



EL DÍA 9 EN VILLOOBISPO, + BAUTISMOS DE BUCEO



Este verano estamos impulsando y lanzando una gran oferta lúdica en la Piscina de Villaobispo. A los habituales cursos de Tenis y Natación, sumamos el Curso y los Bautismos de Buceo, el fútbolín y el ping pong gratuitos... El próximo martes día 9 tendremos una nueva sesión de Bautismos de Buceo gratis gracias a la colaboración con el C.D. Brisa del Mar, el 11 un Taller de Vestimenta Medieval, el 19 la Ludoteca de Cruz Roja y más actividades que descubrirás a través de estos boletines y de la página web. Estáte atento y participa en cualquiera de nuestra actividades

http://www.villaquilambre.es/Ciudad_y_Ciudadania/Juventud/Actividades_Juveniles/Verano

¡¡NO TE QUEDES SIN BUCEAR!!
http://www.villaquilambre.es/Ciudad_y_Ciudadania/Juventud/Instalaciones_Juveniles

BAUTISMOS DE BUCEO

**9 AGOSTO
PISCINA DE VILLOOBISPO
(17:00-19:00)
+ 12 años**

GRATIS

inscripciones para bautismos en Navatejera hasta el día 19 de agosto en el Centro Joven de 18:00 a 20:00 del 0 al 20 de junio. Presenciales en el Club

Ayuntamiento de Villaquilambre
clubrisadamar@msn.com
+ INFORMACIÓN:
www.villaquilambre.es
joven@villaquilambre.es

C.D. Brisa del Mar
clubrisadamar@msn.com
+ INFORMACIÓN:
www.villaquilambre.es
joven@villaquilambre.es

¡Y RECUERDA QUE EL 19 DE AGOSTO TENEMOS UNA LUDOTECA DE CRUZ ROJA GRATIS!

¡¡BUM BUM BUM BUM!!

http://www.villaquilambre.es/Ciudad_y_Ciudadania/Juventud/Actividades_Juveniles/Verano

Percusión y Danza Africana

CENTRO JOVEN DE NAVATEJERA

TODOS LOS MARTES DE JULIO Y AGOSTO 20:00 A 22:00

Ayuntamiento de Villaquilambre
Servicio Juvenil de Villaquilambre
Asociación Juvenil de Percusión y Danza Africana

AGOSTO	¡O VIVO IL ESTATE A VILLOQUILAMBRE! http://www.villaquilambre.es/Ciudad_y_Ciudadania/Juventud/Actividades_Juveniles/Verano
TODO AGOSTO	Durante todo el mes, cerrado por vacaciones el Punto de Información Juvenil y la Biblioteca. Centro Joven abierto solamente para las actividades puntuales.
2	Percusión y Danza Africana en el Centro Joven de Nava. +INFO: bumtaka@yahoo.es
9 20:30 a 22:00	Percusión y Danza Africana en el Centro Joven de Nava. +INFO: bumtaka@yahoo.es
9 17:00 a 19:00	Bautismos de Buceo gratis en la Piscina de Villaobispo para mayores de 12 años. Basta con ser usuario/a de la Pisci ese día y acercarse a los monitores a las 17:00.
12 17:30 a 21:00	Donaciones de Sangre en la Casa de Cultura de Navatejera.



Hoy te acercamos información sobre la importancia que tiene la SANGRE y lo necesario que es DONAR.

La Hermandad de Donantes de Sangre en León organiza Donaciones móviles durante todo el año y las refuerza en Verano, para que haya en todos los casos necesarios.

Una vez más, la Hermandad se acercará a Navatejera el próximo viernes 12 de agosto para que los voluntarios que lo deseen donen sangre, donen vida.

¡¡PRONTO nos conoceremos!!

W: www.villaquilambre.es / **E:** juventud@villaquilambre.es / **T:** 987287201 (Ayto) 987287210 (C. Joven) / **F:** 987287216

Ayuntamiento - L a V de 9:00 a 14:00 / PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN S/N, 24193, VILLOQUILAMBRE, LEÓN

Centro Joven - Cerrado en Agosto / c/ SAN MIGUEL S/N, 24193, NAVATEJERA, LEÓN

Síguenos en **TWITTER** http://twitter.com/depor_juven_vq / Agrega "pij vq" a **FACEBOOK** y **TUENTI**

Si quieres añadir otra dirección, o no recibir estos boletines, envía un mail a juventud@villaquilambre.es



MEET YOUR VILLAGE – RECUERDA QUE HAY FOTOS: 4 y 5

En los BolePIJ-VQ de verano y en la página web te proponemos una fotografía de un lugar del municipio. Los/as participantes deberán realizar una fotografía lo más similar posible y enviarla a juventud@villaquilambre.es indicando el nombre del participante y la ubicación de la foto.

Se notificará por correo electrónico al ganador y mediante la página web y BolePIJ-VQ para que pase a recoger el premio (3 entradas para la piscina de Villaobispo) que no son nominales, por lo que el ganador podría regalarlas o invitar a algún acompañante y entregarlas en la entrada de la Piscina el día que se quiera del verano de 2011.

Ahora mismo tenemos 2 fotos en competición, la 4ª y 5ª que además de aquí puedes verlas en el BolePIJ-VQ anterior y en la web municipal, sección Juventud - Verano http://www.villaquilambre.es/Ciudad_y_Ciudadania/Juventud/Actividades_Juveniles/Verano

FOTO 4



FOTO 5



TIENES HASTA EL JUEVES DÍA 11 A LAS 12:00 PARA ENVIARNOS CUALQUIERA DE ESTAS FOTOS ¡Y GANAR!

EUROPA: EXCURSIÓN A PARIS DEL 11 AL 15 DE AGOSTO

A.J. Enróllate

- T. 987090969 / 625202000
- E. info@enrollate.es
- W. www.enrollate.es
- FACEBOOK [Asociación Enrollate.](#)
- SEDE [C/ Daoiz y Velarde, 49, bajo. León.](#)






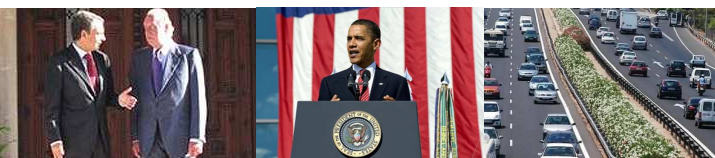
verano 2011
PARIS
Castillos del LOIRA
DISNEYLAND PARIS



Del 11 al 15 de Agosto de 2011
SALIDA GARANTIZADA DESDE LEÓN
Cuota: 340 €
ULTIMAS PLAZAS

W: www.villaquilambre.es / E: juventud@villaquilambre.es / T: 987287201 (Ayto) 987287210 (C. Joven) / F: 987287216
Ayuntamiento - L a V de 9:00 a 14:00 / PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN S/N, 24193, VILLAQUILAMBRE, LEÓN
Centro Joven - Cerrado en Agosto / c/ SAN MIGUEL S/N, 24193, NAVATEJERA, LEÓN

Síguenos en TWITTER  http://twitter.com/depor_juven_vq / Agrega "pij vq" a FACEBOOK  y TUENTI 
Si quieres añadir otra dirección, o no recibir estos boletines, envía un mail a juventud@villaquilambre.es



LAST CALL!! CURSO INTENSIVO MONITOR DE TIEMPO LIBRE

**Curso Intensivo
del 8 al 15 de
agosto de 2011 en
Vegacervera
(León)**

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



GUHEKO Turismo, ocio y tiempo libre
C/ Campanillas 48 , 1ª planta – 24008 León
Tfno. 987 082 083 – Fax 987 082 084
www.guheko.com – formacion@guheko.com

Matrícula: 410 €

Incluye:

- Manual Oficial
- CD con recursos
- Tests autoevaluación
- Bibliografía web
- Alojamiento en régimen de pensión Completa en las cabañas El Chaltén
- Desplazamientos
- Seguros
- Tramitación de prácticas
- Bolsa de empleo

LAST CALL!! ¡¡ÚLTIMOS BAUTISMOS DE BUCEO DEL VERANO!!

BAUTISMOS DE BUCEO

9 AGOSTO
PISCINA DE VILLOBISPO
(17:00-19:00)
+ 12 años

GRATIS

VERANO JOVEN

Inscripciones para bautismos en Navatejera hasta completar plazas en el Centro Juvenil de 17:00 a 20:00 del 8 al 10 de junio. Posteriores en el Club.

Ayuntamiento de Villaquilambre

C.D. Brisa del Mar
clubbrisa@brisa.com
+INFORMACIÓN:
www.villaquilambre.es
juvenbuc@villaquilambre.es

¡Y RECUERDA QUE EL 19 DE AGOSTO TENEMOS UNA LUDOTECA DE CRUZ ROJA GRATIS!



W: www.villaquilambre.es / E: juventud@villaquilambre.es / T: 987287201 (Ayto) 987287210 (C. Joven) / F: 987287216

Ayuntamiento - L a V de 9:00 a 14:00 / PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN S/N, 24193, VILLOBISPO, LEÓN

Centro Joven - Cerrado en Agosto / c/ SAN MIGUEL S/N, 24193, NAVATEJERA, LEÓN

Síguenos en TWITTER http://twitter.com/depor_juven_vq / Agrega "pij vq" a FACEBOOK y TUENTI

Si quieres añadir otra dirección, o no recibir estos boletines, envía un mail a juventud@villaquilambre.es



AVENTURER@S DEL PUEBLO – RUTA DEL GRINGO 2ª PARTE: ROBERTO Y FITO EN AREQUIPA



El jueves, en el anterior BolePIJ-VQ os presentamos a Roberto Baelo, un joven de Navatejera que está disfrutando de la Ruta del Gringo por Perú con su amigo Adolfo Pérez “Fito”.

[Pij Vq Ayto-villaquilambre](#)

Roberto, hoy a las 14:00 se enviará el 87º BolePIJ-VQ en el que tú serás el nuevo AVENTURER@!!

28 de julio a las 10:49 · Me gusta · Ya no me gusta · Ver amistad

[Pij Vq Ayto-villaquilambre](#) <http://bit.ly/qKvYIu> AHI PUEDES VERTE ;) El martes, que será el próximo BolePIJ-VQ habrá más

(pondremos Machu Pichu?)

28 de julio a las 14:28 · Me gusta · Ya no me gusta

[Roberto Baelo](#)

De vuelta a Cusco... Machu Pichu... increíble....

El Viernes a las 2:34 · Me gusta · Ya no me gusta ·

A [otras 2 personas más](#) les gusta esto.

[Roberto Baelo](#)

En Lima.... hoy hemos paseado por el centro, mañana empezamos con el curso a las 8 de la mañana

Hace 9 horas · Me gusta · Ya no me gusta





... En Arequipa parada en el Hotel para descansar un poco, a Fito le empieza a afectar el mal de altura, y luego iremos a pasear por los alrededores de la Plaza de Armas y visitar la zona comercial para hacer unas compras y mañana encaminarnos a los Cañones del Colca....

Comienza nuestra ruta hacia los cañones del colca, la idea es llegar hasta Cabanaconde, pero antes un desayuno en el Hotel donde coincidimos con un compatriota de la Rioja que va a hacer senderismo por el Colca y luego parte del Camino Inca, curiosamente tenemos el mismo vuelo de regreso para España por lo que en el aeropuerto quedamos de contarnos nuestras experiencias. Tras el desayuno cogemos el coche y empezamos la ruta, salimos de Arequipa, nos vamos acercando al Misti (volcan que guarda la ciudad de Arequipa), dejándolo atrás junto con el Chachami para llegar a la Reserva

Natural de Salinas y Aguada Blanca que tiene una extensión de unas 365.000 Ha y una altitud media de 4300 m. Por la misma vemos los primeros grupos de vicuña, llamas y alpacas (tres de los cuatro miembros de camélidos sudamericanos), la carretera esta asfaltada aunque hay tramos en los que esta bastante mal y te encuentras piedras de tamaño considerable en medio de ella por lo que tenemos que extremar la precaución.. subimos hasta por encima de los 4800 metros y nos paramos en un mirador en el que se puede observar las cimas nevadas del Ampato. Luego comenzamos el descenso hasta Chivay, capital de la provincia de Cayllona, pero antes paramos en un pequeño mirador para observar toda la región y compramos unos pequeños souvenirs.

Bajamos hacia Chivay y decidimos irnos hasta Cabanaconde, al poco de desviarnos por el margen sur de la parte alta del Cañón del Colca, asando por varios pueblos y pronto comienzan las dificultades, puesto que el asfaltado se termina en Yanque y comienza una carretera de "Trocha", vamos un camino rural lleno de baches, piedras por el que no se debería de ir en coche, preguntamos y nos dicen que más adelante mejora.... pero la cosa no es así, no obstante decidimos llegar al menos hasta el mirador de la Cruz del Cóndor.... lo conseguimos recogiendo y dejando por el camino a algunos habitantes de la



zona que nos explican su vida... antes de llegar al mirador vemos un 4x4 averiado por coger un bache importante y empezamos a preocuparnos, por lo que extremamos las precauciones y llegamos al Mirador de la Cruz del Cóndor, impresionante.....unas vistas del río que están a unos 4,000 m en el lado norte y 3.600 metros en el lado sur. La verdad es que las vistas y la tranquilidad que respiramos hizo que los esfuerzos merecieran la pena.... no obstante tras la parada y hablarlo decidimos no seguir tentando a la suerte y dar la vuelta hacia a Chivay. Cuando llegamos a Chivay nos alojamos en un hotelito cercano a la Plaza de Armas, una vez instalados decidimos darnos un merecido descanso y nos acercamos a los baños termales de La Calera situados a 3 630 metros sobre el nivel del mar. El complejo está a unos 5 o 6 km que hicimos a pie y constan de cinco piscinas construidas para mantener el calor de las aguas provenientes del Volcan Cotallumi que inicialmente salen a unos 85° centígrados, pero en su recorrido la temperatura disminuye y llega al complejo con una temperatura de 38° Centígrados, óptimas para el baño y que al parecer tienen propiedades curativas de diversos males, sobre todo reumatismo y muchos otros relacionados con los músculos y la piel... pero lo realmente imponente es bañarse y poder ver las montañas de alrededor. Tras los baños recuperadores nos volvemos al Hotel.

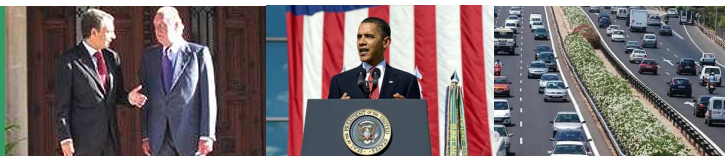
W: www.villaquilambre.es / E: juventud@villaquilambre.es / T: 987287201 (Ayto) 987287210 (C. Joven) / F: 987287216

Ayuntamiento - L a V de 9:00 a 14:00 / PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN S/N, 24193, VILLAQUILAMBRE, LEÓN

Centro Joven - Cerrado en Agosto / c/ SAN MIGUEL S/N, 24193, NAVATEJERA, LEÓN

Síguenos en TWITTER  http://twitter.com/depor_juven_vq / Agrega "pij vq" a FACEBOOK  y TUENTI 

Si quieres añadir otra dirección, o no recibir estos boletines, envía un mail a juventud@villaquilambre.es

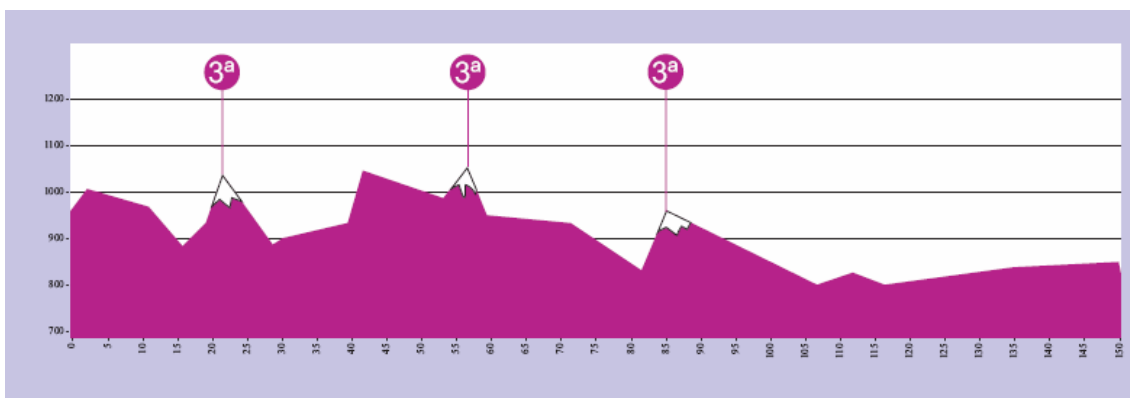


LA VUELTA CICLISTA A LEÓN SALE EL VIERNES A LAS 14:00 EN SU ETAPA REINA DESDE VILLAQUILAMBRE!!

LA ROBLA – LORENZANA

PRIMERA ETAPA EN LÍNEA

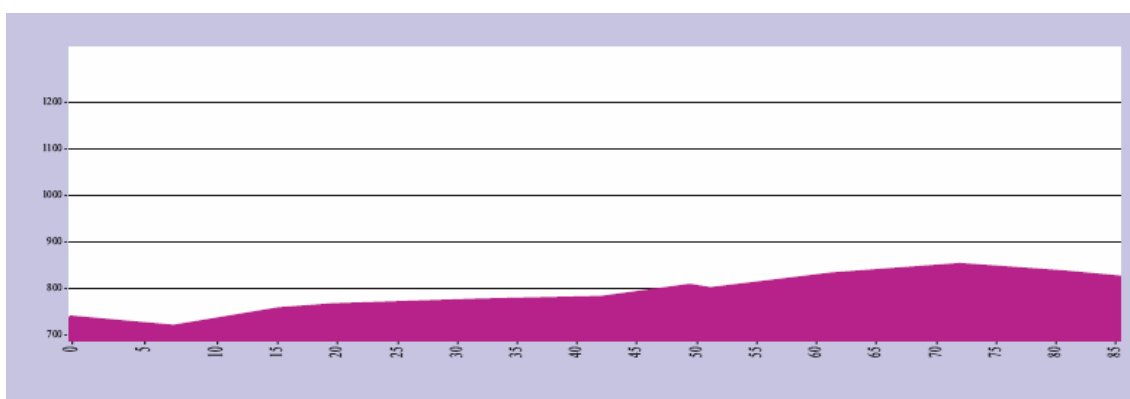
Martes, 2 de Agosto 2011 - 150 Km



ALIJA DEL INFANTADO – VEGUELLINA DE ORBIGO

SEGUNDA ETAPA –PRIMER SECTOR- EN LÍNEA

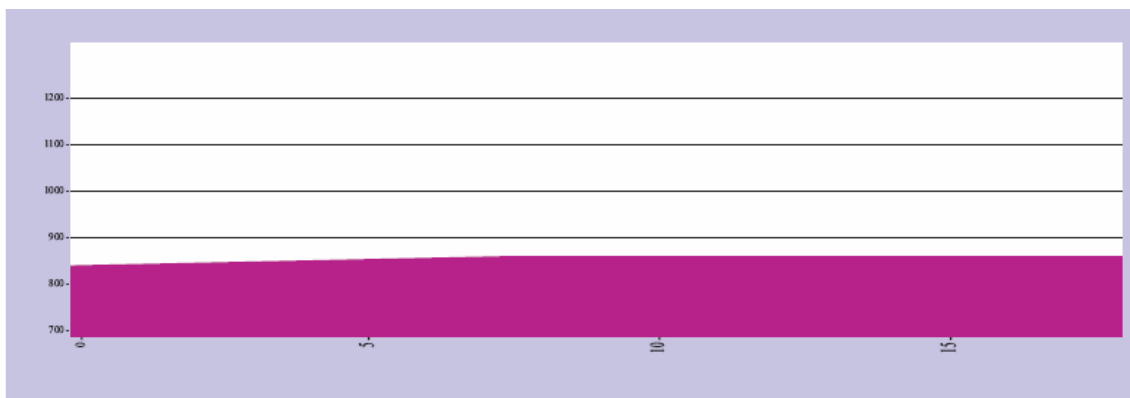
Miércoles, 3 de agosto de 2011 - 85 Km



LEÓN - LEON

SEGUNDA ETAPA –SEGUNDO SECTOR- CONTRA RELOJ POR EQUIPOS

Miércoles, 3 Agosto 2011 - 17 Km



W: www.villaquilambre.es / E: juventud@villaquilambre.es / T: 987287201 (Ayto) 987287210 (C. Joven) / F: 987287216

Ayuntamiento - L a V de 9:00 a 14:00 / PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN S/N, 24193, VILLAQUILAMBRE, LEÓN

Centro Joven – Cerrado en Agosto / c/ SAN MIGUEL S/N, 24193, NAVATEJERA, LEÓN

Síguenos en TWITTER  http://twitter.com/depor_juven_vq / Agrega "pij vq" a FACEBOOK  y TUENTI 

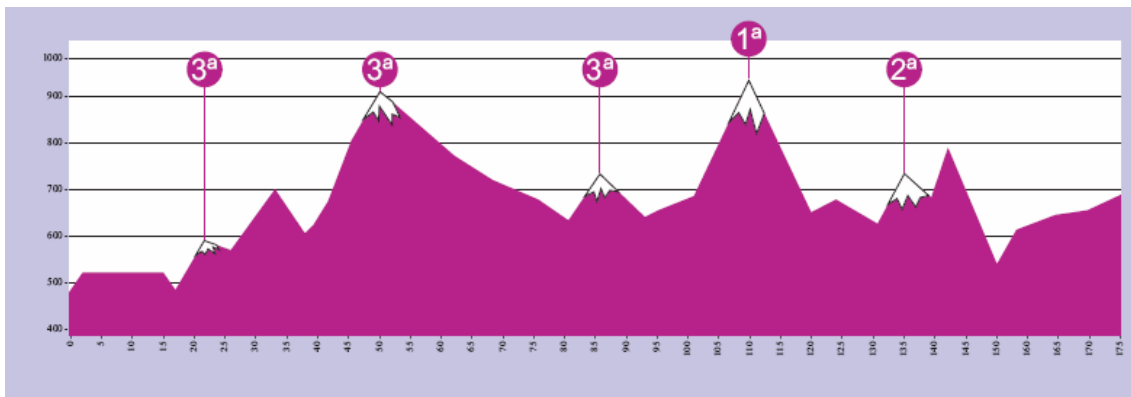
Si quieres añadir otra dirección, o no recibir estos boletines, envía un mail a juventud@villaquilambre.es



CACABELOS – TORRE DEL BIERZO

TERCERA ETAPA EN LÍNEA

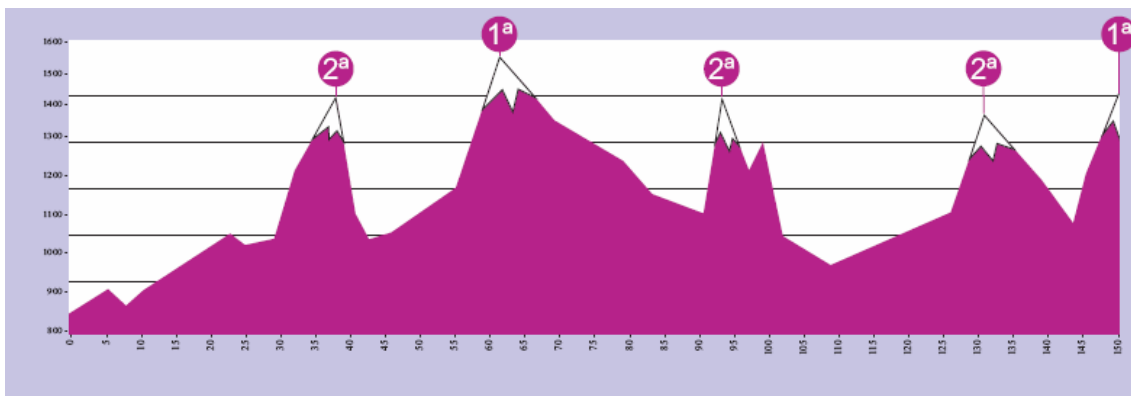
Jueves, 4 de Agosto 2011 - 178 Km



VILLAQUILAMBRE - VALPORQUERO

CUARTA ETAPA EN LÍNEA

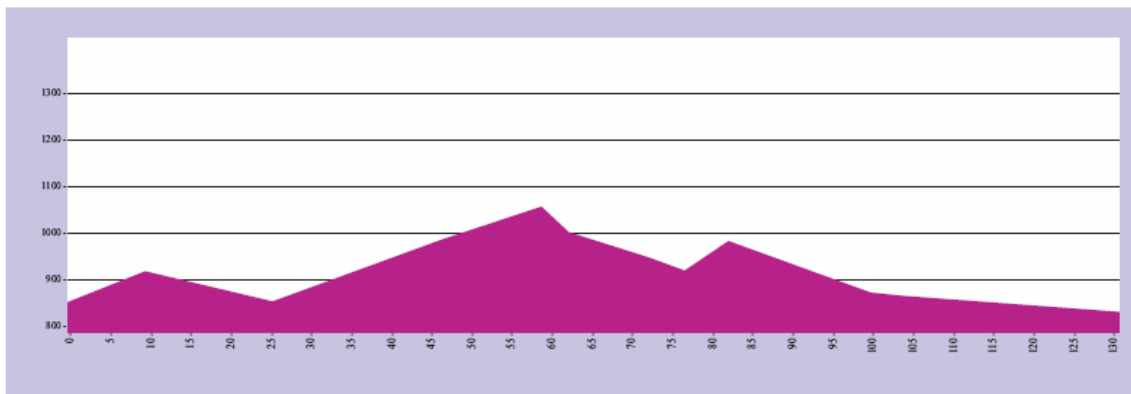
Viernes, 5 de Agosto 2011 - 150 Km



TELENAUTO - LEON




QUINTA ETAPA EN LÍNEA

Sábado, 6 de Agosto 2011 - 130,7 Km



+ INFO en: <http://www.dipuleon.es/frontdipuleon/frontDipuleonAction.do?action=viewCategory&id=814276>

W: www.villaquilambre.es / E: juventud@villaquilambre.es / T: 987287201 (Ayto) 987287210 (C. Joven) / F: 987287216
Ayuntamiento - L a V de 9:00 a 14:00 / PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN S/N, 24193, VILLAQUILAMBRE, LEÓN
Centro Joven – Cerrado en Agosto / c/ SAN MIGUEL S/N, 24193, NAVATEJERA, LEÓN

Síguenos en TWITTER  http://twitter.com/depor_juven_vq / Agrega "pij vq" a FACEBOOK  y TUENTI 
Si quieres añadir otra dirección, o no recibir estos boletines, envía un mail a juventud@villaquilambre.es



DONAR SANGRE, DONAR VIDA



TEN SIEMPRE EN CUENTA Y VISITA LA WEB
www.donantesdeleon.es

Donaciones en León esta semana <http://www.ileon.com/actualidad/006811/donaciones-de-sangre-durante-la-proxima-semana>

La sangre es un **tejido** con estructura de líquido viscoso que fluye a través del organismo por un **circuito cerrado** de vasos llamados arterias, venas y capilares.

Representa el **7% del peso corporal**: Aproximadamente 5 litros en una persona que pese 65 Kg.

El **recorrido** que realiza la sangre se denomina **circulación sanguínea**. Hay dos distintas, la **pulmonar** y la **sistémica**, siendo el **corazón** el que actúa como bomba de ambas.

Circulación Sistémica

Desde el corazón, la sangre es enviada a través de las arterias por todo el cuerpo (liberando oxígeno y los nutrientes a la vez que recoge al anhídrido carbónico y los productos de desecho), retornando por las venas al corazón.

Circulación Pulmonar

En la circulación pulmonar, la sangre es enviada a los pulmones donde se oxigena (deja anhídrido carbónico y recoge oxígeno) regresando al corazón.

GRUPOS SANGUÍNEOS

Existen cuatro tipos de grupos sanguíneos: GRUPO A / GRUPO B / GRUPO AB / GRUPO 0

Para determinar la compatibilidad sanguínea hay que tener en cuenta ambos factores, por un lado, la **reacción** de los anticuerpos ante **antígenos "extraños"** (Anti-A contra antígenos B y Anti-B contra antígenos A).

Y por otro lado, la **presencia** o no del **factor D**. Los **Rh negativos** reaccionan al recibir sangre que **contenga** el **factor D**:

Los **Rh negativos** sólo deben recibir sangre de otros **Rh negativos**. Mientras que los **Rh positivos**, pueden recibir sangre tanto de **Rh positivos** como de **Rh negativos**.

LA COMPATIBILIDAD ENTRE GRUPOS, DEPENDE DEL COMPONENTE SANGUÍNEO A TRANSFUNDIR.

Para + INFO también puedes echar un ojo a la web de la Cruz Roja www.donarsangre.org/index.htm

**RECUERDA, EL VIERNES 12 DE AGOSTO, DE 17:30 A 21:00
PUEDES DONAR SANGRE EN LA CASA DE CULTURA DE
NAVATEJERA, C/ SAN MIGUEL, JUNTO AL CENTRO JOVEN**