

CONEXIÓN GALERA

MARZO 2025



EXPLORADORES

EN LA GALERA

RINCONES CON ENCANTO

El pozo de los Humos (Salamanca)

Peñalba de Santiago (León)

El Faedo de Ciñera (León)...

TRUCOS CASEROS

I PRUEBA DE LA LIGA DE CLUBES DE CASTILLA Y LEÓN

CONCURSO DE CÓMICS

Ganadores:

Miguel González Blanco

Inés Fernández Garrote

Luis González Blanco

LIGA DE PÁDEL OTOÑO-INVIERNO

Ganadores:

3ª Categoría femenina:

Lidia Gómez y Mayka Martín

2ª Categoría femenina:

Rocío Garrote y Paula De Santiago

1ª Categoría femenina:

Oilda Bayón y Elena Becoechea

2ª Categoría masculina:

Javier Ribot y Francisco Moral

1ª Categoría masculina:

Óscar Sanz y Javier González

TORNEO DE PRE-GOLF INFANTIL

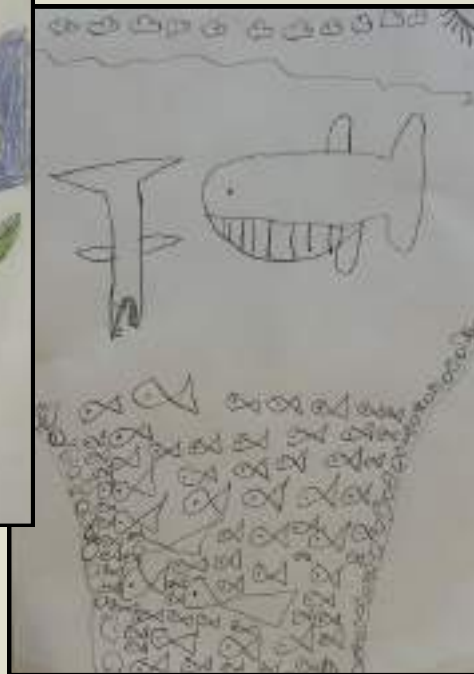
YOGA EN LA GALERA

HUMOR

DIBUJOS REALIZADOS EN LA LUDOTECA



Hugo Sanz Merino



Jaime Sanz Merino



Iria López Medina



Pilar López San Martín



Isabel Ortega Ribot



Mateo González Gil



Cayetana Sanz Montaña



Carmen López San Martín



Catalina Zorrilla



Valeria San José Gallego

PRESENTAMOS A RUBÉN MARTÍNEZ GARCÍA

El pasado 1 de marzo, dimos la bienvenida a un nuevo miembro en nuestro equipo: Rubén Martínez García. Su llegada supone una gran incorporación para el club y estamos seguros de que su entusiasmo y experiencia contribuirán a seguir haciendo de La Galera un lugar especial para todos.

Nos ha querido dedicar unas breves palabras para que podamos conocerle un poco mejor.



Mi nombre es Rubén Martínez García, soy el nuevo responsable de eventos socio deportivos del club.

Asumo este nuevo desafío con el objetivo de enriquecer la oferta de actividades del club, promoviendo un ambiente de integración y diversión para todos nuestros socios.

Mi intención es realizar todo tipo de torneos, exhibiciones, campus y eventos con actividades innovadoras, nuevos deportes alternativos y experiencias que seguirán consolidando a La Galera como un espacio de encuentro único. Todo esto sólo será posible con el apoyo y la ayuda de todos, trabajemos juntos para hacer crecer este hermoso espacio de ocio y deporte que es La Galera.

¡Cuento con vosotros!



Estas son algunas de las actividades con las que ha arrancado Rubén Martínez este mes de marzo.

Sesiones de musculación para mayores, diseñadas para mejorar la fuerza, movilidad y bienestar a tu ritmo.

MANTENTE FUERTE Y ACTIVO



Beneficios de la musculación

✓ Evita la pérdida de masa muscular (sarcopenia) 🧓♂

Con el paso de los años, los músculos tienden a debilitarse. El entrenamiento de fuerza ayuda a conservar y recuperar la masa muscular, mejorando la movilidad.

✓ Fortalece los huesos y previene la osteoporosis 🦴

El trabajo con pesas o resistencia estimula la densidad ósea, reduciendo el riesgo de fracturas y caídas.

✓ Mejora el equilibrio y reduce el riesgo de caídas

Fortalecer piernas y core mejora la estabilidad y coordinación, previniendo lesiones.

✓ Aumenta la independencia y calidad de vida

Mayor fuerza significa más facilidad para realizar actividades diarias como subir escaleras, levantarse de una silla o cargar bolsas.



✓ Regula el metabolismo y previene enfermedades

El ejercicio ayuda a controlar el azúcar en sangre, la presión arterial y el colesterol, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes.

✓ Mejora el estado de ánimo y la salud mental

El entrenamiento de fuerza libera endorfinas, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión.

Consejos para empezar

Entrenamientos adaptados con cargas progresivas y seguras.

Supervisión de un profesional para evitar lesiones.

Combinación con ejercicios de movilidad y estiramientos.

Conclusión

Las clases de musculación no solo mejoran la fuerza física en personas mayores, sino que también favorecen su autonomía, salud y bienestar emocional. ¡Nunca es tarde para empezar a entrenar y sentirse mejor!

Fútbol para niños

El pasado sábado 15 de marzo, nuestro campo recién pintado vivió un partidazo de Fútbol 7, con la participación de 20 niños de entre 9 y 11 años. Una tarde llena de emoción, goles y diversión para inaugurar este espacio renovado. ¡Gracias a todos por hacerlo posible!



Ultimate padres e hijos

El pasado domingo 23 de marzo vivimos un partidazo de Ultimate espectacular, con la participación de casi 30 personas. Fue una jornada llena de emoción y diversión, donde tanto adultos como niños disfrutaron al máximo. ¡Esperamos poder repetirlo muy pronto! ¡Aquí os dejamos algunas fotos!



GOLF**I PRUEBA DE LA LIGA DE CLUBES DE CASTILLA Y LEÓN**

El pasado domingo 2 de marzo, tuvo lugar la I Prueba de la Liga de Clubes de Castilla y León. El Club de Campo La Galera tiene el honor de ser la sede de la primera prueba de la Liga de Clubes de Castilla y León, organizada por la Federación de Golf de Castilla y León.

Esta competición reúne a los mejores jugadores de la comunidad en representación de sus clubes, en un formato que combina estrategia y competitividad.

Clasificaciones finales:

La Galera I termina la primera formada por los siguientes jugadores:

- Pablo Rebolleda Díez
- Guillermo Pérez Calvo
- Iñigo Gallego Sánchez
- Ignacio Fernández Rosales





La Galera II terminó la cuarta formada por los siguientes jugadores:

- Javier González Tejero
- Jose María Carreño Sanz
- Carlos de Sebastián Sanz
- Jesús del Hoyo Gómez



TORNEO PRE-GOLF INFANTIL

El pasado sábado 8 de marzo, el Club de Campo La Galera organizó el evento de Pre-Golf para niños y niñas de entre 6 y 12 años, una iniciativa diseñada para introducir a los más jóvenes en el apasionante mundo del golf. La jornada se llevó a cabo en las instalaciones del club, donde los niños y niñas tuvieron la oportunidad de familiarizarse con este deporte en un ambiente lúdico y educativo.

¿Qué actividades se realizan?

Introducción teórica sobre el golf: reglas básicas y ética del juego.

Sesiones prácticas en el campo de prácticas, donde los participantes aprendieron técnicas de swing y putting.

Juegos y dinámicas para fomentar el trabajo en equipo y la coordinación.

Objetivos del Pre-Golf:

Fomentar el interés por el golf desde edades tempranas, destacando los valores de disciplina, respeto y concentración que este deporte promueve.

Desarrollar habilidades motoras y coordinación en los niños y niñas participantes.

Promover la socialización y el trabajo en equipo entre los jóvenes asistentes.

La jornada concluyó con una pequeña ceremonia de entrega de diplomas, reconociendo el esfuerzo y la participación de cada niño y niña. El Club de Campo La Galera se mostró satisfecho con la acogida del evento y expresó su intención de organizar futuras ediciones para seguir promoviendo el golf entre los más jóvenes.

Queremos felicitar a todos los niños y niñas que participaron en el Torneo de Pre-Golf y, en especial, a los ganadores, que demostraron su esfuerzo, entusiasmo y ganas de aprender en cada golpe.



¡Enhorabuena a los ganadores y gracias a todos por formar parte de esta gran familia del gol en la Galera!



Manuel Pérez



Rafael Bedilauneta



Julio Martínez

LIGA DE PÁDEL OTOÑO-INVIerno**Categoría femenina**

1ª Categoría femenina:
Campeonas: Oilda Bayón y Elena Becoechea

Categoría masculina

2ª Categoría masculina:
Campeones: Javier Ribot y Francisco Moral



2ª Categoría femenina:
Campeonas: Rocío Garrote y Paula De Santiago



1ª Categoría masculina:
Campeones: Óscar Sanz y Javier González



3ª Categoría femenina:
Campeonas: Mayka Martín y Lidia Gómez

Tras meses de esfuerzo, compromiso y pasión por el pádel, ha llegado el momento de reconocer a los grandes ganadores de esta temporada. Su dedicación en cada partido, su constancia en los entrenamientos y su espíritu de superación han sido clave para alcanzar este merecido triunfo.

Cada punto disputado, cada set peleado y cada victoria conseguida son el reflejo del trabajo y la perseverancia que han demostrado en la pista. No solo han conquistado el título, sino que han dejado huella con su entrega y compañerismo, convirtiéndose en un ejemplo para todos los aficionados a este deporte.

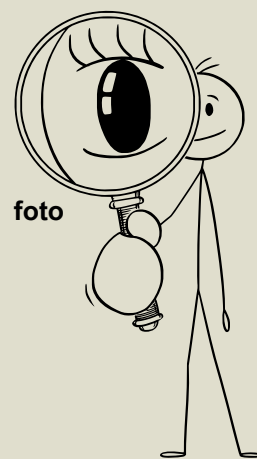
¡Enhorabuena, campeones!

Hay que dar las gracias por el esfuerzo a los patrocinadores: Bullpadel y Wimbledon ya que nos dieron unas súper camisetas como regalo de inscripción y el resto de los regalos .

EXPLORADORES EN LA GALERA

¿Sabrías decirme a qué lugares corresponden estas imágenes?

Para comprobar a que lugar os referís con mayor exactitud, necesito una foto señalando el objeto o lugar.



El primer niño que localice todos estos lugares tendrá de premio una dulce recompensa .



CONCURSO DE CÓMICS



Concurso de Cómic – Marzo 2025

Durante este mes de marzo, desde la ludoteca de La Galera hemos organizado un emocionante concurso de cómic, donde niños y jóvenes han dejado volar su imaginación y creatividad a través de sus propias historias ilustradas.

Los participantes se han dividido en tres categorías aunque los participantes de 13 a 16 años no han querido mostrarnos por esta vez sus creativities, por lo que, daremos premio a un tercer cómic de otra categoría.

Categorías:

- 6 a 9 años
- 10 a 12 años
- 13 a 16 años

Hemos recibido auténticas obras de arte llenas de talento y originalidad. A continuación, os mostramos los cómics que han participado y, por supuesto, los ganadores de cada categoría.

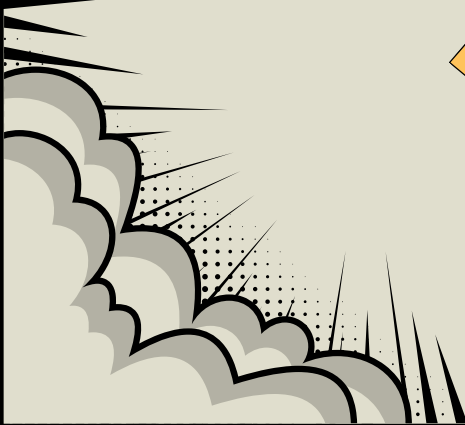
¡Muchas gracias a todos por participar y enhorabuena a los ganadores!



Ganadores categoría de 6 a 9 años

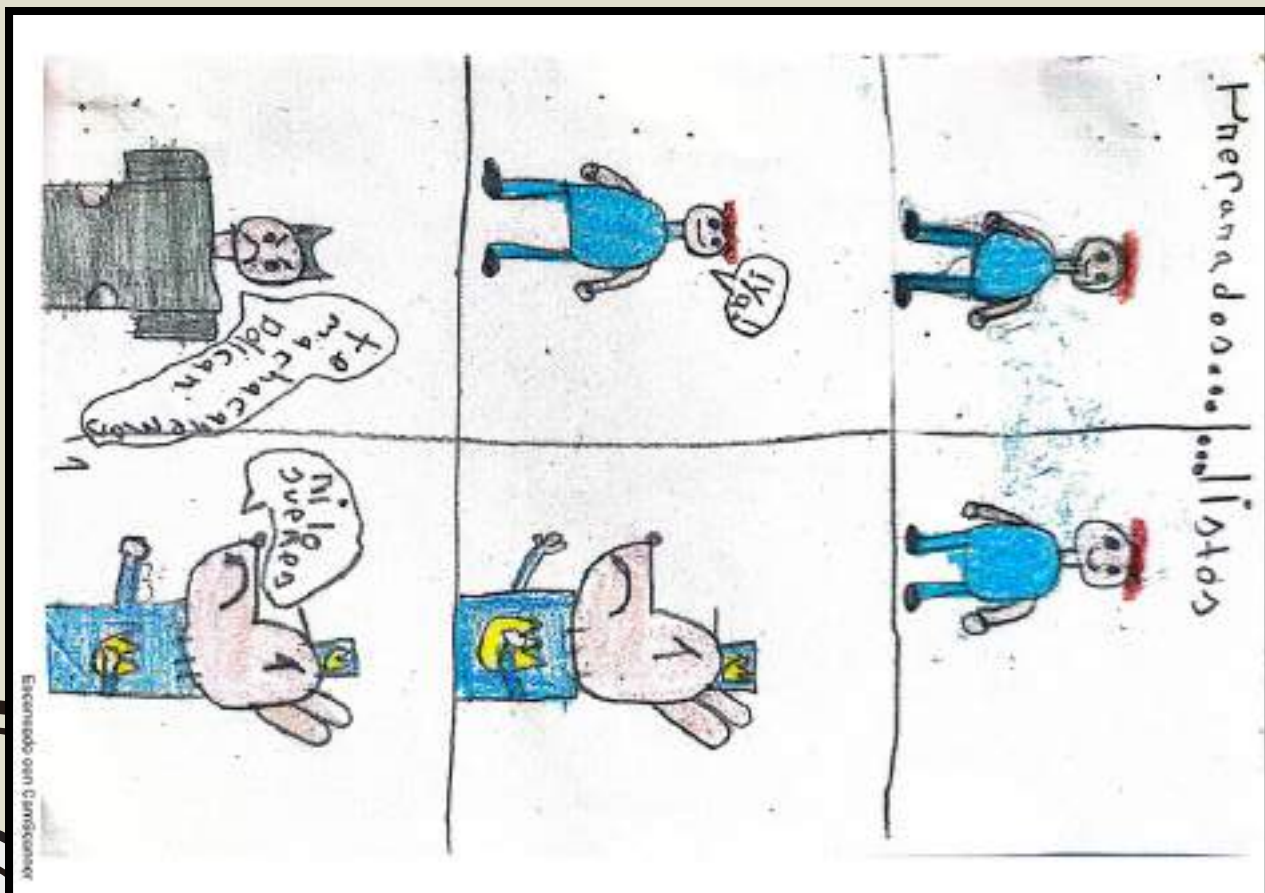
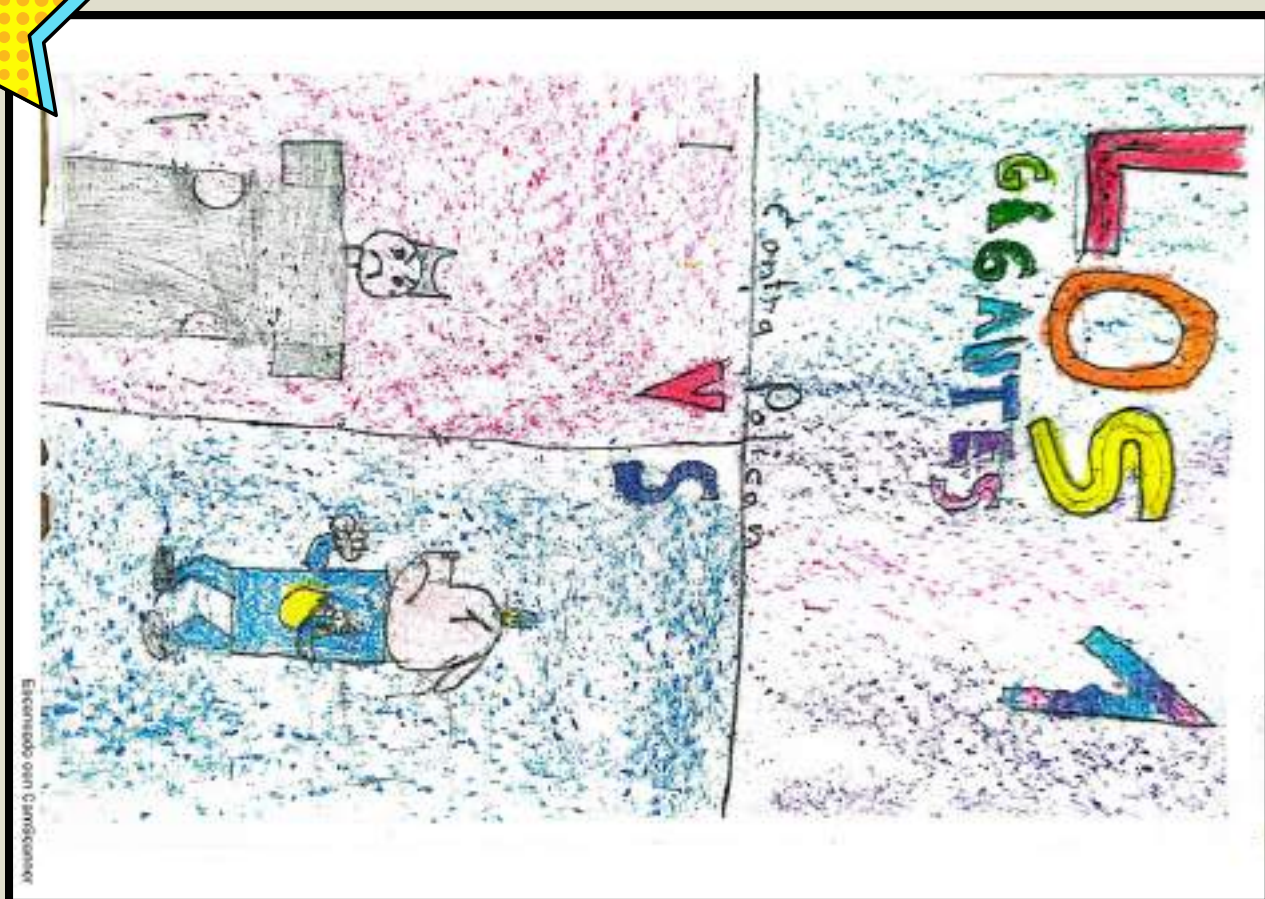
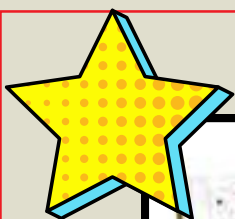
- Miguel González Blanco 8 años
- Inés Fernández Garrote 8 años

Ganador categoría de 10 a 12 años

- Luís González Blanco 10 años
- 
- 



Ganador de la categoría de 6 a 9 años: Miguel González Blanco 8 años



Alejandro González de Santiago 7 años



Jaime González Blanco 6 años

Era un precioso
día de primavera
Iglu estaba en su
Madriguera



La tripa le empezó a
sonar, tengo un hambre
que no puede parar

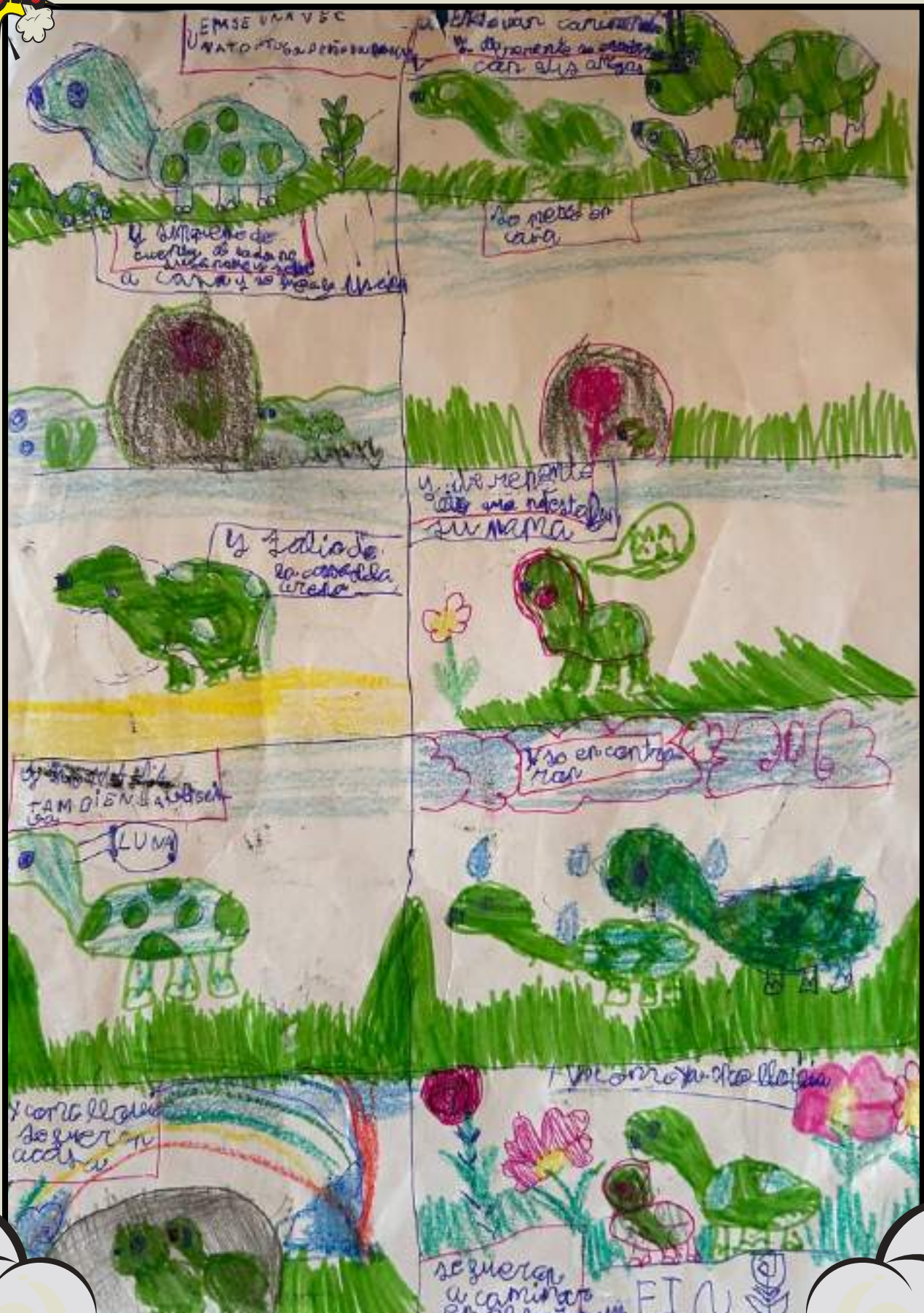
En la piscina empezó a buscar pero no había nada
que pudiese encontrar.



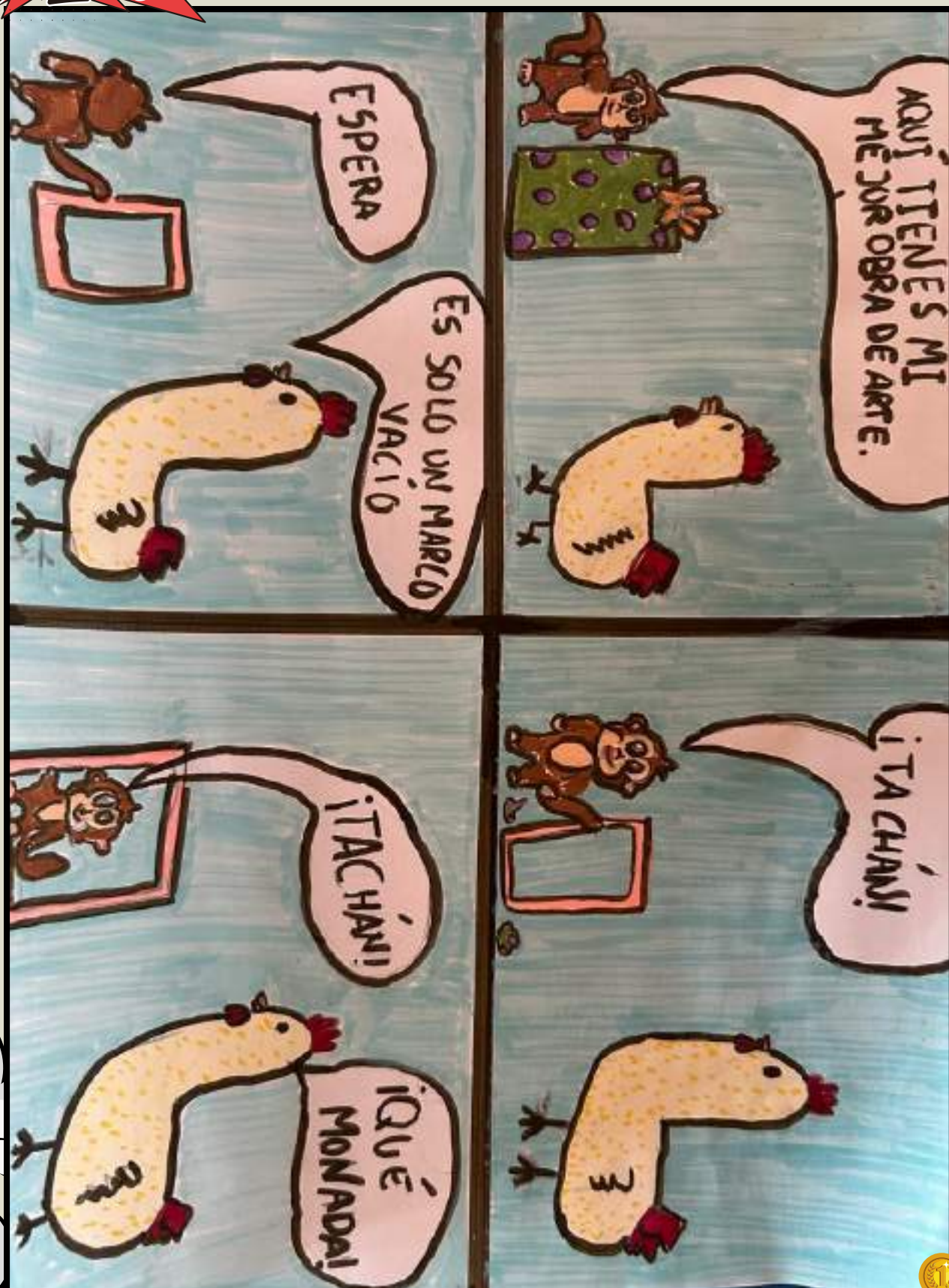
Fue en el campo y encuentra una zanahoria, así
acaba esta historia.



FIN



Iria López Medina 6 años



Ganadora de la categoría de 6 a 9 años: Inés Fernández Garrote 8 años



Pablo Gómez Abellán 8 años



Mateo González Gil 7 años



CATEGORÍA DE 6 A 9 AÑOS



Julio Herrero Agustín 11 años



Ganador de la categoría de 10 a 12 años: Luis González Blanco 10 años





¡VIVA LA GALERA!



Mauro Criado del Rey Bernardo

Mauro Criado del Rey 8 años

¿CÓMO DE IMPORTANTE ES EL YOGA PARA LA SALUD?



El yoga es una práctica milenaria que combina cuerpo, mente y espíritu a través de posturas (asanas), respiración (pranayama) y meditación.

Su origen se remonta a más de 5,000 años en la India y ha evolucionado hasta convertirse en una disciplina global de bienestar.

Beneficios físicos:

- Mejora la flexibilidad : Aumenta el rango de movimiento y reduce la rigidez muscular.
- Fortalece los músculos : Ayuda a tonificar el cuerpo y prevenir lesiones.
- Corrige la postura : Favorece una alineación corporal adecuada y evita dolores de espalda.
- Aumenta la energía y vitalidad : Favorece la circulación y reduce la fatiga.
- Mejora la respiración : Técnicas como el pranayama fortalecen los pulmones y optimizan la oxigenación.

Beneficios mentales:

- Reduce el estrés y la ansiedad : Disminuye la producción de cortisol, la hormona del estrés.
- Favorece la concentración y la memoria : Ayuda a mejorar la atención y el enfoque mental.
- Fomenta la relajación y el sueño reparador : Contribuye a combatir el insomnio.
- Aumenta la autoestima y la autoconfianza : Mejora la relación con el propio cuerpo y la mente.
- Promueve el equilibrio emocional : Ayuda a gestionar mejor las emociones y mejora el estado de ánimo.

"Equilibra tu cuerpo, calma tu mente, ¡Descubre el poder del yoga!"

YOGA EN LA GALERA

"Venir a YOGA es el primer paso de un camino hacia tu interior, hacia la verdadera paz mental y calma física que todos albergamos y mantenemos dormida en nuestro Interior. Un camino de auto conocimiento para empezar a despertar en amor incondicional y consciente, para poder vivir de dentro a afuera y disfrutar de cada momento en nuestro día día....porque tenemos que aprender a vivir el momento presente, aquí y ahora".

Rocío C.

Como bien hemos dicho, el yoga es fundamental para el bienestar físico y mental. Su práctica nos ayuda a mejorar la flexibilidad, reducir el estrés y fortalecer el cuerpo, promoviendo un estilo de vida más equilibrado.

Por ello, en La Galera lo practicamos con entusiasmo, dando ejemplo de los beneficios que aporta. Creemos en la importancia de cuidar nuestra salud y fomentar hábitos saludables.

Aquí mostramos unas fotografías del turno de mañana y de tarde en La Galera, en donde se les ve disfrutando de esta maravillosa práctica al aire libre. ¡Anímate a unirse y vive la experiencia del yoga con nosotros!

Alumnas del turno de tarde



Alumnas del turno de mañana



"La verdadera práctica del yoga comienza fuera de la esterilla."

"Cada postura es un encuentro contigo mismo."

"Inhala paz, exhala preocupaciones."

"El yoga es la danza del alma con el universo."

"Encuentra el equilibrio dentro de ti y lo hallarás en todo."

"Escucha a tu cuerpo, respeta tu ritmo."

"Donde hay equilibrio, hay paz."

"Respira, siente, fluye."

"El cuerpo se fortalece, la mente se aquieta, el alma brilla."

"Haz yoga y todo cambiará."

"El yoga no cambia solo tu cuerpo, cambia tu vida."

"No se trata de ser flexible, sino de estar presente."

"El yoga comienza cuando dejas de luchar contigo mismo."

"El yoga no cambia solo tu cuerpo, cambia tu forma de ver la vida."



Queremos agradecer de corazón a todas nuestras alumnas de yoga por compartir con nosotros estas preciosas instantáneas. En cada imagen se refleja no solo la belleza de la práctica, sino también el esfuerzo, la dedicación y la constancia que cada una pone día tras día en cada sesión.

HUMOR



Sección de Julio y Mario Herrero, Camino Ferreras y Alejandro González de Santiago



Un francés, un Inglés y un español. Van a pedir habitación a un hotel.

El francés: ¿Os queda alguna habitación? A lo que le contestan. Solo nos queda la habitación del fantasma de las bragas rotas.

¡Vale! Dijo el francés....

Por la noche se escucha en la habitación... ¡Soy el fantasma de las bragas rotas!

Y el francés sale corriendo.

El Inglés: ¿Os queda alguna habitación? A lo que le contestan.

Solo nos queda la habitación del fantasma de las bragas rotas.

¡Vale! Dijo el Inglés....

Por la noche se escucha en la habitación... ¡Soy el fantasma de las bragas rotas!

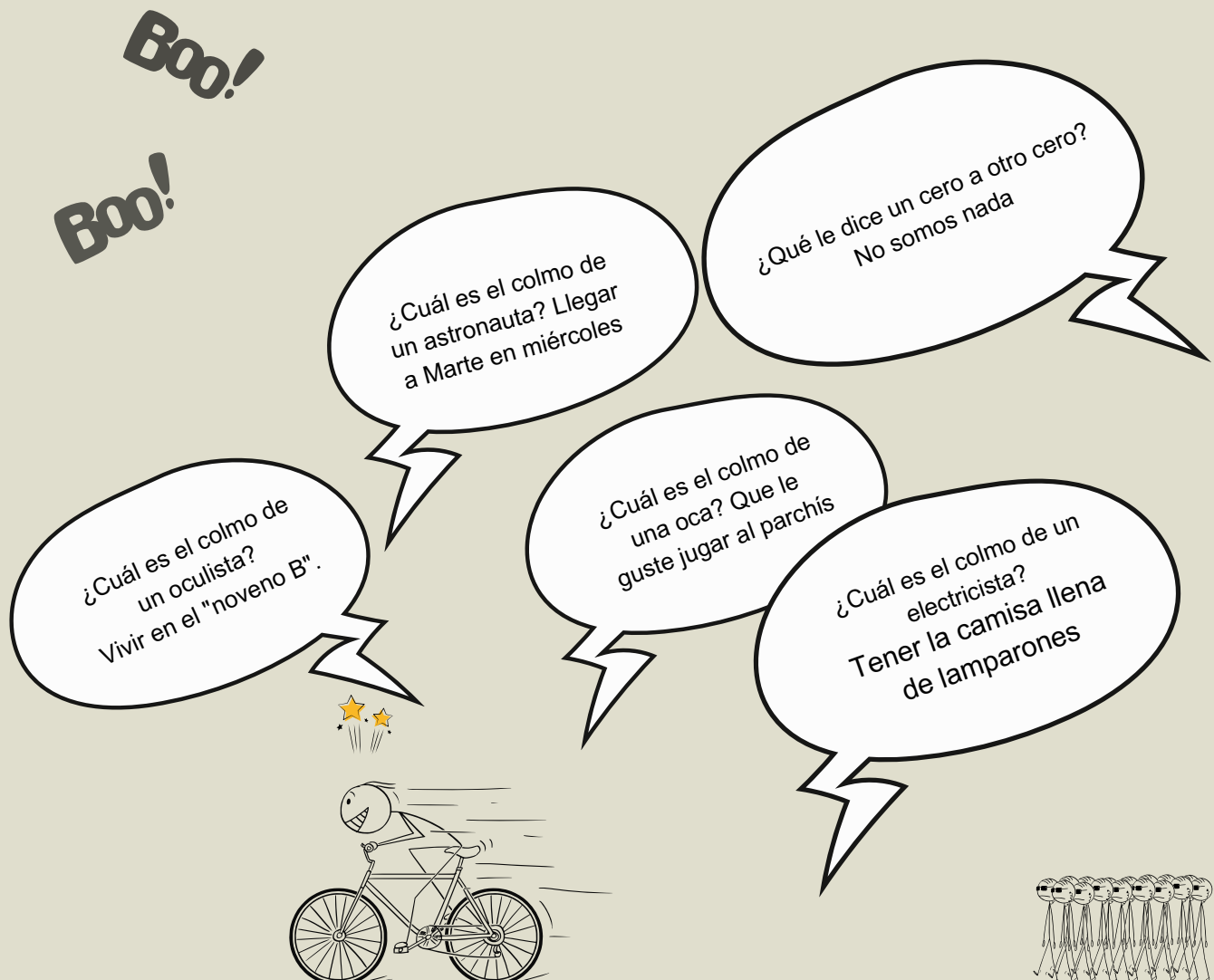
Y el inglés sale corriendo.

El español: ¿Os queda alguna habitación? A lo que le contestan. Solo nos queda la habitación del fantasma de las bragas rotas.

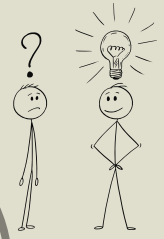
¡Vale! Dijo el español....

Por la noche se escucha en la habitación... ¡Soy el fantasma de las bragas rotas!

Y el español le contesta al fantasma... ¡Toma unas bragas nuevas pesado!



¿Cuál es el colmo de un electricista?
Que su hija le siga la corriente



Son tres hermanos que se llaman Ninguno, Nadie y Tonto.

Salieron un día a jugar y Ninguno se cayó a un pozo y Nadie le estaba ayudando y Tonto llamó a la policía y dijo: Nadie se ha caído al pozo y Ninguno le está ayudando. A lo que respondió el policía ¿Es usted tonto? Si, así es como me llamo.

¿Cuál es el colmo de los colmos? Estocolmo

¿Cuál es el colmo de un florista? Llamarle Margarita Flores del Campo

¿Cuál es el colmo de un astronauta? Llegar a Marte en miércoles

Le dice la madre de Jaimito a Jaimito.

Jaimito, cuando venga quiero que hayas fregado el suelo con lejía, metido el pollo en el horno, te hayas hecho un sándwich de nocilla y hayas acostado a tu hermana en la cuna.

¡Vale mamá! Dijo Jaimito

Cuando llegó la madre y vio todo aquello le dijo a Jaimito

¿Pero qué has hecho Jaimito?

¡He hecho lo que tu me dijiste mamá! He fregado el suelo con nocilla, me he hecho un sándwich de lejía y he metido a mi hermana en el horno.

¡Pero Jaimito! Dijo su madre

¡Shhhss1 Dijo Jaimito. No grites que despiertas al pollo que está durmiendo en la cuna.

RINCONES CON ENCANTO EN CASTILLA Y LEÓN

El pozo de los Humos (Salamanca)

Es una espectacular cascada de más de 50 metros de altura en el Parque Natural de Arribes del Duero. Un sendero entre bosques te lleva hasta un mirador con vistas impresionantes. Ideal para una escapada en plena naturaleza.



Peñalba de Santiago (León)

Es uno de los pueblos más bonitos de España, con sus casas de piedra y tejados de pizarra.

Se encuentra en el Valle del Silencio, un lugar de paz y desconexión total.

Su iglesia mozárabe del siglo X es una joya histórica.



El Faedo de Ciñera (León)

El Faedo de Ciñera es un bosque de hayas centenarias al norte de León, que se encuentra en un perfecto estado de conservación. Fue declarado “Bosque mejor cuidado de España” en 2007 por el Ministerio de Medio Ambiente y la ONG “Bosques Sin Fronteras”.

El hayedo se puede visitar durante todo el año, sin embargo, el otoño es la estación donde el paisaje se vuelve más exhuberante. Las hojas de los árboles, de hoja caduca, se vuelven de tonos ocres y rojos, llenando de belleza las copas de los árboles y, cuando se caen, toda la superficie del suelo.



Hayedo de Tejera Negra (Segovia)

El Hayedo de Tejera Negra es un espectacular bosque ubicado en la provincia de Guadalajara, dentro del Parque Natural de la Sierra Norte de Guadalajara. Es uno de los hayedos más meridionales de Europa y una auténtica joya natural, especialmente en otoño, cuando sus hojas se tiñen de tonos rojizos, dorados y anaranjados.

Curiosidades sobre el Hayedo de Tejera Negra

Es uno de los hayedos más al sur de Europa: Aunque los hayedos suelen encontrarse en zonas más frías del continente, este bosque ha logrado sobrevivir gracias a las condiciones de humedad y altitud de la zona.

Forma parte de la Reserva de la Biosfera del Alto Tajo y la Sierra Norte de Guadalajara, lo que garantiza su protección y conservación.

En el hayedo habitan especies como el corzo, el jabalí, el zorro y aves como el pito real o el búho real.

Hay dos rutas principales para recorrer el hayedo:

- Senda de Carretas (6 km, circular y sencilla).
- Senda del Robledal (17 km, más exigente).

Para preservar el entorno, en temporada alta es necesario reservar plaza de aparcamiento con antelación. También hay un centro de interpretación donde se puede aprender más sobre el ecosistema del hayedo.

Si te gusta la naturaleza, este es un destino ideal para una escapada tranquila y para disfrutar de la belleza de los bosques en su máximo esplendor.



La Alberca (Salamanca)

Un pueblo con encanto medieval, calles empedradas y balcones llenos de flores. Su Plaza Mayor es un lugar perfecto para probar gastronomía local. Es el primer pueblo de España declarado Monumento Histórico.

Conserva costumbres únicas, como la moza de ánimas, que reza por las almas del purgatorio al anochecer.

Su gastronomía es exquisita, con embutidos ibéricos, hornazo y el delicioso cochinillo asado.

A pocos kilómetros está el Santuario de la Peña de Francia, con vistas espectaculares.



Laguna Negra (Soria)

La Laguna Negra es uno de los tesoros que esconde la provincia de Soria.

Es una laguna glacial, situada en la Sierra de los Picos de Urbión, en un entorno natural impresionante y entre los pueblos de **Vinuesa** y **Covalada**.

Es oscura y enigmática, encajada a unos 2.000 metros, bordeada de infinitos y enormes pinos, hayas y unas inmensas paredes de granito.

Según cuenta la leyenda, la Laguna Negra no tiene fondo. Dicen que se comunica con el mar mediante corrientes de agua subterráneas, que en el fondo de la laguna vive un ser que devora todo lo que cae... Aunque la leyenda más extendida que profundiza sobre su fondo, es la que escribió Antonio Machado.

La tierra Alvar González.



Las Tuerces (Palencia)

Las Tuerces son un espacio natural protegido situado en la provincia de Palencia, en la comunidad autónoma de Castilla y León, España. Se trata de un paraje de gran belleza y singularidad geológica, resultado de la erosión kárstica en las rocas calizas del Cretácico Superior.

El paisaje de Las Tuerces se caracteriza por sus formaciones rocosas calizas de formas caprichosas, como laberintos de rocas, cañones, cuevas y grutas.

El paraje alberga una gran diversidad de flora y fauna, con especies adaptadas a las condiciones del terreno rocoso.

Las Tuerces son un lugar ideal para la práctica del senderismo, con varias rutas señalizadas que permiten explorar el paraje y disfrutar de sus impresionantes vistas.

Las Tuerces tienen un gran valor geológico, ya que son un ejemplo representativo de los procesos de erosión kárstica.

Dentro de este paraje, se encuentra la Cueva de los Franceses, una cueva turística que ofrece la oportunidad de explorar formaciones kársticas subterráneas.

Información adicional:

- Las Tuerces fueron declaradas Espacio Natural Protegido el 10 de mayo de 1991.
- Forman parte del Geoparque Mundial de la UNESCO de Las Loras.
- El Cañón de la Horadada, conocido como el "Colorado español", es uno de los puntos más destacados del paraje.



La Cueva de los Enebralejos

Es una cavidad natural de gran interés arqueológico y geológico situada en el municipio de Prádena, en la provincia de Segovia.

La cueva alberga importantes restos arqueológicos que datan del Calcolítico (Edad del Cobre), incluyendo pinturas y grabados rupestres que representan figuras humanas y animales.

Se han encontrado también restos óseos humanos y animales, así como objetos de cerámica y piedra, lo que sugiere que la cueva fue utilizada como lugar de enterramiento y ritual.

La cueva se formó por la disolución de la roca caliza por el agua a lo largo de miles de años, creando un laberinto de galerías y salas con formaciones de estalactitas y estalagmitas.

Su nombre proviene de la abundancia de enebros (sabinas) en la zona.

La Cueva de los Enebralejos es un lugar fascinante que ofrece una visión única del pasado prehistórico de la región y de la belleza de las formaciones geológicas subterráneas.



TRUCOS CASEROS

Mantener la casa limpia y libre de manchas no tiene por qué ser una tarea complicada ni requerir productos químicos agresivos. Con algunos ingredientes naturales y técnicas sencillas, podemos conseguir que nuestra ropa, cocina, cristales y superficies luzcan siempre perfectos.

Descubre cómo con bicarbonato, vinagre, limón y otros productos comunes puedes lograr una limpieza eficaz y ecológica. ¡Manos a la obra!



Limpieza de cristales sin marcas

Mezcla agua, vinagre y una gota de detergente en un pulverizador

Usa papel de periódico o una bayeta de microfibra para un acabado sin restos

Elimina manchas de grasa de la ropa

Aplica polvos de talco o maicena sobre la mancha y deja actuar

Luego lava con detergente habitual en la lavadora



Desinfecta y blanquea las juntas de los azulejos

Mezcla bicarbonato con vinagre blanco y aplícalo con un cepillo de dientes viejo.

Deja actuar unos minutos y enjuaga bien con agua caliente

Elimina los malos olores del lavavajillas

Pon un vaso con vinagre blanco en la bandeja superior y haz un ciclo de lavado vacío

Para un extra de frescura, espolvorea bicarbonato de sodio en la base antes del lavado



Elimina los malos olores del lavavajillas

Pon un vaso con vinagre blanco en la bandeja superior y haz un ciclo de lavado vacío

Para un extra de frescura, espolvorea bicarbonato de sodio en la base antes del lavado

Desatasca el fregadero de forma natural

Vierte bicarbonato y vinagre en el desagüe y deja actuar 15 minutos.

Luego, echa agua caliente para arrastrar los residuos.



Manchas de tomate frito

Enjuaga con agua fría (nunca caliente, porque fija la mancha).

Aplica jabón de lavavajillas y deja actuar 10 minutos.

Lava con normalidad y, si persiste, frota con vinagre blanco.

Manchas de rotulador

Aplica alcohol de 96° con un algodón y deja actuar unos minutos

Lava con detergente

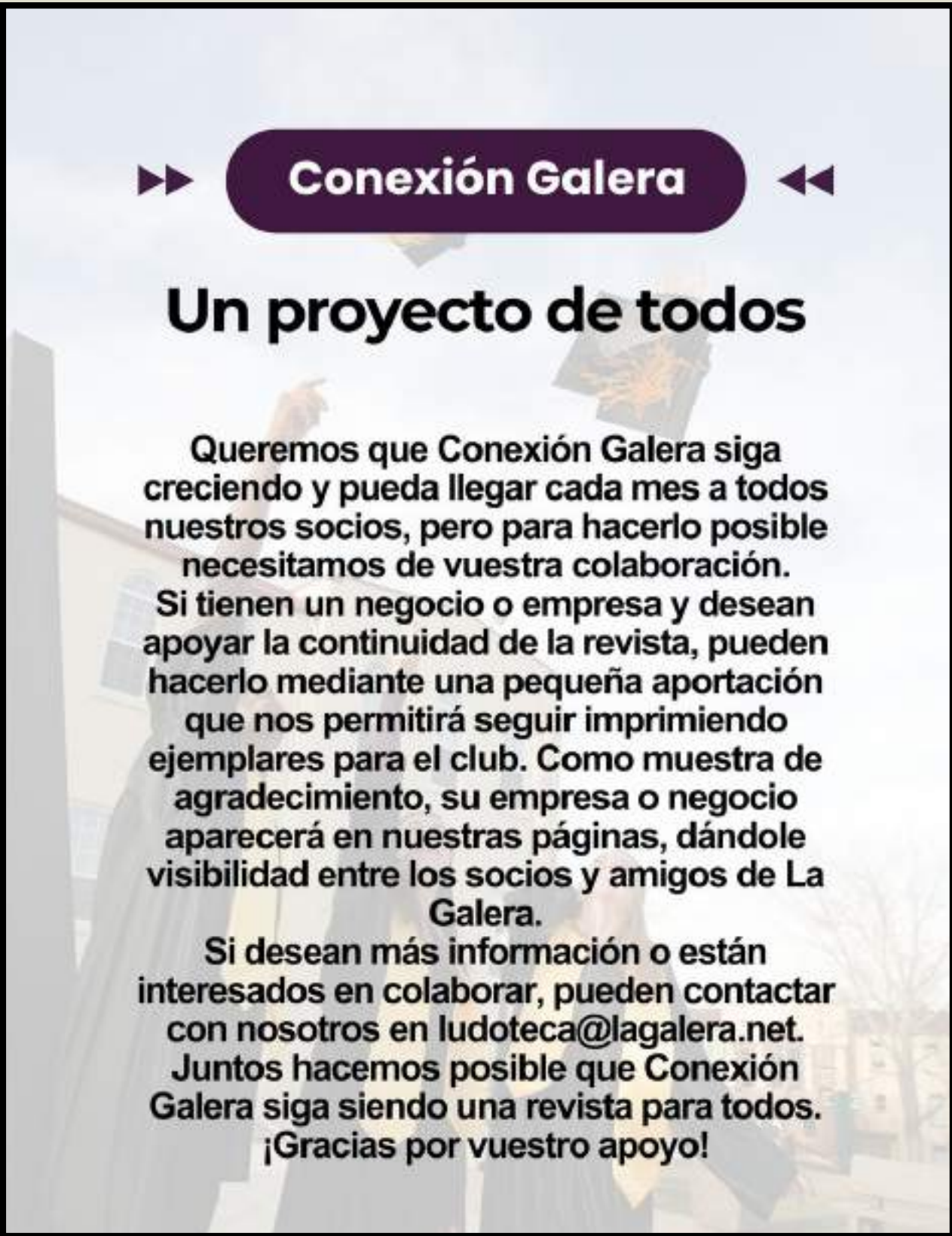
Si la mancha es persistente, prueba con laca para el pelo, rocíala, deja actuar y lava



Recupera el brillo de los muebles de madera

Mezcla aceite de oliva y vinagre a partes iguales y frota con un paño suave

La madera quedará nutrida y con un brillo natural



Conexión Galera

Un proyecto de todos

Queremos que Conexión Galera siga creciendo y pueda llegar cada mes a todos nuestros socios, pero para hacerlo posible necesitamos de vuestra colaboración.

Si tienen un negocio o empresa y desean apoyar la continuidad de la revista, pueden hacerlo mediante una pequeña aportación que nos permitirá seguir imprimiendo ejemplares para el club. Como muestra de agradecimiento, su empresa o negocio aparecerá en nuestras páginas, dándole visibilidad entre los socios y amigos de La Galera.

Si desean más información o están interesados en colaborar, pueden contactar con nosotros en ludoteca@lagalera.net.

Juntos hacemos posible que Conexión Galera siga siendo una revista para todos.
¡Gracias por vuestro apoyo!

Manchas de café ☕

- Mezcla vinagre blanco y agua a partes iguales.
- Aplica sobre la mancha y deja actuar 5 minutos antes de lavar.

Manchas de chocolate 🍫

- Retira el exceso con un cuchillo o cuchara.
- Frota con leche caliente o vinagre blanco antes de lavar.
- ✅ Manchas de grasa o aceite 🔍
- Espolvorea maicena o talco para absorber la grasa.
- Frota con jabón de lavavajillas y agua caliente.
- Lava con normalidad.
- ✅ Manchas de tinta de bolígrafo 🖋️
- Usa alcohol o leche caliente y frota suavemente.
- Lava con detergente.
- ✅ Manchas de sangre 🩸
- Enjuaga con agua fría (el agua caliente fija la mancha).
- Aplica agua oxigenada y deja actuar antes de lavar.
- ✅ Manchas de sudor y desodorante 👕
- Mezcla bicarbonato y limón y aplícalo sobre la zona.
- Deja actuar 15 minutos y enjuaga con agua fría antes de lavar.
- ✅ Manchas de maquillaje 💄
- Para base de maquillaje: frota con espuma de afeitar antes de lavar.
- Para pintalabios: aplica un poco de alcohol o desmaquillante bifásico.
- 💡 Consejo extra: Siempre prueba primero en una zona pequeña de la prenda para asegurarte de que el tejido no se

Desátasca el fregadero de forma natural 🏠

•

Perfuma tu hogar de forma natural 🌸

- Hierve pieles de cítricos con canela y deja que el aroma se extienda.
- También puedes poner unas gotas de aceite esencial en un algodón dentro del aspirador.

Elimina manchas de cal en grifos y duchas 🚿

- Empapa un paño con vinagre caliente y envuélvelo alrededor del grifo.
- Deja actuar 30 minutos y frota con un estropajo suave.

Limpia el horno sin esfuerzo 🔥

- Mezcla bicarbonato con agua hasta hacer una pasta y extiéndela en las superficies sucias.
- Deja actuar toda la noche y retira con un paño húmedo.

Manchas de vino tinto 🍷

- Actúa rápido: Espolvorea sal o bicarbonato para absorber el líquido.
- Vierte un poco de agua con gas o vinagre blanco sobre la mancha.
- Lava con detergente y agua fría.

PROXIMOS EVENTOS O PROMOCIONES