



# EL BOLETÍN

nº 292 • 14 DE AGOSTO DE 2019 • Año XII

## PUNTO DE ACCESO GENERAL A TODAS LAS ADMINISTRACIONES

Hoy os mostramos otro canal interesante para desenvolverse en el mundo de la **administración electrónica**. Es la página web que da acceso a todas las **administraciones públicas**. Además, ofrece (tanto a ciudadanos como a empresas) acceso a los procedimientos (trámites) y servicios electrónicos de las administraciones públicas agrupados por materias. Este portal también dispone de un servicio de atención personalizada: un **buzón de atención** y un servicio de **webchat en línea**. Otros canales de atención son el **teléfono 060** y las redes sociales. También dispone de un área restringida para los usuarios, a la que se accede previa autenticación (identificación electrónica), llamada **Carpeta Ciudadana**, desde la cual los ciudadanos pueden acceder a sus datos personales, al estado de sus expedientes administrativos, a sus notificaciones, etc. Un truco: si no recuerdas la dirección puedes teclear en Google “**060**”.



Más información:

- Administración Punto de Acceso General: <https://administracion.gob.es>

## EL 14 DE SEPTIEMBRE CELEBRAREMOS EL MERCADO DE OTOÑO



Ya estamos trabajando en la programación sociocultural para después del verano, y una de las actividades que propondremos será el **Mercado de Otoño**. Pretende ser un lugar de encuentro entre los comerciantes de nuestro pueblo y de la comarca y los potenciales clientes.

Además esperamos que se convierta en una nueva cita de interés para que vecinos y visitantes disfrutemos juntos. Será el sábado **14 de septiembre**. Si estás interesado en participar o quieres ayudarnos a difundirlo puedes consultar las bases en este enlace: <http://santamariadelberrocal.com/events/mercado-de-otono/>



**PRÓXIMA VISITA DEL PUNTO LIMPIO:  
20 y 21 DE AGOSTO DE 2019**



## ÁLBUM DE NUESTROS ENCUENTROS SALUDABLES

Como os habíamos anunciado el pasado 2 de agosto arrancó el programa *En agosto, ocio y salud*. Y lo hizo con el primer *Encuentro Saludable* de la temporada, de la mano del psicólogo Bienvenido Villaverde (en la imagen). Tratamos de conocer un poco mejor la **ansiedad** y algunas técnicas de relajación para manejarla en nuestro día a día. Fue un comienzo por todo lo alto, ya que acudieron más de 40 personas. El viernes siguiente fue el turno de la psicóloga Marta del Pino, quien nos hizo reflexionar sobre cómo nos hablamos a nosotros mismos, qué imagen tenemos de nosotros y otros factores que forman nuestra **autoestima**. También, lo importante que es conocer quiénes somos realmente para ser más **felices**. La asistencia también fue numerosa, aunque un poco menos que la anterior. Al día siguiente, sábado, la asociación de **jubilados** nos invitó a todos a su **fiesta** a cargo del músico Tomas Sound, y fue una velada muy amena.





Ayer fue el turno del **Club Berrocaminos**, que organizó un **paseo nocturno** para ver la lluvia de estrellas Perseidas. Se formó un grupo de unas 50 personas, de todas las edades. El paseo resultó muy ameno. La expedición salió desde la Plaza de Berrocal, y transcurrió por el arroyo hasta las inmediaciones de Valdemolinos. Como la luna alumbraba prácticamente llena el cielo estaba muy iluminado, así que las estrellas fugaces no se dejaron ver en cantidad. Algunos miembros del Club ofrecieron

explicaciones básicas de astronomía, como localización de estrellas o constelaciones. Así que en conjunto la experiencia resultó muy agradable, como siempre.



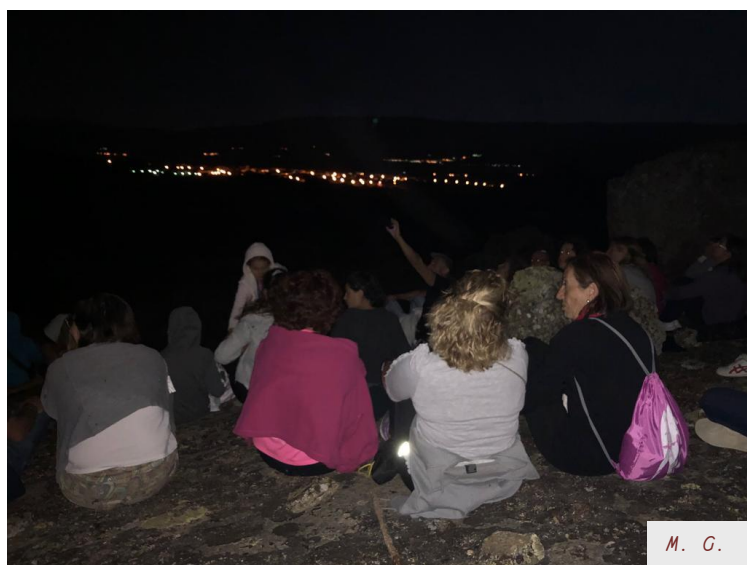
Pilar Chamorro



Montse Garrido



Ángeles Sáiz



M. G.

Aún tenemos preparadas un montón de actividades interesantes en el programa "En agosto, ocio y salud", que puedes consultar en nuestra web <http://santamariadelberrocal.com/programa-agosto-ocio-salud-2/>

## LA PLAZUELA

### AVENTURAS EN EL CAMPAMENTO LÚDICO DEPORTIVO DE VERANO

*Por Andrea Sánchez, monitora*

¡Uff, qué rápido pasa el verano!, quinta semana del campamento de verano, pero como todas las semanas anteriores, cargada de risas, alegrías, juegos, deporte, manualidades, actividades en inglés, nuevos amigos, discusiones, baños interminables en la piscina...



Desde aquí nos gustaría contaros un poco lo que hacemos. A primera hora de la mañana solemos realizar alguna manualidad, actividad en inglés o taller de alimentación saludable. Como podéis ver en las imágenes, este día realizamos un taller de un desayuno



saludable y hablamos acerca de hábitos de alimentación sana. ¡Estaba muy bueno y algunos repitieron! A continuación, solemos realizar un pequeño descanso para tomar la merienda y

que los niños tengan tiempo libre para jugar a lo que quieran. Después, realizamos juegos y deporte todos juntos.





En alguna ocasión vamos al gimnasio y otras veces realizamos gymkanas, en las que los niños tienen que buscar una serie de pistas y realizar unas pruebas a cambio de conseguir una pieza de puzzle o algún pequeño tesoro como la que realizamos la semana pasada.



Todos los viernes, si el tiempo nos lo permite, vamos a la piscina y pasamos la mañana sumergidos en el agua. Los monitores pensamos “a estos niños les van a salir branquias”, ¡no salen del agua en ningún momento!

Espero que os guste este pequeño resumen, pero os aseguro que

esto sólo es un aperitivo de todo lo que hacemos a lo largo del día. Desde aquí, os animo a todos a traer a vuestros hijos/as, sobrinos/as, nietos/as para amenizar sus días y cargar su mañana de buenas alegrías.