

Cañada Real, ejemplo de no violencia y dignidad

Casi 100 días sin luz, los mismos que las administraciones siguen sin dar respuesta. Los mismos que Naturgy no solo no resuelve el problema, sino que lo agrava, reduciendo la potencia del suministro eléctrico en el sector 5. La vida de la mayoría de los vecinos de los sectores 5 y 6 de Cañada Real es muy parecida a la de los vecinos de Vallecas.

Pág. 4



22 de diciembre de 1950: el día que Vallecas se anexionó a Madrid

Vallecas no siempre fue parte de Madrid. De hecho, la mayoría de su historia fue un municipio independiente, concretamente hasta el 22 de diciembre de 1950. El pasado 2020, se cumplieron 70 años de su anexión a la capital.

Pág. 15



La vacunación regional contra la Covid arranca en Vallecas

La presión asistencial vuelve a repuntar en los dos hospitales de referencia de los vallecanos

Por Isa Mendi

El final de 2020 y el comienzo de 2021 han despertado noticias contradictorias con respecto a la evolución de la pandemia en Vallecas. Mientras el pasado 27 de diciembre la Comunidad de Madrid eligió una residencia de Puente para administrar la primera dosis de la vacuna contra la Covid-19 en la región, el número de positivos sigue al alza, así como el de ingresados en los hospitales Infanta Leonor y Virgen de la Torre, según ha podido saber este periódico.

"No me he enterado de nada. Todo perfecto", comentó Nicanor, de 72 años, que vive en la Residencia de Mayores de Vallecas, perteneciente a la Agencia Madrileña de Atención Social (AMAS), tras administrarle la inyección. Procedente de Badajoz, reside en Vallecas desde los 4 años y desde hace dos, junto a su mujer, en este recurso asistencial.

A continuación, la recibieron José Antonio, de 78 años, y María, de 86. La residente más mayor que fue inmunizada en este centro fue Gerarda, de 99 años de edad.

➔ Pág. 3



Es urgente reconocer el Derecho a la Alimentación

Págs. 8-9

RAYO AUTO ESCUELAS www.rayoautoescuelas.com

Más de 40 años nos avalan

Enseñanza de calidad

TODOS LOS PERMISOS

COCHES AUTOMÁTICOS

Cursos CAP
Viajeros y mercancías
todos los meses

Cursos A.D.R.
Mercancías peligrosas
todos los meses

Cursos de recuperación de puntos
Todas las semanas

Cursos intensivos
Moto-B-C-D-E
Sácale el teórico en 10 días

info@rayoautoescuelas.com VALLECAS: Avda. Albufera, 264 Tel.: 91 303 11 66
Avda. Albufera, 110 Tel.: 91 477 37 85 • Alcalá de Guadaira, 32 Tel.: 91 777 96 17
VILLA DE VALLECAS: Congosto, 8 Tel.: 91 332 87 34 • MORATALAZ: Hacienda de Pavones, 120 Tel.: 91 773 6773

Óptica Palomeras

Gafas graduadas y de sol
Lentes de contacto
Ortoqueratología (Orto-k)
Control de la miopía

Optica Palomeras

Avenida Pablo Neruda, 81.
28018 Madrid

Cita Previa ☎ 91 138 76 69 📞 620 520 555

La Estrella

FRUTAS Y VERDURAS

647 781 995

C/ Monte Aya, 4

reparto a domicilio

GRATIS

La despensa EXPRESS

91 779 11 18
664 368 385

Horario: lunes a sábado de 09:00 a 21:00 interrumpidamente
Domingos y festivos de 10:00 a 15:00

Atención personalizada y todo al corte en Charcutería, Pollería, Carnicería.

Autoservicio en la sección de Frutería

Avda. Pablo Neruda, 59. 28018 MADRID

EDITORIAL

2021, un año decisivo en nuestras vidas

El pasado 2020 ha sido un año que nos ha cambiado a todos, también a Vallecass VA. Con la llegada de la pandemia seguir haciendo prensa local se convirtió en un reto añadido más a la de por sí difícil labor de los periódicos de barrio. Vallecass VA no faltó a la cita mensual con sus lectores en los complicados meses de abril (con cambio de diseño y aumento de paginación), mayo y junio, donde prácticamente no hubo impresión de otros periódicos, con una población confinada en sus casas, y convirtió a los vallecassos y las vallecassas en los verdaderos protagonistas, más allá de las cifras de infectados y fallecidos. Asistimos al nacimiento de Somos Tribu y de otras tantas iniciativas para, desde abajo, tender una mano a los más necesitados. Esta acelerada experiencia vital ha

quedado impregnada en el ADN de todos los que componen este proyecto que mira al futuro sin olvidar a los compañeros de viaje durante esta tortuosa travesía, que no son otros que los vecinos y vecinas de Puente y Villa de Vallecass.

Con el 2021 por delante, todos tendríamos que ponernos en marcha redefiniéndonos con proyectos bien claros y precisos en la dirección de "un buen barrio de todos y para todos". No nos queda otra que reflexionar en profundidad sobre lo que queremos "construir" en y desde Vallecass. Preguntarnos ¿qué vamos a hacer?, ¿cuál es nuestra parte?. Necesitamos hacerlo como nunca antes lo hayamos hecho. No hay tiempo que perder. Lo que cada uno, cada colectivo, ha de hacer requiere de redoblada inteligencia. De otro lado, es

imprescindible querer ver "la realidad": ya no podemos dejar las riendas de nuestras vidas en manos de los políticos, de las administraciones, de las grandes empresas multinacionales, de los ricos, de los bancos, etc. Hoy, la urgente necesidad para todos es caminar con decisión hacia un real empoderamiento, aventurándonos a construir algo diferente. Necesitamos estar orgullosos de nosotros mismos.

Vallecass VA, seguirá apostando por comunicar con palabras sencillas y con el sentimiento por delante todo intento de construir condiciones dignas para todos los vecinos. Seguiremos apostando por resaltar lo positivo, lo que VA, lo bueno que ofrece cada uno de nosotros, de los vecinos y vecinas vallecassos para seguir construyendo nuestro Vallecass.

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:

Vallecass VA,
Apartado de Correos Nº 72.004
28080 Madrid.

• No olvide incluir su nombre completo, dirección y DNI. Vallecass VA se reserva el derecho de reducir o extraer 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 & Vallecana

¿Quieres colaborar?

Vallecass VA, un medio al servicio del barrio
Envíanos tu texto para esta sección a:
prensa@vallecas.com

El año de las fiestas silenciadas

Las ausencias duelen más en Navidad. Las heridas que pensábamos cerradas vuelven a sangrar. Como el escalofrío que a veces atraviesa una cicatriz o que nos recuerda un hueso que alguna vez estuvo roto. Parece como si las desgracias fueran figuras grotescas reflejadas en los espejos deformantes del circo del consumo irreflexivo y la felicidad impostada en el que se han convertido estas fiestas. Más irreflexivas y más impostadas que nunca en un año en el que el luto se vio obligado a estallar en miles de luces de colores, bajo la amenaza de ser acusado de liberticida.

Pero a pesar de las llamadas a ignorar la realidad, recordaremos estas fiestas por sus silencios. La San Silvestre, mutilada y exiliada, no recorrió nuestras cuevas, llenando de vítores y jadeos los últimos instantes del año. La crueldad de recortar las familias redujo el número de voces en torno a la mesa, unas voces ya de por sí veladas tras meses embozadas. Un silencio pesado, atronador en aquellas sillas vacías, que ya no serán ocupadas por mucho que levanten las restricciones. Un silencio que era tan siniestro como el miedo en las residencias. Tan triste como recibir cariño a través

de una pantalla, de un cristal, de un pedazo de plástico. Tan agotador como vivir perpetuamente en la línea divisoria entre dos frías estadísticas. Personas prácticamente convertidas en cifras, olvidadas por aquellos que consideran que su diversión no admite prórrogas ni límites.

Pero en medio de aquel silencio, con el que ni todos los villancicos ni todos los programas navideños del mundo podían competir, surgió el susurro de la esperanza. Una esperanza desesperada, enloquecida quizá, porque las cosas vayan mejor. Por volver a retomar los sueños arrebatados en marzo. Por volver a trabajar, por poder volver a poder pagar el alquiler. Por no estar contando los que entran a la tienda ni depender de cuándo pasan la ayuda a los autónomos. Por, en definitiva, despertar de la pesadilla.

No sabemos si saldremos mejores, como anunciaba el naif eslogan del Gobierno. Sí deberíamos

"Un silencio
pesado,
atronador en
aquellas sillas
vacías, que
ya no serán
ocupadas por
mucho que
levanten las
restricciones"

haber ganado en experiencia. Si deberíamos haber desarrollado un ojo crítico, capaz de detectar a aquellos que se han aprovechado de nosotros en los peores momentos. A aquellos que se han lucrado cuando la tormenta estaba en su más virulento esplendor y que es su intención seguir

haciéndolo ahora que ni siquiera se han disipado los nubarrones.

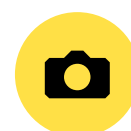
Necesitaremos, en definitiva, saber desenvolvemos en un mundo desprovisto de certezas. En un mundo en ruinas. En un mundo que confiamos reconstruir en este nuevo año. Con responsabilidad y esfuerzo, aquel abuelo silente, que ahora sufre en soledad, podrá volver a caminar por la Plaza Vieja, oír los puestos del mercadillo de Villa o sentarse en su butaca del campo del Rayo, polvoriento, tras meses desocupada. Se lo debemos. Porque tras los hielos del invierno, la primavera vuelve siempre a brotar.

Feliz año 2021. Nos lo merecemos.

Ignacio Marín (@ij_marin)

La San Silvestre siguió
siendo vallecana

Las calles del Ensanche de Vallecass fueron por primera vez en la historia de la prueba el escenario de la San Silvestre Vallecana que se celebró, como es tradición, en la tarde-noche del 31 de diciembre. El frío, el viento y la falta del calor del público que debió seguir desde la distancia la marcha de los atletas debido a las medidas de seguridad por Covid, no deslucieron una competición que finalmente no perdió su esencia, su presencia en Vallecass, gracias a la presión vecinal frente a planes municipales que se la querían llevar al Centro de la capital.

La
imagen
del mes

DIRECTOR: Jesús Arguedas Rizzo ■ REDACCIÓN: Isa Mendi ■ DISTRIBUCIÓN: Mar Torrado ■ DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Pardetres.net ■ PUBLICIDAD: Jesús Arguedas Rizzo ☎ 91 380 42 52

■ FILMACIÓN E IMPRESIÓN: Impresa Norte ■ EDITA: Publicaciones Periódicas Jemar S.L. Apartado de Correos Nº 72004 28080 Madrid ☎ 91 380 42 52 ■ Depósito Legal: M-28301-2018

■ EN INTERNET: www.vallecas.com ■ CORREOS ELECTRÓNICOS: Redacción: prensa@vallecas.com Publicidad: jesus.arguedas@vallecas.com

■ NOTA DEL EDITOR: No se permite la publicación por ningún medio impreso o digital de los contenidos, imágenes, así como la reproducción del diseño de los anuncios contenidos en el periódico sin el consentimiento previo y escrito.

PRODUCIDO EN VALLECASS

Miembro de



SANIDAD

Carta al director

Aceras estrechas y deterioradas en Antonio Folgueras

Se ha suspendido la obra prevista de reforma y ensanchado de aceras de la calle Antonio Folgueras en el tramo de los números 1 al 11, que es el más estrecho y antiguo de toda la calle; las aceras, aparte de ser estrechísimas, están muy deterioradas, levantadas por las raíces de los árboles y no son planas, lo que las hace muy peligrosas y no permite el paso con cochecitos, ni silla de ruedas ni dos personas juntas.

Creo que no estaría mal que por una vez prevalecieron los intereses de los peatones sobre los coches.

Muchas gracias y un saludo.

Pilar Montero



“Ya hemos notado el repunte, porque se nos empieza a llenar otra vez las plantas con pacientes Covid”

◀ La campaña de vacunación en la Comunidad se inició en Vallecas

La presión asistencial vuelve a crecer en los hospitales de Vallecas

Aumenta el número de positivos que llegan a los centros con respecto a finales de noviembre

(Viene de portada)

Pese a la buena noticia que supone el inicio de la campaña de vacunación, los hospitales de referencia de Puente y Villa de Vallecas, el Infanta Leonor y el Virgen de la Torre, han registrado un repunte de casos positivos a partir de mediados de diciembre y a comienzos de 2021. Según ha podido saber este periódico, un paciente con la cepa británica del virus pudo fallecer en el primero

de los centros el pasado 3 de enero.

“Esto va fatal. A últimos de noviembre entraban 4 o 5 por turno con posible Covid. En mi último turno entraron 20, 18 positivos y por el día me han dicho que entraron un montón. Todos contactos en Navidades”, comenta preocupada una enfermera que trabaja en el Infanta Leonor a Vallecas VA. En cuanto a cifras de ingresados al cierre de esta edición, explica que es complicado determinarla exactamente, ya que “dos o tres casos al día, desde hace dos semanas, se han derivado al Hospital Enfermera Isabel Zendal. En este hospital hay unos 40 ingresados por Covid, 10 de ellos en UCI-REA y en el Virgen de la Torre 20 más, aproximadamente”. “Aquí nos quedamos con los pacientes más mayores, porque los de mediana edad y más jóvenes los trasladan

al hospital de pandemias de Valdebebas”, aclara.

Esta profesional no habla abiertamente de una tercera ola de la pandemia, pero sí reconoce que “esa es la sensación”. “Habrá que esperar a que lo digan por la televisión, pero sí se nota que en la zona Covid se trabaja y mucho. El personal tiene miedo a que esto se haga insuperable, es lo que nos quedó de la primera etapa, aunque ahora los contagiados son gente joven y padres de gente joven, con 50 años, pero también estamos con abuelos”, señala.

Por otro lado, muestra su preocupación ante la posible muerte de un paciente con cepa británica en su hospital. “Solo ha salido que había varios casos en Madrid. Yo me enteré en mi último turno y desconozco sexo y edad. Me lo comentó un celador que les habían advertido de la necesidad de llevar traje EPI

completo para ellos y para los funerarios”, concluye.

Virgen de la Torre

Por su parte, una enfermera del Virgen de la Torre confirma también el aumento de casos en el hospital en el que trabaja. Al respecto, asegura que la cuarta planta, la dedicada a enfermos de Covid, con una capacidad para 40 camas, ya está ocupada a la mitad. “Ya hemos notado el repunte, porque se nos empieza a llenar otra vez las plantas con pacientes Covid”, afirma esta profesional. “Con la gente que se ha ido voluntaria al Zendal y la que han llamado de forma obligatoria, ya hemos notado que, a pesar de estamos bien surtidos de personal, se están llevando gente. De material seguimos estando bien surtidos. En personal, de momento, cubrimos las plazas que deberíamos tener. Estamos muy cansados, porque hemos tenido pocas vacaciones de Navidad, nos deben horas, y muchas pasamos el año debiéndonos muchas horas de libranza”, apostilla.

Vallecas VA ha intentando conocer las cifras oficiales de evolución de la pandemia en Vallecas sin conseguirlo al cierre de esta edición.



Una Madre de día es una educadora infantil profesional que acoge en su hogar a un máximo de 4 niños entre 0 y 3 años

(1 plaza libre) en Nido “En Amores” de Ainhoa Limón

En horario escolar de 9 a 16 h

Contacto: 651 068 222 redmadresdedia.com



REPARACIÓN DE MAQUINAS DE COSER

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

Av. Buenos Aires, 29 local 91 110 40 05 nescascb@gmail.com Horario: 09:30 a 18.00

JJPro Trabajos en El Hogar de:

- FONTANERÍA ELECTRICIDAD
- PINTURA ALBAÑILERÍA

Asistencia 24 horas

C/ San Claudio 31 local 3. Tlf.: 619 405 410 jjproasistencia@gmail.com

Clínica Dental Viera Quintero

Av. Pablo Neruda, 15. Local 8. 28038

915 048 503 / 623 384 298

Sonríe con seguridad, Sonríe con nosotros



@clinicavieraquintero

Cirugía

Estética

Implantes

Ortodoncia

Odontopediatría

Odontología General

...Y más. ¡Visítanos!



Por solo 5€ mensuales

‘1.000 suscripciones solidarias a Vallecas VA’

Si estás interesado en suscribirte o necesitas más información: 675 646 204 o prensa@vallecas.com

Apóyanos, suscríbete!

www.vallecas.com

Cañada Real, ejemplo de no violencia y dignidad



▲ La acción del colectivo de artistas Boa Mistura en Cañada el 5 de enero

Por Jesús Arguedas/ Redacción

Casi 100 días sin luz, los mismos que las administraciones siguen sin dar respuesta. Los mismos que Naturgy no solo no resuelve el problema, sino que lo agrava, reduciendo la potencia del suministro eléctrico en el sector 5.

La vida de la mayoría de los vecinos de los sectores 5 y 6 de Cañada Real es muy parecida a la de los vecinos de Vallecass. Gente normal, trabajadora, que intenta dar lo mejor a sus hijos, en muchos casos con mucho esfuerzo. Parecido a como se vivía en Vallecass en los años 60 y 70. Gente a la que podría mirarse como ejemplo por su convivencia durante años por su diversidad cultural, étnica y religiosa.

Las movilizaciones por la falta de luz empezaron a principios de octubre con un corte en la A-3, al que siguieron cortes a diario en la rotonda que da acceso a una de las entradas al vertedero de Valdemingómez. El 4 de noviembre se realizó la primera manifestación con comunicación previa a

Delegación de Gobierno y a partir de ahí, las muchas protestas organizadas, principalmente frente a diferentes dependencias de la Comunidad de Madrid, el Ayuntamiento de Madrid y Naturgy, han sido con todos los requisitos requeridos. Solamente ha habido esporádicas quemaduras de neumáticos, como respuesta desesperada de algunos vecinos.

Las protagonistas en estos más de tres meses de lucha han sido las familias, organizadas por las asociaciones vecinales y culturales de ambos sectores. Es encomiable la dignidad que transmiten. Impresiona la respuesta no violenta que están dando.

Tan solo piden que se cumpla "lo pactado" en mayo del 2017, cuando en el Pacto Regional por la Cañada Real Galiana, el Gobierno de la Nación, la Comunidad de Madrid, el Ayuntamiento de Madrid y otros municipios implicados se comprometieron a trabajar por dar respuesta a la compleja situación que arrastraba la Cañada desde hacía décadas, haciendo hincapié en ir avanzando hacia unas condiciones dignas de vida y en concreto a mejorar el suministro eléctrico.

Dolor y sufrimiento

¿Cómo están viviendo todo esto los adolescentes, los niños, los padres, ...?. No solo por el dolor a consecuencia de las enfermedades y del frío, sino por el sufrimiento ante tanto desprecio y mal trato y también por no poder vivir con un mínimo de condiciones a la vez que ven que no les dan ninguna razón convincente. ¿Qué desesperanza han de estar viviendo si nadie puede llegar a pensar cuándo va a volver la luz?. Es muy significativa la frase 'Nos están apagando', que se formó en la Cañada, el 5 de enero, previo a la Noche de Reyes, con más de 4.000 velas, simbolizando a los más de 4.000 vecinos sin luz.

El sector 5 forma parte de Rivas, el sector 6 de Villa de Vallecass. Ya son muchas las muestras de solidaridad, de ayuda económica y de material que les están brindando principalmente desde asociaciones, redes vecinales, colectivos y entidades. Tal vez ha llegado el momento en que esa solidaridad haya que convertirse en permanente acompañamiento activo en sus manifestaciones y denuncias.

Tu asesor inmobiliario

Qué pasará con la vivienda en 2021

Con muchas las voces contradictorias respecto al mercado de la vivienda para 2021. Durante este año se han vendido menos viviendas y en Vallecass hemos sufrido una caída de precio importante. Pese a estos datos, sigue siendo un buen momento para comprar y vender, aunque pueda parecer contradictorio. El precio bajó durante el Estado de Alarma debido a la prisa de algunas familias por vender, a veces para evitar el pago de impuestos y gastos de una vivienda cerrada. Está siendo un año trágico y las ofertas de pisos heredados han aumentado.

Vender a un precio muy alto será complicado, salvo alguna excepción en la que se presente el comprador que lleva tanto tiempo buscando. Comprar a un precio muy bajo será igualmente complicado, quizá haya alguna posibilidad por una familia que decide abandonar la ciudad para irse al pueblo o una familia en aprietos.

Si apelamos al sentido común, cuando los casos de coronavirus se reduzcan, cuando los efectos de la vacuna sean patentes, la economía se recuperará. Quienes estaban pensando en comprar, seguirán buscando pues las hipotecas están con unos intereses muy

bajos. Las de tipo fijo siguen siendo las elegidas para no arriesgar con hipotecas de interés variable.

Esta crisis no puede compararse con la de 2008, porque ésta es una crisis mundial causada por un virus y no afecta a un único sector.

En Torresrubí notamos que cambian algunos requisitos a la hora de buscar vivienda. Vendemos antes los pisos con balcón o los que están listos para entrar a vivir. En cuanto a la distribución, vemos como los compradores plantean un espacio para tener un puesto de trabajo o incluso contar con cama abatible para los niños para que el espacio sea más fluido.

Respecto al alquiler, Vallecass sigue teniendo demanda gracias a sus precios ajustados. La compra de vivienda sigue siendo una inversión estable a largo plazo. Puesto que el alquiler turístico no tenía un alto porcentaje de arrendamientos en Vallecass, los precios y la rentabilidad del alquiler sigue estable.

Si estáis pensando en comprar, vender o alquilar una vivienda, os resolveremos todas vuestras dudas en nuestra oficina de la calle San Claudio y os ayudaremos a tomar la mejor decisión.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de compraventa Torresrubí



91 303 63 55

www.torresrubi.com



Los nuevos Reyes Magos son vallecanos



▲ Parte de los 2.000 juguetes recogidos por Kasco Viejo.

G. BELINCHÓN

La Asociación Vecinal Kasco Viejo recogió más de 2.000 juguetes para los niños y las niñas más vulnerables

Por Guillermo Belinchón

La Asociación Vecinal Kasco Viejo, en Puente de Vallecass, inició a mediados de octubre la campaña 'Todas las niñas y niños con su juguete', una iniciativa para que los niños vallecanos más vulnerables recibieran un regalo en estas Navidades. A modo de

balance, consiguió recabar más de 2.000 juguetes que repartió el 20 de diciembre entre los más necesitados.

Según este colectivo, esta iniciativa nació de su preocupación al ver como muchas familias no podían ofrecer a sus hijos unas Navidades con regalos, debido a la crisis económica provocada por la pandemia. "Normalmente Vallecass es un barrio en el que los niños pasan muchas necesidades, pero ahora con la Covid, aún más. Hay una cantidad de madres y padres que han perdido su trabajo y están sin ingresos, solo pueden preocuparse de alimentar a sus hijos, pero no pueden comprarles un juguete.", explica a Vallecass VA Trini, integrante de este colectivo. "Hemos tenido vecinos que no son de la

asociación, ayudando. Eso me parece una cosa bonita, eso es hacer barrio, eso es hacer que la gente se implique. El tema de los juguetes le ha gustado a todo el mundo", añade.

Luis, otro miembro de la asociación, puntualiza que la campaña "no ha tenido ninguna connotación política ni religiosa. Aquí no ha venido ni Santa Claus ni Papa Noel, aquí han estado los duendes de Vallecass".

Por otro lado, explican que tienen apartadas varias bicicletas para repartir, pero tienen otra idea para ellas: se realizará un concurso de redacción en el colegio Amos Acero sobre aspectos sociales como el amor, la amistad o la solidaridad. Los ganadores se llevarán como premio las bicicletas mencionadas.

ACTUALIDAD / Espacios de Igualdad



Espacio de Igualdad María Moliner



Espacio de Igualdad Elena Arnedo

Las brechas de género causan pobreza y exclusión

Por Red Municipal de Espacios de Igualdad

La feminización de la pobreza es un concepto que comenzó a usarse en los años 70, hace medio siglo ya, pero que sigue vigente y de plena actualidad. Es un fenómeno que recorre el planeta. En la mayoría de lugares del mundo, las tasas de pobreza son mayores para las mujeres. Según un estudio de ONU Mujeres para 2014, se estimaba que, por cada 100 hombres en los hogares más pobres, había 155 mujeres, es decir, más del 50%. El estudio señala que el 60% de las personas que pasan hambre en el mundo de forma crónica son mujeres y niñas. De hecho, de todos los factores que pueden incidir en que una persona sea pobre o no, el que mayor influencia tiene es el género, ser mujer.

¿Qué quiere decir esto? Que las mujeres, además de vivir expuestas a múltiples violencias causadas por la desigualdad de género como son la violencia sexual o el acoso, también sufren violencia económica.

La feminización de la pobreza se puede presentar de diferentes maneras, bien sea porque la capacidad económica y el acceso a recursos de las mujeres es menor que el de los hombres, de media siguen cobrando un 30% menos que los hombres. O porque tienen mayor riesgo de acabar en condiciones de pobreza relativa y absoluta. Son muchas las barreras sociales, económicas, educativas, jurídicas y culturales que enfrentan las mujeres a lo largo de su vida y que causan esta desigualdad. El trabajo no remunerado de cuidados (tareas del hogar, cuidado a personas dependientes, etc.), el trabajo informal, la brecha salarial y la doble jornada son solo algunas de ellas.



▲ El resultado de uno de los talleres realizados con mujeres en riesgo de exclusión en Villa de Vallecas

Podría parecer que esta situación va disminuyendo, sin embargo, los datos apuntan a que el empobrecimiento de las mujeres va en aumento. Las crisis económicas y la actual crisis generada por la Covid-19 agravan esta situación. La pobreza está estrechamente vinculada con la desprotección y con la inseguridad. Asegurar unas condiciones de vida dignas para las mujeres es un requisito imprescindible para lograr una igualdad de género real y efectiva. Es responsabilidad de todas y de todos, de la ciudadanía y de las instituciones, comprometerse para poner fin a las brechas de género y acabar con las causas que llevan a las mujeres a la pobreza y a la exclusión.

ACTIVIDADES DESTACADAS DEL MES

**Espacio de Igualdad
Elena Arnedo**

Taller: "Autocuidados y bienestar para mujeres en tiempos de Covid"

Para mujeres
Martes 12 y 19 de enero
Edición mañana:
De 10 a 12:15 horas. Por Zoom
Edición tarde:
De 17:30 a 19:45 horas.
Por Zoom

Taller: "Bienestar en el embarazo"

Para mujeres
Miércoles 20 y 27 de enero
(continúa todos los miércoles de febrero y marzo)
De 17:30 a 18:30 horas.
Presencial

Taller: "Lengua de Signos especial Día Internacional de la Educación"

Para mujeres
Lunes 25 de enero
De 17:00 a 18:30 horas.
Por Zoom

Taller: "Kit de autodefensa laboral en mi primer curso"

Para mujeres
Lunes 25 de enero
De 17 a 19 horas. Opción presencial y por Zoom

Tertulia: "Vivir sin tóxicos, naturalizar las ciudades"

Para toda la población
Jueves 28 de enero
De 18:00 a 19:30h. Presencial

**Espacio de Igualdad
María Moliner**

Empoderamiento ante la sexualidad

Para mujeres
Jueves 21 de enero
De 16 a 18:00 horas. Presencial

Ciclo sobre las violencias machistas y DD. HH

Para toda la población
Viernes 15 y 28 de enero
De 10 a 12:00 horas. Meet

Autodefensa para mujeres jóvenes

Para mujeres jóvenes
Viernes 22 de enero
De 17:30 a 19:30 horas.
Presencial

Club de lectura feminista

Para mujeres
Martes alternos: 19 de enero
De 17:30 a 19:30 horas.
Presencial

Taller T.R.E. Técnica corporal para reducir estrés y liberar tensión

Para mujeres
Jueves 21 de enero
De 17 a 19 horas. Presencial



▲ Varios voluntarios de la Despensa Solidaria de Palomeras

La Despensa de Palomeras sigue con su campaña de donaciones

Por Somos Tribu VK Palomeras

La Despensa Solidaria de Palomeras es una de las cinco despensas que forman parte de Somos Tribu Vallecas, red solidaria de apoyo mutuo que surgió en marzo para afrontar la crisis de la Covid-19.

Desde que surgió esta problemática, muchas familias nos hemos organizado para que nadie de

nuestro barrio pase hambre, con recogidas de alimentos en los supermercados, donaciones de empresas de alimentos, donaciones de productos de primera necesidad por parte de los vecinos y vecinas del barrio, etc...

Pero, a veces, esto no es suficiente y hay carencias en productos como, por ejemplo, de higiene de todo tipo (íntima para mujeres, infantil, pañales, toallitas) y productos perecederos como huevos, carne y pescado o fruta y verdura...

"Ahora más que nunca, somos tribu y seguiremos siéndolo, porque las colas del hambre siguen creciendo"

por eso también recaudamos dinero para hacer las compras de aquello que falta en la despensa cada semana.

Hasta ahora hemos recibido muchas donaciones al número de cuenta que estábamos utilizando, pero ahora vamos a cambiar la cuenta (cedida por la Asociación Vecinal de Palomeras Bajas) y necesitamos que todo el mundo lo sepa. La nueva es: **ES11-2038-1787-4860-0041-3225**.

Ahora más que nunca, somos tribu y seguiremos siéndolo, porque las colas del hambre siguen creciendo, porque los ERTes se siguen prorrogando, porque la economía de las familias se ve cada vez más empobrecida y porque la alimentación es un derecho básico para todos y todas.

Frente a una crisis social cómo está, el único camino es el de la solidaridad vecinal... ¡¡apoya a tu barrio, apoya a tu vecina y corre la voz!!

Un libro solidario con relatos de sanitarios del Infanta Leonor

Por Redacción

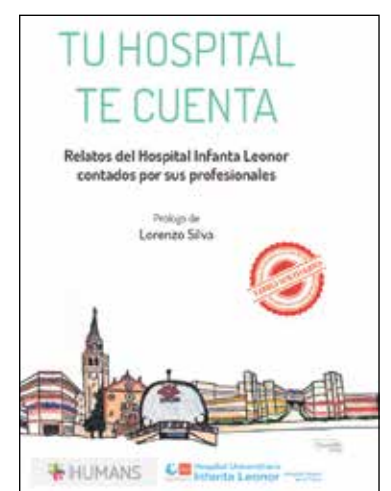
El Hospital Universitario Infanta Leonor ha editado, en colaboración con la Fundación Humans, un libro que reúne relatos escritos e ilustrados por profesionales del centro sanitario. Todos los beneficios que se obtengan de su venta serán destinados a fines solidarios. Lorenzo Silva firma el prólogo de la obra titulada 'Tu hospital te cuenta. Relatos del Hospital Infanta Leonor contados por sus profesionales'.

El volumen es el compendio de 21 relatos originales participantes en las distintas ediciones del concurso de relato breve que el Hospital Universitario Infanta Leonor convoca anualmente entre sus trabajadores, coincidiendo con el aniversario de su apertura, agrupados bajo cuatro ejes temáticos: 'Nuestros mayores',

'La humanidad de las batas blancas', 'Personas, barrios, sueños' y 'Esos locos bajitos'.

Sus autores son profesionales del centro sanitario: Carolina Barragán (enfermera), Ruth Martínez (auxiliar administrativo), Rosalía de Dios (jefa del Servicio de Rehabilitación), Jesús de la Fuente (jefe de Sección de Ginecología y Obstetricia), Ismael Escobar (jefe del Servicio de Farmacia) y Francisco Garrido (adjunto del Servicio de Aparato Digestivo). Asimismo, las ilustraciones son obra de Isabel Madolell y Elena Rodríguez, ambas auxiliares administrativas.

▼ La portada del libro editado por el Hospital Infanta Leonor con relatos de profesionales que trabajan en el centro



‘Semillas’ en el IES Madrid Sur

Los alumnos del IES Madrid Sur explican las actividades realizadas durante el mes de diciembre del proyecto multidisciplinar ‘Semillas’



▲ Los alumnos de 4º A, en clase
► Foto de familia de parte de los alumnos de 4º B



▲ El cartel pintado en la optativa de Teatro



nos transformáramos. Mamadou era el agua que nos regaba, Iratxe nos echaba abono y Lidia era el sol que nos iluminaba para crecer. Empezábamos como semillas, diminutos, encogidos en el suelo y, lentamente, a causa del sol, del abono y del agua, crecíamos, nos poníamos de pie y formábamos la palabra “crecimiento”. Las semillas necesitamos de unas condiciones, representadas por Mamadou, Iratxe y Lidia, que propicien que puedan dar fruto.

El instituto, al servicio del barrio en tiempos de pandemia

Por alumnos de 4º A y 4º B del IES Madrid Sur

Nuestro texto salió publicado en el número de diciembre del periódico Vallecas VA! ¡Menuda impresión aparecer en estas páginas! Estamos felices y orgullosos de que el proyecto no se quede solo en el instituto, sino que vaya más allá de lo que en un principio pensábamos, traspasando los muros del IES y llegando a los vecinos del barrio a través de este periódico. Creíamos que este proyecto iba a ser una actividad más y que se iba a quedar dentro del instituto. Así que estamos bastante sorprendidos. En cuanto tuvimos el ejemplar en nuestras manos, corrimos a enseñárselo a los nuestros. Uno de nosotros enseñó el periódico a su madre, ella se sorprendió y le dio la enhorabuena; uno de nuestros padres se lo reenvió a sus amigos, orgulloso; una de nuestras abuelas ya había leído el periódico antes de que llegara la alumna con quien vive a casa a enseñárselo; una de nuestras hermanas mayores, que ya no va al instituto, ha dicho que le parecía muy interesante. Nos hizo ilusión reconocer nuestra letra, nuestra caligrafía, en el nombre que tienen puestas las plantas, en los marcadores amarillos, en las fotos del periódico que mostraban imágenes del huerto.

Después de explicar cómo nos hemos sentido al aparecer en el periódico del barrio, esto es lo que hemos estado trabajando desde que enviamos el texto a la redacción.

Hemos estado haciendo un mapa para ver las distintas opciones para la recogida de alimentos (a pesar de las restricciones por la Covid-19, es posible

seguir donando alimentos perecederos y no perecederos) u otros productos (ropa, material escolar, juguetes), así como actividades que puedan ser necesarias: compañía, paseo de perros, etc. La información para hacer este mapa nos la ha facilitado Somos Tribu y, en clase de Tecnología, con Charo, hemos volcado estos datos en una página web para las personas que quieran colaborar sepan dónde pueden llevar material si quieren donar o dónde lo pueden recoger si les hace falta. Gracias a este mapa, pueden averiguar que hay sitios cercanos, en el barrio, donde pedir ayuda o darla. Cada uno de nosotros ha localizado un local en el mapa y ha colgado la información, fotos, ha seleccionado un icono... El mapa incluye lugares que abarcan todo el barrio, desde el Grupo Scout Nuria, cerca de la A-3, donde se pueden donar juguetes, hasta la Fundación Secretariado Gitano, en el otro extremo; y, siguiendo el eje de la Avenida de la Albufera, desde Save the Children, cerca del Puente, hasta el bar Niviru, próximo a la M-40, pasando por lugares tan diversos como Albufera Motor, el Mercado de Numancia, el Centro Naturista Ailim, la Ferretería San Antolín... En este mapa, el barrio entero se despliega como un abanico de 1.000 opciones a las que podemos acercarnos.

Un mural en el hall

En la optativa de Plástica, hemos hecho un mural que está colgado en el hall. La profesora, Irene, nos dio total libertad para expresarnos como quisiéramos. El dibujo realizado representa, para nosotros, lo que estamos haciendo. Lo más visible son las semillas, hojas y productos del huerto que hemos pintado porque creemos que representan al proyecto de ‘Semillas’. También hay manos estampadas en pintura morada, que significa que, a pesar de pertenecer a clases distintas (4ºA y 4ºB) y a distintos grupos (divididos por días pares e impares, con lo cual no coincidimos cuando venimos al instituto), estamos unidos en este proyecto.

En la optativa de Teatro, con Laura, los alumnos de 4º de la ESO hemos pintado un cartel con la palabra que da nombre al proyecto, ‘Semillas’, remarcándola en color negro. Eso era el fondo del decorado. Cada uno de nosotros hemos pintado una letra de la palabra “crecimiento” y nos la hemos pegado a la espalda. Cada letra era de un color distinto que se iba difuminando: empezaba en rojo y acababa en negro. La actuación consistía en que éramos semillas y tres compañeros ayudaban a que

“Hemos estado haciendo un mapa con distintas opciones para la recogida de alimentos u otros productos”

El nacimiento de Vallecas

En Historia, con Carmen y con Isabel, estamos haciendo un trabajo sobre el nacimiento del barrio de Vallecas, que está en proceso. Hemos buscado información sobre los antiguos trabajadores y la creación del barrio, sobre nuestros orígenes a partir del de las personas que ayudaron a formar el barrio. Estamos divididos en grupos y tenemos que explicar con un vídeo lo que hemos ido investigando. De los obreros, estamos estudiando de dónde venían, en qué fábricas trabajaban, en qué lugares vivían, en qué condiciones y qué derechos tenían. Algunos no tenían ni casa, pasaban las noches debajo de algún puente y otros residían en callejones. Había obreros a los que sus bajos salarios no les daban ni para comer. Además, tenían muchos niños (algunos trabajaban en fábricas, pero cobraban menos todavía que los adultos). Las fábricas eran de carbón, de piedra para edificar casas, etc...

En el huerto, con Leonor y con Charo, hemos cribado el compost para así obtener nueva tierra mucho más rica y fértil. Con esa tierra hemos rellenado unos tiestos donde estamos plantando los esquejes de los rosales, que adornarán nuestro huerto y favorecerán la polinización de nuestras plantas. También estamos cortando ramas para preparar el relleno de la nueva compostera y hemos plantado guisantes.

Encuestas

En Mates, con Noemí, estamos haciendo encuestas de las personas que tienen problemas psicológicos. Estamos redactando preguntas y pasaremos este cuestionario a personas del instituto y del barrio. Hemos hecho este cuestionario para saber qué problemas tienen las personas, porque las enfermedades mentales no están muy visibilizadas. Si ya hay personas a quienes les cuesta pedir ayuda cuando pasan hambre, todavía es más difícil darse cuenta cuando hay problemas de salud mental. En otro grupo, todavía no hemos empezado la encuesta y estamos valorando a cuántas personas se la vamos a hacer.

En Lengua, con Rebeca, a partir del texto que apareció publicado en el periódico, hemos hecho un resumen. Hemos grabado unos audios leyendo este resumen, explicando el proyecto para un vídeo que se proyectará en los distintos grupos del instituto. Además, hemos estado trabajando también en este texto que aparece publicado en el ejemplar de enero de ‘Vallecas VA’, redactado por el alumnado de los grupos 4º A y 4º B del IES Madrid-Sur.

“Hemos buscado información sobre el nacimiento del barrio de Vallecas a partir de las personas que ayudaron a formarlo”

PUBLIRREPORTAJE

Pancipelao sirve en Vallecas el auténtico cocido en cuatro vuelcos, considerado el mejor de España



El empresario **Tomás Gutiérrez** y el chef **Pepe Filloa** ostentan la Mejor Nota Media del Club de Amigos del cocido en sus 30 años de historia

La cocina tradicional resiste en Vallecas. Pancipelao (Sierra de Alquife, 26) sale reforzado de la crisis y afronta: menús especiales de cocido madrileño, arroces y asados. Por sólo 29€, el auténtico cocido en cuatro vuelcos (croqueta de pringá, sopa, garbanzos y verduras, y carnes), con botella de Rioja o Ribera, pan y postre. Su chef Pepe Filloa viene de obtener la Mejor Nota Media del Club de Amigos del Cocido en el famoso restaurante La Clave.

Su menú de arroces ofrece paella, negro con sepia, con carabineros, ciego o con conejo y caracoles. Lo completa un primero a elegir entre cuatro, con pan, bebida y postre. Su precio, 30€ por persona. Los asados son otra de sus especialidades. Su menú incluye un primero a elegir entre cuatro y un segundo con ¼ de lechazo o cochinillo, además de ensalada, botella de vino, pan y postre. ¡Sólo 60€! (para dos personas).



Comedores seguros

Apenas un 3,2% de los contagios de Covid provienen de la hostelería, según datos de la Comunidad de Madrid y el Ministerio de Sanidad. Pancipelao mantiene todas las medidas de seguridad del estado de alarma. Sus 300 m2 acogen cómodamente un aforo reducido al 50% (55). No admite grupos mayores de seis y su barra permanece cerrada. Además, distancia de seguridad de dos metros entre mesas, uso de mascarillas, toma de temperatura, hidrogeles...

▲ Cocido madrileño en cuatro vuelcos de Pancipelao, con croqueta de pringá, sopa, garbanzos y verduras, y viandas. CM-MG

◀ Comedor principal de Pancipelao. MD

Reabierto en octubre tras una profunda reforma, Tomás Gutiérrez ha invertido más de 120.000€ para transformarlo "en un mesón rústico de toda la vida con tres amplios comedores y una espectacular cocina abierta", apunta el propietario. Pese a las graves dificultades del sector, ha reincorporado a su plantilla total de 11 empleados entre cocina y servicio.

Primer restaurante madrileño nacido en tiempos del Covid, Pancipelao no sólo ha renovado su decoración y mobiliario, sino también su suelo, sistema eléctrico, cámaras frigoríficas, aire acondicionado, aseos... Abre de 07:30 a 18:00 de domingo a miércoles, y hasta las 24:00 jueves, viernes y sábados (a las 23:00 ya no se admiten clientes por el estado de alarma).

Sus desayunos ofrecen un amplio repertorio de molletes y pinchos. Su terraza cubierta para 60 personas va a reformarse para reabrir en marzo totalmente acondicionada, con una carta especial de lanzamiento.

Cocido de nota

Tomás Gutiérrez y el carismático cocinero toledano Pepe Filloa (más de 40 años en el fogón y la cazuela) son los creadores del cocido en cuatro vuelcos, que recupera la tradición serrana de la croqueta de pringá (elaborada con el tocino, la morcilla y el chorizo sobrantes del cocido).

Pancipelao apuesta por éste y otros guisos emblemáticos, como la fabada asturiana y las fabes con perdiz, además de callos a la madrileña, conejo asado, rabo de toro estofado a la cordobesa...

De lunes a jueves se oferta por 12€ un asequible Menú Tradicional con primero, segundo, pan, bebida y postre. Los lunes incluye su popular cocido, para que este plato elaborado con garbanzo castellano, Mejor Nota Media del Club de Amigos del Cocido en sus 30 años de historia, también llegue a los afectados por la crisis. De lunes a domingo se sirve por 21€ (sin pan, bebida ni postre) y también puede encargarse para recogida en el local.

Por primera vez en Vallecas un guiso tan arraigado al pueblo de Madrid, proveniente de la 'olla podrida medieval', se marida con cava catalán, en un menú de 35€ (con pan, bebida y postre).

De tierra y mar

Su carta rotacional supera las 60 referencias, enriquecida con sugerencias del día y predilección por el producto de temporada: verdinas con boletus y carabineros, alcachofas de la ribera navarra del Ebro con ibéricos...

Cuatro arroces reúnen los sabores del litoral valenciano: paella tradicional, negro con sepia, con conejo y caracoles, y con carabineros. Sin olvidar el ciego típico del Mar Menor de Murcia. De los asados castellanos, paletilla de lechal y cochinillo al estilo segoviano. Entre los pescados, bacalao al gusto (a la vizcaína y al horno).

El viaje continúa por las materias primas y cocinas regionales: de la frescura de la costa andaluza (chocos gaditanos y gamba de Huelva) a la calidad de la carne nortea (cachopo de ternera asturiana y solomillo de vaca vieja gallega). Además, huevos rotos con zamburiñas y trufa, cecina de león, morcilla de Burgos, mollejas de lechal, boquerones a la bilbaína, chipirones rellenos en su tinta...

Su carta de vinos integra Reservas de gama alta como el Rioja Viña Ardanza y el Ribera Malleolus de Emilio Moro, idóneos para carnes rojas. Para arroces y pescados, el rosado Chivite Las Fincas de Arzak y los blancos Señorío de Blanca Peña, Godello y Albariño. Dando juego, versátil Ribera Pagos de Quintana, Roble y Crianza.

Los pancipelaos

En tiempos de necesidad, los habitantes pobres de las afueras de Bornos (Cádiz) se adentraban a robar en las fincas de los ricos terratenientes del vecino Villamartín. Así, a los bornichos se les conocía como 'pancipelaos': se decía que tenían la panza pelada de arrastrarse por debajo de las vallas.

Pancipelao rinde homenaje al origen humilde de Tomás Gutiérrez, un bornicho que llegó a Vallecas hace 50 años.



TODA LA INFORMACIÓN:

<https://pancipelao.com>



Es urgente reconocer el Derecho a la Alimentación

Por Mesa de Derechos Sociales del Foro Local de Puente de Vallecas

La reciente publicación por parte de la Mesa de Derechos Sociales del Foro Local de Puente de Vallecas (Mesa de DDSS) del informe 'Derecho a la Alimentación' aborda las graves carencias, que, durante el primer Estado de Alarma, ha señalado nuestro distrito como epicentro de la crisis alimentaria de miles de familias.

El documento resume los resultados de una encuesta sobre el reparto de alimentos entre marzo y junio de 2020 a la que contestaron 28 iniciativas diversas, sobre el tipo de alimentos repartidos, cómo se han organizado para atender, procedencia de los alimentos, personas y familias atendidas, coordinación entre iniciativas y con los Servicios Sociales, entre otros aspectos.

Derecho a la Alimentación contra la Inseguridad Alimentaria

El Derecho a la Alimentación lo ejerce toda persona que tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla. (Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de la ONU). La FAO define como inseguridad alimentaria la falta de "acceso regular a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales y para llevar una vida activa y saludable".

Según el Observatorio para la Garantía del Derecho a la Alimentación de Carta Contra el Hambre, se calculaba que cerca de un millón las personas venían sufriendo inseguridad alimentaria en la Comunidad de Madrid antes de la pandemia. Esta constatación motivó la presentación de una ILM (Iniciativa Legislativa Municipal) en febrero de 2019 que reconociera el Derecho a la Alimentación. La ILM no se aprobó por la Asamblea de Madrid, debido al voto en contra del Partido Popular y de Ciudadanos. Reconocer el derecho conlleva la garantía para ejercerlo, a través de políticas sociales y medidas concretas.

El eje de las desigualdades territoriales de la ciudad de Madrid

La Universidad Carlos III realizó un estudio para el Ayuntamiento de Madrid, publicado en 2018, con indicadores de vulnerabilidad, que permiten identificar los barrios en los que más inciden. La

combinación de indicadores permite la elaboración de un mapa de vulnerabilidad de los 21 distritos. La imagen nos muestra, por un lado, Puente de Vallecas en primera posición de vulnerabilidad, y, por otro lado, los distritos del Sur y Este de la capital en las siguientes posiciones, configurando un eje de desigualdad territorial muy significativo. Los indicadores son: esperanza de vida, renta media de los hogares, desempleo, valor catastral de la vivienda, demanda de servicios para las dependencias, entre otros.

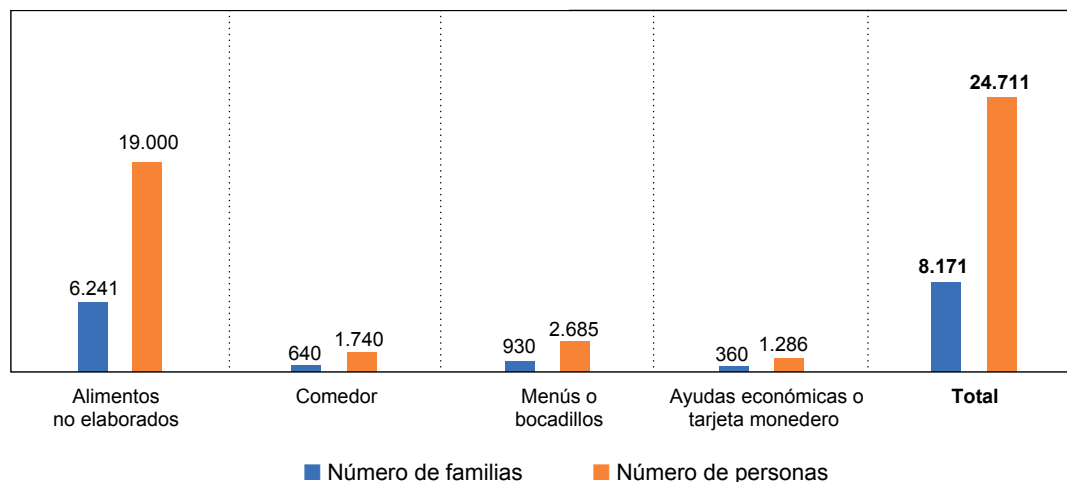
de Vallecas. El 25 de noviembre se organizó un Encuentro telemático, al que asistieron 38 personas y estuvieron representados 22 colectivos y entidades.

La pandemia y el confinamiento mostraron una realidad latente, evidenciando carencias, desigualdades y agujeros de las políticas sociales.

Antes de la pandemia ya se repartían alimentos a muchas personas del distrito, a través de Cáritas, Cruz Roja, parroquias, comedores sociales, asociaciones, fundaciones y los Servicios Sociales, a través de tarjetas o ayudas para comedor



FAMILIAS Y PERSONAS ATENDIDAS



Derecho a la Alimentación en el centro de sus preocupaciones

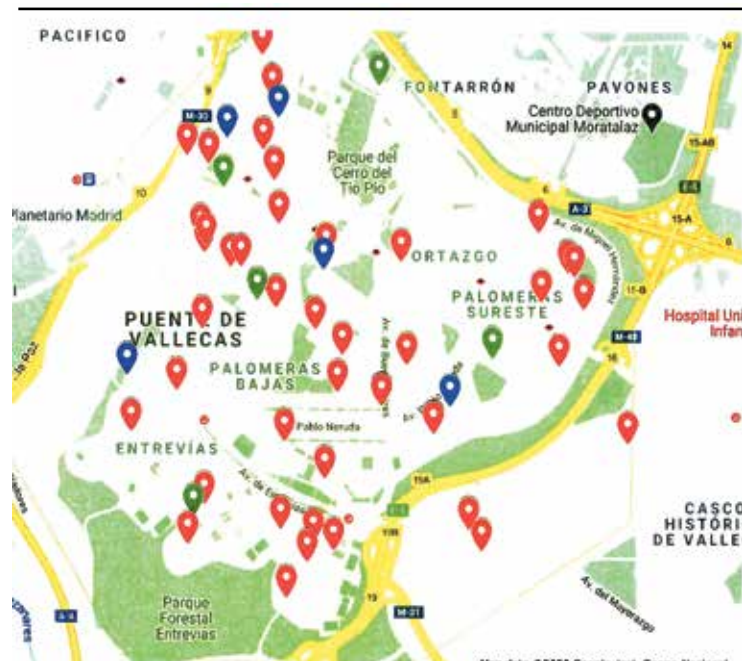
La Mesa de Derechos Sociales es el espacio de participación que tiene el objetivo tanto de alertar a la administración local de las lagunas en la garantía de los derechos sociales en nuestro distrito, como de fomentar en la ciudadanía su función de participar y exigir dichos derechos.

Puente de Vallecas ha sido el epicentro de la crisis alimentaria en el primer Estado de Alarma

La preocupación de la Mesa por las dificultades de acceso a la alimentación en el distrito ha motivado el trabajo de la Comisión de Alimentación, que culmina con la elaboración del informe, que se realiza con la participación de iniciativas sociales y vecinales de Puente

▲ Puente de Vallecas es el primer distrito de la capital en índice de vulnerabilidad

▼ Los puntos de distribución de alimentos repartidos por Puente de Vallecas



escolar. Esto nos indica que la inseguridad alimentaria ya estaba aquí.

Durante el primer Estado de Alarma, uno de los focos se puso sobre la necesidad de alimentos y los medios en general adoptaron el término "las colas del hambre". A las que ya existían se sumaron miles de familias afectadas por el cierre temporal de las empresas y por la imposibilidad de ejercer cualquier actividad económica, generando colas interminables para pedir alimentos.

En Puente de Vallecas se identifican 54 puntos de distribución: los rojos han estado activos durante el primer estado de alarma; los azules reparten, pero lo interrumpieron durante el confinamiento, y los verdes son los Servicios Sociales (SS), que también reparten.

El informe pone de manifiesto la insuficiencia de recursos públicos y las deficiencias de las políticas sociales (mecanismos, recursos y forma de atender a los derechos ciudadanos). Desde las diferentes iniciativas se plantearon críticas por la reducción de la atención de los SS: cierre de los centros de mayores y sus comedores y de los centros de SS y cambio a atención no presencial, llamadas de teléfono sin respuesta y exclusión de las ayudas para alimentos a las personas con alguna prestación social (que en su mayoría son mínimas e insuficientes). Al mismo tiempo, las iniciativas vecinales y colectivos varios atendían presencialmente, no exigían requisitos de ingresos económicos e incluso acercaban la comida a los domicilios.

Las medidas del llamado "escudo social" también dejaron mucho que desear. El retraso para cobrar el paro, la falta de acceso a los medios digitales, la burocracia generalizada, el Ingreso Mínimo Vital (IMV) tan careado que solo desde mediados de junio se empezó a solicitar. Y para colmo, la Comunidad de Madrid dio orden a los SS a orientar a la gente a solicitar el IMV y en lugar de la Renta Mínima de Inserción, exponiendo a



◀ Un voluntario de Cáritas.
CÁRITAS

▼ Los cocineros del comedor social MS.
MS



Se ha triplicado el número de familias atendidas con respecto al periodo anterior a la pandemia

las personas a perder la prestación que venía cobrando.

La Mesa de DDSS pidió información a la Junta Municipal (JMD) en varios momentos durante la pandemia, que en sus contestaciones consideraban adecuado y suficiente lo hecho por la institución. Mientras

tanto, mucha gente sigue dependiendo de ayudas en alimentos que no les llegan por parte de los SS.

Movilización a lo largo y ancho del distrito para apoyar a las vecinas y vecinos

Contestaron 28 iniciativas, representativas de la diversidad de tipologías de colectivos y entidades, y del tipo de atención. En su conjunto movilizaron aproximadamente 100 profesionales y cerca de 1.000 personas voluntarias.

En su mayoría, entregaron alimentos no elaborados. El 40%

también sirvieron menús, y 5 dispusieron de comedores. Muchos menús salieron de la Escuela de Hostelería de Santa Eugenia y otros fueron donados por diferentes cadenas y empresas.

Población con necesidad de alimentos

Algunas respuestas se refieren a familias (bolsas de alimentos o tarjetas), y otras a personas (menús o bocadillos). Se atendieron 8.171 familias, unas 24.711 personas, cifra a tratar con criterio, porque una familia pudo dirigirse a más de un punto.

La experiencia en Puente de Vallecas nos indica que por lo menos se ha triplicado el número de familias atendidas con respecto al periodo anterior a la pandemia; que los SS antes de la pandemia ya eran insuficientes, tanto en personal como en presupuesto, y que el Área de Gobierno no estableció un plan de contingencia; que las familias que tienen carencia de alimentos, también los tienen de vivienda, de suministros, etc.; que la Tarjeta Familias, propuesta de diferentes

colectivos, con el objetivo de mejorar la atención y dignificar las ayudas sociales, se viene aplicando mal por parte del Ayuntamiento, con excesiva burocracia y lentitud, por el escaso alcance hasta ahora; y que falta coordinación entre las distintas iniciativas y los SS.

Las personas interesadas pueden solicitar el informe a la Mesa de Derechos Sociales, a través del correo electrónico foroslocales-mesadss@gmail.com

ALGUNAS PROPUESTAS

Agilidad en la atención de la emergencia social y de las prestaciones

Necesitamos que los SS gestionen con rapidez y profesionalidad la atención a las personas. Esto implica contar con recursos económicos suficientes para atender a las necesidades básicas como vivienda, suministros, salud, garantía de ingresos incluida la alimentación: desburocratizar, agilizar y personalizar.

Recursos suficientes para una adecuada atención

Hay que dedicar partidas económicas suficientes para atender al conjunto de la población que necesita alimentos, tanto personas que ya vienen siendo atendidas por los SS, como las que constituyen una demanda añadida debido a la pandemia. La Mesa ha presentado a la JMD varias propuestas de cara a los presupuestos de 2021.

La Tarjeta Familias, debe ampliarse mucho más, para que sea efectiva.

Para ello, hay que dotar a los SS de personal suficiente en los diversos perfiles profesionales necesarios.

Coordinación y gestión pública de la emergencia social

Instamos a la JMD, a través

Hay que dedicar partidas económicas suficientes para atender al conjunto de la población que necesita alimentos

del Departamento de SS a que mantenga la coordinación con todas las iniciativas que intervienen en el reparto de alimentos, que se podría llamar Mesa por el derecho a la alimentación y la soberanía alimentaria. Una de sus tareas sería trabajar con un protocolo y herramientas comunes para orientar a las personas hacia los SS para que estos asuman sus responsabilidades de respuesta en clave de derechos y atención social comunitaria.

Reconocer el Derecho a la Alimentación

El Ayuntamiento de Madrid, debe hacer viable el derecho a la alimentación equiparándole a otros, como la educación y la sanidad, evitando estigmatizar a las personas que no lo tienen cubierto. Y debería contemplarse desde la visión de la soberanía alimentaria.

Proponemos retomar con urgencia la Iniciativa Legislativa Municipal (ILM) de 2019.

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 Díaz, 4

Centro Comercial MERCADO VILLA DE VALLECAS

SEGUIMOS A VUESTRO SERVICIO EN VALLECAS VILLA

Trato agradable, Calidad garantizada, Céntrico, Económico.
C/ SIERRA VIEJA, 61

Compra en el Mercado y la calidad estará de tu lado

llega a más gente en TODO VALLECAS

VallecasVA

anúnciase

91 380 42 52

LIMPIEZA BUCAL GRATIS
presentando este anuncio

15 años haciendo Sonreír a Villa de Vallecas

En Clínica Dental Ruby Dent ofrecemos:

- Ortodoncia invisible
- Implantología
- Prótesis
- Endodoncias
- Estética dental
- Odontopediatría
- Periodoncia
- Cirugía bucal
- Blanqueamientos

Primera visita GRATIS

Ruby Dent
Centro Odontológico

☎ Jesús del Pino 2, Villa de Vallecas, Madrid. ☎ 91 331 18 74
L1 Villa de Vallecas

Por Raúl González

Deportes **Rayolandia**

El Rayo Femenino 'estalla' contra su presidente

El Rayo Femenino se encuentra en pie de guerra. La sección femenina de la entidad franjirroja ha 'estallado' contra su presidente, Raúl Martín Presa, debido al incumplimiento de las nóminas mensuales establecidas en el convenio firmado en febrero. Una vez destapada esta situación, se sucedieron el resto de noticias que no han dejado indiferente a la hinchada vallecana. En Vallecas VA, os contamos la historia:

El club vallecana no arrancó de la mejor manera posible el curso 2020-2021. La capitana Alicia Gómez, referente del rayismo, se retiraba tras 15 temporadas y 390 partidos con la franja. Ésta no recibió ningún tipo de homenaje por parte de la directiva y, como se suele decir vulgarmente, se marchó por la puerta de atrás.

A todo esto, se sumó la incertidumbre de este nuevo curso, generada principalmente por la Covid-19. El Rayo Femenino comenzó a entrenar tres semanas antes del inicio liguero, siendo el último equipo de la Liga Iberdrola en retomar sus entrenamientos. Esto se debió, de nuevo, a problemas con su presidente Raúl Martín Presa. ¿El motivo? Martín Presa no quiso que el Rayo Femenino volviese hasta agosto

para evitar pagarlas el mes de julio, lo que supondría un ahorro de unos 15.000-20.000€. Además de todo ello, éste hizo referencia a medidas de seguridad que, hasta semanas después al resto de equipos, no se incorporaron en Vallecas, como, por ejemplo, los test PCR.

Además, una vez comenzados los entrenamientos, tan solo un día después de la renovación de Carlos Santiso, entrenador del equipo, la plantilla sumaba 14 jugadoras: ocho del primer equipo más seis del filial. Algunas jugadoras que ya tenían su cerrado su fichaje con la entidad franjirroja deshicieron este acuerdo previo y pusieron rumbo a otro club y otras futbolistas tuvieron que marcharse forzadas del club rayista.

COMUNICADO EQUIPO

Las jugadoras publicaron un comunicado oficial en el que mostraron su versión con todo tipo de detalles. Este documento salió a la luz en la previa del partido ante la Real Sociedad. "Consideramos que, ante las posibles consecuencias deportivas y jurídicas que pudiera acarrear la no presencia del equipo en dicho partido, y la oferta por parte del club de estudiar la situación que denunciamos, debemos cumplir con nuestras obligaciones como deportistas profesionales, de la misma manera que

Por si todo esto fuera poco, hay que añadir una circunstancia que viene siendo habitual en los últimos años en el Rayo Femenino: viajar en el mismo día los partidos que se disputan como visitante. Una más de la entidad franjirroja hacia su sección femenina.

Todo esto iría a peor. El incumplimiento de las nóminas mensuales establecidas en el convenio

firmado en febrero con todas las integrantes del Rayo Femenino, agravó la situación. Las jugadoras calificaron esta situación como 'insostenible' y valoraron plantarse ante la Real Sociedad en su viaje a San Sebastián en el partido aplazado de la Primera Iberdrola.

Además de todo ello, se dio a conocer la cena que recibieron las jugadoras en sus viajes de vuelta,

tras los partidos. Esta vez, en el trayecto a Levante. Los alimentos que se llevaron a la boca fueron dos sándwiches de pavo junto a dos manzanas, algo ínfimo tras someterse a un esfuerzo físico de primer nivel durante más de 90 minutos.

Después de una 'guerra' de comunicados entre la propia AFE y la entidad vallecana, el Rayo Femenino tomó la decisión de viajar a San Sebastián y disputar el partido ante la Real Sociedad Femenino, el cual terminó perdiendo por un tanto a cero. El partido era realmente lo que menos importaba, debido a que la imagen del Rayo Vallecano Femenino quedó, una vez más, manchada por la polémica. Sin embargo, las jugadoras quisieron honrar al escudo con valentía, coraje y nobleza, tal y como llevan haciendo durante multitud de temporadas.



▲ El once inicial del Rayo Femenino en su encuentro frente al Civitas Santa Teresa Badajoz con triunfo vallecana por 0-1

hemos hecho siempre, fueran cuales fueran las circunstancias", rezaba al comienzo del mismo. En este escrito, las futbolistas de la franja denunciaron, entre otras cuestiones, que el 80% de la plantilla tiene un contrato ajustado al mínimo previsto por el convenio colectivo; que los pagos de las nóminas de agosto y septiembre, como las de los meses sucesivos, han sido recibidos tarde en tiempo y forma, incumpliendo el artículo 30 del convenio colectivo; y que todo el material deportivo usado en los entrenamientos, exceptuando equipaciones, petos y balones, es cedido por los integrantes del cuerpo técnico.

La 'San Silvestre Rayista' ha sido todo un éxito

La afición del Rayo Vallecano volvió a sacar su lado más solidario. Esta vez, la hinchada franjirroja recogió alimentos para su barrio, Vallecas, durante el fin de semana del 11 y el 12 de diciembre. El lema de esta campaña fue 'El Rayismo es solidario, El Rayo es de su gente'. Y no es para menos.

No es la primera vez que los aficionados rayistas organizan un acto solidario para ayudar a los vecinos de Vallecas. Es por ello que esto no es algo esporádico, sino un habitual en la hinchada de la entidad vallecana.

La Plataforma ADRV fue el colectivo que anunció el acto a través de redes sociales. Una campaña cuyo objetivo principal fue ayudar



▲ Parte de los alimentos recaudados en la iniciativa solidaria

a los más necesitados de la mano de una recogida de alimentos. La meta de esta acción solidaria era conseguir 10.000 kilogramos, en

homenaje a los 10.000 metros que recorre la San Silvestre de Vallecas, que finalmente se celebró en el barrio vallecana del Ensanche tras

la polémica y controversia generada tras la noticia de que no tendría lugar, en primera instancia, en Vallecas.

Los puntos de recogida fueron la explanada del mercado de Numanzia, el Alcampo y el Mercadona Albufera Plaza. Esta iniciativa tuvo una gran acogida por parte de la afición franjirroja y de los vecinos de Vallecas, que se propusieron conseguir el objetivo desde el primer momento. Los aficionados y aficionadas franjirrojos, junto a los vecinos de Vallecas, han recaudado más de 10.930 kg de comida en la 'San Silvestre Rayista', consiguiendo con creces el objetivo marcado para esta iniciativa solidaria. Vallecas volvió a aportar su granito de arena en esta época navideña, más aún si cabe en esta en especial, cargada de dificultades y problemas para muchas familias debido a la Covid-19.

Numerosas aportaciones

Vallecas es compañerismo, hermandad y fraternidad. Vallecas es solidaridad. Prueba de ello fueron

las numerosas donaciones que realizaron las personas que pasaron por los alrededores de los puntos de recogida y que, visto el panorama, se animaron a colaborar, sin conocer de antemano la iniciativa solidaria.

Las jornadas transcurrieron con total normalidad para todos los asistentes y los propios organizadores. Todo salió a la perfección, tal y como estaba previsto. Cada persona que aportaba alimentos a la iniciativa solidaria terminaba con una sonrisa, sabiendo que estaban contribuyendo positivamente con su granito de arena a Vallecas, su barrio. Por si todo esto fuera poco, se organizó una Fila O para todas aquellas personas que no pudieron acudir presencialmente al acto solidario.

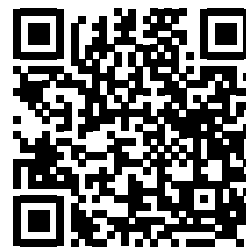
Los jugadores de la primera plantilla del Rayo Vallecano también participaron en esta iniciativa solidaria y aportaron alimentos de todo tipo a este acto, hecho que agradeció públicamente la Plataforma ADRV.

MUEBLES TORRIJOS

<https://www.mueblestorrijos.es/>

Lunes a sábado:
09:30-14:00 / 17:00-21:00
☎ 667 20 80 04 – 609 183 794
☎ 91 617 36 10

Calle Sierra Vieja, 71-77
28031 Madrid



Livemar
Mueble juvenil

JUVENIL, SOFÁS, COLCHONES, AUXILIARES

REFORMA INTEGRAL CON DISEÑOS PROPIOS Y DE CALIDAD



TODO TIPO DE ELECTRODOMÉSTICOS Instalación y venta de aire acondicionado

REGALO ALMOHADA VISCOCOPOS

LOTE DESCANSO 90X190 CM
compuesto por: canapé de madera 4 patas **GRAN CAPACIDAD** con tapa 3D + colchón HR + almohada viscopos.
También disponible 135x190 cm. - **325€**
y 150x190 cm. - **349€**

40 % DTO

249€
antes 415€

LOTE DESCANSO 135X190 CM
compuesto por: canapé de madera 4 patas **GRAN CAPACIDAD** con tapa 3D + colchón HR-viscoelástica.
También disponible 150x190 cm. - **445€**

40 % DTO

399€
antes 635€

ESPECIALISTAS EN DESCANSO Transporte gratis y montaje según pedido

Medidas sofá: 96,5x167x88

30 % DTO

339€
antes 484€

SOFÁ CAMA con brazos tapizado tela.
Colores disponibles: chocolate y gris

DOS TAMAÑOS DE APERTURA
Medidas cama:
49-65x167x180
(ancho colchón 138 cm.)
Medidas cama:
49-65x167x108
(ancho colchón 138 cm.)

30 % DTO

879€
antes 1.256€

RINCONERA con dos asientos relax tapizada tela microfibra de gran calidad.
Varios colores disponibles



En manos de tu enfermera

Las Campanadas de la Salud

Por Concha Párraga y Marisa Gascón, enfermeras de Familia CS Campo de la Paloma y Ángela Uriarte

Como cada fin de año, con las 12 campanadas, aparecen una ristra de buenos propósitos para el año nuevo. Cada año decidimos que ya va siendo momento de aprender inglés, hacer más ejercicio, dejar de fumar, dar más tiempo a la vida y menos a los problemas sin solución, pero muchas veces estos pensamientos positivos se olvidan a mitad de febrero para retomarse a finales de ese nuevo año que casi acabamos de empezar.

Este 2020 recién terminado ha dejado atrás un año lleno de miedo y desasosiego por la pandemia de la Covid, pero también ha dejado un poso de sabiduría en todos nosotros. Un poso que nos ha hecho ser un poco más conscientes de nuestra fragilidad, que nos ha enseñado que todos, absolutamente todos, tenemos que colaborar en un fin común, que es la salud. La salud individual, pero también la salud en términos absolutos de la comunidad.

Nosotras, vuestras enfermeras de familia, os proponemos 12 buenos propósitos, uno por cada una de las campanadas que nos anunciaron el nuevo año. Y con esos 12 buenos propósitos os extendemos la mano para que sepáis que no estáis solos, que podéis contar con nosotras para poder llegar a conseguir las metas propuestas. La vida está llena de pequeñas metas y nosotras queremos estar siempre a vuestro lado para que juntos podamos alcanzarlas.

12 campanadas que pueden cambiar nuestra vida:

1. Hacer comidas más saludables.
2. Olvidarnos del sedentarismo y empezar a realizar ejercicio consciente.
3. Aprender técnicas de relajación.
4. Dormir y descansar bien.
5. Hacer prevención en forma de vacunas.
6. Hacer prevención secundaria cuando ya tenemos instaurada una enfermedad de

"Nosotras, vuestras enfermeras de familia y comunitarias nos planteamos ofrecer nuestra ayuda en forma de pequeñas pildoritas de información"

posibles eventos adversos.

7. Decir adiós al tabaco, al alcohol y a otras drogas.

8. Restringir la comida basura, bebidas bicarbonatadas, azúcares complejos.

9. Hacernos los exámenes de salud precisos para la detección precoz de patologías como cáncer de mama, endometrio o próstata.

10. No auto medicarnos.

11. Prevención de accidentes.

12. Uso adecuado del Sistema Público de Salud.

Parece que es un paquete de medidas muy ambicioso y que abarca demasiadas cosas, pero en el fondo solo es una única realidad, querernos tanto como para cuidarnos como quien cuida a un hijo.

Nosotras, vuestras enfermeras de familia y comunitarias nos planteamos ofrecer nuestra ayuda en forma de pequeñas pildoritas de información durante todo el año que os puedan ayudar a conseguir

vuestras metas de tal modo que, durante cada mes, iremos elaborando pequeños artículos para conseguir esos 12 buenos propósitos.

Temas específicos, mes a mes

Cada mes trabajaremos los temas específicos, de alimentación, ejercicio, espacio de relajación, etc... Será un espacio para intentar aumentar la motivación del cambio. A partir de ese momento, cada uno de vosotros y vosotras podéis iniciar el camino del cambio y podéis solicitar, si es que lo precisáis, cita con vuestra enfermera para que os ayude en este proceso de cambio hacia una vida en salud con hábitos saludables establecidos.

Nosotras desde aquí queremos haceros saber que todas y cada una de estas campanadas de Salud nacen de lo más hondo de nuestro corazón enfermero con el deseo de poder acompañaros, ayudaros y asesoraros en el camino hacia el autocuidado.

Nosotras, estamos aquí para ayudaros cuando perdemos la capacidad de autocuidado, pero como enfermeras entrenadoras también estamos aquí para poder ofrecer las herramientas suficientes para poder ser adultos gestores de nuestra salud.

Así que pongámonos nuestras mejores galas y celebremos todos juntos estas grandes Campanadas de Salud.

Por un 2021 lleno de Salud para todos. Todos juntos buscando el camino de la Salud.



VA DE SALUD



Las vacunas: ¿son seguras?

Por Víctor Romero, Lara E. González, Francisco J. García, enfermeros/as de familia CS José María Llanos

El comienzo de la masiva campaña de vacunación contra el coronavirus ha traído consigo una gran cantidad de noticias publicadas en los medios de comunicación relacionadas con las vacunas, su eficacia y su seguridad. A lo largo de la historia, se ha demostrado que la vacunación es una herramienta fundamental para la prevención de enfermedades graves. De hecho, algunas enfermedades que produjeron millones de muertes en el pasado, como la viruela, actualmente no existen gracias a las vacunas.

Crear una vacuna es un proceso complejo, en el que se siguen una serie de pasos: primero la vacuna se prueba en el laboratorio, en animales. A continuación, se administra a un grupo de personas voluntarias que están totalmente sanas. Después, se continúan las pruebas con grupos de personas más numerosos y con otras características distintas. Esto quiere decir que, cuando a la primera persona se le administra una nueva vacuna tras su salida al mercado, realmente otros cientos de personas ya se la han puesto tiempo atrás. Todas estas pruebas certifican que la vacuna realmente protege a la persona que la recibe contra la enfermedad para la que se ha creado, sin producir ningún daño ni efecto secundario en esa persona.

Un largo proceso

El desarrollo de una vacuna, por lo general, es un proceso

largo que suele extenderse desde varios años hasta, en algunos casos, varias décadas. La rapidez con la que se están desarrollando y comercializando las vacunas contra el coronavirus puede que despierten en algunas personas una sensación de desconfianza. La situación de emergencia sanitaria a nivel mundial ha hecho que se hayan extremado los esfuerzos, la colaboración entre países y la inversión económica en investigación, lo que se traduce en un desarrollo de la vacuna en un tiempo más corto que en otras ocasiones. Independientemente de esta rapidez, todos los controles de seguridad y de efectividad se han mantenido de una forma muy estricta en todos los casos.

Hay que saber que, al igual que todos los medicamentos, las vacunas pueden producir algunas complicaciones, la mayoría leves (molestias o enrojecimiento en la zona donde se administra, dolor de cabeza o fiebre son las más comunes), aunque no todas las personas las sufran. Lo que es seguro que es que estos pequeños riesgos se compensan sin duda con el beneficio que se obtiene al recibir una protección contra ciertas enfermedades que, si llegásemos a padecer, podrían ser extremadamente graves.

Recuerda que, si tienes cualquier duda sobre qué vacunas debes ponerte según tu edad y estado de salud, sobre cuál es tu estado de vacunación o cualquier otra pregunta relacionada con el tema, puedes contar con tu enfermera de Atención Primaria, quien te ayudará y guiará ofreciéndote una información personalizada y de calidad.

Cultura

Un abrazo musical de luz y de solidaridad

Por Raúl González

P ¿Qué os inspiró a componer 'Abrazame'?

R Estábamos muy impregnadas en el sufrimiento que está conllevando el coronavirus. En nuestro caso personal, tuvimos dificultades en nuestras vidas diarias con circunstancias que nos afectaron directamente. Durante el confinamiento, pusimos nuestro granito de arena cantando y dando conciertos online. Cuando se acabó esta etapa, quisimos hacer un reconocimiento a todas las personas, colectivos populares, sanitarios, educativos y de cuidados que luchan todos los días contra la pandemia, desde la precariedad y los recortes de lo más necesario. Ha sido un trabajo compartido del cual hemos disfrutado mucho. Nos ha ayudado a recoger ciertos sentimientos e ilusiones que nos han llevado a expresarnos mejor.

P ¿Cómo se os ocurrió la idea de aportar todos los beneficios de esta canción a una despesa de alimentos de Vallecas?

R Laura vive en Vallecas, uno de los barrios más afectados por la pandemia debido a la precariedad laboral, la escasez de recursos sanitarios y la limitación de espacio en los hogares. Somos de apoyar a la gente de nuestros barrios y somos conscientes de que hay asociaciones como Somos Tribu VK que hacen una gran labor en este aspecto y ayudan a las familias más desfavorecidas a salir adelante. Todo el dinero recaudado se

donará íntegramente a este tipo de asociaciones solidarias, tanto en Vallecas, como en otro lugar de nuestros orígenes.

P ¿Por qué en Vallecas y no en otros barrios?

R En realidad, en Vallecas y en Torrejón de Ardoz. Porque son nuestros barrios/pueblos. Si viviéramos en Carabanchel o en Usera probablemente hubiera sido allí. Lo importante es ayudar.

P ¿Qué intentáis transmitir con esta canción?

R La situación actual que están viviendo muchas personas. Las medidas que se están tomando desde las instituciones con todo esto de la COVID-19 van más encaminadas a proteger la economía (claro, la de unos pocos) por encima de la vida de la mayoría. Pero no solo la mayoría, sino, sobre todo, de la gente de los barrios y pueblos obreros, que son la que se tiene que hacinar en el transporte público, seguir trabajando pase lo que pase, quien suele convivir con más gente en casa y en menos espacio, y quien, en definitiva, tiene (o sufre) menos posibilidades de protegerse ante cualquier catástrofe.

P ¿Qué mensaje mandaríais a todas aquellas personas de Vallecas que vayan a escuchar vuestra canción?

R Es un abrazo. Queríamos mandar un mensaje de ánimo y mucha fuerza a todas las familias para que les ayude a salir de esta terrible situación encabezada por el virus. Es un barrio solidario, luchador y obrero. Siempre ha salido a la calle para defender



'Abrázame' es una pieza musical que ha querido transmitir un poco de luz en esta época cargada de dificultades y encabezada por la pandemia de la COVID-19. Una canción cuyos beneficios irán a las despesas de alimentos de Vallecas y de Torrejón de Ardoz. En Vallecas VA hablamos con sus protagonistas, Laura y Lola.

la Sanidad Pública y cualquier otro tipo de injusticia. A pesar de que la pandemia esté ahí, no podemos dejar de movilizarnos por los servicios públicos, de ser solidarias en los barrios y de luchar contra la represión. En definitiva, de organizarnos como pueblo y trabajar en colectivo para suplir las carencias que las instituciones no son capaces de cubrir. Ah, y que compartan la canción para recaudar más cosas.

P ¿De qué manera os ha influido Vallecas en vuestra trayectoria musical?

R Vallecas nos ha dado la oportunidad de poder cantar en diferentes espacios del barrio. Siempre ha acogido muy bien nuestra música. Nuestras canciones suelen tratar este tipo de temáticas y en este barrio estos ámbitos tienen cabida. Para nosotras ha sido un sitio donde crecer musicalmente y donde conocer a un montón de gente maravillosa con quienes hemos compartido escenarios (¡qué ratos con la familia de La Vallekana Sound System!), sonidos, iniciativas y proyectos. Desde las fiestas de la Karmela, Madrid Sur o Villa a todas las iniciativas en la Atalaya y la Borromeo.

P ¿Qué valores de este barrio identifican a vuestra música?

R Nos sentimos identificadas con Vallecas; es obrera, trabajadora y comunidad. La solidaridad es un valor esencial en este tipo de barrios cuando ha existido alguna

◀ La carátula de presentación de la canción. IMAGINANDO.ES

"Es un reconocimiento a todas las personas, colectivos populares, sanitarios, educativos y de cuidados que luchan todos los días contra la pandemia, desde la precariedad y los recortes de lo más necesario"

injusticia y, de alguna manera, nosotros estamos haciendo lo mismo.

P ¿Qué esperáis en el futuro de vuestra carrera musical?

R Los artistas siempre hemos tenido muchas dificultades. La precariedad siempre ha estado presente en este sector y se deben cambiar muchas cosas para apoyar al ámbito artístico. La pandemia ha estropeado esta situación aun más. Todos los conciertos que teníamos tuvieron que suspenderse. Esperamos seguir actuando en diferentes sitios, en diferentes salas, ir cerrando fechas, sacar nuevas canciones o hacer nuevos vídeos. Queremos que esta canción llegue al máximo número de personas posibles para ayudar a las personas más desfavorecidas. Para nosotras la música es un pilar fundamental de nuestras vidas. Lo que esperamos de ella es que siempre esté ahí pudiendo compartirla y sirviendo como un altavoz para las voces que no los tienen.



ENTREVISTA COMPLETA:
<https://vallecas.com/un-abrazo-musical-de-luz-y-de-solidaridad/>



"Somos un grupo influenciado por el rock latinoamericano"

Por Guillermo Belinchón

La Sombra del Vaso, una banda de rock con raíces en Vallecas y en Guadalupe, dio un concierto el jueves 11 de diciembre en el Centro Cultural El Pozo. Asentados definitivamente en Madrid, el grupo lleva rondando desde hace cinco años la escena del rock principalmente en la capital, pero también han tocado a nivel nacional. Aunque actualmente sus miembros se encuentran dispersos por diferentes países y ciudades, los integrantes se juntan para grabar y hacer una de las cosas que más les gusta y que mejor se les da: crear música.

Sergio Sabater, uno de sus integrantes, desvela en esta entrevista los rasgos principales que hacen único a su grupo, la evolución entre sus dos discos



publicados y el futuro cercano que les espera.

Pregunta: ¿Cómo definirías la música que tocáis?

Respuesta: Bueno, yo veo a la banda como un grupo muy influenciado por el rock latinoamericano, en sentido de la utilización de

instrumentos de viento. Pero realmente somos polifacéticos, no tenemos ningún estilo clásico. Nos gusta coger un poco de todos los estilos, pero nuestra vía principal es el rock and roll.

P ¿Qué diferencia hay entre vuestro primer disco, 'Cuentos de

barrio', con el actual, 'Sinónimo de Lucro'?

R Principalmente temporal, por lo tanto, de madurez. Nuestro primer disco se sacó hace más de cinco años y se puede apreciar la primera experiencia en la música con los errores de novato que se tienen al empezar. Si comparamos los dos discos se puede ver que en 'Sinónimo de lucro' hemos evolucionado un montón a la hora de expresar lo que queremos decir de la forma en la que queremos decirlo y, por supuesto, a nivel armónico. En estos cinco años de transición entre los dos discos han pasado varias cosas y queríamos aprender como sonar musicalmente mejor y creo que se nota que la calidad del sonido hemos mejorado mucho al igual que en las demás facetas técnicas. Respecto al contenido, pues evidentemente se refleja todo lo que nos ha pasado en estos cinco años. Todos los miembros de la Sombra del Vaso vivimos en barrios obreros y son tan evidentes los problemas que sufrimos tanto nosotros como el resto de las personas que nos rodean que al final las canciones nos salen solas.

P ¿Por qué habéis decidido hacer un concierto en Vallecas?

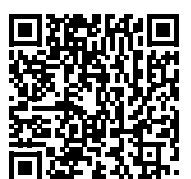
R Principalmente porque Vallecas y la Sombra del Vaso son uno. Varios integrantes somos de aquí y en cuanto hemos tenido una oportunidad de tocar aquí ni nos lo hemos pensado.

P ¿Qué proyectos tenéis para el futuro?

R El futuro es una respuesta abierta. Estamos viéndolas venir. Dependerá mucho de cómo se desarrolle la situación sanitaria, de lo que nos permita el Ministerio de Cultura y de las salas que se encuentren disponibles para hacer conciertos, porque parece que no hay mucha ayuda por parte del Gobierno para el arte en general.



ENTREVISTA COMPLETA:
<https://vallecas.com/la-sombra-del-vaso-toca-el-11-de-diciembre-en-el-pozo/>



Cultura

La Mirilla de Vallecass



Las malditas fiestas

Por Antonio Osuna

Sin duda alguna, este año las cenas navideñas han sido algo muy, muy extraño, al menos en lo que a mi familia se refiere. Os pongo en situación. Antes de las fechas señaladas, todo estaba dentro de una normalidad si, a día de hoy, esa palabra se puede seguir empleando sin que suene a enajenación mental. Porque, visto lo visto, de normal ya queda poco... Pues eso, toque

de queda, restricción de personas, familiares y allegados. Vaya, un lío absoluto para poder sentarnos a la mesa la familia una noche. Sí, digo una, porque nos teníamos que turnar. "Esta noche viene tu primo, ya no puedes, para la siguiente, ¿trabajas?, pues nada, videollamada y te ponemos la 'tablet' en la mesa", algo así. Vasos y platos desechables, distancia de seguridad, ¿y si cada cual se trae su comida de casa en un 'tupper'? Contaminación cruzada en la cocina de la casa de la abuela.



Un sinsentido. Pero, ¿qué se podía hacer? Vivimos en estos momentos y tenemos que esperar a que pasen.

Las uvas, con prisa, como siempre, pero esta vez con un poco más por el toque de queda. No obstante, aquí me gustaría

hacer un inciso. Antes (quien dice antes, dice el año pasado) después de tomarlas todos los jóvenes salían corriendo, normal, la fiesta es la fiesta y las hormonas son las hormonas, pero este año... este año no. ¿Quién podía permitirse una fiesta hasta la 1

sabiendo que a las 12 estás con la boca llena de fruta tratando de besar... bueno, de chocar el codo a tu primo que no ves únicamente nada más que cuando dicta el calendario? Todos en casa, en el salón, en silencio viendo la tele hasta que a los pocos minutos una voz dice: "Bueno, es mejor que nos vayamos marchando ya, no vaya a ser..."

Soso final de 2020

Y así, de esta forma tan sosa acabó 2020. Sinceramente, de la mejor forma que podía acabar. Todos estábamos esperando celebrar como locos que este año extraño terminase, salir a celebrarlo y comer churros a las tantas de la mañana aun tratando de masticar la última uva prácticamente. Pero bueno, al mal tiempo buena cara, mejor será despedirlo así, de manera fría para que esto no vuelva.

El año próximo lo celebraremos como se debe.

VALLECAS LEE EN SUS BIBLIOTECAS

Cuando el grajo vuela bajo

Por Juan Sin Credo

Hace un frío del carajo... Aunque más que frío, el ambiente rezumaba una humedad penetrante motivada por una fina cortina de lluvia. Llevaba tiempo sin pasear por el páramo vallecano y, en esa ocasión, mi propósito consistía en comprobar si aún se mantenía en pie el último chozo de pastores de Vallecass, puesto que temía por su existencia, tras haberse iniciado movimiento de maquinaria pesada por la zona durante el mes de junio. Afortunadamente, todavía permanece erguido, con algún reciente derrumbamiento mínimo de su estructura. Sin embargo, no me cabe ningún género de duda de que, si no se remedia pronto, terminará por desaparecer en breve.

Según el restaurador Nacho Bermeja, nuestro chozo de pastores fue en su origen piedra seca de aljez, pero ha sido enfoscado en algún momento. No obstante, su valor es incuestionable al ser el único testimonio del pasado de la arquitectura ancestral de Villa de Vallecass. Bien es cierto que se pueden observar otros yacimientos en esta zona que, probablemente,

fueran también chozos de pastores, aunque cuesta diferenciarlos de un simple majano que servía para marcar el límite entre las tierras.

En aquella soledad de los postreros campos vallecass, acomodada en las ramas desnudas de un olmo raquítico, una pareja de grajos levantó el vuelo a mi paso. Sus graznidos característicos no me dejaron, ni mucho menos, indiferente. Sentí el frío de la desolación de un tiempo finiquitado, un tiempo que se nos va sin, ni siquiera, poder evitarlo. Un frío agudo por la falta de afecto que permite la indiferencia hacia un sector de la población que no tiene acceso a los servicios esenciales, mientras se derrocha gratuitamente los recursos de una forma indiscriminada y sin ningún control. Frío helado ante esas personas que trabajan a tu lado sin esbozar una pequeña sonrisa de gratitud ante el esfuerzo de esta situación excepcional. Un frío permanente ante la arbitrariedad de las autoridades en unas medidas que restringen el calor humano del otro.

Fichaje editorial

Igual de frío sentí al conocer ese fichaje estratosférico de Lousie Glück por Visor en España, tras obtener el

Premio Nobel, dejando de lado a su editorial de toda la vida, la valenciana Pre-Textos, fundada en 1976, sello que se caracteriza por una pulcra y cuidada edición de su especialidad: las obras poéticas. Su labor infatigable ha sido premiada recientemente con el Premio Nacional a la mejor labor editorial. De su catálogo se deberían rescatar para las bibliotecas de Vallecass la 'Poesía Completa' de Juan Bernier, miembro fundador del grupo Cántico, uno de los referentes ineludibles en la poesía española de posguerra y, sobre todo, 'El mercado de los duendes', perteneciente a la ardiente Christina Rossetti, ya que su fogosa vivacidad y encendida experimentación con el lenguaje nos transmitirán ese calor emocional necesario para comenzar el año de la mejor manera posible.



Vanidad y humo

Diciembre se despidió
entre lagos de niebla
donde su imagen queda anclada
como un mal sueño,
como un verso de Bécquer
perdido entre las rimas
que nunca llegaron a nacer.
Diciembre se despidió
y llega enero, con la cabeza
erguida,
con la mirada rigurosa,
el gesto desabrido y petulante,
como un mal sueño,
como un verso de Bécquer
que ha perdido la rima
entre brumas e incertidumbres.
Tendré que preparar un café bien
cargado
para mantener despierta la
sensata locura
de los momentos donde todo se
vuelve transparente.

Concha Morales



22 de diciembre de 1950: el día que Vallecas se anexionó a Madrid

Por José Haro

Vallecas no siempre fue parte de Madrid. De hecho, la mayoría de su historia fue un municipio independiente, concretamente hasta el 22 de diciembre de 1950. El pasado 2020, se cumplieron 70 años de su anexión a la capital.

A finales del siglo XIX, comienzan a medrar corrientes anexionistas asociadas al deseo expansionista de Madrid e impulsadas por el tejido empresarial de ambos lados del arroyo Abroñigal (actual M-30 a su paso por Puente de Vallecas). Durante años, esta pretensión fue contenida por el contrapeso que suponía Villa, entonces principal núcleo vallecano.

Con el paso de los años, Puente se convierte en el centro económico y social del municipio vallecano, mientras que Villa se ancla en una realidad rural. Puente, que ya acogía al 90% de los habitantes de



El Ayuntamiento de Vallecas, en 1980

Vallecas, reclamaba mayores inversiones no resultando satisfechas por el Ayuntamiento de Vallecas, ubicado en Villa. Elecciones y victoria de por medio, en 1931 (2ª República), un consistorio mayoritariamente conformado por residentes de Puente trasladó el Ayuntamiento vallecano y sus servicios a esta zona.

Durante la dictadura franquista, en cumplimiento del Decreto de 10 de noviembre de 1950 firmado por el entonces Ministro de la Gobernación, Blas Pérez González, el viernes 22 de diciembre de 1950, siendo alcalde de Vallecas, Félix López y Gómez de Ontiveros, queda aprobada por unanimidad la anexión de Vallecas a Madrid.

Vallecas no fue el único municipio que se anexionó a Madrid. Entre 1949 y 1954, Hortaleza, Barajas, Canillas, Canillejas, Vicálvaro, Villaverde, Carabanchel, Aravaca, Chamartín de la Rosa, El Pardo y Fuenarrabal fueron también integrados al término municipal de Madrid, que aumentó su población en 300.000 habitantes y multiplicó su superficie pasando de 66 a los 607 kilómetros cuadrados actuales.

La gran Madrid que hoy conocemos se configuró sobre una amalgama de realidades locales cuyo mayor contraste se encontraba entre un norte residencial y un sureste de suburbios y barriadas. Esa desigualdad aumentó en los años siguientes

con un desborde migratorio que llevó a la capital a duplicar en una década su volumen de población. Un espectacular crecimiento que no fue acompañado de inversiones y equipamientos y que indujo al surgimiento posterior de un movimiento vecinal que se hizo cargo de cubrir sus propias necesidades configurando una relación de amorodio barrio-ciudad, cuya dignidad y llama reivindicativa aún hoy permanecen vivas.

70 años después, la disyunción centro-periferia y norte y sur sobre la que se constituyó Madrid aún prevalece. Con más población y territorio que gobernar y gestionar que muchas capitales de provincia,

Vallecas hoy precisa de instituciones más propias que ajenas, mayores cuotas de autogobierno y una mayor descentralización que le confiera mayores competencias y soberanía en la inversión presupuestaria.

Lograrlo no caerá del cielo. Esas líneas de la historia futura vallecana, aún están por escribir.



Noticia ampliada:
<https://vallecas.com/22-de-diciembre-de-1950-el-dia-que-vallecas-se-anexiono-a-madrid/>



Las heridas abiertas de nuestra historia reciente

El dolor generado durante la Guerra Civil española y en la Dictadura

Por Elsa Sierra, psicóloga experta en duelo

En España durante los años de guerra (1936-1939), postguerra y Dictadura, miles de personas fueron torturadas, ejecutadas y arrojadas a fosas comunes, pozos...Hambre y destrucción de las condiciones de vida digna fueron las causantes de muertes prematuras y de innumerables sufrimientos. Después de morir el dictador no se hizo nada para aliviar todo el dolor causado.

El punto de vista desde el que hacemos el planteamiento es desde la necesidad psicológica de realizar el duelo. Nos apoyamos en dos documentales que expresan dos formas de llevarlo a cabo. En 'Remontando el vuelo' (se puede ver en YouTube) es la cara favorable de lo que significa dar espacio, apoyo y acompañamiento. Y, por otro lado, el 'El Silencio de los otros', el sufrimiento que se produce cuando todo eso falta, donde se expone las consecuencias del Pacto del Olvido, cuyo soporte legal fue la Ley de Amnistía de 1977. Impidió que se devolvieran a sus familias



Esculturas en homenaje a las víctimas del franquismo en Cáceres. E. SIERRA

los muertos ejecutados y enterrados en las cunetas. Ambos documentales expresan el duelo desde diferentes ópticas, una existencial, y otra social y política.

El duelo, es un proceso de curación que, de forma natural, estamos preparados para afrontar y asimilar. Supone aprender a vivir sin la persona querida. Existen circunstancias y condiciones que ayudan y otras que lo dificultan e incluso lo detienen.

Duelo transgeneracional

El duelo transgeneracional es el duelo no realizado que queda como una herencia o tarea pendiente para las siguientes generaciones. Se transmite en modo de silencio.

Hay circunstancias que facilitan la elaboración del duelo: si se tiene información de como sucedió; fallecimiento por causas naturales; si se ha tenido la oportunidad

de acompañar en la cercanía de la muerte; poder ver el cuerpo, realizar rituales; compartir y expresar el dolor; recibir las manifestaciones de respeto y apoyo de la comunidad.

El duelo se complica y la herida no se cierra cuando se da la ausencia de las condiciones anteriores: el fallecimiento es trágico, no se hace justicia y no hay reparación del daño causado; seguir viviendo cerca de los verdugos; y pérdidas múltiples (en las que pueden producirse expropiación de bienes generando pobreza, exclusión social, humillaciones continuadas en el tiempo y, con frecuencia, el exilio).

El olvido no alcanza a anular los traumas de nuestro pasado. No podemos construir nuestra sociedad sobre el bloqueo y la falta de elaboración de momentos muy significativos de nuestra historia. En todo caso, estos problemas permanecen latentes y desde allí irradian su influencia llenando nuestra vida social y política de acritud, temores e incompreensión. Cada vez que diversos acontecimientos los hacen aflorar, vuelven a manifestarse con gran fuerza, pero no es que se hallan recreado, es que están sin resolver.

PUBLICIDAD

Desde **Vallecas VA** agradecemos a todas las empresas, comercios que están anunciándose y que distribuyen el periódico, así como a vecinos que están

colaborando económicamente a título personal, y por supuesto a todos quienes están haciendo posible con su testimonio y su colaboración que éste periódico siga

saliendo y se esté distribuyendo tanto en papel como en formato PDF.

¡MUCHAS GRACIAS!

TALLER DE REPARACIÓN DE COCHES



ESPECIALISTAS EN AIRE ACONDICIONADO

Horario de Lunes a Viernes de 09:00 a 14:30 y de 15:30 a 19:30

DESCARBONIZADORA HHO

PRE-ITV • RUEDAS • FRENOS • ESCAPES
PUESTA A PUNTO • AMORTIGUADORES
MOTORES • MANTENIMIENTOS
MECÁNICA RÁPIDA • EMBRAGUES
DISTRIBUCIONES • TURBOS
MÁQUINA DIAGNOSIS • GLP
COCHE DE CORTESÍA • FAP



910 72 36 84 - 610 06 26 87

Calle Sierra de Santos, 7 - local - 28031 Madrid
tallereloyssportracing.es - tallereloyssportracing@gmail.com



ESTUDIO DE ARTES ESCÉNICAS

(Maestro Titulado y Diplomado)



CLASES DE VOZ: Educación Vocal, Castellanización del Sonido Hablado, Simulación de Dejes y Acentos en el habla.

CLASES DE CANTO: Canto, Técnica Vocal, Técnica de Respiración y Trabajo de Repertorio.
Preparación para Castings y Audiciones.

CLASES DE INTERPRETACIÓN: Técnica Interpretativa, Improvisación, Estudio del Personaje y del Texto y Ruptura de la Inhibición. Preparación para Castings y Audiciones.

CLASES DE PIANO EN INICIACIÓN: Nivel 0

INFORMACIÓN: 629 14 53 14

¡El Estudio cuenta con la máxima Protección Higiénica, Desinfección y Medidas Anti-Covid!



Kiosco Prensa JuanJo
Horario de L a V: 06:00 a 13:00
S y D: 07:00 a 13:00
C/ de Viridiana, 14

Vallecas VA

anúnciese
Llega a más gente en
TODO VALLECAS
91 380 42 52

La Escondida

BAR C/ Sierra Bermeja, 41
esquina calle Payaso Fofó

608 633 186 Portazgo
Salón para eventos

CARNICERIAS

*Precios y productos
exclusivos solo
para domicilio*

SIGUENOS EN:



FACEBOOK



INSTAGRAM

FURGOCARNES

Les desea feliz año nuevo

De lunes a viernes: 09:00 a 14:00 y 17:00 a 20:30 Sábados: de 09:00 a 14:00
INFORMACIÓN: 605 937 267 • furgocarnes@gmail.com

**SIERRA DE
CONTRAVIESA
(MADRID)**

916 191 042
689 802 234



LEGANÉS

916 851 390
699 934 603

ALCORCÓN

915 075 171
622 514 646

Mercado Puente de Vallecas

C/ Martínez de la Riva, 4 c. p. 28053

Mañanas de 09:00 a 14:00 de lunes a sábado
y de 17:00 a 20:00 los miércoles, jueves y viernes



f frutascarlos

PUESTO 17 exterior

**FRUTAS
SELECTAS
PRODUCTOS
GOURMET**

91 478 96 52

Servicio
a domicilio en
zona Puente Vk



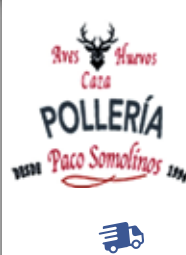
PUESTO 28

Carnes selectas

lavacavallecas.com

f LaVacaVallecas

Pedidos a domicilio
gratis a partir de 50€



**Tienda on line,
reparto a toda
España**

polleriasomolinos.com

914 776 137

f polleriasomolinos



**Quesos y
embutidos**

Lunes tarde
cerrado

PUESTO 21

91 477 61 34



*Mercado Villa
de Vallecas os da
las gracias por
vuestra confianza
Feliz año 2021*

Horario: Lunes a sábado: 09:00 a 14:00.
Tardes: de lunes a viernes 17:00 a 20:00

Información actualizada: MercadoVillaDeVallecas
C/ Sierra Vieja, 61



*Vecinos
ayudando
a vecinos*



**SERVICIO A DOMICILIO
Coste envío 5€**

91 380 86 38 y 650 93 87 56