GTF

REVISTA MENSUAL

MARZO 2020

#JuntosPodemos Azulones

Mercedes-Benz
Citycar Sur

Concesionario Oficial Mercedes-Benz

El Mejor **PRECIO** Durante todo el año

Solicita tu presupuesto **PERSONALIZADO**

LLAMANOS 91 341 04 75 - 91 746 34 66

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

TOLDOS OCCIDENTE

EXPERTOS EN SISTEMAS DE PROTECCIÓN SOLAR

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

clientes@toldosoccidente.com
www.toldosoccidente.com

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

En estos días de confinamiento, diferentes para una sociedad que nunca había vivido una situación como la que estamos viviendo, quiero mandaros un mensaje de apoyo, de fuerza y sobre todo de responsabilidad. Está siendo muy difícil para todos, nos sentimos muchas veces frustrados sin poder saber cómo ayudar a todos los que están sufriendo en primera persona esta pandemia. Echamos de menos poder ver a nuestros amigos, a nuestros familiares, a los que no tenemos la fortuna de poder tener a nuestro lado, y ante esta situación de estrés, tan terrible como estamos viviendo es momento de demostrar de qué pasta estamos hechos.

Como vuestro presidente, me siento orgulloso de todos vosotros, sé que vais a dar y estáis dando ejemplo. Sois responsables y quedarnos en casa ayuda a ganar este partido. Todos juntos, como un gran equipo, conseguiremos esta victoria. Todos debemos sumar para ello y no podemos olvidar que la mejor forma es estando en nuestros hogares, haciendo caso a los profesionales y demostrando de la mejor manera que podamos el apoyo a todos nuestros sanitarios que velan por nosotros y nos están cuidando.

Habrá un antes y un después, y en estos momentos solo cabe ser optimistas, tener calma y sobre todo mostrar una gran fuerza. Entre todos lo vamos a conseguir.

Nuestro más sentido pésame a todos los familiares que han perdido a un ser querido en estos días por esta trágica epidemia.

#JuntosPodemosAzulones

ÁNGEL TORRES

SUMARIO

GETAFE. Rueda de prensa "Online" de Jaime Mata	04-08
LA PLANTILLA DEL GETAFE MANDA UN MENSAJE.	10-19
PÓSTER.	24 -25
NOTICIAS.	22-23, 26-46

Getafe C.F. SAD - Presidente: **Ángel Torres Sánchez**
Edita: **Ara Publicidad Sport S.L.** Coordinación: **Comunicación y Prensa Getafe C.F.** -
Dirección: **Monsul Comunicación** Impresión: **Imprenta Roal S.L.**
Publicidad: **Ara Publicidad Sport S.L./María Sánchez: arapublicidadsport@gmail.com**
Depósito Legal: **M-37193-2019**

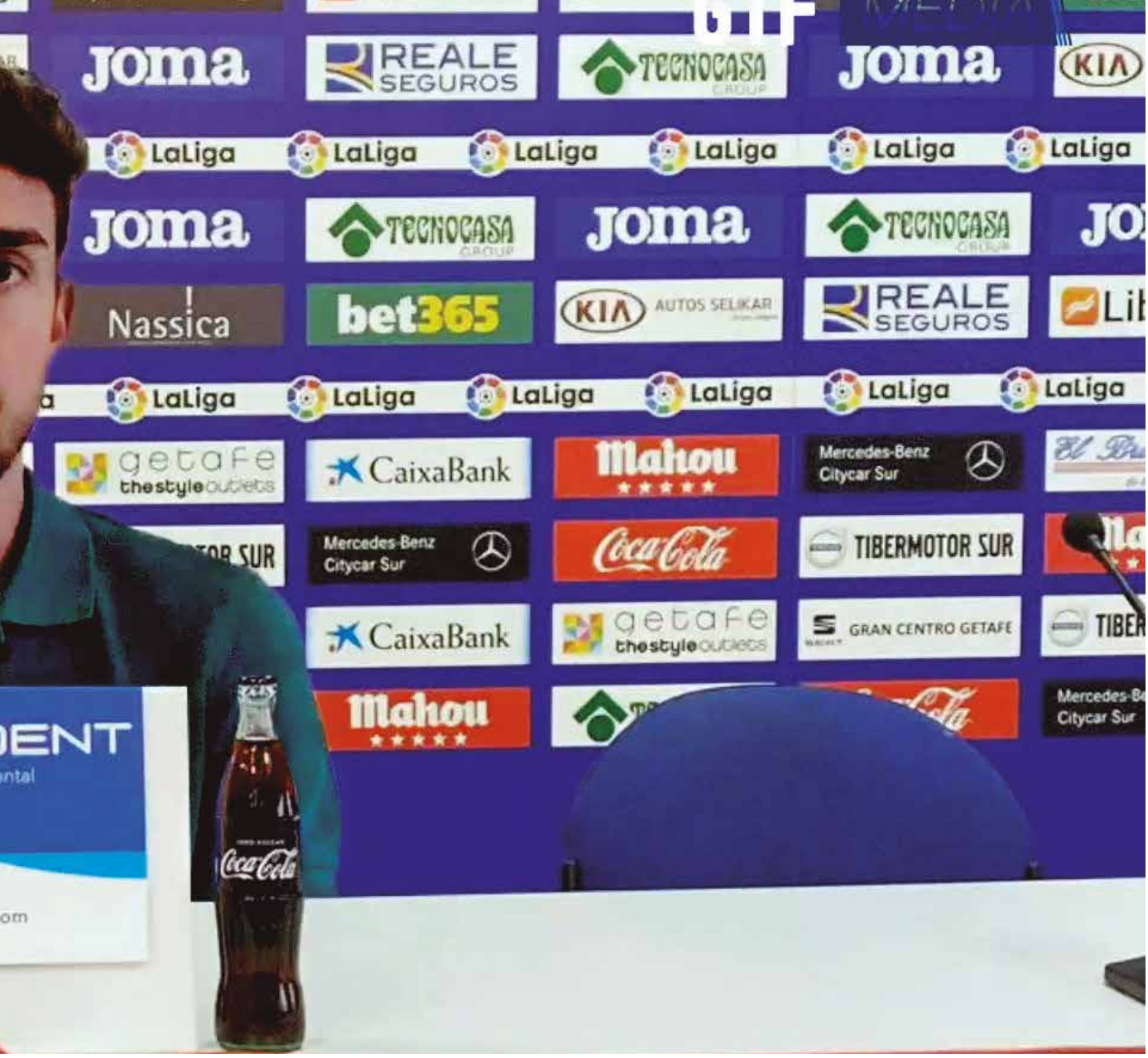
BIOSHELTER VIAJES
nivel 10 VIAJES
AGENCIA DE VIAJES DEL GETAFE C.F.
HEMOS CAMBIADO DE DIRECCIÓN: VISÍTANOS Y RECIBIRÁS UN OBSEQUIO
C/Arboleda, 22. 28901-GETAFE (MADRID) TFN: 91 683 63 60 - 91 683 25 07
Email: bioshelter@nivel10viajes.com web: www.miviaje.net

LOS JUGADORES AZULONES RESPONDEN

Jaime Mata est de prensa

El Getafe C.F. sigue innovando en estas semanas en las que estamos todos obligados a permanecer en casa para luchar todos juntos contra el coronavirus. Ante el parón en la Liga y los momentos duros por los que todos atravesamos, desde el club se ha querido mantener el ánimo y ofrecer a abonados, simpatizantes y a todos los que les pueda interesar acciones informativas relacionadas con la entidad.

Una de ellas son las entrevistas virtuales a los integrantes de la plantilla que dirige José Bordalás. Comparecencias públicas sin moverse de su casa y en la que los propios seguidores del equipo



A LAS PREGUNTAS DE LOS AFICIONADOS

rena las ruedas a "Online"

getafense ejercen como periodistas a través de sus preguntas.

Jaime Mata ha sido, hasta el momento, el jugador que se ha enfrentado a las cuestiones que le han sido planteadas a través de las redes sociales del Getafe Club de Fútbol y en las que cuenta cómo está siendo su aislamiento, los entrenamientos y la colaboración con las indicaciones de las autoridades sanitarias para frenar la expansión del Covid-19.

Entre todos vamos a ganar esta batalla.

JAIME MATA

En esta entrevista de excepción, nuestro goleador Jaime Mata responde a las preguntas e inquietudes de los aficionados del Getafe desde su casa por la situación sanitaria en España.

P.- ¿Cómo llevas la cuarentena?
R.- Bien, con mi mujer, mi hijo y los dos perros que tenemos. En casa hacemos muchas actividades tanto intelectuales como físicas con el peque. Luego también charlamos, leo algún libro, vemos alguna película... pasamos los días bastante entretenidos.

P.- ¿Tiras más de FIFA o de Netflix estos días?
R.- De FIFA no, porque no soy de videoconsolas, nunca me han llamado la atención. Preferimos Netflix. Nos gustan los documentales sobre algún asesinato, como Ted Bundy, por ejemplo. Luego también he seguido series como Vikingos.

VEHINTER
TU CONCESIONARIO BMW EN GETAFE
Ctra. Toledo, km 14,7 - 28905 Getafe (Madrid)
www.vehinter.bmw.es

“El gol contra el Ajax ha sido uno de los más especiales en mi carrera”

P.- Hace unas semanas derrotamos al Ajax en la Europa League, ¿qué se siente al marcar en el Johan Cruyff Arena?
R.- Ha sido y será uno de los goles más especiales en mi carrera. Era una eliminatoria complicadísima de la Europa League ante todo un Ajax, en un campo que nos dejó a todos alucinados, y donde partíamos obviamente como el equipo inferior. Fue un gol muy importante sobre todo a nivel colectivo porque nos poníamos por delante, nos dio tranquilidad y al final nos ayudó a lograr una clasificación histórica para el club. Es un gol al que le tengo mucho cariño.

P.- ¿A qué equipo te gustaría enfrentarte en la final de la Europa League?
R.- Creo que es una situación inimaginable todavía. En el caso que así se diera, lo de menos sería el rival porque la experiencia en sí ya sería única.

P.- ¿Quiénes han sido tus referentes en el fútbol?
R.- De la infancia diría Ronaldo Nazario y Samuel Eto’o, aunque no he sido mucho de referentes. Sí me he ido fijando en todos los delanteros que han pasado por la liga, que es algo que continúo haciendo actualmente.

P.- ¿Continuarás en el Getafe la próxima temporada?
R.- Sí, claro. Tengo contrato, soy feliz aquí y estamos muy a gusto. Espero continuar en el Getafe muchos años.

P.- ¿Qué objetivos te pones a nivel individual?
R.- A día de hoy, en la clasificación virtualmente salvados, me planteo intentar ganar el mayor número posible de partidos, pelear cada partido, jugar lo máximo posible, hacer goles... Para eso entreno y eso espero lograr.

P.- ¿Cuál ha sido tu gol más importante con el Getafe?
R.- El más importante sin duda fue el primero, contra el Celta, por todo lo que suponía. Llegaba a la máxima categoría y sé que los delanteros viven de hacer goles. Era importante conseguir el primero para ganar confianza.
P.- ¿Qué sentiste hace un año al ser internacional por España?
R.- Es uno de los mejores momentos que he vivido como jugador de fútbol. Estar en una convocatoria con la selección española, con los mejores jugadores de tu país, es inolvidable. Siempre lo tengo en la memoria y es una de las cosas que, de vez en cuando, vuelvo a ver porque me enorgullece mucho haberlo podido disfrutar.

P.- ¿Te ves con opciones de volver a la selección?
R.- Estoy orgulloso de haber podido estar porque es complicadísimo. Somos muchos jugadores y hay que hacer muchos méritos para tener esa oportunidad. Trabajo muy duro día a día para conseguir los objetivos del equipo que permitan acercarnos a recompensas y premios como ese, pero todavía queda mucho para llegar y no es algo que me plantee ahora mismo.

EN CASA SE ESTÁ *de cine*

#YOMEQUEDOENCASA

FOSTER'S HOLLYWOOD

GETAFE

La plantilla del Getafe manda un mensaje de esperanza ante la crisis sanitaria

Los integrantes de la primera plantilla del Getafe han querido lanzar un mensaje de fuerza, esperanza y apoyo a los aficionados y a todas aquellas personas que están luchando contra los peores efectos del contagio de coronavirus.

Ante estos momentos excepcionales, los jugadores, como cualquier otra persona, se enfrentan por primera vez a un confinamiento obligado por una emergencia de este calado. Y como cualquier azulón, cada uno tiene su propia receta para pasar de la mejor manera posible la cuarentena.

Pero como no podía ser de otra manera, la plantilla también tiene palabras de recuerdo para los que más están sufriendo esta crisis sanitaria.

BORDALÁS:
Desde mi confinam
tristeza que siento
emoción y admiraci
portistas, trabajado
a combatir a este e
¡¡¡Sois unos héroes!!!
mandaros todo mi á
por las que estamos

Como no puede ser
equipo tiene grabac
todos juntos, pero d
cha fuerza para todo
magnífico equipo.

C.F.

iento en casa, quiero trasladaros, por un lado, la sensación de impotencia y por tanta gente que está muriendo y tantas familias rotas y, por otro lado, de ón por ver cómo los profesionales sanitarios, cuerpos del estado, ejército, trans-res de supermercados y almacenes, en definitiva, todo aquel que puede ayudar nemigo tan complicado, se está dejando todo en el campo. Gracias a todos. ! De todo corazón, a vosotros los aficionados y simpatizantes del Getafe, quiero nimo y mis mejores deseos en estas circunstancias tan difíciles como he dicho, s atravesando.

de otra manera, ahora más que nunca os hago extensibles los valores que nuestro dos a fuego: compromiso, esfuerzo, solidaridad. Os aseguro que de esto salimos ebemos confiar y creernos que así será y estoy seguro de que venceremos. Mu-os, que cuando menos lo esperemos estaremos vibrando de nuevo con nuestro

¡¡Vamos Geta!!
Un fuerte abrazo para todos.

CHICHIZOLA:
Si todos somos conscientes y responsables esto va a acabar. Tenemos que seguir quedándonos en casa. Cuidémonos a nosotros mismos y así estaremos cuidando también a los demás. Pronto volveremos a la normalidad.

DJENÉ:
Se está haciendo largo, pero con una lucha sin igual lo vam Volveremos con más fuerza.

CABACO:
Estoy intentando hacer cosas en familia para pasar los días, realizando diferentes actividades, pero sin movernos de casa, cuidándonos y entrenando para no perder mucho la forma. A nuestra afición le digo que pronto vamos a poder estar disfrutando juntos otra vez pero que, primero, está la salud de cada uno. Y si estamos todos bien vamos a disfrutar más de las cosas que nos va a tocar vivir esta temporada.

ETEBO:
Sé que las cos para todos ah dense en casa y

todos unidos
os a conseguir.

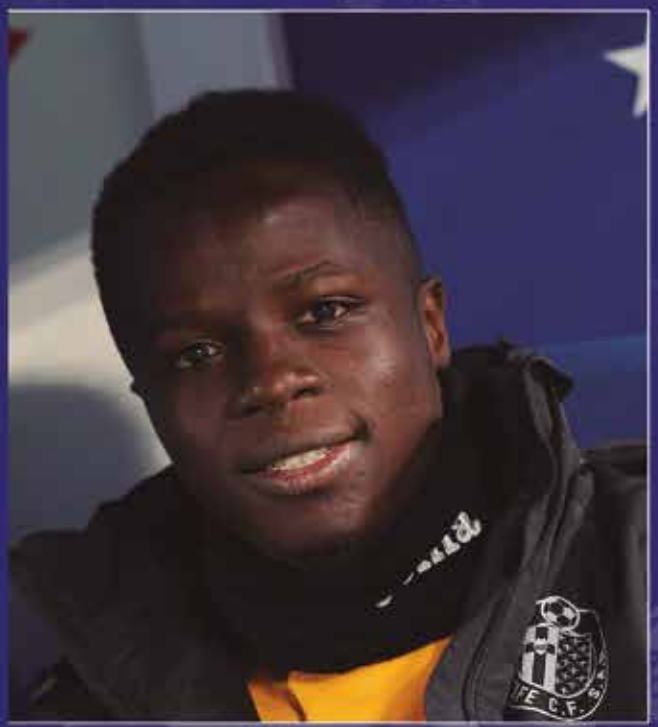
ANTUNES:
Estoy pasando los días de confinamiento bien, con la familia, jugando con los niños y entrenando para mantenerme activo y volver a la rutina cuantos antes. A la afición le pido que sean pacientes que se protejan, y a sus familias que estén en casa y aprovechen los días en familia. Seguro así será más fácil volver cuanto antes a la vida normal. ¡¡¡Todos echamos de menos nuestro día a día, pero es un momento importante donde todos tenemos que aportar nuestro granito de arena!!! Quédate en casa.

as son difíciles
ora, pero qué-
estén a salvo.

AMATH:
¡El pánico será inútil!

¡Cumplamos con los estándares de salud establecidos por la OMS y así estaremos seguros!

Que Dios nos proteja.



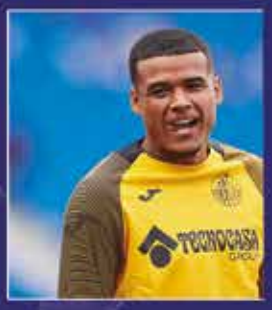
CHEMA:
Pasamos los días intentando mantener la forma lo mejor posible e intentando tener siempre la mente ocupada para que los días no se hagan muy largos. Con muchas ganas de volver a la normalidad y confiando que sea lo más pronto posible, pero ahora es momento de quedarse en casa y pasar estos momentos tan difíciles con paciencia y con la mentalidad de que pronto estaremos otra vez abrazándonos y celebrando victorias en el Coliseum. Agradecer siempre el apoyo de la afición y mucha salud para todos.

JAS
Hay
ten
per
que
esto

PORTILLO:
Lo llevo bien, intentando distraernos un poco en casa, aprovechando el tiempo para estar con la familia y, con el pequeñín dando guerra para un lado y a otro, no nos da tiempo de aburrirnos. A la afición le mando muchos ánimos, y les digo que permanezcan en casa porque seguro que entre todos vamos a conseguir ganar esta batalla y muy pronto estaremos otra vez disfrutando del fútbol en el Coliseum.

MATA:
En tiempos tan complicados como los que estamos experimentando, estar en casa confinados es muy difícil, así que hay que ser positivos. Ese mensaje que mandaron los niños, que se hizo viral con el arco iris de que todo saldrá bien, es lo importante. Ser sumamente positivo, intentar aprovechar muy bien el tiempo que estamos en casa, que al final son muchas horas y da para hacer muchas cosas, así que lo importante es aprovecharlo de la mejor manera tanto a nivel de grupo, de familia, como a nivel personal. Y eso es lo que hacemos en mi casa, muchas actividades desde por la mañana hasta por la noche, no parar. Nos levantamos por la mañana siendo papa y mama, nos convertimos en profesores, luego por la tarde somos amigos y luego por la noche volvemos a ser papas. Nuestro hijo está viendo todas las facetas que tenemos que asumir. Solo desear muchísimo ánimo a todos nuestros aficionados, pensar que todo esto se está haciendo por un bien común, que tenemos que ser muy conscientes de que es necesario, estar todos juntos y agrupados y confiar en que lo que estamos haciendo cuanto mejor lo hagamos antes tendremos el fruto que todos queremos y volverá todo a la normalidad.

ON:
momentos de bajón como
dremos todos los ciudadanos,
o hay que pensar en positivo y
edarnos todos en casa para que
o se solucione lo antes posible.

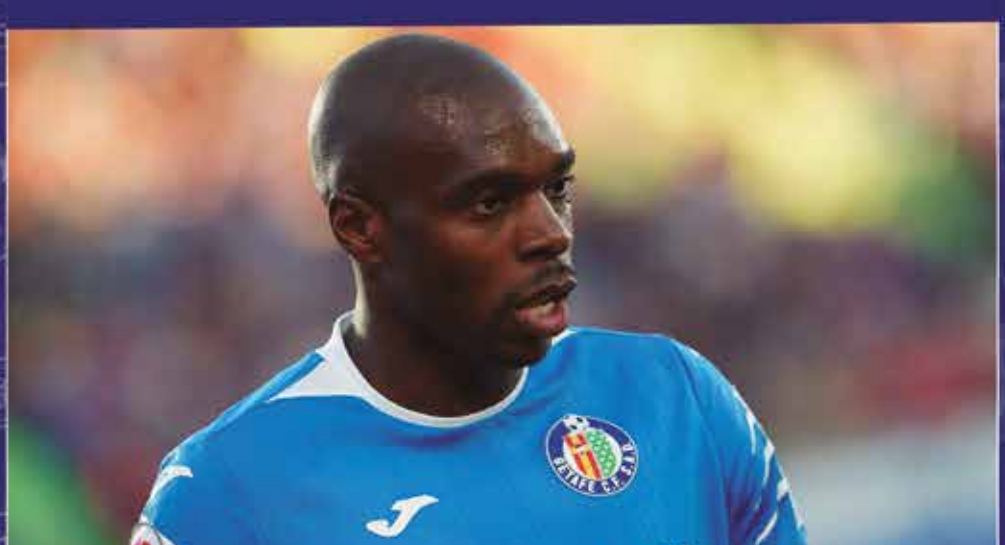


KENEDY:
Fuerza, ánimo y mucho optimismo en estos días tan duros. Seguro que lo vamos a conseguir.

TIMOR:
La verdad que se está haciendo duro, pero es lo que tenemos que hacer para que pase lo más rápido y podamos volver a la normalidad. Pronto volveremos todos al Coliseum, volveremos a disfrutar juntos, volveremos a vibrar juntos, ¡a pelear cada balón y juntos volveremos a Ganar!

ÁNGEL:
Tenemos que estar tranquilos en estos momentos. Es una situación de la que vamos a salir y muy, muy pronto estaremos todos disfrutando en el Coliseum. Este partido lo ganamos todos juntos así que vamos a seguir demostrando de que pasta están hechos los azulones.

NYOM:
El confinamiento no es una situación fácil, porque no estamos acostumbrados a estar tantas horas en casa. Pero todo esto es por la salud del mundo, así que hay que hacer este esfuerzo y seguro que todo saldrá bien. A la afición le mando mucho ánimo y apoyo en esta situación. Ya mismo volveremos a disfrutar juntos.



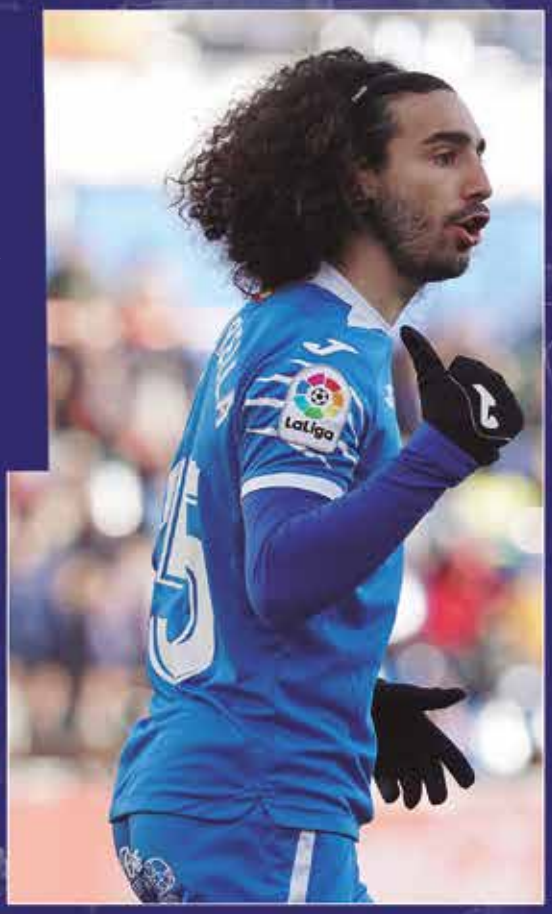
SORIA:
Todo pasa por algo en la vida, así que #quedateencasa y disfruta del tiempo para mirar dentro de ti, para valorar lo que hasta entonces no valorabas. De esta saldremos todos airosos y reforzados, mejores personas, no me cabe duda. Pero ahora es tiempo de reflexión y valoración. Para los que estáis luchando en el hospital contra el virus, ¡ánimo y fuerza guerreros! Y para nuestros sanitarios, que estáis trabajando y os estáis exponiendo cada día os doy las "gracias" con el corazón en la mano, por vuestra labor y vuestra valentía.

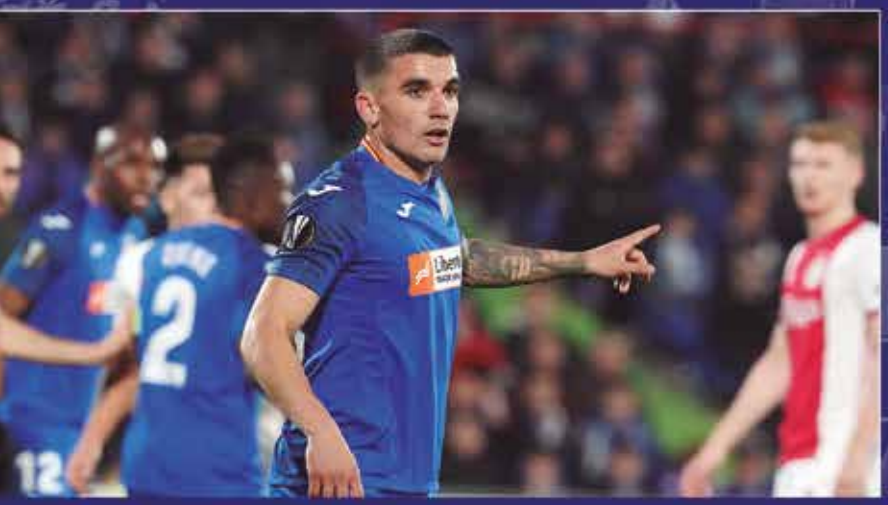
#nosvemospronto
#quedateencasa
#yomequedoencasa

ARAMBARRI:
La verdad es
ros. No obsta
manera inten
ción estoy de
y aprovechan
nuestros afici
ese apoyo qu
y para lograrl

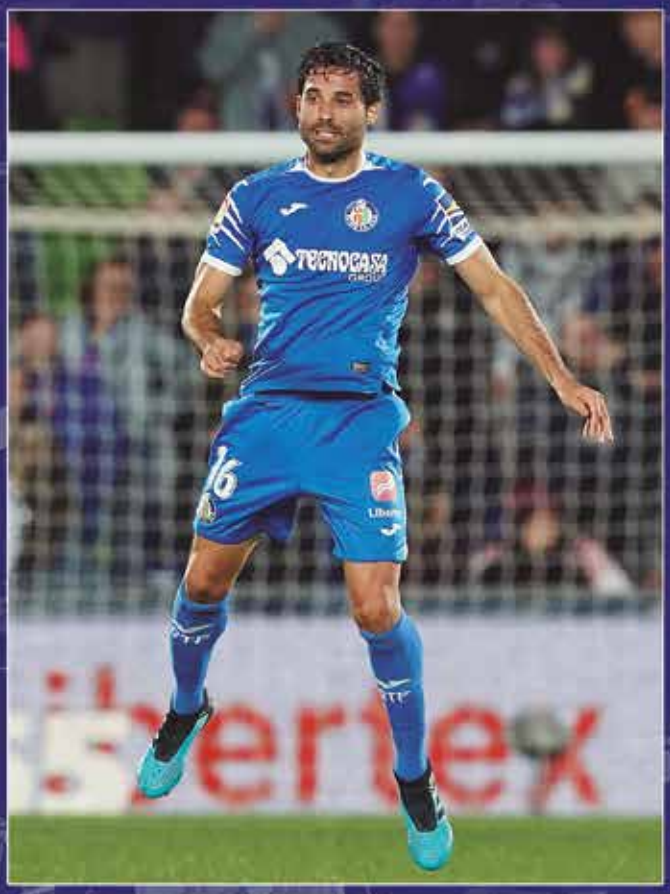
DEYVERSON:
Llevamos días encerrados, y vamos buscando formas de mantener el cuerpo y la mente activos y equilibrados. No es fácil, nunca imaginé pasar por una situación como esta en mi vida. Lo peor de todo es la incertidumbre y la imprevisibilidad de volver a las actividades. Sigo practicando la paciencia y el optimismo, esperando que esta situación se resuelva lo antes posible. Amigos, todos estamos juntos en esta batalla, al igual que ustedes, por un bien común, continuamos con fe y optimismo para que podamos ganar esta guerra contra un enemigo invisible que ha devastado a varias familias. ¡Sigue contribuyendo y protegiéndote a ti mismo! Así como siempre han estado apoyando a nuestro gran Getafe, ahora juntos, ¡también estamos listos para otra victoria!

CUCURELLA:
Están siendo momentos duros para todos, pero si todos colaboramos saldremos pronto de esta. Mucho ánimo a todas las familias que lo están sufriendo y a las que están ayudando con este confinamiento. Pronto estaremos disfrutando del Coliseum.





que estoy un poco aburrido por no entrenar con mi equipo, con mis compañe-
nte, ejercitándonos con la tarea mandada por nuestro cuerpo técnico, y de esa
tar llegar lo mejor posible cuando volvamos a la rutina. Estando en esta situa-
escansando bastante, que también viene bien cuando uno termina de trabajar
do el ocio junto a mi pareja. Aprendiendo a convivir y disfrutar de mis perros. A
onados, a todos los azulones, solo les puedo decir que les extraño, que me falta
e me dan cada día y que yo siento de su parte. Que volveremos a seguir soñando
o tenemos que ser todos fuertes, seguir en casa y así ganaremos este partido.



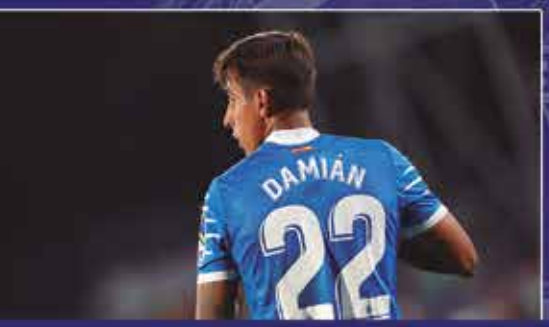
ETXEITA:
Al principio se me ha hizo un poco más raro las mañanas aprovecho para desayunar con cuerpo técnico. Cada semana nos aumenta en las mejores condiciones para la vuelta a der entrenar en buenas condiciones. Apart menú semanal de comidas y cenas para te ya que intentamos ir lo mínimo a la compr para estar con mis hijos (hacemos manuali mi mujer y mi madre. Es la primera vez que las 20:00h salimos a aplaudir y a continuaci ahora nos QUEDAMOS en casa todos (los q disfrutando del futbol. ¡Mucho ánimo a tod

MOLINA:
Lo estamos llevando bien, porque estás con la familia, con las personas que más quieres y están bien de salud. Pero, por otro lado, preocupados por la actualidad de estos momentos, porque hay muchas personas que están falleciendo y es preocupante. A nosotros nos queda intentar ayudar de la manera que cada uno podemos, y esa manera es quedarnos en casa, esa es nuestra ayuda en estos días por lo que os pido a todos los azulones que sigan en sus hogares, que es la mejor manera de colaborar. Entre todos podemos y vamos a ganar este partido.

FAJR:
Cuando uno lucha y trabaja, cuando uno nunca se rinde, lo consigue. Así que nosotros lo vamos a conseguir. Entre todos lo logramos.

MAKSIMOVI
Lo estamos
Nos acordan
yo. Estoy de
cuanto a la a
der juntarno

, pero ahora ya me he acostumbrado a una rutina y lo estoy llevando bien. Por
n mi familia y después hago el entrenamiento que nos han mandado desde el
an la carga de trabajo, porque es muy importante entrenar fuerte para llegar
la competición. Por suerte dispongo de material y espacio suficiente para po-
e del entrenamiento, es muy importante la alimentación y hemos creado un
ner una alimentación equilibrada y poder organizarme para hacer la compra
ra. Después de la comida, procuro descansar un rato y a la tarde aprovecho
dades, yincanas... Después antes de cenar hago una clase de yoga junto con
probaba esta práctica y me parece muy recomendable para esta situación. A
ón cenamos. Vemos un poco la tele y a dormir. Es una situación difícil, pero si
ue podemos), pronto volveremos a vernos en el Coliseum para que sigamos
os!



DAMIÁN:
Estos días lo que queda es trabajar para no perder la forma, convivir y disfrutar más de la familia e intentar estar lo más optimista posible. Son días difíciles para todos y toca remar hacia adelante. A todos nuestros aficionados les mando muchos ánimos, fuerza y que piensen que cada día queda menos. Pronto volveremos a estar juntos.

MATHÍAS OLIVERA:
Estamos ante una situación delicada y complicada, pero creo que todos juntos, cumpliendo todas las normas, podemos y vamos a ganarle. Ánimo a todos y nos vemos pronto en el campo. Pronto, muy pronto, volveremos a poder disfrutar unos de otros y sentiremos de nuevo vuestro apoyo azulones y, vosotros, el nuestro.

C:
llevando bien, con paciencia y dando gracias de que mis familiares estén bien.
nos mucho de aquellos que están sufriendo e intentando mostrarles todo el apo-
seando volver a la rutina, volver a seguir disfrutando con mis compañeros, y en
nfición, recordarles que deben seguir en casa y que ya llegará el momento de po-
os, de poder volver a vernos jugar.

Gracias

TECNOCASA GROUP

JOMA

REALE SEGUROS

El Brillante de Atocha

Libertex

Tibermotor Sur

CaixaBank

Mahou

HERCOTEX Tailored solutions

Coca-Cola

nivel 10 VIAJES

Nogal SEGUROS

renfe

Mercedes-Benz Citycar Sur

#JuntosPodemosAzulones

CIUDAD DEL AUTOMÓVIL - LEGANÉS

Ponle ruedas a tu vida

En **Ciudad del Automóvil** encontrarás más de 30 marcas de vehículos nuevos, varias marcas de motocicletas, los mejores especialistas en vehículos de ocasión, centro de ITV, estaciones de servicio, cafeterías, restaurantes. Situada en un lugar estratégico de fácil acceso y una gran facilidad de aparcar en todo el recinto. **No lo dudes, ven a visitarnos.**

Aprovecha la ocasión y **CONDUCE TUS SUEÑOS**

#todovaasalirbien

30 ANIVERSARIO

CIUDAD DEL AUTOMÓVIL
LEGANÉS | MADRID

Para más información:

www.ciudaddelautomovil.es

Guía psicológica para afrontar la cuarentena

Llevamos varias semanas enfrentándonos a una situación totalmente nueva para la mayoría de personas: el confinamiento forzoso en nuestras casas. La crisis sanitaria que vive nuestro país ha obligado a romper nuestras rutinas, dejar de establecer los contactos a los que estamos acostumbrados en nuestro día a día e interrumpir la sociabilidad, uno de nuestros bienes más preciados.

En este momento, es clave saber gestionar la nueva situación para que, aunque siendo algo coyuntural, nos adaptemos de la mejor manera posible a este periodo de cuarentena. En primer lugar, debemos aceptar la realidad. Se nos pide que permanezcamos en casa como arma más eficaz y segura, para nosotros y para los que nos rodean, contra el virus. En nuestra mano también está salir antes de esta situación. Entendamos que permanecer en casa no solo es lo más correcto, también es imprescindible. Es probable que hayamos cometido errores en este tiempo atrás, pero el primer paso con nosotros mismos es ser honestos, responsables y cumplir con las recomendaciones sanitarias. La colaboración de todos es imprescindible.

Un segundo punto fundamental también es asumir que nuestra vida va a cambiar sustancialmente estas semanas. Modifiquemos nuestras rutinas y organicemos bien lo que podemos hacer, cuándo y cómo hacerlo. En este sentido, es importante pensar en actividades para realizar solo, si es el caso, o en compañía, participando en la decisión todos los integrantes de la casa para sentirnos responsables. Tampoco conviene no dejar nada a la improvisación. Esta planificación incluye las compras esenciales. Piensa en todo lo relacionado que necesites en alimentación y otros productos para salir las menos veces posibles.

"Aprovechar esta nueva situación temporal para hacer cosas que casi nunca podemos vivir por el ritmo de la vida cotidiana"

Durante estas semanas, estar al corriente de la situación resulta tan imprescindible como inevitable. Ahora bien, cuando busquemos información debemos hacerlo a través de los canales adecuados y siempre procedentes de fuentes oficiales para evitar caer y difundir bulos que siembran mayor incertidumbre y pánico. También es aconsejable evitar la desinformación, puesto que puede ser nociva y provocar sensaciones de desasosiego que son absolutamente contraproducentes. Especialmente si tenemos niños o niñas pequeños en casa hay impedir hablar siempre del mismo tema.

En cuarto lugar, mantengámonos conectados con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y especialmente con los mayores, sean o no familiares nuestros. Conversar con ellos sobre cómo estamos afrontando la situación nos ayudará; evitan-

El primer Club de Padel Indoor de la Zona Sur

PADEL SPORT INDOOR GETAFE

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

C/ Fundidores 3-5
28906 GETAFE- Madrid

Tel. información: 91 696 68 71

do, eso sí, en lo posible, alimentar miedos e inquietudes. Utilicemos cuando sea posible las videollamadas para facilitar el contacto y aportar tranquilidad.

Aprovechar esta nueva situación temporal para hacer cosas que casi nunca podemos vivir por el ritmo de la vida cotidiana es el quinto consejo de esta pequeña guía para sobrellevar esta cuarentena. Y es algo básico. Puede que nos resulte extraño al principio y pensar que no podemos o no sabemos vivirlas. Pero esto no tiene por qué ser así. Al contrario. Espacios para estar juntos, leer, también para trabajar. Para jugar con nuestros hijos. Son momentos para rescatar juegos de mesa, por ejemplo o para compartir momentos de lectura juntos, seleccionar vídeos de música, tutoriales, películas... Busca la complicidad de quien te acompaña.

Este consejo nos lleva a un sexto punto: es el tiempo perfecto para la creatividad. Es el momento para invertir tiempo cocinando, por ejemplo, para hacer pequeños arreglos que siempre dejas para otro momento o inventar relatos. Una propuesta es organizar un concurso de ideas para decorar la casa, preparar comidas diferentes o un taller de cuentos. Cuando todo esto pase puede que haya menos momentos para estas actividades.

"El deporte en casa también puede ser una vía de escape muy interesante. Podemos encontrar nuevas aplicaciones o tutoriales para diferentes edades"

El deporte en casa también puede ser una vía de escape muy interesante. Podemos encontrar nuevas aplicaciones o tutoriales para diferentes edades. Además de divertido, nos mantendrá en forma y aumentará las sustancias estimulantes de nuestro cuerpo que nos hacen sentir bien. Reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora el funcionamiento de nuestro cerebro, activa nuestro cuerpo, aumenta la sensación de bienestar.

Evitando la obsesión, por supuesto, valora el estado salud en el que os encontráis. Procede como informan las autoridades si detectas alguna situación que te preocupe. Debemos dar importancia del autocuidado: Recibir luz natural 20 minutos al día, dieta equilibrada, dormir un número de horas adecuadas, y, muy importante, no perder el sentido del humor. Puedes pedir ayuda en tu red de apoyo si lo necesitas.

Por último, especialmente si tenemos niños en casa, cuidemos mucho nuestros pensamientos y emociones, de manera que podamos construir y responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge.

José Antonio Luengo
Psicólogo Getafe CF

GETAFE

CLUB DE FÚTBOL

GETAFE C.F. S.A.D.

El Getafe propone unas recomendaciones nutricionales durante el confinamiento

El equipo de nutrición del Getafe CF ha lanzado una batería de recomendaciones nutricionales para ayudar a preservar la salud de sus aficionados durante este periodo de confinamiento. Conviene seguir estos consejos en cualquier momento de nuestra vida, pero en estas semanas es especialmente importante ajustarse lo máximo posible para conservar una salud física y mental óptimas.

En primer lugar, Patricia Gispert y Katherine De Sousa, artífices de este plan, recuerdan que es primordial mantener una buena hidratación ingiriendo alrededor de 2 litros de agua al día y, aunque pueda parecer mucho, recuerdan que también suman los caldos, infusiones o las gelatinas neutras.

También es importante comer cinco raciones de frutas, verduras y/u hortalizas durante las 24 horas distribuidas en tres de las primeras y dos de las últimas. En este sentido, los purés y las cremas pueden ser un recurso interesante. Para completar nuestra dieta, las nutricionistas azulonas recomiendan optar por cereales integrales o legumbres como fuente de carbohidratos, además de no olvidar los lácteos, que deben ser naturales, poco procesados y sin azúcares. Y un último consejo cuando te pongas delante de los fogones: opta por elaborar los platos a la plancha, asados o guisados para reducir las grasas saturadas.

"Es importante comer cinco raciones de frutas, verduras y/u hortalizas durante las 24 horas distribuidas en tres de las primeras y dos de las últimas"

Pero, ¿qué alimentos deberían completar nuestros platos? Gispert y de Sousa recomiendan elegir fuentes de proteína saludable y no procesada tales como huevos, pescado o carnes magras. Como complemento es interesante incorporar el aporte de lípidos procedentes de los frutos secos, el aceite de oliva virgen extra, las sardinas, el salmón o el aguacate, si queremos una opción menos tradicional. Y, en estas semanas con mayor vida doméstica, evitemos los alimentos ultraprocesados o alimentos precocinados. Es un buen momento para arremangarse en la cocina.

Las nutricionistas getafenses recuerdan que, seguir una buena alimentación es esencial para prevenir en-

fermedades, pero se debe combinar con una serie de hábitos saludables tales como un buen descanso y mantenerse activo con ejercicios físicos que, durante estas semanas, deben realizarse dentro del domicilio.

CESTA DE LA COMPRA

Para garantizar el éxito de estas propuestas hay que bajar al terreno e ir de lo general a lo concreto. Por eso, el equipo de nutrición del Getafe ha elaborado un listado de alimentos básicos que deben copar nuestra cesta de la compra durante la cuarentena.

En primer lugar, productos secos como legumbres, frutos secos, semillas, pan tostado, pasta, arroz o copos de avena. Siempre que podamos será preferible optar por las versiones integrales por conservar el grano entero sin procesar.

Segundo, alimentos envasados o enlatados como conservas de pescado y mariscos al natural o en aceites de calidad (aceite de oliva virgen extra), leche desnatada, bebidas vegetales sin azúcar, gazpacho o salmorejo.

Un tercer grupo podrían ser los alimentos congelados. Aquí incluiríamos verduras, legumbres, salteados, carnes, pescados, etc. Es conveniente fijarse en los ingredientes y evitar ultraprocesados como varitas de pescado, filetes empanados o croquetas.

Los productos frescos deben estar siempre presentes en nuestra cesta, por ejemplo, brócoli, berejenas, coliflor, champiñones, judías verdes, calabacín etc. Además, todos ellos se pueden congelar siguiendo el procedimiento adecuado.

Por último, se pueden incorporar alimentos perecederos como frutas frescas, huevos, yogur, kéfir, requesón o cuajadas, por ejemplo, teniendo en cuenta que solo se pueden conservar en refrigeración.

¿Qué debemos comprar durante un periodo de cuarentena?

Los alimentos no perecederos son preferentes en estos casos, pero dado que se asegura el suministro de alimentos frescos, se pueden adquirir en las cantidades necesarias.

- **Productos secos:** legumbres, pasta de harina de legumbres, frutos secos, semillas, frutas y hortalizas desecadas o liofilizadas, harina de distintos cereales, pan tostado, pasta, arroz, fideos, cuscús, quinoa, copos de avena, trigo sarraceno, etc. Preferir versiones integrales.

- **Alimentos envasados o enlatados**: legumbres, verduras, conservas de pescado y mariscos al natural o en aceites de buena calidad (aceite de oliva virgen extra), leche desnatada, bebidas vegetales, gazpacho o salmorejo. Aceite de oliva extra virgen, vinagre, sal, etc.

- **Alimentos congelados:** verduras, legumbres, salteados de verduras (que sólo contengan verdura), pescados, mariscos, moluscos, carnes. Evitar varitas de pescado, filetes empanados, croquetas, etc. Que el único ingrediente sea la carne o el pescado.

- **Productos perecederos que se pueden comprar frescos o refrigerados y también se pueden congelar (atendiendo a las instrucciones del fabricante):** pan de barra o de hogaza, carnes, pescados y mariscos. Recuerde que algunas verduras y hortalizas, previamente escaldadas (por ejemplo: calabacín, berenjena, brócoli, coliflor, judías verdes, champiñones, etc.) también se pueden congelar.

- **Alimentos perecederos que solo se pueden conservar en refrigeración**: hortalizas (también envasadas) que no se pueden congelar (por ejemplo, lechuga), algunas frutas frescas, huevos, lácteos (leches fermentadas como el yogur o el kéfir natural, quesos, requesón, cuajada), fermentado natural de soja, etc. y perecederos que se mantienen a temperatura ambiente y no se deben refrigerar: algunas frutas frescas como el plátano y los cítricos.

De estos alimentos conviene comprar las cantidades ajustadas a las necesidades, siempre calculando en función de lo que se va a consumir en el hogar. Para ello se recomienda planificar un menú semanal y realizar la lista de la compra en base a éste.

Snacks saludables (medias mañanas y meriendas)

Es muy importante que estas tomas sean de alta densidad nutricional (alimentos con alto contenido en fibra, vitaminas, minerales, etc.) para disminuir la ansiedad. Si escogemos galletas o bollos para estas tomas provocaremos una dependencia y son poco saciantes, a la hora del consumo tendremos hambre otra vez.
Estos son ejemplos de snacks (media mañana o merienda) saludables para completar vuestro menú:

- ★ Tortita de maíz/arroz con pavo
- ★ Tostada con queso fresco o aguacate
- ★ Tomates cherry envuelto en pavo/jamón serrano
- ★ 1 zanahoria con hummus
- ★ Galletas saludables (plátano, avena, pepitas de chocolate, canela)
- ★ 1 puñado de frutos secos
- ★ 1 Yogur con semillas de calabaza
- ★ Manzana al horno
- ★ Rodajas de naranja con canela
- ★ Batido de plátano (leche y plátano)
- ★ Garbanzos tostados (horno)
- ★ Fruta fresca
- ★ Encurtidos (pepinillos y tal)
- ★ Plátano con crema cacahuete (para los más deportistas)
- ★ 1 yogur con frutos rojos

Menú basado en conservas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Tostada con queso fresco y pavo Fruta	Tortitas de 1 plátano, 1 huevo, ½ taza de avena, ½ taza de leche (p.p) Fruta	Avena con leche (porridge) con frutos rojos congelados	Tostada con tomate Fruta	Tortitas de 1 plátano, 1 huevo, ½ taza de avena, ½ taza de leche (p.p) Fruta	Avena con leche (porridge) con frutos rojos congelados	Tostada con tomate y queso fresco Fruta
Comida	Alcachofas con jamón y pollo en tiras.	Ensalada de pasta integral con queso fresco, tomate, boniato o calabaza asada y pavo cortado.	Guisantes con sofrito de tomate, cebolla, ajo con 2 huevos a la plancha.	Ensalada de garbanzos con atún (añadir tomate, maíz, queso fresco.)	Crema de calabaza. Salmón al horno.	Arroz integral al curry con pollo y verduras.	Lentejas con verduras.
Cena	Sopa de pollo o verduras. Revuelto.	Espárragos blancos con tomate. Lenguado al horno.	Crema de verduras. Trasero de pollo al horno.	Hamburguesa al plato con pimientos (conserva o frescos)	Espinacas a la catalana (espinaca congelada o fresca, piñones, ajo, pasas).	Pizza hecha en casa con tomate rallado, queso bajo en grasa, champiñones, cebolla y calabacín.	Tortilla de patatas. Ensalada verde.

Katherine De Sousa y Patricia Gispert
(nutricionistas Getafe C.F.)

#YoMeMuevoEnCasa durante la cuarentena del coronavirus

Javier Vidal (preparador físico Getafe C.F.)

Este periodo de confinamiento en nuestros hogares ha paralizado todas las rutinas que teníamos preestablecidas hasta el momento. Entre ellas, como no podía ser de otra manera, las deportivas.

Si en condiciones normales es importante tener una vida activa para tener buena salud, durante estas semanas de cuarentena es absolutamente esencial realizar algún tipo de actividad física, según reconocen los expertos, para no solo mantener un mínimo cuidado personal, sino también para combatir el estrés y la ansiedad que podamos sufrir.

Es imprescindible quedarse en casa para evitar la expansión del coronavirus, pero también lo es evitar el sedentarismo para evitar patologías que pongan en riesgo nuestra salud actual y futura. "Ahora más que nunca se hace necesario potenciar el movimiento y las rutinas de ejercicio como herramientas infalibles para no coger peso, mantener la forma física, liberar la mente y potenciar las endorfinas, o lo que es lo mismo, la hormona de la felicidad", subraya Javier Vidal Deltell, preparador físico del staff técnico del primer equipo del Getafe.

Esta norma general está lejos, alerta, "de volverse locos" y comenzar tablas de entrenamiento a través de las redes sociales para las que no estamos preparados. "Lo que debemos hacer es seguir una serie de pautas que nos ayudarán a mantener cuerpo y mente sanos durante el confinamiento", tranquiliza Vidal.

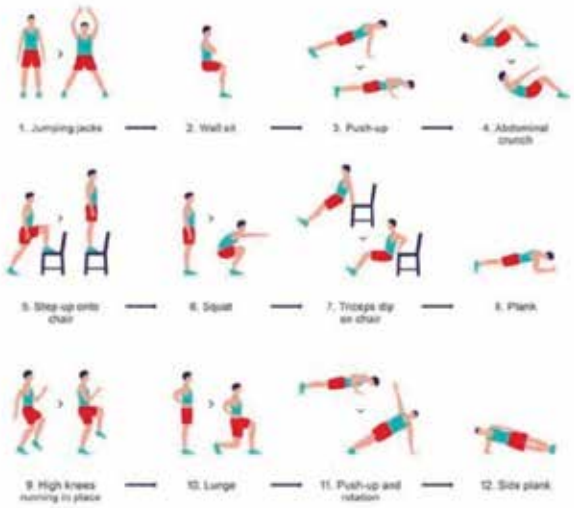
Para este profesional, la hoja de ruta pasa por evitar permanecer mucho tiempo sentado, para lo cual aconseja ponerse una alarma para levantarse, y hacer algún desplazamiento por el domicilio. "También ayuda intentar incluir momentos en los que se trabaje de pie", aconseja, incluyendo en esta lista algo que ahora más que nunca se antoja como una quimera: reducir el tiempo frente a las pantallas de móviles, televisión, tablets y ordenadores.

Yendo de lo general a lo concreto, Javier Vidal propone una tabla de sencillos ejercicios para realizar en casa. Que incluyen ejercicios de fuerza, ejercicios con el propio peso corporal y con una silla como único material.

En el planning propuesto por este preparador, se incluyen los Jumping jacks (las famosas "tijeras" de pie que se hacen abriendo brazos y piernas al ritmo), flexiones, sentadillas, planchas isométricas y laterales, zancadas o ejercicios de tríceps apoyados en la silla. Vidal también recomienda hacer diferentes tipos de abdominales o elevaciones de piernas en el sitio. "Estas tareas apenas ocuparán unos minutos al día y se deberían realizar diariamente", tranquiliza. En juego, a cambio de muy poco, nuestra salud física y mental.

TAREAS SIMPLES DE FUERZA

EJERCICIOS SIMPLES DE ZONA CENTRAL- CORE (ABDOMINALES)



TECNOCASA GROUP
Joma®
Libertex
REALE SEGUROS
El Brillante

LOS AZULONES EMPATAN CON LA REAL SOCIEDAD EN LA CUARTA PLAZA

El parón liguero dejó al Getafe peleando por la Champions

El parón liguero con motivo de la suspensión de las competiciones para luchar contra el coronavirus dejó al Getafe Club de Fútbol metido de lleno en la pelea por los puestos que dan opción a jugar la próxima temporada la Champions League, principal competición de clubes a nivel europeo.

La sensacional temporada de los azulones les han tenido durante buena parte del calendario entre los mejores equipos, demostrando que el trabajo está siendo todo lo bueno que refleja la tabla clasificatoria.

En el momento en que fue suspendida la competición, después de haberse jugado un total de 27 jornadas, los azulones están empatados en la cuarta posición con la Real sociedad, ambos con 46 puntos y a tan solo uno de distancia del tercer clasificado, el Sevilla, que suma 47 puntos.

El equipo de José Bordalás tiene todavía pendiente recibir en el Coliseum al equipo donostiarra, aunque en el partido de la primera vuelta que se jugó en Donostia, los azulones consiguieron imponerse por 1-2, lo que le deja en una buena disposición de poder ganar el gol average con los de Imanol.

En los once últimos encuentros de Liga, el Getafe Club de Fútbol deberá jugar en casa ante Espanyol, Eibar, Real Sociedad, Villarreal y At. Madrid y visitar los campos de Granada, Valladolid, Real Madrid, Osasuna, Alavés y Levante.

En esos once duelos finales está la clave para poder ver al conjunto azulón haciendo historia una vez más con la posibilidad de disputar una campaña más competición continental. La Champions está entre esas opciones.

EUROPA LEAGUE TAMBIÉN A LA ESPERA

La histórica temporada protagonizada por el equipo de José Bordalás le ha dejado, cuando la UEFA ordenó parar las competiciones continentales a causa del coronavirus, a las puertas de disputar la eliminatoria de Octavos de Final de la Europa League ante el Inter de Milán, uno de los históricos del fútbol europeo.

Hasta llegar ahí, el Getafe Club de Fútbol había protagonizado una fase de grupos muy completa y una eliminatoria de dieciseisavos ante el todopoderoso Ajax de Ámsterdam, al que los azulones dejaron en la cuneta, siendo superior en el cómputo global de los dos partidos.

En la liguilla de clasificación, el Getafe se midió a rivales muy duros, con

nombres y hombres de contrastada realidad. Basilea, Trabzospor y Krasnodar fueron los contendientes en el grupo de los getafenses. Al final, el segundo lugar ocupado por los del Coliseum con doce puntos, le abrió las puertas para seguir compitiendo.

El histórico cruce ante el Ajax quedará para siempre en la memoria de la entidad azulona. Después de vencer por dos goles a cero en la ida, el encuentro de vuelta movilizó a la afición, hasta el punto de convertirse en el desplazamiento en el que más seguidores del Getafe arroparon a su equipo, con más de 2.500 camisetas azulonas poblando las gradas del Johann Cruyff Arena.

El fútbol del Getafe le permitió seguir adelante en la competición y meterse en la siguiente ronda en la que, si la UEFA lo decide, se enfrentará al Inter, en otra cita histórica para un equipo que no tiene límites.

#QuedateEnCasa
Teléfonos de Información y Emergencias
900 102 112 112
Teléfono de consultas gratuito sobre coronavirus para atender las peticiones y dudas de los ciudadanos.
*Número de información para la C. de Madrid Servicio 24 horas. Solo en caso de urgencia o sospecha de posible contagio.

Jason defendió al Getafe en un torneo benéfico de FIFA contra el resto de clubes de Primera División

El influencer Ibai Llanos organizó un torneo de FIFA que enfrentó a los 20 equipos de la Liga. Así, un futbolista de cada plantilla de Primera representó a su club en esta competición de fútbol virtual y, en el caso del Getafe, Jason Remeseiro fue el encargado de defender al equipo azulón.

El torneo tuvo una iniciativa solidaria en medio de la situación que se vive en España actualmente por el contagio de coronavirus. Todo lo recaudado con la retransmisión de los partidos será donado con motivo de la emergencia sanitaria.

El torneo, que cuenta con el respaldo de LaLiga, se celebró entre el viernes 20 y el domingo 22 de marzo de 2020. Algunos de los jugadores fueron Sergi Roberto (Barcelona), Marco Asensio (Real Madrid), Reguilón (Sevilla), Januzaj (Real Sociedad), Marcos Llorente (Atlético de Madrid), Carlos Soler (Valencia) o Borja Iglesias (Betis).

Jorge Molina y Jaime Mata, en LaLiga Santander Fest

La crisis del coronavirus ha reimaginado la forma de vivir un festival de música, y ya son varias las propuestas que han surgido estos días para disfrutar de conciertos en directo desde casa. La última fue LaLiga Santander Fest, un festival en streaming en el que música y fútbol unieron las manos para aplaudir a todas las personas que están luchando conjuntamente para acabar con esta crisis.

Los jugadores del Getafe Club de Fútbol Jorge Molina y Jaime Mata estuvieron presentes mandando sus mensajes de apoyo y ánimo a todos los espectadores de un concierto que tuvo una enorme aceptación.

#LaLigaSantanderFest se celebró el sábado, 28 de marzo y pudo verse a través de todos los canales de LaLiga, la plataforma LaLigaSportsTV, o por el canal Movistar LaLiga, entre otros.

El Getafe C.F. dona material sanitario al Hospital Universitario

El Getafe CF ha hecho público a través de su web oficial que ha donado una "importante" cantidad de material sanitario al Hospital Universitario de la ciudad para contribuir a luchar contra el COVID-19.

Así, el club presidido por Ángel Torres ha dispuesto una partida de productos necesarios para el trabajo de los sanitarios tales como batas impermeables, mascarillas quirúrgicas, mascarillas FFP2, calzas, guantes y gorros "para intentar ayudar y paliar estas necesidades transmitidas por el propio hospital al club".

"Desde aquí mandamos nuestro apoyo, fuerza y sobre todo la gratitud a todos los que día a día están luchando en primera línea contra esta pandemia que actualmente nos están asolando. Tenemos que seguir luchando contra ella, así que la mejor forma es seguir en nuestros hogares para poder facilitar más el trabajo a todos los sanitarios de nuestro país. #QuédateEnCasa", ha concluido el Getafe Club de Fútbol.

Parón para el Getafe B

Seis puntos en diez jornadas. Esa es la distancia que el Getafe B debe recortar para continuar una temporada más en la categoría de bronce del fútbol español. La empresa parece complicada, pero no imposible.

Los azulones no pudieron pasar del empate (1-1) ante el San Sebastián de los Reyes, en un partido de infarto, especialmente en la segunda parte, con ocasiones para ambos equipos que pudo haber decantado la balanza a cualquiera de los dos lados.

Siete días después, la fortuna volvió a dar la espalda a los chicos de Emilio Ferreras. Al Getafe B le salió la cruz en un partido loco en la visita del Pontevedra a la Ciudad Deportiva. Un intercambio de golpes constante con Hugo Duro replicando los tantos del Rufo, goleador visitante, en la primera parte. Tras el paso por los banquillos, las defensas pasaron a cobrar el protagonismo que en los 45 minutos anteriores habían tenido las delanteras. Las botas de Hugo Duro a punto estuvieron de saborear el doble premio del gol tras un golpeo de falta: hattrick en su cuenta personal y el Getafe B arriba en el tanteador. Pero el palo se encargó de repeler las esperanzas locales. Minutos después, a 11 minutos del final, el Pontevedra las rompía definitivamente con el 2-3 definitivo.

Tras este resultado, a falta de saber cuándo retornará la competición, los azulones continúan penúltimos en la clasificación con 28 puntos, pero teniendo en cuenta que por debajo todo está más apretado que nunca. Tanto la promoción para eludir el descenso como la ansiada permanencia están a seis puntos de diferencia. En estos momentos, Las Palmas Atlético, con 34 puntos, jugaría el playout; con la misma puntuación, pero con la salvación en el bolsillo, está el Sporting de Gijón B.

Los equipos federados se mantienen en la parte alta

Todos equipos que componen las Categorías Inferiores del Getafe ocupan posiciones entre los cinco primeros de sus respectivas ligas en el momento en el que el deporte nacional se ha detenido por la crisis sanitaria en nuestro país. A estas alturas, los cinco conjuntos azulones logran los objetivos marcados en cuanto resultados se refiere, especialmente el **Juvenil C,** líder indiscutible de su grupo.

Este impasse liguero ha coincidido con un buen momento para el **Juvenil A.** Con dos victorias seguidas, la última de ellas el 3 de marzo frente a la Unión Adarve a domicilio por 1 a 4, los chicos de Garay se hacen fuertes en la quinta posición con 38 puntos, a tan solo un punto de la cuarta plaza, ocupada en estos momentos por el Rayo Vallecano.

Esa posición a la que aspiran sus compañeros es a la que, precisamente, ha caído relegado el **Juvenil B** después de la última derrota (5-2) contra Los Yébenes, que recorta el colchón de los azulones para defender el cuarto puesto a tan solo un punto. Por delante, la tercera posición perdida en favor del Leganés se sitúa ahora a tres puntos.

El **Juvenil C** cosechó un valioso empate a 2 contra el C.D. Leganés que le afianza en el liderato del grupo con 53 puntos. Las quintas tablas del curso le permiten mantener una distancia cómoda con sus inmediatos perseguidores a más de dos partidos de distancia, con siete puntos sobre el segundo y nueve sobre el tercero.
El **Cadete A** escaló a la quinta posición tras la victoria (2-5) frente al Atlético Pinto. Con 34 puntos, los de Alfonso Sevilla se mantienen a dos puntos del Móstoles, su inmediato objetivo en la tabla en las últimas semanas, ahora con el premio de la cuarta plaza en juego.

El mismo lugar mantiene el **Cadete B** gracias a la última victoria por 3 a 1 contra el San Fernando. Con 35 puntos, tiene a tiro de un punto al C.D. Leganés, cuarto, y mantiene a raya al Alcorcón, en la sexta plaza a tres puntos de los azulones.

Los jugadores de la Escuela mandan su apoyo a los "héroes anónimos" de la crisis sanitaria

Los jugadores de la Escuela están llevando a cabo una campaña a través de las redes sociales del club para concienciar sobre la importancia de quedarse en casa durante estas semanas para evitar el avance del virus.

Bajo el hashtag #QuedateEnCasa y #EsteVirusLoParamosTodos, los azulones además están grabando videos de agradecimiento a todas las personas que están trabajando de manera incansable por la salud y el bienestar de todos.

"Todo mi apoyo al personal sanitario, de limpieza, de policía y de transportes. Yo soy azulón y yo me quedo en casa", expresa Mario Rodríguez, jugador del Prebenjamín B del Getafe. Al igual que Álvaro Montera, del Cadete C, que enviaba "un fuerte abrazo a todos los sectores que están trabajando para solucionar este problema", a esos "héroes anónimos", en palabras de Luca del Pozo, jugador del Benjamín A, que hoy velan por nosotros.

Uno tras otro, los jugadores y jugadoras de la Escuela dedican unas palabras de aliento y reconocimiento hacia todas las personas que forman los servicios esenciales. Y tú, ¿también te quedas en casa? Porque, como dice en su vídeo Jonathan, del Alevín D, asomado en el balcón con los aplausos de reconocimiento a estos profesionales de fondo, "juntos podemos".

Nuevo GLB.
Hasta 7 plazas.

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

Equipamiento destacado:

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

Mercedes-Benz

Citycar Sur

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

El Getafe eSports, en buena forma en su segunda temporada

AARON MARCOS REPRESENTA AL CLUB AZULÓN EN EL FÚTBOL VIRTUAL

Siguiendo la tendencia al alza de los eSports, el Getafe se sumó a los deportes electrónicos hace algo más de un año. El club decidió apostar por una nueva sección al igual que otros muchos clubes de fútbol europeos: Manchester United, Manchester City, Schalke 04, Paris Saint-Germain o FC Copenhague. La prueba que lo confirma es el enorme éxito del torneo del videojuego FIFA en el que se enfrentaron los 20 clubes de Primera División, a excepción de Mallorca y Barcelona. Un futbolista de cada plantilla representó a su club en una competición de carácter benéfico con eliminatorias a partido único. Jason Remeseiro fue el encargado de pornerse a los mandos del Getafe.

En colaboración con Esportia se estableció un vínculo que continúa esta temporada. La campaña 2018/19 se inició con el Getafe compitiendo en los videojuegos Clash Royale y Rocket League, donde se consiguió el mayor éxito con la victoria en la competición de ESLMASTERS RL. El equipo estaba formado por Nacho Gimenez (@nachitowRL), Daniel (@dani_anaRL), Kieran Durell (@Kieran_Meqza) y @carloskistaRL, con PhenozRL como entrenador. El equipo se subió al podio en el Desafio NZXT de Trekza, finalizando en segunda posición por delante del Villarreal.

Sin embargo, los clubes de fútbol suelen centrar sus esfuerzos en el FIFA, contando el Getafe con Esteban Ávila Hernández (@JZONE34), que llegó a clasificarse entre los 16 primeros de la #VirtualLaLigaESPORTS . Para esta temporada se cuenta con Aaron Marcos (@eltito_delfifa) al frente, que se ha proclamado ganador de la Madrid Games Week ESL y ha sido finalista de la Ecopa RFEF. Así, el objetivo del club es seguir abriéndose camino en los eSports en adelante.

El Getafe se alza con el triunfo del I Torneo de fútbol inclusivo Fundación Getafe C.F.

El pasado sábado tuvo lugar la puesta en escena del **"I Torneo de fútbol inclusivo de la Fundación Getafe CF"** en la Ciudad Deportiva del Getafe CF, sin duda un evento y hecho histórico del cual todo el club se siente muy orgulloso.

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

El sol y una buena temperatura decidieron acompañarnos en una jornada primaveral propicia para la práctica deportiva.

Tras la disputa de los primeros partidos entre Rayo Vallecano – Fundación Prominfas y Escuela SPYAN – Getafe CF, llegó la final a la que accedieron Rayo Vallecano y el Getafe CF.

Una final emocionante y un partido cargado de jugadas verticales, tácticas y, como no, de goles que hicieron que los azulones se alzaran con la victoria y por tanto el titulo de campeones del I Torneo de fútbol inclusivo de la Fundación Getafe Club de Fútbol.

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

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

Bulevar
GETAFE CENTRO COMERCIAL
www.centrocomercialbulevargetafe.com
Síguenos en

El Getafe fomenta la participaci

Conscientes de la situación que vivimos por el confinamiento a causa del coronavirus, desde el Getafe C.F. hemos querido poner nuestro granito de arena para animar y entretener a los aficionados azulones y a los internautas en general. Para ello se han puesto en marcha diferentes iniciativas para fomentar la participación en preguntas, juegos y actividades virtuales.

Getafequiz. Preguntas actuales e históricas sobre el rendimiento de los azulones

De quién se trata? Imágenes editadas para adivinar el futbolista que se esconde

XI Histórico. Los internautas eligen el once histórico de jugadores del Getafe C.F.

Qué es para ti el Getafe? Definir con una sola frase el sentimiento del club

ón a través de las redes sociales

Match Day. A través de youtube retransmisión de partidos históricos del equipo

Mensajes de ánimo. Jugadores de la escuela y del primer equipo animan a colaborar

Dónde está el balón? A través de una imagen hay que descubrir dónde se esconde el esférico

Pregunta a… Entrevistas virtuales a jugadores de la primera plantilla

Getafe Genuine. El equipo Genuine colabora en el Día del Autismo

El personal asistencial de Ifema agradece la colaboración y donaciones de El Brillante

La popular cadena de restauración madrileña El Brillante recibió en su food truck, ubicada a la salida del pabellón 5 de la Feria de Madrid, el reconocimiento de sanitarios, bomberos, y agentes de policía que trabajan en el improvisado hospital de campaña en que se ha convertido Ifema durante esta crisis del coronavirus.

El Brillante decidió volcarse en el apoyo a estos profesionales y mostrar su cara más solidaria instalando esta pequeña caravana para abastecer de alimentos y bebidas a estas personas que están luchando día tras día por la salud de los madrileños en este recinto.

Los profesionales, en agradecimiento por su apoyo y trabajo, respondieron con un caluroso aplauso a los trabajadores de El Brillante este pasado fin de semana a las 20.00 horas, momento tambien el que los ciudadanos homenajean cada tarde a todo el personal que trabaja para garantizar los servicios esenciales durante esta alerta sanitaria.

Imprenta con 58 Años de Experiencia • Diseño y Maquetación • Impresión
Encuadernación • Distribución • Servicio Personalizado

Calidad + Precio

imprentaroal

Rapidez + Eficacia

C/ Gamonal, 5 • Planta 4ª • Naves 4, 5, 15 y 24
Polígono Industrial de Vallecas
28031 MADRID

Tel.: 91 380 49 66 • Fax: 91 380 59 40
imprenta-roal@imprenta-roal.com
www.imprenta-roal.com

AUTODESGUACES

DE BLAS

#QuedateEnCasa

www.autodesguacesdeblas.com

Embutidos Leyfam reparte bocadillos a sanitarios del hospital Severo Ochoa

La crisis del coronavirus está estirando al máximo todas las costuras que visten nuestro sistema sanitario, poniendo contra las cuerdas a profesionales y afectados. Una de las muchas crónicas que ilustran los difíciles momentos vividos en el hospital Severo Ochoa de Leganés la hace Celestino Leyva, gerente de Leyfam, una pequeña empresa localizada en el Polígono San Marcos de Getafe especializada en jamones y embutidos. "El viernes 27 por la noche nos avisaron de que la Asociación de Vecinos de Los Frailes de Leganés había alertado de que no estaban llegando alimentos ni a los sanitarios ni a los pacientes leves del Hospital".

Tras recibir esa llamada de auxilio, relata Leyva, se pusieron manos a la obra. "El sábado lo montamos todo rápidamente y les mandamos 300 bocadillos y el domingo otros tantos". Una vez pasado este primer envite pudieron organizarse con concesionarios de la ciudad como Citycar y Opel para continuar suministrando este sustento básico. "El lunes 30 de abril les mandamos entre 70 y 80 kilos de embutidos y queso para que ellos, a través de su cocina, puedan montarlo todo".

Leyva es consciente que sus posibilidades son limitadas, más aún con el grave impacto que está sufriendo su facturación normal, pero, ante todo, defiende que "hay que tener humanidad" en situaciones como esta y "querer hacerlo" sin esperar nada a cambio.

Pese a lo excepcional de la situación, entiende que todo se debe a un problema de organización y que, a lo largo de la semana, el servicio de catering del hospital podrá "hacerse con las riendas" y volver a la normalidad.

SOLIDARIDAD

No es la única iniciativa solidaria que ha tenido Leyfam durante estos días. Desde hace tres semanas, cuando el gobierno decretó el estado de alarma, a los miembros de los cuerpos de seguridad del Estado y sanitarios que se pasan por su tienda no les cobra la comida ni bebida para apoyar "a la gente que se está batiendo el cobre" en la lucha contra el virus.

Además, la semana pasada comenzaron a suministrar comida a personas mayores, discapacitadas o personas necesitadas a través de una asociación vinculada a la concejalía de Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Móstoles. "En estos momentos, estamos haciendo un seguimiento a tres familias. Cada dos o tres días les llevamos cosas básicas como leche, patatas, aceite o legumbres, además de bocadillos", explica Leyva. Y, consciente de que su labor se parece más a una ONG que a una tienda de alimentación, lamenta: "No te imaginarías cómo de mal lo están pasando algunas personas porque no tiene para comer".

Sentir que volveremos a hacer historia.

Mahou

PROVEEDOR OFICIAL
GETAFE C.F. S.A.D.

El sabor que nos une.

Familia Cinco Estrellas

Mahou recomienda un consumo responsable 5,5°

Joma dona 1.000 pares de zapatillas y 500 chubasqueros a los hospitales

La marca deportiva Joma ha donado cerca de 1.000 pares de zapatillas y más de 500 chubasqueros para los sanitarios y el personal de los hospitales que lo necesiten. Con esta iniciativa buscan apoyar a los profesionales que están plantando cara al coronavirus en estos momentos tan difíciles y "darles energía positiva".

Además, según ha adelantado Laura Díaz, trabajadora del departamento de marketing de la marca, están empleando sus impresoras 3D para la creación de viseras protectoras para los sanitarios.

Rubén Álvarez, diseñador de calzado de Joma, ha llamado a "colaborar entre todos" para frenar la expansión de este virus que nos está llevando al límite. En este sentido, ha anunciado que han paralizado la producción de maquetas y prototipos de suelas "para dedicar el 100% del tiempo y material de impresión a la lucha contra el coronavirus".

intu
Xanadú
#yomequedoencasa
Sé responsable
y quédate en casa.
Muy pronto volveremos
a pasar tiempo juntos.
#intuXanadúEnCasaContigo
intuxanadu.com

Desde
RECAMBIOS GETAFE

esperamos que
estén bien
y le aconsejamos:

#QuedateEnCasa

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

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

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

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

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

GRUPO RD

www.recambiosgetafe.com