

# Patones

## Boletín Municipal



Año 4

Número 18

Octubre 2015

Edita: Ayuntamiento de Patones - [ayuntamiento@patones.net](mailto:ayuntamiento@patones.net) - [www.patones.net](http://www.patones.net)





Editorial.....	2
Información Municipal.....	3
Agencia de Empleo .....	4
Actividades y servicios.....	5
Cultura y eventos.....	6
Casa de niños.....	8
Centro de lectura. Asociaciones..	9
Asociaciones.....	10
Centro de Mayores.....	11

## Redacción:

Ayuntamiento de Patones

## Diseña e imprime:

Ayuntamiento de Patones

## Información:

Ayuntamiento de Patones: 918432026

E-Mail: ayuntamiento@patones.net

## Fotos portada

Cucuflash.com

*Estimadados vecin@s de Patones.*

*Hemos pasado el verano y con él los primeros meses del nuevo Equipo de gobierno.*

*Como en todo nuevo proyecto, los comienzos no son para nada fáciles, aunque estamos poniendo todo el esfuerzo para dominar esta nueva situación lo antes posible.*

*Estamos seguros que durante estos cuatro años tendremos nuestros errores, que confiamos nos ayudéis a visualizar y solucionar, además de tener la oportunidad de aprender de los mismos.*

*En esta nueva etapa, queremos que esta revista sea un lugar donde todo el mundo tenga su sitio, por eso vamos a destinar un espacio para cada asociación que lo desee. Que sea "su espacio" y puedan reflejar en él aquellos aspectos que consideren más relevantes en su día a día y un medio para hacer llegar sus actividades a todos los vecinos.*

*Por supuesto todos los vecinos también tienen sitio en esta publicación, para que aporten aquella información o artículos que consideren relevantes para el resto de la gente.*

*Estamos en el Otoño y con él llega la fiesta de las Tradiciones, la adoptada fiesta de Halloween, el magosto o la ya tradicional carrera popular por el pueblo(cita previa antes de las fiestas navideñas).*

*Aprovecho también este primer número en el que escribo como Alcalde para pedir a todos los vecinos la colaboración con este Equipo de Gobierno para la preparación y realización de todas estas actividades, pues con la participación y colaboración de todos estamos haciendo los eventos si cabe un poco más nuestros (con nuestros no me refiero al Ayuntamiento sino a los patoneños).*

*Solo queda agradecer vuestro apoyo y quedar a vuestra disposición para lo que estimeis oportuno.*

*Un saludo.  
Oscar.*

*Otoño, estación del año en que los días y las noches tienen la misma duración. El otoño es la temporada en que el clima se hace más templado. Llega la caída de las hojas de los árboles. Tiempo de excelencia para castañas y setas.*

*Cuando a las seis veas oscurecer,  
el otoño seguro es.*

*Cuando veas al erizo comiendo  
madroños, entrado está el otoño.*

*El agua que en otoño corre,  
es la que te saca de pobre.*

*En otoño, pan de ayer,  
vino de antaño y caldito a diario.*

*Mucha agua en la otoñada,  
poco trigo y menos cebada.*

*Mucha flor en primavera,  
buen otoño nos espera.*

*Cuando en Septiembre acabes de vendimiar,  
ponte enseguida en octubre a sembrar*

## PLENO ORDINARIO DE FECHA 30 DE SEPTIEMBRE DE 2015.

### **1.- LECTURA Y APROBACIÓN, EN SU CASO, DEL ACTA DE LA SESIÓN ANTERIOR.**

Aprobada por unanimidad

### **2.-CONOCIMIENTO DEL PLENO DE LOS DECRETOS DE ALCALDÍA.**

Se ratifican y aprueban los Decretos del número 24 al 75 del año 2015, indicando el Sr. Alcalde que son bastantes, ya que debido a las elecciones municipales, no se convocó Pleno Ordinario, y por tanto, hay Decretos de esta Corporación y de la anterior.

### **3.-ACUERDO DE APROBACIÓN PROVISIONAL DE CREACIÓN E IMPOSICIÓN ORDENANZA PRECIO PÚBLICO.**

El Sr. Alcalde pasa a informar al Pleno de las reuniones mantenidas con los dueños de establecimientos de Patones de Arriba. En ellas, les indicaron que, para regular el aparcamiento, ellos contaban con personal, pero querían que, el Ayuntamiento participara en dicha regulación.

En base a ello, se ha decidido proceder a contratar personal por parte del Ayuntamiento y con el fin de no suponer coste alguno a las arcas municipales, aprobar una Ordenanza que regule un precio público por esta actividad que, repercutirá a los dueños de los establecimientos de Patones de Arriba.

El Pleno con cuatro votos favorables de los Concejales del grupo PSOE y tres votos en contra del grupo PP, acuerda:

1.- Aprobar provisionalmente la Ordenanza de Precios Públicos para la prestación del servicio de aparcamiento de Patones de Arriba.

2.- Remitir anuncio al BOCAM de esta aprobación, para que durante el plazo de treinta días puedan los interesados examinar el expediente y presentar, en su caso, las alegaciones que, estimen oportunas.

3.- De no presentarse alegaciones durante el plazo anterior, este acuerdo de aprobación provisional quedará elevado a definitivo, procediéndose a remitir al BOCAM, al texto completo de la Ordenanza, para su publicación y entrada en vigor.

### **4.- ACUERDO DE DELEGACIÓN EN LA JUNTA DE GOBIERNO LOCAL, LA APROBACIÓN DE ESTOS PRECIOS PÚBLICOS.**

El pleno puede delegar por mayoría simple la aprobación de Precios Públicos, en la Junta de Gobierno Local, ya que se trata de servicios o actividades que no resultan imprescindibles para la vida personal o social de particulares, cuya solicitud o recepción es voluntaria.

A la vista de lo anterior, se acuerda por unanimidad, delegar a la Junta de Gobierno Local, la aprobación de Precios Públicos.

### **5.- ACUERDO REVOCACIÓN PODER GENERAL PARA PLEITOS.**

El Sr. Alcalde informa que, visto que la anterior Corporación formalizó un poder general para pleitos, con dos Bufetes de Abogados, este Equipo de Gobierno ha decidido revocar el poder anterior, y formalizar uno nuevo.

Se aprueba por unanimidad por todos los Concejales asistentes.

### **6.- ACUERDO SOLICITUD ACTUACIÓN "GASTO CORRIENTE" REMANENTE PRISMA 2008-2011.**

El Sr. Alcalde informa el Pleno que, de la actuación "Renovación de la Avda. de Madrid", realizada dentro de PRISMA 2008-2011, ha resultado un remanente de 269.783,75€.

En vista de ello, va a proponer al Pleno, la aprobación de un acuerdo, por el que se solicite la actuación de "Gasto Corriente", por un importe de 30.000€, con cargo a dicho remanente.

Se somete el acuerdo a votación resultando, aprobado con los cuatro votos favorables de los Concejales del grupo PSOE y tres votos en contra de los Concejales del grupo PP.

### **7.-ACUERDO DE ADHESIÓN CONVENIO FEMP-SGAE.**

El Sr. Alcalde deja este asunto para la siguiente sesión, puesto que la portavoz de grupo PP se da cuenta que hay otro convenio más ventajoso para el Ayuntamiento.

### **8.-RUEGOS Y PREGUNTAS.**

La portavoz del grupo PP, hace una serie de preguntas, las que, son contestadas por el Equipo de Gobierno Local.

## **La memoria histórica de Patones. Un legado que no debemos perder**

¿Sabes alguna curiosidad sobre nuestro pueblo? ¿Tienes alguna foto antigua que quieras compartir?  
 ¿Te apetece escribir sobre las fiestas, tradiciones, canciones, coplas de antaño...?  
 Envíanos un mail con la información a [boletin@patones.net](mailto:boletin@patones.net) y la publicaremos.



# Estrategia de Emprendimiento y Empleo Joven

La Estrategia de Emprendimiento y Empleo Joven es una iniciativa del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, para dar respuesta a la situación laboral en la que se encuentran muchos jóvenes en España.

Contempla actuaciones de acuerdo a los distintos perfiles de jóvenes, y así promover medidas para mejorar la empleabilidad, facilitar la inserción en el ámbito laboral, promover el emprendimiento y mejorar su situación dentro del mercado de trabajo.

Para acceder a este programa tienes que registrarte en el Fichero del Sistema de Garantía Juvenil, pero para que tu inscripción sea efectiva tienes que cumplir estos requisitos:

- Tener nacionalidad española o ser ciudadano de la Unión o de los Estados parte del Acuerdo Económico Europeo o Suiza. Extranjero con permiso de trabajo.

- Estar empadronado en cualquier localidad del territorio nacional español.

- Tener más de 16 años y menos de 30 en el momento de solicitar la inscripción en el Fichero.

- No haber trabajado en los 30 días naturales anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.

- No haber recibido acciones educativas que conlleven más de 40 horas mensuales en los 90 días naturales anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.

- No haber recibido acciones formativas que conlleven más de 40 horas mensuales en los 30 días naturales anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.

- Presentar una declaración escrita de tener interés en participar en el Sistema Nacional de Garantía Juvenil, adquiriendo un compromiso de participación activa en las actuaciones que se desarrollen en el marco de la Garantía Juvenil.

Está en vigor en la Comunidad de Madrid una línea de subvenciones que pueden solicitar empresas, asociaciones y administraciones para contratar a jóvenes. Pero para poder participar en las convocatorias de empleo que surjan en torno a esta subvención es obligatorio estar inscrito en el Fichero del Sistema de Garantía Juvenil.

Si necesitas ayuda para inscribirte en este fichero, o ampliar más información, puedes acudir al Ayuntamiento y pedir asesoramiento con la AEDL.

# Feria de la tapa

La VI edición de la Ruta de la Tapa de la Mancomunidad del Embalse del Atazar, nos anima a realizar un recorrido gastronómico por los pueblos rivereños del embalse. Invitándonos a descubrir y degustar deliciosas tapas durante los fines de semana y festivos del 2 de octubre al 8 de noviembre.

En Patones participan el restaurante La Cabaña con su tapa el sándwich Cabaña y el restaurante la Taberna Real con su tapa torrezno acompañado.

Os animamos a participar en la ruta de la tapa, y conocáis el buen hacer de los cocineros de la zona. Y a su vez podréis participar en el sorteo de un fin de semana en un alojamiento rural. Pedir el pasaporte de la ruta y conseguir 3 sellos de tres establecimientos distintos de diferentes pueblos para poder participar en el sorteo.

## VI RUTA de la TAPA - 2015

MANCOMUNIDAD EMBALSE DEL ATAZAR

Fines de semana  
y festivos del  
**2 de octubre al  
8 de noviembre**

**Precio Tapa  
1,50 €**



**Recoge y sella tu pasaporte en 3 bares de 3 municipios distintos y participa en el sorteo de un fin de semana en un alojamiento rural**

## PODÓLOGO

El podólogo pasa consulta en Patones todos los últimos miércoles de mes. Para solicitar cita hay que llamar al Ayuntamiento y apuntarse.





# ACTIVIDADES DEPORTIVAS

## 2015-2016

Inscripciones: Ayuntamiento de Patones - Tfno: 918432026



**Profesor:** Susana  
**Lugar:** Centro cultural  
**Día:** Lunes y Miercoles  
**Horario:** 19:00-20:00h  
**Precio:** 22€/mes

**Profesor:** Pilar  
**Lugar:** Centro cultural  
**Día:** Martes  
**Horario:** 18:30-19:30h  
**Precio:** 10€/mes



**Profesor:** Pendiente  
**Lugar:** Pista Fútbol Sala  
**Día:** Viernes  
**Horario:** Octubre de 18:30 a 20 h  
Noviembre en adelante: 17 a 18:30  
**Precio:** Gratuito

**Profesor:** Carmen Alburquerque  
**Lugar:** Centro cultural  
**Día:** Por confirmar - **Horario:** Por confirmar  
**Precio:** 1h/semana 30 €/Mes  
1h/quincena 18 €/Mes  
2h/mes (en un día) 18 €/Mes

### HIPOPRESIVOS



**Profesor:** Jorge  
**Lugar:** Plaza del Ayuntamiento  
**Día:** Miercoles y viernes  
**Horario:** 13 a 14 h.  
**Precio:** Gratuito

### GIMNASIA PARA ADULTOS



## HIPOPRESIVOS

### ¿QUÉ ES?

Ejercicios posturales y respiratorios asociados a un ritmo de ejecución sistemático con una disminución de la presión intraabdominal.

### ¿A QUIÉN VÁ DIRIGIDO?

A todas las personas excepto embarazadas y con disfunciones cardíacas serias.

### BENEFICIOS

Recuperación post parto.  
Incontinencia urinaria.  
Reduce la cintura.  
Mejora la función sexual.  
Reducir el perímetro abdominal.  
Incrementar el rendimiento deportivo.  
Aportar mejoras estéticas, posturales y funcionales.  
Prevenir todo tipo de hernias.  
Regularizar los factores metabólicos y oxidativos.  
Aumentar y regular los factores vasculizantes.  
Proporcionar una eficaz protección lumbopélvica.

Low Pressure Fitness

**TALLER DE PRESENTACIÓN  
HIPOPRESIVOS  
CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS**  
Viernes, 13 de Noviembre de 2015  
De 17:30h. a 18:30h.  
**Precio 5,00 €**

**PACK  
TALLER HIPOPRESIVOS  
+  
MASTER CLASS HATHA YOGA**  
Viernes, 13 de Noviembre de 2015  
De 17:30h. a 20:00h.  
**Precio 18,00 €**

Inscríbete en el Ayuntamiento de Patones  
Plaza de la Constitución nº 1  
C.P.: 28189 Patones (Madrid)  
En el teléfono 91 843 20 26  
carlosmh@patones.net  
**Mínimo 8 personas**  
Las clases se abonarán a la entrada de las mismas.

## HATHA YOGA

### ¿QUÉ ES?

Armonización psicofísica a través de la práctica de posturas y respiración.

### ¿A QUIÉN VÁ DIRIGIDO?

A todas las personas

### BENEFICIOS

Flexibilidad.  
Fuerza.  
Resistencia.  
Mejora articular y muscular.  
Control del stress.  
Corrige la postura, fortalece la columna.  
Mejora los trastornos de respiración.  
Aumenta la circulación, mejora las condiciones del corazón.

Carmen Alburquerque Torremocha  
Profesora Hatha Yoga, Bioenergética y Yogaterapia.  
14 años de experiencia como docente.

**MASTER CLASS  
HATHA YOGA**  
Viernes, 13 de Noviembre de 2015  
De 18:30h. a 20:00h.  
**Precio 15,00 €**

## Quiromasajista

A partir del mes de noviembre contaremos con un servicio de masajista en el ayuntamiento. Vendrá todos los primeros miércoles de cada mes y será en el centro de salud.

Todas aquellas personas que quieran contratar el servicio han de llamar al ayuntamiento y apuntarse. Os dejamos a continuación los tipos de masajes y las tarifas.

### Prevenir es vivir



MASAJES	DURACION	PRECIOS
Relajante	45min	20€
Preventivo	45min	20€
Descontracturante	45min	20€
Anticelulítico	45min	30€

### REFLEXOTERAPIA

Relajante	30min	20€
-----------	-------	-----

Precios especiales para jubilados 15€

Tratamientos anti envejecimientos faciales y corporales con una tecnología basada en estudios genéticos y que con resultados espectaculares.

Los cambios son visibles desde la primera sesión.

## TRATAMIENTOS PRECIOS

**FACIAL** 1 Sesión 20€  
**Bono 10 sesiones 180 € (1 sesión gratis)**

Reducir y eliminar arrugas y líneas de expresión (frente, entrecejo, patas de gallo, naso genianas, labio superior).

Reducir y eliminar bolsas bajo los ojos.

Definir el contorno facial, eliminando la flacidez.

Definir el contorno de los pómulos, eliminando la flacidez.

Reducir y eliminar papada.

Unificar el color de la piel.

Aumentar la firmeza.

Aumentar la luminosidad.

Borrar cicatrices de acné activo y no activo.

**COORPORAL** 1 Sesión 30€

**1 Sesión por zona elegir 30 €**

**Bono 10 sesiones por zona a elegir 270€ (1 sesión gratis)**

Eliminar celulitis.

Eliminar flacidez en cuello, escote, brazos, piernas, glúteos, abdomen.

Aumentar la firmeza.

**M<sup>a</sup> ANGELES LOPEZ**  
**678639392**

**MENS SANA IN  
CORPORE SANO**



# VIII CROSS PATONES

20  
DICIEMBRE  
10:30 H.



- Fecha: 20 diciembre. Hora: 10:30 h.
- Lugar: Frontón Municipal. Patones (Madrid)
- Distancia: 12,5 km
- Cuota: 12,50 €.
- INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: [www.patonessemueve.es](http://www.patonessemueve.es)
- Tfno. contacto: 659085984 - 606719202
- E-Mail: [info@patonessemueve.es](mailto:info@patonessemueve.es)
- Dorsales limitados a 400
- Camiseta técnica y gran barbacoa para todos los corredores

Prueba Cronometrada por la Federación de Atletismo de Madrid

Organiza:



Colaboran:



# IV CASTAÑADA Y CHOCOLATA DA



6 DE NOVIEMBRE  
17:00 h.-Centro Cultural

Organiza: AMPA DE PATONES

Colabora:



# HALLOWEEN

30 noviembre



Organiza:



Ayuntamiento de Patones

INICIO A LAS 19 HORAS CON  
UN PASACALLES POR EL PUEBLO  
A CONTINUACION FIESTA EN  
EL CENTRO CULTURAL CON  
UNA COMIDA TERRORIFICA  
DE TODOS LOS QUE QUIERAN  
COLABORAR.



17 de Octubre

# III Jornada de Recuperación de Tradiciones, Artes, Oficios y Folclore

**-12 h.** Comienza la feria amenizada por los Alumnos de la Escuela Folclórica de Plaza de Castilla.

**-13 h.** Inauguración de la exposición acompañada por una limonada.

**-16 h.** Juegos tradicionales y muestra de tareas.

**-17 h.** Exhibición de jotas realizada por el grupo de jotas La Candelaria de Patones.

**-18:30 h.** Poesía, relatos y música, realizado por los alumnos del colegio Ortega y Gasset y por los mayores de la Residencia de Patones. Música tradicional a cargo del grupo "Buscando a Tres".

-A continuación: Parrillada.

**-20:30 h.** Música tradicional a cargo del grupo "La Bogiganga".

-Para finalizar: Queimada que hará Carlos Santalla y en la que invitamos a colaborar a todos los vecinos.

Todas las actividades se realizarán en La Plaza del Llano

La exposición será en CITECO

Os recordamos que la exposición estará abierta al público:

-Sábado de 13h a 20h

-Domingo 11h a 18h

Mercado de artesanía en las calles de Patones de Arriba de 12 a 19 h.

**Organiza:** Ayuntamiento de Patones.

**Colaboran:** Asociaciones de Patones, vecinos de Patones, colegio de Patones, alumnos de la escuela Folclórica de Plaza de Castilla, grupo de música folk "Buscando a Tres", Restaurante La Cabaña y La Taberna Real.





CASAS DE NIÑOS

Está llegando el otoño con su larga bufanda y su amor abrigado. El otoño huele a chocolate, enciende los colores y nos invita a jugar, a recordar. El otoño suspira acompañando, pasea en bicicleta, avanza...

Aprovechando esta estación decidimos montar un rincón de las estaciones donde podemos contemplar, explorar y manipular dichos productos. Pedimos colaboración a las familias para que nos traigan materiales naturales y frutos típicos de esta estación.

Viviremos el otoño no sólo dentro del aula, sino también en el patio y con salidas al entorno más cercano de la casita. Donde podemos observar los cambios cromáticos que se

perciben en la naturaleza desde los amarillos, ocres, rojizos...

Beneficiándonos del buen tiempo salimos a disfrutar recogiendo uvas tintas de unas cepas que un vecino del pueblo nos regaló.

Hemos explorado nuestras posibilidades y limitaciones motrices participando en la recogida de la uva (vendimia). Este día hubo mucho disfrute por parte de todos los niños donde pudimos recoger en cubos el fruto de la viña que nos permitió decorar nuestro rincón de la vendimia. Al día siguiente preparamos dos recipientes grandes que nos sirvieron de cocedero, donde dimos rienda suelta a un baile pisando las uvas. Participando en dicha actividad grupal pudimos apreciar la sensación de frío que poco a poco nos fue ilusionando y produciendo risas.

Hemos trasvasado las uvas pisadas con diferentes utensilios de formas y tamaños variados apreciando de este modo las distintas partes de la uva.

Hemos dejado nuestra huella pintando con las uvas tintas aplicando la coordinación óculo-manual necesaria para manejar y explorar objetos. Pretendemos vivenciar la vendimia en el aula, llevando a cabo experiencias que resulten gratificantes para los niños y aprendan el proceso de elaboración del vino.

Como colofón se iniciará a los niños para que vayan adquiriendo actitudes de cuidado y respeto hacia el medio ambiente.

## EXTRAESCOLARES 2015/2016

ACTIVIDAD	HORARIO	LUGAR
<b>Informática</b>	Lunes de 18 a 19 h.	Centro de empresas
<b>Inglés</b>	Primaria: Miércoles de 15 a 16 h. Infantil: Miércoles de 16 a 17 h.	Colegio
<b>Música y Movimiento</b>	Infantil: Miércoles de 15 a 16 h. Primaria: Miércoles de 16 a 17 h.	Colegio
<b>Teatro</b>	Martes de 16:30 a 17:30 h. Inicio: 3 de noviembre	Centro de lectura

### Información e inscripciones:

En el Ayuntamiento de Patones, tienen prioridad los niños y niñas matriculados en el colegio, pero en el caso de disponibilidad pueden acudir niños y niñas de otros centros.

### Precios:

El coste por actividad es de 10 €/mes si sólo se inscriben a una actividad, o de 8 €/mes por cada actividad si se inscriben a 2 ó más actividades. Para los niños que no estén empadronados, y que no sean alumnos de este colegio el coste de las actividades es de 15 €/mes si sólo se inscriben a una actividad, o de 12 €/mes por cada actividad si se inscriben a 2 ó más actividades. La actividad de teatro es gratuita.



## Centro de lectura

El pasado mes de septiembre el Centro de Lectura reabrió sus puertas, después de estar cerrado durante 6 meses, durante ese mes el horario fue de mañana, pero desde el día 1 de octubre se ha retomado el horario de tarde, de 16:30 a 20:15 horas.

Tras un año de trabajo, en el que hemos conseguido ampliar el catálogo del centro, queremos seguir creciendo y ampliando el mismo y por ello solicitamos a los vecinos que colaboren donando libros, CD's, DVD's... Y puesto que este espacio está constituido también como un lugar de juego pedimos que donen juegos de mesa para el disfrute de todos los usuarios.

En otro orden de cosas, el año pasado se puso en marcha una actividad que denominamos "Aula de Adultos" y este año volvemos a ponerla en marcha y continuar con los ejercicios con los que activar nuestras mentes. Esta actividad se realizará los jueves de 16:30 a 18:00 horas.

A partir de noviembre, se inicia una nueva actividad, vamos a realizar un taller de teatro. Los martes de 16:30 a 17:30 será el taller dirigido a los más pequeños. Y los martes de 10 a 11 h será el taller para adultos. Para inscribirte tienes que hacerlo en el Ayuntamiento. Con estos talleres pretendemos pasar un rato divertido y en un futuro representar una obra para todos los vecinos.

En todos los boletines os vamos a proponer un libro para su lectura. Dado que nuestra biblioteca lleva el nombre de Elvira Lindo vamos a empezar recomendando dos libros suyos. Para los adultos, "El otro barrio" y para los niños, "Pobre Manolito". Esperamos que os gusten.

Por último, recordar a todos los estudiantes que pueden acudir al Centro de Lectura a estudiar y al resto de vecinos que las puertas están abiertas a todas aquellas personas que quieran acercarse a leer, conectarse a internet, jugar...

"Google puede devolverte 100.000 respuestas, un bibliotecario puede devolverte la correcta". (Neil Gaiman)



La Agrupación Deportiva Patones se mueve organizó durante el verano su tradicional calendario de actividades. Así, colaboró con el Ayuntamiento en las actividades deportivas de las fiestas de San Juan. Al margen de eso organizamos una ruta de mountain bike nocturna, una

ruta de senderismo nocturno para subir al Cancho de la Cabeza y la concurrida marcha cicloturista infantil, donde pequeños y mayores disfrutamos de un agradable paseo en bicicleta y cargamos las fuerzas con una bonita comida familiar.

Estamos preparando una ruta de senderismo para el mes de noviembre que tendrá 18 km de distancia y subirá a los cerros de la Aguatera, Cancho de la Cabeza y Cerro de la bola.

También os adelantamos que el próximo 20 de diciembre tendrá lugar el VIII Cross Patones, el evento que nos da nombre en la Comunidad de Madrid. En nuestra web [www.patonessemueve.es](http://www.patonessemueve.es) teneis toda la información al respecto.





## Peña Atletica Patones-Año 0

Corren nuevos tiempos para nuestra peña. Después de 20 años al mando de la misma, "El presi" se ha apartado a un lado para aligerar peso a esa mochila que llenó durante todo este tiempo. Todos esperamos y deseamos que solo sea eso, un paso al lado y una vuelta con más fuerza. En estas líneas queremos reconocerle todo su trabajo, esfuerzo y dedicación desde el inicio de la peña. Esfuerzo de tantos años que se merecen una recompensa. La misma que se merecen tod@s los atléticos y seguro que muy pronto nos la cobraremos.

Todos estos años hemos vivido momentos que much@s de nosotros jamás hubiéramos imaginado: fotos con jugadores de nuestro equipo, viajes por toda la geografía española, Santander, Sevilla, Barcelona, Valencia, Villarreal, A Coruña, Valladolid, Salamanca, Pamplona, Zaragoza, Córdoba, Albacete, viajes por Europa, Lisboa, Bucarest, Hamburgo, Mónaco, Oporto... El tradicional viaje a los Ángeles de san Rafael todos los veranos para que nuestros niños estén cerca de sus ídolos... Por todo esto y por pequeños detalles que para much@s eran grandes, queremos decirte **GRACIAS PRESI**.

Para esta nueva andadura la peña quiere seguir con la línea con la que viene trabajando hasta ahora como acudir a todos los partidos de nuestro Atleti en el Calderón, realizar alguna salida de fin de semana y salida en el día para ver a nuestro equipo, viaje veraniego a los Ángeles de san Rafael en el mes de Julio, vender la tradicional lotería de Navidad, etc. Y sobre todo dos cosas: primero, seguir fomentando el espíritu atlético entre los más pequeños, esos que nos pasan por el lateral sin darnos cuenta y que queramos o no son nuestro futuro y segundo, seguir creyendo, por que si se trabaja y se cree se puede.

La actual directiva pasa a estar formada por: Presidente: Carlos Melones Hombre, Tesorero: José Benito Escudero, Secretario: José Abreu Colombri, Vocal: Ramón García Sanz, Vocal: Adela Boiza Morales.

**¡LOTERÍA DE LA PEÑA YA A LA VENTA! NUMERO 09232.** Se puede adquirir en la sede de la peña Bar Restaurante La Colmena.



## Asociación Deportiva de Cazadores de Patones.Rincón cinegético

Bienvenidos a este rincón cinegético, donde podréis conocer toda la información de actualidad referente a la Asociación de Cazadores de Patones.

En este número os presentamos nuestro calendario de caza 2015/2016, para que todos los vecinos lo tengan presente; ya sea para hacer deporte, salir a por setas o cualquier otra actividad al aire libre.

También queremos recordar la importancia que tiene realizar una segura y correcta jornada cinegética, haciendo hincapié en la obligatoriedad de cada cazador de tener los documentos relativos a las armas, seguro, vehículos, perros.....etc, en regla en cada momento.







**CENTRO DE MAYORES DE PATONES**  
Residencia y Centro de Día

España es el segundo país más longevo de Europa. Nuestra esperanza de vida ha aumentado en casi un 40% en los últimos 20 lo que significa que en 2.050 la esperanza de vida será de más de 90 años. Llegar a soplar tantas velas y hacerlo con salud es un arte que hay que desarrollar. De cara a la llegada del otoño e invierno nuestros mayores no deben olvidar:

Comience cada mañana con una sonrisa y una suave tabla de ejercicios y estiramientos. También nuestros músculos necesitan despertarse. Tome un buen desayuno y arréglese. Le ayudará a ver el día positivamente.

**Sea optimista**, la mente es clave para un buen envejecimiento. Mantenerse positivo le ayudará a vivir más y mejor.

**Mantenga la ilusión.** Tener proyectos en mente y tratar de alcanzarlos es fundamental. Estar jubilado y ser mayor, no significa dejar de lado sus ideas. Desarróllelas y luche por ser escuchado.

**Siéntase útil**, esto quiere decir que cada día sea una persona activa, independientemente de la edad o limitaciones que se tengan. Ya viva solo, con sus hijos o en un centro, siempre puede ayudar a los demás, ayudar en casa a la familia o a compañeros, visitar a sus vecinos, recoger a sus nietos del colegio, puede ir a la compra, participar en las actividades o grupos que su centro pone a su alcance o incluso colaborar con asociaciones de su comunidad o con alguna ONG. **No sea Ud. un espectador de su vida, sea el actor principal.**

**Abandone el sedentarismo:** Está demostrado que la actividad física reduce el riesgo de padecer depresión, retrasa el envejecimiento funcional y reduce el riesgo de sufrir ciertas enfermedades. Camine al menos 30 minutos al día: La vida activa mejora la salud mental. Hay evidencias de que el ejercicio físico mejora la enfermedad del Alzheimer teniendo un efecto protector y terapéutico. EL ejercicio diario, mejora las funciones sinápticas neuronales, el aprendizaje, la memoria, la función sensoriomotora y la ansiedad.

Sin salir de casa, siempre hay actos cotidianos y actividades que podemos realizar. Sólo para vestirnos y desvestirnos, movilizamos casi todos los músculos y articulaciones del cuerpo. Da igual el tiempo que se tarde, deben intentarlo. Si no damos importancia a mantener pequeños gestos de nuestra vida cotidiana, pronto veremos perjudicadas nuestras capacidades, encontrándonos más limitados y siendo dependientes de los demás para casi todo. Quién pueda levantarse a por el mando de la televisión, que no pida que se lo traigan. Siempre con precaución y siguiendo los consejos de los profesionales, arriéguese y pruebe a llegar mas lejos.

Actividades aparentemente simples como levantarnos de una silla, con o sin ayuda de los brazos, si la repetimos cada media hora mientras estamos sentados en nuestra sala de estar puede ser muy beneficioso, tanto para nuestros músculos como para la circulación.

**Coma bien y siga nuestra dieta mediterránea:** Controlar el colesterol, la presión arterial y la diabetes con la alimentación, resulta clave para mantener controladas multitud de enfermedades.

**Cultive su mente:** Busque actividades que le enriquezcan como leer el periódico, novelas, escuchar la radio, o simplemente dialogue con tus vecinos. Para los más atrevidos pueden practicar escribiendo sus memorias, no hay nada más enriquecedor que compartir experiencias de otras generaciones, así crearemos historia.

**Cuide de su familia y amigos, dedíquele tiempo a las relaciones sociales y cuide de la gente que le rodea.** Acuda a lugares de encuentro con otras personas: parques, iglesias, cafeterías, cines, teatros, centros de mayores, etc... Participe en actividades grupales y juegos populares, son divertidos y saludables. Salga de casa y comparta sus vivencias.



Siempre ten presente que la piel se arruga,  
el pelo se vuelve blanco, los días se convierten en años...  
Pero lo importante no cambia,  
tu fuerza y tu convicción no tienen edad.  
Tu espíritu es el plumero de cualquier telaraña.  
Detrás de cada línea de llegada, hay una de partida.  
Detrás de cada logro, hay otro desafío.  
Mientras estés viva, siéntete viva.  
Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo.  
No vivas de fotos amarillas...  
Sigue aunque todos esperen que abandones.  
No dejes que se oxide el hierro que hay en ti.  
Haz que en vez de lástima, te tengan respeto.  
Cuando por los años no puedas correr, trota.  
Cuando no puedas trotar, camina.  
Cuando no puedas caminar, usa el bastón...  
¡Pero nunca te detengas  
*Poema "no te Detengas"- Madre Teresa de Calcuta*



## EXPENDIDURÍA Y PAPELERÍA



M<sup>a</sup> Almudena Ruiz Melones  
Avda. de Madrid, 133 - Patones - Madrid

## CARNICERÍA RUIZ

Carnes frescas y selectas-Charcutería  
Adobos y Chorizos caseros  
Precocinados-Pescados y verduras  
Tartas congeladas

Avda. de Madrid, 133 - Patones - Tfno: 91 843 2008  
C/Canal Isabel II, 8 - Torremocha

# Bar Rafael

**TAPAS - RACIONES  
BOCADILLOS**  
Desayunos-Churros-Porras



Tfno: 91 843 2107

Avda de Madrid, 83  
Patones - Madrid

## BAR MANOLO



HAMBURGUESAS-BOCADILLOS-RACIONES-SANDWICH  
PLATOS COMBINADOS-PANINIS-PIZZAS

AVDA. DE MADRID, 78 - TEL.: 639 95 32 48  
PATONES

## La Cabaña RESTAURANTE

Carta y gran menú de 20 €

Tf: 91 843 21 40 - Patones de Arriba

ABIERTO TODOS LOS DIAS



## CENTRO DE MAYORES DE PATONES

Residencia y Centro de Día



RESIDENCIAS **adavir**,

COMPROMISO CON NUESTROS MAYORES

Tel. Centro de Mayores de Patones 91 843 21 50 - Tel. Residencias ADAVIR: 901 30 20 10



Centro de Estética  
**PARADISS**



**OLGA ALONSO**

Prevía petición de hora

TÉLF: 91 843 18 89 o 667 746 932

C/ SAN FRANCISCO, 4 - 28180 TORRELAGUNA (Madrid)

Depilación con laser  
Tratamientos facial y corporal  
Limpieza de cutis  
Manicura-Pedicura  
Maquillajes-Bronceado  
Tinte de pestañas y permanente

## ALCANTARILLADO Y ABASTECIMIENTOS S.L.



TRANSPORTES, EXCAVACIONES,  
OBRAS HIDRÁULICAS Y  
ALQUILER DE MAQUINARIA



FRANCISCO DEL POZO, 3 28034 MADRID  
TELÉF.: 91 734 06 67 - FAX 91 735 50 73  
MÓVIL: 639 147 134 - 656 941 845  
E-mail: ayaslservicios@cospa.es

## CONSTRUCCIONES HNOS. ESPIÑA

construccionesfeira@hotmail.com

C/Castrón, N° 9  
28189 Patones  
Madrid

Fernando: 636 006 604  
Rafael: 686 174 312  
Fax: 91 843 2114



IMPRESION DIGITAL

FOLLETOS-CARTELES-POSTERS-INVITACIONES-CALENDARIOS-ORLAS-TARJETAS  
PLASTIFICADOS-ENCUADERNACIONES EN ESPIRAL

Tfno: 91 843 21 25  
Fax: 91 843 21 99

imprensa@patones.net

Centro de negocios y teletrabajo  
C/Ingenieros Rafo y Ribera, N° 2  
Patones - 28189 (Madrid)



**R. HERNAN**

MUDANZAS - GUARDAMUEBLES  
902 105 577 - MADRID

www.rhernan.com

# CLASES DE INFORMATICA

Manejo de Windows  
Ofimática: Word, Excel  
Retoque fotográfico, fotomontaje  
Presentaciones multimedia.  
Internet, e-mail, redes sociales...

**INICIO: LUNES 2 DE NOVIEMBRE**

TURNO DE MAÑANAS: LUNES DE 10 A 11:30 H. (Minimo 5 alumnos)

TURNO DE TARDES: MARTES DE 17 A 18:30 H. (Minimo 5 alumnos)

**Precio: Empadronados: 15 €. No empadronados: 20 €**

**INFORMACIÓN: CENTRO DE EMPRESAS DE PATONES. TFNO: 918432125**