

## Repasando el 2019 con ilusión

Estrenamos el 2020 con mucha ilusión. En este número del Diario de Doñinos hacemos un repaso de la actividad en Doñinos. Las asociaciones y colectivos del municipio nos cuentan en qué han estado trabajando durante los últimos tres meses de 2019. En la **Casa de la Juventud** (Pág. 4) no han parado de participar en un montón de actividades. La **Asociación de Mayores** (Págs. 8 y 9) también han estado muy activa y disfrutaron de lo lindo en la castañada del colegio. Y la **Asociación de Mujeres** (Pág. 5) continúa con su gran labor que combina lo lúdico con el conocimiento.



### Sumario

- ▶ Novedades municipales.....2
- ▶ Agenda cultural.....2
- ▶ Actividades culturales 2º trimestre y Doñicampus curso escolar.....3
- ▶ Casa de la Juventud.....4
- ▶ Asociación de Mujeres.....5
- ▶ Entrevista a Nereida.....6 y 7
- ▶ Escuela Municipal de Música.....7
- ▶ Asociación de Mayores.....8 y 9
- ▶ Consejos para la carrera popular de Doñinos.....10
- ▶ Un año de actividad en el Museo del Hormigón .....11
- ▶ La última – Del viejo, el consejo con Rafa Santana .....12

### Entrevista a Nereida

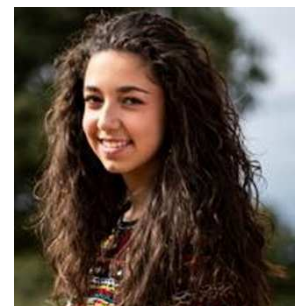
En este número conocemos un poco mejor a **Nereida Sanchón Grimaldo**, una joven de Doñinos que con 16 años ya tiene una amplia experiencia en el mundo de la canción. ¿La conoces? Lee la entrevista. [Págs. 6 y 7](#)

### Carrera Popular

El próximo **2 de febrero** tendrá lugar la **VII Carrera Popular en Doñinos**. Te damos 8 consejos útiles y prácticos sobre el entrenamiento, la equipación más adecuada y el desarrollo de la carrera. Toma nota disfrutar de la carrera. [Pág. 10](#)

### Agenda Cultural

Consulta la **Agenda Cultural** y mira todo el ocio que te espera: talleres, matanza tradicional, sesiones de cine, teatro y magia, cursos, torneos y catas.



TALLERES ARTÍSTICOS GRATUITOS  
FUNDACIÓN VENANCIO BLANCO  
SALA DE EXPOSICIONES DE SANTO DOMINGO DE LA CRUZ  
C/ ARROYO DE SANTO DOMINGO, 18 / SALAMANCA  
¡INFORMATE EN TU AYUNTAMIENTO O EN DIPUTACIÓN!



**ENERO**  
**DOMINGO 26**  
de 10.00 a 12.00h  
**TALLER RETRATO FOTOGRAFICO COMPARTIDO**

# Novedades municipales de Doñinos

Desde el Ayuntamiento de Doñinos de Salamanca, repasan de nuevo estos tres meses de trabajo de 2019 en la gestión municipal. Te contamos algunas novedades, retos y nuevos proyectos de cara a este recién estrenado 2020.

## ■ Por Corporación Municipal del Ayuntamiento de Doñinos

Finaliza un año intenso, donde después de las obras de las piscinas, hemos continuado, aunque con retraso las **obras del polivalente**, debido a que la empresa adjudicataria no tenía posibilidad de iniciarlas, pasando la adjudicación a la segunda empresa licitadora. Las obras van a buen ritmo y esperamos que en **mayo** estén concluidas.

Otra de las obras realizadas este trimestre ha sido el **aula de cultura** que está debajo del Centro Médico, donde los trabajadores municipales han acondicionado el espacio para realizar todo tipo de actividades como castañada, visita de Papá Noel y otros talleres y actividades.

Se mantienen contenciosos con **Soboc**, en referencia a las actuaciones en la Urbanización Ciudad Jardín, al igual que se han mantenido reuniones con el promotor D. Emilio Cobos, para resolver el conflicto.

Durante el mes de diciembre se abrieron las **bolsas de empleo** para operarios de trabajos múltiples, jardineros y monitores de ocio y tiempo libre, para el año 2020.

Desde el Consejo Superior de Deportes, se han convocado **subvenciones para mejora en los campos de fútbol municipales**. Desde el Ayuntamiento se ha solicitado ayuda por un importe total de 40.000€

Se comunicó por parte de la Dirección Provincial de Educación, que el colegio Domingo de Guzmán se va a ampliar con **dos aulas más**, ante el incremento de alumnos en dicho centro.

Se han mantenido reuniones con la Concejal de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Salamanca, Dña. Miryam Rodríguez y los técnicos del ayuntamiento, para poder conectar la Urbanización Ciudad Jardín al **alcantarillado de Mercasalamanca**, estando a la espera de la aprobación por parte del Ayuntamiento de Salamanca.

Tuvimos la **visita del Delegado de la Junta** D. Eloy Ruiz, donde pudo comprobar de primera mano las obras que se están realizando en la reforma del Centro Polivalente, también visitó el colegio Domingo de Guzmán donde pudo comprobar el lugar donde se ejecutarán las nuevas instalaciones. Además, pudo ver de primera mano las zonas donde queremos colocar un **paso de cebra**, que es en la **salida de Vegallana** y un **semáforo** entre la Urbanización Puerta de las Arribes y la Urbanización Ciudad Jardín. Donde hemos recibido la negativa por parte de los técnicos, ya que no se cumplen los requisitos mínimos para poderlos colocar.

Respecto al **presupuesto 2020**, se está acabando de preparar y se espera una inversión que alcanzará los 200.000€.

## AGENDA CULTURAL

### ENERO |

**Día 18** Torneo de Fútbolín por parejas. Inscripción previa en el Centro Cultural hasta el día 16. El torneo tendrá lugar en la Casa de la Juventud | **Día 26** Matanza tradicional | Taller retrato fotográfico compartido (Taller artístico gratuito en la Fundación Venancio Blanco) De 10h. a 12h.

### FEBRERO |

**Día 2** Carrera Popular | **Día 8** Sesión de cine. Infantil y adultos | **Día 15** Curso de iniciación a la globoflexia. Mayores de 10 años. Inscripción previa en el Centro Cultural hasta el día 10 | **Día 22** Preparación Carnavales | **Día 29** Teatro

### MARZO |

**Día 7** Cata de vino | **Día 14** Espectáculo de magia | **Día 21** ¿Qué harías si un niño se atraganta? ¿Te asusta no saber resolver un atragantamiento? Aprende esta técnica de primeros auxilios. Taller de primeros auxilios para padres y madres. Máximo 30 personas | **Día 28** Juegos para mayores

## Actividades culturales segundo trimestre

El 8 de enero ha comenzado el segundo trimestre y las actividades culturales programadas, tanto de adultos como las infantiles. Te recordamos cuáles están disponibles. Este trimestre si deseas acudir a una clase gratuita de prueba puedes solicitarlo en el departamento de cultura.

ACTIVIDADES ADULTOS	ACTIVIDADES INFANTILES
<b>Yoga</b>   Lunes y miércoles de 20h a 21.30	<b>Inglés Primaria</b>   Lunes y miércoles de 17h a 18h
<b>Pilates</b>   - Lunes y miércoles de 20.30h a 21.30h - Martes y jueves de 16.50h a 17.50h	<b>Taller de cocina</b>   Jueves de 16h a 17:30h
<b>Hipopresivos</b>   Martes y jueves de 9h a 10h	<b>Robótica</b>   Lunes y miércoles: - Iniciación: de 17h a 18h - Perfeccionamiento: de 18h a 19h
<b>GAP</b>   Martes y jueves de 21h a 22h	<b>King-Fú</b>   Viernes de 19h a 21h
<b>Bodycombat</b>   Martes y jueves de 20:30h a 21:30h	<b>Patinaje</b>   Jueves: - Iniciación: de 18h a 19h - Perfeccionamiento: de 19h a 20h
<b>Zumba</b>   - Lunes y miércoles de 17h a 18h - Lunes y miércoles de 21h a 22h - Martes y jueves de 10h a 11h	<b>Dibujo, arte y pintura</b>   - Martes de 16h a 17:30h - Jueves de 16h a 17:30h
<b>Sevillanas</b>   Martes y jueves de 20h a 21h	<b>Danza moderna</b>   Lunes y miércoles: - Grupo 3 a 6 años: de 17h a 18h - Grupo 7 a 12 años: de 18h a 19h
<b>Pintura al óleo</b>   Martes de 17.30h a 19:30h	<b>Gimnasia rítmica</b>   Lunes y miércoles de 16h a 17h
<b>TNT Fit</b>   Lunes y miércoles de 20h a 21h	<b>Actividades deportivas de los viernes</b> - Grupo 3- 5 años: de 18:15h a 19h - Grupo 6- 9 años: de 17h a 18h - Grupo 10-12 años: de 19h a 20h
<b>Costura</b>   Viernes de 17h a 19h	
<b>Gastronomía tradicional</b>   Miércoles de 16.30h a 18.30h	
<b>Inscripciones y novedades</b>	
A partir de este trimestre, el pago de las actividades se realizará por <b>domiciliación bancaria</b> . Ya puedes pasar por el Ayuntamiento para cumplimentar el documento correspondiente.	

## Doñicampus durante el curso escolar

El Ayuntamiento de Doñinos de Salamanca tiene en marcha su **programa municipal de conciliación familiar** que cubre todos los días no lectivos, y los periodos de vacaciones escolares, con un proyecto que cuenta con actividades lúdicas para niños y niñas en edad escolar (3 a 12 años).

Estos son los días del segundo trimestre que se llevará a cabo el programa:

- **Carnavales:** 24, 25 y 26 de febrero
- **Semana Santa:** 3, 6, 7, 8 y 13 de abril
- **24 de abril,** viernes

**Horario completo:** de 7:45h a 16h.

- Horario obligatorio de 9h a 14h
- Madrugadores de 7:45h a 9h
- Tardones: Recogida a partir de las 14h y hasta las 16h
- Comedor: A las 14:15h (Deben traer su propia comida).

Las **inscripciones** se realizan en el Ayuntamiento de Doñinos y deben hacerse, obligatoriamente, con al menos, una semana de antelación a la fecha de realización.



## Trimestre de locos en la Casa de la Juventud

¡Menudo trimestre de locos! Comenzamos con mucha ilusión, retomábamos un proyecto en el que sabemos que todos estamos involucrados, como ya os contamos en el número anterior, la casa de la juventud se ha forjado gracias a la colaboración y participación de todos. Poco a poco, el local en el que nos ubicamos va tomando forma, tras pintar y decorar, la sorpresa vino al volver después de verano y encontrarnos el fútbolín, la diana y la ps4 disponibles para nosotros, cosa que agradecemos enormemente al Ayuntamiento.

■ Por Irene Gómez

Este trimestre hemos estado presentes en diferentes actividades propuestas en el municipio, **queriendo dejar nuestra seña de identidad en todas ellas y acercándonos a quienes aún no nos conocen.** Os enumeramos algunas de ellas.

**Castañada:** ¿Qué mejor plan para un sábado de otoño que rodearte de buenos amigos y tomar unas ricas castañas asadas? Guantes en mano, pasamos la tarde cortando y asando castañas para quienes nos acompañaron. Además, disfrutamos con el vídeo de las fotos de fiestas.

**Movember Charro.** Agradecer a todos los que participaron en el vídeo sorpresa que preparamos para M. Ángel Morales, nuestro "líder en la sombra" al que queremos y admiramos, como Casa de la Juventud, decoramos el logo y cedimos nuestras instalaciones para que todos aquellos que quisieran participaran con nosotros y el resultado, no pudo ser mejor. **¡Gracias Movember Charro!**

**Festival de las luces, concurso de belenes e iluminación y encendido del árbol de la plaza.** En diciembre, disfrutamos iluminando el cielo con farolillos, que, aunque les costaba "despegar" nos sacaron una sonrisa al verlos volar. Continuamos con el concurso de iluminación navideña y belenes, al que voluntariamente acudimos como jurado. Gracias a todos los que nos recibieron en sus casas, grandes anfitriones.



**Festival solidario:** Llegaba la Navidad y ¡Papá Noel vino a visitarnos! Preparamos una salita acogedora para recibirlo con mucha ilusión, después pudimos merendar junto a amigos y vecinos, degustando el chocolate calentito que nuestros chicos habían preparado, acompañado de dulces navideños del concurso, a cambio de un pequeño donativo, destinado íntegramente al banco de alimentos municipal. Para finalizar la tarde, jugamos al bingo y entregamos numerosos premios, ¡incluso alguno de nosotros cantamos bingos y líneas!



**Taller de canapés navideños.** Nos ofrecieron llevar a cabo un taller infantil durante las vacaciones de Navidad y sin pensarlo, numerosos voluntarios aceptaron el reto. Por primera vez, realizamos un taller de canapés navideños para niños entre 6 y 12 años. Esperamos volver a ver la casa de la juventud llena de "pequeñas promesas" muy pronto con diferentes talleres.



Para terminar, fuimos pajes reales el 5 de enero en la cabalgata, entregamos regalos, chuches y sonrisas a todos los que esa tarde acompañaron a los reyes magos por las calles del pueblo.

Comienza 2020 y seguiremos trabajando con ilusión en este proyecto por y para la juventud de Doñinos, si tienes **entre 13 y 30 años**, acércate a conocernos.

**Gracias a todos los que cada fin de semana estáis al pie del cañón, sin vosotros no sería posible y gracias a todos aquellos que confían y apuestan por nosotros.**

## La Asociación de Mujeres se mueve

La asociación de Mujeres Mercedes Amaro de Doñinos ha acabado el año tan activa como siempre. Rosi, su presidenta, nos hace un repaso de las últimas actividades del año.

■ Por Rosi Sánchez

Hola a tod@s. Soy Rosi Sánchez, presidenta de la Asociación de Mujeres Mercedes Amaro de Doñinos de Salamanca. Para l@s que no conozcáis esta asociación, quiero exponeros brevemente nuestros fines y acciones.



Pretendemos como fines primordiales defender los derechos de la sociedad en general, realizando mayor hincapié en los de las mujeres. Otro de nuestros fines es **agrupar al mayor número de mujeres** para la convivencia y desarrollo de actividades, tanto de formación, como lúdicas. Para conseguir parte de estos fines, estamos integradas dentro de las **CEAS de Ledesma** y conjuntamente con otras asociaciones **participamos en reuniones** para transmitir nuestras peticiones a los distintos organismos.



Organizamos, atendiendo las peticiones de las socias, **actividades variadas** como cursos de formación, talleres y conferencias diversas, con los temas de más actualidad y los que

sirvan para ampliar y perfeccionar conocimientos. Así mismo desarrollamos **viajes tanto culturales** a museos, pueblos y ciudades históricas, como también otros de **carácter lúdico** como caminatas, comidas,...



En 2019 las actividades se han desarrollado con gran afluencia de personas. Cada vez somos más las mujeres que participamos en las actividades que se realizan, lo cual nos refuerza las ganas de seguir adelante.



No quiero extenderme mucho más. Tanto las personas que componen la Junta Directiva como yo misma, quedamos a vuestra disposición para informaros con más detalle de cualquier duda.

Termino esta pequeña exposición, rogando a todas las mujeres que consideren oportuno, que **se hagan socias**, ya que cuantas más seamos, **más fuerza** tendremos para conseguir nuestros objetivos. También quiero agradecer al **Ayuntamiento** de Doñinos su apoyo tanto moral como económico, para el desarrollo de las actividades de la asociación.



## Nereida Sanchón, cantante de Doñinos

Nereida Sanchón Grimaldo tiene 16 años y es vecina de Doñinos de Salamanca. Ella cuenta ya con una gran experiencia en el mundo de la canción. Con sólo tres años, sus padres la escucharon cantar por primera vez la canción “Qué cara tan bonita”. Ese momento marcaría el inicio de un camino brillante para Nereida.

Por Silvia Marín Valencia

Un camino donde ya la hemos podido ver en muchos conciertos y actuaciones: desde los musicales infantiles del colegio, donde con 8 años ya tenía un papel principal, pasando por las audiciones a ciegas del concurso “**La Voz Kids**” o su participación en el concurso “La Canción” de Castilla y León, donde participó siendo la **concurstante más joven** y obtuvo un segundo puesto.

Nereida también ha participado en un homenaje a Paco de Lucía en el Teatro Ateneo de Madrid y ha sido telonera de “Azúcar Moreno”.

Pero los que más ilusión nos hace a los vecinos de Doñinos de Salamanca son estos dos momentos: la **actuación flamenca** “Nuevos Caminos” Gira 20198 Nereida, que pudimos disfrutar el pasado 25 de abril y la canción “**Él**” sobre el **acoso escolar**, que Nereida compuso con tan sólo trece años. Una letra que no puede dejar de conmovernos y que nos ha llegado directamente al corazón.

**Y por el primero de ellos empezamos. El 25 de abril de 2019 inauguraste tu gira “Nuevos Caminos” con una magnífica actuación flamenca en tu pueblo, Doñinos, con tu “gente”, rodeada de múltiples**

**muestras de cariño. ¿Qué se siente al poder actuar en tu pueblo?**

Siento una gran responsabilidad y a su vez alegría por saber que es el pueblo donde he nacido y donde sé que tengo un maravilloso grupo que me sigue y acompaña cada día.

**¿Fue un día especial para ti?**

Por supuesto que sí. Fue un día muy especial, ya que el hecho de contar conmigo para realizar esta presentación lo convierte en un día para señalar en el calendario.

**Hace tres años y con tan sólo trece, decidiste componer una canción sobre el acoso escolar y ayudar a visibilizar este tipo de situaciones, tan graves. ¿Cómo se le ocurre a una niña de esta edad, escribir sobre un tema como el acoso escolar?**

Este es un tema que he vivido de cerca. Por eso decidí aprovechar la música para

expresar una historia entre mil y así concienciar un poco más a cuantas más personas pudiese, de esa manera los niños que sufren este problema sepan que no están solos, que deben hablarlo y de esta forma solucionarlo lo antes posible.



**No queremos desaprovechar esta oportunidad para pedirte que nos des un mensaje para tod@s l@s niñ@s que sufren esta situación....**

Mi mensaje sería: nunca te calles, no dejes que un pequeño insulto se convierta en un problema mayor, cuéntale a la persona que más quieras y con quien más confianza tengas tu problema, y algo muy importante, si no lo estás sufriendo tú pero si otra persona, tampoco te calles y ayúdala.

**Y queremos seguir sabiendo más de ti y que nos cuentes algún secreto: Cuando sales al escenario, en esos minutitos antes de empezar, ¿piensas en algo especial?, ¿tienes alguna rutina o alguna “manía”?**

Cuando estoy a unos minutos de salir me gusta no pensar en nada y estar en silencio junto a mi madre la cual me aporta la tranquilidad necesaria.

Antes de salir me gusta dar un beso a mis amuletos, beber un poco de agua y media hora antes haber hecho mis ejercicios de calentamiento.

**Y también queremos saber dónde te vamos a poder ver en las próximas fechas y en el próximo año. ¿Qué actuaciones y planes tienes?**

Sorpresa, sorpresa (entre risas). Prometo informar, en cuanto se pueda hacer público.

**Para finalizar esta entrevista queremos preguntarte si te estás acordando de alguna persona especial**

De mis abuelos maternos que son los que me inculcaron este arte tan bonito.

**Y también queremos pedirte si le puedes dedicar unas palabras y unos consejos a todos esos niños y jóvenes en Doñinos que pueden estar pensando en iniciarse en la música.**

Lo más importante es que se vayan formando desde pequeños en lo que les guste, mi recomendación es que se apunten a un coro, a mi es algo que me ha ayudado mucho y me ha aportado mayor disciplina musical. No dejar de perseguir tus sueños y lucharlos hasta que se cumplan.

## Escuela Municipal de Música

La Escuela Municipal de Música tiene abierto el plazo de inscripción para personas interesadas en aprender a tocar un instrumento o en tener el primer contacto con el mundo de la música. Este año se están llevando a cabo las siguientes disciplinas musicales:

**Música y Movimiento** | Martes de 17h a 18h | Niños/as de 3-5 años

- **Precio:** 36€/trimestre (empadronados); 45 €/trimestre (no empadronados)

**Educación Pre-Instrumental** | Martes de 18h a 19h | Niños/as 6,7 años

- **Precio:** 36 €/trimestre (empadronados) y 45 €/trimestre (no empadronados)

**Lenguaje Musical** (Alumnos/as que ya tocan algún instrumento) | A partir de 8 años y adultos

- **Nivel 1:** martes de 19h a 20h.
- **Nivel 2:** jueves de 19h a 20h.

**Clase práctica de instrumento** | A partir de 8 años y adultos  
Actualmente se están trabajando **piano, guitarra, percusión y clarinete.**

- Martes o jueves, horario facilitado por la profesora para grupos muy reducidos, dependiendo del nivel de conocimientos del alumno/a
- Precio: 65 €/trimestre (empadronados) y 85€/trimestre (no empadronados). Incluye la clase de instrumento y clase de lenguaje musical.



La **Escuela Municipal de Música** está abierta también a cualquier persona interesada en aprender otros instrumentos. Para más información preguntar en la **Biblioteca Municipal de Doñinos.**



# La Asociación de Mayores imparable

La Asociación de Mayores también se muestra muy activa. Maxi, su presidente nos hace un repaso de las actividades que disfrutaron durante el último trimestre de 2019.

Por Maxi

Durante estos tres últimos meses del año 2019 que se pierde, y pasaremos página al calendario, se han vivido acontecimientos destacados en nuestras vidas.

Comenzaré con el programa “**Depende de Ti**”, con actividades, de mantenimiento físico y mental. yoga, charlas y juegos para mantener nuestra memoria y conocimientos, siempre a punto para poder seguir descubriendo, con nuestra



experiencia adquirida de años; simplificar movimientos del cuerpo, opiniones y criterios en nuestro entorno diario.



Nuestra “**Semana Cultural**” es otra actividad muy importante para nuestra Asociación, en la cual este año hemos contado con la presencia de cinco profesionales de diferentes categorías culturales. Todos ellos nos han ayudado a comprender los diferentes temas tratados.

También **Rafa Santana** nos ha explicado, y hemos charlado varios días temas muy interesantes como la historia y construcción del reloj solar.

En estos meses también hemos realizado dos excursiones. Junto con las cuatro realizadas completan las seis previstas este año, Hemos viajado a todos estos lugares: La Alberca, Miranda del Castañar. Granada y Alpujarras. Crucero por el río Duero Regua-Oporto. Yacimiento Prehistórico Siega Verde, Real Fuerte de la Concepción, Portugal. Orense, Rivera Sacra. Valladolid, Cortes de Castilla y León.

Otra actividad a destacar como cada año, es “**La Castañada**” convivencia muy especial en el Centro escolar y con los alumnos. Nos sentimos muy queridos y



recompensados con esas canciones, esos dibujos y cartulinas realizadas con interés de estos alumnos a partir de tres años sorprendidos con la preparación y degustación de este fruto rico en carbohidratos.

Este año contamos con “**El Abuelo Castañero**”, el cual ha ofrecido las castañas, a cada uno de los alumnos mostrando alegría, implicación y buen humor.



La **comida de Navidad**, fue una convivencia muy intensa entre socios, por todo lo que disfrutamos. Un menú compuesto entre otras cosas de nuestra “Ternera charra”; después tuvimos la actuación del grupo “Taller Coral el

Regatillo” con canciones preparadas para la ocasión, incluyendo charradas y villancicos de diferentes puntos del mundo; y no puedo dejar de mencionar de nuevo, ¡**GRACIAS!** a todos aquellos que de forma desinteresada ayudan a que, podamos reír y comprender lo que de verdad hacemos en esta vida, ser nosotros mismos pensando en los demás.



Seguimos la tarde con baile, karaoke, sorteo de regalos bingo fue una tarde “recarga” de nuestro cuerpo con sonrisas, armonía y sobre todo cariño. Sentimos la presencia de aquellos, que no pudieron asistir, por motivos de salud o cualquier circunstancia. Cuando salga esta revista ya tendremos el año 2020 del siglo 21,.. hemos pasado la página. Ha terminado el 25 aniversario, pero como me enseñaron en la escuela a sumar más uno; después del 25 sigue el 26 y quisiera pedir para este año, una cantidad de salud infinita para todos.

Gracias a todos los socios por su participación y a los miembros que formamos la directiva por su implicación.



# Consejos para vivir la VII Carrera Popular

Ahora que se va acercando la fecha de la “VII Carrera Popular de Doñinos de Salamanca”, queremos ofrecerte 8 consejos útiles y prácticos sobre el entrenamiento, la equipación más adecuada y el desarrollo de la carrera. El 2 de febrero tendrá lugar esta carrera en Doñinos. Toma nota de estos consejos y no faltes a la cita.

Por Silvia Marín Valencia

## 1. Hazte un chequeo médico

Conoce tu estado de salud y realiza deporte de manera segura, realizándote una revisión médico-deportiva completa.

## 2. Empieza a entrenar con antelación

Prepara la prueba durante los meses previos. Aumenta progresivamente la distancia de tus entrenamientos para ir preparando a tu organismo a los esfuerzos.

## 3. Descansa

El descanso es importante y fundamental para reponernos de los esfuerzos del entrenamiento y para estar preparados el día de la carrera.

## 4. Cuida la alimentación

Comienza cuidando lo que comes desde la preparación de la carrera, evitando los alimentos procesados y ricos en grasa. El día antes de la carrera, acuérdate de los hidratos de carbono y evita realizar una cena y un desayuno, pesado y copioso.

## 5. Prepara tu equipación

Las zapatillas son el elemento más importante de tu equipación. Debes tener en cuenta que sean específicas para correr y que se deben adaptar a la anatomía de tu pie y de tu pisada. Utiliza ropa que hayas utilizando en los entrenamientos y con la que te sientas cómodo@.

Protégete del frío utilizando guantes y gorro, y del sol, utilizando gafas de sol y crema protectora.

## 6. Hidrátate antes, durante y después de la carrera

La hidratación es un aspecto fundamental para nuestra salud e imprescindible en la práctica deportiva. Es recomendable comenzar a beber antes de la carrera para que el cuerpo asimile

los líquidos y muy importante durante la carrera para mantener el balance de pérdidas. No olvides en las distancias largas, incluir el aporte de alimentos como frutos secos y fruta.

## 7. Estira antes y después de la carrera

Realiza estiramientos suaves antes de la carrera y un “trote” ligero a ritmo suave que te vaya preparado para el esfuerzo posterior. Y no olvides realizar tus rutinas de estiramiento cuando finalice la carrera.



## 8. Disfruta

Empápate de entusiasmo y alegría, y disfruta de la carrera. Y cuando vayas llegando a la meta, levanta la cabeza y siéntete orgulloso@ de ti mism@: ¡Reto conseguido!

Dentro de poco te daremos **más información** de la VII Carrera Popular Doñinos de Salamanca. Permanece atento/a a la web del Ayuntamiento de Doñinos y también a la página de Facebook. Próximamente te daremos todos los detalles de esta cita deportiva en el municipio.

## Un año de actividad en el Museo del Hormigón

Agradecemos a la Concejalía de Cultura del Ayto. de Doñinos su invitación a participar en esta revista y a compartir con todos los doñinenses el balance de este año tras la apertura del museo. Para la Fundación es una satisfacción hacer partícipes de nuestro quehacer a la comunidad a la que pertenecemos.

### ■ Por Ángel Mateos

Queremos agradecer a los doñinenses el apoyo que hemos recibido en la apertura y puesta en valor el Museo, pues vuestra presencia en diferentes actividades es una inyección de ánimo, pues la dificultad que supone poner en marcha un museo es grande, y requiere no solo un gran esfuerzo e ilusión de los gestores, sino también el apoyo de su comunidad. Esperamos seguir programando actividades atractivas de vuestro agrado.

### El Museo en Doñinos

Somos conscientes de que cualquier museo necesita el apoyo de su comunidad, y que para obtener este apoyo, el museo ha de ser una institución cercana en la que puedan participar, disfrutar y sentirse orgullosos.



Este segundo año estamos decididos a facilitar la interacción del museo y su comunidad y a estrechar lazos de colaboración con las asociaciones de Doñinos, y generar actividades que dinamicen la cultura. Aprovechamos para dar cauce a esta participación de los doñinenses y os animamos a hacernos llegar cualquier sugerencia a [info@museoangelmateos.com](mailto:info@museoangelmateos.com).

### El museo como atractivo turístico

El hecho de estar enclavado en Doñinos responde a la clara y decidida apuesta de su autor por la reivindicación de nuestros pueblos como valores culturales y como motores capaces de generar manifestaciones artísticas. El reclamo cultural que Doñinos atesora con este museo es innegable, y así nos lo transmiten muchos visitantes. Sin embargo,

sabemos que nuestra aportación a la hora de atraer visitantes es modesta. Debemos seguir mejorando la gestión para que el museo sea ese reclamo que atraiga visitantes a Doñinos.

### Las actividades

Acompañando a la apertura regular del MÁM, se han programado una serie de actividades que dinamicen culturalmente el municipio. Las que mejor acogida han tenido son el **Escape-Room para niños**, la proyección al aire libre de cortos y el concierto de fin de temporada. Con las dos primeras, iniciamos una colaboración de carácter benéfico con la Asociación Down Salamanca, a quien iba destinado la mitad de lo recaudado en ellas y en la venta de entradas al museo de agosto.



En total se han realizado **12 actividades** desde abril a noviembre, cuatro de ellas gratuitas y cinco con entrada, unas en el interior y otras en el exterior, y han sido 4 los días de apertura gratuita al público -los habitantes de Doñinos tienen entrada gratis al museo-. Para la próxima temporada queremos ampliar el número de actividades. También repetiremos otros formatos de actividades que igualmente han tenido buena acogida, y estamos programando otras diferentes.



## Elogio de la duda | Por Rafa Santana

**Poder observar la vida desde la perspectiva de la cumbre es un privilegio que nos corresponde a los ancianos. Sabréis, sin duda, mucho más de muchas ciencias, pero a mitad de la ladera la perspectiva es más corta. ¿Cuándo empezamos a dudar? En muchos años no supimos qué era la duda: La religión era obligatoria, el pensamiento único del régimen también. En clase nos decían: Dudar vale cero. ¡Necesariamente dudar era malo!**

¿Los burros dudan? Sin la duda no hay pensamiento. El camino hacia el conocimiento pasa necesariamente por la duda. Dudan los sabios, los ignorantes, irreflexivos, parecen saberlo todo. Los que dudan, dialogan; los que no dudan, discuten. Elegir es renunciar y ser libre, dudar. ¡Cuando los burros duden es que una chiripa de la evolución les ha hecho inteligentes!

Cambiaron muchas cosas: aún conservo en la estantería una pegatina que dice: “Mi País Europa”. Se abrieron las fronteras que había cerrado la autarquía y entraron dineros, tendencias, ideas...Nos enteramos de que un tal Darwin, Copérnico de la vida, defendía que la tierra había engendrado la vida. (Parece que la vida comenzó en las fumarolas de las dorsales oceánicas). Tres términos, tres ciencias, llenaron esta historia: Átomo, gen, bit. Lo micro y lo macro, desde las partículas subatómicas hasta las galaxias, pero también las bombillas “led”. Desde 1953, demostración de la doble hélice del ADN, su posterior secuenciación. Y también las variedades de tomates. Nos enseñaran a distinguir entre bit y bite, le añadieron rutinas y algoritmos y fue creciendo, haciéndose complejo hasta el “big data” y la inteligencia artificial.... Y los teléfonos móviles. Cuántas cosas en tan poco tiempo. ¡Cómo no dudar ¡Cuántos nuevos empleos en actividades desconocidas desde del arado romano, nuestra cuna!

Parecía que la ciencia, el conocimiento tomaba el ritmo de la historia y que se iniciaba la sociedad del conocimiento: puestos cualificados en las empresas, información a demanda en la sociedad, equilibrarían los poderes del dinero y el saber. Pero llegó el Gran Supervisor General y dijo: no sabéis lo que decís. No. Llenaremos vuestras vidas de multitud de cosas que **no** necesitáis, envueltas en plásticos de muchos colores para saciar vuestro ego y avaricia. En ello encontraréis la felicidad. *(Cita requerida: Los budistas dicen que la felicidad está en no desear, desarrollar el Yo sin potenciar el Ego).*

Y es el caso, que en “esta segunda inocencia que da en no creer en nada”. (Machado), las dudas se acumulan: ¿Si dejamos de consumir, colapsará el sistema?; ¿Si seguimos consumiendo colapsará la vida?

En nuestra larga existencia, pero un suspiro geológico en la historia de la tierra, (14.500 mill. de años), hemos visto desaparecer especies animales,

bosques, contaminado tierra, mar y aire. Y peor: nuestra mente está contaminada igual que el planeta y por los mismos motivos: “consume y no pienses”, que incapacita para la libertad y el juicio crítico.

Creemos nuestro peligro: seres inteligentes que utilizan su inteligencia para crear su propia destrucción. Es paradoja.

Cuánta inteligencia puesta al servicio de la creación: científica, que nos ha dado tantas facilidades; artística, tanta riqueza de pensamiento sintetizada en arquitectura, música, literatura....; economía y producción no destructiva.

Y por el contrario, la misma inteligencia humana aplicada a la ambición del poder, a la avaricia, codicia, el odio, es un arma cargada de destrucción, también visible por todas partes.

No sé si aguantaremos otro suspiro ecológico o catorce, pero la gran duda sobre el futuro se hace presente: ¿Las religiones del mundo se pondrán de acuerdo en afirmar y defender que somos iguales, hermanos, hijos de Dios, sin paliativos? ¿Los políticos todos reunidos se pondrán de acuerdo en dar solución de los grandes problemas de la Humanidad: el clima, las migraciones, las diferencias y tensiones sociales y económicas, el bien común...? ¿Tal vez los poderes económicos reconocerán su falsa utopía de que mercado redistribuye la riqueza entre los agentes económicos en la sociedad...? ¿Aceptarán que su precepto de “consume y no pienses” solo les beneficia a ellos y acarrea graves problemas para el resto y el planeta? ¿Tal vez la ciencia, en el reto presente de descifrar el cerebro, descubra que llevamos sobre los hombros un diamante sin pulir, que nos hará definitivamente humanos.... O será la inteligencia artificial la que controle la natural. Un Programa biónico, tal vez, que limpie la basura de nuestro sistema cerebral y lo deja acto para la inteligencia creativa, libre y crítica con lo que nos daña.?

O ¿Cambiar el sueño de vivir en riqueza por el sueño de una calidad de vida sostenible?

Si ninguna condición se cumple, aceptemos que no somos tan importantes y mucho menos imprescindible. Hace un suspiro geológico no estábamos aquí y el mundo funcionó millones de años. Solamente, **y es grave**, no habrá un alguien que se pare a oler una Flor o a contemplar en una noche oscura la Vía Láctea.