FUNDACIÓN GTF

todas REVISTA OFICIAL DE LA FUNDACIÓN GETAFE CF

fundación GetafeCF

ORGULLO AZULÓN

Nº 5 Mayo 2020

Siempre con nosotros

Fallecimiento de Gema Arribas jugadora del Getafe Genuine CF. Su sonrisa y su bondad dejan un legado que perdurará en el tiempo.

Entrevistas

Carlos Flores entrenador del Getafe Genuine

Deporte

Presentación del "I Torneo de fútbol inclusivo Fundación Getafe CF"

Recomendaciones para la práctica de actividad física

Salud

Donación del Getafe CF al Hospital Universitario de Getafe

#GetafeEsTodo

NEW DECADE NEW STYLE

Nuevas formas de disfrutar de tus marcas favoritas

Joma®

NikeFactoryStore

adidas

Reebok

MUNICH®

getafe thestyleoutlets

GETAFE, A4 SALIDA 17

6
Consultorio médico

10
Social media channels 'Supporter of Each Other'

12
Volveremos, José Antonio Luengo

16
Recomendaciones para la práctica de Actividad Física en tiempos de Covid

19
Carlos Flores, entrenador de Feddig 2018 y del Getafe Genuine

27
"I Torneo de fútbol inclusivo Fundación Getafe CF"

32
Donación del Getafe CF al Hospital Universitario de Getafe

36
Jose Luis, preparador físico del Getafe Genuine

39
Fomento de la actividad física durante el confinamiento

40
Mª José Vega Felipe, jefa de personal subalterno del Hospital Universitario de Getafe

Fundación Getafe C.F. - Presidente: **Ángel Torres Sánchez**
Edita: **Ara Publicidad Sport S.L.** Coordinación: **Comunicación y Prensa Getafe C.F. -**
Dirección: **Monsul Comunicación.** Impresión: **Imprenta Roal S.L.**
Redacción: **Diego García.** Maquetación: **Laura Fernández Montoro.** Diseño: **Gema Rivas.**
Publicidad: **Ara Publicidad Sport S.L./María Sánchez: arapublicidadsport@gmail.com**
D.L.: M-12855-2019

¡Hasta siempre Gemi!

La perdida de un ser humano siempre es una desgracia difícil de gestionar, sobrellevar y superar. Recientemente hemos vivido la pérdida de Gema Arribas, jugadora del Getafe Genuine, lo que sin duda ha supuesto un duro golpe para su familia y como no, para la familia azulona, sus compañeros de equipo, el cuerpo técnico, etc.

No son muchas las chicas que dieron el paso adelante para formar parte del equipo de futbol Getafe Genuine en un proyecto nuevo con un cuerpo técnico nuevo y en una ciudad deportiva repleta de hombres.

Siempre hemos creído que uno de nuestros valores más importantes es considerar el Getafe Genuine como un programa abierto, participativo, colaborativo donde todas y todos tienen cabida y oportunidad de disfrutar como parte del equipo.

Hay que ser una mujer muy valiente para dar un paso adelante y enrolarse en un proyecto nuevo y con poca presencia femenina entre la plantilla de jugadores. Podemos decir sin rubor, que Gema ha pasado a la historia por ser una de las primeras mujeres que han vestido la camiseta del Getafe CF, hecho sin precedentes y que sin duda nos llena de orgullo y profunda admiración.

No hay duda que su pérdida supone una gran tristeza para sus compañeros de equipo, entrenadores, etc . Son momentos duros y difíciles que lucharemos por superar pero siempre con el recuerdo de tu sonrisa, tu bondad y tu valentía.

Gema ha sido un ejemplo para todos y todos quisiéramos decirte que “nunca te has ido, tu recuerdo y tu sonrisa seguirán siempre de forma permanente con nosotros”.

Desde aquí mostrar nuestras condolencias y enviar un afectuoso abrazo a su familia.

Ahora es el momento de dar
lo mejor de uno mismo y desde el
centro comercial **El Bulevar de Getafe**
estamos convencidos de que
juntos podremos superarlo.

Bulevar
GETAFE CENTRO COMERCIAL
www.centrocomercialbulevargetafe.com
Síguenos en

Consultorio médico online gratuito

El Getafe CF puso en marcha esta iniciativa como herramienta de consulta durante el periodo de confinamiento en el estado de alarma. El objetivo de esta iniciativa fue prestar un servicio de atención primaria en una situación de alto grado de saturación de los servicios sanitarios derivado de la pandemia del COVID-19.

Gracias a esta iniciativa muchas personas han podido realizar consultas médicas de manera cómoda, segura y ágil, especialmente personas vulnerables, mayores o personas que viven solas.

Puedes hacernos llegar tus dudas o tus consultas de medicina deportiva y nutrición a través de: https://fundaciongetafecf.com/consultorio_medico/

EN CASA SE ESTÁ *de cine*

LLAMA PARA HACER TU PEDIDO:
91 015 79 63
GETAFE CAMPO DE FÚTBOL

FOSTER'S HOLLYWOOD

El Getafe estrena un consultorio médico
« ARTÍCULO PREVIO
SIGUIENTE ARTÍCULO »
TWITTER
FACEBOOK
COMENTARIOS 0
El Getafe, a través de su Fundación, ha puesto a disposición de sus seguidores y del público en general un consultorio médico para resolver cuestiones relacionadas con el coronavirus. Pablo Pinto es el médico encargado de responder a todas las dudas.
La Fundación del Getafe ha puesto en marcha un consultorio virtual en el que el médico Pablo Pinto responde sobre materias diversas generadas por el confinamiento y el COVID-19.
Se trata de un servicio que va dirigido con prioridad a las personas más vulnerables, mayores o que viven solas, aunque cualquiera que lo necesite también puede mandar su pregunta mediante el formulario de consulta que existe en la web de la Fundación del Getafe.
Da rienda suelta a tu creatividad.
Ahorro del 65 % para estudiantes en Creative Cloud.
NOTICIAS RELACIONADAS
PRIMERA DIVISIÓN
Aramburi reconoce que los rumores sobre el Inter son un premio
Borealás donó 600 test serológicos a sanitarios y centros alicantinos
Deyverson, dispuesto a irse al eterno rival: "Soy una mercancía"
Getafe estrena consultorio virtual para atender casos
Consultorio Médico
ddmx
Getafe estrena consultorio virtual para atender casos por COVID-19
LA VANGUARDIA
La Fund
un consu

MUNDO DEPORTIVO
La Fundación del Getafe pone en marcha un consultorio médico virtual
Getafe estrena consultorio virtual para atender casos por Covid-19
Consultorio Médico
Consultorio Médico
Al minuto

We are a #supporterofeachother

www.supporterofeachother.org

Social media channels 'Supporter of Each Other'

Facebook: Supporter of Each Other / @supporterofeachother
https://www.facebook.com/supporterofeachother/

Twitter: SupporterofEachOther / @supporterofeach
https://twitter.com/supporterofeach

Instagram: supporterofeachother
https://www.instagram.com/supporterofeachother/

Incorporación a esta campaña de la "European Football Development Network"

La Fundación, desde que se inició el periodo de confinamiento aprobado por las autoridades nacionales, se incorporó a esta campaña de la "European Football Development Network" con el objetivo de inspirar a las personas, jugadores, fans, clubes, ligas, FA y todas las demás organizaciones y empresas a apoyarse mutuamente para superar la crisis actual de COVID-19.

Todo ello desde la creencia de que todos debemos contribuir para evitar una mayor propagación del virus pero también para mantener a la sociedad en funcionamiento.

Como consecuencia, desde la Fundación se pusieron en marcha numerosos iniciativas y recomendaciones para detener la propagación del virus, mantenerse saludable y socialmente activo desde el hogar y cuidarse mutuamente. Así mismo la Fundación pudo compartir sus iniciativas y las iniciativas de otras organizaciones entre personas, jugadores, clubes, ligas y FA de toda Europa.

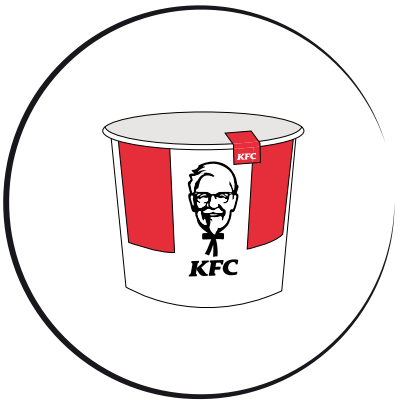
Además de esto "Supporter of Each Other" también alienta a todos a contribuir a las iniciativas de recaudación de fondos, por ejemplo, de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Fundación de las Naciones Unidas.

Estas iniciativas para contribuir la difícil situación sanitaria y social provocada por el COVID-19 mediante redes sociales se han centrado en:

- Consejos para evitar la propagación del virus.
- Consejos para mantener la salud y la actividad física.
- Consejos nutricionales.
- Consejos psicológicos para mantenerse activo en el confinamiento.
- Actividades sociales desde casa.

GTF CF
fundación Getafe CF
GETAFE C.F. S.A.D.
hay salida
a la violencia de género
016
ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS

¡ABIERTOS!



#POLLOPOLLO

PARA LLEVAR

PIDE DESDE CASA

KFC.ES

JOSÉ ANTONIO LUENGO

Volveremos

Volveremos, sí, pero durante bastante tiempo, nada será igual. Para bien en algunas cosas. Para mal en otras. Para bien si somos capaces de rescatar todo lo que hemos aprendido sobre la solidaridad, la empatía, la acción de apoyo a las personas desfavorecidas y vulnerables, la respuesta vecinal a los que menos pueden y tienen, a los mayores que viven solos. Para bien, sin duda, si sacamos las consecuencias adecuadas del significado de la respuesta responsable que gran parte de todos nosotros hemos dado ante una situación tan terrible y trágica. También si, a partir de este momento, damos una respuesta digna a la atención de nuestros mayores y rechazamos de una vez un modelo de atención deficitario, despreciable, indecoroso, ruin, rastrero, infame, deshonroso, vergonzoso. Para bien si de una vez nos damos cuenta de la importancia de nuestra Sanidad pública, del trabajo de las Fuerzas y Cuerpos de seguridad del Estado, de la gente del campo, de nuestros maestros y profesores que has dado un vuelco a su manera de intervenir con sus alumnos y alumnas; y también, por supuesto, de los cientos de miles trabajadores de diferentes sectores que han mantenido nuestra sociedad viva. Y si atendemos, entre otras cosas, las señales que nos han hecho ver que es posible recuperar un medio ambiente sano.

Volveremos, pero para mal, porque tardaremos tiempo en volver a sentirnos cerca físicamente unos de otros, abrazarnos, besarnos. Porque veremos muchas miradas de desconfianza y miedo cuando alguien tosa a nuestro lado, o respire de manera extraña a nuestro lado sin llevar mascarilla. Volveremos para mal porque existirá mucha suspicacia, aprensión y recelo en las relaciones interpersonales. Y volveremos para mal porque cambiarán muchas cosas en ese sentido. Nos faltarán muchas personas a nuestro lado. Cuando escribo estas líneas son más de 25.000 las personas que han fallecido por este patógeno y sus terribles consecuencias. Aunque seguramente sean muchísimas más cuando todo esto, más o menos, acabe. Cuando tengamos una vacuna y nos sintamos (esperemos que sea así) más seguros. Cuánto dolor en tantas y tantas personas que no han podido despedir a sus personas queridas que han perdido la vida, casi siempre solos, con el único apoyo de los sanitarios que han estado a su lado hasta sus últimos días.

Y ya en nuestro entorno, en el mundo del deporte, también volveremos, claro. Pero ya vamos viendo que volveremos de manera muy diferente a cómo concebimos esta actividad, en su ámbito privado y en el de las competiciones en las que todos estamos pensando. Volverán las competiciones. Pero sin el calor de las gradas entusiasmadas. En deportes como nuestro fútbol querido, escucharemos las voces de los futbolistas, en ese raro escenario de la puerta cerrada: "Toma, dame, mira, mía, vamoooooos". Los oiremos en ese silencio casi sepulcral del cemento y los asientos sin espectadores. Pero, al menos volveremos volver a ver rodar el balón. Y estaremos al otro lado de las pantallas de TV. Y tal vez, solo esto tal vez, esta circunstancia nos devuelva a cierta normalidad.

¿Y volverán las categorías inferiores y nuestra Escuela? ¿Volverán nuestros chicos a los entrenamientos semanales y las competiciones de fin de semana? Volverán, claro. No sabemos cuándo. Pero seguramente también con gradas vacías. Al menos, es una posibilidad. Volveremos, y espero, que sea para ser mejores. De momento, acabamos de volver a descubrir la calle para pasear, un rato, pero pasear, al fin y al cabo. O hacer algo de deporte y abandonar el confinamiento, aunque sea poco a poco.

¿Volveremos mejores? No lo sé. Individualmente, al menos, cada uno de nosotros y nosotras tenemos la posibilidad de hacerlo. Rescatar todo lo bueno que hemos vivido y aprendido. La suma de nuestras mejoras individuales puede ser la resultante de lo que seamos como sociedad. Ánimo.

El Brillante
BOCADILLO
DE CALAMARES
UNA LEYENDA VIVA
Fundado en 1952, tiene fama de tener los mejores Bocatas de Calamares de Madrid y algunos afirman del Mundo Entero
CENTROS:
- Atocha: Plaza del Emperador Carlos V, 8, 28012 (Madrid)
- Boadilla del monte: Avenida Infante Don Luis 11, Boadilla del Monte (Madrid)
- Getafe: C.C. Nassica
barelbrillante.es
@BarElBrillante
Bar El Brillante

fundación Getafe CF

La Fundación Getafe CF es el aliado perfecto para cumplir con todos los objetivos empresariales en materia de responsabilidad social corporativa.

Social,
Apoyo a la mujer,
Apoyo a colectivos en riesgo de exclusión social,
Medioambiental,
Fomento de hábitos saludables y Actividad física.

NUESTROS PROYECTOS PASAN A SER TUS PROYECTOS

ACUERDOS: EMPRESA/FUNDACIÓN

EMPRESA COLABORADORA

VINCULACIÓN Y PARTICIPACIÓN EN DIFERENTES PROYECTOS

GETAFE | GENUINE

FORO Mujer Y Liderazgo fundaciónGetafe CF

GRAN IMPACTO Y VISIBILIDAD PARA TU MARCA

+ 90.000 SEGUIDORES

TV

13.000 SOCIOS

PRESENCIA NACIONAL E INTERNACIONAL

DEDUCCIONES FISCALES

Deducciones fiscales por donativos a la Fundación Getafe CF

(Fundaciones y asociaciones sujetas a la Ley 49/2002)

Personas Jurídicas (IS)

(Deducción en cuota íntegra. Límite 10% base imponible)

35%

40%

Te ayudaremos a cumplir los requisitos relacionados con la "Información sobre la sociedad"

Compromisos de la empresa con el desarrollo sostenible " Acciones de asociación y patrocinio".

Y sobre todo porque

Nuestro compromiso con la sociedad es el mismo que el tuyo

Contribuir a lograr una sociedad mejor

fundación Getafe CF

En Ciudad del Automóvil de LEGANÉS

¡Estarás seguro!

¡SÍ! Hemos tomado todas las medidas para que cuando nos visites,
TE ENCUENTRES SEGURO.
Descubrirás que no hemos perdido el tiempo. Te hemos preparado las mejores ofertas para que elijas con toda tranquilidad, entre más de 30 marcas de vehículos nuevos y entre multitud de vehículos de ocasión.

¡Recuerda! Tenemos centro de ITV, estaciones de servicio, cafeterías, restaurantes, todo para ponertelo fácil. Estamos en un lugar estratégico de fácil acceso y con gran facilidad para aparcar en todo el recinto.

¡TE ESPERAMOS! ES HORA DE RECUPERAR TUS SUEÑOS.

30 ANIVERSARIO
CIUDAD DEL AUTOMÓVIL
LEGANÉS I MADRID

Visita nuestra Web

www.ciudaddelautomovil.es

DR. PABLO PINTO VELÁSTEGUI, LICENCIADO EN MEDICINA Y MASTER EN ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA POR LA ESCUELA UNIVERSITARIA REAL MADRID – UNIVERSIDAD EUROPEA

Recomendaciones para la práctica de actividad física en tiempos de COVID

La práctica de actividad física y ejercicio en el exterior de nuestras viviendas, es sin duda, una de las actividades que más hemos estado esperando después de la fase crítica que vivimos por la pandemia provocada por el COVID-19, según Médicos expertos en el tema, el riesgo de transmisión del virus ha descendido considerablemente, lo que ha permitido al gobierno, emitir directrices de desescalada de la cuarentena; dentro de estas fases, la vuelta a la práctica Deportiva a nivel amateur y profesional es un elemento que requiere especial atención y cuidado.

Las personas que han permanecido sedentarias, deportistas amateur y los deportistas profesionales deben volver a practicar actividad física siguiendo una serie de recomendaciones generales, médicas, técnicas, etc. que permitan una vuelta al ejercicio con el menor riesgo de lesiones y con máxima responsabilidad, y claro está, con todos los cuidados frente al riesgo de infección por el COVID-19.

En el presente artículo deseo realizar una recopilación recomendaciones de varias fuentes oficiales (BOE) y también de profesionales entendidos en el tema (Médicos, CAFYD, etc.) para retomar la práctica del Deporte posterior al confinamiento (a 3 de mayo del 2020).

Recomendaciones Generales:

1. Hidrátate dependiendo la actividad física que realices, el tiempo, la temperatura, etc. Si realizas actividad física de hasta 60 minutos y a intensidad leve-moderada, el agua bastará, con beber antes y después del entrenamiento será suficiente y evitarás llevar botes a tu entrenamiento. En el caso que realices actividad intensa, en clima caluroso y con una duración mayor a 60 minutos, es recomendable el uso de bebidas deportivas, en este caso, ten especial precaución en la higiene del bote.
2. Realiza una nutrición adecuada, correspondiente a los objetivos y al deporte que practicas, es recomendable el asesoramiento en un Profesional de la Salud que además vigile otros factores como el nivel de Vit. D, hierro, etc. y la necesidad o no de suplementación.
3. Usa ropa deportiva adecuada, pantalla solar, zapatillas deportivas, ortesis plantares (si fuese tu caso) y lo que sea necesario para que tu práctica deportiva sea eficiente, segura y divertida.
4. Inicia con un protocolo de entrenamiento adecuado indicado por un profesional de la actividad física y del deporte, acorde a tu nivel, objetivos, metas, limitaciones y no olvides realizar una valoración médica si posees algún problema de salud.
5. Recuerda siempre que el entrenamiento consta de factores como: Tiempo, Duración, Intensidad, Frecuencia, Cargas, **Progresión y Adaptación,** etc. (la carga de los entrenamientos iniciales, la adaptación y progresión son indispensables al volver a realizar actividad física para evitar lesiones ocasionadas por ir a tope), puedo indicar que: deberías realizar actividad al 60%-70% de la FCM (Frecuencia Cardíaca Máxima), esto se puede decir que se relaciona con la sensación de bienestar al entrenar y te puede ayudar correlacionar con la capacidad de mantener una conversación con otra persona de manera fluida (sin jadear). Si manejas la escala de Borg, es un 6 aproximadamente.

Tomado de: https://maragym.com/como-medir-la-intensidad-en-tus-ejercicios/

6. Practicar deporte en el exterior será seguro siempre que los Médicos y los Organismos Oficiales así lo indiquen, si puedes practicar ejercicio dentro de tu hogar, hazlo; pero cualquiera que fuera la situación, evita el sedentarismo.

7. Ante cualquier signo de alarma, dolor, sensación de malestar general, palpitaciones, síncope o signos y síntomas compatibles con infección, contactar con su médico inmediatamente.

Recomendaciones Específicas (adaptado de Colegio Colef):

1. Evita realizar actividad física y deporte en áreas muy concurridas, aglomeraciones en las cuales no se cumpla los mínimos requerimientos de distanciamiento social.
2. Distanciamiento Social, mínimo de dos metros entre deportistas, si estos usan bicicleta, patín, etc. la distancia mínima será de diez metros.
3. Adelantamientos. Al adelantar a otro deportista debes salir del carril y mantener la distancia, posteriormente reincorporarte al carril que estabas usando.
4. El uso de mascarilla es recomendado, principalmente al realizar actividad física en lugares muy concurridos.
5. Si necesitas expectorar o expulsar secreciones nasales, etc. debes llevar pañuelos desechables y desecharlos dentro de una bolsa que debes tener a la mano.
6. Evita el contacto con otras personas, con material deportivo y con cualquier superficie siempre que sea posible. Realiza el calentamiento y el enfriamiento preferiblemente en tu hogar.
7. Al retornar a tu hogar, pon la ropa de deporte a lavar y realiza una correcta higiene corporal, el calzado deberías dejar fuera de tu casa.

El **Distanciamiento Social** según SEMEDE (Sociedad Española de Medicina del Deporte, 2020).

La distancia social no es igual en reposo que en carrera:

- Carrera Ligera: 4 – 6 metros entre corredores, uno detrás de otro.
- Carrera Rápida: 10 metros.
- Separación lateral: (cruces y adelantamientos) 3 metros.
- Ciclismo: velocidad ligera 20 metros, uno detrás de otro. Velocidad rápida: más de30 metros. NO circular en paralelo.

Orden SND/380/2020, de 30 de abril:

1. Se permite la práctica no profesional de cualquier deporte individual que no requiera contacto con terceros, así como los paseos.
2. Se excluyen las personas con síntomas o en cuarentena.
3. A partir del 2 de mayo de 2020.
4. Los paseos, a una distancia no superior a 1 kilómetro con respecto al domicilio. La práctica deportiva, dentro del municipio donde se reside.
5. Por cualquier vía o espacio de uso público, incluidos los espacios naturales y zonas verdes autorizadas.
6. No se permite el acceso a instalaciones deportivas cerradas.

7. No se podrá hacer uso de vehículo motorizado o del transporte público para desplazarse a vías o espacios de uso público con el fin de practicar la actividad física prevista en esta orden.
8. La práctica deportiva solamente podrá hacerse de manera individual, a excepción de aquellas personas que por necesidad tengan que salir acompañadas podrán hacerlo por una persona conviviente, una persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual.
9. En los paseos se podrá salir acompañado/a de una sola persona conviviente, o en el caso de que sea necesario que salgan acompañadas podrán hacerlo también por una persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual.
10. Distancia interpersonal con terceros de al menos dos metros.
11. Evitar los espacios concurridos, así como aquellos lugares donde puedan existir aglomeraciones.
12. Evitar paradas innecesarias en las vías o espacios de uso público.
13. Franjas horarias:
    - Personas de 14 hasta 70 años: de 6:00 a 10:00 h y de 20:00 a 23:00 h.
    - Mayores de 70 años o dependientes con cuidador: de 10:00 a 12:00 h y de 19:00 a 20:00 h.
    - Menores de 14 años (máximo 3 con 1 adulto): de 12:00 a 19:00 h.
    - En municipios de menos de 5.000 habitantes todas las personas podrán salir en la franja de 6:00 a 23:00 h.

Como recomendación final puedo indicar a los deportistas y a la población en general que va a retomar la práctica deportiva que lo fundamental es la Salud, si no son deportistas de competición no hay necesidad de pisar el acelerador desde el primer día, se debe retomar poco a poco el entrenamiento e ir recuperando las capacidades que se tiene sobre el terreno, en la pista, etc., el asesoramiento profesional es un punto importante a tener en cuenta.

Los deportistas profesionales o que tienen que volver a competir deben seguir las instrucciones de su médico, entrenador y fisioterapeuta; el trabajo integral permitirá que el riesgo lesional disminuya y que se adapte la carga de trabajo de forma progresiva, después de este parón tan largo que ha afectado a los deportistas de manera colectiva, el desempeño dependerá también en gran medida del factor psicológico, de la cohesión del equipo, control de la ansiedad, estrés y de los ciclos de vigilia-sueño; mucho de estos pudieron haberse afectado gravemente durante el confinamiento y componen puntos clave en la salud del deportista y en su desempeño deportivo.

Bibliografía:

1. Consejo COLEF. 2020. "Recomendaciones para salir a la calle a realizar actividad física con seguridad". Recuperado de https://www.consejo-colef.es/amp/covid19-csd-2?.
2. García M., Mara. Recuperado de https://maragym.com/como-medir-la-intensidad-en-tus-ejercicios/.
3. Orden SND/380/2020, de 30 de abril, sobre las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Recuperado de https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-4767.
4. SEMEDE (Sociedad Española de Medicina del Deporte), 2020. "Aviso de seguridad: Distancia interpersonal al practicar deporte".

TECNOCASA GROUP
Joma®
Libertex
REALE SEGUROS
El Brillante

CARLOS FLORES, ENTRENADOR DE FEDDIG 2018 Y DEL GETAFE GENUINE

"El cielo tiene un nuevo ángel y la recordaré durante toda mi vida"

Lugar de nacimiento: Madrid
Lugar preferido: Lagos de Covadonga
Una afición: Desde hace tres años y medio, pasar y disfrutar todo el tiempo que puedo de mi hijo Saúl. Antes de eso, practicar deporte
Cargo: Entrenador de Feddig2018 y del Getafe Genuine
Estudios: Técnico superior en integración social y monitor deportivo para personas con discapacidad intelectual

PREGUNTA- ¿Cuándo y cómo empieza tu vinculación con el Getafe CF?
RESPUESTA- Trabajando en la Asociación Feddig2008. Después de ponerse en marcha la primera edición de la liga Genuine nos pusimos en contacto con el club con el deseo de conseguir que los deportistas de nuestra escuela de fútbol sala pudieran participar con el Getafe pensando que podría llegar a ser una experiencia muy buena para los chicos/as.

Poco a poco la fundación del club fue conociendo nuestro trabajo cómo asociación y por fortuna se consiguió sacar adelante un proyecto bonito junto con otras dos entidades más.

P- Por tanto, cuentas con un largo recorrido y experiencia con el colectivo de personas con discapacidad intelectual
R- Sí. En el proyecto de Feddig2008 comencé a trabajar desde el año 2007 poniéndolo en marcha desde febrero de 2008.

Antes hice voluntariado, trabajé 4 años en la asociación Aspandi de Fuenlabrada y con una escuela deportiva de atletismo en Femaddi (federación madrileña de deportes para personas con discapacidad Intelectual).

P- En tu caso conocías muy bien a Gema Arribas
R- Sí. Entró en la Asociación muy jovencita (hará unos 10 años). Tenía auténtica pasión por el fútbol y la verdad que dentro de su equipo (se dividen por niveles de juego), deportivamente destacaba siempre con su pierna izquierda y siempre dispuesta la primera a ponerse de portera sí en algún partido era necesario.

Además, disfrutaba muchísimo con el resto de talleres y actividades organizadas desde Feddig2008 en las que participaba. Siempre la primera en ayudar a llevar a los compañeros de sillas de rueda en las salidas de ocio y siempre con su eterna sonrisa. El cielo tiene un nuevo ángel y yo, personalmente, la recordaré durante toda mi vida.

P- ¿Qué recuerdo te deja Gema Arribas?
R- Muchísimos y todos muy buenos. Recordaré siempre la manera de celebrar sus goles con los dedos hacia el cielo desde que se fuese su madre; el pedir ser capitana; el preguntarme antes de ir al lugar de reunión del equipo con qué camiseta íbamos a jugar de visitantes; el recordarme entre semana que no había enviado la hora de reunión; el avisarme por WhatsApp que los viernes no podía venir a entrenar y que se iba a tumbar la siesta porque estaba cansada de trabajar; el llamarme siempre "míster" aunque no la entrenaste yo; el "ese míster cómo mola se merece una ola". Y, sobre todo, uno de los últimos WhatsApp que me mandó: "Te quiero mucho". Seguro que en el cielo ya está jugando a fútbol.

P- ¿Qué destacarías tras estos meses de trabajo con el Getafe Genuine?
R- La gran dimensión de estar en un club de primera división, el trabajo de muchos profesionales y la ilusión y disfrute de los únicos protagonistas del proyecto: las personas con discapacidad intelectual, que pueden relacionarse con muchas personas de otros grandes equipos.

¿Cómo valoras el impacto de esta iniciativa sobre los miembros del equipo desde el punto de vista de la actividad física, social o psicológico?
R- Muy positiva. En algunos casos ha servido para mejorar las relaciones sociales y tener más sentido de responsabilidad con su equipo y sus compañeros. - Poco a poco los propios deportistas están aprendiendo a darse cuenta de lo que representan y de dónde están jugando.

P- ¿Cómo esperas los próximos meses de trabajo y qué retos te planteas desde Feddig2018?
R- La verdad que después de esta trágica situación provocada por el COVID-19 el principal reto de Feddig2008 será tratar de volver a una cierta normalidad como la que teníamos antes del 10 de marzo. Para nosotros será complicada sin nuestra querida Gemi, pero trabajaremos mucho para poder hacerle todos los homenajes posibles y despedirla como se merece para que siempre esté presente en nuestros corazones. Además, tendremos que trabajar mucho para que económicamente podamos seguir resistiendo.

El Mejor **PRECIO** Durante todo el año

Solicita tu presupuesto **PERSONALIZADO**

LLAMANOS 91 341 04 75 - 91 746 34 66

Consulta nuestra **WEB** www.toldosoccidente.com

TOLDOS OCCIDENTE

EXPERTOS EN SISTEMAS DE PROTECCIÓN SOLAR

C/ Puerto de San Glorio, 55
Pol. Ind. Prado Overa
28919 Leganés (Madrid)

clientes@toldosoccidente.com
www.toldosoccidente.com

CUBIERTAS • VERANDAS • VERTICALES • PANORÁMICOS • MIXTOS • PÉRGOLAS DE DISEÑO

CONDOLENCIAS POR EL FALLE

ECIMIENTO DE GEMA ARRIBAS

Un sabor que desmonta prejuicios
Mahou
DESDE 1890
0,0 TOSTADA
1890
Mahou
0,0
TOSTADA
MAESTRÍA CERVECERA
Mahou
0,0
TOSTADA

fundación Getafe CF

Asóciate

INVERTIMOS NUESTRA PASION EN CAMBIAR EL MUNDO

La Fundación Getafe CF como impulsor del cambio

Nuestros Objetivos:

Compromiso social

Educación

Medioambiente

FORMA PARTE ACTIVA DEL CAMBIO
¡¡ÚNETE A LA FUNDACIÓN!!

Deducciones fiscales por donativos a la Fundación Getafe CF

(Fundaciones y asociaciones sujetas a la Ley 49/2002)

Personas Físicas (IRPF)

(Deducción en cuota íntegra. Límite 10% base liquidable)

30€ Al año **Deducibles** **75%** Hasta 150€ de donación

Y sobre todo porque

Nuestro compromiso con la sociedad es el mismo que el tuyo

Contribuir a lograr una sociedad mejor

fundación Getafe CF

fundación Getafe CF

FORMULARIO DE ALTA DE ASOCIADO DE LA FUNDACIÓN

Nombre y Apellidos: _____

DNI: _____

Fecha de Nacimiento: _____ **Nacionalidad:** _____

Domicilio: _____

Localidad: _____ **C.P.:** _____ **Provincia:** _____

Teléfono: _____ **Móvil:** _____

E-mail: _____

Temporada 2019 / 2020

Cuota anual 30 euros

Las altas entre el 1 de julio y el 31 de diciembre abonarán 30 euros.

Las altas entre el 31 de diciembre y 30 de junio abonarán 15 euros.

Una vez rellenado el formulario podrás dirigirte al Coliseum para formalizar la donación en la ventanilla del Estadio, puerta cero (horario de 9.30 a 20.00 ininterrumpido).

Renovaciones 2020 / 2021

Durante el mes de julio se emitirá el cargo en cuenta del importe de la cuota de socio anual.

Fecha de alta: _____

Efectivo		**Tarjeta**	
Ingreso Bancario		**Domiciliación (Renovaciones)**	

Cuenta Bancaria de la Fundación Getafe CF para ingresos de cuotas de socios

ES88 2100 1791 3602 0021 4716

El firmante acepta las condiciones indicadas en el presente formulario

Fdo:

Presentación del I Torneo de fútbol inclusivo Fundación Getafe CF

El pasado 7 de marzo se celebró el I Torneo de fútbol inclusivo de la Fundación Getafe CF en la Ciudad Deportiva del Getafe CF. Un evento y hecho histórico del cual todo el club se siente muy orgulloso por dos motivos. El primero, por ser el debut del Getafe Genuine en este escenario; y segundo, por el propio fin del campeonato, con equipos formados por personas con discapacidad intelectual.

En esta ocasión, además del equipo azulón, los clubes que participaron fueron la Fundación Promimfas, el Rayo Vallecano y la Escuela SPYAL AMAS. Estas chicas y chicos pusieron la ilusión y los goles, animados por el DJ Set Juandy Power de UNIKA FM eventos.

"Hay que concienciar a la sociedad para que se adapte y atienda las necesidades de las personas con discapacidad intelectual"

Nuevo GLB.
Hasta 7 plazas.

Regalarle una tarde de feria, improvisar con sus amigos una merienda, o escaparos de acampada a la sierra. Si la vida es así de flexible, vívela con un coche a la altura. Descubre el SUV más robusto de Mercedes con un diseño tan compacto como deportivo, máxima versatilidad interior y un gran espacio de carga.

Equipamiento destacado:

- Hasta 7 plazas modulables
- Asientos traseros desplazables individualmente
- Inteligencia artificial MBUX
- Tracción total 4MATIC

Mercedes-Benz

Citycar Sur

Concesionario Oficial Mercedes-Benz
C/ Carlos Sainz, 47. Pol. Ind. Ciudad del Automóvil. 28914 LEGANÉS. Tel.: 91 689 69 00.
C/ Brasil, 2. Autovía de Extremadura, salida 13. 28922 ALCORCÓN. Tel.: 91 621 04 90. www.mercedes-benz-citycarsur.es

"La jornada se desarrolló con la ilusión y felicidad propias de la organización de un evento sin precedentes"

La jornada se desarrolló con la ilusión y felicidad propias de la organización de un evento sin precedentes en el que todos los voluntarios tanto de la Fundación del Getafe CF, así como de la Obra Social "La Caixa" pusieron todo de su parte para que el torneo se celebrase a la perfección y los participantes se sintieran como en casa.

El sol y una buena temperatura decidieron acompañarnos en una jornada primaveral propicia para la práctica deportiva. Tras la disputa de los primeros partidos entre Rayo Vallecano – Fundación Prominfas y Escuela SPYAN – Getafe CF, llegó la final a la que accedieron Rayo Vallecano y el Getafe CF.

La final estuvo cargada de emoción, pasión, jugadas verticales, tácticas sorpresivas y, como no podía ser de otra manera, de goles. Finalmente fueron los azulones los que se alzaron con la victoria y, por tanto, el título de campeones del I Torneo de fútbol inclusivo de la Fundación Getafe Club de Fútbol se quedó en casa.

FOMENTAR LA INCLUSIÓN

El objetivo fundamental del Torneo fue fomentar la inclusión y la igualdad de oportunidades. Esto supone iniciar un proceso para concienciar a la sociedad para que se adapte y atienda las necesidades de las personas con discapacidad intelectual. El fin último es tan ambicioso como imprescindible: lograr su inserción total e incondicional. La discapacidad no es un problema sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad.

Por este motivo, la Fundación del Getafe C.F. desarrolla una serie de programas que buscan romper barreras sociales y fomentar un clima de aceptación de todos sus miembros a través del deporte.

"La discapacidad no es un problema sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad"

"Queremos agradecer a participantes, colaboradores, empresas, instituciones y voluntarios toda su ayuda y compromiso en la organización de este primer evento"

El evento, precisamente, se destinó a avanzar hacia la consecución de estos logros. Junto a los partidos, se llevó a cabo una jornada de puertas abiertas y una exhibición de fútbol adaptado en el que adultos y niños con diversidad funcional jugaron al fútbol.

Desde estas líneas queremos agradecer a participantes, colaboradores, empresas, instituciones y voluntarios toda su ayuda y compromiso en la organización de este primer evento.

Por un lado, los voluntarios de La Caixa prestaron su apoyo en la organización y desarrollo del torneo durante todo el fin de semana. También participaron representantes de diferentes entidades que colaboran con la Fundación del Getafe CF habitualmente y a los cuales agradecemos su máximo compromiso con las iniciativas de la Fundación y el club.

Mencionar también a Alfredo Azores, de CityCar Sur; Felipe y Pipe, de la Fundación Discapacitados de Rivas – Fundar; Ángel Moreno, de Centro de Banca Privada CaixaBank; José Manuel Lorenzo, director área de negocio Getafe, Leganés y Fuenlabrada; y Vanessa Niño Lastra, coordinadora de la Fundación Rayo Vallecano por hacer posible este evento donde niñas y niños con discapacidad pudieron disfrutar de un ocio y deporte normalizados.

Balance del primer año del Genuine

Hace tan solo un año un grupo de unas cuarenta personas acudieron al primer entrenamiento que serviría para ir conformando el que sería el Getafe Genuine, todo ello gracias a la colaboración con varias asociaciones: Asociación de Escuelas Deportivas y de Ocio para personas con diversidad funcional de Getafe (FEDI-GG), Fundación para el Desarrollo, Atención y Apoyo de la discapacidad en Rivas (FUNDAR) y Asociación de padres y amigos de niños y niñas diferentes de Getafe (APANID).

La evolución del equipo en este primer año ha sido francamente espectacular logrando una gran cohesión del grupo de personas que componen el equipo así como con el equipo técnico. En el plano puramente deportivo el equipo participó en torneos amistosos en diferentes ciudades (Valladolid y Valencia) así como en LaLiga Genuine donde se enfrentó a grandes equipos en las diferentes fases (Real Sociedad, Sevilla, Córdoba, Levante, etc) en Tarragona y Sevilla.

Coincidiendo con el primer año de la creación del equipo Genuine, la Fundación organizó una sesión informativa para los grupos de interés (patrocinadores, colaboradores, asociaciones, etc) al objeto de exponer la evolución del Getafe Genuine en este primer año de puesta en marcha.

Como parte de este balance se expusieron no solo las actividades en las que el equipo participó a lo largo del año sino que se expuso la metodología de trabajo con respecto al equipo, así como el análisis de capacidades y el impacto del programa sobre las capacidades de los miembros del equipo en aspectos psicológicos, sociales y físicos.

Tras este primer año y gracias al análisis de capacidades hemos comprobado como el impacto ha sido tremendamente positivo.

Donación del Getafe CF al Hospital Universitario de Getafe

Con el objetivo de contribuir y colaborar con la comunidad sanitaria – y por ende – con los ciudadanos, la entidad azulona previa consulta con las autoridades sanitarias entregarán material compuesto por batas, mascarillas, guantes, gorros, etc.

Aprovechamos desde aqui para felicitar a todo el personal del Hospital así como al resto de la comunidad sanitaria por su máximo esfuerzo, entrega e implicación en esta difícil situación de lucha frente a la pandemia provocada por el COVID-19.

AUTODESGUACES
DE BLAS
El desguace más cerca de Madrid
REPUESTOS 2ª MANO Y NUEVOS
CENTRO AUTORIZADO PARA BAJA DEFINITIVA DE VEHÍCULOS
MONTAJE + EQUILIBRADO
10€ POR RUEDA
COMPRA TUS RUEDAS Y POR 10€ POR RUEDA MÁS TE LAS LLEVAS PUESTAS
www.autodesguacesdeblas.com
673 285 938
91 190 70 90
ABIERTO DOMINGOS
A-42 SALIDA Nº 7
POL.IND.PRADO OVERA C/PUERTO DE PAJARES 15 28919 LEGANÉS (MADRID)
RECORTA ESTE CUPON Y PRESENTALO EN CAJA
TE REGALAMOS UN CHALECO
CONDICIONES DE USO
Promoción valida para compras superiores a 20€.
INDICAR A NUESTROS VENDEDORES, al inicio de la compra, que disponen del bono promocional.
No acumulable a otras promociones u ofertas ya existentes.
Maximo un vale por compra.
AUTODESGUACES DE BLAS

Hazte amigo o amiga de la Fundación
Comparte con nosotros tu aportación y disfruta de las numerosas ventajas que tenemos para ti: ¡sorteos, descuentos, eventos y otras muchas novedades!

En la página web de la Fundación encontrarás la posibilidad de asociarte. Tú decides tu aportación económica.

Y recuerda que tu aportación es deducible fiscalmente.

¿Qué significa ser AMIGO o AMIGA de la fundación Getafe C.F.?
Significa ser parte activa de lo que hacemos. Nuestros socios reciben mensual o bimensualmente un informe sobre las actividades y logros concretados en ese período de tiempo.

Estamos siempre abiertos a escuchar dudas, sugerencias o críticas de nuestros socios.

Asímismo, éstos disponen de lugares exclusivos en nuestros eventos, reservados para ellos, y pueden publicar en nuestro sitio web sus artículos y ensayos (en la medida en que sean acordes a los principios de nuestra Fundación).

Tu donación tiene deducción fiscal
La Fundación Getafe C.F. está regulada por la Ley 49/2002 de 23 de diciembre, de régimen fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo. Por este motivo, las donaciones efectuadas por personas físicas y jurídicas tienen un porcentaje de deducción superior.

Para los primeros 150 euros podrás deducir en el IRPF el 75% de las cantidades abonadas. A partir de 150 euros, la deducción será del 30% para los excesos. Para las personas jurídicas, la deducción es del 35% en el impuesto de sociedades.

Base de deducción Importe hasta	Porcentaje de deducción
150€	75%
Resto base de deducción	30%

Ejemplo:

Si tu donación es de 3 euros al mes (es decir, 36 euros anuales), podrás deducir 27 euros en el primero de los casos (cuota de 3 euros/mes), por lo que tu coste económico será tan solo de 9 euros al año.

Si tu donación es de 5 euros al mes (es decir, 60 euros anuales): podrás deducir 45 euros en el segundo de los casos (cuota de 6 euros/mes). Por lo que tu coste económico será tan solo de 15 euros al año.

Una vez recibido el ingreso, la fundación Getafe C.F. emitirá un certificado para la deducción fiscal de tu donación.

JOSÉ LUIS, PREPARADOR FÍSICO DEL GETAFE GENUINE

"Destaco el valor de poner por delante el compañerismo antes que la competición"

Lugar de nacimiento: Getafe
Lugar preferido: Noja (Cantabria)
Una afición: El deporte
Estudios :

PREGUNTA- ¿Cuándo y cómo empieza tu vinculación con el Getafe CF?
RESPUESTA- Mi vinculación con el Getafe comenzó hace aproximadamente un año y fue de una manera curiosa. Un compañero y amigo me comentó que estaban preparando un proyecto desde el Getafe CF y que desde la fundación buscaban a alguien con conocimientos de deporte. Este amigo me facilitó un correo para ponerme en contacto con Diego García (director general de la fundación) y recibir más información sobre el proyecto. A partir de ahí ya todo fue muy deprisa. A los poquitos días tuve la oportunidad de viajar con el equipo y ganar una gran experiencia visitando el estadio Ciutat de Valencia, y disfrutando con los chicos de todo lo que se había preparado para ellos.

P- ¿Tenías experiencia con el colectivo de personas con discapacidad intelectual?
R- No tenía experiencia como tal con personas DI. Para mí ha sido sorprendente y muy enriquecedor trabajar con ellos. Pueden aprender algo de lo que les digas o los beneficios que puedan extraer de los entrenamientos y charlas, pero creo que los que estamos con ellos aprendemos el doble. Todos son una lección de humildad y esfuerzo ante cualquier situación que se pueda plantear.

P- ¿Qué destacarías tras estos meses de trabajo con el Getafe Genuine?
R- Destacaría principalmente el valor de poner por delante la deportividad y el compañerismo antes que la competición. Los jugadores vienen y te reflejan felicidad durante la hora y media que dura el entrenamiento (menos cuando les pongo ejercicios físicos). Creo que durante ese tiempo se olvidan del resto y lo verdaderamente importante es correr detrás del balón y sentirse un auténtico jugador de fútbol profesional.

También destacaría el gran equipo humano que hay detrás de ellos, cada uno de sus miembros le prestan una atención extraordinaria a cada jugador ya sea en el terreno de juego o fuera de él.

P- ¿Cómo valoras el impacto de esta iniciativa sobre los miembros del equipo desde el punto de vista de la actividad física?
R- Pienso que es muy positivo que los jugadores realicen ejercicio físico, ya no solo por salud ni porque sea primordial en la práctica del futbol, sino también por superación. Muchos de los jugadores acaban dando mucho más de lo que ellos mismos se creen. Ha habido evoluciones que de verdad te tienes que frotar los ojos para verlo. Para mí era inimaginable el hecho de que realizarán más de 10 minutos de carrera continua sin que me tiraran una bota a la cabeza y ahora sin embargo terminamos la preparación física de cara a las últimas fases rozando los 20 minutos y con buena evolución.

P- Este ha sido un año importante con la creación del Getafe Genuine y debut del equipo en LaLiga Genuine, ¿cómo habéis vivido tantas experiencias?
R- Feliz es la palabra. Lo hemos hablado muchas veces desde el cuerpo técnico. Cuando llegaron aquí los jugadores eran lo más parecido a una banda y de repente se ven metidos en una competición profesional organizada por LaLiga donde defienden el escudo de un club actualmente en puestos de Champions.

Verles en La Liga Genuine competir como lo han hecho es una satisfacción enorme por no saber cómo podían haber reaccionado o cómo se lo podían haber tomado. Pero solo encuentro palabras positivas al ver su esfuerzo que han realizado en las fases, lo amables que han sido con los demás equipos y el ejemplo que han dado de unión.

P- ¿Qué te ha parecido LaLiga Genuine?
R- Me ha parecido una iniciativa espectacular. No se merecen menos estos chicos. Para ellos sentirse como jugadores de primer nivel como pueden ser sus ídolos, ya sea Messi, Ramos, Iniesta, etc., es muy gratificante para ellos. Creo que hay una buena organización, una buena estructuración de la competición y, sobre todo, que dan una gran oportunidad de viajar y competir llevando los colores de sus equipos por todo el país.

P- Y de repente llegó la pandemia provocada por el COVID-19 y con ella el confinamiento. Nos consta que aun así la actividad del Genuine ha continuado, ¿cómo habéis gestionado esto?
R- He de decir que al principio todos nos vimos un poco desorientados por el desconocimiento de cuál sería la duración exacta de esta situación. Aun así, comenzamos a tomar las riendas y a proponer entrenamientos semanales para los chicos que se pudieran realizar fácilmente en casa y sin riesgo de lesión.

Más adelante vimos viable la opción de trabajar con ellos a través de video llamadas, esto ha sido un éxito ya que los jugadores no tienen que hacer ese esfuerzo de leer el ejercicio, ver la imagen y cronometrarse. Esto les facilitó las cosas. Los entrenamientos semanales los realizan los días que no toca entrenar online, ya que los días que programamos inicialmente para la realización de los entrenamientos en remoto fue martes y jueves, manteniendo el horario de los entrenamientos presenciales. De esta manera, intentaremos conseguir que la vuelta a los entrenamientos presenciales sea lo menos costoso posible y animarles todo lo posible en este tiempo en casa de una manera saludable.

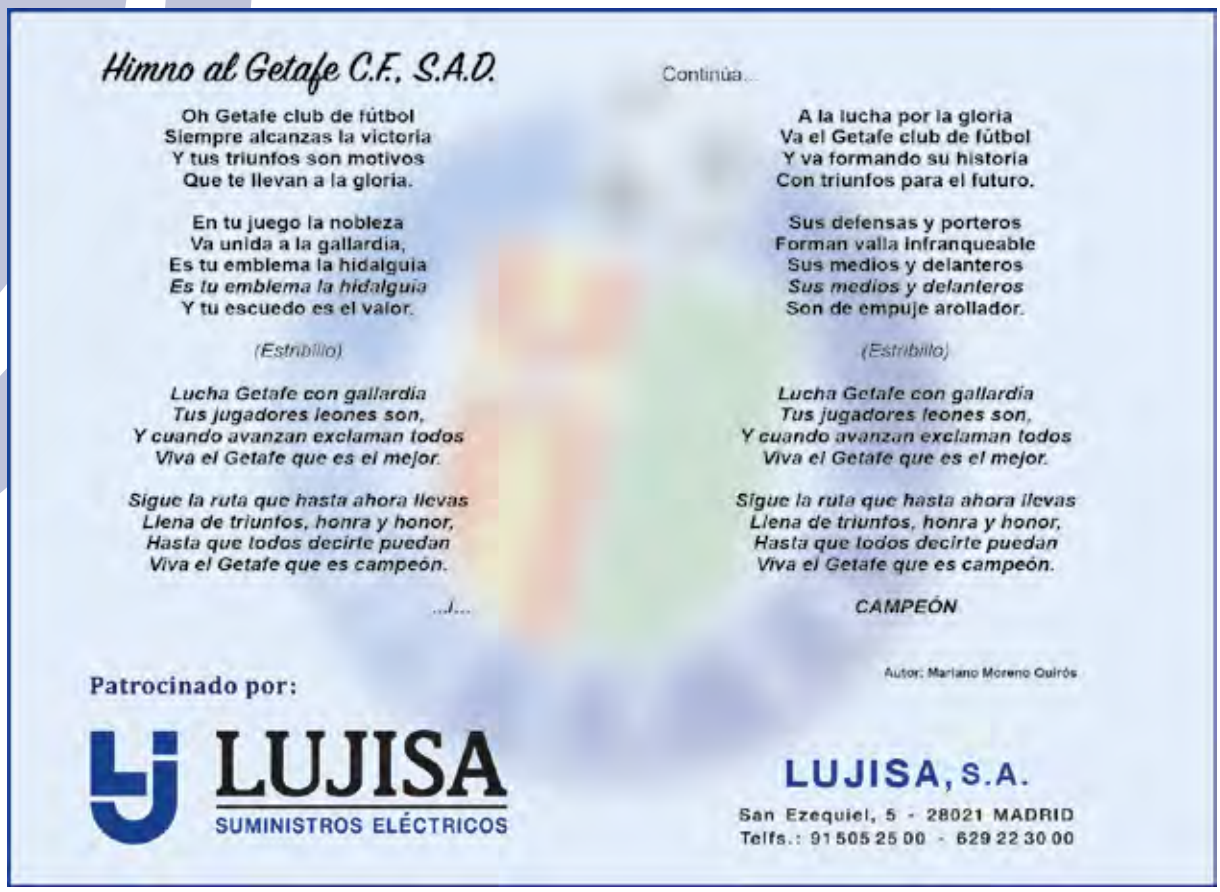
ESPACIO
MONSUL
www.monsulcomunicacion.es
EVENTOS
REUNIONES
PROYECTOS
COWORKING
Soluciones profesionales para emprendedores, freelances y empresas
C/ Ricardo de la Vega, 8.
28902 - Getafe.
Tels: 610 830 306 - 619 964 873
info@monsulcomunicacion.es

P- ¿Cómo esperas los próximos meses de trabajo y qué retos te planteas como preparador físico del Getafe Genuine?
R- Lo que más espero es que vuelvan los entrenamientos y se puedan seguir con normalidad y regularidad. Retomar la actividad física en los entrenamientos presenciales será un gran avance para los jugadores y para continuar la evolución favorable que estaban llevando hasta el momento.

Como principal reto me planteo mejorar si cabe el rendimiento que han seguido los jugadores esta temporada, ahora que ya parten de una base y se han adaptado a los ejercicios planteados, es momento de subir un peldaño más. Ellos saben que pueden dar más de sí y seguro que vuelven con muchas ganas de demostrarlo.

P- Por último, como preparador físico, ¿qué consejo darías a los lectores?
R- Como principal consejo diría que se aficionen a cualquier deporte. Un deporte del que se apasionen, que le entren ganas de saltar del sofá a la tele y dar una patada a un balón o bien un raquetazo a la pelota. A partir de ahí lo ideal sería tomar de referencia un gran ejemplo de deportista como puede ser Rafael Nadal o Mireia Belmonte, y comenzar a dar pequeños pasos para realizar actividad física. La práctica de deporte a veces supone un esfuerzo, ya sea por desplazamiento o por intensidad del mismo, no importa, porque siempre será mayor el beneficio que nos aporta, a todos los niveles el haberlo practicado, que, por el contrario, no haberlo hecho.

"Como principal consejo diría que se aficionen a cualquier deporte, un deporte del que se apasionen, que le entren ganas de saltar del sofá"



Fomento de la actividad física durante el confinamiento

Con el objetivo de fomentar y promover la importancia de realizar actividad física en el periodo de confinamiento provocado por la pandemia del COVID-19, desde la Fundación del Getafe Club de Fútbol se puso en marcha el programa "Entrena en Casa".

Este programa estuvo dirigido por José Luis Villalta preparador físico del Getafe Genuine, consistiendo en la publicación de una rutina de entrenamiento semanal para realizar en el domicilio con el objetivo de mantener el tono muscular y relajar cuerpo y mente.

José Luis Villalta Alonso
Preparador Físico del Getafe Genuine CF

Mª JOSÉ VEGA FELIPE. JEFA DE PERSONAL SUBALTERNO DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE GETAFE

"Debemos estar unidos, ser más solidarios, y no pensar tanto en nosotros"

Lugar de nacimiento: Salamanca
Una afición: El cine

PREGUNTA- ¿Cuántos años llevas vinculada al Hospital Universitario de Getafe?
RESPUESTA- Desde el año 2008.

P- Como testigo de la evolución del Hospital, ¿qué aspectos positivos destacarías?
R- Por citar sólo dos: los últimos avances tecnológicos, que nos facilitan el trabajo a diario; y un incremento notable en la idea de humanización como profesionales y en el trato con el paciente.

P- ¿Hay alguna especialidad o unidad en la que destaque el Hospital Universitario de Getafe?
R- Por supuesto. Muy relacionadas con la atención del coronavirus, hay que citar la Unidad Respiratoria de Cuidados Intermedios (UCRI), que depende del Servicio de Neumología, y que presta soporte respiratorio mediante ventilación no invasiva (VNI) a pacientes que, de otra forma, hubieran precisado ser atendidos en una UCI, siendo muchos de ellos intubados.

Además; el Servicio de Farmacia del Hospital Universitario de Getafe ha implantado un programa, de Atención Farmacéutica Domiciliaria, basado en una nueva estrategia logística y de atención para los pacientes externos a los que se les dispensa medicación en el Hospital Universitario de Getafe. Se ha establecido un sistema de consulta telefónica de los pacientes y, en colaboración con Protección Civil de Getafe así como con profesionales de los servicios de Rehabilitación y Oftalmología del Hospital, se ha habilitado el reparto diario individualizado de medicación a domicilio, en turnos de mañana y tarde.

"El Servicio de Farmacia del Hospital Universitario de Getafe ha implantado un programa, de Atención Farmacéutica Domiciliaria"

P- En general, ¿cómo se ha vivido la situación de colapso provocada por la pandemia del COVID-19?
R- Lo hemos vivido al día, adaptándonos sobre la marcha a cada cambio, según las necesidades que se nos planteaban con la llegada de tantos pacientes. Hemos tenido que transformar casi completamente muchas unidades, por no decir que el hospital entero, con lo que eso supone.

P- Y, en particular, ¿cómo se ha vivido desde vuestra área de trabajo?
R- Ha sido tremendo el desgaste físico y psicológico que ha supuesto vivir unas jornadas tan intensas de trabajo, con las emociones a flor de piel. Salir de trabajar, irnos a casa después de haber visto todo lo que hemos visto, rotos por el dolor e intentando consolarnos entre nosotros, preocupándonos y dándonos ánimo, ver las caras de trabajadores agotados a la hora de la salida. Ha sido muy duro. No me cansaré de dar las gracias a todos los que han dado lo mejor de sí mismos, con gran profesionalidad, compañerismo, entrega y cariño. Los celadores han sido primera línea de defensa, y han demostrado ser unos grandes profesionales, de los que sentirse orgullosa. Es necesario el reconocimiento de la figura del celador como profesional, integrado en los equipos de trabajo, con una formación reglada de calidad y en igualdad de condiciones con el resto de profesionales sanitarios.

"Hemos tenido que transformar casi completamente muchas unidades, por no decir que el hospital entero, con lo que eso supone"

BIOSHELTER VIAJES
nivel 10 VIAJES
AGENCIA DE VIAJES DEL GETAFE C.F.
HEMOS CAMBIADO DE DIRECCIÓN: VISÍTANOS Y RECIBIRÁS UN OBSEQUIO
C/Arboleda, 22. 28901-GETAFE (MADRID) TFN: 91 683 63 60 - 91 683 25 07
Email: bioshelter@nivel10viajes.com web: www.miviaje.net

"Ha sido tremendo el desgaste físico y psicológico que ha supuesto vivir unas jornadas tan intensas de trabajo, con las emociones a flor de piel"

P- Nos consta que el Personal Subalterno se encuentra siempre en un proceso de mejora continua al objeto de alcanzar la excelencia en el servicio, ¿en qué líneas estáis trabajando actualmente?
R- Desde esta Jefatura se apuesta por la formación continua de los celadores, por las nuevas tecnologías (la página web de Personal Subalterno, la guía de acogida a los nuevos trabajadores, que es una aplicación útil para móvil, el uso cotidiano del correo electrónico), el intercambio de información con otros hospitales y otros profesionales.

P- Hablemos de deporte. ¿Hay mucho deportista entre vuestro equipo de trabajo?
R- Por supuesto, muchos de nuestros compañeros practican pádel, tenis, running o juegan al fútbol. De hecho, hace unos años varios compañeros formaron un equipo, bastante bueno, por cierto.

P- ¿Y futboleros?
R- Claro. Y hay muchos que son del Getafe. Aunque yo sea del Atlético de Madrid.

P- Por último, te brindamos la oportunidad de dirigir unas palabras o recomendaciones a nuestros lectores a la vista de la nueva realidad social que se vislumbra.
R- Esto nos ha servido para aprender que debemos estar unidos, ser más solidarios, y no pensar tanto en nosotros. Sigan las instrucciones dadas, por favor, para que nosotros podamos seguir atendiéndoles.

"Desde esta Jefatura se apuesta por la formación continua de los celadores, por las nuevas tecnologías (la página web de Personal Subalterno, la guía de acogida a los nuevos trabajadores, que es una aplicación útil para móvil, el uso cotidiano del correo electrónico)"

El primer Club de Padel Indoor de la Zona Sur

PADEL SPORT INDOOR
GETAFE

VEN A CONOCERNOS
www.padelsportindoorgetafe.com
padel@padelsportindoorgetafe.com

C/ Fundidores 3-5
28906 GETAFE- Madrid

Tel. información: 91 696 68 71

intu Xanadú

¡Os echamos mucho de menos!

Estamos trabajando para cuidar de ti y crear un espacio seguro.
¡Ya queda menos!

#intuXanadúCuidaDeTi

intuxanadu.com

EL MEJOR REPUESTO, AL MEJOR PRECIO Y SIN ESPERAS

MOTUL · Castrol · elf Una marca de TOTAL · TOTAL · LIQUI MOLY

brembo · LUK · BOSCH · Valeo · REPSOL

MONROE · TUDOR BATTERIES · FERODO THE FIRST NAME IN BRAKES · KYB Our Precision, Your Advantage · Continental

Recambios GETAFE

NUESTRO GRUPO CRECE

Avenida Reyes Católicos 3, Getafe (MADRID) -junto al Hospital-
Teléfonos: 91 695 92 67 - 91 682 12 06

Calle Castilla 14, Getafe (MADRID)
Teléfonos: 91 683 97 31 - 91 695 94 13

Calle San Pedro 8, Villarrubia de Santiago (TOLEDO)
Teléfono: 925 14 91 70

Av. Circunvalación 4 Posterior, Torrejón de Ardoz (MADRID)
Teléfono: 91 677 17 21

Calle de la Exacta 15, Pinto (MADRID)
Teléfono: 91 691 55 72

GRUPO RG

www.recambiosgetafe.com