



Especial 'Vallekas con K de Kultura' llega a su II edición

Páginas 11-12-13-14

▲ Varios de los participantes en 'Zarzuela del Kas' posan tras uno de los ensayos de la obra de teatro comunitario.

JESÚS ARGUEDAS

Somos Tribu VK recibe el Premio Ciudadano Europeo 2020

➔ Sus responsables hacen extensivo el galardón a todas las redes de apoyo vecinal

Por Isa Mendi

La red de apoyo vecinal Somos Tribu Vk recibió el viernes 21 de mayo el premio Ciudadano Europeo 2020 en un lugar emblemático del distrito de Puente de Vallecas, el mirador del Cerro del Tío Pío, con el skyline de Madrid de fondo. Los responsables de este colectivo hicieron extensivo el galardón a todas las redes vecinales que trabajan de forma desinteresada en la capital para facilitar el sustento a las familias más desfavorecidas.

"Queremos agradecer a los miembros del jurado y al Parlamento Europeo esta distinción, que para nosotras significa poner en el centro a las personas por encima del capital. Cuando

"Más de un año después sigue siendo necesario mantener cinco despensas de alimentos para nuestras vecinas con una media de reparto de 340 cestas semanales"

en marzo de 2020 nació Somos Tribu Vallekas, no podíamos imaginar que más de un año después, seguiría siendo necesario mantener cinco despensas de alimentos para nuestras vecinas con una media de reparto de 340 cestas semanales", comentó una de las portavoces de Somos Tribu.

➔ Pág. 3



La Feria del Libro de Puente de Vallecas celebró su quinta edición

➔ El Bulevar de Peña Gorbea volvió a convertirse en un polo cultural del 14 al 30 de mayo

Página 20

www.rayoautoescuelas.com

RAYO AUTO ESCUELAS

Más de 40 años nos avalan

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 Guadaíra, 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

SUPERMERCADOS La despensa EXPRESS

91 779 11 18

664 368 385

Lunes a viernes de 9:00 a 21:00
Sábados de 9:00 a 15:00
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

Cuidado Seguro

con DomusVi

Residencia para mayores Albufera

Centro residencial y plazas de día.

DomusVi Albufera

Calle Sierra de Alcubierre, 8,
28053, Madrid

917 57 05 10 | domusvi.es

Cuidamos personas en buena compañía

EDITORIAL

Vallecas vive la cultura

Vienen soplos de aire fresco, de colectividad, de hermandad, de la mano de la cultura y del arte y en este número nos hacemos reflejo de ello. Vallecas tiene una tremenda necesidad de "encontrarse". Un buen ejemplo es la V Feria del Libro, entre el 15 y 30 de mayo. Eso expresaban de una u otra manera la mayoría de los librerías que durante esos 15 días estuvieron a pie de caseta, hablando, brindando firmas de libros, vendiendo, ... en resumen sacando la cultura a la calle.

'Con K de Kultura' lanzó la II edición del festival popular en la asamblea del 6 de mayo a la que concurrieron más de 60 personas. Y en ese mismo momento se dispusieron a organizarse en tres grupos de trabajo: De ahí surgieron las casi 40 actividades de este mes

de junio y la programación del cierre con una jornada completa el 10 de Julio en la Plaza Roja. El cartel con todas las actividades lo reproducimos en las páginas centrales.

De otro lado, hace unos meses se inició un proyecto artístico, cultural, multidisciplinar y horizontal, en el que dar cabida a todo vecino que quisiera aportar sus mejores habilidades y voluntades, "La Zarzuela del Kas". En la página 14, última del 'Especial Cultura', hablan algunos de sus protagonistas. Se representará el sábado 12 de este mes en el antiguo Parque del Toro, no hace mucho renombrado como de Carlos Giménez de Parga, antiguo párroco de Santa Irene, colindante a la zona verde.

Y como colofón, damos buena cuenta de la celebración del premio Ciudadano

Europeo a Somos Tribu VK, el 21 de mayo en el Cerro del Tío Pío, encuentro en el que se evidenció por parte de los diputados y representantes europeos en sus respectivas intervenciones que habían quedado "tocados" por las vivencias que recogieron en su visita a la despensa solidaria de Entrevías. A esto se sumó el buen reportaje que la 2 de RTVE pasó el miércoles 26 de mayo en su programa 'Crónicas', con más de 55 minutos con testimonios duros y diversos de personas que han sido muy maltratadas en este tiempo de pandemia.

Sin duda, todos éstos son grandes indicadores de que la fuerza, lo humano, la verdadera solidaridad y hermandad, nace y surge desde abajo, desde la misma gente.

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 Nº 72.004
28080 Madrid.

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

prensa@vallecas.com

//Tribuna & Vallecana

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

Después de la tormenta

Tras el paso de una riada, el retroceso de las aguas deja al descubierto desagradables sorpresas en las que no habíamos reparado durante el fulgor de la tempestad. Ahora que la tormenta pandémica parece amainar, descubrimos lo lejos que se quedó aquel espíritu de aplaudir a los sanitarios y de prometérselas con lo de "juntos saldremos más fuertes".

La primera de las sorpresas que nos vamos a encontrar es, irónicamente, el desmantelamiento de lo que nos ha mantenido con vida, la Sanidad Pública. La Atención Primaria lleva tiempo viéndose resentida: las urgencias están sin servicio desde hace más de un año y sin visos de volver a la normalidad.

De cara al verano, la Comunidad de Madrid ya está trazando un plan para cerrar decenas de centros lo que agravará aún más el colapso de la Sanidad Pública. ¿La causa? La falta de recursos, como de costumbre: faltan 1.800 profesionales. Ante una nueva ola, la situación sería catastrófica.

A nivel de centros hospitalarios, la situación no es mucho mejor. El Infanta Leonor y el Virgen de la Torre, ambos en Villa de Vallecas, fueron de los que soportaron una situación más complicada, con las UCI saturadas y sin apenas recursos, ni humanos ni materiales. La

situación paupérrima del Virgen de la Torre rozó lo dantesco cuando resultó inundado por el paso de la tormenta Lola del pasado abril.

Tampoco hemos aprendido nada del drama de las residencias. La situación de caos reveló el abandono provocado, en muchos casos, por los criterios exclusivamente mercantilistas de estos centros. Contra toda lógica, ni se aplicarán criterios más severos por parte de las administraciones, ni se aumentará la oferta pública. Ya nos lamentaremos cuando nos ingresen a nosotros.

La situación de los servicios sociales, auténtico sostén en un sistema basado en la precariedad laboral, no es mucho mejor. Según la Asociación de Directivos y Gerentes de Servicios Sociales, el de la Comunidad de Madrid es el peor sistema de toda España, definido como "irrelevante" para hacer frente a los problemas de nuestra sociedad, máxime en esta situación tan difícil.

¿Quizá nos hayamos merecido esta situación? El aplauso sanitario

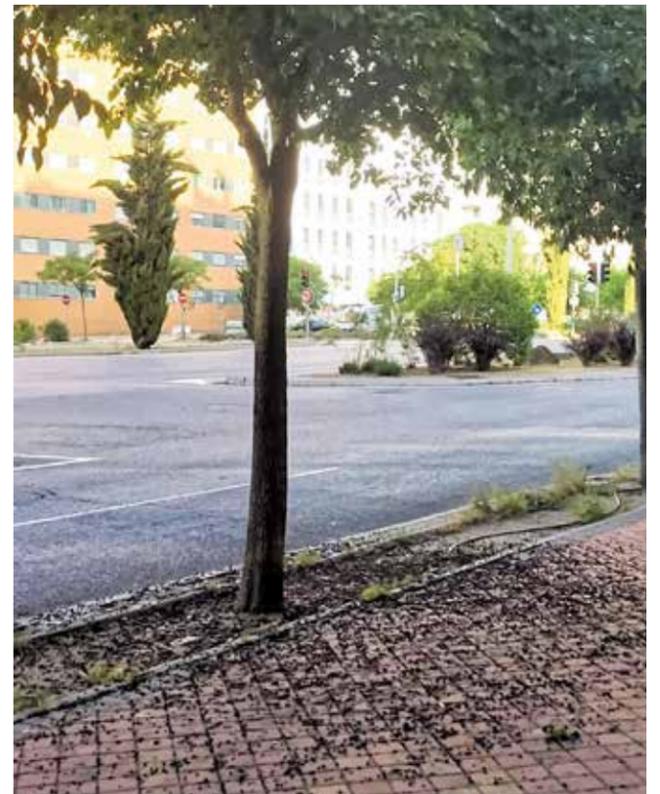
El aplauso sanitario y la solidaridad de los vecinos pronto se transformaron en el policía de balcón, en el negacionismo y en la fiesta clandestina

y la solidaridad de los vecinos pronto se transformaron en el policía de balcón, en el negacionismo y en la fiesta clandestina. Egoísmo, que en definitiva es lo que rige nuestro sistema económico. Egoísmo, disfrazado de libertad, que hizo primar la caña y la tapa sobre la defensa de lo público. Egoísmo, mezclado con odio, que con-

vierte a un migrante que llora en los brazos de una voluntaria de la Cruz Roja tras jugarse la vida huyendo de la miseria en un peligroso delincuente.

Aunque siempre hay honrosas excepciones. Como la generosidad de colectivos como Somos Tribu VK, reconocido por el Parlamento Europeo, que dedican su tiempo, esfuerzo y dinero a echar una mano a tanta gente que sufre a nuestro alrededor. Aunque cuidado, estas redes de solidaridad pueden ser utilizadas como excusa por el neoliberalismo para eliminar los pocos servicios sociales que aún no ha desmontado. La falta de escrúpulos no conoce límites.

Ignacio Marín (@ij_marin)



La 'huella' de las moreras del Ensanche

Como cada año, llegó la fecha de maduración y la caída de los frutos de las moreras de la Avenida del Ensanche de Vallecas ha vuelto a provocar diferentes problemas a los vecinos y transeúntes. Debido a la falta de un dispositivo especial de limpieza para esta época, regular y con medios mecánicos adecuados, las aceras cambian en diferentes puntos el gris por el color morado, acumulan una mayor suciedad e incluso se tornan en inaccesibles para personas con movilidad reducida ante el riesgo de algún desafortunado resbalón.



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: 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

Financia:

Control de distribución



■ 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.

Miembro de



PRODUCIDO EN VALLECAS

ACTUALIDAD



▲ Los precursores de la red vecinal celebran el premio en presencia de las autoridades europeas

GOYO ROMERO

Un reconocimiento que llega más allá de nuestras fronteras

➤ Somos Tribu VK solicita a las administraciones más medios contra la desigualdad

(viene de portada)

“Es evidente que alguien no lo está haciendo bien, y no somos nosotras, entendemos este premio como el reconocimiento por parte de la Unión Europea, que en el territorio de una de las principales instituciones del llamado primer mundo, aún no está asegurado el derecho a la alimentación”, argumentó, a continuación.

La portavoz vecinal lanzó un mensaje a la clase política, reclamándole más medios cuando se ponen en marcha medidas como los ERTes o el Ingreso Mínimo Vital.

“No se puede abordar una crisis como la actual recortando en sanidad pública y en la escuela pública como se lleva haciendo en la Comunidad desde hace décadas y esperar que esto no tenga consecuencias, como haber sido el epicentro mundial de la pandemia en muchos momentos de la crisis de la Covid o que el fracaso escolar y la brecha digital en nuestro barrio nos hayan estallado en la cara”, criticó. “No podemos querer ser una ciudad de primera con unos Servicios Sociales infradotados, con unos excelentes trabajadores y trabajadoras sin los recursos necesarios para afrontar el día a día y menos aún para afrontar una crisis social como la que estamos viviendo. No se puede gobernar Vallecas sin pelear por los derechos de sus vecinas y vecinos

sea quien sea la administración que deba garantizarlos”, añadió.

Somos Tribu VK no dejó pasar la ocasión para señalar a quienes sí están sacando adelante, a su juicio, la actual crisis social y sanitaria. “Lo está haciendo la ciudadanía, las personas sanitarias, conductores y conductoras de autobuses, cajeros y cajeras de supermercados, personal de limpieza, repartidores y repartidoras, trabajadoras y trabajadores sociales, el comercio de barrio... Y cada una de las personas que se levantan cada mañana porque, aunque sea precaria, esa nómina sostiene a una familia”, subrayó, antes de poner en valor el papel de las redes, asociaciones y movimientos vecinales, a los que hizo extensivo su premio.

“Así nacen las redes vecinales, barrios que se unen para apoyarse.

“Los barrios seguirán defendiendo cada día los derechos de vecinas y vecinos, porque ‘Solo el pueblo salva al pueblo’”, dicen desde Somos Tribu VK



▲ La entrega de alimentos en la despensa de Entrevías

GOYO ROMERO



▲ La medalla de la UE que ensalza la labor de Somos Tribu VK

GOYO ROMERO

No pretendimos nunca sustituir los deberes de la Administración, siempre nuestro discurso ha sido el de sumar, pero a veces nos lo ponen tan difícil que agota. Nos cierran espacios vecinales, despensas solidarias, nos llaman ‘subvencionados y mantenidos’, nos llaman ‘chiringuitos’, ‘estercoleros multiculturales’, y cosas muy feas. Entonces llega este reconocimiento. Los barrios seguirán defendiendo cada día los derechos de vecinas y vecinos, luchando por acabar con la desigualdad, y seguiremos participando, organizándonos, porque ‘Solo el pueblo salva al pueblo’, concluyó la representante de Somos Tribu VK.

Visita a la despensa de Entrevías

Para conocer la labor de la red de apoyo vecinal, miembros del jurado español que eligieron este proyecto como ganador visitaron el mismo viernes la despensa solidaria de Entrevías y colaboraron en el reparto de comidas. Participaron en esta acción las eurodiputadas Mónica Silvana (PSOE) y Eugenia Rodríguez Palop (Unidas Podemos), además de Silvia Carrascal, profesora universitaria y miembro del

Observatorio Europeo de Análisis y Evaluación de la Desinformación, y Julia Fernández, presidenta de la Asociación Juvenil Equipo Europa.

Para Rodríguez Palop (La Izquierda), Vallecas es un ejemplo en cuanto a “organización vecinal y conciencia de barrio con una red de seguridad importantísima para los más vulnerables en los peores momentos del último año”. “Los vínculos materiales y afectivos que generan los barrios son imprescindibles y Vallecas puede estar bien orgullosa de los suyos”, dijo.

Por su parte, la profesora Silvia Carrascal afirmó que Somos Tribu “es ejemplo claro de cómo la sociedad puede ser también un excelente transmisor de valores y generador de políticas sociales que contribuya activamente a la regeneración económica, social y cultural del país”.

Somos Tribu VK participará en una ceremonia con el resto de premiados el próximo mes de noviembre, junto a los ganadores de los 30 proyectos de 25 estados miembros vencedores en esta edición, en la que se presentaron 266 proyectos candidatos en 2020, la cifra más alta registrada.

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

REPARACIÓN DE MAQUINAS DE COSER

solución nes cas

- 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

MERCADO NUMANCIA

Mercado Gastronomico

SE ALQUILAN:

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

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

BAR RESTAURANTE Las RRR

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

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

Vallecas VA LLEGA A MÁS GENTE EN TODO VALLECAS

anúnciense en 675 646 204

¿SABÍA QUE TENEMOS...?

MERCADO MUNICIPAL- VILLA DE VALLECAS

LUNES A VIERNES: de 9 a 14 y de 17:30 a 20:30
SÁBADOS: de 9 a 14
CALLE SIERRA VIEJA 61 - 28031 MADRID

ANGUS BEEF

ARREGLO DE ROPA

PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...



▲ Los alrededores del Hospital Universitario Infanta Leonor

MAR TORRADO

Los ingresos por Covid se redujeron más de la mitad en Vallecas en mayo

➤ Solo 29 pacientes estaban hospitalizados en los centros sanitarios vallecanos al cierre de esta edición frente a los 70 del mes anterior

Por Isa Mendi

El continuo descenso de casos positivos y el avance del proceso de vacunación provocaron una importante caída del número de ingresos por Covid en los dos hospitales vallecanos en el mes de mayo. Según fuentes del Infanta Leonor, la incidencia

fue descendiendo y la semana del 28 de mayo se cerró con una cifra de 26 pacientes ingresados por el virus en el Infanta Leonor y 3 en el Virgen de la Torre, frente a los más de 70 pacientes hospitalizados en el mes anterior. Además, explican a Vallecas VA que las 71 derivaciones al Hospital Enfermera Isabel Zendal llevadas a cabo en este periodo ayudaron a la disminución de la presión hospitalaria.

"En estos momentos, ha bajado la incidencia en las dos plantas de hospitalización dedicadas a los pacientes Covid (una en el Infanta Leonor y otra en el Hospital Virgen de la Torre). Esta desescalada ha permitido seguir aumentando la atención a otras patologías", apuntan.

Por otro lado, aseguran que el Infanta Leonor sigue aplicando medidas organizativas y asistenciales contempladas en el Plan de Elasticidad para atender a los pacientes Covid de la mejor manera posible. "Aunque el gimnasio de rehabilitación siga estando habilitado como unidad de cuidados respiratorios intermedios (UCRI), está atendiendo en estos momentos a 5 pacientes", precisan.

En lo que se refiere a la vacunación, "sus resultados están siendo un éxito y seguimos apoyando la vacunación a la población general", señalan. "En los últimos días del mes de mayo, la tasa de vacunación rozó el

La tasa de vacunación rozó el 98% a finales de mes entre los pacientes citados previamente

98% (este porcentaje se refiere al porcentaje de vacunados sobre los previamente citados). A corto plazo, tenemos previsto vacunar a personas con edades comprendidas entre los 50 a 59 años que hayan sido previamente citadas a través de SMS o llamada telefónica", añaden.

"Desde el hospital, seguimos recomendando a la población general a que acuda a vacunarse y que siga siendo disciplinada extremando las medidas de precaución (protección mediante mascarilla, realizar una correcta y frecuente higiene de manos, así como mantener la distancia de seguridad interpersonal) con

el fin de que continúe esta tendencia positiva", concluyen.

Los profesionales

"La situación está mejorando muchísimo como en todo el país. Hay menos pacientes ingresados con Covid y en intensivos. Sigue habiendo, porque los pacientes de esta unidad tardan bastante tiempo en salir adelante". La que habla ahora es una enfermera que trabaja en el Hospital Infanta Leonor. "La media de edad está bajando porque la gente sigue pensando que esto no afecta a los jóvenes. Es verdad que repercute en menor proporción, pero al que le afecta, le afecta bien", argumenta.

"Seguimos vacunando en el hospital en colaboración con los centros de salud y los grandes centros de vacunación. Ya ha empezado para la franja de edad de entre 50 y 59 años edad y con la llegada de nuevas vacunas a la Comunidad, esperamos pronto empezar a inocular las dosis a la gente entre 40 y 50. Si todo sigue así, parece que vamos viendo la luz al final del túnel y esperamos que no se nos complique con ninguna variante rara. Todos percibimos que la situación va despacio, pero bastante mejor", concluye.

Una compañera suya que desarrolla su labor en el Virgen de la Torre, no duda en confirmar que en su centro "la cosa está tranquila". "Sólo tenemos Covid en la cuarta planta y solo hay 3 enfermos y, aunque no podemos quejarnos de material el personal, ya están ajustándolo. Los contratos Covid aún no tienen respuesta clara de ser prorrogados, aunque les dicen que sí van a renovarlos", aclara esta profesional.

"Parece que vamos viendo la luz al final del túnel. Todos percibimos que la situación va despacio, pero bastante mejor", dice una enfermera

El Virgen de la Torre recibe el Premio por la Memoria y la Paz

Por Redacción

El Virgen de la Torre fue condecorado con el Premio por la Memoria y la Paz que distingue la labor realizada por los profesionales del hospital como consecuencia de los atentados del 11 de marzo de 2004 en su quinta

edición. El acto de entrega del galardón, organizado por la Asociación 11-M Afectados del Terrorismo, tuvo lugar el 19 de mayo en el Centro Cultural de El Pozo del Tío Raimundo (Puente de Vallecas).

La directora gerente del Hospital Universitario Infanta Leonor, Dra. Carmen Pantoja, fue la encargada de recoger este premio, en representación del hospital. El

premio recibido es una muestra de agradecimiento a los sanitarios y demás personal de los hospitales que atendieron a las víctimas de la masacre yihadista de hace más de 17 años.

En esta V edición fueron distinguidos, junto al Virgen de la Torre, los hospitales Ramón y Cajal, Gómez Ulla, Clínico San Carlos, La Paz, Getafe, Niño Jesús, Puerta de Hierro Majadahonda, Príncipe de Asturias, Gregorio Marañón, Central de la Cruz Roja, Fundación Instituto San José, La Princesa y Severo Ochoa. También compartieron este premio el SAMUR Protección Civil, el SUMMA 112, así como el que fuera director de Emergencias de Madrid aquel 11 de marzo de 2004.



▲ El galardón recibido por el complejo hospitalario vallecano

ACTUALIDAD



▲ El entorno natural del Cerro Almodóvar

El acondicionamiento del Cerro Almodóvar comienza en junio

▶ El plazo de ejecución será de seis meses y la inversión de 2,49 millones de euros

Por Redacción

Los largos años de degradación y de abandono del Cerro Almodóvar parece que empezarán a pasar a la historia a partir del mes de junio. Será entonces cuando

arranquen los trabajos de acondicionamiento del terreno para su posterior conversión en zona verde que tendrán un plazo de ejecución de 6 meses y un presupuesto de 2,49 millones de euros.

Según fuentes municipales, las primeras actuaciones permitirán recuperar el cerro, un gran espacio medioambiental de 726 metros de altitud, que, en la actualidad, se encuentra en un proceso de desertificación que se va a revertir gracias a estos trabajos de renaturalización.

El proyecto en su conjunto pretende conectar este entorno con otras zonas ambientales como el parque forestal de Valdebernardo, el Pinar de Santa Eugenia y el parque forestal de Vicálvaro. Junto a la estabilización de los taludes y la plantación de vegetación, se plantea la ejecución de una zona estancial en lo más alto que sirva de mirador, con una imponente vista del Sureste de Madrid.

El Cerro Almodóvar ha sido enclave elegido por el Ayuntamiento de Madrid como kilómetro cero del Bosque Metropolitano, la gran infraestructura verde de 75 kilómetros que bordeará la ciudad con los objetivos de mejorar la calidad del aire, mitigar la isla de calor del sur, mejorar la adaptación al cambio climático y contribuir al reequilibrio territorial.

Entrevías, en el parque como en casa

▶ Los vecinos recogieron, bolsa en mano, los desperdicios encontrados en los espacios de la zona verde

Por Redacción

Alrededor de 80 vecinos de Entrevías, organizados en diferentes grupos, llevaron a cabo el pasado 7 de mayo una limpieza de la zona verde de su barrio, desde el Laguito hasta El Soto, en una iniciativa que bautizaron como 'en el parque como en casa'. En esta propuesta participaron adolescentes, jóvenes y mayores de diferentes colectivos como Ciudad Joven, MPDL, AMOVERSE, Somos

Tribu Entrevías, CAR de Vallecas (Centro de Ayuda a Refugiados/as), Asociación Vecinal La Paz y ENTREPOZOYVIAS.

"Ante el tiempo veraniego en el que hemos entrado, venimos observando la afluencia de personas de distintas edades que disfrutan del parque, del pinar, de los caminos y de esta naturaleza que tenemos la suerte de tener en el propio barrio. El espacio invita también a pasear a los perros, jugar a la pelota, patinar, hacer ejercicio al aire libre, pasar el rato y merendar. Todo este movimiento de gente deja cada día una cantidad importante de residuos, que, a pesar del funcionamiento de los servicios de limpieza, no se consigue quitar del todo", explican desde el colectivo ENTREPOZOYVIAS.

A modo de balance, los residentes recogieron un buen número de bolsas de residuos como: botes, pañales, mascarillas, colillas, botellas de vidrio y plástico, restos de plásticos, papeles y un largo etcétera.



▲ Un momento de la acción vecinal

Residencia Castellar Vallecas

Residencia Castellar Vallecas, con **NUEVA GESTIÓN**, ofrece a nuestros mayores las comodidades y atención centradas en la persona, adaptadas a sus necesidades. Más de 20 años de experiencia en el sector nos respaldan



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

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

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

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

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

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



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

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.



“Propo-
nemos el in-
cremento de
programas
de sensibili-
zación hacia
el alum-
nado que
fomenten
actitudes
tolerantes
y mejoren
las relacio-
nes entre
iguales y
diversos”

◀ La jornada de socialización que tuvo lugar en el salón de actos del CEPA Entrevías

la imagen de conflictividad en un centro provoca rechazo por parte de las familias.

Causas

Al analizar las causas, las respuestas apuntan hacia la “falta de educación”, que, en gran medida, se achaca a las familias del alumna- do más conflictivo. A continuación, se identifica el entorno del barrio. Esta consideración está relaciona- da con las carencias. Muchas fami- lias no se ocupan, tienen largas jornadas laborales y hay problemas en casa. Las familias están ausentes de los institutos. Son pocas las que buscan la comunicación, asisten a reuniones informativas o requie- ren más calidad a los centros. La escuela se ve desbordada cuando la problemática social del entorno es muy grave.

Otra línea de reflexión se refie- re al propio modelo, caracterizado por la masificación de los centros, los recortes en recursos tanto materiales como humanos y la política educativa de inversiones insuficientes. También se identi- fica una discriminación favorable a la enseñanza privada, plantean- do la “libertad de elección”, que justifica la oferta de más plazas en centros privados concertados. La contrapartida de los pagos de cuotas, uniformes, cobros por actividades extraescolares, etc... genera dos redes diferenciadas, donde la primera es de las familias que “eligen” y la segunda es la de las demás.

Propuestas

Desde la Mesa proponemos el incremento de programas de sensibilización hacia el alumnado que fomenten actitudes toleran- tes y mejoren las relaciones entre iguales y diversos. Hay que insistir en la formación del profesorado para tratar la conflictividad en las aulas. En un sentido general, hay que humanizar el ambiente esco- lar, organizando grupos más redu- cidos, haciendo más participativo el proceso de establecimiento o revisión de normas, mejorando las relaciones. El informe es muy amplio. Esperamos que pueda ser útil para ir mejorando la conviven- cia en los institutos y en todos los centros educativos de Vallecas.

Una mirada a la convivencia en la Educación Secundaria

➤ El informe de la Mesa de Convivencia analiza la situación desde la doble perspectiva alumnado-profesorado de 15 centros educativos de Puente de Vallecas

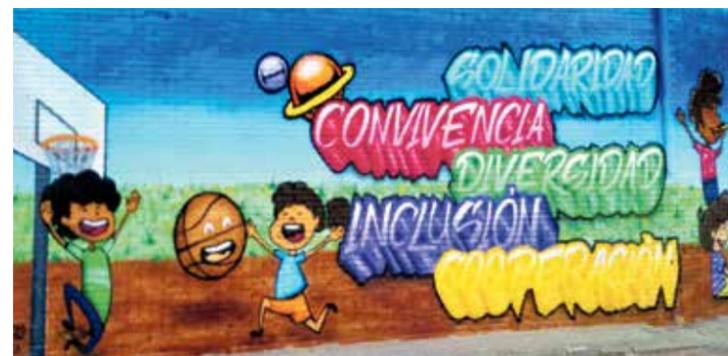
Por Mesa de Convivencia de Vallecas

Antes de la pandemia ha- bíamos iniciado un arduo trabajo de análisis de la convivencia en centros de educa- ción secundaria de Vallecas. Las circunstancias marcaron su desa- rrollo, primero, delimitando los centros; y luego, interrumpiendo el proceso durante casi un año.

En estos días nos estamos reuniendo con responsables de los 15 centros participantes en el

informe para compartir el resulta- do final, haciendo especial hincapié en sus conclusiones y en sus propuestas.

El informe plasma opiniones del alumnado y del profesorado de los 15 centros, recogidas a través de dos cuestionarios diferen- ciados: una encuesta online, enviada a través de los equipos directivos de los centros, y la otra en papel, para aplicar directamente en las aulas a los escolares de diferentes cursos de ESO, Aulas de Compensación Educativa y UFIL (Unidad de For- mación e Inserción Laboral). Por



▲ La fachada del colegio público García Morente, en la calle Barros con Ronda del Sur

tanto, el documento también pre- senta un análisis de las respuestas aportadas.

Los resultados obtenidos muestran mucha coincidencia entre profesorado y alumnado.

Los centros educativos, insti- tutos en su mayoría, son macro espacios donde conviven todos los días miles de personas de diferentes generaciones, proce- dencias, funciones y profesiones. Todo ello va conformando un sis- tema en sí mismo, que se gestiona con normas, sanciones y estructu- ras. Hay muchas personas, sobre todo estudiantes, que no siempre se adaptan.

Los problemas están presentes en los espacios de recreo y, por otro lado, dentro de las aulas. Los primeros marcan las relaciones

entre iguales y a veces pasan del barrio al colegio y viceversa. En las aulas, los problemas repercuten sobre todo en los aprendizajes. Cuando hablamos de problemas, nos referimos a peleas, insultos y agresiones, que representan un 33% de las respuestas del alumna- do. El 44% de las respuestas del profesorado se refiere a conflictos e incumplimiento de normas por parte del alumnado, que viene a ser más o menos lo mismo que lo anterior. Parte del alumnado se queja de ciertos comportamientos del profesorado que grita, amenaza y expulsa. Y también de las normas y sanciones de los centros, muchas veces percibidas como injustas. Los problemas de convivencia tienen consecuencias sobre la motivación para los estudios, absentismo y

Medios de barrio que CUENTAN MUCHO

La voz de los vecinos



El objetivo principal será desarrollar el programa 'Community Kitchen', destinado a la formación e inserción laboral en el sector de restauración para adultos desempleados, jóvenes y personas en riesgo de exclusión

Los fogones de la Escuela de Hostelería de Santa Eugenia

El Mercado de Santa Eugenia acogerá la sede de World Central Kitchen en Europa

El Ayuntamiento cederá a la ONG las instalaciones para el desarrollo de diferentes proyectos

Por Isa Mendi

La primera planta del Mercado de Santa Eugenia (calle de Virgen de las Viñas 16) será la sede en Europa de la Fundación World Central Kitchen (WCK), ONG del chef José Andrés. Así lo anunció la vicealcaldesa de Madrid, Begoña Villacís, el pasado 1 de junio durante su visita a Madrid Fusión Alimentos de España. La edil de Ciudadanos aseguró que el Ayuntamiento cederá próximamente las instalaciones a la delegación en España de la fundación en una

iniciativa que, a su juicio, "servirá para dinamizar el mercado y el distrito de Villa de Vallecas". Desde este centro, añadió Villacís, "se coordinarán las labores frente a situaciones de emergencia que puedan ocurrir en toda Europa", al tiempo que se desarrollarán programas e iniciativas que impulsen la recuperación económica del distrito.

Según fuentes municipales, el objetivo principal de esta cesión será desarrollar el programa 'Community Kitchen', destinado a la formación e inserción laboral en el sector de restauración para adultos desempleados, jóvenes y personas en riesgo de exclusión. Adicionalmente, Madrid Central Kitchen, la nueva iniciativa de la ONG, desarrollará otras actividades generadoras de empleo e innovación alimentaria como la creación de una aceleradora de ideas y proyectos relacionados

con el mundo de la restauración y la formación de profesionales para la respuesta ante emergencias alimentarias.

Madrid Central Kitchen

WCK desarrollará diversas iniciativas relacionadas con la solidaridad a través de la restauración y los alimentos. Entre ellas se encuentran 'Community Kitchen', un proyecto para la formación e inserción laboral de adultos desempleados, jóvenes y personas en riesgo de exclusión, preferentemente residentes en Cañada Real o Villa de Vallecas o en distritos como Villaverde, Carabanchel, Usera y Puente Vallecas. Además, otra de las propuestas será 'Chef Relief Training Europe', un centro europeo de formación en la respuesta de emergencia a crisis alimentarias (CRT) en el que profesionales del sector culinario, logístico y de

emergencia adquieran las competencias para responder a crisis ocasionadas por desastres naturales o situaciones de emergencia. Por último, 'Food Accelerator' será un acelerador de ideas para emprendedores con dificultades para acceder a los recursos que les permitan transformar ideas en productos o servicios de éxito y residentes de forma preferente en Villa de Vallecas o en distritos como Villaverde, Carabanchel, Usera y Puente Vallecas.

"Tenemos mucho que agradecer a la ONG World Central Kitchen y al chef José Andrés con quienes hemos trabajado muchísimo durante la pandemia y que ahora implantará de forma permanente un proyecto tan puntero, tan innovador y tan, necesario", destacó la vicealcaldesa.

La Escuela de Hostelería Santa Eugenia fue la mayor cocina solidaria que montó la ONG World Central Kitchen en Europa durante los peores momentos del coronavirus. Bajo la dirección de la cocinera Karla Hoyos, un grupo de entre 80 y 90 voluntarios elaboraron hasta 11.000 comidas diarias entre menús y bocadillos para las personas más vulnerables de la Comunidad de Madrid.

Segunda edición solidaria de la Batalla Naval

Por Cofradía Marinera de Vallecas

La que sería la edición número 40 de la Batalla Naval de Vallecas no se celebrará dadas las condiciones actuales de pandemia. Las personas que integramos la Cofradía Marinera de Vallecas queremos seguir manteniendo el espíritu utópico y reivindicativo de la Batalla. Al igual que el año pasado, animamos a mojarse por el barrio y a echar un cabo a tu vecino o vecina.

Por ello hemos vuelto a hacer camisetas. Todos los beneficios de la venta irán a las entidades que forman esa red de apoyo y cuidados de Puente y Villa de Vallecas.

El diseño de la camiseta, obra de nuestro cofrade Raúl, gira en torno a un faro. Un elemento que desde el mar de la utopía protege, defiende, alumbraba y abraza su barrio. Las amenazas a las que nos enfrentamos, que son muchas, están representadas por los tiburones. Que cada cual les ponga nombre y apellidos. Y es que en Vallecas remamos en sentido opuesto a los que fomentan el individualismo, sirven a sus propios intereses y no trabajan por el bien común.

En este barco en el que estamos, cabemos todas y todos y nos ayudamos. Apoyemos y seamos parte de esa red marinera que sigue trabajando en el barrio porque... ¡sólo el pueblo salva al pueblo!

Venta anticipada hasta el 15 de junio en Librería Muga, Taberna La Frasca y librería La esquina del zorro. Pedidos por e-mail: camisetasbnvk21@gmail.com



El logo de la camiseta solidaria

-MERCADO MUNICIPAL-

VILLA DE VALLECAS

LUNES A VIERNES: DE 9 A 14 Y DE 17:30 A 20:30 - SÁBADOS: DE 9 A 14
CALLE SIERRA VIEJA 61 - 28031 MADRID

CACHOPOS DE JAMÓN Y DE TORTILLA

PESCADOS Y MARISCOS FRESCOS

POLLO SIN ANTIBIÓTICOS

50 TIPOS DE QUESOS ARTESANALES DE + DE 6 PAÍSES

MORCÓN IBÉRICO DE BELLOTA

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

TÉS Y CAFÉS

Nos dejan sin Playa en Vallecas

Por Luis Miramón, vicepresidente del Foro Local de Puente de Vallecas

El Pleno extraordinario del Ayuntamiento del pasado 1 de junio aprobó la desaparición de los Foros Locales. El Partido Popular ha hecho realidad su pacto con VOX. Junto a Ciudadanos, han aprobado los nuevos consejos. VOX se ha pasado la legislatura negando legitimidad a toda la participación ciudadana e intentando ningunear a los Foros Locales, sin éxito. Bastan estas líneas para calificar el proyecto municipal tan poco democrático y participativo.

Los Foros Locales han sido una experiencia plural y ciudadana de vecinas con ilusión por mejorar la ciudad desde cada distrito. Una experiencia que ha creado y multiplicado las redes vecinales que trabajamos por ganar la ciudad para las personas.

Dicen los tratados y los políticos, que los ayuntamientos son las administraciones más cercanas a las vecinas. En el caso de Madrid,



▲ La última sesión del Foro Local de Puente de Vallecas

no. El ayuntamiento es un enorme engranaje burocrático y anticuado. Y contra este monstruo hemos tenido que luchar. Han sido necesarias paciencia y memoria para seguir un proceso que está fuera de los tiempos de la vida y no dejar caer lo que se proyectó con ilusión.

Las ciudades nacieron como una necesidad de libertad frente al feudalismo medieval, gobernadas por sus vecinas y vecinos organizados en concejos abiertos. Desde siempre la participación vecinal ha sido indispensable. Alguien dijo que las ciudades son el lugar donde se hacen negocios, lo fatídico es cuando la ciudad se convierte en el negocio.

Ningún organismo es perfecto, tampoco los Foros Locales. Antes de

seis meses ya estábamos pidiendo su reforma y mejora. No se hizo cuando el tiempo era más favorable y en esta legislatura la respuesta es menos participación, más oscurantismo, un paso muy atrás el que se da con estos consejos nuevos y tutelados.

Proyectos realizados

Al terminar este tiempo no estamos satisfechos, pero tampoco ha sido inútil el esfuerzo. Hemos podido impulsar algunos proyectos realizados para mejorar Vallecas: la reforma del Cerro del Tío Pío, 'Bulevarte', los arreglos en nuestras calles, 'Vallecas con nombre de mujer', las lanzaderas de empleo, las áreas caninas en los parques, las reformas en patios de colegios para hacerlos

Queremos que el Vallecas futuro sea más inclusivo, más sano y más libre y participativo, y lo que es más importante, con los vallecanos

educativos e inclusivos, ojalá veamos campamentos infantiles fuera de la ciudad, la casa de juventud en el campo azul, la ampliación del Centro Cultural Alberto Sánchez y el acceso peatonal al polígono industrial son parte del legado de los Foros Locales. Y en el último plenario hemos dejado una mochila de proyectos que tal vez verán la luz. No

ocurrirá con la "Playa de Vallecas", declarada inviable, piensan que no la merecemos.

Nos quedamos con ganas de seguir trabajando. Han sido cientos las personas que han trabajado desinteresadamente y con cariño por Vallecas y merecen reconocimiento. Queremos que el Vallecas futuro sea más inclusivo, más sano y más libre y participativo, y lo que es más importante, con los vallecanos. Siempre lo hemos tenido claro, el barrio es nuestro.

Mientras tanto, como siempre nos veremos en las calles y nos despedimos de esta Junta que nada quiere saber de los vecinos con una frase de Marx. ¡salve, y usted lo pase bien!

'Aluné': Acortar distancias hacia la igualdad de oportunidades en Vallecas

Por Asociación Barró

"Deseo que este proyecto siga creciendo para que podamos ser más grupos y repartir la felicidad a más hombres y mujeres de Vallecas. Aquí me siento entendida, como en casa, y nos enseñan mucho en poco tiempo". Así lo explica Carmen M.B, una de las participantes de 'Aluné', un proyecto socioeducativo de Competencias Básicas y Promoción Social cuyo objetivo es potenciar el desarrollo personal y comunitario, dotando a las personas participantes de competencias básicas, que les permitan incorporarse igualitariamente a la sociedad, potenciando nuevos referentes e impulsando avances socioeducativos y laborales que permitan su inclusión activa.

El proyecto se estructura en torno a nueve programas, entre



◀ Una de las clases del proyecto

ellos habilidades sociolaborales, consecución del graduado, iniciación al inglés y las TIC, promoción de la salud, equidad de género, educación medioambiental, participación activa y acompañamiento social o de mediación sociocomunitaria. Todos contribuyen a

ampliar su formación y empleabilidad, así como su empoderamiento y autonomía.

Barró usa una metodología flexible, participativa y grupal. Como señala la coordinadora del proyecto, Vanessa Baldominos, se interviene "sin perder de vista la

afectividad, creando un clima cálido donde las potencialidades de cada persona están en el centro de la acción educativa; estamos convencidas de que la educación está hecha de información y de sentimientos, de razón y de afectos, de inteligencia y emociones".

Transformación social

'Aluné' apuesta por las personas como herramienta de transformación social y los participantes se convierten en futuros referentes potenciando el desarrollo comunitario de su vecindad. Amelia C.C., otra de las participantes, nos dice que para ella "significa mucho verme capacitada para hacer más cosas; me anima cuando hago el examen y apruebo, esto me hace ver que merece la pena el esfuerzo que hago". Un esfuerzo que tiene recompensa. Así, por ejemplo, de las más de 25 personas matriculadas en este curso para obtener el graduado en E.S.O., la mitad ha pasado de nivel sin asignaturas pendientes y 12 han obtenido el Graduado.

Se trata de un proyecto enraizado en Vallecas, abierto a sus vecinas y vecinos y reforzado con el apoyo de la Convocatoria de Acción Social de Fundación Montemadrid y CaixaBank, y con la colaboración de otras entidades y agentes sociales. Año tras año, más de 160 familias participan en 'Aluné' y hacen de Vallecas un barrio más inclusivo.

+ **Contáctanos en** Barroinclusión@asociacionbarro.org o en el **665 301 721**.

Bulevar de Peña Gorbea

Bulevararte 2021

PROGRAMACIÓN CULTURAL JUNIO

Los MIÉRCOLES, de 19:00 a 21:00h.

Teje en el Bulevar - #AA.VV Puente de Vallecas

Los JUEVES, de 20:30 a 21:30h.

Clases de Swing

Los VIERNES, de 20:30 a 22:00h.

“Las Karaótikas” - Sesión de Karaoke

DOMINGO 6, a las 13:00h.

Concierto - **Pablo Guiberteau - Canta-Actor & Showman**

VIERNES 11, de 12:00 a 19:00h.

“Talla en madera con motosierra” por Omar López Nieto
Exhibición de escultura rápida sobre madera

DOMINGO 13, a las 13:00h.

Cuenta-Cuentos - **“Historias de bicharracos”**
Cía. Teatral Bicharracos

DOMINGO 20, a las 13:00h.

La magia del Perlas - “Joaquín Patachicle”

DOMINGO 27, a las 13:00h

“Grupo de teatro en tu plaza” A.A.V.V Alto del Arenal
Actuación de títeres



bulevarte_vk



facebook.com/vallecas.bulevarte.1

ACTUALIDAD /
Espacios de Igualdad

Stonewall: memoria del Orgullo LGTBI

Por Sandra Candelas, psicóloga del Espacio de Igualdad Elena Arnedo

La madrugada del 28 de junio de 1969, un grupo de policías irrumpió en el Stonewall Inn, un bar del barrio neoyorkino Greenwich Village de referencia para gays, lesbianas, travestis y transexuales. Aunque las redadas eran frecuentes en los barrios más empobrecidos, varios elementos confluyeron para que aquella noche se recordara como la noche de "disturbios de Stonewall".

Por un lado, la década de los 60 en Estados Unidos estuvo marcada por la efervescencia de movimientos sociales como el ecologismo, el pacifismo, el black power y los feminismos, por poner algunos ejemplos, que promovían un clima social de protesta y organización. Pero, sobre todo, estaba muy presente la lucha por los derechos del colectivo LGTBI, ya que en aquella época era ilegal ser lesbiana, homosexual o transexual y se vivía con el miedo constante a ser detenidas por "delitos contra natura", a sufrir agresiones o a perder el trabajo si eran descubiertas. Por eso, para muchas de las personas que se encontraban allí, esa noche fue la ocasión para decir que nunca más tolerarían un trato discriminatorio por el mero hecho de no ser heterosexuales.

Un año después, el 28 de junio de 1970, la gente volvió al Stonewall Inn para conmemorar el primer aniversario de aquellos hechos como el "Día de la Liberación de la Calle Christopher". Aquella marcha

En España contamos con una mayor protección legal, pero los delitos de odio aumentaron un 6,8% en 2019

fue conocida como la primera fiesta del Orgullo LGTBI y, junto a otros acontecimientos que se sumaron los años posteriores, preparó el terreno para un gran cambio social y jurídico que ha ido mejorando la vida de las personas LGTBI.

"Las marchas LGTBI actuales son a la vez protesta y celebración. Protesta contra la violencia sexista, la homofobia y la discriminación que persisten en la calle, en la escuela, en el trabajo, en el hogar. Celebración de la imaginación y

perseverancia de quienes enfrentan esa violencia día a día, y aun así viven su sexualidad con alegría" (Larreche, J.I. (2020).

En la actualidad, todavía hay 70 países en el mundo donde las relaciones sexuales entre personas del mismo sexo son ilegales o están castigadas por ley, incluyendo prisión, pena de muerte o terapias de re conversión.

En España contamos con una mayor protección legal, pero los delitos de odio aumentaron un 6,8% en 2019 con respecto al año anterior, según los últimos datos estadísticos ofrecidos por el Ministerio del Interior. En concreto, los relacionados directamente con la orientación sexual e identidad de género crecieron más de un 8%.

Atención individual

La Red de Espacios de Igualdad del Ayuntamiento de Madrid dispone de servicios gratuitos de atención individual a mujeres LTB (psicología, jurídica y desarrollo profesional) y actividades grupales destinados a la sensibilización y a la creación de espacios seguros con la finalidad de fortalecer dentro de la sociedad, la diversidad de género y sexoafectiva.

PROGRAMACIÓN JUNIO 2021

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEO

"Adolescentes, violencia sexual y nuevas tecnologías"
Para mujeres y hombres
24 de junio, de 18 a 19:30 h. Por ZOOM

"Gestión emocional para el desarrollo profesional"
Para mujeres
Todos los lunes de junio, de 11 a 13 h. Presencial

Presentación del libro: "Pedagogías queer"
Dirigido a población general
17 de junio, de 18 a 19:30 h.

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

"Delitos de odio contra el colectivo LGTBI"
Dirigido a la población general
16 de junio, de 10 a 12 horas

"Trámites y gestiones tras el nacimiento de un bebé"
Dirigido a mujeres embarazadas y a sus parejas
10 de junio de 10 a 12 horas. Plataforma virtual

"Cómo hacer un currículum de diseño en Canva"
Dirigida a mujeres
29 de junio, de 10 a 12 horas. Presencial

Tu asesor inmobiliario
Piso en herencia o donación

El último año ha sido devastador para muchas familias del barrio. Tantos fallecimientos han dejado viviendas vacías, viviendas que ante la necesidad económica o el miedo de okupación se han puesto a la venta. En Torresrubí ayudamos en la venta de viviendas heredadas y nos encargamos de la tramitación de herencias. Además, ponemos una alarma para mantener la casa segura mientras llega el comprador.

Hemos hablado mucho de pisos heredados y ante la posible subida de impuestos, algunos vecinos mayores han parado en nuestra oficina para preguntarnos si sería mejor dejarles ya la vivienda a sus hijos como donación.

El Impuesto de Sucesiones y Donaciones está bonificado en la Comunidad de Madrid. Si el donante (el propietario del piso) tiene más de 65 años, estará exento de pagar ese impuesto. Si es menor de 65 años deberá pagar entre un 19% y un 23% en el IRPF sobre el beneficio. Ojo, sobre el incremento del valor no sobre el total (creemos importante aclararlo) y si se trata de la vivienda habitual. Quien recibe el piso pagará la plusvalía.

Esa es la información sobre

el pago de impuestos. Pero si nos pedís consejo, nos toca mojarnos y recomendar que la primera vivienda sea siendo vuestra. Llevamos 25 años en el sector inmobiliario y hemos visto casos que no nos gusta recordar. Si se trata de hacer una donación de la segunda vivienda porque un hijo o hija lo necesita, sin problema. Pero la primera vivienda es mejor mantenerla porque no sabemos qué tipo vejez nos espera.

Quizá nos convirtamos en dependientes, no podamos vivir en nuestra casa de toda la vida y tengamos que pagar una residencia. Si contamos con nuestros propios recursos podremos hacer frente a los gastos sin que nuestros hijos tengan que asumirlo. En esos casos, será mejor poner el piso a la venta cuando se necesite efectivo y usar todo el que necesitemos para nuestro bienestar y cuidados. El resto quedará en una cuenta y lo heredarán los hijos cuando llegue el momento.

Si estás pensando en vender, llámanos o ven a visitarnos para que hagamos la valoración gratuita de la vivienda. También podemos aconsejarte pequeñas mejoras que aumentarán su valor. Para vender bien, ven a Torresrubí. ¡Te ayudamos!

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubi.com



Vallecas VA

lanza una nueva campaña de suscripciones para hacer partícipes de su proyecto a los vallecanos y a las vallecanas



suscríbete 675 646 204 VA



◀ La asamblea vecinal participativa del pasado 6 de mayo en la Plaza Roja

JESÚS ARGUEDAS

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONTACTAR:

✉ vallekaskultura@gmail.com



🌐 <https://conkdekultura.com>



f <https://www.facebook.com/valle.kas.92>



📷 <https://www.instagram.com/vallekasconkdekultura>



🐦 <https://twitter.com/conk-deKultura>



‘Vallekas con **K** de Kultura’ llega a su II edición

➤ Esta iniciativa popular engloba unas 40 propuestas culturales gratuitas que se desarrollarán durante el mes de junio

Por Comisión de Comunicación

Colectivos, asociaciones, activistas y grupos vecinales aunarán sus fuerzas para sacar adelante, durante todo el mes de junio, un festival popular con el objetivo de llenar los espacios y las calles vallekanas de Kultura. La iniciativa culminará con la celebración de una jornada Kultural especial, el sábado 10 de julio, en la Plaza Roja.

Este festival, que ya tuvo su primera edición en 2018, fue retomado el pasado 6 de mayo por distintos colectivos a través de una asamblea participativa celebrada en la Plaza Roja (Plaza de la Constitución).

El festival parte de un movimiento popular, diverso y activista

que considera que la Kultura debe ser un bien accesible y también “un alimento” necesario para generar comunidad y apoyo entre la vecindad, a través de la participación, el aprendizaje, la diversión, el intercambio y el debate. Por ello, este año el Festival ‘Vallekas con K de Kultura’ arranca con el lema: “Haciendo barrio, creamos pueblo”, una manera de enfatizar la diversidad como estandarte a la hora de entender la Kultura popular del barrio como una manera de luchar desde la trinchera de la creatividad, el arte y los saberes compartidos.

El evento, que arrancó el 1 de junio con un taller de música para enseñar a la chavalada a componer canciones, cuenta con un cartel de alrededor de unas 40 propuestas culturales que se prolongará durante todo junio. A lo largo de este mes, se alternarán cabaret, teatro, circo, conciertos, mercadillo, mesa de intercambio de libros, talleres, comidas populares, baile, cine fórum, pasacalles, exposiciones y espacios de debate y reflexión con el objetivo de generar un movimiento cultural en el barrio para agitar conciencias y sentar un precedente capaz de dotarse de continuidad y consolidarse a largo

La iniciativa culminará con la celebración de una jornada Kultural especial, el sábado 10 de julio, en la Plaza Roja

plazo. Esta propuesta, que no cobrará por ninguna de las actividades, se financia gracias al esfuerzo de todos los colectivos participantes que prestan su infraestructura humana y logística al servicio de la causa.

10 de julio, Jornada especial de ‘Vallekas con K de Kultura’

Esta iniciativa culminará el sábado 10 de julio al aire libre con la organización de un pasacalles reivindicativo donde diferentes movimientos por la educación, el derecho a la alimentación, la sanidad pública estarán acompañados por charangas y batucadas abriendo el camino de la jornada, realizando un itinerario desde la Avenida Pablo Neruda hasta La Plaza Roja. Allí, la Cofradía Marinera de Vallekas se

dispondrá a realizar la apertura de la jornada, con el posible recibimiento a la comitiva de Zapatistas, que han sido invitadas al evento. El resto de la jornada transcurrirá con la celebración de una serie de conciertos, actividades para niños, recitales de poesía itinerantes, con la presencia de medios de comunicación, como Vallecas VA y Radio Vallekas, grupos de Palestina, Colombia... así como otras actividades que se desarrollarán en La Plaza Roja.

Colectivos y espacios del barrio unen sus fuerzas

Las actividades, en las que se han implicado más de una veintena de colectivos procedentes de los distintos barrios del distrito de Vallecas, se desarrollarán en diversos espacios entre los que se encuentran, por ejemplo, los centros sociales como La Villana, La Brecha o Atalaya, despensas solidarias, solares convertidos en espacios autogestionados, así como otros espacios alternativos del barrio y asociaciones.

Se trata de un proyecto cultural donde ha tenido una gran influencia la fuerza de los movimientos vecinales y redes de apoyo mutuo,

algunos de ellos surgidos durante la pandemia, como es el caso de la Red Vecinal de Apoyo Mutuo y Solidaridad “Somos Tribu Vk”, repartidos en distintas zonas del barrio, así como otros históricos del barrio, como es el caso de la Cofradía Marinera de Vallekas.

Asimismo, otros colectivos que participarán este año en esta trinchera creativa y artística vallekana son: En tu Plaza (Teatro Social de Animación); Grupo de carritos de Somos Tribu Entrevías; la Asociación Vecinal Puente de Vallecas-San Diego; Espacio de Todo, del colectivo Todo por la Praxis; Somos Tribu Mujeres y asociación Nuevas Palomeras; Artistas del Barrio; el Espacio PCE/Puente de Vallecas; Moradita Vallekana/Podemos Puente de Vallecas; Concursos con K de Kultura (formada por diferentes grupos de música como Cristosaurio, Blessure, La sombra del Vaso); Lectoras del Puente de Vallecas; Colectivo Doña Karloto; CS La Brecha; La Horizontal; Radio Villana; Orgullo Vallecano LGTBIAQ+; Somos Tribu Vallekas y Cía. de Teatro; Somos Tribu Vallecas Palomeras; Vallekas Obrera y Asociación Vecinal Palomeras Bajas.

VALLEKAS **K** de cultura con **K**ultura

JUNIO 2021

HACIENDO BARRIO CREAMOS PUEBLO

MIÉRCOLES 19:00-21:00
Carritos Somos Tribu Entrevías
CSS Entrevías C/ Yuste, 8

TALLER DE MÚSICA

Taller de música para chavales todos los miércoles de junio.

04/06 22:00-00:00

CSO Atalaya C/ Puerto del Milagro, 2

CINE FÓRUM TRIBULERO

"Nomadland" de Chloé Zhao.

Coloquio sobre cómo afrontar la adversidad con apoyo mutuo y solidaridad.

05/06 al **27/06**

Horario Comercial

Bar el Chascarrillo

C/ del Barco Sinaia 23

EXPOSICIÓN SOLIDARIA

Exposición de fotos y láminas de distintos participantes a la venta por fines anti-represivos. **Todo el mes de junio.**

06/06 al **27/06** 13:00

La Horizontal C/ Eduardo Requenas, 10

EXPOSICIÓN COLECTIVA DE ARTE

Exposición y venta colectiva de arte. Vernut inauguración, domingo **6 junio** a las 13h.

12/06 19:30-21:30

C.S. La Brecha C/Picos de Europa, 11

PRESENTACION DEL DOCUMENTAL

"MÁS DE LA MITAD"

Presenta la autora del documental.

Debate sobre el sexismo institucional.

12/06 12:00-20:30

CSO Atalaya C/ Puerto del Milagro, 2

JUEGOS POPULARES

SOMOS TRIBU VK PALOMERAS

Jornada para disfrutar de juegos de mesa del mundo, muestra de juegos tradicionales, partida simultánea de ajedrez a 8, torneos de ajedrez, mus, dominó y otros a lo largo del día. Todos los públicos y niveles.

Comida popular y bebidas refrescantes.

13/06 10:00-13:00

Av. Palomeras Bajas con Payaso Fotó

PASEO MIRADORES Y PARQUES DE PUENTE DE VALLEGAS

Recorreremos caminando los miradores y parques del distrito explicando el origen de estos.

+ info: madrigal1953.jm@gmail.com

CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

Historias Korrientes (12 a 17 años)

A.V. Pau de Vallegas

FOTOS KORRIENTES

18/06 17:00-21:00

El Espacio C/ Sierra Carbonera 32

CARTELES POLÍTICOS HISTÓRICOS

Inauguración de una exposición de cartelería política española.

18/06 19:30-21:00

La Villana de Vallegas

Orgullo Vallecano

DOCUMENTAL ORGULLO VALLEKANO LGTBIAQ+

Presentación del documental *Orgullo Vallecano*

19/06 18:00-22:00

La Horizontal

CABARET HORIZONTAL

Cabaret de variedades de números cortos con maestras de ceremonias.

KONCIERTOS CON K DE KULTURA

13/06 18:30-21:00

DESPENSA SOMOS TRIBU SAN DIEGO

C/ Eduardo Requenas, 10

EL GOBIERNO Rocanrol/soul/punk rock

MORDAZA Punk Rock

19/06 18:00-22:00

EL PATIO DE VALLEGAS Av. Rafael Alberti, 20

EDU DE NOVA + ÓSKAR EXPRESSO

23/06 19:00-20:30

CC Lope de Vega

C/ Concejo de Teverga, 1

TEATRO SOLIDARIO

El Guante y la Piedra. Para público adulto.

26/06 11:00-21:00

AV Nuevas Palomeras

Somos Tribu Mujeres

Av. Pablo Neruda, 5

DÍA EN FAMILIA

Mañana y tarde. Múltiples actividades para disfrutar en familia. Manualidades, henna, pintacaras, zumba... ¡y mucho más!

26/06 12:00-17:30

Parque del mirador de la Atalaya

TELAS AÉREAS

Actividad deportiva donde aprenderemos figuras básicas de telas aéreas.

26/06 12:00-23:00

Avenida de la Albufera.

MANIFESTACIÓN LGTBIAQ+

ORGULLO VALLEKANO
Manifestación que recorrerá desde el puente de la Albufera al parque de las 7 Tetas.

27/06 13:00-14:00

En Tu Plaza Grupo de Teatro

SÁBADOS 17:30-19:30

RADIO VILLANA

La Villana de Vallecas
C/Montseny 35

Radio participativa, reivindicativa, cultural y social

05/06 La importancia de la cultura árabe-islámica en España/Nexos de unión en el presente.

12/06 Lucha por la vivienda, la PAH y plan SAREB.

DOMINGOS 20:00-21:00
C/Rafael San Narciso 6

TALLER DE SWING COVID

Todos los domingos de junio en la plaza posterior de La Moradita.

TALLER

ESPECTROS DE LO URBANO VALLECAS

ESPACIO DE TODO Manuel Laguna, 19

Taller de investigación y acción sobre la espacialidad del barrio de lo cotidiano.

Cartografía colectiva de los Relatos:

- Espacio y trabajo
- Espacio y lucha política
- Espacio y gentrificación: Desahucios
- Espacio y sacrificio: Explotación

10/06 18:00-20:00

12/06 11:00-14:30

Inscripción gratuita en todoportalpraxis@gmail.com

11/06 18:00-21:00

Lectoras de Puente de Vallecas

Bulevar de Peña Gorbea

INTERCAMBIO DE LIBROS

+info en:

conkdekultura.com



VallecasVA

(vallecas.com)

TODOS DOMINGOS

Máximo de 3 fotografías que se enviarán a historias.korrientes@gmail.com hasta el 10 de junio. Publicación de fotos y más info en [instagram @historiaskorrientes](https://www.instagram.com/historiaskorrientes)

DOÑA KARLOTO 2021

Parque Vecinal Sputnik C/ González Soto 19

11/06 K DE KINE KARLOTO 21:00-00:00

Sesión de cine bajo la luz de las estrellas del Sputnik.

12/06 MERKADILLO KARLOTO 11:00-15:00

Merkadillo artesanal, con retales, retazos, libros, cachivaches y otras maravillas

12/06 KONCIERTOS KARLOTO 16:00-20:00

LA MUGRE Swing/Jazz gitano callejero.

KLEZMALETA Música Klezmer.

ONE MAD MAN & RATA DE DOS PATAS

Monólogo musicado desde las cloacas del sistema.

SOBRIA Y SERENA CONCIERTO-TEATRO:

Entre Bach y Julia Roberts.

LADY ALKALINA & DJ VALDEMIN

Trap chorra. Rap con mala ostia. Letras ácidas.

KONCIERTOS KARLOTO CERRO TÍO PÍO 21:00

MR. FOX MAD

13/06 PASAKALLES KARLOTO 12:00-14:00

Pasacalles reivindicativo/festivo por calles de Numancia, con txarangas. Desde Sierra Toledana con C. Valderrivas.

17/06 20:30-22:00

C/ Tomas García 5-7

PREMIO UTOPIA

HOMENAJE A LA SALA HEBE

17/06 20:00-23:00

La Villana de Vallecas / Ambigü

BOLLEKAÑAS LGTBIAQ+

Reunión en un espacio seguro para socializar con colectivos LGTBIAQ+

ADORMIDERA+ VOODOO WOMEN

Canción de autor+Soul+R&B

25/06 19:30-22:00

DESPENSA SOMOS TRIBU SAN DIEGO

WILLIAM FOLKERS Pub-folk

OTTO 39 Rock Alternativo

26/06 19:30-22:00

DESPENSA SOMOS TRIBU SAN DIEGO

LA SOMBRA DEL VASO Rock

ARDE Punk

20/06 12:00-13:00

A.V. Puente de Vallecas-San Diego

SOLAR COMUNITARIO LA PALMERA Y EL LAUREL

C/ Melquiades Biencinto, 60.

ANTICIÓN CLOWN

Actuación de clown para todas las edades. Recogida de alimentos para la despensa de Somos Tribu San Diego.

20/06 12:00-13:30

Graderío del Parque de Esculturas

Av. Palomeras Bajas

LA BANDA DE VALLECAS

Concierto de música de banda.

20/06 13:00-20:00

Vallecas Obrera + Otros Colectivos que quieran participar

CSO Atalaya C/ Puerto del Milagro, 2

PAELLA SOLIDARIA

ANTIRREPRESIVA

Con la actuación de ORLIS PINEDA

20/06 11:00-17:00

La Villana de Vallecas

C/Montseny 35

ruta de DERECHOS SOCIALES POR VALLEKAS

Recorrido por el barrio con paradas en las que hablaremos de derechos sociales.

Sociocomunitario

Bulevar de Peña Gorbea (BULEVARTE).

LAS TRES CERDITAS Y CAPERUCITA MORADA

Obra de Títeres.

27/06 18:00-21:00

El Espacio C/ Sierra Carbonera 32

CINE FÓRUM ROJO

Proyectaremos una peli en El Espacio, para después charlar sobre los temas que trate.

27/06 12:00-22:00

CSO Atalaya C/ Puerto del Milagro, 2

VERANITO DE LA TRIBU PALOMERAS

12:00-15:30 PINCHO INTERKULTURAL

Comidas del mundo realizadas por las participantes de SomosTribu Vk

Palomeras. Espacio Infantil con diversas actividades.

17:00-18:00 ACTIVIDAD DE MAGIA

19:00-21:00 MÚSICA EN DIRECTO

IRENE BEZARES Cantautora

LA ULTRANADA Pop de Autor

y el mes que viene...

JORNADA CULTURAL

VALLEKAS de cultura con KULTURA

10 JULIO 2021

pasacalles poesía danza

música radio zapatistas

Palestina Colombia...

y mucho más!!

Las voces de Vallecas cuentan su historia

➤ Vallecas VA conversa con parte del elenco que dará vida a la obra de teatro comunitario 'Zarzuela del Kas', que se estrena el próximo 12 de junio

Por J. Arguedas/ I. Mendi

La actividad se ha vuelto frenética en los últimos días. Atrás quedan casi tres meses de ensayos y de duro trabajo de organización y producción. Todo tiene que estar a punto para el estreno de 'Zarzuela del Kas', el musical autobiográfico de Vallecas, que tendrá lugar el sábado 12 de junio en la plaza de Carlos Jiménez de Parga y cuyas entradas están disponibles desde el 7 de junio de forma telemática. Detrás de este proyecto de creación de teatro comunitario que parte de la obra del grupo VK Las Teatrekas 'De Barro Flores y Lucha', están Vallecas Todo Cultura, La Horizontal y el propio Teatrekas, que, a su vez, formaron parte del equipo que coordinó y actuó en 'Kópera, una ópera Kolaborativa Vallekana', en marzo de 2019. En este espectáculo de teatro musical, colectivo y multidisciplinar que aúna el canto coral, el teatro, la música y otros perfiles escénicos, como regidurías, creación de escenografías o vestuario, participarán más de 150 personas.

Vallecas VA ha tenido la oportunidad de conversar con varios de los responsables e integrantes de 'Zarzuela del Kas' antes de su esperada puesta de largo.

Maite Molina, coordinadora general e ideóloga de esta historia

"Escribí un proyecto, lo presenté a concurso y conseguí una dotación económica. Una vez otorgado el dinero, pudimos empezar a desarrollar, a tirar de hilos, a contactar con gente y a hacer red en el barrio. Con la pandemia mucha gente está con avidez de encuentro y de creación y de respirarse unos a otros, aunque sea con mascarilla. A mí me llena mucho ver que la gente se mueve en el barrio. Lo primero que se van a encontrar es una obra de teatro en la calle, una propuesta de disfrute. No sé si el espectáculo será bueno o malo, confío en que bueno, pero la energía que transmiten más de 100 personas en escena tiene que mover al público asistente. La gente se va a ver reflejada porque es la historia



▲ Uno de los ensayos del coro
JESÚS ARGUEDAS

► Varias de las participantes de Teatrekas en la preparación de la obra
JESÚS ARGUEDAS



de la gente del barrio, eso le va a llegar a todo el mundo de alguna forma".

Mario Muñoz, coordinador de la parte teatral junto con Teatrekas

"Mi motivación en sí es hacer teatro comunitario, pero, además, dar continuidad al proceso que se vivió con 'Kópera'. Lo más significativo ha sido juntar a mucha gente diferente y poner sus habilidades y democratizar la cultura desde el lugar en el que no solo haya un acceso al consumo de la cultura, que sea un acceso a la creación comunitaria de nuestras propias obras, desde y para la comunidad. Es una obra muy emocionante, va a aportar motivación tanto para la gente que participa como para el resto. Va a ser un evento del que el barrio se va a sentir muy orgulloso, que se va a disfrutar mucho en el momento y que se va a recordar".

Silvia Álvarez, producción, junto a Maite Molina

"Soy también actriz y vengo del mundo del espectáculo. Todo lo relacionado con el mundo del arte me gusta y me motiva mucho. El papel de la producción no se ve, se ve la gente que actúa,



pero es imprescindible para que algo funcione. Lo más increíble me parece la capacidad de coordinarse de tantas personas y de sacar un proyecto adelante. Es como hacer un puzle sin tener el final. Tenemos las piezas y poco a poco se van encajando y prácticamente hasta el final del proyecto no vamos a ver cómo sale. Es como una caja de sorpresas, porque prácticamente la mayor parte de los participantes no saben qué están haciendo los otros. En la última fase van a empezar a entender qué estaban haciendo y para qué. Al público creo que le va a provocar ilusión y solidaridad, al ver tantos grupos trabajando juntos".

música en vivo, no grabada. Estoy enseñando lo que yo sé y dando mi punto de vista artístico a varios elencos musicales que son el coro, la charanga, la batukada, la orquesta que hemos formado en el colegio Núñez de Arenas, y también a las Teatrekas un poco. Hemos hecho una apuesta para decidir que íbamos adelante, en enero y en febrero, contemplando que íbamos a tener que gestionar un protocolo Covid, que no es fácil de llevar, pero queríamos regalar al barrio esa esperanza de que sí podemos, que se pueden hacer proyectos, siempre compartiendo, aprendiendo y siguiendo creciendo al final. Es un poco darles un soplo de esperanza, el que nos está dando a nosotras, aunque estemos

con muchísimo trabajo. El motor, la pasión y todas las horas que le dedicamos es por eso y por ello".

Mireia Salazar, directora artística de Teatrekas

"La Zarzuela del Kas' es un proyecto súper ilusionante, después de esta época tan dura y de tanta incertidumbre. Creo que es un resurgir de la ilusión y de las ganas de estar juntas otra vez, haciendo lo que nos gusta que es teatro y compartir tiempo. Para mí es sumar en un proyecto colectivo y comunitario. Es una puesta en escena de la historia del barrio contada por tantísimas personas a través de canciones, de teatro y de música".

Sonia, integrante de Teatrekas

"Me parece lo más bonito que distintos grupos del barrio se junten para hacer algo en común. Es muy emocionante encontrarte en un ensayo con gente que conoces y que todos, como en un puzle, seamos una pieza para hacer algo en común me parece una maravilla, ilusionante".

Isabel, contralto en el coro

"Me parece maravilloso todo, pero sobre todo la armonía que hay entre nosotros, hay gente que no nos conocíamos".

Rocío, elenco secundario

"Es un proyecto muy completo, potente, con muchísima gente, y participar en algo colectivo del barrio me parece una propuesta muy preciosa. Además, la obra de Teatrekas me parece una maravilla y una historia muy chula apoyada por la batukada, por la banda, por el coro que cantan muy bien. Nos lo estamos pasando muy bien el proceso, supongo que el resultado será una maravilla. Es un lenguaje muy bonito, pero muy sencillo, muy plástico, muy visual y muy sonoro. Creo que son cosas muy cercanas al barrio".

Carmen, soprano en el coro

"Me encanta la idea de estar juntos los vecinos en una historia que hablar de las mujeres de Vallecas y sus vidas. Cantar para mí, está siendo un regalo del universo. Encima con vecinas y vecinos que nos conocemos mucho. Creo que va a impactar al público, porque mucha gente se va a ver identificada".

Carmen, también soprano en el coro

"Es un proyecto para dar a conocer al resto de público que no es de Vallecas, cómo se han ido sucediendo todos los acontecimientos. Me gusta cantar, es una manera de participar haciendo lo que me gusta".

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



Nuestros vídeos

JUVENIL, SOFÁS, COLCHONES, AUXILIARES

REFORMA INTEGRAL CON DISEÑOS PROPIOS Y DE CALIDAD



TODO TIPO DE ELECTRODOMÉSTICOS Instalación y venta de aire acondicionado



MESA DE CENTRO ELEVABLE Y EXTENSIBLE
Distribuidor oficial INDESAN.



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

LOTE DESCANSO
VISCOELÁSTICA

40
% DTO

GRAN CAPACIDAD

399€
antes 605€

ESPECIALISTAS EN DESCANSO Transporte gratis y montaje según pedido



MESA DE ESTUDIO

ARCONES EN BRAZOS
Con mesa estudio. 2 puffs
Precio según composición



SOFÁ CON 3 CHAISERLONGUE
Extraíble con carro. Brazos extraíbles.
Precio según composición

LA CALIDAD TIENE UN PRECIO

Deportes

RUGBY

► Sara Rodríguez 'Sorbi', a la izquierda, y María Polo, posan tras la entrevista con Vallecas VA

ENTREVISTA COMPLETA EN

<https://vallecas.com/el-vallecas-rugby-union-femenino-campeon-de-liga/>



La primera Liga del Vallecas Rugby Unión femenino



► Vallecas VA habla con dos de sus jugadoras, Sara Rodríguez 'Sorbi' y María Polo

Por Luis Miramón

El pasado mes de mayo nos trajo una gran alegría. El Vallecas Rugby Unión (VRU) femenino se proclamó campeón invicto de la Liga de Segunda División madrileña senior, un momento para felicitar a estas mujeres, cuya mayoría llegó al equipo con la inquietud de lo desconocido y descubriendo casi por primera vez la belleza de este deporte. Ahora pasean con orgullo el nombre de Vallecas por todo Madrid y más allá. Vallecas VA ha tenido la oportunidad de conversar con Sara Rodríguez 'Sorbi' una de las capitanas del equipo, y María Polo, que ha sido este año la directora deportiva del club.

Pregunta: ¿Cómo os sentís siendo campeonas?

Polo: Ha sido un orgullo porque el equipo ha empezado desde cero, hemos luchado mucho hasta llegar aquí y nos lo merecíamos, nos merecíamos este pequeño empujón.

Sorbi: Yo me siento emocionada y cada vez que pienso que hemos ganado la Liga, me viene la lagrimilla

de emoción a los ojos. Porque como decía Polo son muchos años, bueno no tantos, de trabajo muy duro, de derrota tras derrota, algún año nada más que derrotas, y hemos seguido trabajando. No nos hemos rendido nunca, hemos seguido adelante, lo hemos peleado, de repente campeonas de Liga. Yo me he emocionado una barbaridad, ha sido increíble.

P: Este año ha sido muy difícil, ha costado arrancar, la pandemia y otra serie de cosas

R: Polo- Hasta octubre no pudimos empezar a entrenar, al principio sólo en grupos de seis y siempre con mascarilla. Si alguna daba positivo, nos teníamos que aislar todas. Y fue duro ir a entrenar con un grupo de cinco, no poder entrenar rugby como tal y hacerlo como por fases.

R: Sorbi- He de decir que a pesar de que los entrenamientos oficiales empezaron en octubre, tenemos un equipo de motivadas, ¡enorme! Y durante toda la pandemia estuvieron haciendo entrenamientos on-line en su casa, increíbles, físicos, superduros y luego cada una aportaba algo, una

hacia yoga, otras hacían cursos de bici...

P: Y luego no saber cuándo ibais a empezar a competir

R: Sorbi- Empezamos con algunos amistosos en enero.

R: Polo- Antes de empezar con amistosos no sabíamos siquiera si sacábamos equipo. Este año fue duro también por eso, ni siquiera teníamos fichas suficientes. No sabíamos si pagar el seguro, porque no sabíamos si íbamos a jugar o no. Al final conseguimos sacar fichas suficientes y nos tiramos a la piscina, nos federamos, jugamos lo que podamos y ya está.

P: Además, este ha sido el año del desembarco en Vallecas. ¿tener campo propio y jugar en el barrio, se nota?

R: Sorbi- Se nota que el equipo ha abierto muchos frentes para echar raíces bien en el barrio. Desembarcar, se desembarcó hace unos años, se ha estado trabajando duro para que por fin se diga ¡Hay rugby en Vallecas! (las dos) Lo que decíamos, se ha notado no solo en cuanto que hay más jugadoras y jugadores. La apertura

del campo en el barrio ha sido clave. Ha sido una pelea larguísima desde el anterior presidente hasta ahora, con la nueva presidenta, con todo el equipo haciendo presión. Ha sido un punto clave para ese desembarco en el barrio, porque es muy bonito ver vecinas y vecinos que, sin jugarlo, y sin haber visto rugby en su vida, han visto el ambiente, cogen su silla, se bajan y se ven el partido.

R: Polo- Aparte también creo que para los comercios del barrio también es bueno. Atraemos gente que al final pueda luego comprar en la zona.

P: ¿Qué sentís al defender la camiseta del Vallecas Rugby Unión?

R: Polo- Para mí es alegría, felicidad, orgullo, no puedo expresarlo con palabras. Es familia. pues eso, muy emocionante llevar el rojo y el negro. Este equipo no es solamente jugar al rugby, es una familia, se ha luchado desde el principio y hemos hecho equipo desde abajo.

R: Sorbi. Orgullo de defenderla deportivamente, porque se nos ha ninguneado mucho en la Liga. Los clubes de Madrid en general, son

además de barrios con mayor poder adquisitivo y con más tradición de rugby, más antiguos. Entonces llevar esta camiseta para mí significa el trabajo, sobre todo trabajo y esfuerzo, y llevarla incluso aún perdiendo me parece un orgullo porque pocos clubes trabajan desde abajo como trabaja el Vallecas. Además, es de los pocos clubes, no sé si quizá el único, que dentro de sus valores y sus estandartes lleva el feminismo por bandera y eso para mí como mujer y como jugadora de un deporte considerado tradicionalmente masculino es importantísimo. No puedo estar más orgullosa, la verdad, de llevar el rojo y el negro.

P: Bueno, pues nos queda el futuro, ¿cómo lo veis?

R: Polo- Hay mucho trabajo por hacer. Puede ser largo, pero a la vez bonito. Para mí es primordial que la escuela crezca más, que cada vez haya más niños y niñas que jueguen a este deporte para tener esa cantera que luego suba a senior y tirar hacia delante y poquito a poco irnos metiendo más la cabeza en ligas superiores.

R: Sorbi- Ya hemos abierto la puerta de haber ganado una vez y ahora vamos a querer ganar más. Y si no, por lo menos seguir pasándonoslo igual de bien y seguir. Pero por mucho que crezcamos, manteniendo los valores y ese espíritu de familia que es lo más importante, más que ganar. Para mí lo más importante que el equipo siga ahí, que no desaparezca y siga creciendo, poco a poco que tampoco tenemos prisa.

R: Polo- Y darles valores a los niños y enseñarles sobre todo que en el rugby hay respeto, y en el Vallecas es lo principal

Seguimos hablando de muchas cosas, sobre todo de valores. Otro día con una cerveza hablaremos de estrategias y tácticas, pero me quedo con el final de Polo: enseñar respeto por las demás y por una misma. Así es como 36 mujeres distintas forman un gran equipo, con espíritu campeón, que trabaja con humildad en el barrio de Vallecas.

BMX RACE

Todo un campeón de Madrid de BMX race con solo 6 años

Por Raúl González

Izan Morales, con solo 6 años de edad, se proclamó campeón de Madrid de la categoría olímpica de BMX race el pasado 9 de mayo. Este joven madrileño procedente del barrio de Entrevías ha conseguido este premio con esfuerzo y dedicación, encontrándose así a la espera de que su trabajo sea recompensado en los campeonatos mundiales.

Los inicios de Izan Morales en el BMX race estuvieron ligados a los gustos desde pequeño de este joven deportista por las motos y las bicis y, en general, por todo aquello que tuviera dos ruedas. Su andadura comenzó junto a su padre en una mini moto. Sin embargo, cuando cumplió cuatro años, su familia decidió apuntarle a clases extraescolares en una escuela de motocross.

"Todas las escuelas estaban muy lejos, por lo que decidimos llevarle al Club Olímpico BMX Madrid, que imparte clases de BMX Race cerca



▲ Izan Morales, en acción

de Méndez Álvaro, un lugar próximo a nuestra casa", recuerda su padre, Rubén Morales. Izan, tras probar este deporte por primera vez, quedó maravillado. No obstante, para sus padres y para él mismo, los estudios son lo principal para formarse de cara al futuro por lo que compagina

ambas cosas. Este joven vallecano siempre acude en bicicleta a todos los lugares, por lo que su pasión va más allá del ejercicio físico. "Este deporte le aporta tranquilidad, disciplina y el mantenerse concentrado en las enseñanzas de sus profesores", añade.

Un título nunca imaginado

Sin embargo, esta práctica deportiva no tiene la visibilidad que merece, a pesar de ser olímpico. El nivel en España es muy alto, por lo que el campeonato de Izan adquiere una importancia mayor. "No me imaginaba nunca este título, debido al nivel que hay en este país, pero al ver sus primeros resultados en las diferentes competiciones, sabíamos que Izan tenía algo más", asegura su progenitor.

Además, el deportista precoz de Entrevías quedó tercero en la final de la Copa de Madrid, y en las cinco mangas anteriores, tres primeros y dos segundos. En Castilla la Mancha, la semana siguiente al campeonato, quedó segundo, por lo que la evolución es positiva. "Lo que más me gusta es esa felicidad y esa sonrisa suya debajo de su caso, cuando entrena y corre. Mi hijo es todo y me encanta verle disfrutar", concluye Rubén.

Rayolandia

▼ El último 11 inicial del Rayo de la temporada regular
RAYO VALLECANO



en la que el conjunto rayista acabó en séptima posición de la categoría de plata y no pudo disputar estas eliminatorias. El primer año de Andoni Iraola al frente del Rayo Vallecano concluyó de forma notable, con una gran primera vuelta y un excelente tramo final de Liga.

El Rayo Vallecano celebró sus 97 años de historia

El Rayo Vallecano celebró el 29 de mayo su 97 aniversario desde su creación en 1924. La afición franjirroja celebró este acontecimiento en las calles de Vallecas, cumpliendo las medidas del Ministerio de Sanidad. El resto de empleados del club y los propios jugadores también festejaron este día a través de las redes sociales. La Peña Bukaneros convocó lo que ya se está convirtiendo en una pequeña 'tradición', acudir al lugar donde se fundó el Rayo (calle de Puerto del Monasterio 8) para celebrar este día tan señalado en la historia rayista. Allí, la hinchada leyó un comunicado acordándose de los miembros que perdieron la vida este año y esperando que pronto la afición pueda volver a los estadios. Posteriormente un tifo con un escudo gigante y un 1924 ocupó el edificio donde se encuen-

tra el lugar donde se fundó el club. Bengalas y cánticos siguieron al acto de conmemoración.

Nace el 'Fundación Rayo Vallecano DCA' Femenino

El equipo Fundación Rayo Vallecano DCA Femenino ya es una realidad. El pasado 25 de mayo la Fundación de la entidad franjirroja presentó a sus nuevas 'guerreras'. Evelin, Sara, Marta, María, Patricia y Tere son los nombres de las jugadoras que formarán el primer equipo femenino de Madrid para futbolistas con discapacidad. El

proyecto nace de la alianza que la fundación mantiene desde hace cuatro años con Deporte para DCA, club especializado en deporte y discapacidad. El proyecto surgido bajo el lema 'Valientes y Guerreras' pretender ir de la mano de las asociaciones para personas con discapacidad de Puente y Villa de Vallecas.

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



Por Raúl González/ M. J.

Un Rayo de play-offs tras acabar sexto

El Rayo Vallecano terminó en sexta posición de la Liga SmartBank y, al cierre de esta edición, está inmerso en la disputa de la promoción que le permite soñar con el ascenso a Primera División, a pesar de la derrota ante el Lugo en la última jornada del campeonato. El conjunto franjirrojo acabó el curso 2020-2021 con 68 puntos y un balance de 19 victorias, 10 empates y 13 derrotas, en las 42 jornadas. Además, sumó 52 goles a favor y 40 goles en contra. Sin duda alguna, una gran mejora con respecto a la pasada temporada,



▲ El tifo desplegado para celebrar el 97 aniversario rayista
R. G.



◀ Tres jugadoras del equipo Fundación Rayo Vallecano DCA FUNDACIÓN RAYO VALLECANO

ESTRATEGIA HABITA MADRID de monitorización de viviendas

CONOCE tu CASA

AHORRO **SALUD** **CONFORT**

Un plan **ESTRATÉGICO** para **MEDIR** tus hábitos de consumo energético y hacer tu vivienda más **CONFORTABLE**



Colabora: **CSIC**
CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS



En manos de tu enfermera

Cuidarnos en la enfermedad, una apuesta segura

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

Cuidarnos cuando estamos enfermos puede ser sencillo, pero nada más lejos de la realidad. Entender la enfermedad o el proceso por el que se está pasando puede ayudar a ser más empático con uno mismo. Pero esto no es en absoluto simple. Entender la enfermedad no es tarea liviana. Y cuidarse tampoco lo es. Hay personas que, a veces, ni siquiera entienden qué es exactamente lo que les está ocurriendo. Si no sabes lo que te sucede, es enredoso intentar ponerle solución. Todos sabemos que es muy necesario mantener ciertas rutinas saludables para obtener mejor calidad de vida y mejor salud en general.

Simplemente, a modo de ejemplo, podríamos centrarnos en intentar tener un buen patrón

de sueño, en seguir una dieta saludable y equilibrada, en realizar las cinco comidas al día, en practicar algo de deporte de forma regular, en evitar hábitos tóxicos como el tabaco, cualquier droga y en moderar el consumo de alcohol. También intentar controlar el dolor, pero alejándonos de la auto medicación, acudir a las revisiones pautadas y preguntar todas aquellas dudas que nos vayan surgiendo en el camino de la salud/enfermedad. En definitiva, en darnos tiempo a nosotros mismos y querernos.

Ahora bien, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Tenemos predisposición a centrarnos en cuidar los aspectos físicos, aquello que vemos y que percibimos. Pero ¿qué pasa con la parte emocional y psicológica? En gran medida, nos "despreocupamos" de estas áreas. Hablar

SOPASALUD

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

Cuidarnos	Salud
Saludable	OMS
Ejercicio	Psicológica
Tabaco	Fragilidad
Mujer	Enfermera

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"

tiene tiempo para el autocuidado, me refiero a las mujeres. No debemos olvidarnos de cuidarnos también a nosotras mismas, darnos nuestro espacio personal para cuidarnos para querernos y disfrutarnos.

Si no sabes por dónde empezar a cuidarte, debes hablar con aquellos profesionales que pueden ayudarte. Tu enfermera puede enseñarte cuidados básicos y supervisar el proceso. Recuperar la salud es posible si tienes aliados entrenados para ello.

sobre lo que te sucede, expresar miedos, llorar ciertas realidades, tener una actitud positiva ante la vida, tener relaciones personales sanas, sentir que alguien te apoya y entiende es también parte fundamental del proceso de sanar y obtener una mayor calidad de vida.

Por nuestra propia naturaleza, todas las personas somos vulnerables y en algún momento de nuestra vida vamos a tener que cuidar de alguien o ser cuidados.

Debemos entender que el proceso de cuidar y cuidarnos abarca una parte física y otra emocional. Y no desde el desafío, sino desde la aceptación de querer mejorar y saber que lo vamos a conseguir. El impacto que genera la enfermedad en el ser humano produce una gran fragilidad. No me gustaría terminar esta pequeña reseña sobre el autocuidado sin dejar de hablar de una parte de la población que dirige su vida hacia el cuidar y se olvida o no



NOTICIA AMPLIADA EN: <https://vallecas.com/cuidarnos-en-la-enfermedad-una-apuesta-segura/>



VA DE SALUD

El código postal

Por Carolina Cuesta, enfermera del CS José María Llanos

Puede parecer extraño titular así un artículo que pretende hablar de salud, pero resulta que es precisamente nuestro código postal uno de los factores que más va a influir sobre ella. La aparición, evolución, pronóstico y desenlace de muchos problemas de salud tienen que ver con las condiciones de vida de las personas, es decir, con el lugar donde viven, cómo viven, cómo trabajan o cómo se relacionan. Su código postal influye más en su salud que su código genético. Una cosa son estilos de vida y otras son condiciones de vida.

Hoy en día es indudable que se comete un error al considerar la salud como un asunto individual marcado solo por nuestra

biología (nuestros genes) y nuestro comportamiento (estilo de vida), porque es difícil tomar determinadas decisiones saludables en entornos y "códigos postales" no saludables.

En todas las sociedades se da el hecho de que, a medida que descendemos por la escala social, se va acortando la esperanza de vida y se vuelven más comunes la mayoría de las enfermedades. Las personas que viven en los peldaños más bajos de la escala social suelen estar sometidas, como mínimo, a un riesgo doble de padecer enfermedades graves y muertes prematuras.

Para mejorar nuestra salud no necesitamos políticos inaugurando hospitales



▲ Modelo socioeconómico de salud (Dahlgren y Whitehead, 1991)

La pobreza relativa significa ser mucho más pobre que la mayoría de las personas de la sociedad y se suele definir como vivir con unos ingresos inferiores al 60% de la media nacional. Impide a las personas el acceso a una vivienda digna, a la educación, al transporte y a otros factores vitales para la participación plena en la vida. Ser excluido de la vida social y recibir un tratamiento de inferioridad es causa de peor

salud y de un riesgo más elevado de padecer una muerte prematura. Y más concretamente, el estrés que produce vivir en la pobreza es particularmente perjudicial durante el embarazo, para los bebés, los niños y los ancianos.

Residir en barrios con carencias de recursos o servicios públicos, con una alta densidad de población y con porcentajes altos de delincuencia y marginalidad contribuye, junto con otros

factores personales y familiares, a un uso precoz de drogas y al posterior abuso de las mismas, mientras que un elevado nivel de renta parece ejercer un efecto protector en la población adulta (reduce el riesgo de consumos excesivos de alcohol e incrementa las probabilidades de abandono de tabaco).

Alimentación menos saludable

Otro punto de gran importancia es que las personas con un menor status socioeconómico parten con desventaja a la hora de poder llevar a cabo una alimentación que podamos considerar como saludable.

Para mejorar nuestra salud no necesitamos políticos inaugurando hospitales o prometiendo que invertirán mucho dinero en el aparataje sanitario más caro y sofisticado, necesitamos políticas comprometidas con la salud comunitaria, lo que se traduce en mejorar las circunstancias en que la población nace, crece, vive, trabaja y envejece o lo que es lo mismo: luchar contra la distribución desigual del poder, el dinero y los recursos.

Programa de Ayudas a Proyectos de Iniciativas Sociales



Hacerlo juntos para hacerlo realidad

Desde 1999, la Fundación "la Caixa" ha colaborado en más de 17.000 iniciativas sociales promovidas por entidades sin ánimo de lucro.

Este año reafirmamos nuestro compromiso con la construcción de una sociedad más justa y solidaria **abriendo las convocatorias sociales 2021**, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas más vulnerables.

Más información en: fundacionlacaixa.org



Fundación "la Caixa"

Cultura



Vallecas VA tuvo por primera vez presencia en esta importante cita literaria

▲ Varios visitantes, junto al 'rollup' de Vallecas VA
J. ARGUEDAS

La Feria del Libro de Puente de Vallecas celebró su quinta edición

El Bulevar de Peña Gorbea volvió a convertirse en un polo cultural del 14 al 30 de mayo

Por Isa Mendi

Más de 400 firmas de autores y más de medio centenar de actividades entorno a la cultura garantizaron el éxito de la V Feria del Libro de Puente de Vallecas que se celebró del 14 al 30 de mayo en el Bulevar de Peña Gorbea. En la edición de este año, dedicada al centenario del fallecimiento de la escritora coruñesa, Emilia Pardo Bazán, estuvo también presente, por primera vez, Vallecas VA con un espacio en la caseta de Vallecas Todo Cultura (VTC) donde los visitantes pudieron hacerse con ejemplares de la última edición, conocer su funcionamiento y suscribirse para recibir en sus casas de forma mensual el periódico de su barrio. De las 17 casetas instaladas con motivo de esta actividad cultural, casi una docena fueron de librerías del distrito.

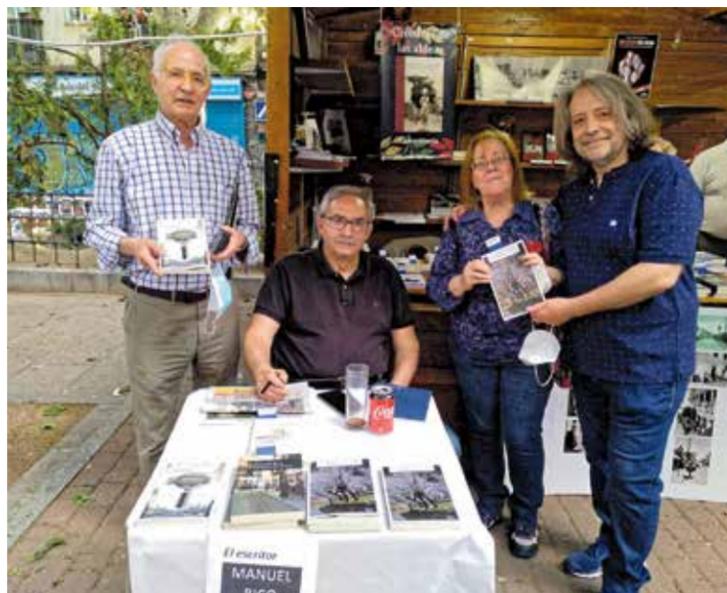
Con el bagaje positivo de las cuatro ediciones anteriores, este año la feria también contó con el apoyo de la Editorial Planeta, lo que permitió la presencia de mayor número de autores, de diferentes

perfiles profesionales, de presencia en los medios de comunicación y en las listas de ventas. En el elenco de personalidades que asistieron a la feria para firmar sus obras literarias o para participar en charlas o debates, destacaron, entre otros, Pepe Molina, Lorenzo Caprile, Marta Robles, Pepa Bueno, Isabel Ordaz, Rosa Villacastín, Fernando Romay, Espido Freire, Juan Echanove, José Ramón Márquez (Ramoncín), Javier Rupérez, Jorge Molist, Sanchez Dragó, Gran Wyoming, 'El Languí', Quique Peinado, Manuel Rico, Jesús Marañá, Aitana Sánchez Gijón, Lorenzo Silva, Roberto Santiago o Albert Pla.

Autoedición

Por segundo año consecutivo, una de sus casetas, la número 7, estuvo reservada a los autores que han decidido autoeditarse sus obras, completando todo el proceso creativo, desde la elaboración del manuscrito hasta que el ejemplar está en manos del lector. "Las actividades han sido muy interesantes, ha habido mucho movimiento y mucha

Más de 400 autores firmaron sus libros y se organizaron más de medio centenar de actividades



▲ La firma de ejemplares del escritor Manuel Rico

J. ARGUEDAS



▲ La firma de libros del grupo artístico infantil Zascanduri

J. ARGUEDAS

diferencia entre el año pasado y éste, porque se nota que ya se puede salir a la calle. Y lo que más me ha gustado, el interés que tiene la gente por la cultura y que no se ha perdido, que parecía que no iba a ver nada y

lo contrario, la gente está deseando ver, conocer y saber", comenta a este periódico Pepa Hidalgo, escritora que participó junto a Carmen Bengoechea en el mencionado espacio de autoedición.

"Todas estas cosas de barrio me encantan. Está bien, pero creo que todavía le ha faltado algo a la feria, como más animación, me da esa sensación..."

"Este año ha estado bastante interesante. Estuvimos en la charla sobre el libro 'Insolación' de Pardo Bazán, donde se habló del mismo y de su última edición. Me pareció genial cómo lo explicaron y te entran ganas de empezar a leerle a Emilia Pardo Bazán, porque tiene una colección extensísima de libros. También visitamos la caseta de Vallecas Todo Cultura con gente que conocemos Manuel Rico, Pepe Molina, Paco Gañán y la verdad nos recordó todo lo que se ha hecho aquí durante los últimos 30 años con Vallecas Calle del Libro. Me ha parecido muy interesante y me ha gustado mucho", explica a Vallecas una de las múltiples visitantes de la feria. "Todas estas cosas de barrio me encantan. Está bien, pero creo que todavía le ha faltado algo a la feria, como más animación, me da esa sensación. Me gustaría que viniera mucha más gente, más de la que viene", añade otra vecina.

También toma la palabra uno de los responsables de una de las casetas. "Me parece interesante que se haya legalizado la felicidad, estaba prohibida, que la gente con responsabilidad haya perdido el miedo y eso ha atraído a mucha gente con muchas palabras y ganas de compartirlas. Mucha gente, muchos libros, ilusión y cierto grado de esperanza en el ser humano al verlo sonreír detrás de la mascarilla", señala.

➤ Entrevista con Carmen Vaillo, que presenta su primer libro 'El Ombligo de Venus'

"No puedes quedarte sumida en lo que está pasando en el exterior y perderte lo que está ocurriendo en tu interior"

Carmen Vaillo, doctora del Centro de Salud Vicente Soldevilla, presenta su primer libro 'El Ombligo de Venus', un recorrido a través de las estaciones del año que nos llevará hacia nuestro "yo interior", donde nos encontraremos páginas plagadas de cuentos, dibujos y poesías que nos harán viajar a lo más profundo de nuestro corazón y conocernos un poco mejor.

Por Guillermo Belinchón

P Preguntas: ¿Qué le ha llevado a escribir este libro?

R Respuesta: Escribo desde hace mucho tiempo poesía, un género que respeto mucho, y este año encontré un grupo de personas que escribían su primer libro y me decidí a publicar el mío. 'El Ombligo de Venus' te ayuda a adentrarte en ti mismo y conocerte. Muchas de sus historias están hechas para que las termine uno mismo con sus vivencias. Cada vez que lo vuelvo a releer puedo añadir acontecimientos de mi vida a las páginas. Fue un libro escrito en los meses de confinamiento, donde era de las pocas trabajadoras privilegiadas que podía seguir ejerciendo mi labor e iba andando todos los días al trabajo viendo el panorama desolador en las calles vacías de Vallecas, y escribirlo era estar en otro mundo. Un libro que lo escribí para crear un espacio imaginario que pudiera sostener a la realidad donde cada día iba al centro de salud y no sabía qué me iba a encontrar.

P ¿Por qué el nombre de 'El Ombligo de Venus'?

R Es el nombre de una planta que hay en mi pueblo, aunque también existe en muchas zonas de España. Es un recorrido, la planta representa mucho al libro

porque las venas de la hoja son espirales que van hacia al centro, entonces es como un juego. El Ombligo de Venus de la planta es el juego que hace el libro, un recorrido en espiral hacia tu

"Escribí el libro para crear un espacio imaginario al margen de mi día a día en el centro de salud"

centro, hasta tu corazón; o hacia fuera, al cosmos.

P ¿Los dibujos en forma de espiral a lo largo del libro tienen algún significado?

R Todos los dibujos circulares son míos. Cuando escribo, el dibujo es ese momento de reposo que me sale para después seguir escribiendo. Los dibujos están hechos a la vez que está escrito el texto y forman parte de él. Simboliza ese momento de reposo que el lector necesita para después volver a la lectura, o en mi caso, para continuar escribiendo. Escribo a mano y luego lo paso al ordenador. Entonces esos momentos donde tengo que descansar la mano o pensar, son en los que hago los dibujos.

P Ha dividido el libro en las estaciones del año. ¿Cuál es la razón?

R Es un ciclo. El hilo del libro es

que no hagamos círculos, si no ciclos como la naturaleza, porque si nos metemos en un círculo no salimos, solo repetimos y no progresamos. Haces un ciclo, das un salto y cambias. Si te das cuenta, cada vez somos diferentes y lo que tenemos que intentar es no repetirnos, sino ir avanzando, ya sea haciendo espirales hacia nuestro interior o hacia el cosmos, pero siempre progresando.

P En la introducción cuenta que no es la misma persona que cuando empezó a escribir. ¿En qué ha cambiado?

R No (ríe), me refiero a que fue un crecimiento. Antes de escribir el libro era una persona distinta a cuando lo terminé. Escribiendo el libro hice ese pequeño recorrido de progreso y por eso mismo digo que no soy la misma. Cuando escribí el libro a mano y luego lo pasé al ordenador, le di las gracias al libro y pensé: "madre mía Carmen, que recorrido has hecho". Me sirvió en muchos momentos en la pandemia, donde me decía: "No puedes quedarte sumida en lo que está ocurriendo en el exterior y perderte lo que está pasando en tu interior". La magia es esa, si tú estás bien por dentro, todo tú círculo lo va a recibir.

P ¿Las historias del libro están basadas en personas que conoce?

R La historia de Felisa es lo que me dejó al final de sus días. Una

persona tan mayor, pero tan dulce, con tanta aceptación a pesar de lo mal que estaba...que cuando estaba escribiendo se me vino a la cabeza. Algunas de las palabras que tomé me las contó tal cual. Hay más historias inspiradas por personas. "Sueños de Plata" es una tienda de minerales de la Albufera y uno de los dueños ha comprado el libro. Le pregunté si había encontrado a su hermana en su interior y me dijo que sí, en una de las historias. Mis amigas de la infancia cuando lo leyeron se vieron reflejadas en cosas que hacíamos juntas, pero también hay otra gente que no me conoce de nada y que también se siente identificada. Al final, quieras o no, hay historias que las vivimos todos y cada uno las interpreta a su manera.

P En los agradecimientos escribe: "Feli, tenías razón". ¿En qué tenía razón Feli?

R Tenía razón en que uno crece. Feli es la persona que nos dirigía en el grupo enfocado a escribir nuestro primer libro. Ella decía que cuando alguien escribe desde el corazón, ya se da ese salto de sentimiento personal. Escribí eso porque tenía mucho que agradecer en mi desarrollo personal tanto a Feli, como al propio libro.

P Dedicándose profesionalmente al mundo sanitario, ¿qué relación hay entre la Carmen médica y la Carmen escritora?

R La relación está en lo humano, en la persona. Ser médico es ser persona porque tratas con personas cada día que sienten y ven el mundo de formas distintas con un sentir dentro. Entonces son esas personas las que te ayudan mucho a la hora de escribir historias o poesía, y ahí está la relación. De hecho, una de las historias que hay, está inspirada en una de mis pacientes, Felisa, una señora muy mayor que en los últimos días me enseñó muchísimo. Es muy enriquecedor en la vida pasar consulta porque te cuentan muchas cosas, no solo el dolor de garganta, si no que detrás las personas tienen muchas historias interesantes y eso enriquece un libro, sus historias.



"Al final, quieras o no, hay historias que las vivimos todos y cada uno las interpreta a su manera"

◀ Carmen Vaillo firmó ejemplares de su libro en la caseta de autoedición de la pasada Feria del Libro de Puente de Vallecas

En clase con el Clásico

Por Jesús López

Los alumnos de Primero de Bachillerato del IES María Rodrigo pudieron disfrutar el pasado 19 de mayo de la puesta en escena de un espectáculo teatral llevado a cabo por la Compañía Nacional de Teatro Clásico. Esta iniciativa también se ha desarrollado

en otros institutos de Vallecas, como el Tirso de Molina y el Villa de Vallecas.

'Arte nuevo de hacer teatro para jóvenes de nuestro tiempo' es un proyecto liderado por jóvenes creadores escénicos para construir una mirada actual y dinámica sobre los textos del Siglo de Oro. Estos textos, que se fusionan en un único montaje, son 'Eco y Narciso', de Calderón de la Barca, a través del

cual se tratan temas vinculados a la adolescencia: ¿qué me pasa? ¿quién soy?; 'Valor, agravio y mujer', de Ana Caro, una de las pocas dramaturgas conocidas del teatro áureo, permite hablar de feminismo, de cómo afrontar las injusticias; y 'Fuenteovejuna', de Lope de Vega, que trata, fundamentalmente, el tema del abuso de poder.

Esta extraordinaria iniciativa permite acercar el teatro a la población joven como herramienta pedagógica y social y significa un aldabonazo a la educación en distritos tan vulnerables como los de Puente y Villa de Vallecas.



▲ Los alumnos y alumnas del centro educativo del Ensanche

La Mirilla de Vallecas



¿Qué hago?

Por Antonio Osuna

La duda llegó y el motivo fue más que simple. Al acercarse el verano, surgió la conversación de todos los veranos,

bueno, todos menos el pasado... Ese verano no cuenta para nadie. Como decía, la conversación de siempre: ¿a dónde vamos? Pero esta vez... este verano es muy diferente al resto. Es, podría decirse, la primera vez de todos y cada uno de nosotros. La primera escapada sin restricciones o, al menos, sin tantas, ya sin toque de queda, con ensayos sobre "abrir" discotecas, con la opción abierta de movernos tanto por el país como por fuera.... Y ahora viene la pregunta: ¿qué hago?



En cierto modo tengo muchas ganas de recorrer el mundo que no conozco, hacerme una PCR internacional, o como sea eso, y echarme a las manos de la suerte. Pero por otra parte... hay tanta gente que llevo tanto tiempo sin ver y sin compartir momentos de una manera que no

sea a través de una pantalla... No sé qué hacer. Los días que tengo los quiero aprovechar y todavía queda tiempo para ello. Quién sabe, puede que, en unas semanas, ojalá no acierte, y volvamos a la casilla de salida, cosa que no creo. Pero ese pensamiento me hace acrecentar el

original que inspiró este texto. ¿Cuál es la mejor forma de aprovechar esta oportunidad? Sinceramente, hay una tercera opción que puede sea la elegida. El pueblo, ese lugar donde el tiempo no camina, se ralentiza, allí una semana parece que son dos. Y volver a las raíces puede que sea la mejor forma de crecer. Definitivamente este virus nos ha podido a todos.

Pero ahora que lo pienso... para un viaje que voy a hacer después de tanto siento que el pueblo se me queda corto. Es mejor plan que otro verano en casa, pero no mejor plan que un viaje en mayúsculas.

No sé qué hacer, puede que al final me pase como siempre, que de tanto y tanto esperar las opciones se acaben cerrando y me vea en casa de nuevo. ¿Quién sabe? Por cierto... hablando de casa... ¿tendremos fiestas este año? Si es así, me quedo aquí, aquí o en el pueblo, eso no lo cambio por ningún otro plan.

VALLECAS LEE EN SUS BIBLIOTECAS



El Cerro del ingenio vallecano desde una mirada diferente

Por Juan Sin Credo

"Del monte en la ladera, / por mi mano plantado tengo un huerto"... Así reza este verso de Fray Luis de León, perteneciente a su famosa 'Oda a la vida retirada', composición que recoge el tópico horaciano del 'Beatus Ille', elogio de la vida campestre, cercana a la naturaleza y alejada de las riquezas y vanidades del mundo que hay en la ciudad. Una naturaleza que muchos de los vecinos de la Gran Vallecas solemos ir a buscar en los alrededores del mítico Cerro Almodóvar.

Escribir sobre la simbología que encierra este Cerro Testigo es entrar en un jardín boscoso, lóbrego y profundo. Cientos de páginas, miles de palabras, multitud de blogs, artículos en prensa, -bien desde una perspectiva ecológica, artística, histórica, incluso paranormal-, informan sobre ese territorio fundacional de la identidad vallecana.

No obstante, durante estos días, el Cerro ha saltado de nuevo a la palestra informativa a cuentas de su acondicionamiento como kilómetro cero del careado Bosque Metropolitano, con un presupuesto inicial de 2,49 millones de euros. Parece que los trabajos a realizar en esta primera fase comenzarán inminentemente y van a consistir en el acondicionamiento del terreno para su conversión en zona verde.

Bien es cierto que el Cerro merece un lavado de cara, un cuidado especial, una necesaria atención. Su aspecto refleja las cicatrices de la erosión de un maltrato sistemático a lo largo de las últimas décadas. En este momento, algunos de sus más arduos defensores se rasgarán las vestiduras, iniciarán el estruendo metálico de un ruido de sables, el engarce crujiente de las bayonetas. Siento ser un intruso, pero, lamentablemente, el Cerro Almodóvar tiene los días contados como espacio silvestre, estrangulado por los desarrollos urbanísticos del entorno. Por este

motivo, apenas pretendo dar una pincelada subjetiva en ese lienzo de la panorámica diversa que se construye en nuestra retina desde su atalaya a 726,8 metros de altitud. Insisto en que no quiero generar ninguna polémica que desate una tormenta ideológica, pues bien se sabe que mi propósito nace de una reflexión personal y no científica.

En el recuerdo

Una vida paisajística que se desvanece como la de los dos poetas que nos han abandonado recientemente, José Caballero Bonald y Francisco Brines. Este último, tras haber recibido, una semana antes de su fallecimiento, el Premio Cervantes a una trayectoria encomiable de toda una vida dedicada al cultivo de la poesía. Del primero, podríamos rescatar su obra autobiográfica 'La novela de la memoria', presente en todas las bibliotecas de la Gran Vallecas, a excepción de la Luis Martín Santos. En esta biblioteca, por otra parte, destacaríamos 'Selección propia', una antología de la mano del propio Francisco Brines, publicada en Cátedra Letras hispánicas. Textos poéticos que trascienden a la vida de sus autores, como un fruto del huerto plantado en la ladera del Cerro Almodóvar, que siempre permanecerá en el recuerdo de todos los vallecanos, incluso después de convertirse en un espacio distinto al actual tras su futura renaturalización.



Lágrimas negras

No cabe el dolor en una gota de rocío.
La flor de la esperanza camina en la noche.
Ni una lágrima pendiente resbala de sus ojos.
Es fría como el hielo la templanza de su pecho.
Escondida al infortunio se agolpa la vida.
Duelen las pestañas y se rompe la escarcha.
Silban las mañanas heridas por el alba.
Huelen las madrugadas a pan fracturado por la rabia.
No hay Dios que frene el desatino por la sangre derramada.
Ni guía que corte la salvaje tiranía del renacer del mañana.
No hay mar donde quepan tantas lágrimas.

Teresa Sánchez



PUBLICIDAD

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

periódico, 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
tallereloyportracing.es - tallereloyportracing@gmail.com



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



Boutique Candeal
Panadería Pastelería Artesanal
ARTESANOS
91 778 55 08 #Boutique-Candeal
C/ Fuengirola, 27. MADRID



BAR MADRID
TU LUGAR EN EL BARRIO
TAPAS • RACIONES • CUBOS
C/ Villalobos 145. 28018 Madrid
697 171 576



MERCADO NUMANCIA
C/ Josefa Díaz, 4. Madrid.
Mañanas de 09:00 a 14:00 y tardes de 17:30 a 20:30 de lunes a viernes. Sábados de 9:00 a 14:00

PESCADERÍAS
J. L. Franganillo
Mercado Numancia, puesto 12, planta baja
91 478 40 30
Mercado Puente de Vallecas, puesto 34
91 477 25 38

De David
JAMONERÍA
Productos ibéricos
616 177 584
PUESTO 37



La Escondida
BAR C/ Sierra Bermeja, 41 esquina calle Payaso Fofó CAFE
608 633 186 Portazgo
Salón para eventos

CARNICERIAS

Precios y productos exclusivos solo para domicilio

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



LEGANÉS
916 851 390
699 934 603

ALCORCÓN
915 075 171
622 514 646

FURGOCARNES

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

CARLOS
FRUTAS SELECTAS PRODUCTOS GOURMET
91 478 96 52
frutascarlos.com
PUESTO 17 exterior

POLLERÍA
Tienda on line, reparto a toda España
polleriasomolinos.com
914 776 137
polleriasomolinos

LA VACA
Carnes selectas lavacavallekas.com
LaVacaVallecas
Pedidos a domicilio gratis a partir de 50€
Tno. 914 774 781

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



La Estrella
FRUTAS Y VERDURAS
647 781 995
C/ Monte Aya, 4

reparto a domicilio **GRATIS**



Muñoz FERRETERÍA
Cerrajería • Electricidad • Menaje
Maquinaria • Suministros industriales • Bricolaje
C/ Real de Arganda, 13. 28031 MADRID. Teléf./Fax: 91 331 13 04
vallecas@ferreteria Muñoz.es • www.ferreteria Muñoz.es



VIAJES KASVALL
C/ Peña Rivera, 2
28031 Madrid
91 332 32 34
91 332 42 42
www.viajeskasvall.com
kasvall@viajeskasvall.com

CONSULTA OFERTAS PARA ESTE VERANO



SU PUBLICIDAD EN ESTA PÁGINA 620 940 440



Comunidad
de Madrid



Brilla en Madrid

#BrillaEnMadrid
#ShineInMadrid



Real Monasterio de San Lorenzo de El Escorial

turismomadrid.es