

La incidencia de la Covid se estabiliza en Vallecas

Alrededor de 150 pacientes continúan ingresados en los hospitales de referencia tras derivarse casos al Zendal

Por Isa Mendi

Tras un enero 'negro' con un aumento significativo de pacientes ingresados por Covid en los complejos sanitarios de Vallecas, la llegada del mes

febrero ha deparado una ligera bajada en la incidencia del coronavirus en los dos distritos, si bien la presión asistencial se mantiene alta y estable, en forma de meseta, según confirman a este periódico fuentes del Hospital Infanta Leonor. Profesionales de este centro

aseguran, además, que la tercera ola ha atacado a personas de mediana edad, en torno a los 40 años, y que la mayoría de los contagios han venido a través de personas de confianza.

A pesar de esta leve mejoría, la Consejería de Sanidad de la

Comunidad de Madrid volvió a imponer el 8 de febrero restricciones de movilidad a los vecinos de la zona básica de salud de El Pozo del Tío Raimundo, unas limitaciones que estarán en vigor hasta el próximo 21 de febrero al alcanzar una tasa de positividad de 959 casos por cada 100.000 habitantes.

Profesionales de este centro aseguran, además, que la tercera ola ha atacado a personas de mediana edad



La tempestad hostelera en Vallecas

Los hosteleros luchan por sobrevivir a una de las peores crisis de los últimos años

Pág. 4

Filomena tiñó de blanco Vallecas

→ Pág. 8



Foto: Mar Torrado

"Si no disfrutas, el deporte no es deporte"

Entrevista con la vallecana Patricia González 'Peque', segunda mejor jugadora del mundo de fútbol sala de 2020

Pág. 11

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
Sácate 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

CARNICERÍA Y POLLERÍA MARTELL, 35

Venta de productos latinos y ofertas permanentes en local

Esmerado servicio con productos de calidad

ATENCIÓN PERSONALIZADA GRAN VARIEDAD DE CARNES
(Pollo, ternera, cerdo, embutidos...)

C/ Martell, 35. 28021 Madrid
(cerca de RENFE Entrevías)

☎ 910 187 473 - 664 606 266

Lunes a viernes: 9:00-15:00 y 17:00-20:15
Sábados: 9:00-15:00
Domingos y festivos: 9:00-14:00

SUPERMERCADOS 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

GRATIS

Avda. Pablo Neruda, 59. 28018 MADRID

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

Autoservicio en la sección de Frutería

EDITORIAL

La fuerza siempre está en el barrio

Como si mantenerse a flote en tiempos de una pandemia interminable fuera algo liviano, Filomena, menudo nombre para una borrasca, volvió a complicar seriamente la existencia de los vallecános y de las vallecánas con su manto de nieve y hielo, congelando todo a su paso. Las familias volvían a estar de nuevo prácticamente confinadas, en esta ocasión, no por mor de imposiciones sanitarias, sino porque se vieron atrapadas en aceras y calzadas intransitables. Ante unas administraciones sin respuestas efectivas que tuvo que esperar a la mejoría de las condiciones meteorológicas para que la ciudad volviera a recuperar su pulso habitual, Vallecas volvió a dar una nueva lección de solidaridad mostrando de forma inequívoca la unión

de un vecindario muchas veces estigmatizado y olvidado.

De nuevo volvieron a aflorar, si es que alguna vez llegaron a desaparecer, diferentes iniciativas de forma altruista para ayudar a los más necesitados, para llevar la compra al anciano vecino del quinto, para hacerle llegar medicamentos a la otra punta del barrio, para cruzar la calle o simplemente para llamar a una puerta, ofrecer compañía y decir: ¿necesitas algo?. Fueron los propios residentes los que ofrecieron comida y consuelo a los sufridos conductores de la EMT que se quedaron atrapados en sus vehículos en plena nevada por falta de planificación de sus mandos superiores; los que en improvisadas cuadrillas tuvieron que abrir las calles, pico, pala y otros utensilios en

mano, para permitir el tránsito de vehículos; los que habilitaron estrechos caminos en las aceras para evitar los indeseables resbalones que más de una factura se cobraron, etc.. Y ahí estuvieron los colectivos de diferente índole, también las asociaciones de vecinos. Episodios como Filomena vuelven a evidenciar que nadie sobra, aunque un sector de la derecha más recalcitrante se empeñe en intentar destruir el legado del movimiento vecinal en nuestros distritos. Todos somos necesarios. Parece mentira que tenga que venir un temporal histórico para que algunos, miopes interesados desde sus poltronas, se den cuenta que la fuerza siempre estará en el barrio. Tomemos nota y que no se nos olvide cuando nos toque decidir nuestro futuro.

Comenta este artículo en www.vallecas.com

CARTAS AL DIRECTOR

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

prensa@vallecas.com

o por carta a:

Vallecas VA,
Apartado de Correos N° 72.004
28080 Madrid.

• No olvide incluir su nombre completo, dirección y DNI. Vallecas 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?

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

La Cañada Real y sus 5.000 coches de lujo

A veces nos sorprendemos dándonos de bruces con nosotros mismos. Tropezamos con ideas, con pensamientos que habíamos dejado tirados por nuestra cabeza y que nos cuesta reconocer como propios. Incluso son capaces de correr por nuestra mente y escapar por la boca. Algo peligroso, ya que reflejan lo que realmente pensamos, lo que llevamos dentro. Son nuestra verdad.

A los políticos, esta situación les suele poner en grandes apuros. A José Anierte, delegado de Familias, Igualdad y Bienestar Social del Ayuntamiento de Madrid, le costaba explicar lo que era una osadía para sus socios en el Consistorio: dar techo a los solicitantes de asilo. Se apresuró a defender que estos migrantes no eran como los demás, no eran "conflictivos", sino buenos venezolanos que huían del chavismo.

García Albiol torció el gesto cuando la turba de periodistas que se arremolinaban ante él le preguntaba cómo podían vivir hacinadas tantas personas en la nave que ardió en Badalona en diciembre, costándole la vida a tres. No entendía que se necesitaran más motivos para merecer esa situación que los de ser okupa y negro.

También se han visto muchos plumeros en el asunto del mural de

Ciudad Lineal. La decisión de eliminar las imágenes de mujeres feministas por contener presuntamente un mensaje político es perversa. La idea fraguada en el seno del ayuntamiento de sustituirlo por deportistas con discapacidad, como si nacer mujer fuese nacer con una minusvalía es, además, miserable. Al final reculó Begoña Villacís, pero solo cuando la prensa internacional volvía a denunciar la connivencia de su partido con la derecha más rancia, una relación que ya solo ellos parecen no ver. Su ocurrencia de incluir en el mural a Margaret Thatcher, que no solo no era feminista, sino ideóloga de la destrucción de todo lo público, frisa ya con el esperpento.

Opinar sobre la Cañada Real tiene el riesgo de hacer aflorar todas las miserias humanas. En ausencia de escrúpulos es más sencillo dejarse llevar por la demagogia y por la falacia que entrar a analizar la precariedad y la emergencia social que se llevan sufriendo allí desde hace demasiados años. No lo hicieron los

"Es más sencillo dejarse llevar por la demagogia y por la falacia que entrar a analizar la precariedad y la emergencia social"

distintos gobiernos municipales durante décadas como para hacerlo nosotros. Es más fácil defender que sus 5.000 habitantes tienen 5.000 coches de lujo y que se dedican al narcotráfico. Más cómodo pensar eso y no en el deterioro de las ya de por sí paupérrimas condiciones de vida, en la brecha de desigualdad que

cada día horadamos y en las soluciones de integración que nadie se ha molestado en diseñar.

Pero parece que estamos de enhorabuena. Ahora que la única manera de poner fin a una injusticia es que la denuncien desde el extranjero, ha llegado al rescate el 'New York Times' para alertar de que en las afueras de nuestra ciudad tenemos un campo de refugiados que nada tiene que envidiar a los de Bosnia. Quizás así reaccionen aquellos que tienen revoloteando en sus cabezas ideas de racismo y de aporofobia. Que no las hagan callar si quieren, pero que no las usen para hundir aún más a los que no tuvieron tantas oportunidades como ellos.

Ignacio Marín (@ij_marin)



Yo sí recojo

La falta de civismo de una parte de los propietarios de mascotas del Ensanche que, de forma sistemática, no retira los excrementos de la vía pública, ha provocado que surja una iniciativa vecinal anónima bajo el lema 'Yo sí recojo' que hace un llamamiento a mantener la calle limpia. 'Porque si quiero por mi barrio pasear, la caca no quiero pisar' y 'Un acto de buena educación, es un acto de respeto a los demás' son dos de los mensajes escritos en los carteles instalados en el vallado de varias parcelas vacías de la calle Escuela de Vallecas.

Autor: I. Mendi



La imagen del mes

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

■ FILMACIÓN E IMPRESIÓN: Impresión Norte ■ EDITA: Publicaciones Periódicas Jemar S.L. Apartado de Correos N° 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

Financia:

MADRID

Solicitado
Control de PGD

■ 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 VALLECAS

Miembro de



SANIDAD

Luz verde municipal al paso inferior al Infanta Leonor

Por Isa Mendi

Tras más de 13 años de reivindicaciones vecinales, de plazos incumplidos, el necesario y largamente demandado paso subterráneo que conecte Santa Eugenia con el Hospital Infanta Leonor parece que está un poco más cerca. El Ayuntamiento de la capital dio luz verde de forma inicial el 28 de enero y a falta del correspondiente periodo de alegaciones, a un proyecto dotado con un presupuesto de 4,4 millones de euros, que será financiado y ejecutado por el Servicio Madrileño de Salud de la Comunidad de Madrid. Una vez adjudicados los trabajos, para los que aún no hay plazo de inicio en el horizonte, la ejecución de la infraestructura durará nueve meses, bajo la supervisión del Área de Obras y Equipamientos del Consistorio madrileño.

Según fuentes municipales, la longitud total de la actuación, incluyendo rampas, será de 380 metros y la sección transversal estará

formada por dos carriles de 3,5 metros para vehículos y dos aceras de protección no transitables en ambos márgenes de 0,65 metros. Además, se acometerá una senda peatonal que tendrá un ancho de 2,20 metros cuando transcurra por el paso inferior y de 4,5 a cielo abierto.

Las obras también incluirán la reubicación del alumbrado público existente afectado, así como la instalación del necesario para la iluminación del paso inferior. Asimismo, se dotará a este espacio del correspondiente alcantarillado y se procederá a la restauración medioambiental del entorno afectado por la operación.



Las reacciones de los vecinos en <https://vallecas.com/luz-verde-municipal-al-paso-inferior-al-infanta-leonor/>



▼ Recreación del proyecto.
FUENTE: AYTO. MADRID



▲ Los vecinos de El Pozo vuelven a sufrir restricciones de movilidad

MAR TORRADO

Un enero 'negro' con un gran aumento de casos de Covid

"No esperábamos tanta irresponsabilidad, parece que no se ha aprendido nada", dice una enfermera del Infanta Leonor

(Viene de portada)

Los hospitales Infanta Leonor y Virgen de la Torre registran un significativo aumento del número ingresados por Covid desde mediados de enero", explica la dirección de los dos centros de referencia de Vallecas. Sus responsables inciden en que, actualmente, están en una situación estable, de meseta, en torno a los 150 paciente ingresados entre ambos hospitales. Asimismo, señalan que están realizando numerosas

derivaciones al Hospital de Emergencias Isabel Zendal (145 hasta el 29 de enero).

"En la UCI del Infanta Leonor la situación es compleja. Sigue por encima de su capacidad ordinaria, lo que obliga a seguir recurriendo a espacios adicionales para la atención de pacientes críticos, como la Unidad de Reanimación (REA) post-quirúrgica y el gimnasio de rehabilitación, que continúa habilitado como unidad de cuidados respiratorios intermedios (UCRI) para la atención de pacientes semi-críticos y, además, está dotado de aire medicinal para

En la UCI del Infanta Leonor la situación es compleja. Sigue por encima de su capacidad ordinaria

atender a pacientes críticos en condiciones de máxima seguridad", reconocen.

Esta circunstancia está provocado el aplazamiento de cirugías no urgentes y traslados puntuales de pacientes críticos a otros hospitales.

En primera línea

Los propios profesionales que están en primera línea dibujan un panorama similar. "Hemos pasado un enero muy malo, ampliando

todo de nuevo para poder asumir lo que llegaba e incluso derivando unos 20 pacientes al día, más menos, al Zendal. A principios de febrero, estamos algo mejor y se nota una bajada importante", dice a Vallecas VA una enfermera que trabaja en el Infanta Leonor.

"La mayoría de los pacientes iban al Zendal sí o sí y al final han derivado más de 300. Ha sido como la primera ola, o peor, teniendo en cuenta que el grupo infectado era más joven y con menos comorbilidad y si no se hubieran derivado.... Aun así, en el Infanta hay unos 80 enfermos de Covid, 13 de ellos en UCI, y en el Virgen, unos 60", relata. "Lo que advertíamos los sanitarios de las Navidades se ha cumplido con creces y no esperábamos tanta irresponsabilidad, parece que no se ha aprendido nada", se lamenta.

Por su parte, una profesional del Virgen de la Torre confirma que las plantas tercera y cuarta del hospital siguen dedicadas a pacientes Covid. Un escalón más abajo, en Atención Primaria, una enfermera de familia habla de que "la curva había aumentado de nuevo y que parece que tiene de nuevo tendencia a la baja. Es la tónica general en todos los centros de barrio".

El Pozo, de nuevo confinado

Los vecinos de El Pozo tendrán restricciones de movilidad hasta el 21 de febrero. "La tasa de incidencia acumulada en nuestra zona básica de salud es alta. Otras nos superan y no están sometidas a un "confinamiento perimetral". Pero no pasa nada, hemos pedido a nuestros vecinos que cumplan con la normativa. Así evitaremos estigmas que a mucha gente les enorgullece llevar a cabo", dice la asociación vecinal de El Pozo en su cuenta de Twitter.

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

Odontopediatría
Odontología General
...Y más. ¡Visítanos!

Cirugía

Estética

Implantes

Ortodoncia

Odontopediatría

Odontología General



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



'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

La tempestad hostelera en Vallecas

Los hosteleros luchan por sobrevivir a una de las peores crisis de los últimos años

Por Guillermo Belinchón

La pandemia del coronavirus en España ha provocado una gran crisis en la mayoría de los sectores económicos de las ciudades. La hostelería se ha llevado junto al sector del ocio nocturno, uno de los golpes más duros en los últimos años y quienes están sufriendo las consecuencias son los propios trabajadores. Puente de Vallecas es uno de los distritos más golpeados por el virus y donde mayor flujo de hosteleros existe. Los que han podido mantener sus negocios abiertos exigen a duras penas una mayor visibilidad sobre el problema que acarrea y la necesidad del incremento de ayudas con las que poder remontar todo lo perdido durante estos meses fatídicos.

En la calle de Payaso Fofó se encuentra la Cervecería Torres. "Esta zona era muy buena, yo la llamo la calle de los eventos, aquí se hacen las fiestas del barrio, pasa por aquí la San Silvestre en Navidades, hay muchos eventos infantiles... Estamos muy cerca del Estadio del Rayo y todo iba bien hasta que llegó la pandemia y todo se vino abajo", confiesa Julián Torres, su propietario desde hace 11 años.

La incertidumbre y los sueños de miles de hosteleros vallecanos se vieron frustrados por la pandemia, entre ellos los de Víctor Usa, que, junto a su mujer, regenta su negocio de venta de pollos, Pajarraco, en la Avenida de Palomeras: "Nos pilló esto de lleno, la gente nos empezaba a conocer y estábamos empezando a subir. Íbamos con un ascenso bestial, pero en cuanto llegó la pandemia todo esto se vino abajo", explica.

Despidos, ERTes y locales cerrados

Para el economista y profesor de la Universidad Carlos III de Getafe, José Antonio Nieto López, los ERTes fueron una medida necesaria para salvar negocios: "Son fundamentales para casos excepcionales de este tipo, donde el cierre es debido a una crisis

sanitaria y no económica. Ahora bien, estos no están justificados para sostener a empresas "zombis" no eficientes o empleos que no son necesarios", señala.

Esa fue la opción tomada por la mayoría de los hosteleros para poder salvar sus negocios y el trabajo de sus empleados, aunque sin ingresos y pagando los gastos que generaban los locales poco podían hacer. Los dueños afrontaban su propia guerra personal: la cuota de autónomos. "Tuvimos ayudas con el cese de actividad con las exoneraciones de la cuota de autónomos, pero desde julio o agosto, de ayudas, nada.", explica Julián Torres.

Actualmente, además de las escasas ayudas que reciben los autónomos, se les ha subido la cuota y en enero pasaron a pagar de 6 a 24 euros más, pese a las críticas del colectivo.

Con la esperada llegada de la fase 1 en Madrid en mayo del año pasado, la hostelería de Puente de Vallecas sufrió un pequeño respiro, pero con infinidad de impedimentos. Cada vez que parecía que el asunto mejoraba, volvía el confinamiento, con el consecuente hastío de los ciudadanos y de la preocupación de los hosteleros.

Griselda Rocío es la encargada del restaurante La Escondida, en la calle de Sierra Bermeja número 41, que abrió en noviembre de 2019. "Nos han cerrado la barra, no podemos tener reservas, no nos dejan hacer cumpleaños por las restricciones y eso nos limita muchísimo nuestras actividades. Esto es un salón de eventos y es donde realmente se ven los ingresos", enfatiza Griselda.

La opinión de la clientela

Los clientes vallecanos están volcados con la situación. Natalia Arévalo era una persona asidua al Bar Pitorra, en la calle de Villalobos. Allí se reunía con sus amigos todos los días después de sus duras jornadas en el hospital y vio como sus momentos de ocio y desconexión se evaporaban por el virus. "Ha sido una faena, ya estaba acostumbrada y tenía mi rutina hecha. Vengo de trabajar contra el virus y el virus me arruina esto... Realmente espero que las cosas mejoren cuanto antes porque es necesario", apunta.

Rosario Nuez, una jubilada de 81 años del barrio de Portazgo preocupada por la situación, baja todos los días a desayunar a su bar de confianza para ayudarles económicamente. "Ellos no tienen ninguna culpa de la situación que están viviendo. Con las pocas



▲ La terraza de uno de los establecimientos de Vallecas.

G. BELINCHÓN



"Los efectos de la pandemia se vieron agravados en enero por la borrasca Filomena"

◀ Consumir de pie, junto a la entrada de los locales, es otra de las opciones.

G. BELINCHÓN

ayudas que reciben no pueden hacer nada por sacar adelante a sus familias. Los vecinos tenemos la obligación de hacer lo que no hace nuestro Gobierno, tenderles una mano a la que agarrarse", argumenta esta vecina.

Otro duro golpe: Filomena

Si la pandemia no fuese ya un problema para la hostelería, el pasado día 9 de enero, la borrasca Filomena paralizó de nuevo al sector. Con Madrid enterrada en nieve, los trabajadores tuvieron que cerrar sus locales y muchos de ellos llegaron a estar una semana sin abrir. Diego, dueño del local La Jamboteca, en la Plaza Vieja de Puente de Vallecas, sufrió en sus propias carnes la tormenta de nieve: "Filomena fue una semana perdida. Empezó la nieve y no estábamos preparados. La plaza donde estamos se quedó completamente helada y tuvimos que hacer nosotros un camino para poder salir de allí. No tuvimos ninguna ayuda por parte de la administración y se resume de nuevo en importantes pérdidas económicas", argumenta.

El Bar Macarena, en Nueva Numancia, está regentado por Javier y por Luz. Su situación por

"Javier, del Bar Macarena, denuncia que Puente es el único distrito que no concede terrazas dentro los aparcamientos"

Filomena fue muy similar a los demás negocios vallecanos: "Tuvimos que cerrar tres días enteros porque la calle del local era intranquitable. El cuarto día fui yo mismo a limpiar y pudimos abrir por las mañanas, hasta que la gente se marchaba cuando caía el sol", explican.

Javier está muy disgustado con la situación de la hostelería actualmente. Denuncia que el distrito de Puente de Vallecas es el único que no concede terrazas dentro de los aparcamientos: "Todos los distritos están ayudando a la hostelería excepto el de Puente de Vallecas. Fui al de Moratalaz y me dijeron que, si fuese de ese distrito, no habría problemas en concederme una parte del parking para colocar una terraza y ayudarme a solventar las pérdidas del aforo limitado

que tenemos en el interior del local. Muchos de mis amigos que tienen locales han tenido que cerrar", se lamenta.

Un futuro sin determinar

En la actualidad, Puente de Vallecas sigue encontrándose al igual que gran parte de España con muchas restricciones, entre ellas el aforo máximo de 6 personas por mesa, el toque de queda y el cierre de los negocios a las 21 horas. "Para nosotros es prácticamente mortal esta limitación horaria, nos quita el 70-80% de la facturación. Como no mejore la cosa, tendremos que decirle a la gente que vamos a cerrar", explica Diego, propietario de La Jamboteca.

Todas estas personas representan las voces de aquellos trabajadores afectados por la pandemia en una zona humilde como Vallecas. La lucha continúa día a día para conseguir que todos esos sueños y esperanzas que depositaron en sus trabajos no desaparezcan en la nada. Habrá que esperar si la vacuna trae consigo la estabilización de la hostelería y, con ella, el disfrute del servicio que nos brinda un colectivo tan antiguo como necesario.

Más de cuatro meses sin luz en la Cañada Real

El vecindario volvió a protagonizar su enésimo acto de protesta, el 4 de febrero frente a la Asamblea de Madrid, para exigir el restablecimiento del suministro eléctrico



“Una vulneración de derechos humanos a 4.000 personas durante 4 meses merece más que un informe de parte de Naturgy”, dice Javier Rubio

Una de las manifestantes enseña un cartel a las puertas de la Asamblea. J. ARGUEDAS

Por Redacción

A lrededor de 400 vecinos y vecinas de Cañada Real y de Vallecas se concentraron el 4 de febrero a las 12 horas a las puertas de la Asamblea de Madrid para exigir el restablecimiento del suministro eléctrico más de cuatro meses después de producirse el corte de luz en los sectores 5 y 6 de la antigua vía pecuaria. ‘Luz inmediata, contratos para todos y mesa de seguimiento’ fue uno de los lemas exhibidos por los manifestantes, que consideraron que se está cometiendo “un crimen contra los Derechos Humanos”. A oscuras pasaron la Navidad y tuvieron también

que sufrir los efectos de la borrasca Filomena y la posterior ola de frío. En el interior del hemiciclo, compareció el consejero de Vivienda, David Pérez, que no dudó en asegurar que la Comunidad se preocupó por los problemas de luz en la Cañada Real “antes que nadie” y que, en consecuencia, han mantenido más de 50 reuniones al respecto. Además, vaticinó que la luz volverá al enclave “el mismo día” que desde la Delegación del Gobierno se desmantelen todas las plantaciones de marihuana que causan la sobrecarga, que Naturgy llegó a calificar de “consumo industrial”.

Varapalo judicial

El día anterior, el Juzgado de

Instrucción 42 de Madrid archivó la denuncia interpuesta el 16 de diciembre por familias del sector 6 contra Naturgy para poner en su conocimiento que el corte de luz sobre 4.000 personas desde el 2 de octubre podría constituir delito de coacciones sobre la vivienda, trato degradante, lesiones y daños. El contenido del auto recoge que las causas del corte son “las elevadas sobrecargas de la red eléctrica por conexiones ilegales masivas, desconocidas y descontroladas”. Además, apunta que en el sector 5 se ha solventado la situación contando con luz desde el 27 de noviembre al haber desaparecido de forma repentina las sobrecargas.

Este sobreesimiento será recurrido por la defensa de los

afectados. “Una vulneración de derechos humanos a 4.000 personas durante cuatro meses merece más que un informe de parte de Naturgy. Sabemos que las compañías eléctricas son muy poderosas, pero la justicia tiene que levantarse y pedir un informe independiente. Está siendo muy dura esta lucha. Llevamos cuatro meses con mucha gente enfermando, con muchos niños llorando y tiritando. La única solución que tenemos clara es que hay que levantarse y hay luchar. Si nos quedamos en nuestra casa deprimidos, van a poder con nosotros”, arengó con vehemencia en la concentración Javier Rubio, abogado de CAES Madrid que defiende los intereses de los vecinos de Cañada.

Rubio criticó que el juez toma la versión de Naturgy como la única existente, sin hacer ninguna otra averiguación, lo que le lleva al punto de decir que el suministro está restablecido en el sector 5 desde noviembre, “lo cual es palmarmente falso”, apuntó.

Por otro lado, el Relator especial de la ONU para la Extrema Pobreza, Olivier De Schutter, recordó al Gobierno español el 7 de febrero que tiene de plazo hasta el día 16 de este mes para responder a la comunicación que hicieron desde este organismo pidiendo una solución a la situación en la Cañada Real, donde, a su juicio, se vive “una catástrofe humanitaria y una derrota de los derechos sociales”.

Medios de barrio que CUENTAN MUCHO

La voz de los vecinos

PMLcm

PLATAFORMA DE MEDIOS LOCALES
COMUNIDAD DE MADRID

plataformademedioscam@gmail.com

A VOSES DE
CARABANCHEL

ALCORCÓN
AL DÍA

Chamberí 30 días

etafe actualidad

SOLO BOADILLA

DSalamanca

CANAL 33
MADRID

Vallecas VA

al día
LEGANÉS

GUÍA DE ALUCHE
Distrito de LATINA

óstoles actualidad

Tetuán 30 días

ZIGZAG
Pinto - Valdemoro - Coslada - San Martín de la Vega

Hortaleza
PERIÓDICO VECINAL

actualidad SUR

al día
GETAFE

ACTUALIDAD / Espacios de Igualdad



Espacio de Igualdad María Moliner



Espacio de Igualdad Elena Arnedo



El amor romántico

Por Red Municipal de
Espacios de Igualdad

Pensemos en cómo amamos. ¿Te ha pasado alguna vez que pones en el centro de tu vida a una única persona, olvidándote de ti misma, dejando de lado a tus amistades, a tu familia, planes y actividades que te interesan y quieres que esa persona que te gusta y te llena de mariposas el estómago pase a estar todo el rato y a cada momento en tu día a día?

Bien, pues, bienvenida al club de la creencia que nos han metido hasta los huesos de que el amor tiene que ser de una determinada manera y, si no, no es amor. ¿Y por qué no entender el amor de una forma más amplia orientada a amar a todas aquellas personas que elegimos que estén en nuestras vidas (familia, amigas y amigos)? ¿Qué te parece si alzamos el 'te amo' a todas aquellas personas que nos ofrecen bienestar y a las que ofrecemos bienestar, cariño, ternura, apoyo y acompañamiento?

Igual nos ayudaría a amar y ser amadas con otra mirada, transformar un concepto y ocupar un lugar

que puede ayudarnos a que cuando hay una persona que genera mariposas en el estómago no dejemos de mirar a todas las demás personas que amamos porque así lo creemos y porque al fin y al cabo hemos invertido mucho esfuerzo en que esas relaciones y actividades elegidas hagan que nuestra vida sea interesante, bonita e incluso dura en momentos, pero una basada en otros.

Estereotipos

¿Amor romántico? Ayyyy... esos suspiros, esas velas a la luz de la luna, ese te quiero dicho en el momento perfecto, esa rosa, ese esperar a que la persona llegue, esos silencios, ese altar dedicado al ser amado, esos besos necesarios para vivir, esos momentos de sufrimiento



y reencuentro, ese "sin ti no soy nada", ese "no te preocupes, el amor duele", ese "ahora soy solo para ti", ese "contigo al fin del mundo", ese "bueno solo ha sido una vez", ... Esto son ejemplos, pero seguro que se nos ocurren muchos más, ¿verdad? Y de todo esto que nos gusta y que no nos gusta, y de todo esto que elegimos y que no, nos paramos a analizar y pensar qué queremos para nosotras o aceptamos que cuando lo pasamos mal asumimos que es parte del amor. Pues no, justo todo esto no es parte del amor y necesitamos gritarlo claro y alto. Cuánto qué pensar y analizar sobre lo que nos dicen grandes películas, mensajes televisivos, anuncios, amigas, familia mensajes que nos calan los huesos y cuánto tiempo dedicar a cómo queremos amar y de qué forma queremos hacerlo. Y recordemos que amar es disfrutar, pasarlo bien, cuidarnos, acompañarnos y apoyarnos, ¡que no se nos olvide! ¿Te animas a alzar el 'te amo' y a etiquetar tu forma de amar como quieras?

ACTIVIDADES DESTACADAS DEL MES

Espacio de Igualdad Elena Arnedo

Conferencia: "Abuso sexual a menores: rompiendo el silencio"
Población general (apta para adolescentes)
Miércoles 17 de febrero
De 17:30 a 19 horas.
Presencial

Escuela de Comunicación Feminista: "Video remezcla #AmorFantástico"
Para mujeres
Martes 16 de febrero
De 17:30 a 19:00h. Presencial

Taller: "Conociendo mi bici"
Para mujeres
Martes 23 de febrero
De 18:30 a 20 horas.
Presencial y por ZOOM

Taller: "¿Amor o empleo?: mitos del amor romántico en la trayectoria laboral y económica"
Para mujeres
Viernes 26 de febrero
De 11 a 13 horas. Opción presencial y por ZOOM.

Espacio de Igualdad María Moliner

Reflexiones y aportaciones desde el ecofeminismo buscando #espacios seguros y corresponsables, con Yayo Herrero
Para población general
Miércoles 24 de febrero
De 10 a 12 horas por Zoom

Alfabetización digital nivel inicial: Primer contacto con un ordenador
Para mujeres
Hasta el 31 de marzo
Todos los miércoles de 10 a 12 horas. Presencial

Autodefensa para mujeres jóvenes
Para mujeres jóvenes
Viernes 19 de febrero
De 18 a 20 horas. Presencial

Paseo de Jane por Villa de Vallecas: buscando espacios seguros
Para hombres y mujeres
Miércoles 17 de febrero
De 10 a 11:30 horas.
Presencial

En bici y sin distancias

Un proyecto de intervención comunitaria dirigido a mujeres se desarrollará todos los martes, de marzo a octubre de 2021

Por Redacción

'En Bici sin Distancias' es un proyecto de intervención comunitaria de las entidades Andecha y Bicisalud, en colaboración con Fundación La Caixa y Ciclos Otero, dirigido a mujeres de los distritos de Puente de Vallecas y Retiro que busca mejorar el bienestar individual y la calidad de vida a través de un programa de educación para la salud, la práctica de actividades físicas o deportivas y el fomento del uso de la

bicicleta. Esta iniciativa se llevará a cabo a través de diferentes tipos de talleres y actividades: formativos (uso de la bicicleta, dieta equilibrada, hábitos saludables, ejercicio recomendado, etc...); físico-deportivos (en interior y al aire libre, para la mejora de la condición física y con una finalidad recreativa); de autoconocimiento corporal (a través del movimiento y la expresión); y paseos grupales en bicicleta y redes de apoyo (para promover una movilidad autónoma, segura y sostenible, donde no es necesario tener bicicleta propia).

'En Bici sin distancias' se desarrollará todos los martes, de marzo a octubre, en el Espacio de Igualdad Elena Arnedo (Calle de Arregui y Aruej, 31). Habrá dos grupos, de 17 a 18:30 horas, y de 18 a 20 horas, con 15 plazas para mujeres en cada uno de ellos y adaptados a las ratios y protocolos Covid-19.

Sus responsables explican que las medidas de confinamiento a consecuencia de la Covid-19 "han supuesto largos periodos de inactividad física." "El sedentarismo ha

favorecido el desacondicionamiento físico provocando alteraciones como trastornos de sueño, problemas alimenticios, atrofia muscular y articular, y falta de vitamina D por la nula exposición a la luz solar", añaden. "Además, las consecuencias psicológicas debidas al aislamiento (depresión, ansiedad, estrés, soledad, miedo, etc.) han afectado especialmente a las mujeres, por razones de desigualdad de género: cuidados, puestos de limpieza o cuidadoras internas, sanitarias... o edad (el 71,9% de las personas

mayores que viven solas, son mujeres)", apuntan.

Educación para la salud

Estos son los motivos, argumentan, que les ha llevado a la creación de grupos de mujeres a las que ofrecer un programa de educación para la salud y el uso de la bicicleta como opción de ocio barata, accesible y saludable. "En nuestro proyecto nos enfocamos en las ventajas de la bicicleta, también como una forma de empoderamiento de las personas, más



▲ La imagen del proyecto

concretamente de las mujeres, con las que pretendemos formar grupos y comenzar a circular de manera segura y saludable por la ciudad de Madrid", concluyen.



MÁS INFORMACIÓN EN:

https://bicisalud.org/en-bici-sin-distancias/

https://www.facebook.com/EnBiciSinDistancias

https://www.instagram.com/enbicisindistancias/

https://twitter.com/SinBici

sindistancias@equipoandecha.org

686 389 144 / 676 211 152 (Carolina Bajo), de 10 a 14 horas o de 16 a 20 horas.

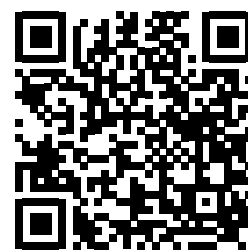


MUEBLES TORRIJOS

<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

ACTUALIDAD

▼ Una cuadrilla ciudadana abre calles en el barrio de San Diego
AV PUENTE DE VALLECAS-SAN DIEGO



► Un vecino, motosierra en mano, despeja una calle en Cañada Real
GUILLERMO JIMÉNEZ @
GUILLERMOJIMENEZCARAZO



◀ Una vista del Ensanche de Vallecas, con el Cerro Almódovar teñido de blanco
I. MENDI



▲ La ruidosa M-45, en silencio y sin vehículos
I. MENDI

◀ El espesor de la nevada en la calle José Gutiérrez Maroto
I. MENDI

Filomena tiñó de blanco Vallecas

Por Redacción

La borrasca Filomena dejó un espeso manto blanco durante más de 10 días en los espacios públicos de Puente y Villa de

Vallecas. De la alegría de los primeros copos el jueves 7 de enero se pasó a la preocupación solo tres días después cuando la magnitud de la nevada y la posterior ola de frío dejó impracticables las calzadas y las aceras provocando importantes

problemas de movilidad y de desabastecimiento a muchas familias vallecanas. Ante esta tesitura y sin respuesta inmediata por parte de las administraciones, los vecinos volvieron a dar un ejemplo de solidaridad, pico y pala, abriendo calles

para que poco a poco se pudiera ir recobrando la normalidad.

En estas ocasiones se recupera aquello que desde siempre ha tenido el ser humano, la mirada y la actitud de cuidar "el bien colectivo". En los pueblos, en las colonias, en las domingueras de Entrevías, esto era lo normal. Esta ha vuelto a ser una buena ocasión para sacar, de nuevo, lo mejor de cada uno. Y hay algo importante a tener en cuenta, los pequeños comercios han seguido estando ahí, ofreciendo el mejor

servicio en el mismo día y la mayoría de las veces llevándolo a casa sin cobrar nada.

La Covid-19 ya enseñó en pleno confinamiento que se necesitaba la ayuda común y ahora se ha vuelto a aprender con Filomena que sigue siendo así.

Vallecas VA hace un recorrido fotográfico por diferentes lugares de la geografía vallecana con una estampa histórica que, posiblemente, no se vuelva a repetir en muchos años.

Segundo encuentro en torno a Vallecas VA

En la reunión telemática se hizo balance de 2020 y de los proyectos para 2021

Por Redacción

Vallecas VA realizó el pasado 28 de enero un nuevo encuentro a través de Internet, justo un año después del anterior, para hacer balance de la nueva etapa del periódico caracterizada por hacer más colectivo su proyecto de prensa de barrio. En el transcurso de la misma, se habló de lo más significativo de 2020 y de los planes para 2021. La asistencia fue a título personal, pero la mayor parte de los 14 participantes pertenecía a entidades o colectivos, como: Plataforma de Vallecas en Defensa de la Sanidad Pública, la Asociación Vecinal Puente de Vallecas-San Diego, La Horizontal, Ciudad Joven, Foro Local de Puente, Asociación Vecinal Alto del Arenal, la Plataforma vallecana por la Escuela Pública, Amnistía Internacional, A Tiempo, Barró, AAVV Palomeras Bajas o Contrapunto.

Lo más significativo en 2020

Quizás lo más relevante fue sacar el periódico en papel todos los meses, incluidos los del confinamiento motivado por el estado de alarma. Incluso en abril salió con 24 páginas, 4 de ellas dedicadas a un especial sobre Sanidad. En noviembre nuevamente Vallecas VA editó una publicación con 24 páginas, en esta ocasión, para dar cobertura suficiente a la falta de luz en Cañada Real.

Otro de los avances más importantes tuvo que ver con el



▲ Un vecino lee uno de los ejemplares de Vallecas VA. Autor: San Carlos Borromeo

fortalecimiento del trabajo en equipo, que posibilitó estrechar mucho las relaciones con el barrio para ganar en compromiso. Y saliendo del propio barrio, Vallecas VA inició su participación en la Plataforma de Medios Locales de la Comunidad, interlocutora con las administraciones autonómica y municipal, a la hora de informar de la evolución de este tipo de rotativos en estos momentos complicados por la pandemia.

Por último, destacar el gran impulso dado a la web, pasando a ser prácticamente un diario digital de barrio y la cobertura casi permanente ofrecida desde mediados de octubre a los acontecimientos más relevantes de la lucha de los vecinos, como ejemplo, la de Cañada Real por recuperar su luz.

Planes de futuro

Todo lo anterior fortaleció el proyecto y hace pensar que el 2021, a pesar de las incertidumbres con las que viene, puede ser

un año en el que seguir avanzando con resolución. Para ello, se necesitará mucha claridad y entusiasmo, pero, sobre todo, queda muy claro que este proyecto solo saldrá adelante si se hace en conjunto.

Este 2021, el tema prioritario será la campaña de suscripciones solidarias para conseguir 600 en todo el año. También se empezará a estudiar una nueva forma jurídica, muy probablemente una cooperativa, que dé cobertura a las diferentes formas de estar implicados en el proyecto. Vallecas VA valora muy positivamente la publicidad de diferentes entidades en 2020 y anima a seguir ampliando esa entrada de recursos durante este año.

Las intervenciones giraron en torno a estos temas, quedando en evidencia la valía e importancia de que el periódico siga editándose en papel y de su función que continúa dando en la visibilización de las actividades que realizan los colectivos vallecanos.

Tu asesor inmobiliario

Piso heredado, ¿por qué vender?

El azote de la pandemia en nuestros barrios ha sido y está siendo terrible. Sumado al envejecimiento de los 'vecinos de siempre', muchas familias han perdido a sus seres queridos. Las herencias en Vallecas suelen incluir una vivienda y unos pocos miles de euros en la cuenta.

Tras unos años duros, los pisos que se reciben en herencia suelen necesitar alguna reforma o lavado de cara. Arreglar el piso para ponerlo en alquiler es impensable para algunas familias. Son estos propietarios los que se plantean la venta rápida. En Torresrubí ayudamos con la gestión de la herencia y calculamos los gastos.

Para vender un piso es necesario aceptar la herencia previamente (certificado de defunción, certificado de últimas voluntades y copia autorizada del testamento). La herencia se debe aceptar ante notario, si no hay testamento hará falta una declaración de herederos. Los impuestos de la herencia son el de sucesiones y la plusvalía municipal. Una vez hecho esto, inscribimos el piso en el Registro de la Propiedad.

En Torresrubí ayudamos en la gestión y podemos estar enseñando el piso a los compradores mientras se tramitan

los documentos de la herencia. De esta manera, no perdemos la oportunidad de un comprador y conocemos los plazos de la documentación para poder firmar el contrato de arras lo antes posible.

A veces, cuando un heredero no tenía claro si vender o no, hemos hecho de mediador para intentar que todos logren sus intereses.

Una vivienda heredada viene cargada de recuerdos, de comidas familiares, de risas en los buenos momentos y abrazos en los malos. La carga emocional suele cegarnos en los defectos de la vivienda. En Torresrubí hacemos la valoración gratuita teniendo en cuenta el estado y el precio medio en la zona. 24 años en Vallecas nos han dado mucha experiencia para conocer las posibilidades de cada piso.

Si has recibido un piso heredado, vende con nosotros. Te ayudamos a vender, te acompañamos a Notaría y agilizamos todos los trámites de la herencia. En un momento tan duro, agradecerás contar con profesionales que se encarguen de todo.

Si tienes alguna duda, te ayudamos. Pasa por nuestra oficina, llámanos o mándanos un correo electrónico. Será un placer ayudarte a vender tu piso.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de compraventa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubi.com



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.
CI. SIERRA VIEJA, 61

Compra en el Mercado y la calidad estará de tu lado

La Estrella
FRUTAS Y VERDURAS

reparto a domicilio **GRATIS**

☎ 647 781 995
C/ Monte Aya, 4

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

Deportes Rayolandia

Por Raúl González

Se acabó el sueño copero

El Rayo Vallecano perdió por la mínima ante el FC Barcelona (1-2) en el Estadio de Vallecas el pasado 27 de enero. El partido correspondiente a los octavos de final de la Copa del Rey se saldó con un triunfo blaugrana, que tuvo que remontar el tanto inicial de Fran García, gracias a los goles de Messi y De Jong. El conjunto franjirrojo salió al terreno de juego con determinación y confianza. Andoni Iraola introdujo una presión muy adelantada que dificultó la salida de balón al equipo culé. Es por ello que los primeros minutos de partido tuvieron un dominio alterno entre los dos equipos. La entrada de Álvaro García para el Rayo fue determinante. Su desequilibrio y su desparpajo sirvieron para dar una nueva cara a los de la franja. Éste fue el encargado de asistir a Fran García en el tanto rayista, tras una gran acción individual y un extraordinario centro que dejó solo al lateral franjirrojo, a la hora de partido. Más tarde, Messi ponía la igualada en el marcador tras un mano a mano con el cancerbero valleciano. El Rayo intentó aguantar el resultado para ir a prórroga, pero no fue posible. Un tanto de Frenkie De Jong a servicio de Jordi Alba, que se convirtió en un auténtico puñal por la banda izquierda, trunció el sueño copero del Rayo Vallecano.

Fran García se recupera milagrosamente

El lateral izquierdo del Rayo Vallecano Fran García ha vuelto a los terrenos de juego. El defensor franjirrojo se ha recuperado milagrosamente de su lesión, una rotura parcial del cruzado anterior de su rodilla derecha, la cual se produjo ante el Real Sporting.

En tan solo 19 días, el zaguero valleciano ha vuelto a sentir la sensación de jugar al fútbol. La gran labor de los médicos rayistas, además de su extraordinario trabajo individual para fortalecer la zona lesionada y volver a estar cuanto antes con sus compañeros, han hecho que Fran García reaparezca antes del período previsto.

Es por ello que, esta noticia, demuestra una vez más el compromiso con la entidad franjirroja del jugador cedido por el Real Madrid. Sin duda alguna, es un hecho positivo para todos los aficionados rayistas y el propio Andoni Iraola, entrenador del Rayo Vallecano.

Fran García está siendo una de las revelaciones de la categoría de plata y uno de los jugadores más utilizados por Andoni Iraola. Este, sobre la reaparición de Fran García, aseguró: "Los plazos han sido más cortos de lo esperado. Es una excelente noticia".

► Fran García celebra el 1-0 frente al Barça
RAYO VALLECANO



▼ Guerrero se ejercita en la Ciudad Deportiva del Rayo
RAYO VALLECANO



▲ La camiseta en recuerdo del socio número 1 del Rayo, fallecido en enero.
R. G.



◀ Uno de los onces iniciales del Rayo B
RAYO VALLECANO

Guerrero y Elena Martínez se incorporan a la familia rayista

El Rayo Vallecano ha fichado en el mercado de invierno a Miguel Ángel Guerrero para reforzar su línea de vanguardia de su primer equipo. El futbolista defenderá los colores rayistas hasta final de temporada tras el acuerdo alcanzado con el Nottingham Forest y con el propio jugador. El delantero toledano, de 30 años de edad, ha jugado en el Toledo Juvenil, Rayo Vallecano Juvenil, Albacete Balompié B, Real Sporting B, Real Sporting, CD Leganés, Olympiakos, Nottin-

gham Forest antes de recalcar en el combinado valleciano.

Por otro lado, Elena Martínez es nueva jugadora del Rayo Femenino. La delantera de 19 años de edad viene en calidad de cedida, procedente del Atlético de Madrid, hasta el 30 de junio de 2021. El nuevo refuerzo ya ha debutado con el primer equipo rojiblanco, llegando a disputar cinco partidos de Primera Iberdrola y uno de UEFA Women's Champions League, ante el Servette FC. Durante su formación, fue máxima goleadora cinco temporadas consecutivas en las categorías inferiores del Atlético de Madrid, además de Campeona de España juvenil con la Selección Madrileña e internacional Sub-16 con España.

Impagos en el Rayo Vallecano

El Rayo Vallecano ha vuelto a ser protagonista en el fútbol español. A través de la Asociación de Futbolistas Españoles (AFE), el Rayo Vallecano B, el equipo de nivel superior de la cantera, dio a conocer una situación de impagos a través de un comunicado oficial, algo que también afecta al resto de la cantera rayista. En el mismo explicaron que no habían cobrado parte del sueldo acordado en contrato; que varios futbolistas de la plantilla que no tenían en su poder el contrato firmado con el Rayo Vallecano; que el club no había facilitado copia de las nóminas de los meses cobrados de la presente campaña

y de la anterior; que se adeudaba diferentes pagos a algunos integrantes del cuerpo técnico; y, que agradecían el trabajo que está realizando AFE con el objetivo de defender sus legítimos derechos, en todo momento cerca de los futbolistas para resolver la situación.

A los pocos días de que se produjese esta situación, era la primera plantilla del Rayo Vallecano quien 'estallaba' contra su presidente Raúl Martín Presa, con otro comunicado en el que acusaba al club de incumplir el protocolo Covid, de impagos y del malestar generalizado por los ERTE producidos durante el verano y la pandemia.

No cabe duda de que el Rayo atraviesa una situación complicada que afecta directa e indirectamente a la hinchada vallecana. Por ello, la entidad lanzó otro comunicado como respuesta a esta situación, para mostrar su opinión y tratar de esclarecer los hechos.

Fallece José García Concejo, socio número uno del Rayo

El pasado mes de enero falleció José García Concejo, socio número 1 del Rayo Vallecano, a los 94 años de edad, que se dio de alta en 1951, por lo que 'llevaba a sus espaldas' casi 70 años como seguidor de la franja. Sin duda alguna, una auténtica leyenda en la historia del club franjirrojo.

García Concejo se había convertido en el socio número 1 tras el fallecimiento en el pasado mes de marzo de la persona que ostentaba esta estadística, Antonio Sánchez Berenguer. No cabe duda de que han sido meses duros para el rayismo.

La entidad franjirroja rindió homenaje a José García en la jornada 21 de la Liga SmartBank, en el partido que enfrentaba al Rayo Vallecano y el CD Mirandés, con un brazalete negro y una extraordinaria victoria del equipo de sus amores.

Numerosas han sido las muestras de cariño de la hinchada vallecana a José García a través de redes sociales. Es más, el club valleciano manifestó lo siguiente tras enterarse de la triste noticia: "Desde el Rayo Vallecano queremos transmitir nuestro más sentido pésame a los familiares y amigos de José García Concejo, abonado número 1 del Club, fallecido hoy a la edad de 94 años. Una gran pérdida para el rayismo que lamentamos profundamente. D.E.P.". Descanse en paz, José.

Toda la actualidad del primer equipo del Rayo Vallecano, partido a partido, en la sección de Deportes de nuestra web Vallecas.com



■ Entrevista con la vallecana Patricia González 'Peque', segunda mejor jugadora del mundo de fútbol sala de 2020

“Si no disfrutas, el deporte no es deporte”

La vallecana Patricia González Mota, más conocida como 'Peque', ha sido elegida como segunda mejor jugadora del mundo de fútbol sala de 2020. La futbolista del CD Burela FS de la Primera División de fútbol sala femenino asegura en esta entrevista para Vallecas VA que su barrio, Vallecas, le ha influido positivamente en su trayectoria deportiva. Este periódico le agradece su amabilidad, participación y colaboración en todo momento y le desea la mejor de las suertes en el futuro.

Por Raúl González

Pregunta: ¿Por qué elegiste el fútbol? ¿Qué lo diferenciaba de los otros deportes?

Respuesta: Bueno, mi padre siempre ha sido un amante del fútbol y desde bien pequeña empecé a jugar con él. Todos los recuerdos de mi infancia han sido en la calle jugando con un balón al lado. Digamos que es algo hereditario.

P ¿Cómo fueron tus inicios en el fútbol sala?

R Pues recuerdo que mi primer equipo de fútbol sala fue el Distrito 31, yo tendría unos 10 años, en el pueblo de Vallecas. Éramos un equipo totalmente femenino, incluida la entrenadora y jugábamos en una liga masculina. De aquel equipo fuimos 4 las jugadoras que llegamos a competir en Primera División.

P ¿Qué aportó Vallecas a tus primeros pasos como futbolista (valores, amistades...)?

R Una cosa que nos caracteriza a todas y que creo que aprendimos



“El juego que se aprende en el barrio me sigue ayudando muchísimo”

◀ 'Peque', en su enfrentamiento contra el Alcorcón AD ALCORCÓN

▼ La futbolista vallecana, con la selección



desde pequeñas, es la garra y el coraje a la hora de jugar. Todas somos jugadoras con mucho carácter, como los vallecanos. La verdad que recuerdo con mucho

cariño aquella época donde entrenábamos en las pistas de barrio. A día de hoy, el juego que se aprende en el barrio me sigue ayudando muchísimo.

P ¿De qué manera recuerdas tu debut en el fútbol profesional?

R Debuté con 15 años en Primera División con el Futsi Navalcarnero y recuerdo que estaba algo nerviosa, pero con muchas ganas de jugar. Siempre me ha gustado y divertido muchísimo el fútbol sala y la competición de alto nivel, y recuerdo que en mi debut sentí que me estaba divirtiendo, porque era el sitio donde se juntaban las dos cosas, competición y diversión.

P ¿Qué sentiste al ser convocada por primera vez con la selección española?

R A día de hoy sigo sintiendo ese gusanillo cada vez que va a salir una convocatoria de la selección. Para mí, es todo un orgullo poder vestir la camiseta de España, es un sueño hecho realidad y espero que dure muchos años.

Es a lo máximo que puede llegar cualquier deportista.

P ¿Qué te llevó a cambiar de aires para probar en el fútbol italiano? ¿Y a regresar de nuevo a Burela?

R Bueno, siempre he querido salir de España y probar otras ligas y se presentó la oportunidad de irme a Italia y quería probar. Además, estaba en un momento en Burela que necesitaba salir para cambiar de aires y poder volver a disfrutar de Burela como se merecía y así lo hice. Fueron dos años donde aprendí muchísimo y me llevo una de las mejores experiencias personales que he vivido.

P ¿Cuál es la clave de tu éxito, en este caso, estar durante varios años entre las mejores futbolistas del mundo?

R Creo que la clave es la constancia y el trabajo. Cuando se tiene un objetivo y se es perseverante en conseguirlo, al final las cosas llegan, pero si no llegan, siempre te quedará que has dado el 100% que es de lo que se trata.

P ¿Cuál es el título que más te ha gustado ganar como futbolista? ¿Por qué?

R Bueno, es muy difícil quedarse con uno solo, porque todos llevan mucho trabajo e ilusión por detrás, pero jugar el primer Europeo con la selección y ganarlo en Portugal fue una de las cosas más bonita que me ha pasado deportivamente. No solo por ganarlo, sino por cómo fue todo el campeonato y el grupo humano tan bonito que conseguimos hacer algo tan grande.

P ¿Qué consejo transmitirías a las próximas generaciones de futbolistas?

R Que trabajen mucho y que persigan sus sueños. Habrá muchos momentos y personas que les intentarán que cambien de sueño porque será difícil, pero que sigan intentándolo y, sobre todo, que disfruten el deporte, que incluso en Primera División si no disfrutas, el deporte no es deporte.

El Adepo Palomeras cumple 33 años de historia



▲ El primer equipo del Adepo

ADEPO PALOMERAS

Por R. G.

La Asociación Deportiva Adepo Palomeras está de cumpleaños. Esta entidad vallecana cumple 33 años de historia, en los cuales ha promovido la actividad física, además de una gran cantidad de valores que han ido inculcando de generación en generación. El 2 de febrero de 1988 se hizo realidad un sueño.

Sus responsables quisieron acordarse de su gran familia, tal y como ellos mismos denominan a su equipo, a través de las redes sociales con el siguiente mensaje: “Todo comenzó con un sueño. Por los que

estuvieron, los que están y los que estarán”.

A día de hoy, esta escuela de fútbol tiene a 359 jugadores. Los 'diablos rojos' cuentan con diferentes equipos, desde prebenjamín a senior, incluyendo el equipo femenino. Todos ellos juegan en el Centro Deportivo Municipal Palomeras. Este conjunto ha tenido una evidente progresión que se ha ido evidenciando a lo largo de los años.

El Adepo ha elaborado un video conmemorativo que se puede ver en su cuenta de Twitter: <https://acortar.link/GRtdL>





En manos de tu enfermera

¿Comer para vivir o vivir para comer?

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

Vivimos en una sociedad donde la comida y la nutrición no siempre van de la mano. Comer es un placer, pero, sobre todo, es una necesidad. Debemos aportar a nuestro organismo los nutrientes necesarios para mantener nuestro equilibrio.

Podemos elegir libremente el tipo de alimentación que queremos (omnívora, vegetariana, vegana...), pero siempre poniendo por delante nuestra propia homeostasis, es decir, el equilibrio necesario para que no tengamos ninguna carencia nutricional.

Es muy importante reducir el consumo de sal y grasas saturadas, por supuesto, reducir

drásticamente las comidas rápidas, precocinadas, bebidas envasadas tipo zumos, batidos, bebidas bicarbonatadas y bebidas alcohólicas.

En el llamado primer mundo vivimos en un espacio temporal donde el abuso de azúcares y de grasas saturadas hace que esté aumentando drásticamente las enfermedades endocrino metabólicas, como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

La gran plaga del siglo XXI es la obesidad infantil. Cada vez hay más niños y niñas que son obesos por una mala gestión alimentaria y por la falta de ejercicio físico. Somos los adultos los responsables de que coman bien y somos las familias y las instituciones los que debemos ser los garantes de sus derechos y la alimentación es uno de ellos.

Hacer una alimentación consciente nos permite razonar que comemos, por qué lo comemos y qué nos aporta aquello que comemos, más allá del placer que nos supone ingerir un alimento. Esto quiere decir que, para mantener una alimentación adecuada, debemos primero saber qué es lo que nuestro cuerpo necesita y será en función de esto cuando cocinaremos esos alimentos de la forma más sana y apetecible posible.

Los nutrientes

Todos los nutrientes son importantes en nuestras vidas, pero manteniendo una proporción adecuada: un 50-60% de hidratos de carbono, un 30-35 % de lípidos y un 12-15 % de proteína y el resto que fueran vitaminas y minerales. Debemos beber al menos 1,5 o 2 litros de agua a no ser que tengamos alguna limitación por alguna patología.

Hay 13 vitaminas imprescindibles para nuestro organismo y son las A,C,D,E,K y ocho del grupo de la vitamina B: tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, biotina, vitamina B6 y B12 y ácido fólico.

Cómo veis comer y nutrirse no es lo mismo. Debemos

P R O T E I N A L A S
A S D G U K Ñ O L I O
N G C F G H K M S N O
Q W U R S D C A V B B
A L T A R Y T O P C E
Z I T G T S D R M A S
A P V F O X A G N T I
D I C E Q C H L H E D
F D M A U C T D U I A
V O J Z B V G F Y D D
H S A T U R A D A S W

SOPASALUD

Saturadas	Homeostasis
Sal	Dieta
Azúcar	Proteína
Salud	Pan
Obesidad	Agua

pensar que estamos comiendo, por qué lo comemos, qué nos aporta y qué cambios debo hacer en mi vida para planificar una alimentación saludable.

No solo es saber qué comemos sino cuánto comemos. No debe comer lo mismo un niño que un adulto, ni una persona sedentaria o una persona con trabajo pesado, es decir el número de calorías diarias va a depender del gasto energético. Si pretendo mantener el peso corporal debo tener un balance neutro, ni pérdida ni ganancia calórica. Por el contrario, si lo que quiero es perder peso

para llegar a normopeso debo trabajar mi balanza energética trabajando los dos pilares, qué y cuánto como y el ejercicio que realizo.

Os deseamos bon y saludable apetite.



NOTICIA AMPLIADA EN:
<https://vallecas.com/comer-para-vivir-o-vivir-para-comer/>



VA DE SALUD

Nuevos tiempos, nuevas formas de contactar con el centro de salud

Por Víctor Romero, Lara E. González, Francisco J. García - Enfermeros/as de Atención Primaria (Centro de Salud José M^o Llanos)

Acerca al centro de salud para pedir una cita era un acto cotidiano que cualquier persona podía hacer sin problema hasta hace unos meses. A día de hoy, lo recomendable es intentar pedir la cita con el profesional de la salud que necesitemos a través de otros medios, porque acudir a un centro sanitario puede ponernos

en riesgo. La vía telefónica y online para solicitar una cita se convierten en alternativas totalmente seguras, rápidas y útiles.

La primera forma de contactar con nuestro Centro de Atención Primaria es el teléfono. Se pueden encontrar el teléfono del centro de salud de referencia en el reverso de la tarjeta sanitaria. Cuando se llama a un Centro de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid, se escuchará una grabación que guiará por las distintas opciones disponibles. Si se selecciona la opción número 9 tras escuchar la grabación



▲ Una señora pide cita en el Centro de Atención Primaria Padre Llanos

completa, se será atendido directamente por la Unidad de Atención al Usuario del centro. Esta última opción solo estará disponible en horario de apertura del centro de salud, por lo que no funcionará los fines de semana y festivos. Es una opción especialmente interesante si lo que se necesita es hacer algún trámite administrativo. En los momentos de mayor entrada de llamadas, los tiempos de espera pueden ser más largos. En este caso, se podrían usar otros métodos.

De forma telemática

Si se cuenta con un dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet...) también se puede pedir cita online. En la web www.citaprevia.sanidadmadrid.org la identificación se hará introduciendo algunos datos personales: el código identificador de la tarjeta sanitaria, la fecha de nacimiento y del número del DNI o NIE. Con esto, se podrá pedir una cita con la enfermera/o, médico/a o pediatra de Atención Primaria. También se podrá gestionar otro tipo de citas, como la de vacunación antigripal o una cita "coronavirus". En estos casos, se recomienda no acudir directamente al centro de salud, por lo que se podrá solicitar una consulta previa en caso de presentar tos, fiebre u otros síntomas relacionados con el coronavirus. Dentro de esta página web también se podrá consultar todas las citas pendientes, descargarlas en el

ordenador e incorporarlas al calendario del dispositivo desde el que se haya conectado.

Estas mismas opciones de solicitud de cita están disponibles a través de la aplicación móvil "Cita Sanitaria", para los dispositivos iOS y Android. Una vez descargada la app, hay que registrarse usando los mismos datos que en la cita online: código de tarjeta sanitaria, fecha de nacimiento y DNI/NIE. Si la cita es para una persona menor de edad sin DNI/NIE, se debe introducir el DNI/NIE del adulto que se vaya a hacer responsable de la cita. Con esta opción, además, se podrá gestionar la cita de Atención Hospitalaria.

Esperamos que todas estas recomendaciones sean de gran ayuda.



‘Semillas’ en el IES Madrid Sur

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

“La nevada ha servido para que no olvidemos que formamos parte de la sociedad”

Semillas y la nieve

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

Las vacaciones escolares navideñas y el temporal Filomena han supuesto un paréntesis en el proyecto Semillas. Sin embargo, la nevada ha servido para que no olvidemos que formamos parte de la sociedad. En Madrid empezó a nevar fuerte el viernes 8 de enero por la tarde y ya no paró hasta la tarde del sábado 9. El domingo 10 por la mañana unos vecinos cortamos la calle con coches y uno de nosotros estuvo quitando nieve de la azotea en la parroquia del Buen Pastor, al lado del instituto, tirando cubos a la acera, sin transeúntes, para evitar que la nieve se convirtiera en hielo y dañara la estructura de la iglesia. Ese mismo día, por la tarde, quitando nieve de la acera, una señora mayor con problemas de vista le preguntó a uno de nosotros si podía ayudarle a cruzar el paso de cebra y este compañero le cogió del brazo hasta llegar sana y salva a la otra acera.

Varios de nosotros hemos ido a hacer la compra a otras personas que podían tener dificultades para hacerlo. En algunos casos, el supermercado estaba cerrado porque los trabajadores no habían podido acercarse a su lugar de trabajo; en otros, los supermercados estaban desabastecidos de productos frescos. Así que fuimos a comprar lo que había (productos en conserva y la poca fruta que quedaba), o ir a otros establecimientos (tuvimos que hacer cola de más de una hora para comprar pan en la panadería); en bazares de alimentación adquirimos algo de fruta, verdura y leche... En uno de los casos, a un abuelo le llevamos comida que teníamos en casa y lo poco que pudimos comprar fuera.

Ayuda en la compra

Los destinatarios de estas compras han sido, sobre todo, nuestros abuelos o algún vecino. Hemos tenido que ir a sus casas caminando con cuidado sobre la nieve o el hielo, ya que los autobuses no funcionaban. En un caso, compramos medicamentos a un vecino mayor de la escalera que tenía problemas de asma. Otros hemos empujado coches que se habían quedado encallados. Varios vecinos colaboraron en levantar árboles que se habían caído sobre la acera o sobre el asfalto, impidiendo el paso de transeúntes y vehículos, cuando se produjera el deshielo. Otros estaban amontonando bolsas de basura para que no molestaran y facilitar la tarea a los empleados del ayuntamiento cuando vinieran, ya que la recogida se suspendió varios días. Uno de nuestros padres, que es jardinero, tenía palas y sal para repartir entre la gente y así poder despejar la acera. Uno de nosotros estuvo quitando el hielo de la acera con una pala, un rastrillo y una azada, material que teníamos porque pertenece al jardín comunitario. Varios también hemos puesto alpiste en las ventanas para que se alimentaran los pájaros, ya que la nevada ha afectado no solo a las personas sino también a los animales. Una madre ofreció un chocolate caliente a un conductor de VTC, cuyo coche se quedó atrapado en una rotonda.

No solo hemos ayudado a otras personas, sino que algunos también hemos sido ayudados. Al abuelo de uno de nosotros, unos agentes de policía le ayudaron a cruzar la acera. Se lo agradecemos con un café caliente.

“No solo hemos ayudado a otras personas, sino que algunos también hemos sido ayudados”

Efectos a nivel laboral y doméstico

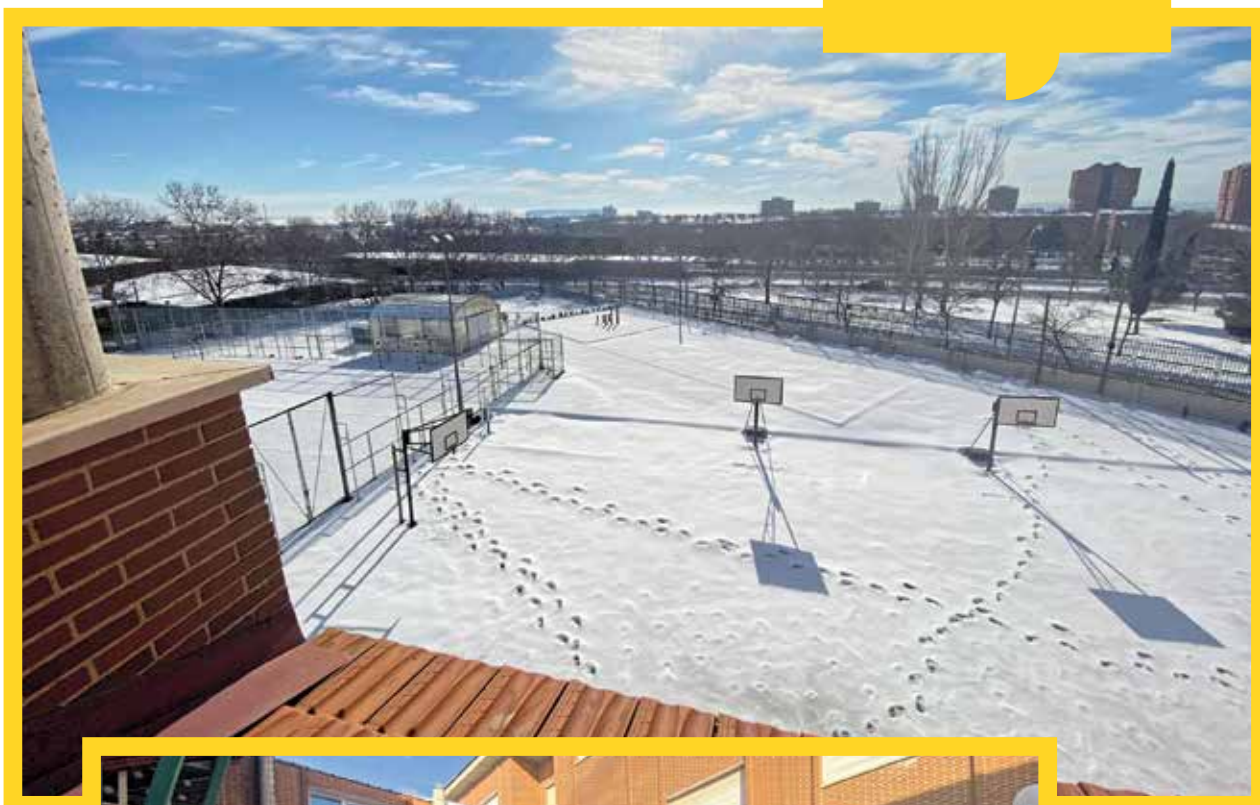
La nevada ha afectado a nuestras familias a nivel laboral y doméstico. El padre de uno de nosotros se vio perjudicado por la nevada, porque se le heló la batería y el coche era su medio de transporte para ir al trabajo, cerca de Goya. Tuvo que ir andando un buen tramo por la nieve hasta acceder al Metro. Otro de nuestros progenitores madrugó mucho más que de costumbre porque antes iba en coche o andando al trabajo y con la nieve y el hielo tardaba más. Otro de nuestros padres es conductor de la EMT y estuvo unos días sin poder trabajar, aunque al menos el día de la nevada libraba y no se quedó atascado, como les ocurrió a muchos de sus compañeros. Otro es albañil y, aunque pudo llegar con retraso al puesto de trabajo, ahí le dijeron que no podían ir a ninguna obra por el temporal. Otro trabaja en un taller como pintor de coches y tampoco tenía coches para pintar.

En nuestras casas, lo hemos notado sobre todo en los suministros: en uno de nuestros hogares, la caldera de la comunidad se estropeó y estuvimos varios días sin agua caliente. Una de nosotros estuvo dos días sin luz (el viernes y el sábado de la nevada). En otro edificio estuvimos tres o cuatro días sin agua porque se habían congelado las tuberías; no teníamos calefacción ni agua caliente. A una de nosotras la nevada le pilló en Toledo y estuvo sin poder venir a Madrid. Uno de nuestros padres es camionero y le sorprendió la nevada en Asturias y tardó unos días en poder regresar, cuando las carreteras estuvieron despejadas.

Sentimientos encontrados

A nivel académico, tenemos sentimientos encontrados: Por un lado, ha sido bueno porque nos hemos incorporado más tarde al instituto y eso a los alumnos nos suele gustar, porque sentimos que se alargan nuestras vacaciones. Pero realmente no eran vacaciones, era educación telemática, igual que en marzo. Así que, por otra parte, ha sido malo porque había videos de alguna asignatura que no entendíamos (no es lo mismo que nos lo explique el profesor), en otras asignaturas hemos hecho clases online... Si reflexionamos, nos parece peor porque con la educación a distancia no tenemos un horario fijo, al no desplazarnos al instituto, y nos solemos levantar más tarde o nos quedamos medio dormidos delante del ordenador. Aunque esta dificultad de no dar las clases completamente presenciales no la hemos tenido solo durante los primeros días de enero (ya que todo este curso se ha planteado, a partir de 3º de ESO, semipresencial). El haber estado 10 días con educación online nos ha hecho darnos cuenta de la importancia de ir a clase.

Ya el curso pasado lo sufrimos a partir de marzo y a algunos nos costó seguir las explicaciones y hacer las tareas sin el profesor delante. La vuelta en septiembre, después del confinamiento y el verano, nos resultó muy extraña. Estábamos solo la mitad de la clase, porque la otra mitad estaba en casa; teníamos que llevar mascarilla (y a los alumnos nuevos y a algunos profes no les hemos visto la cara entera); debíamos de estar pendientes de echarnos gel, de desplazarnos de un edificio a otro por el exterior y en clase con las ventanas siempre abiertas (así que en el aula con el abrigo cuando llegó el frío).



▲ Las pistas deportivas cambiaron su habitual color por el blanco

◀ Uno de los patios del instituto

Cultura

'21DISTRITOS' estrena su programación cultural para 2021

La edición de este año está compuesta por 250 actividades gratuitas para todos los públicos

Por Prensa Ayuntamiento/
Plataforma de Medios Locales

El Área de Cultura, Turismo y Deporte del Ayuntamiento de Madrid dio el pasado 27 de enero el pistoletazo de salida a la nueva programación de '21DISTRITOS', en la que se mantienen los valores que han marcado a la propuesta desde su nacimiento, configurando así una programación multidisciplinar, diversa, inclusiva y accesible en la que tiene cabida distintas disciplinas y especialidades artísticas.

El programa, compuesto por 250 actividades, combina de nuevo artistas ya consagrados, como Héctor Alterio o Coque Malla, con propuestas emergentes de compañías como Kubik o Trocos Lucos y propone un calendario artístico heterogéneo que alterna al mismo tiempo eventos formativos y de entretenimiento. Todas las actividades continuarán siendo gratuitas y estarán disponibles en la web de '21DISTRITOS' (www.21distritos.es) para consultar el modo de asistencia e inscripción.

La programación se reparte, de nuevo, por diferentes espacios culturales de todos los distritos, cumpliendo así una de las premisas del proyecto: que la cultura llegue a toda la ciudadanía. Y con el fin de garantizar la salud de los

artistas y de los asistentes, en '21DISTRITOS' cumplimos con la normativa referida a la Covid-19 en todos los eventos programados.

La línea artística

La programación de esta edición de '21DISTRITOS' destaca, como en la anterior, por su variedad y su intención por acercarse a todo tipo de públicos. El programa musical de este año abarca una multiplicidad de estilos, desde la apuesta por el flamenco, con Pepe Habichuela y Kiki Morente o el Contraste flamenco de Guadiana, hasta el rock de Biznaga y de Miguel y Coque Malla o el concierto de música clásica 'A song for the moon'.

En cuanto a teatro, el programa ofrece un abanico que va de lo contemporáneo a lo costumbrista, con propuestas de artistas emergentes y de premios nacionales.

En danza, '21DISTRITOS' también se acerca a sus diferentes estilos, desde la danza clásica de Carmen Suite Ballet, de la Compañía de Danza las Artes, hasta propuestas más contemporáneas como las de The Place o Javier Martín.

Además, '21DISTRITOS' quiere mostrar este año un apoyo claro al sector del circo, incrementando las propuestas circenses en la programación, con propuestas contemporáneas como la de Trocos Lucos hasta las propuestas de clown y filosofía de Fausto Ansaldi.

Para los más pequeños y para público familiar, la programación se complementa con diversos espectáculos de títeres, como Criaturas particulares o Faboo: el encanto de la imaginación, dos originales propuestas de teatro gestual.



▲ Un momento de la presentación de '21DISTRITOS'

◀ La concejala de Cultura, Andrea Levy, participó en la puesta de largo del programa



La programación de '21DISTRITOS' continúa así su apuesta por una cultura segura y gratuita para la ciudad de Madrid. Más información en www.21distritos.es.

PUENTE DE VALLECAS

Cuatro son las propuestas que se desarrollarán en este distrito:

'Adel, de GEN-Theater Company', pieza de teatro físico y vídeo interactivo para todos los públicos (Centro Cultural El Pozo, 27 de febrero, 12:30 horas).

Miguel y Coque Malla, los

reconocidos hermanos músicos ofrecerán un encuentro-concierto (Centro Cultural El Pozo, 28 de febrero, 19 horas).

'La Chica Charcos, un viaje a través de la música', clown, humor y música que se entrelazan dando forma a un espectáculo que hará cantar desde los más mayores de la casa hasta los más pequeños (Centro Cultural El Pozo, 14 de marzo, 12:30 horas).

'Sentimiento Flamenco en Puente de Vallecas', el cantaor Guadiana presenta su nuevo

espectáculo (Centro Cultural El Pozo, 3 de abril, 20 horas).

VILLA DE VALLECAS

Tres serán las actividades para los próximos meses:

'Preparados, listos, Fandango!', la simbiosis perfecta entre el violín clásico y el flamenco, un reto personal de la virtuosa violinista Elena Mikhailova (Centro Cultural Zazuar, 5 de marzo, 19:30 horas).

'La RE MODA en Villa de Vallecas', plataforma transversal, inclusiva y sostenible con la moda como protagonista. Taller que requiere inscripción previa (Centro Juvenil El Sitio de mi recreo, 13 de marzo, 11 horas).

'Conectando a los bebés con la naturaleza'. Baby Sferic propone un divertido viaje para redescubrir y emocionarnos con nuestro hogar, desde los ojos de un niño (Centro Cultural Zazuar, 24 de abril, 12:30 horas).

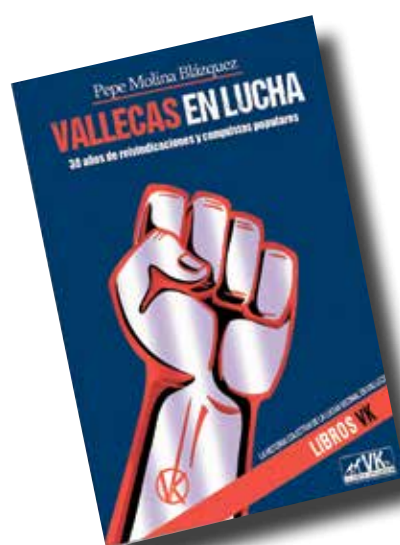
Un libro sobre la historia de la lucha vecinal en Vallecas

Por I. Mendi

'Vallecas en lucha, 30 años de reivindicaciones y conquistas populares' es el último libro de Pepe Molina, fundador de Vallecas Todo Cultura y expresidente de la Asociación Vecinal Palomeras Sureste, que saldrá a la venta el próximo 18 de febrero editado por la asociación cultural vallecana Agita Vallecas. Los prólogos y los epílogos llevan las firmas de los periodistas Antonio Luquero y Luis R. Aizpeolea, del arquitecto Mariano Calle

y del músico y poeta Luis Farnox, que también vivieron esta historia de primera mano. Acompañan esta edición una serie de fotografías y documentos de la época.

A través de sus páginas, Molina da cuenta de las diferentes conquistas del movimiento vecinal, del que él mismo es y ha sido protagonista, como la remodelación de Vallecas, la ampliación del Metro, la modificación de la M-40, el Plan 18.000, el secuestro del autobús 57 o el gas para el barrio. Unas movilizaciones, en la inmensa mayoría de casos, llevadas a cabo por la mejora de la vida de sus vecinos, a los que



se fueron sumando miles de inmigrantes venidos de Extremadura, Castilla-La Mancha, Andalucía o Extremadura, unas luchas organizadas, protagonizadas y apoyadas por una masa muy importante de sus habitantes.

"Había en aquellos líderes surgidos de la clase obrera una convicción y una dignidad que eran un auténtico escudo contra el miedo", dice Luis R. Aizpeolea en el prólogo.

◀ La portada del libro

La Mirilla de Vallecas



La calma

Por Antonio Osuna

Ahí está el dicho "después de la tormenta, viene la calma", ¿pero cuándo? Se podría decir que nos ha pasado prácticamente de todo en estos últimos tiempos. Entre el virus y lo que no es el virus, si mañana aparece King-Kong caminando por la Albufera no sé... puede que ni me sorprenda ya.

Tal vez muchos estén pensando... ¿otra foto más de la

nieve? Sí, otra más, todos estamos saturados, o lo estuvimos dadas las fechas a las que ya nos encontramos. Pero es lo que dije al principio, ¿cuándo llega la calma? Pensábamos que al cambiar de año todo sería distinto. ¡Adiós 2020, espero no vivir nunca más un año como tú! Pues parece que su sucesor tampoco se anda con rodeos. Por eso elegí esta foto, para que no perdamos la realidad, aun tratando de salir todos los días de ella.



No hablaré de la subida de luz. Otra cosa más... Pero veamos el punto positivo y empecemos con eso. ¿No creen entonces que es momento de apagar el teléfono, la tablet o el ordenador y coger un periódico, una revista o un libro? Al menos es más barato. ¿No les alegra pensar que... desde cuándo no teníamos unas navidades con

nieve? Sí, se pasó unos días, pero oye... ¡casi acierta Filomena!

Dicen que las desgracias vienen de tres en tres. El virus, la nieve y la factura. Cupo completo. Y ya que se nos está poniendo difícil para el bolsillo quedarnos dormidos con la televisión, propongo un reto.

Al estar en la cama con la luz apagada pensemos en eso mismo, en que las desgracias ya se

han acabado, que hemos asumido todo y que, ahora, llegará una época de bienes. Así pues, piensen en tres alegrías, en tres cosas que les hagan falta y repasen todos y cada uno de los detalles, hilando fino, calculando lo que mejoraría todo. No creo que a todos nos lleguen, pero oye, quien sabe... Si las penas son para todos, ¿por qué no las alegrías?

VALLECAS LEE EN SUS BIBLIOTECAS

No, no quiero escribir los versos más tristes esta noche

Por Juan Sin Credo

La Avenida de Pablo Neruda es una arteria principal de la Gran Vallecas. Tiene su origen en el nudo de comunicaciones de la Autovía de Valencia desde donde inicia su recorrido hasta remansar su longitud del asfalto en la Asamblea de Madrid. A la altura de su confluencia con la Avenida de la Albufera se encuentra, náufrago en una exigua isleta del paso de peatones, un minúsculo busto que representa al poeta. Ahogado de intemperie la figura del vate americano, épico pregonero de la grandeza de ese continente en su 'Canto general', aunque miserable progenitor que abandonó a su hija enferma, me despierta sentimientos contradictorios sobre el hartazgo psicológico de una ciudadanía abocada a un cuadro agudo de hipersensibilidad extrema.

Por ese motivo, parafraseando al poeta chileno en su universal 'Veinte poemas de amor', podría escribir "los versos más tristes esta noche". Puedo "escribir, por ejemplo", que Vallecas ha sufrido el temporal Filomena con unas consecuencias nefastas para el arbolado, donde cientos de ramas aún pendían tronchadas en sus copas resultando un peligro real para los viandantes. "Puedo escribir los versos más tristes esta noche. Pensar que no la tengo. Sentir que la he perdido", continuaría. "Pensar" en no tener la confianza en unos estamentos que vuelven por sus fueros, aprovechándose del privilegio de su jerarquía para saltarse a la torera el calendario de vacunación e inyectarse, con actitud bochornosa, una dosis que, evidentemente, no les corresponde. "Sentir que la he perdido", la esperanza, en una sociedad que se comporta de una manera irascible e injusta.

Sin embargo, me niego a escribir ni versos, ni crónicas, ni nada más triste esta noche. Prefiero escribir sobre el pundonor de ese puñado de vallecanos que han salido a la calle durante las frías mañanas de enero para despejar la nieve de las aceras o a esos otros

(sanitarios, librerías, bibliotecarios, profesoras) que desde primera línea continúan regalando amabilidad en estos tiempos difíciles tan excepcionales.

'El infinito de un junco'

Puedo escribir sobre aspectos tan mundanos como la aplicación móvil, cómoda y eficaz, del Carnet Único Regional, que permite el acceso al servicio del Portal del Lector para reserva de ejemplares. De este modo, he podido acceder al préstamo en la biblioteca de Miguel Hernández del "pelotazo editorial" del año pasado, 'El infinito en un junco', de Irene Vallejo, que ha obtenido el Premio Nacional de Ensayo. Incluso, puedo escribir sobre la fascinación



que propaga la lectura de las novelas del escritor norteamericano Colson Whitehead, tanto de 'El ferrocarril subterráneo' como 'Los chicos de la Nickel', ambos en las estanterías de la Biblioteca Gerardo Diego. Historias que desgranar con crudeza el esfuerzo titánico de luchar por unos derechos civiles inalienables para todo ser humano. Unos derechos fundamentales, hoy, en tela de juicio, debido a cierta arbitrariedad en las medidas restrictivas de corte sanitario. Lecturas para dejar de estar triste, lecturas para la esperanza.

Porque te has muerto para siempre

Lo dijo el poeta,
Federico era su nombre,
y yo no soy quién para negarlo.
Lo sabe el arroyo que un día
sintió tus pisadas en la primavera,
lo sabe el banco que junto a tu
puerta
se ha quedado huérfano de ti,
lo saben los copos de nieve
que han tardado una vida en
esperarte,
lo sabe el ascensor, la luz de tu
escalera,
la cancela y el portal enmudecido
que ya no te darán las buenas
tardes.
El poeta no mintió cuando sus
versos
advirtieron al mundo de la noticia:
para siempre y ya no hay vuelta
atrás,
aunque los chopos se empeñen en
negarlo,
aunque el Paseo de Coches del
Retiro
aguarda tus pisadas y tus versos,
sonrisa de once labios dibujada
en el bronce de tu piel.
Para siempre y ya no hay vuelta
atrás
porque las luces de tu dormitorio
ya no juegan con tu risa al
escondite.

Concha Morales, a Juan Francisco Morales, poeta

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



Talleres Eloy
SPORT RACING
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

SU ANUNCIO EN

Vallecas VA



anúnciese en
675 646 204

LLEGA A MÁS GENTE EN TODO VALLECAS

English Connection

NUEVO CENTRO en Avda. Pablo Neruda 63

Cursos de inglés para Infantil, Primaria, ESO, Adultos

Grupos reducidos, clases presenciales con todas las medidas de seguridad

Nuevo centro en Avda. Pablo Neruda 63
911 76 92 91 / 654 33 27 74

¡Tu inglés te espera!



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

La Escondida

BAR C/ Sierra Bermeja, 41 esquina calle Payaso Fofó
CAFÉ

608 633 186 Portazgo
Salón para eventos

CARNICERIAS

Precios y productos exclusivos solo para domicilio

SIGUENOS EN:

FACEBOOK

INSTAGRAM



FURGOCARNES

SIERRA DE CONTRAVIESA (MADRID)
916 191 042
689 802 234

LEGANÉS
916 851 390
699 934 603

ALCORCÓN
915 075 171
622 514 646

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

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

MELONES Y SANDÍAS ESPECIALES CARLOS
VILLACONEJOS CALZADILLAS
f frutascarlos
https://www.frutascarlos.com
PUESTO 17 exterior

FRUTAS SELECTAS PRODUCTOS GOURMET
91 478 96 52
Servicio a domicilio en zona Puente Vñ
PUESTO 28
Carnes selectas
lavacavallecas.com
f LaVacaVallecas
Pedidos a domicilio gratis a partir de 50€

Aves Casa POLLERÍA
Paco Somolinos
Tienda on line, reparto a toda España
polleriasomolinos.com
914 776 137
f polleriasomolinos

Hnos. Román CHARCUTERÍA
Quesos y embutidos
Lunes tarde cerrado
914 776 134
PUESTO 21

Por solo 5 € mensuales

'1.000 suscripciones solidarias a Vallecas VA'

¡Apóyanos. Suscríbete!

En Vallecas VA nos hemos ido enamorando de nuestros barrios, **aprendiendo a poner mes a mes, imágenes y palabras al espíritu vallecano.**

Queremos llegar a todos los vecinos para **mostrar todo lo grande y hermoso que habita en nuestras calles.**

¡¡¡ Vallecas necesita la continuidad de su periódico !!!

Por solo 5 € mensuales, que se abonan en un solo pago, es decir, **60 € anuales, estarás haciendo posible que cada mes sigamos sacando 20.000 ejemplares, distribuyéndolos**

gratuitamente en más de 350 puntos por todo Vallecas. Además, **a ti te llegará mensualmente al buzón de tu domicilio.**

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

