciudadana (lunes 29 de marzo a las 18:00 horas).

Recuerda que toda persona que esté interesada en participar puede acudir en condi-

ción de oyente. Si quieres más información, escribe un correo electrónico a participacionciudadana@moralzarzal.es.

NOS PONEMOS EN MARCHA CON LOS PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS

LOS VECINOS DE MORALZARZAL VAN A TENER VOZ Y VOTO EN LOS PRESUPUESTOS MUNICIPALES CON LA SELECCIÓN DE UNA SERIE DE PROYECTOS QUE SUMARÁN UN TOTAL DE 150.000 EUROS



Desde el próximo 1 de abril se abre el proceso de presentación de propuestas y votaciones populares para que todos los vecinos de Moralzarzal puedan elegir los proyectos que se incluirán en los presupuestos municipales a ejecutar el ejercicio 2022.

Las propuestas podrán presentarse de forma individual o colectiva, a través del registro electrónico del Ayuntamiento, y se les dará forma a través de los Consejos Sectoriales, los órganos colegiados en los que participan asociaciones, partidos políticos y vecinos a título individual, en diferentes áreas municipales, como Mayores, medio ambiente o bienestar social.

Toda persona empadronada en el municipio mayor de edad, y toda persona física o jurídica que demuestre un interés legítimo en los asuntos municipales, podrán participar en el proceso.

Las fases de selección de las propuestas son las siguientes:

1. Presentación de propuestas: del 1 al 30 de abril vía registro electrónico, dirigidas al área de Participación Ciudadana.
2. Filtrado Inicial: llevado a cabo por el área de Participación Ciudadana en torno a criterios básicos de competencia y presupuesto. Del 1 al 15 de mayo.
3. Recogida de apoyos: llevado a cabo por los Consejos Sectoriales. Del 16 de mayo al 15 de junio.
4. Estudio de viabilidad: llevado a cabo por el personal técnico municipal de las áreas municipales del Ayuntamiento. Del 1 al 31 de julio.
5. Votación popular: abierta a todas las personas que cumplan los requisitos para participar en el proceso. Del 10 al 20 de septiembre.
6. Presentación de las propuestas seleccionadas: del 20 al 30 de septiembre.

ESPECTÁCULOS SOLIDARIOS

AUNQUE VIVIMOS TIEMPOS COMPLICADOS PARA LA CULTURA, EN MORALZARZAL SEGUIMOS OFRECIENDO PROPUESTAS DE CALIDAD EN UN ENTORNO SEGURO. Y, EN OCASIONES, CON OBJETIVOS SOLIDARIOS

El sábado 8 de mayo, el Teatro Municipal acoge un festival benéfico organizado por la Fundación Tierra de Hombres a beneficio de su programa Viaje hacia la Vida.

Se trata de un concierto del grupo musical Happening que, con el título El Rock Suena en Familia, realiza un recorrido por la historia de este género musical, desde sus orígenes a nuestros días. Un espectáculo musical y teatralizado, didáctico e interactivo, dirigido a las familias, en el que pequeños y grandes pueden disfrutar juntos.

Los ingresos generados por el concierto se destinarán íntegramente al programa Viaje a la Vida para que niños y niñas gravemente enfermos, procedentes de

países de África con muy bajo desarrollo, puedan recibir asistencia médico-quirúrgica especializada en España. Una vez obtenida el alta médica, regresan a su país con sus familias.

Donativo de localidad numerada: 10 euros. Se emitirá certificado de donación a petición de los interesados.

Por otro lado, los días 15 y 16 de mayo, también en el Teatro Municipal, se celebrará el ya tradicional Festival Benéfico de Magia a favor de la Fundación Pita López, una entidad sin ánimo de lucro para la atención a las personas con Daño Cerebral Adquirido y sus familias.

GREENPISS: VUELVE YLLANA

Una divertidísima sátira sobre la ecología, el futuro de nuestro planeta y la supervivencia de nuestra propia especie es la nueva propuesta de Yllana en su espectáculo Greenpiss que aterriza en el Teatro Municipal el sábado 22 de mayo a las 7 de la tarde.

El calentamiento global, el uso abusivo de los plásticos, el consumismo desenfrenado, la desaparición de miles de especies de animales y la posible extinción de la nuestra propia especie, son el punto de partida de esta nueva locura teatral de Yllana.

Cuatro actores en estado de gracia se desdoblán en infinidad de personajes, desde políticos a pingüinos,



para tratar un tema que está en boca de todos y al que Yllana ofrece una receta clara para combatirlo: humor ácido y sin barreras que no dejará a nadie indiferente.

Mi Amigo Polo

Un mes antes, el sábado 24 de abril a las 6 de la tarde, Producciones Cachivache presenta Mi Amigo Polo, un espectáculo infantil galardonado en los Premios Fetén 2020. Polo es un amigo muy particular, solo Ana lo escucha y le puede hablar. Ana es una niña solitaria y sin amigos, solo tiene a Polo, un

amigo muy especial, que existe en su imaginación. Una historiarecomendada a partir de 5 años de edad.

Precio de las entradas: General 5 euros y reducida 3,50.

PREMIO DON MANUEL 2021

EL ÁREA DE CULTURA HA CONVOCADO LA XV EDICIÓN DEL PREMIO DON MANUEL DE NARRATIVA CORTA, CUYO PLAZO DE PRESENTACIÓN DE ORIGINALES ACABA EL PRÓXIMO 15 DE MAYO

El premio Don Manuel reconoce la labor docente de Manuel Alonso, que fue maestro en los centros escolares de Moralarzal entre los años 1969 y 2005.

En este certamen pueden participar cuantos autores lo deseen, con una o más obras originales e inéditas en lengua castellana. Es imprescindible que todos los relatos estén de alguna manera relacionadas con Moralarzal y el nombre de la localidad aparezca a lo largo del texto.

Los relatos deben tener una extensión entre 4 y 8 folios. El ganador recibirá un premio en metálico de 1.000 euros, que estará sujeto a las retenciones correspondientes.

El jurado estará formado por personas representativas del ámbito literario y de Moralarzal, actuando como Secretario, con voz pero sin voto, un representante del Área de Cultura municipal.

Las ocho obras finalistas integrarán la edición de un libro, que será publicado libremente por la organización del Premio.

En la edición del año pasado, el ganador fue Antonio Maya Gato con el relato titulado Herencia Paterna.

Puedes descargar las bases completas del certamen en el enlace de este código QR.





SERANCO

EMPRESA CONSTRUCTORA





Pasión por las obras bien ejecutadas.

PROYECTOS GLOBALES EN
OBRA CIVIL, OBRAS DE EDIFICACIÓN Y
OBRA INDUSTRIAL

Somos especialistas en acometer todas las fases de la construcción de acuerdo a los requisitos de calidad, seguridad y compromiso medioambiental más exigentes.






OBRA CIVIL · EDIFICACIÓN · OBRA INDUSTRIAL

MADRID · CASTILLA LA MANCHA · ANDALUCÍA · ZONA NORTE

C/ Evaristo San Miguel, 13 • 28008 Madrid

t. +34 91 758 30 57

www.seranco.es



DÍA DEL LIBRO (ONLINE)

LA BIBLIOTECA SE SUMA A LA CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DEL LIBRO CON ACTIVIDADES VIRTUALES EN EL CANAL DE YOUTUBE DEL AYUNTAMIENTO PARA QUE DURANTE EL MES DE ABRIL LAS DISFRUTES DESDE CASA TANTAS VECES COMO QUIERAS

Arranca la programación el Cuentaller con “El increíble niño comelibros” por Totemcamp que estará disponible entre los días 22 y 26 de abril para que las familias disfruten de los tradicionales cuentacuentos y un taller creativo.

Tomará el relevo el espectáculo de títeres, figuras planas y pop-u “¡Bee! (El rebaño)” de la compañía Hilando Títeres donde Mar Gasco nos invitará a volar con Nina, sus sueños y a vivenciar su especial amistad con la oveja Morena. Una maravillosa historia de superación, de igualdad y coeducación que resalta el derecho a la diferencia.

Se podrá ver entre los días 23 y 25 de abril.

El broche final lo pondrá el espectáculo para jóvenes y adultos “En la viñeta” con el actor, clown y orador Juan Gamba, que hace un guiño al fascinante mundo del cómic adentrándose en las sugerentes imágenes de cinco grandes dibujantes del llamado noveno arte.

Pasando páginas, a color o en blanco y negro, con bocadillos o textos en recuadro, la narración nos sumerge en las ilustraciones que nos cuentan cinco historietas: Bárbaro, Sandman, Hollywood Jan, El olmo del Cáucaso y El Faro. Una hora de narración oral para dar palabras a lo que nos cuentan las imágenes. Se podrá ver entre los días 23 de abril y 3 de mayo.

MADRID
Chess
ACADEMY

Centro de Formación de Ajedrez

Clases presenciales y Online
Clases extraescolares en colegios
Formación de Docentes, Árbitros y Monitores
Todos los niveles y edades

☎ 630 024 518 · ✉ info@madridchessacademy.com

VALORES PARA UN MUNDO MEJOR

Vivíamos inmersas en nuestro día a día y, sin que nadie nos hubiera preparado para ello, el universo se desmoronó y nos vimos sumergidas en una vorágine de acontecimientos que, todavía hoy, nos impiden ver la luz al final del túnel, el horizonte sigue siendo incierto y, a veces, hasta desolador.

La zona de confort por la que discurríamos se ha derrumbado como un castillo de naipes, y nos cuesta habituarnos a la incertidumbre que pesa como una losa sobre nuestras cabezas. Los estados de ánimo son inestables, intentamos ser el soporte para la familia y los amigos sin ni siquiera ser capaces de sostenernos a nosotras mismas.

Queremos despertar de este mal sueño, recuperar nuestras rutinas, aquellas que nos parecían incluso aburridas y que ahora anhelamos como el mejor de los manjares. Sabemos que las crisis son oportunidades de cambio, que los actuales paradigmas nos abocan a diferentes maneras de relacionarnos; pero no perdemos la esperanza ni la fe, porque más pronto que tarde volveremos a conquistar la alegría, a sentir en



nuestra piel la fuerza de la amistad, la solidaridad y la unión entre mujeres.

Los momentos que disfrutaremos en compañía serán aún más gratificantes si cabe, porque nos necesitamos unas a otras para construir una fuerte red de apoyo y sostén, porque unidas somos invencibles y lo demostraremos cuantas veces sea necesario, porque tenemos

una capacidad innata para reinventarnos y sobrepornos ante las adversidades por muy duras que estas se presenten.


Abogamos por un futuro mejor en el que la sociedad apueste por los valores que siempre nos han enaltecido: solidaridad, compañerismo, amistad, respeto, unión.... Porque esta pesadilla nos habrá convertido en personas más honestas, coherentes, positivas y sabias.

Ya falta menos....

LA UNIÓN DE MÁS MUJERES HACE LA FUERZA DE mujerESmás

CLÍNICA DENTAL GERICO

c/ Camino de Alpedrete nº 2 - Bajo · MORALZARZAL

 91 857 61 80 / Urg. 722 377 340

 www.clinicadentalgerico.es

 gericodental@gmail.com

Durante este trimestre hemos tenido la suerte de poder potenciar la actividad física y deportiva en nuestro centro, una de nuestras señas de identidad.

En el pabellón deportivo de **El Raso**, hemos estrenado rocódromo gracias a la ayuda del AMPA que ha financiado su compra e



instalación. Además, están participando en la renovación de los equipos informáticos aportando recursos para la compra de tres ordenadores.

Durante este año, el centro ha solicitado participar en las actividades que propone Madrid Comunidad Deportiva. Hasta el momento los alumnos de sexto han probado con el bádminton y los de tercero con el patinaje.

La enfermera del centro, está colaborando acti-

vamente en el fomento de los hábitos saludables y de prevención a través de la elaboración y difusión a todas las familias de monográficos mensuales.

Queremos reiterar nuestra felicitación a todas las niñas y niños que diariamente respetan las normas se adaptan a la nueva realidad y nos motivan para continuar en estas condiciones tan diferentes.

CEIP San Miguel Arcángel

¡Abrimos las puertas de nuestro cole para TI!

VISITA VIRTUAL en la página web de nuestro centro
<https://www.educa2.madrid.org/web/centro.cp.sanmiguel.morelzarzal>

REUNIONES ONLINE:

INFANTIL: Martes 16 de marzo a las 18 horas

PRIMARIA: Miércoles 17 de marzo a las 18 horas

Prevía inscripción en la web

Plazo solicitud matrícula:
del 8 al 23 de abril 2021

El **CEIP San Miguel Arcángel** ha organizado reuniones online con madres y padres con el fin de mostrar el cole y sus proyectos a posibles nuevos alumnos.

Además, desde la web del colegio, se puede hacer una visita virtual de todas las instalaciones.

Os recordamos que el plazo de solicitud de matrícula para el próximo curso estará abierto entre el 8 y el 23 de abril.

El **Equipo de Biología** del IES Carmen Martín Gaiterha conseguido clasificarse para la Final de la olimpiada de Biología organizada por el Colegio Oficial de Biólogos y en la que participan los alumnos de 2º de Bachillerato.



El Alumno Mateo Almodóvar de Haro, uno de los cinco ganadores de la fase regional ha ganado la final nacional representando a la Comunidad de Madrid y ya está preparando la internacional que se celebrará próximamente en Lisboa.



En el marco de la Semana Mujer y **Ciencia del Laude Fontenebro School**, un panel de expertas formado por Antiguas Alumnas y por profesionales de diferentes especialidades en Ciencia, trasladaron a los alumnos de primaria y secundaria sus experiencias vitales y profesionales, con el objetivo de concienciar sobre la importancia e igualdad de los derechos y oportunidades de las mujeres en este campo.

Uno de los objetivos de este programa celebrado anualmente en el Colegio es incrementar los conocimientos científicos en los alumnos, permitiéndoles además interaccionar con grandes profesionales que desarrollan su actividad profesional en el mundo de la ciencia.

Todos conocemos los múltiples beneficios para la salud de la natación, uno de los deportes más favorables debido al bajo impacto sobre huesos y articulaciones.

Dentro del Programa da Vinci del **CLDV** se disfruta de una hora semanal integrada en el horario escolar desde los dos años hasta Bachillerato. Las actividades que en esta hora se realizan están relacionadas con la etapa evolutiva de los alumnos. En Infantil se consigue una mayor coordinación, desarrollo motor y una autonomía muy importante en este medio para la tranquilidad de los padres durante el verano. En Primaria se busca el perfeccionamiento de los diferentes estilos de natación, y en ESO los alumnos pueden obtener el título de socorrista.

La piscina del CLDV permanece abierta para todo el público fuera del horario escolar, pudiendo apuntarse a clases de perfeccionamiento o nado libre.





¡¡ VIVA EL VERANO !!

EN #JUVENTUDMORAL HEMOS PREPARADO TRES CAMPAMENTOS PARA QUE PASES UN VERANO INOLVIDABLE CON NUEVOS AMIGOS Y AMIGAS, REALIZANDO ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE AVENTURA. PREINSCRIPCIONES DESDE EL 11 DE ABRIL

Surfcamp 2021

Del domingo 4 al viernes 9 de julio.
de 13 a 17 años (nacidos entre 2008 y 2004).
Comienza el verano surfeando las mejores olas en el Mar Cantábrico, rodeado de la arena blanca de Lored. Aprende a surfear o mejora tu técnica de la mano de los mejores monitores de la Escuela de surf Latas, en un entorno privilegiado.

Cada mañana te deslizarás sobre las olas, mientras que por las tardes disfrutarás de diferentes actividades en la playa, sesiones de surf libre, juegos o relajándote en la arena, pero no mucho porque también haremos una ruta en canoa. Por la noche, participarás en diferentes veladas con tus amig@s.

El lugar: Lored, Cantabria/ Escuela LatasSurf
Y el precio; 295 euros que incluye: alojamiento en pensión completa, autobús, seguros, monitores de acompañamiento de Juventud, clases de surf, actividades, rutas y veladas.

El Clan: Convivencia en el medio natural

Del lunes 12 al viernes 16 de julio
de 6 a 9 años ya cumplidos.
Un campamento pensado y diseñado para los más pequeños, en el que podrán disfrutar de su primera experiencia en un campamento fuera de casa durante cinco días.

Dormirán en tiendas de campaña que ellos mismos aprenderán a montar y durante el día realizarán diversas actividades de aventura y "supervivencia" en el medio natural, actividades y talleres de educación ambiental, piscina, alguna ruta por el entorno del albergue y muchas cosas más.

El lugar es El Colladito, en Miraflores de la Sierra Y el precio 180 euros que incluye: alojamiento en pensión completa, seguros, monitores, piscina, actividades y talleres, actividades de multiaventura, rutas y veladas (no incluye transporte desde Moralarzal).

Campa Multiaventura

Del jueves 22 al sábado 31 de julio
de 8 a 14 años (nacidos entre 2013 y 2007).
Vive ocho días en un entorno privilegiado, cerca de la Granja de San Ildefonso, rodeado de naturaleza, durmiendo en cabañas y realizando todo tipo de actividades multiaventura, adaptadas a tu edad.

¡No vas a parar!, Tres actividades diarias, entre las que se encuentran sendas, orientación, escalada, tiro con arco, parque de cuerdas, talleres de cerámica y potingues, cuidado de animales en la granja-escuela... y conocerás como funciona un huerto. ¿Te apuntas?

El lugar: La Granja, Segovia / Puerta del Campo
Y el precio, 295 euros que incluye: alojamiento en pensión completa, seguros, monitores, piscina, actividades y talleres, actividades de multiaventura, pirañas, rutas y veladas (No incluye transporte desde Moralarzal)

Existen becas disponibles para todos los campamentos. Para más información o cualquier consulta puedes escribir un correo a juventud@moralzarzal.es o llamar al 650 350 959.

Preinscripciones a partir del 11 de abril.

Más información en www.moralzarzal.es

TOMA TU ESPACIO, DAME MI ESPACIO.

LÁVATE LAS MANOS • RESPETA EL ESPACIO • USA MASCARILLA

HAZ DE TU ACTITUD, VIRTUD, Y ACABA CON EL VIRUS.





ACTIVIDAD FÍSICA PARA LUCHAR FRENTA AL COVID-19

EL ÁREA DE DEPORTES FOMENTA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE ENTRE LOS VECINOS, UN ASPECTO FUNDAMENTAL EN LA EDUCACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES PARA LOGRAR UN ESTILO DE VIDA BASADO EN HÁBITOS SALUDABLES

La oferta de actividades deportivas para practicar en el polideportivo de Morzarzal es muy variada. La Ciudad Deportiva cuenta con las siguientes instalaciones al aire libre: parque infantil, zona de workout, pumptrack, skatepark, circuito perimetral de carrera iluminado de un kilómetro, dos campos de fútbol (donde se practica rugby también), cuatro pistas de pádel, dos de tenis y una de atletismo.

Además, las instalaciones cubiertas son: la piscina, que pasa a ser de verano en la temporada estival, y que cuenta con un parque acuático en su zona verde, y el pabellón, en el que está ubicado el gimnasio.

Ante la complicada situación producida por la pandemia COVID-19, el Área de Deportes confeccionó un protocolo para cada instalación, con el fin de seguir facilitando la posibilidad de que los vecinos practiquen actividad física y deporte de la forma más segura posible. Entendemos que la práctica deportiva, importante en cualquier momento de nuestra vida, ahora lo es aún más todavía.

Es evidente que la práctica de actividad física es beneficiosa para prevenir y luchar contra cualquier enfermedad y, por consiguiente, también contra el nuevo coronavirus. La actividad física moderada es clave para fortalecer el sistema inmunológico, que se pue-



de definir como la defensa natural del cuerpo frente a las infecciones. Además, el ejercicio físico también ayuda a prevenir otras patologías que se han considerado como agravantes de la enfermedad.

El sistema inmunológico crea una “muralla” de herramientas biológicas (moléculas y células) que ayudan a defender al organismo frente a patógenos externos. Para hacer frente al coronavirus no hay un plan específico diseñado ni avalado por la ciencia. Lo que es una certeza es que llevar una vida saludable mejora nuestras defensas.

La Sociedad Española de Inmunología ha desarrollado una guía de buenos hábitos para fortalecer el sistema inmunológico, como son: Estar al día en la pauta de vacunaciones, descansar entre siete u ocho horas al día, llevar una alimentación completa y equilibrada, reducir el estrés al máximo, cuidar la higiene, no consumir alcohol, drogas ni tabaco, y por supuesto, realizar ejercicio físico moderado.

Está demostrado que realizar actividad física moderada, tres o cuatro días a la semana, 30 minutos, al

65% de la frecuencia cardíaca máxima, tiene un efecto inmunopotenciador al segregar betaendorfinas (hormona que favorece al sistema inmune), liberar glóbulos blancos en la médula ósea y reducir la cantidad de cortisol. Esta hormona, asociada al estrés, es un inmunosupresor.

Además, el ejercicio físico contrarresta las acciones negativas de la obesidad, y equilibra el alto estrés ocasionado por el ritmo de nuestra vida cotidiana, otros dos factores que favorecen la mayor incidencia del coronavirus en el organismo.

Como se apunta desde el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), hay evidencias de que la actividad física puede tener un gran potencial para reducir las complicaciones de la COVID-19. Por un lado, esto implica menor tasa de mortalidad, pero también de hospitalización, lo que favorecerá que no se saturen los sistemas de salud. Si bien faltan investigaciones para saber si el ejercicio puede prevenir el coronavirus, no nos equivocamos en afirmar que, por lo pronto, es imprescindible para luchar contra él.



CORONAVIRUS COVID-19

LA ENFERMEDAD DEL COVID-19 ES UNA INFECCIÓN RESPIRATORIA POTENCIALMENTE PELIGROSA CAUSADA POR EL NUEVO CORONAVIRUS DEL SÍNDROME RESPIRATORIO AGUDO GRAVE



Lorena López Castañón
Servicio Madrileño de Salud
Miembro de MoralSaludable

Los coronavirus son una familia de virus que causan infección en los seres humanos y en una variedad de animales, incluyendo aves y mamíferos como camellos, gatos y murciélagos. Se trata de una enfermedad zoonótica, lo que significa que puede transmitirse de los animales a los humanos.

La fuente de infección primaria más probable de la enfermedad producida por el SARS-CoV-2 es de origen animal. Actualmente no se sabe cuál es el reservorio natural y posible transmisor del virus a los humanos. Y aunque se desconoce cómo se transmitió el virus a las primeras personas, todo apunta a que fue debido al contacto directo con animales infectados o sus secreciones.

La transmisión de persona a persona se realiza mediante diferentes vías. La principal es el contacto y/o la inhalación de gotas y aerosoles respiratorios emitidos por una persona infectada hasta las vías respiratorias superiores e inferiores de la persona susceptible. También se puede producir el contagio por contacto indirecto a través de las manos

u objetos contaminados con las secreciones respiratorias del enfermo con las mucosas de las vías respiratorias y la conjuntiva.

Todos al hablar y respirar emitimos aerosoles de nuestras vías respiratorias. Estos aerosoles tienen un comportamiento aerodinámico diferente según su tamaño. Las gotas más grandes descienden al suelo en pocos segundos por efecto de la gravedad. Pueden recorrer una distancia máxima de dos metros desde el emisor a una persona susceptible si está cerca, impactando en algún lugar como los ojos, la boca o la nariz.

El resto de los aerosoles, quedan suspendidos en el aire durante el tiempo suficiente para ser inhalados por una persona sana, a una distancia superior a dos metros de la persona infectada o incluso en su ausencia. Al continuar suspendidas pueden alcanzar las vías respiratorias superiores de la persona sana, la tráquea, bronquios principales e incluso llegar a los alveolos.

El periodo de incubación de infección varía, aunque tiene una media de 5,1 días. El 95% de los casos desarrollan los síntomas en la primera semana. Este parámetro se utiliza para calcular el tiempo de cuarentena que un contacto de un caso positivo debe realizar para evitar la transmisión de la infección a otra persona.

La duración de la enfermedad es variable. El tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación es de dos semanas cuando ha sido leve y puede prolongarse a 3-6 semanas si ha sido grave o crítica. La aparición de síntomas graves como la hipoxemia ocurre al final de la primera semana, a partir del sexto o séptimo día de evolución.

El periodo infectivo también varía. Mediante la técnica diagnóstica de PCR se puede estimar la carga viral, de la que depende la infectividad. Los pacientes con carga viral alta pueden ser infectivos antes y después del inicio de los síntomas. En pacientes que tienen un curso leve de infección, el pico de la carga viral en muestras nasales y orofaríngeas ocurre durante los primeros 5-6 días tras el inicio de síntomas y prácticamente desaparece al décimo día.

Desde el inicio de la pandemia, la franja de edad más afectada ha sido la comprendida entre 50 y 59 años y el 69% eran mayores de 50. En un segundo periodo, entre junio y agosto, ha habido una disminución en la edad, siendo los jóvenes entre 20 y 29 el grupo más afectado con un 20% del total de casos.

La gravedad de una enfermedad depende de factores intrínsecos de la persona (susceptibilidad) y del agente causal (virulencia) y de factores extrínsecos que podrían modificar la historia natural de la enfermedad: factores demográficos, acceso y calidad de la asistencia sanitaria, tratamientos y vacunas efectivas, etc...

La presentación clínica de la enfermedad en los seres humanos, abarca un gran abanico de signos y síntomas. En España los más frecuentes son: fiebre, tos, dolor de garganta, dolor torácico, disnea, escalofríos, dolores musculares, vómitos, diarrea, y cefaleas. Otros síntomas típicos son la anosmia (pérdida del sentido del olfato) y la ageusia (pérdida del sentido del gusto).

La gravedad de los síntomas oscila desde una enfermedad leve similar al resfriado común, hasta una neumonía viral grave que provoca un síndrome de dificultad respiratoria aguda potencialmente mortal.

Tienen mayor riesgo de enfermar los mayores, personas con enfermedades cardiovasculares, hiper-

tensión arterial, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica o cáncer, pacientes inmunodeprimidos y mujeres gestantes. También las personas fumadoras y obesas.

Los entornos con mayor vulnerabilidad para la transmisión de SARS-CoV-2 son los centros socio-sanitarios de mayores. La edad avanzada, las comorbilidades de los residentes, el entorno cerrado, el contacto entre ellos y con el personal que los atiende favorece la transmisión. También son vulnerables los entornos laborales cerrados y las actividades que suponen una mayor cantidad de contactos interpersonales, reuniones de trabajo, contacto durante los tiempos de descanso sin guardar la distancia de seguridad, reuniones familiares sin protección, el transporte colectivo, los centros sanitarios, los colegios, etc...

Una de las estrategias de prevención más efectiva en el campo de la salud pública son los programas de vacunación y es la intervención de prevención primaria de mayor efectividad. Prevenir la transmisión de la infección es fundamental para disminuir su incidencia y la morbi-mortalidad que ocasiona.

El objetivo fundamental de las vacunas es la protección de la población frente a enfermedades infecciosas, tanto desde la perspectiva individual como comunitaria.

El pasado mes de diciembre comenzó la campaña de vacunación frente a SARS-CoV-2 en nuestro país. Existen varios tipos de vacunas, y su administración depende de la edad y otros factores individuales. Pero para controlar la enfermedad, además de las vacunas, es fundamental nuestra colaboración. El virus se inactiva en presencia de etanol, soluciones de lejía casera, de povidona yodada, clorhexidina y jabón.

Evitaremos la transmisión del SARS-CoV-2 si nos lavamos frecuentemente las manos con agua y jabón o con geles de alcohol, ventilamos los espacios cerrados cada 15 minutos, mantenemos la distancia de seguridad, utilizamos en todo momento la mascarilla y evitamos aglomeraciones y hacinamientos de población.

Nadie está libre de infección. Protégete y protege a los demás. No olvides que es una tarea de todos y que a este virus lo paramos unidos.

CUÁNTO DURA UN INSTANTE



**Dulce
Valero Rodríguez**

Esta es la tercera vez que me quedo solo hoy. Mi hermano mayor Jorge lleva fuera más de una hora, aunque me dijo que no tardaría en volver. Me estoy empezando a preocupar.

De repente, oigo como la puerta de fuera de mi casa se abre, con un chirrido. Suspiro aliviado, Jorge ya ha venido.

Surge en mi mente una terrible duda: ¿Cómo es posible que se haya abierto la puerta si Jorge me dijo que no se llevaba las llaves? Con un impulso, corro hasta el cajón y compruebo, que, efectivamente, ahí están las llaves.

El pánico se apodera de mí. ¿Quién ha entrado en mi casa?

Antes de que me dé tiempo a reaccionar, algo me atraviesa mi cuerpo. «No puede ser, no puede ser...» empiezo a repetirme, intentado calmarme; aunque sé que pronto ya no habrá nadie a quien calmar.

Caigo al suelo. Mis manos están llenas de sangre, y mi cuerpo también. Me mareo como nunca antes me había mareado. Enfrente de mí veo a un hombre vestido de negro, sujetando una pistola con las manos.



Detrás de él oigo un grito horrorizado, e inmediatamente otro disparo.

Otro cuerpo cae al suelo. Grito al reconocer a la persona que me va a acompañar a mi viaje al otro lado.

Jorge.

Es el último al que me da tiempo a mirar, antes de cerrar los ojos para siempre; aunque en ese instante no puedo evitar preguntarme qué habrá venido a buscar el asesino. No tenemos joyas, ni dinero escondido, ni una televisión cara.

Me siento estúpido al no caer antes.

Claro, el diario de papá.

«Hay que ver cuánto dura un instante» es lo último que me da tiempo a pensar.



Eva Álvarez Paz
ABOGADO

Contratos, arrendamientos, accidentes
Familia, menores, herencias
Violencia de género
Penal, laboral, respon. civil
Multas, medio ambiente

www.evapabogada.es
Tel: +34 669 10 22 97
Fax: +34 91 182 03 49
evapabogada@outlook.es



Obras y Reformas
en general

EL PALETA .com

¡Precios Inmejorables!

ARREGLO DE GOTERAS E IMPERMEABILIZACIONES

Tel y Fax: 91 857 67 68 | Móvil: 667 741 706/ 7




Consultanos antes de decidirte • Precios sin competencia



ABUELO / ABUELA



**Amparo
Jiménez Arias**

Hermosa palabra... Siempre la hemos pronunciado casi sin darnos cuenta. La decíamos sin pararnos a pensar en su significado, simplemente la decimos con cariño, porque nos referíamos a los padres de nuestros padres.

Pero ha llegado este virus que ha revolucionado todo y ha hecho que esta palabra tan bonita se utilice a todas horas, pero la mayoría de las veces sin su principal ingrediente: el amor.

La oímos por la calle, la escuchamos en las noticias, y en los diferentes medios de comunicación, y no nos damos cuenta del uso abusivo que se hace de ella.

El otro día al oírla recordé a mi abuela. Recordé mi adolescencia.

Estaba con mi abuela en el Mercado de Maravillas, en Madrid (era el mercado que nos venía mejor para comprar, por el sitio donde vivíamos). Mi abuela, que vivía con nosotros, se había ofrecido a ir a por algunas cosas que necesitábamos y yo me fui con ella. Contenta y feliz manteníamos una conversación. Nos paramos en un puesto y esperamos nuestro turno para poder pedir.

- ¿Qué quiere usted, abuela? Le preguntó el comerciante.

Muy seria y tajante contestó

-Nada, gracias, ya, no quiero nada - y tirando de mi mano nos fuimos.

-Pero abuela ¿no íbamos a comprar?"

-Sí, pero debemos hacerlo a quien sepa tratar con respeto a su clientela. Mira yo no soy su abuela soy

una clienta y por lo tanto como soy viuda, soy una Sra. Abuela soy tuya porque eres la hija de mi hija, pero no de él.

Mi abuela tenía su orgullo y el comerciante aunque se expresó, sin mala intención, la ofendió, ella consideró a que la llamaba vieja.

Quizá por eso el otro día recordé todo esto y fue al oír que empleaban esta palabra para referirse a todas las personas de más de 65 años...

"Las residencias de los abuelos"... "Los que más mueren son los abuelos"... "Los primeros en vacunarse, los abuelos" etc.

Y Me di cuenta, que ahora yo soy mayor y no me gusta que usen esa palabra para todo.

Nosotros tenemos ya una edad, es verdad, pero no somos los abuelos de todo el mundo.

A muchos nos cuesta reconocer nuestra edad, tratamos de arreglarnos lo más posible (para disimularla). Mantenemos nuestra coquetería, aunque no queramos reconocerlo.

¿Por qué tienen que recordarnos continuamente este hecho nos guste o no? Además, ¿no se han parado ha pensar que hay muchos abuelos que no quieren que ni de sus propios nietos les llamen así?

Podemos discrepar de esta manera de pensar, pero no tenemos derecho a imponer determinados criterios a nadie. Hay otras muchas palabras que se pueden emplear.

Estamos viviendo una etapa suficientemente dura. Ayudarnos a sobrellevarla mejor y si alguno de nosotros quiere ser coqueto/a, dejadnos serlo. Así, nos ayudaréis a ser un poco más felices.

AGENDA

MARZO

Jueves 18

Hasta el lunes 22

Cuentaller "Mi papá", por Totemcamp. En el Canal de YouTube del Ayuntamiento de Morzarzal. Organiza: Biblioteca Municipal.

Sábado 20

10:00 horas

Marcha nórdica para mujeres. Salida desde el Parque de La Tejera. Inscripción gratuita en el teléfono 608957354 o en nordikeando@gmail.com. Organiza: Mancomunidad THAM.

11:30 horas

Cuentacuentos en familia: "Pilocho", de Maita Cordero y Ana López. Organiza: Mancomunidad THAM.

Lunes 22

18:00 horas

Consejo Sectorial de Bienestar Social, Salud y Desarrollo Comunitario. Plataforma de reunión virtual. Organiza: Participación Ciudadana.

De 18:00 a 20:00 horas

Taller para mujeres: **"Mejor sexualidad, mayor salud después de los 50"**. Organiza: Mancomunidad THAM.

Martes 23

17:30 horas

Espacio para familias: "Control parental de las redes sociales". Para familias con niños, niñas y adolescentes de cualquier edad. Organiza: Mancomunidad THAM.

Miércoles 24

19:00 horas

Consejo Sectorial de Medio Ambiente y Urbanismo. Plataforma de reunión virtual. Organiza: Participación Ciudadana.

Sábado 27

20:30 horas

Teatro: "BlaBlaCoche". Con Pablo Carbonell y Soledad Mallol. Entradas en giglon.com y en ta-

quilla. Precios: general 12€ y reducida 8,50€. Organiza: Área de Cultura.

Domingo 28

18:30 horas

Vídeo-conferencia: "Invitadas. Fragmentos sobre mujeres, ideología y artes plásticas en España (1833-1931). Organiza: Mancomunidad THAM

Lunes 29

Todo el día

Excursión a Faunia con Juventud Junior (de 8 a 12 años). Precio: 20€. Organiza: Juventud.

De 18:00 a 20:00 horas

Taller para mujeres: **"Mejor sexualidad, mayor salud después de los 50"**. Organiza: Manc. THAM.

18:00 horas

Consejo Sectorial de Participación Ciudadana. Plataforma de reunión virtual.

Martes 30

Todo el día

Excursión a Universal Games con Juventud Joven (de 13 a 17 años). 10€. Organiza: Juventud.

Miércoles 31

Horario de tarde

Excursión a los karts con jóvenes de 16 a 30 años. Precio: 15€. Organiza: Juventud.

ABRIL

Miércoles 7

9:30 horas

Salida para mayores. Ruta por confirmar. Organiza: Área de Mayores.

Jueves 8

Hasta el lunes 12

Cuentaller "El Punto", por Totemcamp. En el Canal de YouTube del Ayuntamiento de Morzarzal. Organiza: Biblioteca Municipal.

Sábado 17

17:00 horas

Reunión presencial para jóvenes, con el objetivo de conocernos y empezar a imaginar cómo hacer

realidad nuestras demandas. En la Casa de Juventud, con todas las medidas Covid-19.

Miércoles 21

9:30 horas

Salida para mayores. Ruta por confirmar. Organiza: Área de Mayores.

Jueves 22

Hasta el lunes 26

Cuentaller "El increíble Comelibros", por Totemcamp. En el Canal de YouTube del Ayuntamiento. Organiza: Biblioteca Municipal.

Viernes 23

Hasta el lunes 26

Espectáculo de títeres "¡Bee! El rebaño", por la compañía Hilando Títeres. En el Canal de YouTube del Ayuntamiento. Organiza: Biblioteca Municipal.

Hasta el lunes 3 de mayo

Espectáculo para jóvenes y adultos "En la viñeta", por Juan Gamba. En el Canal de YouTube del Ayuntamiento. Organiza: Biblioteca Municipal.

Sábado 24

18:00 horas

Teatro infantil: **"Mi amigo Polo"**. Teatro municipal del Centro Cultural. Entradas: general 5€ y reducida 3,50€.

MAYO

Miércoles 5

9:30 horas

Salida para mayores. Ruta por confirmar. Organiza: Área de Mayores.

Jueves 6

Hasta el lunes 10

Cuentaller "Elmer", por Totemcamp. En el Canal de YouTube del Ayuntamiento de Morzarzal. Organiza: Biblioteca Municipal.

Sábado 8

17:00 horas

Festival benéfico organizado por la Fundación "Tierra de hombres": concierto "El rock suena en familia", a cargo del grupo musical Happening.

Sábado 15

También el domingo 16

Festival benéfico: Gala de Magia a favor de la Fundación Pita López. Horario por confirmar.

Miércoles 19

9:30 horas

Salida para mayores. Ruta por confirmar. Organiza: Área de Mayores.

Jueves 20

Hasta el lunes 24

Cuentaller "El pequeño conejo blanco", por Totemcamp. En el Canal de YouTube del Ayuntamiento. Organiza: Biblioteca Municipal.

Sábado 22

19:00 horas

Teatro en el Centro Cultural: "Greenpiss", a cargo de la compañía Yllana. Para público familiar.

Sábado 29

20:00 horas

Concierto: "Requiem", de Mozart, en la versión Czerny para coro, piano a cuatro manos y cuatro cantantes solistas.

CERRAJERÍA
CERRALUZ
 Cerrajería en Hierro y Aluminio
 Rejas, Vallas, Barandillas, Puertas correderas,
 Seccionales... Cerramiento de parcelas





Pol. Ind. Capellania · C/ Capellania, 25 Local 2
 Tlf. 653 033 368 · Mail: cerrajeriacerraluz@gmail.com

T
 COMPANY

Beneficiosa de los principios
 activos de nuestras infusiones



WWW.TCOMPANYSHOP.COM



CIGÜEÑAS BLANCAS (APUNTES)



TEXTO: Miguel A. Llanos
miguel.llanosneila@gmail.com
FOTOGRAFÍA: Jorge Canalda

Gracias a las cigüeñas, a sus estancias cada vez más largas entre nosotros durante el periodo invernal, y a sus ausencias cada vez más cortas desde finales de verano, muchos miles de personas, empezaron a darse cuenta del cambio del clima; de que alguna razón les empujaba a modificar sus arraigadas y antiguas costumbres.

En el año 1947, desde la ciudad de Lugo donde le habían destinado como profesor de instituto, Francisco Bernis, un hombre estudioso de los pájaros, hizo imprimir, escribió y envió por correo, mil postales a otros tantos alcaldes de toda España, solicitando información sobre la cantidad de cigüeñas que anidaban en sus municipios. El profesor Bernis, hizo un gran sacrificio, pagando de su bolsillo, lo que puede considerarse como la primera encuesta científica de nuestro país. Tuvimos con las respuestas de aquellos alcaldes colaboradores, los primeros datos, a raíz de los cuales, pudimos avanzar en el conocimiento de la especie y en el número de ejemplares que nos convierten en su primer destino favorito.

Conocemos muchos aspectos sobre las costumbres de esta especie: la cigüeña blanca (*Ciconia ciconia*) Representa el símbolo de la maternidad y la fertilidad en la mitología griega; la cigüeña es la madre, el amor, la protección y la resistencia. Si pusiéramos una tras otra las connotaciones de esta ave, quedaría relacionada con la feminidad.

Construyen sus nidos cerca de los asentamientos humanos, preferentemente en iglesias. También lo hacen sobre los minaretes de Bagdad o Damasco, sobre árboles y con menor frecuencia en rocas. Para ellas, es importante buscar el nido antes que la pareja. Son tenaces y capaces de sortear los obstáculos de las torres de telefonía para ubicar su nido. Ponen entre tres y cinco huevos, cifra esta última algo rara. Se extienden por el este de Europa y Asia central, cerca de zonas húmedas y arrozales, evitando las zonas costeras y las desérticas.

Las áreas de cría, se sitúan en Europa y parte de Asia. El largo viaje hasta los lugares de invernada, suelen protagonizarlos ejemplares jóvenes, ya que los adultos, transcurridos cuatro o cinco años, consideran preferible hacer un viaje más corto hasta el sur de España o el norte de Marruecos, que aventurarse hasta Senegal, Níger, Costa de Marfil o Nigeria. Cruzar el Estrecho de Gibraltar con sus catorce kilómetros o distancias marinas semejantes, suponen un riesgo grande, al no producirse sobre el agua las corrientes térmicas que les ayudan en el vuelo. Muchas de ellas, mueren en el intento. Se alimentan de anfibios, pequeños reptiles, invertebrados como los saltamontes, así como de cangrejos.

Hemos establecido fuertes vínculos afectivos con estas hermosas aves. Su presencia, es un anticipo de la vida que se abre y avanza sin permiso sobre los días de enero y febrero. Su vuelo, una forma grácil que cicla recortándose en las nubes o en los cielos inmensos que tan bien conocen. Dicen, que las campanas suenan mejor y más alegres cerca de las cigüeñas.



LIBERAR
REHENES



PONER UN
HUEVO



SACARSE UN
PESO DE ENCIMA



LANZAR
UN MISIL



LLÁMALO COMO QUIERAS, PERO
POR FAVOR, RECOGE LAS CACAS
DE TU PERRO



MORALZARZAL NOS UNE

www.moralzarzal.es



MORALZARZAL
ayuntamiento

SECUENCIA 3

PRESENTA

PABLO
CARBONELL

SOLEDAD
MALLOL

VICTOR
ULLATE-ROCHE

ANIA
HERNÁNDEZ / LUCIANA
DE NICOLA

BLABLA COCHE

UNA COMEDIA DE
EDUARDO
GALAN

DIRECCION
RAMÓN
PASO



MORAL & TÚ
MORALZARZAL NOS UNE
www.moralzarzal.es



Sábado 27 de marzo
20:00 horas
Teatro Municipal