



O.A.

Más de 200 familias luchan por sus viviendas

Se enfrentan al desalojo de sus casas tras comprarlas un fondo de inversión

PÁG. 4



Atiempo celebra su 30 aniversario

La asociación nació para atender a personas adictas a las drogas

PÁG. 6

La Navidad ilumina Vallecas

La programación especial para celebrar estas fiestas en los dos distritos incluye los tradicionales belenes, villancicos y cabalgatas

→ Pág. 8-9

Abierto 12 horas. Avenida Albufera 264 **627 01 09 52** **91 303 11 66**

- Centro Recuperación de Puntos
- Coches automáticos adaptados
- Cursos CAP
- 100% online
- Clases de reciclaje

RESERVAS
T. 646 31 90 21
675 36 87 55

BAR DE TAPAS **EL SALERO DE MING**

COMIDAS . CENAS . CUMPLEAÑOS . EVENTOS . MENÚ DE GRUPO
C/PAYASO FOFÓ 24 www.elsalerodeming.com [@elsalerodeming](https://www.instagram.com/elsalerodeming)

SERVICIO A DOMICILIO
Charcutería selecta especialidad en jamones y embutidos ibéricos
LA MEJOR CARNICERÍA DEL BARRIO

Av. Rafael Alberti, 39
Tlf pedidos 91 777 51 82

GALERÍA LOYTE
C/ Pedro Laborde, 9
Ptos. 29-31; 26 y 35
Tlf pedidos 91 0338054

¡¡¡CONOZCA CUÁNTO VALE SU CASA!!!

Felices fiestas

Llámenos al **91 303 63 55**

comprarcasa.
TORRESRUBI

C/ San Claudio, 27, local 3,
28038 Madrid.
913 03 63 55
www.torresrubi.com

Opinión

EDITORIAL

Por la dignidad de los autónomos

La reciente creada Plataforma por la Dignidad de los Autónomos convocó manifestaciones en 21 ciudades a nivel nacional el pasado 30 de noviembre. En Madrid participaron unas 12.000 personas. El ambiente que se respiró fue de una gran sencillez por parte de la organización, y hubo claridad y rotundidad en sus planteamientos y exigencias.

En la web <https://autonomos30n.es/> se puede leer: «somos una plataforma ciudadana de autónomos, un movimiento social, libre, independiente de partidos, sindicatos o intereses externos, sin ánimo de lucro que se ha unido para defender los derechos del colectivo autónomo en toda España». Además, en la nota de prensa posterior a las movilizaciones, expresan: «las reivindicaciones más urgentes del colectivo son: revisión inmediata y justa de

las cuotas de autónomos; rebaja drástica de la carga fiscal; protección social equiparable a la de los trabajadores asalariados; aplicación urgente de la exención del IVA para facturación inferior a 85.000 euros; apoyo real al pequeño comercio y al emprendimiento local; eliminación de trabas burocráticas y retrasos administrativos; derecho efectivo a la conciliación familiar y laboral; permisos remunerados en situaciones de enfermedad grave o duelo; y acceso a recursos de apoyo psicológico y económico en situaciones de crisis personal o familiar».

Para a continuación añadir: «somos un movimiento ciudadano que no piensa detenerse hasta que el Gobierno escuche y atienda las reivindicaciones del colectivo en una mesa de diálogo. Este es solo el comienzo. No pedimos privilegios: pedimos

justicia y dignidad para millones de autónomos en España».

Los autónomos son un sector fundamental de la economía en España y probablemente el más castigado por la Administración del Estado. En su conjunto contrata a muchas personas y un porcentaje considerable de ellos lo son porque han decidido vivir de su trabajo sin depender de jefes y no tienen mentalidad empresarial ni ambición de hacerse ricos a costa de otros.

Vallecas VA se suma a esta plataforma que tiene visos de poder ir desarrollando un necesario y urgente movimiento de base, social, sin protagonismos ni partidismos, en el que la unión de los autónomos desde la diversidad sea uno de los signos identificativos. Les acompañaremos en la difusión de este proyecto y acción en Vallecas y en otros barrios y pueblos de Madrid.

Comenta este artículo en www.vallecas.com



CARTAS AL DIRECTOR

• Para manifestar su opinión sobre algún tema, dirija su escrito por correo electrónico a:

prensa@vallecas.com

o por carta a:

Vallecas VA,
C/ Casaberneja, 4 - 4º 2
28018 Madrid

• No olvide incluir su nombre completo, dirección y DNI. Vallecas VA se reserva el derecho de reducir o extractar el texto a publicar, si fuera necesario por razones de espacio. El periódico no se hace responsable de las opiniones que libremente sean expuestas por sus autores en esta sección.

prensa@vallecas.com

//Tribuna Vallecaña

El gran reemplazo



Ignacio Marín
(@ij_marin)

No soy nada aficionado a ver la televisión. El otro día me aburría tanto que no me quedó más remedio que bucear entre los canales, la mayoría desconocidos para mí. Recalé en una tertulia «política» que me llamó la atención por su sordidez. Fue como aquellas películas de serie B, que son tan bizarras que te terminan enganchando. El plató estaba saturado de banderas de España y de aquellas cruces de Borgoña que se han puesto de moda. Los tertulios no eran menos inquietantes. Un grupo de señores muy y mucho españoles, dirigidos por un tipo con un parche en el ojo, rezumaba odio en cada una de sus intervenciones.

El caso es que estaban muy preocupados por algo que llamaron «el gran reemplazo», una conspiración que busca sustituir a la «población española» por otra venida del extranjero. No tengo claro que querían decir con población

española. Entiendo que, si descartan a los migrantes, a los gitanos, a los que no piensan como ellos y a los que procesan cualquier nacionalismo que no sea el de la cruz de Borgoña, los «buenos» españoles podrían caber en ese plató. Tampoco entendí quiénes eran exactamente los extranjeros. Deduje que árabes pobres, porque los millonarios que adquieren los centros de las ciudades para gentrificarlos sí les valen.

Pues bien, «el gran reemplazo» era para los señores el culpable de todos los males del país. ¿La vivienda? Porque hay muchos migrantes.

Nada dijeron de los que especulan con la vivienda ante la ausencia de regulación. ¿El paro? Culpa de los migrantes, algo que no llega a comprender, ya que la población extranjera tiene una tasa de actividad (69,3%) mayor que la local (56,4%). Otro argumento que ya, más que aburrir, irrita, es el de la delincuencia. La realidad es que está entre mínimos y continúa reduciéndose, un 1,9% en el último

"El racismo, al igual que la homofobia o el machismo, nunca serán de barrio. La solidaridad, la cooperación y el apoyo mutuo siempre han sido sus valores"

año. Cualquiera de los señores recordará la alta criminalidad que trajo la plaga de heroína en barrios como el nuestro. Pero para ellos, tanto aquellos chavales enloquecidos por el mono como los que vienen ahora jugándose la vida son lo mismo. Indeseables pobres.

Lo único que me alarmó es que cada vez más jóvenes se crean estas mefices. De hecho, hablaban de un nuevo fichaje de extrema derecha, un tipo joven «de barrio». El racismo, al igual que la homofobia o el machismo, nunca serán de barrio. La solidaridad, la cooperación y el apoyo mutuo siempre han sido valores de barrios como el

nuestro. Con mentiras consiguen enfrentar a trabajadores con otros trabajadores, por su raza o por su origen. Un enfrentamiento que divide a la clase obrera, mientras las grandes empresas logran beneficios récord. No nos engañemos, trabajan para ellas. Que estas ideas estén permeando cada vez más en barrios como el nuestro sí que es «el gran reemplazo». Estamos a tiempo de revertirlo.

La imagen del mes



Jorge Madrigal

Un paseo por los lugares del rayismo

Las asociaciones vecinales Puente de Vallecas-San Diego y Palomeras Bajas, junto al Huerto Utopía, organizaron el sábado 15 de noviembre un recorrido por los lugares del rayismo que son también historia de Vallecas. La persistente lluvia caída esa jornada en la capital no deslució una iniciativa que fue secundada por un buen número de residentes y de aficionados del club franjirrojo. Al día siguiente tuvo lugar la presentación de los 13 murales pintados en el estadio que permiten hacer un repaso a la historia del Rayo.

Actualidad

Entrevías también dijo «no» a la violencia machista

El vecindario recordó a las víctimas de esta lacra el 25 de noviembre en el parque de su barrio

POR FERNANDO BÓDALO

Vecinos y vecinas desafiaron el frío para denunciar la persistencia de la violencia de género y recordar a sus víctimas en el acto celebrado en la tarde del pasado 25 de noviembre en el Parque de Entrevías, en las proximidades del auditorio, organizado por la Asociación Vecinal La Paz con motivo del 25N. La convocatoria reunió a residentes, asociaciones vecinales y al Centro de Educación de Personas Adultas (CEPA) de Entrevías, que abrieron el encuentro con la lectura conjunta de un manifiesto.

A continuación, se recitaron dos poemas que abordaron de forma directa el dolor del maltrato y la resistencia de quienes lo sufren. El público participante pegó en la valla mensajes de denuncia y de esperanza, y el acto culminó con un emotivo minuto de silencio.

Durante la lectura del manifiesto se subrayó que la violencia de género sigue arrebatando vidas y truncando proyectos, afectando no solo a las mujeres, sino también a menores y familias enteras. Según los datos de la Delegación

del Gobierno contra la Violencia de Género, en lo que va de 2025 39 mujeres han sido asesinadas por sus parejas o exparejas, sumando 1.334 desde 2003. Este año también han sido asesinados tres menores y 20 han quedado huérfanos, cifras que reflejan un impacto que se arrastra desde hace más de una década.

El comunicado recordó que la violencia machista golpea con especial dureza a los barrios más vulnerables, donde la precariedad económica, la falta de servicios públicos y el deterioro urbano agravan la situación de muchas mujeres. En zonas como Entrevías, explicaron, la invisibilización del problema y la escasez de recursos de atención y prevención hacen aún más difícil que las víctimas pidan ayuda y encuentren protección adecuada.

A nivel estatal, entre enero y junio, se presentaron más de 99.000 denuncias por violencia de género y se dictaron casi 20.000 órdenes de protección. El teléfono 016 ha atendido más de 80.000 llamadas en lo que va de año, una cifra que evidencia la magnitud del problema.

Problema estructural

Los asistentes reclamaron más recursos, políticas eficaces y una respuesta institucional ágil. Por otro lado, subrayaron la necesidad de reforzar la prevención,



▲ Dos vecinas muestran una pancarta | F. BÓDALOVK



▲ Una de las intervenciones de los residentes | F. BÓDALOVK

combatir la desinformación y garantizar que todas las mujeres puedan acceder a protección real, independientemente del barrio en el que vivan.

El encuentro concluyó con

un mensaje unánime: la violencia contra las mujeres no puede minimizarse ni normalizarse: es un problema estructural que exige compromiso, medios y actuación inmediata.

El 25N tomó las calles de Vallecas

POR REDACCIÓN

Las calles de Puente de Vallecas volvieron a ser el escenario de una nueva manifestación para denunciar la violencia machista con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer en la tarde noche del pasado 25 de noviembre. La marcha, organizada por la Comisión 8M Vallecas, Federación Red Artemisa, Casa de las Mujeres, Punto Feminista Atalaya, Á(r)mate vallekana y Las Rosario Dinamiteras, partió a las 19:30 h. de la Asamblea de Madrid con una cabecera no mixta, bajo el lema 'un maltratador no es un buen padre, fuera la patria potestad'. En el transcurso de la movilización, se llevó a cabo una 'performance' en apoyo a Palestina, donde las asistentes, ataviadas de negro y con banderas palestinas, portaron una tela blanca a modo de bebé.

«Volvemos a marchar contra la justicia patriarcal. Salimos para denunciar la violencia contra las mujeres y la violencia vicaria contra las criaturas y en apoyo al proyecto de Madres protectoras Madrid», comentó la Comisión 8M Vallecas, en su cuenta de X.

Donde comer es parte de la cultura

Raciones y comidas de encargo f

C/ Hornachos, 13 • 28053 Entrevías • Tlf: 640 12 82 31

MERCADO NUMANCIA
Mercado Gastronómico

SE ALQUILAN:

- Locales en el interior para todo tipo de actividades permitidas
- Locales exteriores con horario independiente del Mercado
- Trasteros y almacenes

comercialnumancia@gmail.com
608 479 450
C/ Josefa Diaz, 4

ISABÉA QUE TENEMOS...?
CARNE DE ANGUS DE ESCOLIA
ANGUS BEEF

**-MERCADO MUNICIPAL-
VILLA DE VALLECAS**
LUNES A VIERNES: de 9 a 14 y de 17:30 a 20:30
SÁBADOS: de 9 a 14
Calle Sierra Vieja 61 - 28031 MADRID

PRODUCTOS VENEZOLANOS
Y MUCHO MÁS...

De venta en **amazon**

HISTORIAS VALLECANAS
Novelas de barrio de Fernando Figueroa Saavedra
micromocosmocomico.blogspot.com

SE ALQUILAN:

- Locales en el interior para todo tipo de actividades permitidas
- Locales exteriores con horario independiente del Mercado
- Trasteros y almacenes

comercialnumancia@gmail.com
608 479 450
C/ Josefa Diaz, 4

REPARACIÓN DE MAQUINAS DE COSER
soluciⁿon nes cas

- Presupuesto sin compromiso
- Todas las marcas
- Repuestos y consumibles

Av. Buenos Aires, 29 local
91 110 40 05
nescasb@gmail.com
Horario: 09:30 a 18:00

BAR RESTAURANTE Las RRR

— Carne roja de vaca
— Cordero asado y cochinillo
— Cocina de mercado

Reservas: 91 778 46 17 C/ Benjamín Palencia, 43

anúnciese

Vallecas VA

Mar: 620 940 440



▲ Cuatro de los vecinos afectados por la venta de sus casas ▲ Dos de los carteles colocados en las viviendas de la urbanización JESÚS INASTRILLAS

Más de 200 familias luchan por sus viviendas

Se enfrentan a un desalojo masivo tras la venta de las casas por parte de la Fundación La Caixa a un fondo de inversión

POR ARACELI DOMÍNGUEZ

En el corazón del Ensanche de Vallecas, en la calle de Mazaterón, se libra una batalla que simboliza la crisis de la vivienda en nuestro país. Más de 200 familias se enfrentan a un desalojo masivo después de que la Fundación La Caixa vendiera

sus viviendas, hasta ahora de alquiler asequible, a un fondo de inversión. Los pisos, construidos en 2004 y entregados en 2007, fueron promovidos en el mencionado régimen de arrendamiento. Sin embargo, al expirar sus contratos han pasado al precio de mercado. Ha sido entonces cuando la entidad financiera, propietaria de los inmuebles, decidió vender el paquete de más de 200 casas al fondo 'buitre'.

Según denuncian los vecinos, este fondo no les ha ofrecido el derecho de tanteo y retracto, negándose el derecho preferente de compra, y ahora ha comenzado a no renovar los contratos de alquiler para vaciar los

inmuebles. «Su objetivo es deshacerse del patrimonio social que tenían», apunta Alberto, uno de los vecinos afectados. «Nuestra angustia está en el regocijo y la alegría de los que han comprado el edificio al ver que se van a llenar los bolsillos, dejando a la gente en la calle y en la miseria», añade Javier, otro vecino.

Además, testimonios de otros inquilinos confirman que han sufrido cortes de luz en las zonas comunes y que el agua les ha llegado a salir marrón, dado el mal estado de las tuberías del edificio. Para ellos esto es como un campo de concentración.

Los nuevos dueños están sacando estos pisos al mercado libre con precios muy superiores para venderlos individualmente por unos 270.000 euros, un precio inasumible para los actuales inquilinos que cuentan con alquileres de apenas una habitación.

Entre los residentes de Mazaterón, se encuentran familias monoparentales, jóvenes con empleos precarios, personas con discapacidad y mayores sin alternativa habitacional. También, algunos con situaciones muy delicadas: «Tenemos un vecino de aproximadamente 80 años, al cual recientemente le ha fallecido la mujer; y cuando le hemos ido a preguntar qué pensaba sobre esta situación nos ha dicho que él en el momento que se vaya se irá con «su Luisa» y que, si ha de irse con los pies por delante, que lo hará», dicen los residentes.

Para muchos, este alquiler, que oscilaba entre 400 y 600 euros, fue una «salvación» tras la crisis de 2008. Ahora se les dice que, cuando venzan sus contratos, se acabó. Han de irse a la calle o a asumir precios imposibles en el mercado libre.

Es por esto que las asociaciones vecinales PAU Ensanche de Vallecas, La Colmena de Santa Eugenia y La Unión de la UVA de Vallecas denuncian en un comunicado que consideran «inmoral especular con un bien de primerísima necesidad como la vivienda».

Estos colectivos cargan con dureza contra la Fundación La Caixa por abandonar a estas 200 familias en manos de un fondo especulativo, sabiendo que la mayoría no puede pagar los alquileres actuales de Madrid. Subrayan que «convertir en mercancía lo que debería ser un derecho es un fracaso de nuestra sociedad, pero sobre todo una decisión política».

Por otro lado, señalan que este caso no se habría producido si existiera una legislación más rígida, que proporcionara la protección permanente de las viviendas públicas. Además, critican con dureza a la Comunidad de Madrid por carecer de una ley regional de vivienda que desarrolle el artículo 47 de

la Constitución, calificando esta ausencia de «anomalía democrática». «Defender Mazaterón hoy, es defender el derecho a la vivienda de todos mañana. Están haciendo alquileres turísticos a costa de que la gente se vaya a malvivir», añaden los colectivos ciudadanos.

Javier, uno de los afectados:
«Nuestra angustia está en el regocijo y la alegría de los que han comprado el edificio al ver que se van a llenar los bolsillos, dejando a la gente en la calle y en la miseria»

Por otro lado, recuerdan que, en el Pleno de Villa de Vallecas del 19 de noviembre, PP y Vox se abstuvieron a la propuesta de los vecinos, presentada a través de Más Madrid.

Conversión en viviendas públicas

La propuesta vecinal es clara y directa, exigen al Gobierno de España, a la Comunidad y al Ayuntamiento de Madrid que actúen de forma coordinada para que sus empresas públicas de vivienda adquieran conjuntamente los más de 200 pisos y los integren de forma permanente en el parque público de alquiler asequible. Mientras se negocia una solución permanente, las asociaciones exigen que se mantengan los contratos actuales de manera indefinida, sin subidas abusivas ni amenazas de desalojo.

La batalla por Mazaterón no ha hecho más que empezar. Las familias llevaron también su situación al Pleno del Ayuntamiento de Madrid del 25 de noviembre, para buscar el respaldo institucional y visibilizar su lucha.

MÁS DE 30 AÑOS AL SERVICIO DE TU SONRISA EN VALLECAS

● Tu felicidad necesita solo un pequeño empujón

La ciencia lo confirma: nuestra sonrisa y nuestra mirada están unidas. Cuando una pierde vida, la otra también se apaga... y con ello, parte de nuestra felicidad. No somos conscientes del poder que tiene una sonrisa. No solo ilumina la cara, también cambia la manera en que nos miran... y la forma en la que nos miramos a nosotros mismos.

Hoy, gracias a tratamientos estéticos rápidos como el **blanqueamiento**, las **carillas** y las **coronas**, transformar la sonrisa ya no es cuestión de años ni de complicados procesos. Es una oportunidad accesible para quienes desean verse mejor, sentirse más seguros y recuperar esa chispa que a veces se pierde con el tiempo.

Tratamientos que nos devuelven la felicidad

El **blanqueamiento dental** es el primer paso para quienes quieren recuperar brillo, limpieza y juventud. En pocos días el rostro gana luz y frescura, y el cambio emocional es inmediato.

Las **carillas dentales** son la opción perfecta para quien sueña con una sonrisa más bonita sin esperar meses de ortodoncia. Corrigen

MADRID SUR
Clínica Dental

color, forma y pequeñas desviaciones, logrando un «antes y después» que muchos describen como un impulso a la autoestima.

Con las **coronas dentales** ofrecen una solución completa cuando existe desgaste, fracturas y dientes muy debilitados. En pocas citas conseguirás la sonrisa de tus sueños, natural y armoniosa, devolviendo forma, fuerza y estética.

■ No sonríes porque eres feliz, estas felices porque sonríes

Estos tratamientos ofrecen **resultados rápidos, visibles y profundamente rejuvenecedores**. Para muchas personas, verse mejor estéticamente en un corto periodo supone un impulso de energía, motivación y bienestar que se refleja en su expresión, en su forma de relacionarse y hasta en su manera de sonreír. Es una fuente inmediata de bienestar. Por eso las personas que dan el paso coinciden en lo mismo: «no sé por qué no lo hice antes».

Si alguna vez has sentido que te gustaría mejorar tu sonrisa, aunque sea un poco, merece la pena informarte. Cada caso tiene una solución distinta, y quizás la tuya esté más cerca —y sea más sencilla— de lo que imaginas.

ADMINISTRACIÓN LOS SOPORTALES

Si tienes un bar, cafetería, comercio... y quieres **FIDELIZAR** tu clientela, **CUENTA CON NOSOTROS**

Te podemos proporcionar un número **ABONADO** nuestro

NOSOTROS NOS ENCARGAMOS DE TODO:

- Te llevamos la lotería y la recogemos siempre antes del sorteo
- Queremos ser tu administración de confianza

YA ESTÁ AQUÍ LA LOTERÍA DE NAVIDAD EMPRESAS PUEDEN HACER SUS RESERVAS

914 77 31 81 601 256 199
loteria.lossoportales@gmail.com
C. Sierra del Cadí, 6, Puente de Vallecas, 28018 Madrid

Siguenos:

Juega con responsabilidad y solo si eres mayor de edad

ALIMENTACIÓN CARNICERÍA – CHARCUTERÍA – EMBUTIDOS



CHARCUTERIA JAMONERIA
CARNICERÍA - POLLERÍA - EMBUTIDOS
91 995 12 46

91 995 12 46 **604 169 962**
C/ Sierra Contraviesa, 54 28053 MADRID



MULTIFOTO

Revelado digital, fotos carnet al momento.

Studio fotográfico, eventos sociales, regalos personalizados, sublimado textil.

Evita Llandán Alegria

917787089 654932270

C/ Diego Manchado 25 – 28018 Puente de Vallecas

Mercado Puente de Vallecas

C/ Martínez de la Riva, 4 c. p. 28053
De lunes a viernes: 9h a 14h y 17h a 20:30h – Sábados: 9h a 14:30h



PUESTO 28
Carnes selectas
lavacallekas.com
f LaVacaVallekas
Pedidos a domicilio gratis a partir de 50€



PUESTO 1
TODOS LOS DÍAS
GÉNERO FRESCO
Y DE 1^a CALIDAD
650371370
652828628

Residencia Castellar Vallecas



El trato personalizado en Castellar, nos permite dar una atención de **CALIDAD** con **CALIDEZ**.

Personal especializado de amplia experiencia, servicio médico y de enfermería diario. Terapia ocupacional, fisioterapia, peluquería y podología.

Menú de comida casera, adaptado a las necesidades de nutrición de cada residente en **COCINA PROPIA**.

Encanto arquitectónico que evoca las «Corralas Madrileñas», balcones con vistas a precioso **patio interior, perfecto para el disfrute al aire libre**.

Inmejorable ubicación en el corazón de Vallecas, a tan solo metros de la Iglesia de San Pedro y la estación del metro Villa de Vallecas.

Asesoría e información sobre la Ley de Dependencia y los trámites que hay que llevar a cabo para pedir ayudas o prestaciones a los familiares que lo necesiten.

Calle Sierra Vieja 73. Vallecas. Madrid
Teléfonos: 913 80 64 27 / 637 037 593 / 661 576 257
www.residenciacastellar.es

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.

Atiempo celebró su trigésimo aniversario

La asociación nació en 1995 para atender y acompañar a personas adictas a las drogas

POR FRANCISCO CATALÁN

Alrededor de 130 personas se reunieron el 20 de noviembre en el local de la Asociación Vecinal Fontarrón para celebrar el 30 aniversario de la Asociación Atiempo, que dio sus primeros pasos en 1995. Esta organización sin ánimo de lucro nació para atender y acompañar a personas adictas a las drogas en aquellos años terribles de la heroína y la cocaína. Fabián, el entonces cura de la parroquia, impulsó la creación de un grupo de vecinas y de vecinos en torno al cual surgió este colectivo.

En el mismo tuvieron cabida gente de todo tipo: profesionales que atienden a personas drogodependientes como el CAD, la UVAD, FERMAD, entidades vecinales, equipo directivo, voluntariado, y amigos y amigas. Fue un acto entrañable donde se recordaron los orígenes, el presente y el futuro. Allí fueron saliendo las experiencias vividas, la calidad

del equipo directivo y el espíritu de familia que, según mostraron los usuarios y usuarias, tanto les había ayudado. Y fue entre risas, canciones, breves exposiciones y alguna lágrima que los asistentes se volvieron a hermanar, poniendo de relevancia el importante papel del voluntariado y la necesidad de continuar en la brecha. También se evidenció la excelente labor que está haciendo el Espacio Mujer, con mujeres del barrio que se reúnen, charlan de sus problemas, se ríen juntas y comparten tantas cosas...

Se volvió a constatar la necesidad de estos encuentros. De estas celebraciones surge la vida, y la solidaridad vecinal y humana. Además, hicieron reparar en que hay gente en los barrios vallecanos que sigue queriendo luchar por los demás, que lo hace con espíritu altruista y con generosidad. Y que personas rescatadas de ese agujero negro que es la droga también se suben al vehículo de la lucha compartida, del compañerismo, porque se ven tratadas con la dignidad que merecen, más que juicios y condenas, que es a lo que están acostumbradas. Una usuaria atendida por Atiempo dijo que de no ser por



▲ Varios de los integrantes de la asociación Atiempo | JUAN CARLOS RAMÍREZ

la organización «estaría muerta» y en esa misma dinámica de agradecimiento siguieron las intervenciones.

Celebración vallecaña

Y hubo risas. Uno de los asistentes hizo jugar a todos con las palmas. Y comieron tortillas de patatas riquísimas, patatas fritas, chorizo, empanada, olivas y bebieron refrescos. Cuántas veces se habrá celebrado la vida así en Vallecas.

Entre abrazos, besos y palmas en la espalda, los asistentes

Fue un acto entrañable donde se recordaron los orígenes, el presente y el futuro. Allí fueron saliendo las experiencias vividas

se fueron despidiendo. Desde la organización agradecieron a todas las personas que han colaborado con Atiempo a lo largo de

todos estos años, como su equipo de profesionales: Mari Ángeles, Víctor, Natalia, Diana, Carlos, y a todos los usuarios. «Gracias, Vallecas. Atiempo seguirá abierto a todas las personas que lo necesiten», comentaron sus responsables.

Para contactar con esta entidad basta escribir un correo electrónico a: info@asociacionatiempo.org o pasarse por su sede, situada en la calle de Ramón Pérez de Ayala, 24 posterior.

En el QR que aparece en la fotografía, el vídeo proyectado durante al acto de celebración.

Entrevías vuelve a convivir con las ratas

El vecindario alerta de un aumento notable de roedores en su barrio

POR FERNANDO BÓDALO

El barrio de Entrevías y otras zonas de Puente de Vallecas vuelven a enfrentarse a una plaga que, lejos de ser nueva, forma parte de una historia que los vecinos preferirían no repetir: la presencia constante de ratas en calles, parques, descampados y zonas residenciales. Casi medio siglo después de aquellos veranos de finales de los años 70, cuando los vecinos agotados por la indiferencia institucional llegaron a convocar concursos de caza de ratas para denunciar la situación, las quejas vuelven a multiplicarse sin que el Ayuntamiento de Madrid aporte soluciones contundentes.

Durante los últimos meses, los residentes han alertado de

un aumento notable de roedores en diferentes puntos del barrio. Las imágenes y avisos se suceden: ratas cruzando las aceras a plena luz del día, madrigueras junto a zonas infantiles,

bolsas de basura rotas en calles donde la limpieza brilla por su ausencia. Entrevías, un barrio históricamente castigado por el abandono, vive una sensación de 'déjà vu' que muchos ciudadanos

asocian a los peores años de la desatención municipal.

Lejos de quedarse de brazos cruzados, las asociaciones vecinales tienen que volver a asumir un papel protagonista. Son ellas quienes recogen el malestar vecinal, registran quejas, y son las que están presionando a las administraciones para que actúen. «No puede ser que en

pleno 2025 sigamos conviviendo con ratas como si fuera algo normal», comenta Angelines, miembro de la Junta Directiva de la Asociación Vecinal La Paz. «Pagamos nuestros impuestos como cualquier otro barrio, pero aquí no llega ningún plan de limpieza ni de desratización serio», añade.

Contenedores insuficientes

A juicio de este colectivo, la situación no es casual. Denuncian que el Consistorio les impone tasas desorbitadas por la recogida de basuras, mientras el servicio es insuficiente y los contenedores se acumulan llenos durante días. Ese abandono, señalan, favorece la proliferación de roedores, que encuentran alimento y refugio con total facilidad.

La indignación lleva a muchos a formular una pregunta obvia: ¿podemos imaginar ratas merodeando entre contenedores desbordados en el barrio de Salamanca? La respuesta es evidente. Ese contraste resume, para los residentes, una realidad que lleva años repitiéndose: no todos los barrios reciben el mismo trato.



▲ Uno de los descampados del barrio lleno de suciedad | F. B.

El barrio de la Cañada Real resistirá

POR PLATAFORMA CÍVICA DE APOYO A LA LUCHA POR LA LUZ DE CAÑADA REAL GALIANA

Que lo tenga todo el mundo claro, los vecinos y las vecinas del barrio de la Cañada Real no van a abandonar nunca ni su tierra ni sus casas.

Los poderes públicos creen que van a poder triunfar en su trabajo de acoso y expulsión de los habitantes de la Cañada Real de su barrio para conseguir que su tierra sea objeto de la especulación inmobiliaria de las grandes empresas que están expandiéndose en el sureste de Madrid, pero nunca lo van a lograr. Y no lo van a conseguir por tres razones fundamentales.

La primera y principal es la enorme fuerza interna que tienen los vecinos y las vecinas del barrio. Una fuerza que tiene diferentes fuentes. La vinculación de las personas con su tierra: la gente crea raíces profundas con la tierra en donde ha nacido y en donde han vivido sus ancestros (el ejemplo más claro es el pueblo palestino y su resistencia a pesar del genocidio que, de otra manera, sigue su curso), y algunos habitantes de Cañada son la tercera generación que vive en el barrio. La plena conciencia de la justicia de su causa, ratificada por todos los organismos defensores de los derechos humanos. Y la enorme resiliencia de la clase humilde y trabajadora, acostumbrada a levantarse y seguir por muy adversas que sean las circunstancias.

La segunda razón es la justicia de su causa. Los habitantes del barrio son plenamente conscientes de que tienen derecho a vivir



▲ Dos niños portan carteles en protesta contra los desalojos en Cañada
PLATAFORMA LUZ

en el mismo, y que el acoso que reciben por parte de las administraciones públicas supone una grave violación de sus derechos humanos, reconocidos por el derecho internacional, el europeo y el nacional. Por eso, Naciones Unidas, el Consejo de Europa y el Defensor del Pueblo han dictaminado, con toda la contundencia posible, que el corte de suministro eléctrico a los que están siendo sometidos desde hace más de cinco años es una violación de sus derechos humanos básicos.

Una profunda injusticia

Y la tercera es la presión de la sociedad civil. No hay nadie que haya tenido un interés real por saber lo que ocurre en el barrio de la Cañada Real que no haya comprendido la profunda injusticia

que están sufriendo sus habitantes, que no haya empatizado con ellos y su causa, y que no sienta un profundo rechazo hacia las políticas que intentan primar los intereses económicos de las inmobiliarias a costa de sus derechos humanos. La conciencia y la siguiente indignación se extiende, lenta, pero inexorablemente, entre la sociedad, y ello supone un aumento de la presión social, la cual, finalmente, será imparable.

Que tomen nota el Gobierno Central, el de la Comunidad de Madrid, y los de los Ayuntamientos de Madrid y Rivas-Vaciamadrid. Nunca van a poder echar a los habitantes de la Cañada Real de su barrio. La fuerza de sus vecinos y sus vecinas, lo justo de su causa y la presión de la sociedad civil por la defensa de los derechos humanos lo impedirán.

El Home Staging para vender antes y a mejor precio

El Home Staging se ha convertido en una herramienta decisiva para acelerar la venta de una vivienda y maximizar su valor. En un mercado competitivo como el de Vallecas, la inmobiliaria Torresrubí ha convertido esta técnica en una de sus señas de identidad. Su aplicación permite que cualquier inmueble luzca su mejor versión y atraiga más visitas, más interés y, finalmente, mejores ofertas. El objetivo es claro: vender antes y vender a mejor precio. No se trata de mostrar una casa «bonita», sino una vivienda atractiva, despersonalizada y lista para ser imaginada como hogar por quien la visita. Torresrubí trabaja cada estancia con

Tu asesor inmobiliario

precision, potenciando los puntos fuertes y minimizando cualquier aspecto que reste valor.

Una de las ideas erróneas más extendidas es que el Home Staging solo funciona en viviendas de lujo. La realidad es que se puede aplicar en pisos pequeños, viviendas antiguas, locales, oficinas o unifamiliares.

Las primeras impresiones importan, y mucho. Por eso, el Home Staging ofrece más visitas, mayor interés, menos negociación a la baja y un incremento notable del valor percibido. Según diferentes estudios del sector, los inmuebles con Home Staging se venden en menos tiempo y con un margen económico superior. Un espacio ordenado, luminoso, limpio y bien presentado genera una conexión emocional inmediata con el comprador. Y esa conexión es decisiva para cerrar la operación.

Torresrubí ha entendido que esta estrategia es una

En contra del odio

Artículo 28: «Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta declaración se hagan plenamente efectivos».

POR ADRIANA SARRIÉS

En vísperas navideñas no quiero que mi comentario suene a retórica. Pero hay días que me cuesta respirar por el panorama político que nos envuelve. Es desolador y no es casual, sino toda una estrategia, o eso me temo. Recriminaciones agotadoras, acusaciones permanentes, mentiras, desinformación, bulos... Los temas del interés común como son los salarios y la vivienda, que afectan especialmente a la juventud, y la brutal desigualdad no prosperan lo suficiente. Pareciera que nuestros políticos se han propuesto no confluir en casi nada. El veneno dialéctico se propaga un día y otro, y otro más... Me surge muchas veces la misma pregunta: ¿no se cansan, no es posible parar? Gobernar y hacer oposición no tiene nada de sencillo, lo sabemos. Pero este extremo resulta asfixiante.

Todo esto no nos conduce más que a la polarización y al odio. ¡Sí, al odio! La línea es fina. No vale banalizarlo. Y también nos conduce a la desafección de la política de jóvenes y no tan jóvenes. Me pregunto: ¿surgirán buenos políticos en un futuro si

esto sigue avanzando? Me temo que no, que quienes lleguen serán más arribistas y más corruptos.

A modo de ruego: si ustedes, señores al frente de las Instituciones, y nosotros y nosotros, la ciudadanía, no somos capaces de ponerle freno, dañaremos al país, lo empeoraremos... y afectará especialmente a la gente joven y a la más vulnerable. Y por si no nos habíamos dado cuenta, nos cargaremos los derechos humanos que tanto esfuerzo costaron plasmar. El gran peligro no es sólo «descafeinarlos». Lo peor es tacharlos de estériles. Los partidos, los políticos y las instituciones tienen la obligación de preservarlos. Tienen la obligación de defender la democracia y la convivencia. Y desde la ciudadanía tenemos la obligación de presionar para que esto se cumpla.

Enfrentarnos por cualquier historia o historieta nos lleva a lo peor. Construir es más difícil, pero es posible y mejor. La tarea es confluir en lo que nos une, limar diferencias para construir y no sacar permanentemente a pasear la hostilidad y el odio. Así se mejora Vallecas, Madrid y el país. No hay otro camino. ¡Sería una gran Navidad si acercáramos todos esos polos!

inversión, no un gasto. Gracias a esta técnica, los propietarios logran diferenciarse en un mercado con ofertas competitivas y obtener un resultado más rápido y rentable. En definitiva, el Home Staging es una herramienta poderosa y, en Vallecas, Torresrubí se ha convertido en uno de sus referentes más eficaces.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprascasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubi.com





POR ISA MENDI.

PUENTE DE VALLECAS

Belén histórico

El tradicional **belén histórico** del distrito, que data de principios del siglo XX, consta de 54 piezas de estética clásica.

Inauguración el 5 de diciembre, con la participación de Coral Trovada. Sala de Exposiciones del CC Lope de Vega- calle de Concejo de Teverga, 1.

Pista de hielo en Puente de Vallecas

Exhibiciones de **patinaje artístico**, caseta de lectura con más de 1.000 libros, ludoteca, animación infantil, cuentacuentos y mucho más.

Hasta el 6 de enero. Avenida de Entrevías, frente la estación de tren.

Torneo de Ajedrez

Categorías desde prebenjamín hasta cadete, masculinos y femeninos.

Miércoles 10 de diciembre, a las 16 horas. Centro Intergeneracional Río Esmeralda.

Flamenco inclusivo por Navidad

A cargo del **Ballet Flamenco Inclusivo de Madrid**, formado por jóvenes con síndrome de Down.

Sábado 13 de diciembre, 20 horas. CC El Pozo del Tío Raimundo- Avenida de las Glorias, 19-21.

Villancicos en la Villa

La **Compañía En Alas del Canto** protagoniza un concierto con villancicos tradicionales y de otros países como Argentina o Puerto Rico.

Viernes 19 de diciembre, 19 horas. CS Alberto Sánchez- Risco de Peñote, 14.

Recital de villancicos flamencos

A cargo de la cantaora **Mayte Maya**, acompañada de su guitarrista y su percusionista habituales.

Sábado 20 de diciembre, 20 horas. CC El Pozo del Tío Raimundo- Avenida de las Glorias, 19-21.

La Navidad llega a Vallecas

La Navidad llegará a los distritos de Puente y Villa de Vallecas con una programación especial de actividades, donde no faltarán los tradicionales belenes, villancicos y cabalgatas. Además, habrá propuestas de ocio para toda la familia, como talleres y espectáculos, para vivir la ilusión de estas fiestas tan entrañables. A continuación, las citas más destacadas.



▲ La pista de hielo de Entrevías



▲ La recepción de los Reyes Magos a los niños de Villa de Vallecas de este año

Chachi Christmas

Espectáculo musical a cargo de la Compañía Comelcat Producciones.

Domingo 21 de diciembre, 12 horas. CC El Pozo del Tío Raimundo- Avenida de las Glorias, 19-21.

Coro Orquesta Boheme

Repertorio variado desde el Renacimiento español hasta villancicos tradicionales hispanoamericanos y arreglos de los grandes temas navideños actuales.

Viernes 26 de diciembre, 19 horas. CC Lope de Vega- Calle de Concejo de Teverga, 1.

Navidad flamenca. Zambomba navideña

Actuación de **Pepe Núñez y Andrés Sánchez**, a la guitarra; **Beatriz Ballesteros y Sara Díaz**, al cante; **Roberto Vozmediano**, a la percusión; y **Miguel Lara y Raquel Ortega**, a los coros y al baile.

Sábado 27 de diciembre, 20 horas. CC El Pozo del Tío Raimundo- Avenida de las Glorias, 19-21.

'Yosoy ratón'

Canciones divertidas y con mensaje para entretener y dejar huella a partes iguales.

Domingo 28 de diciembre, 12 horas. CC El Pozo del Tío Raimundo- Avenida de las Glorias, 19-21.

'Queremos ser duendes de Navidad'

Cuentacuentos a cargo de la Compañía Tanaborda.

Domingo 4 de enero, 12 horas. CC El Pozo del Tío Raimundo- Avenida de las Glorias, 19-21.

Cabalgata de Reyes

Recorrido: Calle de Extremeños, avenida de Pablo Neruda, avenida de Palomeras, avenida de Buenos Aires y avenida de la Albufera. Final en la antigua Junta Municipal de Puente de Vallecas (avenida de la Albufera 42).

Lunes 5 de enero, 18 horas. Jardín Campo de la Paloma.



El equipo de Vallecas VA desea a todos los vallecanos y vallecanas unas Felices Fiestas

y un 2026 cargado de nuevas y enriquecedoras experiencias



Especial Navidad



VILLA DE VALLECAS

Dulces Navideños y Vino Tradición y Sabor

Para aprender a combinar turrones, polvorones y mazapanes con vinos que realcen su textura y aroma.

Miércoles 10 de diciembre, 19 horas. Centro Cultural Zazuar- calle de Zazuar, 4.

El Arte de la Mesa Navideña

Para descubrir cómo transformar tu cena de Navidad en una experiencia memorable.

Jueves 11 de diciembre, 19 horas. Centro Sociocultural Francisco Fatou- calle de Manuel Vélez, 10.

Alzar la voz. Un regalo de Navidad

Clara Carusa presenta un espectáculo de spoken word donde la poesía se encuentra con la música y la canción.

Miércoles 17 de diciembre, 19 horas. Centro Cultural Zazuar- calle de Zazuar, 4.

Villa de Vallecas a todo tren

Un duende de Papá Noel recogerá las cartas de los niños en cada parada. Horas: **17:30, 18:30 y 19:30 horas**. Lugares: CC Zazuar (18 y 19 diciembre), CS Francisco Fatou (20 y 21 de diciembre) y Explanada de las Suertes (22 y 23 de diciembre).

Del jueves 18 de diciembre al martes 23 de diciembre.

Villancicos al corazón con la Compañía Loriana canta

Una noche mágica llena de música, unión y espíritu navideño junto a la cantante Loriana Villegas.

Viernes 19 de diciembre, 18:30 horas. Centro Sociocultural Francisco Fatou- calle de Manuel Vélez, 10.

Proyección de la película 'La Navidad en sus manos'

Viernes 26 de diciembre, 18:30 horas. Centro Sociocultural Francisco Fatou- calle de Manuel Vélez, 10.

Arigato - Cuento que te canto Fiesta de Fin de Año

Concierto familiar en el que los títulos más laureados de la literatura infantil se convierten en canciones y bailes.

Martes 30 de diciembre, 12 horas. Parque de Las Cataratas- calle de Babilafuente, 2.

Cabalgata de Reyes

Recorrido: Avenida de las Suertes, calle de Peñaranda de Bracamonte, calle de Rerial de Arganda y Plaza de Juan Malasaña donde concluye el desfile. A su finalización, los más pequeños podrán acercarse a entregar sus cartas a Sus Majestades los Reyes Magos, que estarán esperándolos en el escenario ubicado en la Plaza de Juan de Malasaña.

Domingo 4 de enero, 17:30 horas. Calle de Rayo Vallecano de Madrid.



▲ El Nacimiento instalado en la parroquia

Un belén con tradición

La parroquia de San Raimundo de Peñafort alberga el Nacimiento de la Hermandad del Cristo del Pozo y de la Virgen de los Dolores

POR A. DOMÍNGUEZ

La Hermandad del Santísimo Cristo del Pozo y Nuestra Señora de los Dolores ha montado con esmero su tradicional belén en la parroquia de San Raimundo de Peñafort (calle de Esteban Carros, 35),

una representación que este año combina la artesanía restaurada con una decisión práctica: prescindir del típico río.

«Este año no hemos puesto río, porque da muchos problemas, se crean fugas y nos supone muchos contratiempos», explica Amparo, una de las integrantes de la hermandad. La decisión, sin embargo, no solo responde a una cuestión logística, sino también a una reflexión sobre la tradición: «Además, el río y el castillo se ponen por tradición castellana, no porque estuvieran en Belén. Allí no había ni río ni castillo, estaba el palacio de Herodes», añade.

El belén de este año brilla gracias a la meticulosa restauración de Ángel Azaustre. Las figuras, que ya pertenecían a la parroquia, han sido rejuvenecidas y modernizadas, incorporando movimiento para darles vida. Como detalle innovador, este profesional también ha añadido sonido al castillo, con el objetivo de sumergir a los visitantes en una experiencia aún más inmersiva.

El Nacimiento de la hermandad se levanta este año no solo como un símbolo de la Navidad, sino también como un recordatorio de las tradiciones que cambian, se adaptan y a veces se simplifican, pero siempre con la fe y el esfuerzo de la comunidad como pilares inquebrantables.

NUEVO HUB PLAZA DE ESPAÑA 360



MOVILIDAD INTELIGENTE EN EL CENTRO DE MADRID
APARCAMIENTO PÚBLICO, RECARGA ELÉCTRICA, VEHÍCULOS DE ALQUILER,
CARSHARING, MOTOSHARING, BICIMAD, BICIPARK, PLAZAS DUM, LOCKERS Y MUCHO MÁS



EMT
MADRID



Cultura

La Fundación SGAE desarrolla el proyecto en el IES Villa de Vallecas

POR ARACELI DOMÍNGUEZ

Inspirado en la compañía universitaria ambulante fundada por Federico García Lorca en 1932, el proyecto Barraca XXI ha retomado el testigo de acercar la creación cultural a quienes tienen más difícil su acceso a ella. Impulsado por la Fundación SGAE en colaboración con asociaciones locales, este programa de escuelas sociales ofrece talleres gratuitos de música, teatro, danza y producción audiovisual a colectivos en situación de vulnerabilidad, especialmente a jóvenes.

Desde septiembre de 2024 hasta junio de 2025, ha impartido más de 70 formaciones regulares en 7 ciudades españolas. En Madrid, el programa se desarrolla en el instituto Villa de Vallecas, en colaboración con la ONG Fundación Voces.

El objetivo principal es triple: fomentar el ocio saludable; desarrollar habilidades artísticas y técnicas; y promover la colaboración e integración. Los resultados hablan por sí solos: en su segunda edición en la capital, ha incrementado notablemente la participación, pasando de unos 60 a cerca de 200 alumnos a lo largo del curso, cubriendo el 85% de las plazas disponibles.

La metodología de Barraca XXI se distingue por su enfoque práctico y su énfasis en la experiencia vital de los profesores, que son, en su mayoría, profesionales en activo de la creación. «Aquí lo que se intenta es mezclar tanto la técnica,

«Barraca XXI lleva la cultura a los barrios con el espíritu de Lorca»



▲ José Ramón Da Cruz y la alumna Olaya Díaz | A. DOMÍNGUEZ

“

La metodología se distingue por su enfoque práctico y su énfasis en la experiencia vital de los profesores, que son, en su mayoría, profesionales en activo

digamos, o las materias que son, con la experiencia que tienen los profesores», explica José Ramón Da Cruz, responsable de producción audiovisual del proyecto.

Los talleres son impartidos por profesionales de la talla de Rosa Briones con la danza, Miguel Malla con la música, el mencionado Da Cruz y David Tenreiro con el teatro. Además, el programa se enriquece

con 'masterclass' especializadas del compositor Nacho Mastretta, de la directora Olga Margallo, del productor Luismi Fernández y de la bailarina Ana M. Alcázar.

La voz de los protagonistas

Para los alumnos, Barraca XXI es más que una actividad extraescolar. Es una

puerta a nuevas posibilidades. «Creo que es una oportunidad, diría irrepetible, pero ojalá no, ojalá sea repetible. Pero es una oportunidad, porque no se suelen hacer estas cosas... una forma distinta de enseñar las artes», reflexiona el profesor de producción audiovisual.

Mientras, Olaya Díaz, una alumna que ha participado en las dos ediciones de este proyecto, corrobora esta idea: «A mí me parece muy buena propuesta, porque nos da acceso gratuitamente a los que queremos tener un futuro o dedicarnos a algo profesionalmente, cómo actuar o a la música, podemos acceder a clases con profesionales, gratuitamente».

El ambiente en los talleres se caracteriza por la libertad y la diversidad creativa. «Lo más inspirador es la libertad que hay y la idea de diversidad que hay... si el arte no es diverso, ¿qué lo va a ser?», apunta Da Cruz. Además, los estudiantes tienen un papel activo en la creación. «De hecho, nosotros elegimos los temas. El profesor pone como una base de cosas que podemos hacer, pero en la mayoría de las clases nosotros elegimos lo que hacer», explica Olaya.

Este enfoque tiene como objetivo fomentar un aprendizaje significativo. «He aprendido a soltarme más a la hora de actuar, porque siempre he tenido mucha vergüenza y ahora no tengo absolutamente nada de vergüenza», comparte la alumna. Asegura que, incluso, surgen amistades: «Y de hecho he sacado amigos de aquí, bastantes», añade.

Con el espíritu de La Barraca de Lorca adaptado al siglo XXI, esta iniciativa sigue demostrando que la cultura, cuando es accesible y se enseña con pasión y cercanía, puede cambiar vidas y unir comunidades.

«Hay mucha literatura y mucho arte inspirado en Vallecas»

Entrevista con Iñaki Reyes, autor de 'La joven y el maestro'

POR ARACELI DOMÍNGUEZ

Pregunta: ¿Qué significa ser un escritor valleciano?

Respuesta: Siempre he llevado Vallecas por bandera, para mí es un orgullo. De hecho, cuando tenía 12 años, tuvimos que mudarnos a Toledo y yo solo quería volver a Vallecas. Para mí lo es todo. Aquí están mis amigos, mi trabajo, mis recuerdos...

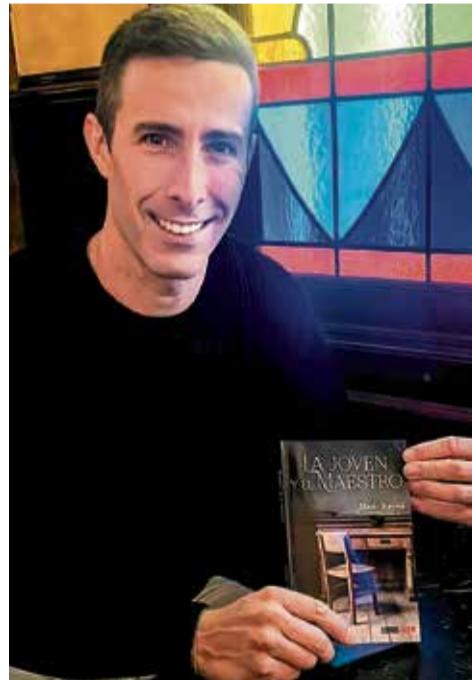
P. ¿De qué manera ha influido Vallecas en su percepción del mundo?

R. Mucho. Me ha hecho creer en la lucha de clases, y ver lo mejor y lo peor. Diría que siempre

he tenido los pies en Vallecas. Y si tuviera que nombrar algún recuerdo que me haya marcado del barrio, sin duda serían mi colegio, el Reina Castilla, la barbería de mi abuelo, que fue la primera del barrio y la casa de mi amigo Víctor. Además, mis libros suelen reflejar de alguna forma estos recuerdos.

P. ¿Qué le inspira antes de comenzar un proyecto?

R. Cada novela tiene un motivo de inspiración distinto. Por ejemplo, 'La joven y el maestro' la comencé a escribir en una excursión con el colegio en la que echaba de menos a mi hija. Aunque sí es cierto que creo que la



'La joven y el maestro' es la cuarta novela de Iñaki Reyes, un profesor del colegio Gredos La Suertes que, además, dirige las tertulias de 'Las cenas del Drago' en La Taberna del Café Gijón. Con su última novela, el autor trata de que los lectores saboreen el amor que un docente le tiene a sus alumnos. «Cuando se es maestro, no solo has de enseñar, has de dar amor», comenta.

◀ Iñaki Rivas posa con un ejemplar de 'La joven y el maestro' | A. D.

inspiración nos llega en los momentos de mayor melancolía.

P. ¿Cómo cree que la literatura puede reflejar la realidad de Vallecas? y ¿cómo ve el panorama cultural actual en el barrio?

R. Hay mucha literatura y mucho arte inspirado en Vallecas. Por ejemplo, Ramoncín o Ismael

Serrano forman parte de un gran círculo de artistas que escriben sobre Vallecas. Además, creo que no hay ningún autor valleciano que hable mal sobre el barrio. El panorama cultural en Vallecas es super extenso y cuenta con dos ferias del libro a las cuales llevo asistiendo cuatro años, aunque

sí es cierto que se debería poner más el foco mediático en ello.

P. ¿Qué le gustaría que sintiera la gente al leer lo que escribe?

R. Sin duda, que se commuevan, ya que escribo con mucha sensibilidad. De hecho, el otro día me llamó un escritor reconocido y me dijo: «acabo de terminar tu novela y me estoy secando las lágrimas». Eso es lo que busco, emocionar y conmover.

P. ¿Sobre qué le gustaría escribir y aún no se ha atrevido?

R. Honestamente, escribo sobre lo que me gusta escribir, pero sí es verdad que me gustaría hacerlo más sobre la sociedad del siglo XX, más concretamente entre los años 30 y los 80, y hablar también sobre la parte nacional en la Guerra Civil. Me gustaría escribir sobre «la otra parte».

P. ¿Qué consejo daría a jóvenes escritores del barrio?

R. En general, como maestro, suelo recomendar que hagan aquello que realmente quieren hacer. Pero en el caso de escritores que salgan de un barrio, les diría que escriban sobre lo que realmente les gusta, que escriban con el corazón y que no se dejen influenciar.

POR FERNANDO BÓDALO

Vallecas amaneció con la memoria despierta. Desde primera hora, la estación de Asamblea de Madrid-Entrevías se convirtió en un umbral simbólico al inaugurar el 8 de noviembre la exposición 'Entrevías Lugar de Memoria Democrática'. Entre trenes que iban y venían, se reunieron autoridades, representantes de instituciones nacionales e internacionales, comisarios, activistas y vecinos. Todos ellos para celebrar el inicio del proceso para declarar Lugar de Memoria Democrática el conjunto formado por Peironcely 10, la Plaza del Fotógrafo Robert Capa y la parroquia de San Carlos Borromeo.

Tras una breve alocución, los comisarios guiaron a los asistentes por un recorrido que unía memoria, fotografía y resistencia. Esta exposición se podrá visitar en los andenes del apeadero durante unos seis meses aproximadamente. A continuación, invitados y público se desplazaron hacia Peironcely 10.

El Centro Pastoral San Carlos Borromeo fue testigo del paso de las autoridades, y poco después se inició el acto central frente a la fachada que, hace casi nueve décadas, Capa convirtió en símbolo universal. La música de José María González «El Mami» sirvió de apertura emocional para un acto conducido por Uría Fernández, coordinador de la Plataforma #SalvaPeironcely10.

Tomaron la palabra el párroco Javier Baeza; Cristina E. Uquillas, representante



▲ Una viajera espera el tren en uno de los andenes tematizados de la estación de tren Asamblea de Madrid-Entrevías | AV LA PAZ ENTREVÍAS

de los inquilinos; los presidentes de las asociaciones vecinales La Paz y La Viña, Paco Carazo y Manuel Martínez; y Mario Hoya, presidente de la Fundación Manuel Fernández-Lito. Cada intervención

fue un hilo distinto que, al entrelazarse, dibujaba la historia de un barrio que nunca se resignó al olvido. La Asociación Vecinal La Paz subrayó su satisfacción por el reconocimiento formal del valor histórico

y democrático de estos espacios, y reafirmó su defensa de estos lugares como espacios de cultura, memoria y vida comunitaria frente a los viejos y nuevos fascismos.

Historia viva

La plataforma volvió a hablar a través de Juan Miguel Sánchez Vigil, quien reivindicó que la memoria democrática se construye con historias vivas y con la defensa firme de los espacios que las contienen. La música de 'El Mami' regresó como pausa y alivio para el espíritu, antes de dar paso a las voces internacionales: el director del Museo de la Ciudad de Leipzig, en representación del alcalde, y la directora del Archivo Robert y Cornell Capa del ICP de Nueva York, quienes subrayaron el valor universal de Peironcely 10 como testimonio de la infancia en guerra y como símbolo contra la barbarie totalitaria.

La lectura del Manifiesto Robert Capa, a cargo de Christoph Kaufmann y María Olivia Zaldúa, resonó como un acto de compromiso público. La memoria histórica, dijeron las palabras, no es un archivo cerrado, sino una exigencia constante.

El encuentro concluyó con la certeza de que el espíritu de Vallecas, obrero, resistente, solidario, había tejido un día inolvidable. En Peironcely 10, la historia volvió a respirar. Y junto a ella, un barrio entero prometió custodiarla.

Información ampliada en <https://vallecas.com/la-memoria-volvio-a-hacerse-presente-en-entrevisas/>

POR JESÚS LÓPEZ

La Escuela de Vallecas fue una comunidad de espíritus que buscaba reconciliar arte y naturaleza. Alberto Sánchez y Benjamín Palencia hallaron en las afueras de Madrid un laboratorio donde repensar la modernidad desde lo esencial: el yeso y el trigo. Mallo se sumó a ese impulso con la energía de quien intuye una revelación. Su presencia en el grupo le dejó una huella decisiva.

El círculo se amplió, también, con poetas como Luis Felipe Vivanco y Miguel Hernández, quienes compartieron una misma fascinación por la raíz y el paisaje. En aquellos encuentros en el Cerro Almodóvar, el arte y la palabra se mezclaban con el aire de la meseta, en un diálogo entre lo humano y lo telúrico.

De esa etapa nacería una de sus obras más emblemáticas, «La sorpresa del triángulo» (1936), donde la naturaleza se eleva a categoría mística. En el cuadro, las espigas brotan entre los dedos de la mujer como destellos, como si el campo hablara un lenguaje sagrado. Mallo captó en esa imagen el espíritu de la Vallecas agraria de los años 30, una geografía fértil que inspiró también el simbolismo del pan, materia básica y universal.

El campo vallecano en arte

Su visión anticipó, sin proponérselo, la exposición permanente 'El pan de Vallecas', que hoy se conserva en el instituto público María Rodrigo, un testimonio humilde pero poderoso de la misma idea: el pan como arte, el trigo como conocimiento.



▲ El cuadro «La Sorpresa del Trigo», pintado por Maruja Mallo en 1936 | J. LÓPEZ

La ascensión de Maruja Mallo a Vallecas

El catálogo de la muestra 'La Escuela de Vallecas', inaugurada a finales de 1984 en el Centro Cultural Alberto Sánchez con la presencia de Alberti en un auditorio abarrotado de público vallecano, recoge un testimonio de Mallo que resume el espíritu

de aquellos días: «Así llegamos al Cerro de Vallecas. Una tarde el cielo estaba cubierto de intensas, negras enormes y espesas nubes, repentinamente se desencadenó una tormenta. Nos llegaron voces lejanas que exclamaban: '¡Arrojense al suelo!'... A

El Museo Reina Sofía vuelve a poner el foco en Maruja Mallo, una de las creadoras más singulares de las vanguardias españolas. La exposición «Máscara y compás» rescata uno de los episodios más reveladores de su trayectoria: su vínculo con Vallecas y con la llamada Escuela de Vallecas, donde coincidió con Alberto Sánchez y Benjamín Palencia en los primeros años 30 del siglo XX.

Aquel encuentro cambió su manera de entender el arte. Hasta entonces, Mallo era la artista de las máscaras y las verbenas, protagonista de las tertulias madrileñas y pareja de Rafael Alberti, con quien compartía inquietudes estéticas y vitales. Pero en Vallecas descubrió otra dimensión: la del paisaje luminoso del extrarradio, la tierra desnuda como materia de creación.

lo que Alberto respondió: '¡No nos alcanzará los rayos, porque somos inmortales!'

Aquella exclamación, «somos inmortales», fue la afirmación de una generación que transformó el campo vallecano en arte, la periferia en horizonte. Maruja Mallo ascendió a Vallecas y, con ella, el arte español se asomó a un nuevo territorio: el de la modernidad arraigada en la tierra.

HISTORIA DE VALLECAS



Entrevías (II)

POR JOSÉ LUIS GARCÍA HERAS

Cerca del Pozo del Tío Raimundo, el 12 de agosto de 1936 se produjo un hecho relacionado con la Guerra Civil conocido como el «tren de la muerte», tren procedente de Jaén, donde fueron fusiladas 191 personas, de las 240 que viajaban en él (93 y 245, según otras fuentes), escoletados por 50 guardias civiles. En el convoy viajaba el obispo de Jaén, Manuel Basulto, junto a su hermana Teresa, la única mujer de la expedición. Ambos fueron fusilados. Todos ellos procedían de las cárceles republicanas andaluzas con destino a la cárcel de Alcalá de Henares. El tren se dirigía hacia Santa Catalina y un grupo de milicianos hizo que la locomotora se parara y se estacionara junto a la llamada Casilla doble, frente a la cual se produjeron los hechos.

El tren se puso nuevamente en marcha con los supervivientes «y nos condujeron hasta un punto que se llama Entrevías y, ya a pie, nos llevaron al Ateneo Libertario del Puente

de Vallecas (Emilio Ortúzar, 13) a todos los supervivientes, pasando [...] más tarde a la Dirección General de Seguridad y después a la Cárcel Modelo de Madrid» (Andrés Portillo Ruiz, uno de los supervivientes).

La acción tuvo consecuencias internacionales: la documentación diplomática ha revelado que, al día siguiente [...], los embajadores extranjeros comunicaron al Gobierno republicano que admitirían en sus sedes diplomáticas a ciudadanos españoles» ('El tren de la muerte', Santiago Mata).

Urbanización del barrio de Entrevías

Antes de la contienda, el Ayuntamiento había iniciado un trazado urbanístico relativamente correcto: calles de 10 metros de anchura y manzanas de 20 metros de profundidad y de gran longitud, [que] respondía a la ordenanza de pequeños chalets que se había pensado construir.

«Antes de 1936 ya existía un pequeño núcleo urbano, llamado actualmente Entrevías Viejo, que disponía de una serie de calles con sus pavimentaciones, aunque rudimentarias, de carbonilla unas y de macadán otras, así como de líneas de alcantarillado y agua en algunas de

ellas. La edificación era de hotelitos modestos, pero de categoría superior a los de las barriadas inmediatas, situadas al otro lado de la vía del ferrocarril».

Los servicios urbanísticos fueron los mínimos: calles sin pavimentar, una somera red de saneamientos y una acometida general de agua a una fuente pública. La red eléctrica se completó por la iniciativa privada.

La Guerra Civil destrozó este núcleo, pero el trazado se mantuvo

«Por haber sido destruido en su casi totalidad durante la Guerra (...), al terminarse esta y ser redactado el Plan de Ordenación Urbana de Madrid, debido a su situación alejada y difícil acceso, fue declarada zona verde y se pensó en la posibilidad de emplazar en esta zona la futura necrópolis de Madrid, y por tanto, sólo se permitía la reconstrucción de aquellos viejos edificios que estuviesen destruidos, [aunque finalmente] se construyeron la mayoría de las fincas y se elevaron algunas nuevas».

Los párrafos anteriores proceden de un artículo titulado 'Barrio de Entrevías', que se publicó en la revista 'Arquitectura (CAM)' en octubre de 1963.

Fuente:unvallecano.blogspot.com.



▲ El elenco de 'El desconocido' | JAVIER NAVAL

Una reflexión vigente sobre los exilios

'El desconocido', de Carmen Kurtz. Adaptación: Yolanda Pallín. Reparto: Doménica (Ángels Boix), Antonio (Toni Agustí), Madre/Médica (Elena González), Padre/Florencio (Mariano Llorente), Germán (Víctor Antón), Enrique/dependiente (Paco Flores). Escenografía: Blanca Añón. Vestuario: Mónica Tejeiro. Iluminación: Pilar Valdevira. Sonido y música original: Benigno Moreno. Producción: Teatro Español. Sala Margarita Xirgu hasta el 23 de diciembre.

POR PEDRO LORENZO

«**E**l desconocido», adaptación de Yolanda Pallín de la novela de Carmen Kurtz, Premio Planeta 1956, se presenta como una propuesta que rescata un episodio significativo de la posguerra española. La obra parte de un hecho real: la llegada a Barcelona, en 1954, del buque Semiramis, que repatrió a los soldados de la División Azul, tras largos años de cautiverio en los campos soviéticos. Pallín construye una adaptación fiel y sensible que subraya la vigencia del texto de Kurtz y su capacidad para explorar la intimidad de quienes regresan marcados por el dolor.

Los párrafos anteriores proceden de un artículo titulado 'Barrio de Entrevías', que se publicó en la revista 'Arquitectura (CAM)' en octubre de 1963.

Fuente:unvallecano.blogspot.com.

mantenido viva la esperanza durante 12 años, pero el hombre que vuelve ya no es aquel que partió. Transformado por el trauma, Antonio encarna literalmente a «el desconocido», alguien que debe recomponer su vínculo con una vida que ya no reconoce. Este conflicto emocional sostiene la trama y dota a la obra de una fuerte carga humana.

El elenco ofrece interpretaciones sólidas y precisas. Boix y Agustí aportan intensidad y matices, mientras que Elena González, en el papel de la madre, y Mariano Llorente, como el padre, enriquecen el retrato familiar con verdad y contención. Junto a ellos, la escenografía de Blanca Añón y la iluminación de Pilar Valdevira generan una atmósfera sobria y tensa, coherente con la dureza de la historia. La música original de Benigno Moreno acompaña con discreción y profundidad.

La dirección de Laura Gamo guía el montaje con equilibrio, potenciando la emoción sin caer en excesos. 'El desconocido' funciona no solo como evocación histórica, sino como reflexión vigente sobre los exilios, los retornos imposibles y la distancia que crece entre quienes han vivido experiencias límite. Un montaje sensible y altamente recomendable.



Deportes Rayolandia

Por Manolo Jiménez



1 Ratiu pugna por un balón con Vinicius | RAYO VALLECANO

2 Jugadores del Rayo Genuine celebran su victoria frente al Real Racing Club | RAYO VALLECANO

Con la pólvora mojada

La falta de acierto cara a portería propició que el Rayo Vallecano cerrara noviembre sin anotar un solo gol en Liga. Un mes de contrastes sin duda para los de Íñigo Pérez. Comenzó con un enorme varapalo en La Cerámica el 1 de noviembre frente al Villarreal (4-0). Sin embargo, los de Vallecas volvieron a infundarse la camiseta de 'Matagigantes' y empataron en casa el 9 de noviembre ante el todopoderoso Real Madrid.

Una victoria en el último choque del mes, el 23 de noviembre contra el Real Oviedo en el Carlos Tartiere, hubiera servido de bálsamo para curar las heridas. Un Rayo en superioridad numérica durante más de una hora gozó de una oportunidad pintada para sellar el triunfo, pero Isi no consiguió convertir en gol un lanzamiento de los 11 metros. Así, los de la franja acabaron noviembre, decimoterceros, a cinco puntos de puestos europeos y de la zona de descenso.

Luces y sombras en la Conference League

El periplo rayista por la Conference durante noviembre dejó grandes momentos, pero también grandes decepciones. En el primero de los casos, los franjirrojos vencieron al Lech Pozan en casa el 6 de noviembre en casa (3-2) tras remontar un 0 a 2 adverso al descanso, gracias al tanto en el descuento de Álvaro García. Pero el jarro de agua fría llegó en Eslovaquia el 27 de noviembre. El conjunto vallecano logró adelantarse con un tanto de Fran Pérez, pero acabó cayendo

por 2-1 ante el Slovan Bratislava. El Rayo es duodécimo con 7 puntos, a tanto solo 3 del líder, el equipo turco del Samsunspor.

Andrei Ratiu renueva hasta 2030

El lateral derecho rumano, Andrei Ratiu, que llegó al club en 2023, defenderá la camiseta de la franja hasta 2030. El futbolista y el Rayo Vallecano de Madrid han acordado la ampliación del contrato vincula a ambas partes hasta el final de la temporada 2029-2030.

El Real Ávila CF, próximo rival de Copa del Rey

El Real Ávila CF será el rival en la segunda eliminatoria de Copa del Rey. La misma se disputará, a partido único, en el Estadio Adolfo Suárez el 4 de diciembre a las 19 horas.

El Rayo Vallecano Genuine arranca la competición

El Rayo Vallecano Genuine completó en Tarragona la primera fase de LaLiga Genuine 2025-26, el 22 y 23 de noviembre, en un fin de semana lleno de emoción, compañerismo y crecimiento en el Mediterranean Sports Hub, con el Nàstic de Tarragona como anfitrión. El sábado dejó dos duelos muy intensos ante el Valencia CF (2-1) y el Sevilla FC (0-3), encuentros en los que el equipo mostró su carácter, su compromiso y la actitud que lo distingue dentro de la competición. El domingo 23 de noviembre llegó la recompensa al trabajo con el triunfo frente al Real Racing Club (1-0), celebrada por todo lo alto por el grupo como ejemplo del esfuerzo y la unión demostrada durante estas jornadas.

La San Silvestre Vallecano celebrará su 61ª edición

Las calles de Puente de Vallecas volverán a ser el escenario de la carrera más multitudinaria de España

POR M. JIMÉNEZ

Las calles de Puente de Vallecas volverán a ser el escenario de la 61ª San Silvestre Vallecano, la prueba más multitudinaria de España que, como es tradición, se disputará en la tarde-noche del miércoles 31 de

diciembre. El año pasado más de 42.000 corredores y corredoras llegaron a cruzar la línea de meta, situada en la calle de Candejas en la prueba popular, y en el Estadio de Vallecas, en la internacional.

La primera de las modalidades, en la que abundan los disfraces y es eminentemente festiva, arrancará a partir de las 16:55 horas. La salida, situada en la calle de Concha Espina, se organizará por tiempos, con diferentes oleadas, para intentar que la carrera sea más rápida. Por su parte, la de élite dará



▲ La salida del año pasado | @SSVALLECANA

comienzo a las 19:55 horas y en ella participarán las grandes estrellas internacionales del momento. Además, el 20 de diciembre, el Estadio Vallehermoso acogerá un año más, de 9:30

a 14 horas, la San Silvestre Mini, en la que podrán participar jóvenes de hasta 16 años de edad.

Una de las novedades de la edición de 2025 será que, por primera vez, la carrera contará

con tres versiones diferentes de la camiseta oficial, que tendrá el morado como color corporativo, y que se repartirán de forma aleatoria entre los participantes.



BODAS, COMUNIONES, COMIDAS DE EMPRESA,
MENÚS ESPECIALES PARA GRUPOS.
MENÚ DEL DÍA DE LUNES A VIERNES

C/ Tajos Altos 12, 28053 Madrid ☎ 914 77 33 69

<http://www.lascostillas.es>[f https://cutt.ly/TWAHNiK](https://cutt.ly/TWAHNiK)



DE LA MANO DE TU ENFERMERA

Salud en navidad: cuidarnos para disfrutar

POR LARA EDURNE GONZÁLEZ, ENFERMERA FAMILIAR Y COMUNITARIA DEL CS JOSÉ MARÍA LLANOS.

La Navidad llega a Vallecas envuelta en luces, aromas y abrazos que reconfiran. Las calles se llenan de sonrisas, los hogares de reencuentros y las mesas de historias compartidas. Es tiempo de mirar atrás con gratitud y hacia adelante con esperanza. Desde este rincón de salud y cuidados, queremos enviarte un mensaje sencillo: que esta Navidad te regale

momentos de paz, salud y cariño.

Como enfermeras, sabemos que estas fechas son mágicas, pero también intensas. Entre compras, compromisos y emociones, a veces el cansancio se cuela sin avisar. Incluso la tristeza puede aparecer cuando faltan personas queridas o los recuerdos pesan. Por eso, nuestro deseo para ti es doble: que te cuides y que te dejes cuidar.

Escucha tu cuerpo, respetá tus emociones y permítete descansar. Que el brindis no olvide el agua, que el ritmo de las fiestas

incluya pausas y que tu corazón se llene de afectos sinceros. La salud no se toma vacaciones, pero sí se fortalece con gestos simples: dormir lo suficiente, mantener rutinas, no olvidar la medicación, una caminata bajo el sol, una comida equilibrada, una conversación que reconforta... Si consumes alcohol, hazlo con moderación y nunca al volante. Y si la soledad asoma, busca compañía: hablar también es cuidarse. Sobre todo, aprovecha y dedica tiempo a lo que te hace sentir bien. No subestimes el poder de un paseo por el parque, de escuchar música que te emocione o de preparar una receta tradicional que te conecte con tu historia... Recuerda que compartir un rato en actividades comunitarias puede ser tan valioso como cualquier regalo.

Más allá de los regalos y de las luces, la Navidad es una oportunidad de cuidar a quienes queremos. Si tienes cerca a personas mayores dedica un momento a preguntar cómo están, a compartir una comida

adaptada y a ofrecer compañía. La prevención también es cariño: ayudar a que alguien tome su medicación, acompañar a una cita médica o simplemente estar presente pueden marcar la diferencia.

La fuerza de la comunidad

En Vallecas, la comunidad es nuestra fuerza. Cada abrazo, cada sonrisa y cada palabra de apoyo suman para que estas fiestas sean más humanas y menos frenéticas. Y este año, además, contamos con muchas propuestas que nos invitan a compartir y disfrutar juntos: talleres de manualidades, recitales poéticos y musicales, mercados de artesanía, belenes, actividades infantiles como trenes, pista de hielo o espectáculos de magia, conciertos de corales y, por supuesto, la tradicional cabalgata de Reyes que llena de ilusión nuestras calles. Son ejemplos de cómo la cultura y la convivencia también son salud.

Recuerda que el bienestar no se compra, se cultiva. En esta Navidad,

P	R	E	V	E	N	C	I	O	N	B
E	T	N	S	I	I	F	I	J	E	I
M	G	F	A	T	L	C	H	I	A	E
O	V	E	S	V	R	E	A	N	M	N
C	C	R	U	C	I	R	B	I	I	E
I	I	M	D	C	A	D	I	N	G	S
O	E	E	A	B	I	L	A	C	O	T
N	J	R	E	U	N	A	O	D	S	A
C	U	I	D	A	D	O	S	R	I	R
S	E	C	F	A	M	I	L	A	O	C
R	E	M	O	S	A	L	U	D	S	R

PREVENCIÓN

ENFERMERA

NAVIDAD

AMIGOS

CUIDADOS

FAMILIA

BIENESTAR

SALUD

regálate bienestar. Porque cuidarte es el mejor regalo que puedes darte y dar a quienes te rodean. Y recuerda que en Vallecas cuentas con tu enfermera,

siempre cerca, siempre contigo, para recordarte que la salud es un viaje compartido.

¡Felices fiestas y un año nuevo lleno de salud!

Arroz de otoño

POR CONCHA PÁRRAGA, ENFERMERA Y ACTIVISTA POR LA SALUD, Y MARISA GASCÓN, ENFERMERA CS ANGELA URIARTE

Ingredientes:

- ✓ 1 loncha de calabaza
- ✓ 1/2 cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 4 champiñones portobello
- ✓ Arroz
- ✓ Colorante alimentario
- ✓ Sal y aceite

Preparación:

Se corta la calabaza en cubitos pequeños y se pica la cebolla y los dientes de ajo. En una sartén se echa una base de aceite, se pone a pochar cebolla y ajo y, cuando está transparente, se añaden los cubitos de calabaza pochando, hasta que reduzca y vaya soltando los azúcares.

Cuando casi está, se añaden los champiñones portobello partidos en cuartos. Una vez pochado e integrado, se añade el arroz, la sal y el colorante (se puede añadir azafrán, pero encarece la receta), se rehoga hasta marmolear y, después, se añade el agua, tres veces la medida de arroz.

Cocer a fuego lento hasta que desaparezca el agua y dejar enfriar cubriendo con paño, reposando 10 minutos.

Gracias a estos ingredientes se consigue un excelente aporte de fibra, betacarotenos (precursor de la vitamina A), buena para la piel y la vista, vitamina C y antioxidante que refuerza el sistema inmunitario. También vitaminas del grupo B, cruciales

para el metabolismo energético, el funcionamiento del sistema nervioso y la reducción de la fatiga. De igual modo, aporta vitamina D proveniente de los champiñones, fundamental para la absorción del calcio.





ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

anúnciese
en
VallecasVA
Mar: **620 940 440**



POR RED VIVA

El pasado 14 de noviembre la mesa comunitaria de Red Viva organizó el primer encuentro intergeneracional en el distrito de Villa de Vallecas 'De la Rayuela al TikTok'. El objetivo de esta iniciativa fue acercar a las distintas generaciones que conviven en el barrio a través de talleres, música y juegos de ayer y hoy. Al son de artistas como Rocío Jurado y Rosalía se pudo ver a jóvenes y mayores compartiendo actividades tan variadas como crochet, bailes de TikTok o la rayuela. Durante el evento cada participante «viajó» con un pasaporte recorriendo los diferentes espacios del centro de ocio y asesoramiento juvenil (COAJ) El Sitio de Mi Recreo, conocido como «el oxidao» por la ciudadanía del barrio, situado en la avenida Real de Arganda.

En total se realizaron ocho talleres durante toda la tarde del viernes. En la actividad de conservación de alimentos, los asistentes pudieron aprender sobre seguridad alimentaria y en la de reciclaje qué hacer con los residuos. Por su parte, en el taller de recetas de cocina, se elaboró un recetario con platos tradicionales y modernos. Además, los

De la Rayuela al TikTok

Alrededor de un centenar de personas participaron en el encuentro intergeneracional que tuvo lugar el 14 de noviembre



▲ Una de las actividades de la jornada | @CUIDANDO_CONACCION

participantes tuvieron una actividad de furor en la que casi se quedaron sin voz con temazos de todas las épocas.

Por otro lado, en los juegos

tradicionales las personas mayores recordaron con nostalgia su infancia con juegos como la comba o la rayuela, acercándolos a la juventud y la infancia del

barrio. De igual modo, en el taller de expresiones de antes y ahora no faltaron las risas, intentando adivinar el significado de frases y dichos populares. Otra de las

propuestas fue un taller de posturas ergonómicas que aleccionó acerca de cómo levantar peso sin lesionarse o sentarse correctamente. Asimismo, el crochet fue una fiesta en la que gente de todas las edades se animó a probar con el arte del ganchillo. Y como colofón final hubo un baile multitudinario con canciones como 'Paquito el chocolatero', 'La Macarena' y 'Waka Waka (esto es África)'.

Como obsequio, una planta

Con su pasaporte lúdico en la mano, las personas fueron realizando actividades en cada puesto, recibiendo un sello al final de las mismas. Cuando este documento fue rellenado cada participante recibió una planta obsequiada por el vivero de El Retiro.

Al evento acudieron alrededor de 100 personas, de entre 6 y 83 años de edad, que compartieron saberes, bailes, juegos y momentos de nostalgia.

Fue un viaje del pasado hasta el presente que la organización espera repetir en el futuro con aún más propuestas, al tiempo que da gracias a todas las personas que participaron e hicieron posible este evento. Más información de las actividades de Red Viva en Instagram: [redviva_villa-devallecas/](https://www.instagram.com/redviva_villa-devallecas/).

La primera atención empieza en ti

En invierno, muchos virus son leves y se cuidan en casa.

No uses antibióticos sin indicación médica.

Si la fiebre persiste o eres persona de riesgo, en Atención Primaria estamos para ti.

Programa financiado por el Ministerio de Sanidad.



Comunidad de Madrid

ACOGER CAMBIA VIDAS

LA SUYA Y LA TUYA



Más información

ACOGIMIENTO FAMILIAR:
ACOMPAÑA, CUIDA Y OFRECE UN HOGAR TEMPORAL
CONSULTA LAS AYUDAS PARA FAMILIAS DE ACOGIDA

Comunidad
de Madrid

redpiso
Servicios Inmobiliarios



Líderes
en servicios

- ASESOR PERSONALIZADO**
- VALORACIONES GRATUITAS**
- ASESORAMIENTO FINANCIERO**
- GESTORÍA PROPIA**
- BASES DATOS DE COMPRADORES**

- DESCALIFICACIONES**
- PERMISOS DE VENTA VPO**
- TRAMITACIÓN DE HERENCIAS**
- ALQUILER 100% SEGURO**

Te asesoramos gratis. Contacta con nosotros

REDPISO ENTREVÍAS

Av. Entrevías, 52 **91 507 92 42**

REDPISO MADRID SUR

Av. Pablo Neruda, 87 **91 785 41 59**

REDPISO PORTAZGO

Av. Albufera, 143 **91 477 63 71**

REDPISO PEÑA PRIETA

Av. Peña Prieta, 20 **91 501 85 52**

REDPISO PALOMERAS

Av. Buenos Aires, 35 **91 303 56 08**

REDPISO NUEVO ENSANCHE LA GAVIA

Av. Las Suertes, 60 **91 037 82 64**

REDPISO VILLA DE VALLECAS

Pº Federico García Lorca, 20 **91 831 94 32**

REDPISO SAN DIEGO

Calle Carlos Martín Álvarez, 61 **91 757 01 51**

REDPISO MIGUEL HERNÁNDEZ

Avd. Rafael Alberti, 29 esquina

Calle Luis Buñuel **91 777 39 33**

REDPISO SANTA EUGENIA

Avda. de Santa Eugenia, 29 **91 027 85 28**

REDPISO CONGOSTO

Calle del Congosto, 20 **91 599 35 18**

REDPISO PUENTE DE VALLECAS

Avd. de Monte Iguelo, 40 **91 434 94 03**

DCREDIT VALLECAS CENTRO

Avd. Buenos Aires, 21 **652 832 016**

