FUNDACIÓN GTF CF

fundación Getafe CF

ORGULLO AZULÓN

todas REVISTA OFICIAL DE LA FUNDACIÓN GETAFE CF

Nº 8 Enero 2021

"Getafe Walking Football"

Congreso Virtual.
Entrenar y educar en Tiempos de Adversidad

Ángela Macias Valle.
Coordinadora Getafe Walking Football

José Antonio Luengo.
Fútbol y valores: la humillación también es violencia

¿Y tú
cómo vives
las rebajas?
Del 7 de enero
al 28 de febrero
Mejor vivirlo
intuxanadu.com

4
El Getafe Genunie recibe
“La Camiseta de Todos”

6
Nuestra **fuente de energía**

8
La fundación estuvo presente en el **Congreso Virtual**

18
“Walking football”, un deporte lento que avanza muy deprisa

26 ENTREVISTA
Ángela Macias Valle.
Coordinadora del “Getafe Walking Football”

34
Abdominales **sin daño en la columna**

36 ENTREVISTA
José Antonio Luego.
Fútbol y valores: la humillación también es violencia

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

El Getafe Genuine recibe "La Camiseta de Todos"

Esta pasada Navidad, el equipo Getafe Genuine recibía la primera camiseta oficial de LaLiga Genuine Santander

El 25 de febrero del pasado año se inauguraba en la Plaza Nueva de Sevilla el Área Movistar LaLiga, un espacio experiencial que estaba recorriendo las principales ciudades españolas durante la temporada 2019/20. En ese contexto y, aprovechando que Sevilla era una de las tres sedes elegidas para la segunda fase de LaLiga Genuine y, donde concretamente iba a iniciarse esta segunda fase, de la mano de Olga de La Fuente, directora de la Fundación LaLiga, se presentó "La Camiseta de Todos", la camiseta oficial de LaLiga Genuine Santander.

Esta pasada Navidad, los jugadores del Getafe Genuine recibieron este regalo tan especial, la camiseta oficial de LaLiga Genuine, de parte de la Fundación LaLiga. Una camiseta inclusiva para la competición más integradora.

"La Camiseta de Todos" diseñada por la sastra Aloma Lafontana es una prenda con un diseño colorido y alegre confeccionada con los retazos de los 36 equipos participantes en la competición como símbolo de unidad. Un trocito del Getafe CF Genuine ha hecho posible esta pieza que representa los colores de la gran familia Genuine.

Un gran detalle y una acción muy significativa que servirá, a buen seguro, para que la Fundación Getafe CF y su equipo Genuine abran este nuevo año con una sonrisa.

Bulevar

GETAFE CENTRO COMERCIAL

www.centrocomercialbulevargetafe.com

Con toda naturalidad

OFERTAS exclusivas

Con tu tarjeta
PASS o El Club Carrefour

Ventajas exclusivas al presentar tu tarjeta de El Club Carrefour o pagar con tu Tarjeta PASS en las tiendas del Centro Comercial Bulevar Getafe

Visita nuestra web www.centrocomercialbluevargetafe.com para más información (sólo establecimientos adheridos).

VUELVE TRANQUILO, ESPACIO SEGURO

Escanea el Código QR para ver las últimas ofertas exclusivas.

SÍGUENOS

Nuestra fuente de energía

Actualmente hay mucha información que choca sobre si es bueno comer o no carbohidratos. Para establecer una base lo primero sería decir que los carbohidratos son la principal fuente de energía de nuestro organismo, por lo tanto, resulta imprescindible contar con ellos en nuestra dieta. Algo relevante sobre ellos es que

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

se dividen en dos grandes grupos, los carbohidratos simples y los carbohidratos complejos. En principio los carbohidratos simples son estructuras con menor complejidad y que suponen una asimilación rápida, con lo que se produce una mayor efectividad a la hora de quemarlos, ya que, los podemos usar antes.

Haciendo referencia a los carbohidratos denominados complejos, como su nombre ya nos advierte, son estructuras más pesadas y para poder utilizar esa energía que nos pueden ofrecer se necesita un mayor número de pasos para su absorción y digestión.

Dicho esto, es más sencillo observar que si consumimos carbohidratos ya sean simples o complejos, siempre nos aportan energía, por lo tanto, si prevemos que nuestro consumo calórico va a ser bajo disminuiremos la cantidad de consumo de estos alimentos. Pero si nuestro consumo calórico va a ser medio/alto, sería más recomendable incluir carbohidratos a cantidades normales, siempre atendiendo a la diversidad de situaciones que influyen y alteraciones fisiológicas de cada persona.

Lo ideal sería ir jugando con las cantidades y adaptarlas a nuestras necesidades diarias, y no contemplar tanto la idea de prescindir de ellos de manera radical y volverlos a incluir ya que puede provocar alteraciones a distintos niveles en nuestro sistema.

"Es más sencillo observar que si consumimos carbohidratos ya sean simples o complejos, siempre nos aportan energía, por lo tanto, si prevemos que nuestro consumo calórico va a ser bajo disminuiremos la cantidad de consumo de estos alimentos"

La Fundación estuvo presente en el Congreso Virtual "Entrenar y Educar en Tiempos de Adversidad"

El congreso, que se desarrolló durante los días 16, 17 y 18 de diciembre, organizado por las fundaciones del Club Deportivo Tenerife y de la Unión Deportiva de Las Palmas, contó con la presencia de nuestro psicólogo José Antonio Luengo Latorre

"Entrenar y Educar en Tiempos de Adversidad" convocó a profesionales del ámbito del entrenamiento deportivo a nivel nacional para debatir y reflexionar sobre la función formativa, a nivel de fútbol base, que deben desarrollar los clubes enfatizando, sobre todo, la figura del entrenador/a. Dicho congreso, que estuvo dirigido a entrenadores, responsables de clubes y al conjunto de profesionales relacionados con la práctica deportiva, se convirtió en un foro único donde pudieron poner en común las experiencias e iniciativas que los clubes profesionales están llevando a cabo, a través de sus fundaciones, en la formación integral de los jóvenes deportistas, como el desarrollo de la salud, la formación en valores, la inclusión y la igualdad de género, entre otros.

Himno al Getafe C.F., S.A.D.

Oh Getafe club de fútbol
Siempre alcanzas la victoria
Y tus triunfos son motivos
Que te llevan a la gloria.

En tu juego la nobleza
Va unida a la gallardía,
Es tu emblema la hidalguía
Es tu emblema la hidalguía
Y tu escudo es el valor.

(Estribillo)

Lucha Getafe con gallardía
Tus jugadores leones son,
Y cuando avanzan exclaman todos
Viva el Getafe que es el mejor.

Sigue la ruta que hasta ahora llevas
Llena de triunfos, honra y honor,
Hasta que todos decirte puedan
Viva el Getafe que es campeón.

...I...

Continúa...

A la lucha por la gloria
Va el Getafe club de fútbol
Y va formando su historia
Con triunfos para el futuro.

Sus defensas y porteros
Forman valla infranqueable
Sus medios y delanteros
Sus medios y delanteros
Son de empuje arollador.

(Estribillo)

Lucha Getafe con gallardía
Tus jugadores leones son,
Y cuando avanzan exclaman todos
Viva el Getafe que es el mejor.

Sigue la ruta que hasta ahora llevas
Llena de triunfos, honra y honor,
Hasta que todos decirte puedan
Viva el Getafe que es campeón.

CAMPEÓN

Autor: Mariano Moreno Quirós

Patrocinado por:

LUJISA
SUMINISTROS ELÉCTRICOS

LUJISA, S.A.
San Ezequiel, 5 - 28021 MADRID
Telfs.: 91 505 25 00 - 629 22 30 00

¿Hambre de
FOSTER'S HOLLYWOOD?
AMERICAN RESTAURANT SINCE 1971

FH GETAFE CAMPO DE FÚTBOL

¡ABIERTO RESTAURANTE!
Y TAMBIÉN A DOMICILIO O PARA LLEVAR

FHENCASA.ES
910 157 963

Disfruta seguro ™

FUNDACIÓN GETAFE

La **Fundación Getafe CF** estuvo representada con la participación como ponente de **José Antonio Luengo Latorre,** psicólogo deportivo de nuestra Fundación y psicólogo experto en actividad física y deporte. Luengo Latorre participó el día 16 de diciembre, primer día del Congreso, en la mesa de experiencias "Fútbol base y educación en valores". Mesa coordinada por Francisco Ortiz Rivas, Fundación U.D. Las Palmas, y en la que estuvo acompañado por Manuel López Santana, director general de Deportes del Gobierno de Canarias; Olga de la Fuente García, directora de la Fundación LaLiga; Jordi Clares Frauca, director del departamento de Metodología y Coordinador de equipos internos de la Fundación S.D. Eibar; y Rayco Marrero García, árbitro de Tercera División y experto en coaching deportivo.

Luengo Latorre, aportó su experiencia sobre este tema: "Saber ganar y saber perder: ahí se cuece mucho sobre los valores en el fútbol. Queda mucho que trabajar, para entender que es compatible generar futbolistas competitivos con ser buen personas, humildes, razonables, solidarias". Latorre aseveró que entre los más importantes valores del fútbol base está la educación y que ahí radican los factores que deben ser compatibles con ser jugador de fútbol "hay que ser compañero, apoyar al equipo, respetar la suplencia ...".

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

Por último, José Luengo, habló sobre el proyecto de la **Escuela de padres de la Fundación Getafe CF** "un espacio de diálogo y conversación para los padres de los niños en edad de fútbol base desde 6 años". Una experiencia interesante de trabajo compartido que trata de amueblar la mente de los jugadores en valores, concentración y trabajando por objetivos.

ÉXITO ROTUNDO

El evento organizado por las fundaciones del Club Deportivo Tenerife y de la Unión Deportiva de las Palmas con la colaboración de la Universidades de la Laguna, la Universidad Europea de Canarias, la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y el Gobierno de Canarias, fue todo un éxito de participación llegando a cubrir el cupo de 3.000 inscripciones.

Entre los datos que confirman este éxito de difusión, cabe señalar que tuvo un alcance a través de las redes sociales en las que se interactuó bajo el hashtag #EntrenaryEducar de 790.978 personas y un impacto de 950.796, entre las tres plataformas en las que se compartieron contenidos: Facebook, Instagram y Twitter. Además, el congreso reunió a 691 personas durante sus emisiones en directo por Facebook Live y las 86 publicaciones difundidas consiguieron más de 9 mil interacciones totales.

El evento fue todo un éxito de participación llegando a cubrir el cupo de 3.000 inscripciones

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

En conclusión, tras tres jornadas y 22 charlas, el Congreso cerró su primera edición cumpliendo con los objetivos marcados en su inicio, debatir, poner sobre la mesa y extraer conclusiones acerca de la labor educativa y deportiva en esta época de pandemia.

Artydents
Clínicas dentales

Av. Aragón, 13, 28903 Getafe, Madrid
Teléfono: 910 09 45 99
Wassap: 685 81 93 23

SOBREDENTADURA
SOBRE 4 IMPLANTES

Precio cerrado
2.800€

TODOS LOS TRATAMIENTOS ODONTOLÓGICOS

DOCTORES CON 30 AÑOS DE EXPERIENCIA

GARANTÍA DE POR VIDA EN TODOS LOS TRATAMIENTOS FIJOS

MEJORAMOS CUALQUIER PRESUPUESTO

PRIMERA VISITA GRATIS

HASTA 60 MESES SIN INTERESES

NO SOMOS FRANQUICIA
SOMOS UNA CLÍNICA FAMILIAR

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 y D.F.2ª Real Decreto-ley 17/2020 de 5 de mayo, modificación apartado 1, artículo 19 Ley 49/2002)

Personas Físicas (IRPF)

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

30€ Al año **Deducibles** **80%** 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 2020 / 2021

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 2021 / 2022

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:

"Walking Football", un deporte lento que avanza muy deprisa

La Fundación Getafe CF pone en marcha la iniciativa "Getafe Walking Football" con el fin de ayudar a las personas a mantenerse activas y saludables

Llega un momento que todos nos hacemos mayores, se pierde condición física y jugar al fútbol se hace más difícil, ya no es posible regatear con la misma agilidad. Ahora, existe una nueva modalidad de fútbol, adaptada a jugadores mayores, para los adictos al balón y para aquellos que quieren practicar deporte. Esta modalidad se llama "walking football", y desde la Fundación Getafe CF nace el proyecto "Getafe Walking Football" con el fin de ayudar a las personas a mantenerse activas y saludables.

¿CÓMO SURGE EL *"WALKING FOOTBALL"*?

Se trata de una modalidad que triunfa en el Reino Unido y que está en auge en todo el mundo y su peculiar historia merece la pena ser contada. Y es que esta nueva modalidad deportiva nació casi por casualidad. El Chesterfield FC Community Trust por el año 2011 buscaba una iniciativa que ayudara a fomentar la actividad física y social entre sus mayores de 50 años. La idea tuvo una buena acogida, pero fue la desgracia del exjugador Steve Rich, que a sus 26 años y tras sufrir un terrible accidente automovilístico que le obligó a retirarse del fútbol profesional, lo que terminó de impulsar definitivamente esta nueva propuesta deportiva.

Cuando Rich conoció el "walking football" decidió conectar a los pocos equipos que había por todo el Reino Unido a través de una página web. Y, sumado esto a la ayuda que recibió esta modalidad del banco Barclays en 2014, consiguieron un crecimiento meteórico de este deporte hasta convertirlo en un fenómeno nacional.

Actualmente la WFA (Asociación de Walking Football en sus siglas en inglés) engloba a 1.150 clubes con, aproximadamente, 40.000 jugadores registrados; siendo el club más grande del mundo el Birmingham, que tiene 500 miembros, entre ellos 50 mujeres.

AUTODESGUACES

DE BLAS

RECAMBIOS

De 1º y 2ª mano de todas las marcas

BAJAS

De vehículos tramitadas con la DGT

OFERTAS

Ruedas desde 5€,
50% en Airbag
Anticongelante 4'77€

Pol. Ind. Prado Overa, C/ Puerto Pajares, 15
28919 Leganés, Madrid

www.autodesguacesdeblas.com

91 190 70 90 / 673 285 928

Encuéntranos también en:

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

"GETAFE WALKING FOOTBALL"

Esta modalidad ya se juega en 35 países en todo el mundo y, prácticamente en toda Europa. En España está creciendo con diversas iniciativas y la Fundación Getafe CF es un impulsor más de este deporte por su fuerte compromiso en el cumplimiento de los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible).

Desde la Fundación se apuesta por una modalidad deportiva inclusiva, igualitaria y saludable. El fin de este proyecto es ayudar a las personas a mantenerse más activas y mejorar su estado de salud de una forma divertida disfrutando del deporte rey, donde tienen cabida hombres y mujeres sin límite de edad a partir de los 50 años.

Es necesario recalcar que la fundación tiene previsto la realización de jornadas y talleres prácticos para fomentar su conocimiento y el aprendizaje de sus reglas y que, además, la participación es totalmente gratuita. La Fundación proporcionará equipamiento de ropa a los jugadores y organizará los entrenamientos, dos veces a la semana en la ciudad deportiva.

Los participantes en este programa contarán en todo momento con el apoyo de un equipo de profesionales especializado que se encargarán de dirigir y supervisar cada jornada y entrenamiento.

Hay que destacar de igual manera, que en los planteamientos de esta iniciativa está el competir con otros equipos a nivel nacional e internacional en cuanto las medidas sanitarias impuestas para combatir la epidemia lo permitan.

No existe el mal tiempo con los nuevos GLA y GLB 4MATIC.

Surfear cada curva, atravesar rutas ocultas en la nieve y sentir el aire frío en la cara. Disfrutamos de la carretera cuando todos los demás se quedan en casa. Por eso, vuelve a arrancar cuando los primeros truenos resuenen con la **tracción total 4MATIC**, para disfrutar de tus aventuras sea cual sea el clima gracias a su sistema de conducción adaptable e inteligente.

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

¿CUÁLES SON LAS REGLAS DE ESTA MODALIDAD?

Se practica de una manera más lenta, más relajada y adecuada para las personas mayores. La principal regla es que uno de los dos pies siempre debe estar apoyado en el terreno de juego, de forma que se controla que la velocidad de los jugadores nunca puede ser superior a la de un ligero trote. No está permitido correr, hacerlo está castigado con falta a favor del otro equipo.

Otra de sus características es que los equipos son más pequeños (5, 6 o 7 jugadores). No se puede elevar el balón por encima de la cabeza, la pelota siempre debe de estar por debajo de esta. Tampoco están permitidos los contactos, todo ello con el objetivo de reducir los riesgos físicos evitando las lesiones.

El saque de las faltas debe ser indirecto, las pelotas que han ido fuera se sacan a ras de suelo y no existe el fuera de juego.

BENEFICIOS

Se trata de un deporte inclusivo que ofrece una multitud de beneficios para la salud de las personas mayores. Unos beneficios tanto físicos como psicológicos.

BENEFICIOS FÍSICOS

El grupo de edad más numeroso del siglo XXI es el de mayores de 65 años y el sedentarismo es cada vez más frecuente entre los mayores, personas cuyo rendimiento físico disminuye a medida que la actividad diaria se reduce. Esta práctica deportiva ayuda a corregir ese deterioro como actividad física que es. Además, el "walking football" cuenta con la aprobación de médicos expertos en medicina deportiva y traumatología, recomendándolo de forma expresa ya que mejora la agilidad y, al carecer de riesgos y ser practicado al aire libre, desarrolla la movilidad psicomotriz de los participantes.

Los jugadores enseguida empiezan a mejorar su salud cardíaca y el uso activo de las articulaciones permite fortalecer la elasticidad, aumentan la masa muscular y mejoran la calidad del hueso, ganan agilidad y mejoran el equilibrio.

Además, la práctica de esta modalidad contribuye a que los participantes fortalezcan su sistema inmunológico, disminuye las cifras de colesterol en sangre, ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales al tiempo que mejora la presión arterial, mejoran los niveles de azúcar en sangre y reducen las probabilidades de padecer diabetes tipo 2.

Algo fundamental de esta iniciativa es pasarlo bien socializando, conocer gente nueva y fortalecer las actuales, ayudando a evitar la soledad porque el ejercicio en grupo otorga seguridad y ayuda a superar los problemas

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

La inactividad que pretende encarar "walking football" no sólo es física sino también social. Fundamentalmente reduce los riesgos de depresión, estrés y ansiedad.

En los orígenes de este deporte en el Reino Unido se pretendía abordar una epidemia de aislamiento e inactividad entre los hombres mayores y, para los organizadores de este deporte se trataba de una cura para la soledad.

Algo fundamental de esta iniciativa es pasarlo bien socializando, conocer gente nueva y fortalecer las actuales, ayudando a evitar la soledad porque el ejercicio en grupo otorga seguridad y ayuda a superar los problemas.

Por todo lo expuesto anteriormente y todos los beneficios que conlleva la práctica de esta modalidad deportiva, si eres hombre o mujer de 50 años o más, no lo dudes, contacta con nosotros y apúntate al "walking football".

ABIERTO EL PERIODO DE INSCRIPCIONES

En la actualidad, desde la Fundación se está procediendo a configurar el grupo de personas que participarán en el programa. Si bien no es posible iniciar los entrenamientos, la Fundación está aprovechando este periodo de tiempo para organizar todos los aspectos necesarios, explicar a los participantes todos los detalles, que se conozcan unos a otros, etc de modo que una vez la situación sanitaria permita iniciar los entrenamientos todo esté preparado para disfrutar al máximo de esta actividad.

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

ÁNGELA MACIAS VALLE, COORDINADORA DEL "GETAFE WALKING FOOTBALL"

"Cualquier iniciativa que facilite la vida y dé seguridad en estos tiempos de pandemia es importante"

Lugar de nacimiento: Jerez de la Frontera.
Tu rincón favorito de Getafe: El Cerro de los Ángeles.
Una canción: "La aventura de vivir", de Manuel Carrasco.

PREGUNTA: Has empezado a colaborar con la Fundación del Getafe CF encargándote de poner en marcha un programa innovador, el "Getafe Walking Football". ¿Qué tal las sensaciones hasta la fecha o en la actualidad?
RESPUESTA: Pues poner en marcha un proyecto de estas características es algo que afronto con mucha ilusión y muchas ganas. Servirle de ayuda a este colectivo a que lleven un estilo de vida más activo es algo muy gratificante, así que las sensaciones son bastantes buenas. En este tipo de proyectos, las personas mayores representan un grupo muy desfavorecido, así que esta es la oportunidad de brindarles el respeto y el reconocimiento que merecen.

P: ¿Cuéntanos qué es el "Getafe Walking Football"?
R: El "Getafe Walking Football" es un proyecto que nace desde la Fundación del Getafe CF con el fin de ayudar a las personas a mantenerse más activas y mejorar el estado de salud de una forma muy divertida. Es una modalidad de fútbol adaptada a jugadores mayores en la que no se puede correr ni se producen contactos para evitar que haya caídas. Se juega en equipo de seis jugadores, pudiendo participar tanto hombres como mujeres, sin límite de edad.

Es una modalidad que está teniendo un gran auge en otros países y esperamos poder crecer también desde el Getafe con esta iniciativa.

P: En qué momento se encuentra el programa actualmente.
R: Hemos empezado recopilando toda la información de lo que ya se conoce sobre el "Walking Football", viendo cómo se desarrolla en otros equipos españoles y en el ámbito internacional para plantear nuestro proyecto. Actualmente estamos informando del presente proyecto a diferentes asociaciones, cen-

Seguimos a tu lado
Getafe y Leganés

Con las nuevas restricciones Covid seguimos abiertos después de las 22:00

McDelivery

McAuto

Consulta nuestros servicios disponibles
Restaurantes Getafe: c/Einstein Nº1 y C.C Sector III
Restaurantes Leganés: Av. de la Lengua Española Nº 15, C.C Parquesur y C.C Plaza Nueva

tros y personas interesadas, para ir así configurando el grupo de personas que formarán parte del equipo. Ya tenemos varios interesados que están deseando defender la camiseta del equipo.

P: ¿ Tiene algún coste para los participantes? ¿Dónde se realizarán los entrenamientos?
R: La participación al proyecto será totalmente gratuita para los participantes. Además se les proporcionará la ropa del equipo y plantearemos diferentes viajes para competir con otros equipos a nivel nacional e internacional. Los entrenamientos se llevarán a cabo dos veces a la semana en la ciudad deportiva.

P: Al margen del fomento de la actividad física, cuánto de importantes son los aspectos sociales en este tipo de iniciativas.
R: Los aspectos sociales juegan un papel muy importante, es fundamental que se cree un vínculo no sólo en el ámbito deportivo, sino también en el social.

El bienestar general del grupo será la pieza clave para crecer como equipo. Un valor que a mí personalmente me gustaría transmitirles es el compañerismo, más importante que la competición en sí. Tienen que venir a disfrutar y a olvidarse de todo dándole patadas al balón y por supuesto que no falte la cervecita de después del partido, pero sin alcohol claro.

P: Precisamente este ámbito de trabajo es en el que estás estudiando, formándote e investigando desde hace un tiempo ¿verdad?
R: Sí. El tema del deporte y la actividad física siempre ha sido una pieza clave en mi vida. Empecé estudiando la Licenciatura en CC de la Actividad Física y el Deporte, conocido como INEF, en la Facultad de Cáceres. Allí se me brindó la oportunidad de realizar una estancia Erasmus y me fui un año a estudiar a la Universidad Alemana del Deporte de Colonia. Me fascinó tanto la universidad conocida como la mejor de Deportes de Europa y

TECNOCASA GROUP
Joma®
Libertex
REALE SEGUROS
El Brillante

"Yo estoy deseando ver en las gradas a nietos y nietas animando a sus abuelos/as mientras se divierten jugando al fútbol"

la disciplina de allí, que me dediqué durante un tiempo a aprender alemán para poder hacer mi Máster en la misma Universidad, con el que me especialicé en actividad física orientada a personas mayores y con enfermedades. Actualmente soy estudiante de Doctorado en la UPM de Madrid, con mi tesis orientada a la actividad física en pacientes de Oncogeriatría. Además, he tenido la oportunidad de colaborar con numerosos centros de investigación y de llevar todos esos conocimientos a la práctica, trabajando deportivamente con numerosos grupos en diferentes países.

También soy una amante del fútbol desde que jugaba de pequeña y poder coordinar un proyecto de este tipo es una magnífica opción para seguir creciendo profesionalmente.

P: En tu opinión qué pueden aportar programas como estos a la sociedad.

R: Principalmente el cambiar la imagen que se tiene de las personas mayores. Seguramente hay muchas personas que no se atrevan a realizar este tipo de actividades por el miedo al qué dirán y es que están muy influenciados por la imagen que puedan dar. Estos programas tienen que aportar la verdadera imagen, la imagen de personas con ganas de pasarlo bien y sentirse día a día mucho mejor.

Yo estoy deseando ver en las gradas a nietos y nietas animando a sus abuelos/as mientras se divierten jugando al fútbol, qué satisfacción tan grande para unos y otros ¿no?

P: Crees que este programa de la Fundación Getafe CF puede contribuir a impactar positivamente en esta línea.

R: No solo lo creo, estoy totalmente segura de que será así porque es un programa acorde a los principios de concienciación de la población y de ruptura de las barreras sociales. Además, el poder representar a tu equipo jugando al fútbol, seguro que es deseo de muchos de los aficionados del Getafe Club de Fútbol.

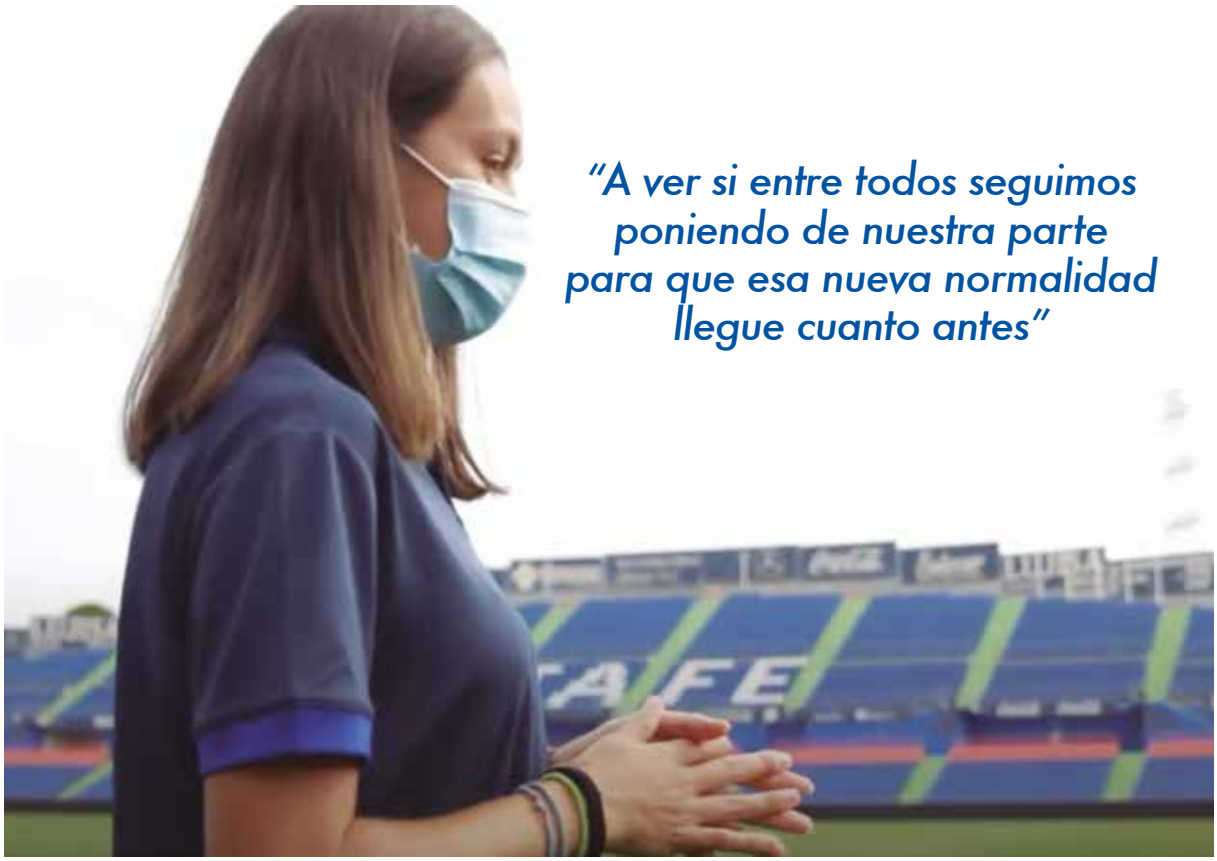
Espero que tenga tanto éxito como los demás proyectos de la Fundación.

P: Y la gran pregunta: ¿cuándo empezarán los entrenamientos?

R: Con estas situaciones extremas que estamos viviendo en los últimos meses se nos hace un poco complicado el poder empezar, pero nosotros estamos listos. A ver si entre todos seguimos poniendo de nuestra parte para que esa nueva normalidad llegue cuanto antes.

Haremos jornadas formativas antes de comenzar de las que iremos informando, para así tener una visión más exacta de los futuros fichajes del "Getafe Walking Football".

Una nueva realidad
ESTRATEGIA 2030
DESARROLLO SOSTENIBLE
–estrategia2030.es–


"A ver si entre todos seguimos
poniendo de nuestra parte
para que esa nueva normalidad
llegue cuanto antes"

Radioteléfono
pidetaxi
pide tu taxi por teléfono o por la app
¿Necesitas factura
de tus viajes en taxi?
Facturación mensual
a empresas
Vehículos adaptados
Hasta 8 pax
NUEVO
SERVICIO
Factura
online
Nos movemos contigo
Te escuchamos y nos adaptamos
a tus necesidades
info@rttm.es
91 547 82 00
www.rttm.es • www.pidetaxi.es

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. Y, la D.F.2ª de Real Decreto-ley 17/2020 de 5 de mayo, que modifica el apartado 1, artículo 19 de la Ley 49/2002. 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 80% de las cantidades abonadas. A partir de 150 euros, la deducción será del 35% 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€	80%
Resto base de deducción	35%

Ejemplo:

Si tu donación es de 3 euros al mes (es decir, 36 euros anuales), podrás deducir 28,8 euros en el primero de los casos (cuota de 3 euros/mes), por lo que tu coste económico será tan solo de 7,2 euros al año.

Si tu donación es de 5 euros al mes (es decir, 60 euros anuales): podrás deducir 48 euros en el segundo de los casos (cuota de 6 euros/mes). Por lo que tu coste económico será tan solo de 12 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 VILLALTA, PREPARADOR FÍSICO DEL GETAFE GENUINE

Abdominales sin daño en la columna

Muchas veces en la ejecución de un ejercicio, para tonificar la zona abdominal, comprometemos la salud de nuestra columna. Los músculos abdominales son los encargados en parte de nuestro equilibrio y que se suman al grupo que compone el core (zona central, núcleo). La mayoría de los ejercicios que se utilizan a diario para fortalecer esta parte de nuestro cuerpo, van acompañados de flexiones de tronco y aquí es donde llega el problema para las personas que sufren lesiones de espalda.

Si trabajamos un abdominal crunch, que es uno de los ejercicios más recurrentes, lo primero que nos pide el ejercicio es una flexión de tronco. Para poder completar nuestro objetivo de tonificar el abdomen sin comprometer la salud de la columna, os proponemos los siguientes ejercicios:

*Aclarar que si hay lesión cervical se recomienda dejar apoyada la cabeza en el suelo o en un objeto blando como puede ser cojín o pelota.

Los músculos abdominales son los encargados en parte de nuestro equilibrio y que se suman al grupo que compone el core (zona central, núcleo)

PRESIÓN RODILLAS-MANOS (5'' PRESIÓN – 2'' DESCANSO). 12 VECES

fundación Getafe CF

hay salida
a la violencia de género

016
ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS

EXTENSIONES ALTERNAS (BRAZO IZQUIERDO CON PIERNA DERECHA – BRAZO DERECHO CON PIERNA IZQUIERDA). 12 VECES

EXTENSIONES ALTERNAS MÁS PRESIÓN RODILLA-MANO (DINÁMICO BRAZO IZQUIERDO – PIERNA DERECHA, TRABAJO CON PRESIÓN BRAZO DERECHO – PIERNA IZQUIERDA) CADA LADO. 8 VECES

JOSÉ ANTONIO LUENGO, EXPERTO EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
https://blogluengo.blogspot.com
Twitter: @jaluengolatorre

Fútbol y valores: la humillación también es violencia

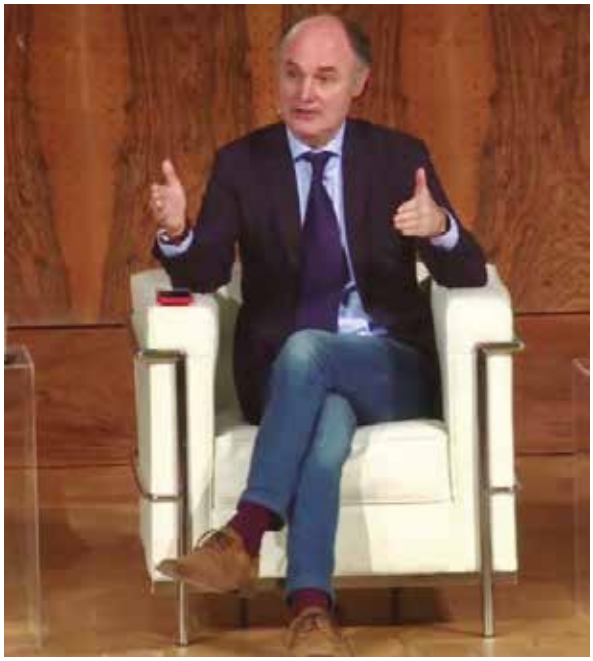
Hace un mes aproximadamente, la prensa generalista y también la deportiva se hizo eco del resultado con el que terminó un partido de la categoría de benjamines en la Comunidad de Madrid. Un equipo, el débil, claro, encajó 31 goles a lo largo y ancho del partido en el que, sin lugar a dudas, sus jugadores entregaron todo lo que llevaban dentro para cumplir con su obligación e intentar obtener el mejor de los resultados.

Puedes consultar la información a través de este link: www.abc.es/familia/educacion/abci-encajar-31-goles-crea-ninos-dano-evitable-ensenarles-ganar-sin-humillar-202012170156_noticia.html

Pero también con el de jugar al fútbol y aprender. También para competir, por supuesto. Pero esencialmente, aprender. En muchos sentidos, todos los que presenciaron el partido en cuestión (no solo los jugadores) sacaron muchas lecciones, seguro. Más uno, por decir algo, aprendió a disfrutar de la humillación, el desprecio, el desdén, el doblegamiento, incluso la burla... Más de uno salió de las instalaciones deportivas con el pecho henchido de gloria, de satisfacción. Pensando exclusivamente en su ombligo, en la vanidad, la jactancia y la altanería. Sin reparar en el posible daño (no irreparable, por supuesto) infligido a quien sufre no la derrota, sino "ese tipo de derrota"; la que veja, humilla, casi excluye.

Otros, probablemente los que sufrieron la derrota, aprendieron mucho, indudablemente. Entre otras cosas, a conocer el doloroso sentimiento de la humillación. A ser protagonistas de un hecho en el que, por encima de las condiciones que marcan los principios esenciales de la competición, vivieron la experiencia de ser pasados por encima de una manera degradante y deshonrosa.

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



Saber perder y saber ganar es fundamental en la vida y, también, en el deporte. Y debe formar parte de los procesos de enseñanza y aprendizaje que los adultos ponemos al servicio de los espacios que consideramos educativos. Pero, no puede valer todo. En el ámbito educativo (y las escuelas de fútbol forman parte sustantiva de él), reflexionar sobre estas experiencias y aprendizajes, perder y ganar, debe ser condición obligada de los directivos y, especialmente de los equipos técnicos. Claro que determinadas normas esenciales pueden ser de interés para acotar determinadas prácticas, pero es necesario que nuestro colectivo de entrenadores y técnicos aúnen criterios para hacer de la práctica deportiva un escenario honesto, asentado en la dignidad, la humildad y el buen trato. ¿Es compatible esta visión con enseñar y aprender a competir? No tengo duda de ello. Ninguna.

Tenemos mucho margen de mejora. Apliquémoslo. Todos y todas saldremos ganado.

"En el ámbito educativo (y las escuelas de fútbol forman parte sustantiva de él), reflexionar sobre estas experiencias y aprendizajes, perder y ganar, debe ser condición obligada de los directivos y, especialmente de los equipos técnicos"

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 y D.F. 2ª Real Decreto-ley 17/2020 de 5 de mayo, modificación apartado, 1, artículo 19 Ley 49/2002)

Personas Jurídicas (IS)

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

35%

40% Cuando en el ejercicio y en los dos anteriores se haya donado un importe igual o superior a la misma entidad

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

BAILA AL RITMO DE LOS DESCUENTOS ADICIONALES

Descuentos de hasta un 80%

El sitio perfecto para pasar un día de compras y acabar con la gran oferta de ocio y restauración de Nassica.

Tu planazo con todas las medidas de seguridad e higiene.

joma® asics adidas Levi's® new balance NikeFactoryStore PUMA®

getafe thestyleoutlets

Nassica PARQUE COMERCIAL Y DE OCIO

GETAFE A-4 SALIDA 17A · M50 SALIDA 48

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