

El Socorro News

CLUB DE GOLF EL SOCORRO

MANTENTE AL DÍA | DEPORTES | VIVE SALUDABLE | MONCLOVA HOY | TEAM KIDS SOCORRO | CULTURA EL SOCORRO | CLASIFICADOS

Hoy	Mañana	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes
20 abr	21 abr	22 abr	23 abr	24 abr	25 abr	26 abr	27 abr	28 abr	29 abr	30 abr	1 may	2 may	3 may
29° 12°	29° 12°	20° 9°	27° 12°	36° 17°	33° 19°	32° 16°	33° 17°	39° 21°	32° 18°	29° 14°	34° 16°	36° 18°	35° 20°

MANTENTE AL DÍA

SIENTE EL TRIUNFO EN TORNAMENTOS

TORNEO FORD A GO GO 2021

BY 9 DE MAYO CONVOCATORIA

El Comité de Golf del Club de Golf El Socorro A.C. se complace en invitar a todos sus asociados(as) clubes de la región a participar en su TORNEO FORD A GO GO 2021. Fechas: El Torneo se efectuará los días 9 y 10 de Mayo del 2021.

BASES DEL TORNEO
Podrán participar asociados(as), esposa o hijo de socios mayores de 18 años, que estén al corriente en el pago de sus cuotas y tengan su hándicap registrado en la lista oficial del club; así como invitados de otros clubes, quienes deberán acreditar su hándicap con credencial de la FMG o en su caso con el Hándicap SFG.

El Hándicap que se utilizará para este torneo será el de Abril del 2021.

SISTEMA DE JUEGO
Se formarán equipos de 4 jugadores, sumando 55 de hándicap como mínimo. El equipo no podrá estar formado por dos jugadores de la categoría "A". Los jugadores de 60+ podrán salir de Tees Dorados y los de 70+ de Tees Verdes. Los Seniors y Super Seniors tienen que declarar de qué salida jugarán. Se jugarán 36 hoyas a GO-GO (18 el sábado y 18 el domingo). A GO-GO MODIFICADO (Todos pegan en todas las salidas, habrá círculo de "dadas" en el green).

INSCRIPCIONES: COSTO: \$1,000 Asociado, \$1,800 Invitado (POR JUGADOR)

Estarán abiertas a partir de la publicación de esta convocatoria y CERRARÁN EL MIÉRCOLES 28 DE ABRIL LAS 18:00 HRS. o al completar los primeros 30 equipos con inscripciones pagadas. Deberá hacerse el pago correspondiente en las oficinas administrativas del club donde le entregarán un comprobante, el cual deberá entregar a Jalio Bernal para su registro. Sin este trámite no se admiten inscripciones. Para los invitados foráneos favor de solicitar informes a los teléfonos 866 633 1374, 866 633 1369.

Habrán trofeos para los primeros tres lugares:

PREMIOS ESPECIALES
Se premiarán a los mejores Dyes en los hoyos 2/11 y 6/15. Solo se puede ganar 1 O' yes por persona.
1º lugar \$5,000 4º lugar \$2,500
2º lugar \$5,000 5º lugar \$1,500
3º lugar \$4,500 6º lugar \$1,000

HORARIOS Y SALIDAS
Salidas por escopetazo y publicadas oportunamente en los tableros del club.

Para los jugadores foráneos el campo estará abierto para practicar el día Jueves ó viernes 7 de mayo, siendo requisito indispensable que esté pagada su inscripción. Para el desarrollo del Torneo se aplicarán las reglas de la FMG y las locales. Durante los días del torneo el campo estará cerrado para los no participantes. El Comité de Golf se reserva el derecho de hacer los cambios que juzguen necesarios para el buen desarrollo del torneo.

Se decidirá por el sistema 9, ó 3, 1 tomando en cuenta los últimos 9 hoyos del Domingo, si persiste el empate se estarán tomando los últimos 6, los últimos 3, el último hoyo y si se persiste el empate se estará sorteando por sorteo (lo del Domingo) empezando por el hoyo uno.

DESEMPATES
Se jugará el hoyo 6 de mayo a partir de las 8:00 pm en la terraza del Club. La entrega de trofeos se realizará en la Terraza de la Casa Club. NO HABRÁ CENA DE CLAUSURA. Los premios de los Dye's se podrán recoger en las oficinas del club a partir del martes 11 de mayo. Solo se puede ganar 1 O' yes por persona.

COMITÉ DE GOLF CLUB DE GOLF EL SOCORRO, A.C.

APERTURA DE REGADERAS Y CASILLEROS

Sabemos la importancia de tu salud y la de tu familia, por ello mantenemos las más estrictas medidas de higiene para estas dos áreas, ayudamos a mantenerlas así por el bien de todos.

ESPACIO SEGURO

En Club de Golf El Socorro cuidamos de ti

DETALLES QUE HACEN LA DIFERENCIA

CUIDAMOS CADA DETALLE PARA QUE TU EVENTO SEA ÚNICO E INVOLVIDABLE

TENEMOS UN ESPACIO SEGURO PARA TI Y TU FAMILIA

CARRITOS DE GOLF EN RENTA

Reservaciones al teléfono: 8666 331 369

DEPORTES

GOLF

California permitirá espectadores para torneos de golf del U.S. Open

Un limitado número de espectadores tendrán permitido ingresar al Abierto de Estados Unidos femenino en San Francisco y al U.S. Open en San Diego en junio si pueden demostrar que recibieron la vacuna contra el COVID-19 o muestran una prueba negativa del virus. La Asociación de Golf de Estados Unidos anunció el lunes la decisión tras consultar con las autoridades de salud de California.

Aunque los torneos del U.S. Open no son los primeros majors que permitirán el ingreso de aficionados, si serán los primeros en pedir un estándar de salud a los espectadores con la vacuna de COVID-19 o una prueba.



TENIS

El crepúsculo de Tsonga y la resurrección de Nishikori

El pasado mes de marzo, Wilfried Tsonga derrotaba a Feliciano López en el torneo de Marsella. Era la primera vez en los últimos 15 meses en los que ganaba un partido después de la pandemia y de un calvario de lesiones que le habían dejado al borde de la retirada, porque su carrera ya ha vivido grandes momentos (18 títulos y número cinco del mundo) y ahora, a sus 36 años, está en decadencia. "Esta es probablemente una de las mejores victorias de mi carrera, porque fue difícil para mí jugar al tenis. Tuve mucho dolor durante tantos meses. Hoy gané un partido. Ese era uno de mis objetivos durante estas pocas semanas. Estoy feliz como un niño", comentó en aquel momento.

NATACIÓN

Brillaron los jaliscienses en la Serie Mundial de Para-Natación

Concluyó la actividad de la Serie Mundial de Para-Natación que se celebró en Lewisville en los Estados Unidos, desde el pasado jueves y en donde destacaron los jaliscienses, aportando un par de medallas más en el último día de competencias.

Los para-atletas jaliscienses que subieron al podio fueron Marcos Zárate que consiguió la presea de oro en los 150 metros C.I. con un tiempo de 03'17"63. Mientras tanto, Arnulfo Castorena mantuvo la cosecha de metales, y en la última jornada, se hizo con la plata al cronometrar 03'31"94 en la misma prueba.

GYM

Elevación de pelvis con disco

Pasando al siguiente ejercicio, se parte con la espalda sobre la colchoneta y las rodillas flexionadas. Luego, apuntalando el torso y presionando los talones en el piso, con los glúteos se empuja la pelvis hacia arriba, hasta sentir la contracción. En esa posición se tiene que marcar dos segundos de pausa. Los hombros y los talones deben permanecer siempre apoyados. Y al subir la pelvis la rodilla debe formar un ángulo de 90°.

VIDA SALUDABLE

CAUSAS DEL ESTREÑIMIENTO Y CÓMO EVITARLO

Todas las personas suelen atravesar distintas etapas cuando conviven con problemas de tránsito intestinal. Pero tanto si se trata de un estreñimiento ocasional o uno crónico, lo importante es actuar ante las primeras señales.

Aunque cada metabolismo tiene manifestaciones muy diferentes, estas pueden ser algunas de esas causas:
Menos de tres deposiciones por semana.
En la mayoría de las ocasiones, se debe esforzar para evacuar. Una de cuatro deposiciones consiste en heces duras.
Aun después de ir al baño, se siente la sensación de evacuación incompleta.
Problemas rectales, sangrado o dolor al evacuar.

¿Qué produce el estreñimiento?
Detectar las causas de un problema es el primer paso para poder solucionarlo. En el caso del estreñimiento ocasional, tal y como mencionamos anteriormente, las causas suelen estar ligadas a cambios puntuales en la rutina de quien lo padece: viajes que suponen una alteración de alimentación, horarios, baño; falta de hidratación; falta de ejercicio físico; periodos de estrés o inquietud emocional; ingesta de determinados fármacos o el embarazo. Con respecto a las causas del estreñimiento crónico, hablamos de factores más trascendentes y permanentes como movilidad reducida por algún problema de salud, causas endocrinas o metabólicas; problemas con los músculos pélvicos; ingesta de ciertos medicamentos de forma prolongada como antidepresivos, antihistamínicos o diuréticos; obstrucción mecánica del colon o recto, que puede estar relacionada con cáncer de colon, fisura anal, anomalías post quirúrgicas y, finalmente, los trastornos neurológicos o neuropáticos.

En cualquier caso, se intentará reducir o eliminar la causa del problema, mediante una combinación de cambios de hábitos, ejercicio y, en caso de ser necesario, alguna intervención farmacológica o quirúrgica. Siempre que el problema esté relacionado con una enfermedad, o la toma de alguna medicación; deberá ser el médico el que determine qué debe hacerse.

ALAMBRE DE NOPALES Y SOYA

No importa si es en taco o con tenedor, debes probar este increíble alambre de nopales y soya que traemos para ti. Vive una explosión de sabores únicos.

INGREDIENTES Para 4 personas

- 6 Nopales medianos en tiras delgadas
- 1 Pimiento Rojo en julianas
- 1/2 Cebolla fileteada
- 200 gr de champiñones
- 2 Chile cuaresmeños en aros delgados
- 1 tz de Soya hidratada
- 2 cdas de Aceite
- 200 gr de Queso Manchego rallado
- SAL PIMIENTA AL GUSTO

PARA ACOMPAÑAR

- Salsa Roja
- Tortillas de harina
- Limonas

PROCEDIMIENTO

CALIENTA el aceite y dora los nopales. Salpimienta y retira del fuego.

AÑADE la cebolla y acitróna. Agrega los pimientos y los champiñones

COCINA por 5 minutos y añade la soya y los nopales.

SALPIMIENTA y cocina por 10 minutos.

AGREGA el queso manchego y tapa con aluminio. Cocina por 5 minutos más o hasta que se haya fundido.

SIRVE y acompaña con tortillas y salsa.



MONCLOVA HOY

Parque Xochipilli informa:

Con el objetivo de evitar las aglomeraciones de visitantes, los boletos para los viajes que se ofrecerán los fines de semana en el Harold-ito se venderán de lunes a viernes en las instalaciones del Museo Pape, en un horario de 10:00 am a 2:00 pm.

Agradecemos adquirir sus boletos de manera anticipada para poder disfrutar de esta atracción.

¡Festajemos a los reyes del hogar!

Por cada \$100 pesos de compra en la rifa de 5 bicicletas y 5 jerseys para niñ@ oficiales de Acerros de Monclova

participa en cualquiera de nuestras sucursales

Maestro HELADERO

Servicio a domicilio TEL: 8661657397

TEAM KIDS SOCORRO

NIDOS DE ABEJA

¿Tienes un evento en puerta y no sabes como decorarlo? Esta idea te encantará, son unos lindos nidos de abeja son muy fáciles de hacer y lo mejor es que solo necesitas papel de China y pegamento. Son perfectos para decorar cualquier mesa de dulces.

Materiales:

- Cuadros de papel de China
- Hojas blancas
- Lápiz
- Pegamento en barra
- Cartulina
- Cilindro caliente

- Traza sobre una hoja blanca un círculo, este deberá ser del tamaño que quieras tu nido de abeja. Divide el círculo en 6 partes y escribe de forma intercalada la letra A y B. Puedes dibujarlas de dos colores.
- Coloca un cuadro de papel de china sobre el círculo y aplica el pegamento en barra sobre cada línea marcada, comienza por la letra A.
- Coloca otro cuadro de papel y aplica el pegamento en barra sobre la letra B.
- Repite el procedimiento hasta pegar 40 cuadros de papel de China, si quieres que queden más tupidos las capas puedes agregar más.
- Dobla el círculo por la mitad, pega sobre el panel de china y corta por la mitad.
- Coloca un poco de silicón caliente en la parte de atrás del panel, esto ayuda a que no se abra.
- Pega los dos semi círculos con pegamento en barra y listo tienes un hermoso nido de abeja.

craftplogía

CULTURA EL SOCORRO

Nigel Van Wiek reinventa la soledad al óleo inspirándose en Edward Hopper



La soledad, tanto si se disfruta como si se sufre, es un ente bello en muchas de sus formas; es bella cuando se vive, es bella cuando se siente, es bella si se reflexiona, es bella si se observa y, por supuesto, es bella si se plasma en un lienzo. Edward Hopper fue el gran pintor de la soledad de un centenar de individuos que poblaban su colorido universo de habitaciones de hotel, cafés y restaurantes sobre los que flotaba en la atmósfera, la introspección como única filosofía de vida. Como si de un Hopper reinventado y adaptado a la actualidad se tratara, el pintor británico Nigel Van Wiek plasma en sus cuadros figurativos a personas iluminadas por su ordenador portátil o sumergidas en sus pensamientos.

MUSEO PAPE | BIBLIOTECA HAROLD R. PAPE | INDUSTRIAL ENDOR | Automotriz Monclova | PARQUE XOCHIPILLI | Grupo Industrial Monclova | San Miguel | NATACIÓN EL SOCORRO | GYM EL SOCORRO

Derechos Reservados Club de Golf El Socorro 2018 Informes: Av. López Mateos No. 50 | Colonia: Progreso Monclova, Coahuila, México. | CP. 25770 | Teléfono: 633 13 69 | e-mail: gerencia@elsocorro.com.mx