



EL TORREALOTÓN

BOLETÍN DE INFORMACIÓN TORREMOCHA DE JARAMA

DEPÓSITO LEGAL: M27671-197

Nº 181 SEPTIEMBRE Y OCTUBRE 2023



SUBVENCIONES TRAMITADAS 2023

El Ayuntamiento durante este año ha solicitado un conjunto de subvenciones de las cuales se ha concedido, por el momento, un total de 129.955,83€ y tan solo se ha denegado una de ellas, quedando otras pendientes de resolución.

Dichas subvenciones concedidas tienen los siguientes objetos:

- | | |
|---|---|
| ○Sostenimiento puestos de empleo: 25.000,00 € | ○Plan Corresponsables: 35.466,00 € |
| ○Mejora de áreas industriales: 23.999,65 € | ○Archivos: 6.388,00 € |
| ○Dotación de fondos bibliográficos: 2.500,00 € | ○Equipamiento de locales juveniles: 4.832,44 € |
| ○Deporte infantil temporada 2021/2022: 2.100,00 € | ○Plan lucha contra la despoblación: 25.442,91 € |
| ○Funcionamiento Juzgado de Paz: 1.104,00 € | ○Convenio absentismo: 122,03 € |
| | ○Ayudas acciones de igualdad: 3000,00 € |

En cuanto a las subvenciones pendientes de resolución están las siguientes:

- Teatro, danza, música y cine
- Promoción comercial y ferial
- Colonias felinas
- Impulso Agenda 2030
- Instalaciones deportivas
- Adaptación al cambio climático
- Activación municipios rurales
- Punto Activa 23-24
- Ayudas a la innovación territorial

EXPOSICIÓN AL PÚBLICO DE LAS BASES PROVISIONALES PARA ARRENDAMIENTOS DE 6 ALOJAMIENTOS

Desde este martes 5 de septiembre están sometidas las bases provisionales a información pública por el plazo de 20 días hábiles, a contar desde el día siguiente de su publicación en el tablón de anuncios del Ayuntamiento y sede electrónica. El objetivo es que puedan ser examinadas por cualquier interesado en las dependencias municipales y se puedan presentar las reclamaciones que se estimen oportunas. Asimismo, los textos estarán a disposición de los interesados en la sede electrónica del Ayuntamiento.

El objeto de las presentes Bases es establecer las normas reguladoras del procedimiento para la adjudicación de seis viviendas destinadas a alquiler, titularidad del Ayuntamiento de Torremocha de Jarama.

Se trata de un edificio residencial, con seis viviendas en planta baja, con acceso por la Calle Canal Isabel II nº 9. Dichas viviendas constan de salón comedor con cocina incorporada y amueblada, un dormitorio y cuarto de baño.

Entre otros puntos, las Bases puntualizan los requisitos para acceder a ser adjudicatario, periodo de presentación de solicitudes, documentación a presentar, baremo de puntuación, listado provisional y definitivo, efectos de la adjudicación y obligaciones especiales del adjudicatario.

La persona o unidad familiar interesada en una vivienda de alquiler deberá formalizar la solicitud en el Registro del Ayuntamiento de Torremocha de Jarama, y reunir los siguientes requisitos:

a) Ser mayor de edad o menor con emancipación concedida y no tener incapacidad para obrar y para obligarse contractualmente de acuerdo al Código Civil.

b) A los efectos de las presentes bases, componen la unidad familiar las siguientes personas:

1. La persona solicitante
2. Cónyuge o persona con quien mantenga análoga relación de afectividad, conforme al marco legal vigente.

Únicamente podrá presentarse una instancia por solicitante, y el solicitante no podrá ser parte in-

tegrante como conviviente en ninguna otra solicitud.

c) No tener deudas con el Ayuntamiento de Torremocha de Jarama, con la Seguridad Social ni con la Agencia Tributaria.

d) Contrato de trabajo y tres últimas nóminas.

e) Presentar aval notarial, una vez firmado el contrato, y renovarlo periódicamente durante el tiempo de vigencia del contrato de arrendamiento.

Las solicitudes se presentarán en sobre cerrado con la documentación solicitada en el Registro General del Ayuntamiento de Torremocha de Jarama, en Plaza Mayor nº 4, 28189 Torremocha de Jarama, en horario de atención al público (09:00 a 14:00 horas de lunes a viernes).

El plazo de presentación de solicitudes será de 20 días naturales contados a partir del día siguiente de la publicación de las presentes bases en el tablón de anuncios del Ayuntamiento de Torremocha de Jarama.

PLAN DE CARRETERAS 2025-2032

Recientemente, todos los Ayuntamientos de la Comunidad de Madrid han recibido el avance del denominado Plan de Carreteras 2025-2032. Este amplio documento recopila el inventario de carreteras existentes con su estado y una propuesta de actuaciones a realizar en los próximos años.

En el caso de Torremocha, la única carretera propiedad de la CAM

es la M-102, que ha sido recientemente pavimentada, por lo que el avance presentado no contempla ninguna actuación para los próximos años. Sin embargo, plantea la construcción de una circunvalación a Torrelaguna, variante que facilitaría la comunicación de los vecinos de Torremocha hacia la A-1 u otros destinos. Dicha actuación se considera de máxima importancia desde el consistorio,

quien apoyará para que sea ejecutada lo antes posible. Además, en el periodo de alegaciones que está abierto, el ayuntamiento reivindicará nuevamente un carril bici entre Torrelaguna y Patones, ya que este avance planea muchos kilómetros de carriles de este tipo en múltiples tramos de carretera de la Comunidad de Madrid.

DATOS PISCINA TEMPORADA 2023

La temporada estival está a punto de terminar a finales de septiembre, mes en el que dio por finalizado la de la piscina de Torremocha con buenos resultados.

Una temporada en la que se han realizado diversas actividades como la fiesta de apertura con merienda y juegos, zona de biblioteca permanente, natación y buen tiempo para

poder disfrutar del césped y del agua.

A continuación, os mostramos los datos del presupuesto de gastos e ingresos de este año.



CONCEPTO	GASTOS
SUELDOS Y SALARIOS SOCORRISTAS	8.381,61 €
ELECTRICIDAD (PISCINA EN CONTADOR COLEGIO)	279,92 €
ELECTRICIDAD (BAR- DESDE ABRIL A JULIO)	430,91 €
AGUA	8.973,40 €
CLORO	4.964,15 €
BILACON - ANALÍTICA AGUA	125,11 €
SEGURO	257,40 €
REPRODUCCIONES CABRERA (TALONARIOS+CAMISETAS)	363,83 €
GESTIÓN VENTA ENTRADAS (50% recaudación)	6.185,96 €
TOTAL GASTOS:	29.962,29 €

CONCEPTO	INGRESOS
ADJUDICACIÓN TERRAZA PISCINA 2023	3.025,00 €
INGRESO CONSUMO LUZ BAR TERRAZA	192,88 €
ENTRADAS Y ABONOS	20.556,18 €
INGRESOS NATACIÓN	491,75 €
TOTAL INGRESOS:	24.265,81 €

TU PUEBLO

TORREMOCHA UN MUNICIPIO ABIERTO AL MUNDO

Vemos con alegría, como cada vez más vecinos y vecinas llegan al municipio de muy diferentes partes del mundo: Marruecos, Venezuela, Sudán, Ecuador... y cómo los propios vecinos salen a tantas otras partes del mundo para conocer, estudiar, trabajar, compartir...

Estamos interconectados, relacionados, cada vez más cerca, y a pesar de las diferencias, que son muchas y nos enriquecen, nos damos cuenta de que compartimos los mismos sueños.

Este mes de septiembre se abrió con una iniciativa celebrada en la Casa Emaús que ayudó a acercarse a las personas migrantes, a escuchar su voz a través del teatro mediante la obra EL SUEÑO ES VIDA, dirigida por Moisés Mato y representada por el ya conocido actor Thimbo Samb. En escena se puso la vida y los sueños del mismo Thimbo, sus experiencias de

viaje, la solidaridad e insolidaridad recibidas, sus deseos de amar, vivir, actuar...

Y este mismo mes se cerrará con otra iniciativa. Una charla sobre las leyes, los trámites, los tiempos y las trabas que deben superar los extranjeros para conseguir quedarse a vivir en España. La charla tendrá lugar el sábado 30 de septiembre a las 18:00h en Trambensol.

En Torremocha ya se ha ayudado a 3 familias a integrarse. Dos de ellas optaron por quedarse a vivir y una consiguió establecerse en Palencia. Actualmente, se está apoyando a una gran familia hondureña de paso por el municipio y, en breve, entrará otra a la que se espera que se le acoja igual de bien que a las anteriores.

¿CONOCES LA AGRICULTURA



El cambio climático amenaza con desertizar, cada vez, mayores extensiones de terreno. La agricultura industrializada, que emplea gran cantidad de fertilizantes químicos, herbicidas y pesticidas, va destruyendo la biodiversidad, degradando el suelo y contribuyendo al cambio climático. Por otro lado, las macrogranjas, donde se acumula una gran cantidad de ganado, son unos centros muy destacados de contaminación ambiental.

Frente a estos procesos destructivos ha surgido la agricultura regenerativa, que es una reinterpretación de la agricultura tradicional antes de su “industrialización” y que busca reconstruir la materia orgánica y la biodiversidad del suelo, con el propósito de revertir los efectos generados por una agricultura que empobrece los suelos y no lucha contra los efectos del cambio climático. Se trata de un conjunto de técnicas, muchas de ellas ancestrales como el barbecho, que buscan la regeneración del suelo, su sostenibilidad, la superación de la situación actual, y el mantenimiento del tejido rural y social. Pretende hacer rentables las explotaciones agroganaderas reduciendo gastos, generando biofertilizantes propios y aprovechando la relación entre animales, plantas y la materia orgánica

La base para la recuperación de la vida del suelo.

gánica del suelo, así como aprovechando mejor el agua de la lluvia.

Por diversos lugares de España, colectivos de pequeños agricultores están empeñados en demostrar que sus cultivos pueden regenerar los suelos. Su receta es tan sencilla como compleja: aliarse con la naturaleza. Pretenden regenerar “unos suelos súper pobres de tanto labrarlos, de tanta maquinaria pesada y de no aportarles casi nada, nada más que sacar, sacar y sacar”.

En Torremocha tenemos varios casos que van encaminados a la agricultura regenerativa. Tomate la Huerta aporta a su parcela materia orgánica una vez al año. Su origen es de una finca de explotación caprina ecológica. La CSA utiliza los excrementos de gallina para abonar el huerto, con un sistema de gallinero móvil para ir distribuyéndolo por toda la parcela cultivada. Además, que las gallinas ayudan a eliminar insectos y plagas dañinas para los cultivos y controlan la presencia de plantas adventicias. En el Soto de Abajo se introduce ganado ovino para reducir la vulnerabilidad a los incendios forestales, a la vez que las ovejas aportan materia orgánica para mejorar el suelo.

Finalmente, se creó en Torremocha una plantación piloto y ecológica de pistachos, basada en los conceptos de la agricultura regenerativa, sin riego añadido, usando el ganado ovino para reducir las plantas adventicias, generar abono natural y un suelo rico en biodiversidad.

La agricultura regenerativa se sustenta en la recuperación de la vida del suelo, desde los microorganismos hasta la infinidad de animales que viven bajo tierra. Los excrementos del ganado son importantes para la fertilidad de la tierra, nutriendo las plantas, que van acumulando materia orgánica; esa materia orgánica es carbono que se saca de la atmósfera, mitigando el cambio climático, y que permite al suelo almacenar más nutrientes y más agua y resistir mejor a las sequías.

Un suelo fértil es la condición principal no solo para el bienestar del ser humano, sino también para su existencia. Por eso, la agricultura regenerativa es tan importante frente a la agricultura industrial que influye en la degradación del suelo, al reducir significativamente la biodiversidad y las áreas adecuadas para la siembra, provocando escasez de alimentos a largo plazo.

NUEVA EXPOSICIÓN TEMPORAL

Con el título "Rincones de España", esta muestra de pinturas al óleo y acuarelas de Soto Galán, estará disponible hasta el 17 de septiembre en las Salas de Exposiciones de Torrearte.

La Sala Grande se ha dedicado al mundo rural, actividades agrícolas, construcciones rústicas, paisajes

y caballos, ya que también fue retratista de caballos por encargo.

La Sala Pequeña contiene bodegones y varias marinas del puerto y la costa de Llanes entre otras zonas, varios paisajes urbanos de Madrid y una selección de acuarelas.



sotogalanoleos@hotmail.com
www.sotogalan.es



Soto Galán

Bibliografía del autor

Antonio Soto Galán comenzó a estudiar dibujo y pintura con el maestro D. Manuel Gutiérrez-Navas, donde destacó por su magnífica forma de interpretar la realidad y plasmarla. Fue socio-proprietario del Círculo de Bellas Artes de Madrid, donde asistía a los talleres libres de Dibujo.

Realizó infinidad de exposiciones, tanto individuales como colectivas. Recibió varios premios entre los que podemos destacar: Primer Premio Excmo. Ayuntamiento de Madrid en 1972 y Medalla Nacional de Pintura de Madrid en 1976.

Gran retratista, quien en 1977 fue seleccionado por el Círculo Mercantil e Industrial para participar en el concurso nacional para la adquisición de tres retratos de S.M. El Rey Juan Carlos I.

MEJORAS EN TORREARTE

A primeros de septiembre comenzaron las obras de mejora del Centro Artesanal Torrearte, siendo dos actuaciones distintas, en base a dos subvenciones concedidas por la Comunidad de Madrid.

Por un lado, a consecuencia del mal estado de la pavimentación en gran parte de los viales se solicitó una subvención por importe de 100.000,00€. Las obras han sido adjudicadas a Hocensa empresa constructora SA, que las ejecutará durante el mes

septiembre en todas las calles de Torrearte con pavimento asfáltico y acabado en slurry de color rojo.

Por otro lado, se ha concedido una subvención para la mejora de áreas industriales por importe de 24.199,65€ para renovar la accesibilidad a la oficina de turismo, cambiar las luminarias y enriquecer el alumbrado público y la jardinería.

Con dichas actuaciones se conseguirá dar un aire renovado a todo el complejo Torrearte.



XVI Edición Feria Torrearte Otro Madrid

Viernes, 22 de septiembre

19:00 hrs. Inauguración "La Muestra"

Exposición colectiva de los artistas de la Sierra Norte. Pintura y música en directo por parte de Ainhoa Batres y Juan Don Alicia. **Gratuito**. Sala de exposiciones Torrearte. Todos los públicos.

20:30 hrs. Clownsura "La Ministra"

A cargo de Angosta di Mente. **Gratuito**. Espacio conciertos. Todos los públicos

21:00 hrs. Concierto Grupo Zaroj y ágape a cargo de Private Chef

Concierto folk y catering con productos artesanos **Gratuito**. Espacio Conciertos. Todos los públicos.

Sábado, 23 de septiembre

11:00 hrs. Apertura de la Feria Torrearte otro Madrid

11:30 hrs. Estudios abiertos de artistas y artesanos de Torrearte

11:30 hrs. Visita guiada Exposición "La Muestra"

Por parte del personal de Torrearte. **Gratuito**. Sala de exposiciones Torrearte. Para todos los públicos.

11:30 hrs. Taller demostrativo de carteras de cuero

Demostración a cargo de Kuerea **Gratuito**. Stand Kuerea. Para todos los públicos.

11:30 hrs. Taller de humor a través del juego

A cargo de Compañía Angosta di Mente. **Gratuito**. Espacio Formación. Mayores de 16 años

11:30 hrs. Taller "Iniciación Sumi-e bambú" Pintura de tinta oriental

A cargo de Guadalupe. **3€**. Espacio Talleres. Para todos los públicos.

11:30 hrs. Taller participativo "Escribe tu personaje de cuento"

A cargo de Taulentos. **Gratuito**. Stand Taulentos. De 4 a 8 años.

11:30 hrs. Juegos desenchufados

A cargo de la Toca Jugar Madera. **Gratuito**. Espacio Juegos. Para todos los públicos

12:00 hrs. Taller "Acercamiento a la apicultura"

A cargo de APISCAM. **Gratuito**. Nave APISCAM. Para todos los públicos.

12:00 hrs. Charla sobre "Prejuicios de la novela romántica"

A cargo de K.Dilano. **Gratuito**. Espacio Talleres. Para adultos.

12:00 hrs. Taller participativo de alfarería "Cabañas de barro"

A cargo de Alfarería Salvaje **2€**. Stand Alfarería Salvaje. Para todos los públicos.

12:00 hrs. Cata de vinos

A cargo de EmoBodega Tres Reales. **10€**. Museo de la Agricultura. Para adultos.

12:30 hrs. Taller demostrativo "Afiltrado de lana"

Demostración a cargo de Bel Marcos. **Gratuito**. Stand Entra lanas y flores. Para todos los públicos.

13:00 hrs. Taller demostrativo

"Cerámica botánica"

Demostración a cargo de Alba Blasco. **Gratuito**. Stand Cerámica AlBarro. Para todos los públicos.

13:30 hrs. Cata de queso artesano

A cargo de Quesería La Caperuza. **5€**. Museo de la Agricultura. Para todos los públicos.

13:30 hrs. Concierto de piano

A cargo del pianista Juan Don Alicia. **Gratuito**. Espacio Conciertos. Para todos los públicos.

14:30 hrs. Concierto del grupo "A dúo"

A cargo del grupo A Dúo. **Gratuito**. Espacio Conciertos. Para todos los públicos.

17:00 hrs. Visita guiada a la exposición "La Muestra"

A cargo del personal de Torrearte. **Gratuito**. Sala de exposiciones Torrearte. Para todos los públicos.

17:00 hrs. Taller de grabado. Dibuja, recorta y estampa tus ideas

A cargo de la artista Charo Villa. **3€**. Espacio Talleres. Para todos los públicos (-6 años acompañados)

18:30 hrs. Taller demostrativo de ebanistería

A cargo de Julian Garcia. **Gratuito**. Stand Julia Garcia. Para todos los públicos.

19:00 hrs. Taller demostrativo "Bordado punch needle"

A cargo Gatuneando. **Gratuito**. Stand Gatuneando. Para todos los públicos.

19:00 hrs. Espectáculo de circo "Go out brothers"

A cargo de la Compañía Indeleble. **Gratuito**. Espacio Espectáculos. Para todos los públicos.

20:30 hrs. Concierto "Tributo a Fito y los Fitipaldis"

A cargo del grupo Whisky Barato. **Gratuito**. Carpa Conciertos. Para todos los públicos.

Domingo, 24 de septiembre

11:00 hrs. Apertura de la Feria Torrearte otro Madrid

11:30 hrs. Estudios abiertos de artistas y artesanos de

Torrearte

11:30 hrs. Visita guiada Exposición "La Muestra"

Por parte del personal de Torrearte. **Gratuito**. Sala de exposiciones Torrearte. Todos los públicos.

11:30 hrs. Taller participativo "Mariposas de lana"

A cargo de Bel Marcos. **Gratuito**. Carpa taller exterior. Para todos los públicos.

12:00 hrs. Taller demostrativo de ganchillo.

A cargo de Rosina Martín. **Gratuito**. Stand Rosina Martín. Para todos los públicos.

12:00 hrs. Cuentacuentos clown "De boca a oreja"

A cargo de la Compañía Indeleble. **Gratuito**. Espacio Espectáculos. Para todos los públicos.

12:00 hrs. Taller participativo

"Soportes de barro para incienso"

A cargo de Alfarería Salvaje. **2€**. Stand Alfarería Salvaje. Para todos los públicos.

12:30 hrs. Taller de ilustración cerámica

A cargo de la Letografía. **10€**. Espacio Talleres. Para todos los públicos.

12:30 hrs. Cata de mermelada artesana

A cargo de la Mermeladas El Mirador. **3€**. Museo de la Agricultura. Para todos los públicos.

13:30 hrs. Cata de queso artesano

A cargo de la Quesería La Caperuza. **5€**. Museo de la Agricultura. Para todos los públicos.

13:30 hrs. Concierto Tributo a Amy Winehouse

A cargo del grupo Two at Once. **Gratuito**. Espacio Conciertos. Para todos los públicos.

14:30 hrs. Concierto Agrupación Folk EMMT

Escuela Municipal de Música de Torremocha. **Gratuito**. Espacio Conciertos. Para todos los públicos.

15:00 hrs. Cierre de la Feria Torrearte Otro Madrid

+info

www.torrearte.org

únete a la
#RevolucionArtesana



17:00 hrs. Cata de mermeladas artesanas

A cargo de Mermeladas El Mirador. **2€**. Museo de la Agricultura. Para todos los públicos.

17:30 hrs. Taller demostrativo "Corbatas con vaqueros"

Demostración a cargo de . **Gratuito**. Stand. Para todos los públicos.

17:30 hrs. Taller participativo "Modelado en arcilla"

A cargo de la Asociación Navacerrada. **Gratuito**. Carpa Taller exterior. Para todos los públicos.

18:00 hrs. Cata emocional de vino

A cargo de EmoBodega Tres Reales. **15€**. Museo de la Agricultura. Para adultos.

18:00 hrs. Taller de grabado. Dibuja, recorta y estampa tus ideas

A cargo de la artista Charo Villa. **3€**. Espacio Talleres. Todos los públicos (-6 años acompañados)

FIESTAS VIRGEN DE LOS DOLORES

TORREMOCHA DE JARAMA 2023

Del 15 al 17 de septiembre.

Del 11 al 14 de septiembre Misa y Novena a las 20:00h.

15 de septiembre

20.00h Misa

20.45h Novena

21.00h Ofrenda Floral

21.30h Chocolatada y música popular

22.30h DJ

16 de septiembre

11.00h Pasacalles

12.00h Misa en Honor a Ntra Patrona la Virgen de los Dolores, presidida por nuestro párroco D. Jaime en su despedida y cantada por el coro parroquial.

13.15h Limonada y Charanga

18.00h Procesión y a continuación limonada

23.00h Cuarteto Tierra

03.00h DJ

17 de septiembre

12.30h Misa por los difuntos de la Hermandad y toma de posesión de nuestro nuevo párroco, D. Antimo

14.00h Limonada y Entrega de Premios

18.30h Merienda de la Hermandad



AYUNTAMIENTO
TORREMOCHA
DE JARAMA

SUELO PÉLVICO E HIPOPRESIVOS

El suelo pélvico sigue siendo uno de los grandes desconocidos de nuestra anatomía. Se trata del conjunto de músculos y ligamentos que cierran la cavidad abdominal en su parte inferior a modo de puente colgante y cuya función es sostener los órganos pélvicos -vejiga y uretra; útero y vagina; recto- en la posición adecuada para su funcionamiento normal, además de dar estabilidad a la columna y nuestra pelvis. Cuando el suelo pélvico se debilita, las estructuras que sostiene descienden y, por lo tanto, se altera su función. Así, ante un suelo pélvico disminuido o que sufre alguna lesión -por embarazo,

parto, menopausia o tras cirugías o enfermedades que afectan a los órganos pélvicos- pueden aparecer problemas de incontinencia urinaria, prolapsos de órganos pélvicos, dolor de espalda, dolor pélvico, dolor durante las relaciones sexuales, dificultad para controlar los gases o incontinencia fecal.

parto, menopausia o tras cirugías o enfermedades que afectan a los órganos pélvicos- pueden aparecer problemas de incontinencia urinaria, prolapsos de órganos pélvicos, dolor de espalda, dolor pélvico, dolor durante las relaciones sexuales, dificultad para controlar los gases o incontinencia fecal.

¿Conoces los beneficios que tiene trabajar el Suelo Pélvico?

- Mejora el Bienestar y Calidad de Vida.
- Evita las pérdidas de orina.
 - Recupera el tono de los músculos y la vagina tras el parto.
- Partos más fáciles y con menos desgarros.
 - Aumenta la circulación sanguínea en la zona

○ Octal, además de ayudar a curar más rápido un desgarro, reduce la posibilidad de hemorroides.

○ Es muy saludable para las embarazadas y la preparación al parto.

○ Es beneficioso para problemas de incontinencia

LUNES 18:50/19:30 H. C.Sociocultural.

20 €/mes Profesora: Sara Puente

INSC.: Centro Sociocultural. Telf.: 91 843 1255
c.sociocultural@torremochadejarama.es

¡ESTE MES PARA LOS MÁS PEQUEÑOS!

“Jugamos con piezas sueltas”

A lo largo de los primeros tres años tienen lugar un sinnúmero de procesos en el desarrollo psicológico de niños y niñas. Resulta imprescindible conocer y comprender estos procesos para ofrecer los materiales y las oportunidades de juego libre que mejor se adapten a las necesidades y potencias de primera infancia. En este mes de septiembre os ofrecemos jugar con piezas sueltas.

Os recordamos que las plazas son limitadas.
¡ No lo dejéis pasar !

MARTES 26 SEP. 17:00 H. C.Sociocultural.
Inscripciones hasta el 22 de septiembre:
En el Centro Sociocultural. Telf.: 91 843 1255
c.sociocultural@torremochadejarama.es

EMPODERADAS Y SEGURAS

Taller de defensa

Si estás interesada en conocer tácticas y aprender a reaccionar ante cualquier agresión, y ante todo ser capaz de prevenir una situación de peligro, te invitamos a participar. Este taller ofrecerá una toma de contacto para conocer la preparación psicológica y física para afrontar un intento o una agresión. Entendiendo la defensa personal como una forma de crear hábitos correctos y realistas de prevención contra la violencia.

Este curso está enfocado exclusivamente al colectivo femenino, con edades comprendidas de 12 a 65 años, adaptándose a las necesidades y características del grupo.

VIERNES 29 SEP. 18:00 H. Polideportivo.
Inscripciones y más información:

En el Centro Sociocultural. Telf.: 91 843 1255
c.sociocultural@torremochadejarama.es



ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES Y DEPORTIVAS

TORREMOCHA DE JARAMA 2023 / 2024

Centro Sociocultural

BAILES DE SALÓN	Adulto	19:30/21:00 h.	M	35 €/mes	Jorge J. Sanz
CLUB DE DIBUJO	6 - 8 años	16:30/17:30 h.	M	5 €/mes	Personal Ayto.
	9 - 11 años	16:30/17:30 h.	J		
AJEDREZ	8 - 13 años	16:30/17:30 h.	X	20 €/mes	Rafael
	+ 14 a./Adulto	18:00/19:00 h.			
YOGA HATHA	Adulto	18:45/19:45 h.	J	30 €/mes 1 d/sem.	Esther Martínez
		20:00/21:00 h.	X/J		
SUELO PÉLVICO HIPOPRESIVOS	Adulto	18:50/19:30 h.	L	20 €/mes	Sara Puente
YOGA KUNDALINI		19:30/20:45 h.		35 €/mes	

Trabensol

INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN	Adulto	18:15/19:30 h.	V	Gratuito	Patricia Villa
CHI KUNG	Adulto	De lunes a viernes de 10:00/10:30 h. No es necesaria inscripción.		Gratuito	

Polideportivo

GIMNASIO* 10 €/MES // SESIÓN 3 €

BOULDER* 15 €/MES // SESIÓN 3 €

*Horario de apertura del polideportivo.
El boulder permanecerá cerrado los lunes.

BONO GIMNASIO
+ BOULDER
20 €/MES

ALQUILER
PISTA 4 €/H.
PÁDEL O TENIS

Información e inscripciones

Centro sociocultural
91 843 12 55

De lunes a viernes 16/21 h. Viernes 9:30/14:30 h.
c.sociocultural@torremochadejarama.es

Polideportivo
91 765 34 88 / 683 276 271

De lunes a viernes 16/22 h.
deportes@torremochadejarama.es

Ayuntamiento 91 843 00 19

De lunes a viernes de 9/14 h

Nueva matrícula 2023/2024

- Para darse de alta como usuario de las actividades culturales y deportivas será necesario el pago obligatorio de una única matrícula de 10€.

- La matrícula tiene una validez para la temporada 2023/2024.

- El pago de la matrícula se realizará una única vez con la primera cuota de la actividad o actividades en las que esté inscritas.

- La baja y alta en la misma actividad a lo largo del año supondrán el pago de nuevo de la matrícula de 10€.

* Consultar descuentos.

Polideportivo

ATLETISMO	7-12 años	16:15/17:15 h.	M	5 €/mes	Personal Ayto.
	4-6 años	17:30/18:30 h.			
BÁDMINTON	T. públicos *Consultar	11:00/12:30 h.	M y J	Gratuito	Juan A.Glez.
		10:00/11:00 h.	S		
BAILES EN LINEA	T. públicos *Consultar	10:00/11:00 h.	M, J y S	Gratuito	Juan A.Glez.
BALONCESTO	PREBENJAMIN 2016/17 BEJAMIN 2014/15 ALEVÍN 2012/13	17:00/18:30 h.	L y X	24 €/mes 2 d/sem.	Gabu
	INFANTIL MASC. FEM. 2010/11 CADETE JUNIOR 2006/9	18:30/20:00 h.			
	CADETE MASC. 2008/9 JUNIOR MASC. 2006/7	20:00/21:30 h.			
DEFENSA PERSONAL	Infantil	19:00/20:00 h.	L y X	35 €/mes	Jóse Genner
	Adulto *Consultar	20:00/21:30 h.		44 €/mes	
ESCALADA	7-9 años	16:00/17:00 h.	L	24 € /mes	Carolina Mont Grand
	4-6 años	17:00/18:00 h.			
	10-16 años	18:00/19:00 h.		25 € /mes	
	Adulto	19:00/20:15 h.			
TEEN TRAINING	+ 12 años	19:00/20:00 h.	J	5 €/mes	Personal Ayto.
EN FORMA	Adulto	Por determinar	X V	5 €/mes	Jorge Navarro
FÚTBOL	3-5 años	16:15/17:15 h.	J	5 €/mes	Víctor Martín y Personal Ayto.
	6-9 años	16:30/17:30 h.	V		
GIMNASIA RÍTMICA	Infantil	16:00/17:00 h.	L y X	24 €/mes	Paz Alonso
PÁDEL	Por grupos y categorías		Consultar		Club Sawpadel
PILATES	Adulto (Presencial / online)	17:45/18:45 h.	L y X	20 €/mes 1 d/sem.	Patricia Vicente
		20:15/21:15 h.	M y J		
		9:30/10:30 h.	J		
CORE + GAP	Adulto (Presencial / online)	9:30/10:30 h	M	32 €/mes 2 d/sem.	
ENT. FUNCIONAL			V		
BONO 1: PILATES + CORE + GAP + ENT. FUNCIONAL 42 €/mes.					
PEB	Adulto (Presencial / online)	17:15/17:45 h.	L	10€/mes 1 d/sem.	
GAP		17:15/17:45 h.	X	20€/mes 2 d/sem.	
BONO 2: PILATES + CORE + GAP + ENT.FUNCIONAL + HIIT + GAP 45 €/mes.					
BONO 3: PILATES + CORE + GAP + ENT.FUNCIONAL + HIIT + GAP + GIMNASIO 50 €/mes.					
ZUMBA DANCE	T. Públicos *Consultar (Presencial online)	17:15/18:15 h.	L	12 € 1 d/sem.	Pilar Herrera
AEROFITNES		17:15/18:15 h.	J		

SEP. 2023 PROGRAMA SOCIOCULTURAL Y DEPORTIVO

VIERNES 8

JUEGOS DE ROL

C.Sociocultural. A partir de 12 años. 18:00 h.
+INSC.: c.sociocultural@torremochadejarama.es

VIERNES 15

CON TUS MANOS

Taller de manualidades

C.Sociocultural. Adulto. 16:30 h.

INSC.: c.sociocultural@torremochadejarama.es

CLUBS DE LECTURA INFANTIL

C.Sociocultural.

17:00 h. De 3 a 5 años.

18:00 h. De 6 a 8 años.

19:00 h. De 9 a 12 años.

INSC.: adtorremochasn@gmail.com

JUEGOS DE ROL

C.Sociocultural. A partir de 12 años. 18:00 h.

+INSC.: c.sociocultural@torremochadejarama.es

CLASES ABIERTAS

Polideportivo. Todos los públicos. 17:45 h.

MARTES 19

PINTA Y CREA

C.Sociocultural

17:00/18:00 h. De 3 a 5 años.

18:30/19:30 h. De 6 a 8 años.

INSC.: c.sociocultural@torremochadejarama.es
(Inscripciones hasta el 15 de septiembre.)

MARTES 26

PINTA Y CREA

C.Sociocultural 17:00 h. De 9 a 11 años.

INSC.: c.sociocultural@torremochadejarama.es
(Inscripciones hasta el 22 de septiembre.)

JUGAMOS CON PIEZAS SUELTAS

C.Sociocultural. De 17:00 a 18:30 h.

De 18 meses a 3 años, en familia.

INSC.: c.sociocultural@torremochadejarama.es
(Inscripciones hasta el 22 de septiembre.)

VIERNES 29

AJEDREZ-JUEGO LIBRE

C.sociocultural. 18:00 h. Adulto*
(Menores de 10 años acompañados.)

INSC.: rlopezdmlo@gmail.com

(Inscripciones hasta el 15 de septiembre.)

EMPODERADAS Y SEGURAS

Taller defensa personal femenina.

Polideportivo. De 18:00 a 20:00 h.

Todos los públicos*

(Menores previa autorización.)

INSC.: c.sociocultural@torremochadejarama.es

(Inscripciones hasta el 22 de septiembre.)

NOVEDAD DEL MES

INFANTIL

"Pan de limón" *Cristina Campos*

JUVENIL

"Dos chicos juntos" *Alice Oseman*

ADULTO

"Yo voy conmigo" *Raquel Díaz Reguera*

C. SOCIOCULTURAL 918 431 255

c.sociocultural@torremochadejarama.es



CSA Vega de Jarama

Asociación de productores y consumidores dedicada al fomento de la producción local de agricultura y ganadería ecológicas

organiza el:

VI ENCUENTRO AGROECOLÓGICO

sábado 30 de SEPTIEMBRE de 2023

PROGRAMA

11:00 h.

Mercadillo de artesanía y productoras durante toda la jornada

12:00 h.

Eros acción poética

14:30 h.

Comida popular amenizada por DJ PTT

16:00 h.

Taller de cestería y cometas

17:30 h.

Rifa de cesta con productos de los artesanos y productoras participantes

18:00 h.

Conciertos de **The Pringles** y de **Gueto Brass Band**

csa@csavegadejarama.org // <https://www.csavegadejarama.org>



Actividades Torremocha
Grupo de WhatsApp

¡ÚNETE A NUESTRO GRUPO DE DIFUSIÓN PARA ESTAR INFORMADO/A DE TODAS NUESTRAS ACTIVIDADES.

