



Villa de Vallecas defendió su Sanidad Pública

Alrededor de 500 vecinos se concentraron el 6 de febrero en la Plaza del Congosto

Por Isa Mendi

En torno al medio millar de vecinos salieron a la calle para mostrar a la Comunidad su hartazgo por la situación de la atención sanitaria en su distrito que, a su juicio, sufre una precariedad evidente debido a la falta de medios. Este acto formó parte de la campaña organizada por

la plataforma vecinal en Defensa de la Sanidad Pública de Villa de Vallecas para demandar, entre otras cuestiones, la vuelta a la atención presencial, la construcción de un segundo ambulatorio en el Ensanche, o la creación de Servicios de Urgencias de Atención Primaria (SUAP) y de un centro de especialidades en el distrito. "20 días para conseguir una cita presencial en el Ensanche, y si es telefónica, aún más. Sin centros de especialidades, tenemos que ir incluso a otro distrito para que nos atiendan y sin Servicio de Urgencias de Atención Primaria, nos vemos obligados a saturar las urgencias del hospital con problemas menores", describió Rosa Pérez, presidenta de la Asociación Vecinal PAU Ensanche de Vallecas.

➔ Pág. 3

ACTUALIDAD

Más de 400 personas participaron en la III Marcha por el cierre de la incineradora



➔ Pág. 4

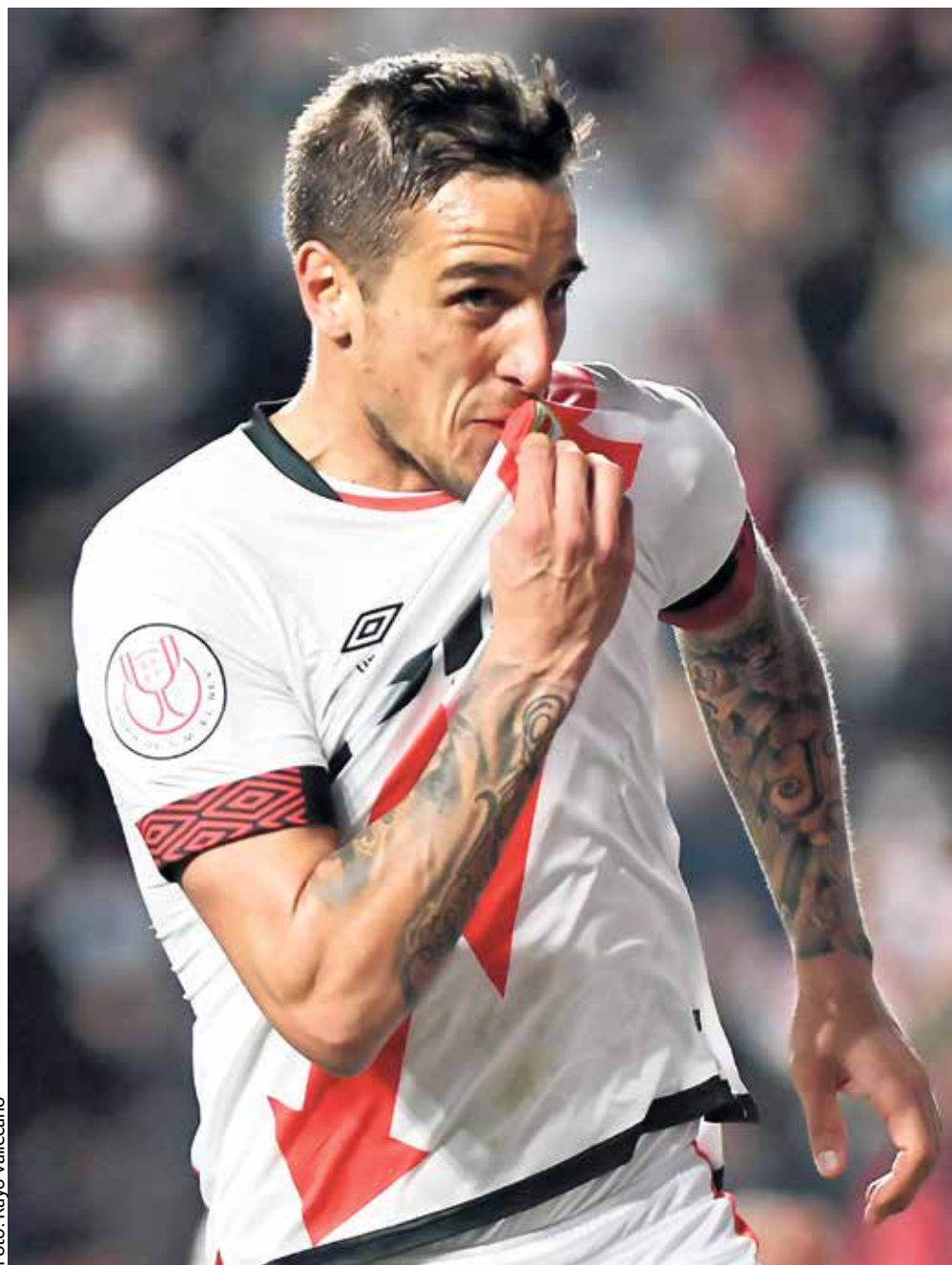
ACTUALIDAD

Entrevías denuncia el mal estado de algunas de sus calles

Vecinos aseguran que no se han arreglado en 60 años y que se han producido caídas.

➔ Pág. 6

Foto: Rayo Vallecano



Vallecas sueña con la Copa del Rey

El Rayo se clasificó para semifinales 40 años después, tras eliminar al Mallorca, y se medirá al Betis. ➔ Pág. 11



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



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



RUCADISA ASESORES, S.L.
ADMINISTRADORES
DE FINCAS Y
ASESORIA JURÍDICA



C/ Congosto, 45. Local, 3
rucadisa@hotmail.com - rucadisa4@gmail.com
Tels: 91 385 46 99 - 659 90 69 73

contraseñapc
Av. Rafael Alberti nº28 · 650 890 982 / 91 777 51 07

NUESTROS SERVICIOS

- Ordenadores a medida
- Ordenador Gaming
- Ordenador Home
- Ordenador Work
- Financiación sin intereses
- Servicio Técnico de Reparación
- Mantenimiento a Empresas



www.contrapc.es

EDITORIAL

Construyendo espacios de encuentro

En Vallecas iniciamos el año con una buena cantidad de movilizaciones reivindicativas: marcha al Manzanares, marcha a la incineradora de Valdemingómez, recogida de firmas en los centros de salud y concentración en Villa por la Sanidad Pública, etc... En Vallecas sabemos de manifestaciones. Son imprescindibles, pero, tal vez, estamos necesitando abrirnos a otras acciones y sensibilidades para avanzar decididamente en lo social.

En muchas partes del mundo la gente se está movilizand. De ello no dicen nada las televisiones ni los periódicos tradicionales. Seguramente, entre lo más relevante estén las crecientes manifestaciones de quienes se sienten manipulados y extorsionados con la gestión de la covid-19. Una de las más sonadas

han sido las caravanas de camiones en Canad, dirigidas al presidente del gobierno de aquel país. Más allá de esto, se atisban incipientes intentos de movimientos o de oleadas sociales que ven este momento como una tremenda oportunidad para "ir construyendo desde la base".

Muy reciente es el de la plataforma Bizitza, de la que reproducimos algunos pasajes, casi textuales. Tal vez nos puedan inspirar para reforzar y renovar lo que venimos haciendo los vallecianos desde hace muchos años.

"Ir de pueblo en pueblo, generando encuentros para invitar a la transformación social desde la acción. Que se replique en muchos lugares y llegue a todo el mundo. Recuperando lo mejor de quienes nos precedieron, construyendo desde lo más próximo, desde

los vecinos. Recordando lo que somos y nuestras necesidades básicas. Aprendiendo y aventurando, cuestionando estructuras, ideas establecidas. Vislumbrando lo imprescindible para nuestra vida, de manera que construyamos un nuevo sistema ya que el actual se está cayendo. Dinamizar la actividad humana, la conversación, la relación desde la cercanía, para transmitirnos las mejores experiencias. Encontrándonos todos, superando la sectorización. Tenemos que recuperar la confianza en el ser humano. Conversar, que los jóvenes vean que sus inquietudes producen ilusión en la gente más mayor. Necesitamos pasar de las creencias y de las ideologías a contactar con la vida y cuidarla, que seguro nos llevará a buen puerto". Este mensaje completo se puede ver en <https://cutt.ly/VOKEuYq>

Comenta este artículo en www.vallecas.com

CARTAS AL DIRECTOR

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

prensa@vallecas.com

o por carta a:

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

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

prensa@vallecas.com

//Tribuna & Vallecana

¿Quieres colaborar?

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

Un clamor en la oscuridad

No, no está siendo un invierno fácil en casa de Mara. Últimamente, ninguno lo es. Llevan años sin poder encender la calefacción. Olvidaron ya lo que es llegar a casa y arrimarse al radiador para tratar de entrar en calor. Un recuerdo sustituido por la acumulación de mantas. Ropa de calle por los pasillos del hogar. Y en la cama, la bolsa de agua caliente. Testigos de otras épocas que pensábamos que nunca iban a regresar. Ingenuos.

Este invierno vino con una novedad. Con una novedad desagradable. En casa de Mara la subida del precio de la luz sí se nota. Para no hacerlo. Según Facua, la factura media, situada durante 2021 en 90 euros, es un 20,5% superior a hace tres años, cuando se pagaba un promedio de 77,2. Puede parecer que esos 13 euros no son gran cosa, pero, mes a mes, resultan una fortuna para bolsillos ya de por sí resentidos, enfrentados ahora a una precariedad laboral que no tiene visos de terminar y a una escalada del IPC sin precedentes.

Las ayudas, en el mejor de los casos, llegan de manera intermitente. Tras farragosas gestiones, el dinero tarda meses en hacerse efectivo en la cuenta corriente. Durante ese tiempo, las redes de solidaridad de los vecinos se convierten en el único sustento. En la única tabla de salvación en el mar al que son expulsados.

El hijo mayor de Mara ha encontrado empleo en un bar de Monte

Igueldo. Media jornada, todo en negro. Un ínfimo ingreso, pero ingreso, al fin y al cabo. Pero la alegría es efímera al sur de la ciudad. Al dueño del bar no le salen las cuentas, por culpa, de nuevo, de la factura de la luz. Y los primeros en caer son los de siempre. Este mes, en casa de Mara, pagarán dos veces las consecuencias de la subida de la luz.

A quienes siempre les salen las cuentas son a las empresas que se reparten el tablero eléctrico. Distorsionan el mercado para asegurarse de que todas las fuentes de energía se paguen al precio de la más cara. Si lo hacen, es porque pueden, no les culpo. Gobiernos de todo color político les han allanado el camino desde hace décadas.

¿Solución? Ninguna solución es sencilla. Pero una alternativa coherente sería disponer de una opción pública, ética y sostenible, capaz de someter sus intereses al bienestar de los ciudadanos y no al de su cuenta de resultados. No es descabellado. Muchos países de nuestro entorno cuentan con empresas así. Y nosotros las teníamos, antes de que el PP y el PSOE se dedicaran a privatizarlas.

Y mientras, en la calle, sigue

A quienes siempre les salen las cuentas son a las empresas que se reparten el tablero eléctrico. Distorsionan el mercado para asegurarse de que todas las fuentes de energía se paguen al precio de la más cara. Si lo hacen, es porque pueden, no les culpo

creciendo la desigualdad. El abismo parece más y más insalvable. El último informe de Oxfam alerta sobre ello. Un informe que será ignorado, otra alarma silenciada. Sus datos son arrolladores: desde el comienzo de la pandemia, la fortuna de los 10 hombres más ricos del planeta se ha duplicado, mientras que las rentas del 99% de la humanidad han caído en picado. En España, 23 millonarios han visto crecer su riqueza un 29% desde que comenzó la crisis sanitaria, a la vez que más de un millón de personas se han sumado a la lista de los que sufren a diario graves carencias materiales.

que las rentas del 99% de la humanidad han caído en picado. En España, 23 millonarios han visto crecer su riqueza un 29% desde que comenzó la crisis sanitaria, a la vez que más de un millón de personas se han sumado a la lista de los que sufren a diario graves carencias materiales.

Mara podrá indignarse todo lo que quiera con esta realidad, con su situación o con la de cualquiera de los millones de rostros que sufren cada día la desigualdad de un mundo atroz. Pero lo hará a oscuras, porque les han cortado la luz. Como en la Cañada Real, que lleva igual desde 2020, aunque nadie se acuerde, aunque a nadie le importe. Seguirán gritando, en la oscuridad, por una dignidad que no llega. Seguirán clamando en una sociedad ensordecida. Afónicos, en un mundo que colapsa.

Ignacio Marín (@ij.marin)



ISA MENDI

El Ensanche tiene, por fin, su polideportivo

Los vecinos del Ensanche de Vallecas están de enhorabuena. Tras largos años de espera, de proyectos desechados y de peticiones infructuosas, tienen por fin su polideportivo municipal, bautizado con el nombre de Juan de Dios Román y en cuya construcción se han invertido 12,8 millones. El centro abrió sus puertas el 7 de febrero y las primeras actividades que ya se pueden practicar son aerofitness, baile, ciclo sala, estiramientos, relajación, fitness, GAP, hipopresivos, musculación, pilates y pádel.



La imagen del mes

DIRECTOR: Jesús Arguedas Rizzo ■ REDACCIÓN: Isa Mendi ■ DISTRIBUCIÓN: Mar Torrado ■ DISEÑO Y MAQUETACIÓN: info@pardetres.net ■ PUBLICIDAD: Jesús Arguedas Rizzo ☎ 675 646 204

■ FILMACIÓN E IMPRESIÓN: Impresa Norte ■ EDITA: Publicaciones Periódísticas Jemar S.L. ■ Depósito Legal: M-28301-2018

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

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

PRODUCIDO EN VALLECAS

Control de distribución



Financia:

Miembro de



ACTUALIDAD



La Plataforma por la Sanidad Pública de Vallecas exigió el refuerzo de la Atención Primaria, la reapertura de los SUAP y la mejora de las dotaciones sanitarias, entre otras medidas

Los manifestantes, en la Plaza del Congosto R. G.

Una de las mesas de recogida de firmas

Villa de Vallecas se manifestó a favor de la Sanidad Pública

Alrededor de 500 personas se concentraron el 6 de febrero en la Plaza del Congosto

Por Raúl González / I. M.

Villa de Vallecas se manifestó a favor de la Sanidad Pública. Los vecinos del distrito acudieron a la concentración convocada por la Plataforma por la Sanidad Pública de Villa de Vallecas para que se produzca un refuerzo de la Atención Primaria y especializada, la reapertura de los SUAP y la mejora de las dotaciones sanitarias. El acto tuvo lugar el 6 de febrero a las 12 horas en la Plaza del Congosto.

Alrededor de 500 personas se congregaron en este lugar para tratar de frenar el desmantelamiento a nivel sanitario que, a su juicio, sufre el distrito a causa de los recortes que se llevan produciendo durante multitud de años por parte del gobierno de la Comunidad de Madrid.

El acto fue todo un éxito. Las personas salieron a la calle para defender la atención presencial, más profesionales, la puesta en marcha de la tercera planta del Hospital Infanta Leonor, la revitalización del Virgen de la Torre, el segundo centro de salud del Ensanche de Vallecas, entre otras demandas.

Abuelos, abuelas, nietos, nietas, padres, madres, hijos e hijas. La edad no importó para estar presente en esta concentración y reclamar diferentes casos que les afectan directamente e indirectamente y defender sus derechos. Tras la lectura inicial de un comunicado que explicaba la situación actual de Villa de Vallecas, la multitud comenzó a realizar



diferentes cánticos y gritos que, junto a sus pancartas y banderas, dieron colorido a la concentración.

"Con esta concentración esperamos que se atiendan de una vez las reclamaciones que llevamos años denunciando y que se han agravado a raíz de la pandemia, que ha sido una oportunidad perdida para mejorar nuestra sanidad", aseguraron desde la Asociación Vecinal PAU Ensanche de Vallecas.

A su vez, desde el PCE de Villa de Vallecas argumentaron que es "vital la presencia de esta plataforma para Vallecas". La concentración tuvo el objetivo de "visibilizar estas luchas y de reclamar una serie de cosas básicas y justas para todos los vecinos y vecinas",

concluyeron sus organizadores.

La Plataforma por la Sanidad Pública de Villa de Vallecas está formada por el AMPA IES María Rodrigo, la Asociación Kontracorriente, la Asamblea 15M Villa de Vallecas, la AV PAU Ensanche de Vallecas, la A.V. La Unión, la Espacio de Barrio Almudena Grandes, Más Madrid Villa de Vallecas, Podemos Villa de Vallecas, Santa Eugenia y Ensanche, PCE Villa de Vallecas y PSOE Villa de Vallecas. Todos ellos acudieron para aportar su granito de arena a esta concentración que se vio animada por una batucada a mitad del acto.

Mesas de recogida de firmas

El mencionado acto de protesta forma parte de una iniciativa vecinal

que arrancó el pasado mes de diciembre con la creación de la mencionada plataforma para denunciar la situación, que consideran precaria, de la Sanidad Pública en Villa de Vallecas. Durante el mes de enero, sus responsables desarrollaron una campaña presencial de recogida de firmas y solo el fin de semana del 15 y 16, las mesas instaladas en diferentes puntos del distrito, lograron recabar más de 3.000 firmas. "Esta iniciativa da idea del descontento de los vecinos con la forma en que la Comunidad de Madrid está gestionando la Sanidad Pública. Los comentarios sobre su experiencia en el centro de salud y en el hospital dan idea del caos y del abandono al que estamos sometidos", señala Rosa Pérez, presidenta de la Asociación Vecinal PAU Ensanche de Vallecas, una de las entidades que forma parte de la plataforma. "Personas mayores con parkinson lamentándose de tener que coger dos autobuses para poder ir al centro de salud; sanitarios informándonos de que en el Hospital Infanta Leonor han cerrado el gimnasio y, por tanto, los fisioterapeutas no pueden utilizarlo, derivándose a los pacientes al Federica Montseny o al Soldevilla que, como sabemos, está en otro distrito; padres y madres que deben acudir a urgencias con sus peques porque no les dan cita en el centro de salud y no tenemos servicios de urgencias de Atención Primaria... son algunos de los ejemplos", critica.

BAR RESTAURANTE

Las RRR

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

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

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

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

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

¿SABÍA QUE TENEMOS...?

CHULETÓN DE ANJUS DE TORREJA

ANGUS BEEF

-MERCADO MUNICIPAL-

VILLA DE VALLECAS

LUNES A VIERNES: de 9 a 14 y de 17:30 a 20:30

SÁBADOS: de 9 a 14

CALLE SIERRA VIEJA 61 - 28031 MADRID

ARREGLO DE ROPA

PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

Vallecas VA

LLEGA A MÁS GENTE EN TODO VALLECAS

anúnciese en

675 646 204

ACTUALIDAD



“Esperamos que se apruebe una estrategia de residuos con un plan que contemple la reducción al 50% de incineración para este año y el cierre en 2025”

Rosa Pérez
(AV PAU Ensanche)

◀ La marcha
atravesó la vía de
servicio de la M-45

Más de 400 personas participaron en la III Marcha por el cierre de la incineradora

➤ Recorrieron la distancia que separa el Ensanche de Vallecas de Valdemingómez el pasado 30 de enero

Por Raúl González

La Mesa de Trabajo por el cierre de la incineradora de Valdemingómez, formada por Amnistía Internacional, Ecologistas en

Acción, la FRAVM y el Grupo de Acción para el Medio Ambiente (GRAMA), organizó el 30 de enero una marcha desde el Ensanche de Vallecas hasta la incineradora de Valdemingómez para reclamar la clausura de esta instalación.

Según los convocantes, la iniciativa fue todo un éxito, debido a la participación de más de 400 personas que comenzaron el recorrido desde la estación de Metro La Gavia, a las 11 horas de la mañana, con multitud de pancartas y carteles que rezaban los siguientes mensajes: “La incineración no es la solución” e “Incineradora no, no, no. Rivas fuera de toxinas”.

El itinerario fue circular, con una distancia de nueve kilómetros y con numerosos altos en el camino



▲ Los manifestantes desplegaron la pancarta ‘La incineración no es la solución’ a su llegada a la Planta de Las Lomas GRAMA

para explicar la situación y las causas que esgrimen para defender que la incineradora debe cerrarse, debido a que hay soluciones alternativas que, a su juicio, mejoran el bienestar común. Para hacer más ameno el trayecto, se intercalaron diversos cánticos en contra de los malos olores.

El descontento fue generalizado entre todos los asistentes en esta mañana de domingo. Los organizadores

recordaron que el Ayuntamiento de Madrid no publica la memoria anual de la planta desde hace tres años y que la Covid-19 ha afectado negativamente a su funcionamiento, pues los residuos de esta pandemia han provocado que aumente la cantidad de basura quemada y se incremente la incidencia sobre la salud de las personas y el medio ambiente.

Además, la FRAVM volvió a denunciar que la incineradora de

Valdemingómez sigue funcionando sin un contrato de explotación. Un cúmulo de circunstancias que, para estos colectivos, dejan constancia de que la incineración de residuos no es la mejor opción.

Valoración positiva

Desde la Asociación Vecinal PAU Ensanche de Vallecas aseveraron que en estos casos se debe demostrar “unión, músculo, descontento y solidaridad con el prójimo”. Además, argumentaron que la incineradora “debe cerrarse porque hay una alternativa, como demostramos en la anterior legislatura”. “Valoramos muy positivamente la marcha. Constatamos que cada año aumenta la participación e implicación, porque cada vez hay más familias concienciadas del peligro que supone para su salud el hecho de tener la incineradora tan cerca. Hemos demostrado que hay alternativa y que su solución sólo requiere de voluntad política”, comentó su presidenta, Rosa Pérez. “El Ayuntamiento no puede seguir ocultando información ni gestionando la planta sin contar con vecinas y vecinos. Esperamos que se apruebe una estrategia de residuos con un plan que contemple la reducción al 50% de incineración para este año y el cierre en 2025, para lo cual es fundamental implementar mecanismos para reducir residuos desde ya mismo”, apostilló la dirigente vecinal.

Paula Gutiérrez, una de las vecinas del Ensanche de Vallecas que secundó este acto reivindicativo, aseguró: “Esta situación está pasando de castaño a oscuro, pero no nos rendiremos y conseguiremos la clausura de la instalación. Es el momento de estar más fuertes que nunca”.

Por todo ello, desde las asociaciones vecinales de los barrios afectados y los colectivos que participaron en esta marcha anunciaron que seguirán en pie de guerra para denunciar este tipo de situaciones y reclamar un plan municipal de residuos que respete el compromiso de cierre en el año 2025.

Un Camino de la Magdalena limpio para llegar al Manzanares

➤ Vecinos del Ensanche protagonizaron la cuarta marcha por la recuperación de esta vía

Por I. Mendi

Vecinos de Puente y Villa de Vallecas participaron el sábado 22 de enero en la iniciativa de la FRAVM (Federación Regional de Asociación Vecinales de Madrid), ‘Marchas al Manzanares, por un río para una ciudad y sus barrios’, que reclamó la recuperación del cauce fluvial y de todo su entorno.

Dos de las cuatro caminatas partieron de El Pozo del Tío Raimundo y del Parque de la Gavia, respectivamente, para confluir, junto a las otras dos procedentes de Usera, Villaverde y Perales del Río, en la Casa del Peón de la Cuarta Exclava del Canal del Manzanares. Precisamente la columna que arrancó del Ensanche supuso, además, la cuarta edición del recorrido ciudadano para reivindicar el acondicionamiento del Camino de la Magdalena, su limpieza y su



▲ La pancarta desplegada por los vecinos del Ensanche de Vallecas. AV PAU ENSANCHE DE VALLECAS

mejora, así como la recuperación del riachuelo que discurre a su lado, el Arroyo de La Gavia. Los manifestantes se encontraron a su paso con todo tipo de desperdicios, basura y construcciones abandonadas. Por este motivo, volvieron a reclamar el fin de los usos indebidos y la eliminación

de las escombreras ilegales, entre otras acciones.

“Gracias a todas las familias que han participado en la marcha por la recuperación del Camino de la Magdalena. Debemos seguir trabajando desde la unión dando a conocer la problemática. Así, nuestros hijos podrán disfrutar del paseo hasta el

río Manzanares”, aseguraron desde la Asociación Vecinal PAU Ensanche de Vallecas.

Profundo deterioro

Con respeto al Manzanares, la FRAVM alertó de la presencia de escombreras ilegales, vertidos tóxicos sin control, contaminación de suelos y del agua del río y sus arroyos, basura en sus orillas, malos olores, plagas de insectos o ruidos procedentes de las depuradoras. “La degradada zona sur del Manzanares requiere de una intervención profunda que sirva para recuperarla tanto desde el punto de vista medioambiental como social, un plan que solo puede hacerse en clave de reequilibrio territorial, con el objeto de reducir la enorme brecha que la separa del resto de la capital”, explicaron sus responsables. Para desarrollar esta actuación consideraron necesario la creación de un espacio de participación y de debate con la presencia de las asociaciones vecinales y de los responsables de la administración municipal.

Cañada Real resiste: 500 días a oscuras y seguimos luchando

Por Plataforma Cívica de Apoyo a la Lucha por la Luz de Cañada Real Galiana

En este duro invierno, los habitantes de la Cañada Real siguen abandonados por nuestras administraciones públicas. El próximo 14 de febrero se cumplirán 500 días y 500 noches desde que se les cortó repentinamente el suministro eléctrico. La indignidad de la falta de respuesta por parte de las instituciones contrasta con la dignidad de la resistencia y la lucha pacífica, firme y decidida, de los habitantes de la Cañada. Siguen a oscuras, pero siguen luchando por las mismas justas reclamaciones: el restablecimiento del suministro eléctrico y que se les permita realizar los contratos para poder pagar la luz.

Una resistencia que también es posible gracias al apoyo cada vez más extenso de la ciudadanía. Quien conoce de la grave y sistemática violación de derechos humanos

que se está produciendo en la Cañada, no puede dejar de mostrar su indignación ante los hechos y su solidaridad hacia sus habitantes. A la Plataforma Cívica llegan constantes muestras de apoyo desde diferentes ámbitos y con distintos formatos. Periodistas nacionales e internacionales que quieren dar a conocer la realidad de la Cañada; asociaciones y organizaciones con acciones como la que realizaron Boa Mistura y los vecinos de la Cañada encendiendo en Navidades guirnalda solar para reclamar la vuelta de la luz; vídeos de personas con relevancia pública reclamando la luz y los contratos; actividades de estudiantes de diferentes universidades; o la simple oferta que realizan ciudadanos de Madrid, pero también del resto de España e incluso del extranjero para ayudar en lo que se necesite, como a través de la campaña de apoyo a vecinos de Cañada, con la que se recogieron 87 mantas, ropa de abrigo y fondos para adquirir 80 estufas de gas, 10 de leña, 17 calentadores de agua y 17 bombonas de gas. Y



▲ Algunas de las mantas y ropas de abrigo recogidas en la campaña de apoyo vecinal ASOCIACIÓN TABADOL

en la misma línea sigue trabajando la propia plataforma, con acciones como la solicitud de ayuda urgente

a 11 Relatores especiales de Naciones Unidas, a través de una carta el pasado 17 de enero, o al nuevo

La situación es muy grave y las autoridades siguen sin hacer otra cosa que hablar de planes de realojo para un futuro incierto y de un determinado número de familias

Defensor del Pueblo, en la próxima reunión que se tendrá con él.

Nuevas movilizaciones

La situación es muy grave y las autoridades siguen sin hacer otra cosa que hablar de planes de realojo para un futuro incierto y de un determinado número de familias. Pero la presión ciudadana y de las organizaciones e instituciones defensoras de derechos humanos es cada vez mayor y se empieza a notar su efecto en quienes han de tomar las decisiones. Por eso, esa presión ciudadana ha de continuar y con más fuerza que nunca. En esa línea, la plataforma convoca a toda la ciudadanía a una concentración el próximo 20 de febrero, que, precisamente, es el día de la Justicia Social y queda enmarcado en la semana de la lucha contra la pobreza energética. El apoyo de cada persona es imprescindible. Juntos conseguiremos que se haga real la Justicia Social para los habitantes de la Cañada.

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.



Magdalena:
"Me caí un día,
y fue una caída
tremenda. No
me atrevo a salir
a ningún sitio"

◀ Una de las pancartas colocadas por los residentes

▼ Uno de los espacios en mal estado

Entrevías denuncia el mal estado de algunas de sus calles

➤ Vecinos aseguran que no se han arreglado en 60 años y que se han producido caídas

Por Raúl González

Vecinos de Entrevías denuncian el mal estado de algunas calles de su barrio, más concretamente las de Serena y Benamejí. El asfalto de estas vías está muy deteriorado, dificultando el día a día de las personas que viven allí y que piden soluciones.

Estos residentes se encuentran en pie de guerra. Entre



baches y socavones, conviven y realizan las tareas cotidianas a duras penas. Carmen, vecina de Entrevías, asegura: "No han arreglado estas calles nunca en 60 años y se han producido muchas caídas y lesiones".

Su hartazgo es evidente. Elvira, otra vecina del barrio, manifiesta su inseguridad argumentando que tiene que ir agarrada siempre de una persona porque "tiene que salir porque no hay más remedio" y tiene mucho "miedo".

Alicia y Concha, dos residentes más, consideran que es una "vergüenza el barrio que tenemos". Ambas salen a la calle de la mano para tener un apoyo en sus paseos

y, además, siempre están mirando al suelo para encontrarse más seguras.

El miedo es tan real entre los vecinos que, hasta incluso algunos, como Magdalena, suman dos años sin pisar la calle por temor a sufrir alguna caída debido a su edad. "Me caí un día, y fue una caída tremenda. No me atrevo a salir a ningún sitio", reconoce.

Titularidad privada

El Ayuntamiento de Madrid explica que estas calles no son titularidad municipal, pero que, aun así, intentará buscar una fórmula para dar respuesta a la actual problemática de estos vecinos.



▲ La obra de Adela Trifán

El Puente de Vallecas acoge una interpretación del Oso y el Madroño

➤ La escultura es un homenaje a los que lucharon en primera línea contra la pandemia

Por R. G.

El Puente de Vallecas ha amanecido con una nueva decoración en sus calles, más concretamente, la interpretación del emblemático Oso y el Madroño. Esta obra pertenece a Adela Trifán, artista figura e ilustradora residente en España.

Esta escultura es un homenaje al pueblo de Madrid y a todos aquellos que lucharon en primera línea contra la Covid-19, en especial los sanitarios y sanitarias.

La interpretación ha tenido una gran acogida por parte de los vecinos de Puente de Vallecas, ya que numerosas personas que pasean por alrededores se detienen para hacer una fotografía e incluso realizar una instantánea junto a ella.

Junto a esta obra, aparece un cartel informativo que reza

el siguiente mensaje: "esta obra celebra la perseverancia de todos los que siguieron adelante cuando los tiempos eran difíciles, mantuvieron un enfoque láser y nunca apartaron la vista de la fruta. Aquí la fruta simboliza llegar sano y salvo al otro lado".

Adela practica el arte desde niña y lo estudió en entornos educativos durante siete años. Luego se mudó de Rumania a Canadá cuando era joven, donde cursó Diseño Multimedia en Montreal en el IADT College y Estudios Visuales durante un año en la Universidad de Toronto. Más tarde, se convirtió en ciudadana canadiense. Adela tiene más de 17 años de experiencia en diseño gráfico y web y continúa creando arte. Vivió en cuatro países y viajó a un total de 29, sumergiéndose en diferentes culturas que influyeron en su forma de crear y cambiaron su medio de expresión.

Un nuevo premio para Somos Tribu VK

➤ La red de apoyo solidario recibió el galardón de igualdad social en la III edición de los Premios Internacionales Peironcely 10

Por R. G.

La labor de la red solidaria Somos Tribu VK suma un nuevo reconocimiento cuando se acerca el segundo aniversario de su nacimiento, el próximo mes de marzo. En esta ocasión, el premio de igualdad social de la tercera edición de los Premios Internacionales Peironcely 10.

Esta distinción fue concedida al grupo valleciano de apoyo mutuo



▲ Los característicos chalecos amarillos de la red vecinal

SOMOS TRIBU VK

y solidaridad por su respuesta a la Covid 19. El premio fue recogido por Eva Vera, Iñaki Olazábal, Sandra Rodríguez y Víctor Cervigón, que mostraron su agradecimiento "a todas las personas que cada día hacen barrio, este premio es de todas".

Cabe recordar que Somos Tribu VK fue galardonada el año pasado por el Parlamento Europeo con el Premio Ciudadano Europeo 2020 por su "importancia a nivel social".

Sus responsables explican a Vallecas VA que formar parte de la red "no es solamente ayudar", es sentirte "parte de un grupo con lógicas de apoyo mutuo y solidaridad. Esto es 'Somos Tribu VK'. "La mayor recompensa es continuar el trabajo y sentirnos parte de una red que siempre está ahí para cualquier problema que pueda surgir", concluyen.



Los participantes deben estar en edad laboral (desde los 16 años en adelante), estar empadronados en Entrevías-Pozo o San Diego, y aportar la demanda de empleo en vigor

El Servicio de Dinamización de Empleo, en la sede de la FRAVM FRAVM

Regresa el Servicio Vecinal de Empleo a Puente de Vallecas

Vallecas VA habla con dos de sus facilitadoras, Belén y Elvira, de las novedades de esta iniciativa de la Federación Regional de Asociaciones de Vecinos de Madrid (FRAVM)

Por Redacción

Pregunta: ¿Qué es el Servicio de Dinamización de Empleo de la FRAVM?

Respuesta: Es una iniciativa que desde hace más de 10 años atiende a personas desempleadas de algunos de los barrios de Madrid con mayores tasas de desempleo. Personas que, además, en muchos casos, encuentran más barreras y dificultades para conseguir un trabajo, por su edad, sexo u origen, por la carencia de medios económicos que les dificulta disponer de la tecnología necesaria hoy en día para la búsqueda de empleo. Durante 2021 y 2022 y en coordinación con la Agencia para el Empleo del Ayuntamiento de Madrid, el Servicio de Dinamización de Empleo (SdE) desarrollará

el proyecto de Itinerarios de empleabilidad.

¿Qué diferencias tiene el SdE respecto a otros recursos de empleo?

Ofrece un dispositivo de proximidad que se ha convertido en un importante referente para el empleo en las zonas de la capital donde se ha llevado a cabo a lo largo de nuestra trayectoria. Se atiende a las vecinas y vecinos que estén interesados desde la cercanía, en los locales de las asociaciones vecinales, para apoyar, orientar y asesorar en el proceso de búsqueda de un puesto de trabajo.

¿Dónde se puede encontrar el SdE en Puente de Vallecas?

En el distrito de Puente de Vallecas este año estamos atendiendo en los barrios de Entrevías-Pozo y de San Diego. El SdE Entrevías-Pozo AV Pozo del Tío Raimundo está en la Avenida de las Glorietas, 19, su teléfono es el 690 072 075 (Elvira) y su mail es dinamizaempleo.vallecas@aavvmadrid.org. Por su parte, el SdE San Diego AV Puente Vallecas, desarrolla su actividad en José Serrano, 19, el contacto se realiza a través del 686 488 062 (Belén) y su correo es dinamizaempleo.sandiego@aavvmadrid.org.

¿Qué requisitos son necesarios para participar en el programa?

Los usuarios deben estar en

edad laboral (desde los 16 años en adelante), estar empadronados en esos barrios (Entrevías-Pozo o San Diego) y aportar la demanda de empleo en vigor. Es frecuente que algunas de las personas que atendemos tengan dificultades para obtener la demanda de empleo, por lo que en esos casos iniciamos la atención ayudándoles a resolver esa gestión. Actualmente se atiende con cita previa, cita que se puede solicitar mediante llamada telefónica o enviando un Whatsapp.

Además de residir en el distrito y estar en situación de desempleo, ¿hay alguna otra condición?

Es muy importante el compromiso e implicación de las personas en su proceso de búsqueda de empleo para obtener los mejores resultados con nuestro apoyo.

Cada persona a la que atendemos es la protagonista de sus decisiones y en cada momento irá ajustando las actividades a realizar a sus posibilidades, necesidades

Las personas atendidas por el servicio tienen la posibilidad de participar en una formación presencial en competencias digitales, así como acceso a una serie de talleres online enfocados a la búsqueda activa de trabajo

e intereses. Desde el Servicio de Empleo se acompaña en ese camino, se asesora y se aportan las herramientas necesarias. No se trata sólo de lograr pronto un empleo; el apoyo del SdE busca mejorar los conocimientos, competencias y habilidades para que el aprendizaje sea útil a lo largo de toda la vida laboral.

¿En qué consiste el programa de Itinerarios de empleabilidad?

El proceso de intervención se inicia con una entrevista, durante la cual se realiza un diagnóstico de empleabilidad que permite detectar tanto las fortalezas como las dificultades y posibilidades de mejora en el proceso de búsqueda. De esta manera es posible el apoyo individual en aquellos aspectos más necesarios, ajustado a lo que cada persona demande y busque. A continuación, se realiza una propuesta consensuada de itinerario, que en ocasiones incluye una formación en competencias digitales adaptada al nivel de cada usuario o usuaria, y uno o varios talleres online. A lo largo del proceso se realiza un seguimiento, acompañamiento y tutorización individualizados, poniendo énfasis en la identificación de las oportunidades de empleo. Asimismo, se apoya en la búsqueda de ofertas ajustadas al sector de cada persona para aumentar las posibilidades de realizar entrevistas de trabajo y lograr finalmente un empleo.

Además de la atención, orientación e información sobre empleo ¿qué más ofrecen?

Las personas atendidas por el servicio tienen la posibilidad de participar en una formación presencial en competencias digitales realizada en el distrito, así como acceso a una serie de talleres online enfocados a la búsqueda activa de empleo y a la mejora

de competencias transversales claves en la búsqueda, como la comunicación o la organización del tiempo entre otras.

¿La formación en competencias digitales será un aspecto central del proyecto?

En un mercado de trabajo en el que los cambios se producen a gran velocidad es de vital importancia tener autonomía en el uso del ordenador, de internet o de las redes sociales. En ese sentido, queremos priorizar y ampliar la cultura digital y, sobre todo, reducir la brecha entre quienes cuentan con competencias tecnológicas y quienes no. Para ello se llevarán a cabo formaciones en competencias digitales en todos los barrios pertenecientes al programa.

Para finalizar, cuéntenos algún detalle más de estos itinerarios

Adicionalmente, el proyecto fomenta la adquisición de otro tipo de competencias, conocimientos, capacidades y actitudes para el buen desempeño de una actividad profesional: aprender a modificar el currículum y hacerlo atractivo; manejar con soltura las distintas gestiones relacionadas con el empleo (como la demanda de empleo o la vida laboral) o saber buscar la formación demandada en cada sector. Además, seguir las fuentes nos permiten saber lo que las empresas están buscando para un puesto de trabajo determinado; ampliar los recursos y las redes de apoyo, tan necesarias en la búsqueda de empleo; o comunicarse de manera más eficaz con las empresas. Estas son destrezas cada vez más necesarias para no quedarse atrás y para que el gran esfuerzo que hay que realizar para encontrar trabajo de sus mejores frutos.

A favor del empleo desde 2009

El Ayuntamiento de Madrid y la FRAVM (Federación Regional de Asociaciones de Vecinos de Madrid) desarrollan acciones conjuntas a favor del empleo desde 2009 hasta 2020 en el marco de los Planes de Barrio y los Planes Integrales de Barrio. En sus 12 años de andadura, el Servicio de Empleo de la FRAVM ha llegado a atender a un total de 17.451 personas. El trabajo del SdE ha recibido diversos reconocimientos internacionales. En la actualidad, la FRAVM está en contacto con el Ayuntamiento de Estocolmo, ya que su equipo de Gobierno está interesado en reconocer como Buena Práctica el proyecto del Servicio de Empleo llevado a cabo en el año 2020. Si alguna persona de los nueve barrios beneficiarios del servicio este año desea el apoyo de uno de sus facilitadores de empleo puede localizarlos en el mapa de ubicaciones y contactos que se encuentra en: <https://tinyurl.com/jyclg75t>.



'Garantía Infantil Europea' pretende prevenir y combatir la exclusión social en la infancia. Os invito a mirar el documento despacito y seguir su evolución, porque este gran tema no es exclusivo de las instituciones y las ONGs dedicadas a esta población

Una cocinera dispensa una ración de comida en un colegio

Nuestra infancia vallecana, "que se lo coman todo"

Por Adriana Sarriés

Hace pocas horas he tenido una breve conversación con dos mujeres (amigas entre ellas) que conozco desde hace unos cuantos años. Cada una tiene dos hijos en Primaria, los cuatro con comedor. Una de ellas llega al Salario Mínimo y la otra no, porque no tiene jornada completa. Hasta aquí una situación bastante frecuente. Pero me he quedado sin palabras cuando en el transcurso de la conversación una de ellas nos ha dicho con naturalidad refiriéndose a sus hijos: "Yo les digo a cada rato que se lo coman todo, que no se les ocurra dejar la fruta. Os la metéis a la mochila. Ya sabéis que cena poca y desayuno, lo justo". La otra, ha asentido: "pues claro, yo también se lo digo". Os confieso que

yo me he venido a casa con un baño de realidad y con tristeza.

A propósito de esta conversación traigo a nuestro periódico vallecana una indignidad que no es sólo exclusiva de los países con menos ingresos. También la es de Europa, de España, de Madrid y de Vallecas.

Empecemos. En 2019 había en Europa cerca de 19 millones de niños, niñas y adolescentes en riesgo de pobreza y exclusión social. El cálculo es uno de cada cinco. Repito el dato, una de cada cinco personas de nuestra infancia y adolescencia europea se encuentran en riesgo de pobreza. Y nuestro país es el tercero de la lista europea. Por mucho que nos asombre, estamos en ese puesto.

¿Qué decir de Madrid y por tanto de Vallecas? Varias cosas. Sabemos que la desigualdad en Madrid es la más alta de país y que con la pandemia ha aumentado la brecha social.

El grupo de excluidos ha crecido el que más, con familias con menores a su cargo e inmigrantes, sobre todo. También sabemos que la mitad de la pobreza corresponde a familias monoparentales. La mayor parte de estos niños no terminan la ESO. Y sabemos que la pobreza infantil se concentra en el sureste de Madrid. Tenemos como ejemplo un dato de Cañada Real, que este periódico recogió en su número de enero: "... 1.812 niños y niñas condenados a

La Comunidad de Madrid cuenta con 6.732.000 habitantes y de ellos un 16%, 1 millón aproximadamente, están en exclusión social

un invierno de calamidades y espanto...". Detrás de más de un año sin electricidad, hay más señales de pobreza.

Además, Unicef suspendió en 2018 a Madrid por la pobreza infantil. Según el Informe Foessa/Cáritas de 2019, la Comunidad de Madrid cuenta con 6.732.000 habitantes y de ellos un 16%, 1 millón aproximadamente, están en exclusión social; y de ellos, la mitad en exclusión severa. ¿A cuántos nos toca en Vallecas? No lo sé, lo que sí sé es que la frase de esta mañana "que se lo coman todo" no es ninguna broma.

Una reflexión

Nos hemos acostumbrado al combate verbal en cualquiera de los medios que frecuentemos. El criterio es lo que se lleva, es lo que abunda entre políticos y no políticos. Es casi imposible asistir a una tertulia sin ese combate. Y sin mencionar las redes sociales ... Padecemos ese clima y es posible que también lo fomentemos. Pero se nos cuegan, con honrosas excepciones, situaciones como la que acabo de describir y otras muchas, sin que surjan, aunque sea tímidamente, ideas o preguntas del tipo ¿qué alcance tiene

esto?, ¿cómo podemos intervenir? o ¿qué más se puede hacer?.

Garantía Infantil Europea

En esa vorágine de griteríos pasó sin pena ni gloria una noticia importante. Por primera vez en la historia de la Unión Europea, y a través de sus países miembros, se ha planteado, aprobado y ya se está trabajando en torno a un desafío común a favor de la infancia y adolescencia. El proyecto se llama 'Garantía Infantil Europea' y pretende prevenir y combatir la exclusión social en la infancia. Os invito a mirar el documento despacito y seguir su evolución, porque este gran tema no es exclusivo de las instituciones y las ONGs dedicadas a esta población. Nos concierne a todos y todas. Su primera evaluación será en 2024 en el Foro Anual de la UE. Y no prosperará si continuamos en el criterio o mirando para otro lado. Estoy convencida de que este periódico pondrá su grano de arena.

Termino con una obviedad. Es muy importante educar a nuestros hijos en los buenos hábitos alimenticios, en el aprovechamiento de la comida. Pero que no sea porque "la cena será poca y el desayuno lo justo".



Presentación en la Librería Muga

Avenida Pablo Neruda, 89

Sábado 19 de febrero de 2022 a partir de las 18:00

Contaremos con la participación de la asociación Vallecas VIVA, entre otros, ...



Presentación del libro

EL BARRIO DE LOLO
JESSICA JORDA

Un cuento ambientado en nuestro barrio. El primero de una trilogía llena de anécdotas divertidas que te llenarán de recuerdos.



▲ Muchos vallecianos y vallecanas han tenido que gestionar la incertidumbre del confinamiento

Nos duele la pandemia

➤ Los profesionales del Centro de Salud Rafael Alberti advierten de los problemas mentales generados por la Covid

Por profesionales del Centro de Salud Rafael Alberti

De un tiempo a esta parte, se viene hablando de los problemas de salud mental que ha generado la pandemia por la Covid. Habrás visto en prensa que han aumentado de forma importante las demandas de atención, que los servicios de Salud Mental están sobrepasados, e incluso se pronostica una "última ola" por el esperado incremento de trastornos mentales, que llegará, aunque amaine la Covid y sus secuelas.

Seguramente a lo largo de estos últimos dos años has experimentado, o estás experimentando, cansancio, decaimiento, tristeza, dificultades para dormir, irritabilidad, angustia, o falta de ilusión, incluso por aquellas cosas que antes te motivaban. Es posible que te hayas planteado ir al médico o al psicólogo, o que alguna persona cercana te lo haya sugerido.

Has tenido que aprender a vivir con el miedo al contagio, a gestionar la incertidumbre de si cursará de forma leve o grave. Te confinaron, y aprendiste nuevas recetas o te inventaste 1.000 juegos para entretener a tus hijos. Contrajiste la Covid en Navidad y te comiste las uvas sin salir de la habitación. Hemos transformado nuestras

rutinas para proteger y cuidar a nuestros seres queridos más vulnerables, aun a costa de limitar los encuentros y privarnos del calor de sus abrazos. Aun así, muchos han enfermado y hemos vivido con preocupación su evolución, con la angustia añadida de no poder acompañarlos. En muchos casos, demasiados, nos ha tocado experimentar el dolor por su pérdida.

Sin duda, la pandemia nos lo ha puesto difícil en muchos sentidos. Ha puesto a prueba nuestras fuerzas, nuestra creatividad y nuestros recursos. Ha cambiado nuestras vidas y ha supuesto un enorme esfuerzo de adaptación. Pero la capacidad para adaptarnos no es ilimitada, y las dificultades en la vida, cuando se mantienen en el tiempo, nos hacen daño y afectan a nuestra salud. Son ya dos años de Covid y eso es mucho tiempo.

Por otra parte, sabemos que nuestra salud, en este caso nuestra salud mental, está fuertemente influida por nuestras condiciones sociales. Muchos vecinos y vecinas de Vallecas sufren insuficiencia de ingresos, paro o precariedad laboral, dificultad de acceso a la vivienda y las medidas de protección social para cubrir sus necesidades básicas son claramente insuficientes. La pandemia ha impactado más en las familias que padecen peores condiciones sociales. No es lo mismo poder aislarte que tener

que compartir la habitación; teletrabajar en una casa espaciosa que tener que coger el transporte público para trabajar en la limpieza; poder comprar mascarillas y test que no tener dinero para hacerlo; poder mantener una dieta saludable que comer pizza durante meses; dar las clases online a través de un ordenador que hacerlo con un móvil (si es que pudiste recargar la tarjeta); y tener luz que vivir sin luz como en la Cañada.

Ha sido necesario contar con la solidaridad del barrio y han surgido multitud de iniciativas para prestarnos apoyo. Has salido al balcón para animar a los sanitarios, has subido la compra a la vecina o has bajado a la farmacia por una medicina, has cuidado de los hijos e hijas de otra

A muchas personas se le está haciendo cuesta arriba, y algunas pueden llegar a experimentar síntomas de ansiedad o de depresión, o verse desbordadas por el dolor de la pérdida de un ser querido

familia y has colaborado con la red de solidaridad que se ha ido tejendo, como Somos Tribu VK, La Villana y tantos otros. Eso también es salud.

Para poder afrontar mejor las dificultades, para amortiguar el daño ocasionado por esta crisis sanitaria y social, hubieras necesitado más apoyo. Te hubiera gustado tener la certeza de que los políticos dejaban a un lado sus diferencias para trabajar juntos. Habrías necesitado que las herramientas de protección social como los ERTE o el Ingreso Mínimo Vital hubieran funcionado mejor y llegado a más personas, que los Servicios Sociales hubiesen cubierto las necesidades básicas y apoyado a los espacios vecinales que prestaban ayuda (en lugar de cerrarlos), que los centros sanitarios hubiésemos estado más accesibles, con suficientes recursos para seguir cuidando de tu salud, y la de todas las personas del barrio, sin excluir a nadie. Por desgracia (en muchos casos por falta de voluntad), esto no ha sido así y ha hecho que te sientas más vulnerable, como quien vive a la intemperie, donde cada problema de la vida diaria se hace gigante.

Tal vez hayas escuchado discursos que apelen a la heroicidad para enfrentarnos a las dificultades, o te hayan pedido en el trabajo que des el 120% o el 200%, porque "corren malos tiempos", porque "toca arrimar el hombro". No podemos ir más allá de nuestras capacidades.

Intentar forzar los propios límites sólo puede dañar nuestra salud física y mental. Y aún tiene menos sentido ahora, que tenemos el cuerpo y el ánimo desgastados por el esfuerzo que nos supone afrontar cada día la pandemia. Los héroes que salen en el cine sufren golpes, heridas, se les cae un edificio encima, y en la siguiente escena lucen limpios y sanos. A nosotros no nos pasa, nos duelen los golpes y necesitamos tiempo para cicatrizar las heridas.

La factura de la crisis

Por eso, sería más bien tiempo de asumir que esta crisis nos está pasando factura, de ser flexibles con las exigencias (las propias y las ajenas), de aceptar los límites, de cuidarnos. De buscar espacios para encontrarnos, para prestarnos apoyo, para preguntarnos cómo lo estamos llevando, escuchar y poner palabras a lo que sentimos. De otro modo, corremos el riesgo de rompernos.

Nos gustaría que supieras que, para cuidar de toda tu salud, también de la mental, estamos todos los que trabajamos en el centro de salud, así como los excelentes profesionales de los centros de salud mental. Porque a much as personas se le está haciendo cuesta arriba, y algunas pueden llegar a experimentar síntomas de ansiedad o de depresión, o verse desbordadas por el dolor de la pérdida de un ser querido. Nosotros tampoco somos héroes (ni queremos serlo), también nos duelen estos dos años de pandemia. Estamos cansados y magullados, pero tenemos la puerta abierta. Si crees que lo necesitas, si sientes que estás a punto de romperte o que ya lo hiciste, si crees que te podemos ayudar, ven. Y juntos, juntas, intentaremos encontrar el camino de regreso que olvidamos y, al menos, si tardamos en hacerlo, ese camino lo haremos contigo.



Para amortiguar el daño ocasionado por esta crisis sanitaria y social, hubieras necesitado más apoyo. Te hubiera gustado tener la certeza de que los políticos dejaban a un lado sus diferencias para trabajar juntos

◀ Una de las despensas solidarias vallecanas

ACTUALIDAD /

Espacios
de Igualdad

Espacio de Igualdad María Moliner



601 642 453

Espacio de Igualdad Elena Arnedo



914 802 508

Por un San Valentín menos romántico y más amoroso

Por Almudena Díaz Chico,
administrativa Espacio de Igualdad
María Moliner

El concepto de amor romántico se basa en la idea de que este tipo de amor es el ideal que toda persona tiene que experimentar una vez en su vida. Los ideales de "el amor todo lo puede" o "el amor todo lo soporta" son conceptos que han sido socialmente aceptados y se han interiorizado casi sin darnos cuenta. Es un modelo de conducta amorosa que te dice qué y cómo se debe sentir y que se transmite en películas, novelas, anuncios, etc... El ideal del amor romántico crea expectativas irreales y es, muchas veces, una herramienta de la violencia machista. La violencia y el maltrato hacia las mujeres por parte de sus parejas o amantes se justifica bajo el ideal del amor romántico y es muy común asociar la violencia con la intensidad romántica. Y es, precisamente, por amor, que hemos aprendido a sacrificarnos, a perder nuestras redes afectivas y a sufrir violencia.

Desde los feminismos y los estudios de género se pone el foco en cómo el amor romántico puede ser una herramienta de control y sometimiento de las mujeres. Y cómo, tanto hombres como mujeres, hemos aprendido una forma de amar que, en ocasiones, tiene más que ver con controlar y poseer que con querer y cuidar.

Aunque el amor romántico tiene diferentes matices según la cultura, se puede hablar de siete características comunes (al menos en la cultura



▲ El cuadro pintado por una participante en el taller de Arte para Sanar

occidental/europea), que también se conocen como mitos del amor romántico, y nos sirven para reconocer las partes peligrosas del romanticismo: deseo de unión; idealización del ser amado; exclusividad; perdonar y justificar todo en nombre del amor; tener experiencias muy intensas, ya sean positivas o negativas; depender de otra persona y adaptarse para así poder compartirlo todo; y pensar que es imposible volver a amar con la misma intensidad.

Los mitos del amor romántico

Poder identificar los mitos creados alrededor de este concepto son importantes para poder prevenir relaciones tóxicas. Entre los mitos más comunes del amor romántico nos podemos encontrar:

— Almas gemelas predestinadas. Creencia basada en que elegimos a la persona que está predestinada para nosotros y que, contra el destino, no se puede luchar. Esa persona es tu media naranja y te tiene que complementar. La idea errónea de tener que necesitar a alguien más para sentirse completo o que ese amor solo se da una vez en la vida puede desembocar en conformismo y frustración.

— El amor todo lo puede. Creencia basada en el que por amor se perdona todo, por amor todo vale y que el amor todo puede. Esta creencia puede llevar a aceptar y tolerar comportamientos abusivos en la pareja ya que "lo hace porque te ama".

— El amor es posesión y exclusividad. Creencia basada en que la

idea del amor romántico tiene que culminar en una unión estable, tiene que ser una unión fiel y exclusiva. Pero aquí entra dentro la diferencia a la hora de juzgarlo, ya que no se juzga por igual a hombres y mujeres.

— La pasión debe ser eterna. El amor romántico y pasional de los primeros meses debe perdurar en la relación. La aceptación de esta creencia puede derivar en consecuencias negativas en la estabilidad emocional de la persona y de la

pareja ya que se puede asumir que si algo cambia es porque ya no se ama de la misma forma.

— Los celos son una prueba de amor. Quizás este es el mito más aceptado y combativo al mismo tiempo. Los celos no son la prueba de que esa persona te quiere más, son una demostración del temor a perder aquello que se percibe como nuestro. Pensar que los celos son un signo de amor justifica comportamientos egoístas, injustos, represivos, controladores y muchas veces violentos.

Aunque el ideal arcaico del amor romántico sigue presente en nuestras vidas, aunque en menor medida, la liberación de la mujer y la evolución de la libertad sexual están influyendo en la desmitificación del amor romántico.

Si el amor no es libre y sano, no limita y no nos ayuda a crecer, no es amor.

- ACTIVIDADES -

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEO SORIANO

Exposición "Mutilación genital femenina: mitos y realidades"
Dirigido a toda la población. A lo largo de todo el mes de febrero

Curso "Notas al pie: placeres situados. Sexualidad y mujeres en la adolescencia"
Dirigido a mujeres adolescentes y jóvenes

Miércoles 16 de febrero (todos los miércoles hasta junio de 2022), de 17 a 19:30 horas

Taller "¿Amor o empleo? ¿Cómo intervienen los mitos del amor romántico en nuestra trayectoria profesional y económica?"
Dirigido a mujeres

Jueves 24 de febrero, de 11 a 13 horas

Presentación libro "Políticas de represión y punición de las mujeres. Las lavanderías de la Magdalena de Irlanda y el

Patronato de Protección a la Mujer de España" de Pilar I. Aparicio
Dirigido a población general
Jueves 10 de febrero, de 18:30 a 20 horas

ACTIVIDADES DEL ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

Taller "Manos que hacen red"
Dirigido a mujeres
Jueves 10 de febrero, de 18 a 20 horas

Taller "Escritura creativa"
Dirigido a mujeres. Jueves 17 febrero
Jueves quincenal hasta marzo. De 18 a 20 horas

Visita "Madrid Ciudad de las Mujeres: Visita al Museo Romántico"
Dirigido a toda la población
Viernes 11 de febrero, de 10 a 14:30 horas



Tu asesor inmobiliario

Una inmobiliaria, ¿para qué?

Hay una parte del trabajo de un agente inmobiliario que no se ve y, todos sabemos, que lo que no se conoce, no se aprecia. Aún en 2022 hay muchas personas que piensan que pagar a una inmobiliaria es tirar el dinero, porque creen que lo único que hacemos es poner un cartel y publicarlo en los portales.

Cuando un vendedor llega a nuestra oficina, se sorprende de todo lo que podemos hacer. En primer lugar, realizamos una valoración gratuita de la vivienda para que esté claro cuánto se puede obtener por la casa. Hacemos 'home stelling', visita 360, fotografía profesional, vídeo y los ofrecemos a nuestros clientes cualificados que buscan una vivienda en la zona siempre antes de subirlos a portales inmobiliarios (para obtener más visibilidad debemos invertir en las opciones de pago). A veces, no podemos publicar el piso porque

no tiene el certificado de eficiencia energética. ¿Sabes que hay multas por publicar el piso sin ese certificado?

En la mayoría de los inmuebles que ponemos a la venta no vive nadie, por lo que instalamos una alarma (que pagamos nosotros) para seguridad y tranquilidad de todos. Entonces, movemos la propiedad en nuestra red de colaboradores. Si alguien ya tiene un comprador interesado con el estudio de viabilidad económica hecho, la venta podrá cerrarse mucho antes.

Todo esto es lo que podemos esperar de una agencia inmobiliaria, pero en Torresrubí vamos más allá e incluso te ayudamos a tramitar la herencia para que puedas vender ese piso heredado. El acompañamiento y revisión de toda la documentación es fundamental, y la estimación de gastos y pagos de impuestos, también.

Siempre acompañamos a notaría para poder solventar alguna duda de última hora y asesoramos en los trámites después de la venta.

Cuando has comprado un piso es necesario: escriturar la vivienda, liquidar impuestos, inscribir la vivienda en el Registro de la Propiedad, comunicar el cambio de propiedad en el catastro y dar de alta o cambiar de titular los recibos.

No hay dos ventas iguales y en Torresrubí damos un trato personalizado. ¿Quieres vender? ¡¡Llámanos!!

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente
de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubi.com



Deportes Rayolandia

Por Raúl González

A semifinales de Copa del Rey 40 años después

El Rayo Vallecano se clasificó el 2 de febrero para semifinales de la Copa del Rey, 40 años después, y su próximo rival será el Real Betis Balompié. El partido de ida se jugará en Vallecas el 9 de febrero (21 h.) y la vuelta en Sevilla, el 3 de marzo (21 h.). El conjunto franjirrojo venció al RCD Mallorca por la mínima en el Estadio de Vallecas gracias a un solitario gol de Óscar Trejo desde el punto de penalti. Desde el año 1982, el Rayo Vallecano no disputaba unas semifinales de esta competición. En esa ocasión, el conjunto vallecana fue eliminado por el Sporting de Gijón (0-1) y (0-3) y no consiguió el pase a la final. Por tanto, Vallecas está ante una oportunidad única. El conjunto de Andoni Iraola ha hecho historia en esta temporada 2021-2022, y el barrio entero está ilusionado con un posible pase de ronda.

El mercado de fichajes deja cinco bajas y un alta

El mercado de fichajes que se cierra habitualmente a finales de enero, es siempre variado. En este período invernal, el Rayo Vallecano ha tenido cinco salidas y una llegada. Con todo ello, deberá afrontar la segunda vuelta de este curso 2021-2022, donde ha dado la sorpresa en esta Liga Santander por sus buenas estadísticas. En primer lugar, el canterano Sergio Moreno se ha marchado cedido al SD Amorebieta de LaLiga Smartbank hasta final de temporada. En segundo lugar, el delantero Yacine Qasmi, que rescindió el contrato con la entidad vallecana, firmó por el CD Leganés por una temporada y media. Por su parte, José Pozo, que ha renovado su contrato con el equipo franjirrojo hasta junio de 2024, se marchó cedido al Al-Ahli Sports de Qatar. De igual modo, Andrés Martín, se marchó cedido seis meses al CD Tenerife. Por último, Iván Arboleda también fue cedido al Newell's Old Boys de la liga argentina. En el otro lado del mercado, la entidad vallecana ha incorporado a Mamadou Sylla, también en calidad de cedido, hasta finales de temporada. Este futbolista procede del Deportivo Alavés y juega de delantero, por lo que tendrá que competir el puesto con Radamel Falcao y Sergi Guardiola.

Marcelino rompió la buena racha del Rayo en Vallecas

Marcelino García Toral, entrenador del Athletic Club,



Los jugadores del Rayo celebran un tanto en su estadio

RAYO VALLECANO



Óscar Trejo marcó de penalti el tanto del triunfo ante el Mallorca

RAYO VALLECANO



Mamadou Sylla, la única incorporación del mercado de invierno, en un entrenamiento

RAYO VALLECANO

rompió la buena racha del Rayo Vallecano de Andoni Iraola en Vallecas. Este fue el primer técnico, junto a su equipo, en vencer en el feudo franjirrojo en este curso 2021-2022. El conjunto vallecana

cayó 224 días después en Vallecas. Siete meses y diez días en los que anotó 20 goles a favor y recibió tan solo 5 en contra. El Girona, en junio en la eliminatoria de ida de final de los playoffs, fue el último equipo en

conseguirlo. El polémico Marcelino venció al técnico vasco del Rayo y superó a la entidad vallecana, tras un gol de Nico Serrano en la primera mitad del encuentro. Un equipo robusto, sólido en las transiciones

y con una gran solidez defensiva, venció en el recinto de la Avenida de la Albufera. Ocasiones no les faltaron a los vallecanaos, pero el equipo de Iraola cayó por primera vez esta temporada, renunciando a la condición de mejor local de Europa y poniendo fin a su racha de local con 26 puntos conseguidos en 10 partidos. Un total de ocho victorias y dos empates, sin ninguna derrota en el Estadio de Vallecas antes de este partido.

Descontento generalizado de la afición por la contratación de Carlos Santiso



El polémico entrenador del Rayo femenino, Carlos Santiso

RAYO VALLECANO

La llegada de Carlos Santiso al banquillo del Rayo femenino ha generado una gran polémica en la afición de la entidad franjirroja. El club vallecana tomó la decisión de destituir a Miguel Ángel Quejigo, que obtuvo el cargo en verano y cuyos resultados no han sido positivos puesto que las rayistas ocupan la posición de colistas en la tabla. El motivo del descontento generalizado de la hinchada vallecana procede de unas declaraciones del técnico referentes al 'Caso Arandina', sucedido en el año 2017, donde tres jugadores de La Arandina fueron acusados de agredir sexualmente a una menor de 15 años en un hecho que conmocionó a España. Sus palabras fueron las siguientes: "Este staff es increíble, pero nos faltan cosas. Nos falta, digo diciéndolo, hacer... pues... una como los de la Arandina. Nos falta que cojamos a una, pero que sea mayor de edad para no meternos en jaris...". Los aficionados rayistas acusan a Raúl Martín Presa de "cruzar una línea roja más, que va en contra de los valores que representa la Agrupación Deportiva Rayo Vallecano" a través de un comunicado en sus redes sociales. Además, la Ciudad Deportiva del Rayo Vallecano ha lucido una pancarta en los alrededores que reza el siguiente mensaje: "Por respeto a la mujer, Santiso fuera de Vallecas".

CULTURA

► Iñaki Reyes posa con su primer libro



“Apuesto por la literatura como medio de diversión y ocio. Las posibilidades abiertas que ofrecen los libros a la mente humana no las ofrecen los videojuegos o la televisión”

“Me gustaría seguir escribiendo, enseñando y transmitiendo valores a los niños”

Entrevista con Iñaki Reyes, autor del libro ‘El Origen del Bien’

Por Raúl González

Iñaki Reyes, profesor del colegio GSD Las Suertes de Vallecas, es el autor de ‘El Origen del Bien’, su primera novela. Es una obra que cuenta la historia de un joven profesor de filosofía en Madrid que, tras una infancia y juventud peculiares, disfruta ahora de una vida cómoda, llena de romances, ligues y placeres mundanos. En esta entrevista se define como un amante de la lectura y del deporte, al tiempo que se considera una persona normal, llena de inquietudes e intereses.

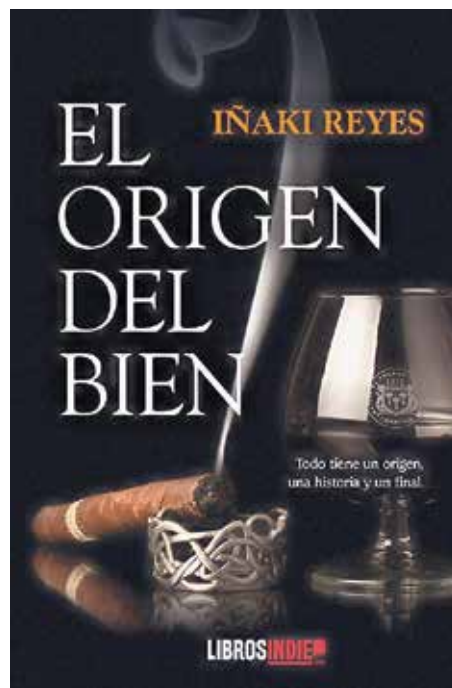
Pregunta: ¿Por qué ha decidido llamar a su obra el ‘Origen del Bien’?

Respuesta: Elegí este título por varias razones, pero podría resumirlas básicamente en dos. En primer lugar, la novela abarca una historia personal que aborda temas como la moral y la conducta del ser humano; lo que uno quiere

hacer y lo que debe hacer. El lector, al llegar al final de la historia, puede interpretar que, a nivel moral, los protagonistas comienzan una etapa en la que se entrevé que desean hacer el bien. Por otro lado, el título es un pequeño guiño a una novela de Joël Dicker, llamada ‘La verdad sobre el caso Harry Quebert’, en la que su protagonista, que es un escritor, se enamora de una joven y escribe una historia titulada ‘El origen del mal’. Esa novela es una de mis favoritas si hablamos de literatura contemporánea, y al haber un paralelismo entre las dos historias, tuve la idea de ponerle ese título.

► **¿Le han inspirado el barrio o su profesión en esta obra?**

R: Podría decir sin dudar, que me han inspirado las dos cosas. Cuando uno lee la novela, descubre que Asier, el personaje protagonista, vive en un barrio obrero situado al sur de Madrid, que podría ser Vallecas perfectamente. Ya ni siquiera me refiero al lugar físicamente, sino que, si miras más profundo y analizas algo más al personaje protagonista, podrás observar en él muchos de los



deseos que uno tiene cuando se ha criado en un barrio obrero. Mucha cultura familiar que le inculcaron las personas que tuvieron que venir aquí a buscarse la vida desde Andalucía o Extremadura en años difíciles de posguerra. Yo me siento muy valleciano, y madrileño también, y siento verdadero orgullo por mis raíces. La historia está ambientada en Madrid. Sus protagonistas,

partiendo del mítico Café Gijón, recorren lugares reales, que cualquier lector podría visitar. También degustan comidas y bebidas típicas de esos lugares, por lo que el libro se convierte en una especie “guía de viaje”. En cuanto a la profesión, el protagonista de la novela es profesor de filosofía en una facultad. Yo soy profesor, de colegio, y me encantan la filosofía, la sociología... En fin, todas las ciencias y las ramas de pensamiento que estudian las conductas humanas. También puedo confesar que los personajes de la historia llevan el nombre de alumnos o ex alumnos que de alguna manera me han marcado. Así que sí, tanto el barrio cómo la profesión, han influido en la

obra.

► **¿Cuánta importancia considera que tiene la lectura en la sociedad actual?**

R: Pues bastante más de la que se le da. Estamos inmersos en una sociedad en la que cualquiera dispone de cualquier información en pocos segundos. Y la parte preocupante es que también puede ser cualquiera quien “cree” esa

información a su antojo, buscando el beneficio personal, ya sea económico, político, moral, etc... Los medios de comunicación ya no son los que eran antes de Internet, y eso hace que muchas personas sean engañadas. Pienso verdaderamente que es vital leer, y tener interés por aprender, inquietudes sobre lo que sucede, conocer la historia real de tu país, de tu pueblo, del planeta incluso, contada por los que de verdad la vivieron, sin intereses de por medio. Cuando uno se culturiza, empieza a dudar más de todo, va formándose en él una opinión propia. De esa manera es mucho más difícil dejarse engañar. También apuesto por la literatura como medio de diversión y ocio. Las posibilidades abiertas que ofrecen los libros a la mente humana no las ofrecen los videojuegos o la televisión.

► **P:** ¿Cree que la valía de un escritor está excesivamente asociada al volumen de ventas hoy en día?

R: Es posible que para una parte de la sociedad sí que lo esté. Muchos consideran grandes escritores a quienes han conseguido que sus obras sean ‘bestseller’. Pero también hay gente, como es mi caso, que valora otros aspectos de las lecturas. Personalmente he leído obras recomendadas de escritores a los que apenas se conoce, que me han llegado más que algunos ‘bestsellers’. Como decía antes, en la sociedad actual no solo vale con hacer algo bien; además tienes que saber publicitarlo, hacerlo llegar al público de la mejor manera, etc...

► **P:** ¿A quién está dirigida esta obra?

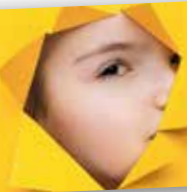
R: La novela es para adultos. Yo diría que puede estar recomendada a personas a quienes les guste la cultura, la música, el viajar, la buena comida, el vino... Es una obra que llama a la curiosidad, anima a investigar y a aprender más sobre la vida. A su vez, la he escrito pensando en las personas sensibles, como yo, a las que les guste y les intrigue el amor, la amistad y los sucesos cotidianos que pueden cambiar la vida.

► **P:** ¿Qué espera del futuro en cuanto a tu faceta cultural se refiere?

R: Sobre todo, espero seguir aprendiendo y teniendo ganas de aprender. Espero seguir sintiendo curiosidad por las cosas que nos suceden en la vida. A partir de ahí, y con mucha humildad, me gustaría seguir enseñando y transmitiendo valores a los niños y, por qué no, seguir escribiendo.

El libro es un ejemplo del interés del escritor por la novela social y el romanticismo, además de dar muestra de sus gustos refinados

La Mirilla de Vallecás



Verde sobre gris

Por Antonio Osuna

Permítanme, por favor, ponerme un poco poético en esta ocasión y está claro que la fotografía lo merece. Aquellos que tratamos de comprender la vida de una manera un poco más alejada del bullicio y del ruido eterno que nos rodea, siempre buscamos inspiración en las pequeñas cosas que pasan inadvertidas a los ojos acostumbrados a verlas. Volver a ver con los ojos del "niño" ese es



el camino para escapar del ruido o, al menos, así siempre lo comprendí. Madrid es una ciudad llena de asfalto. Sí, tenemos muchos parques, eso es verdad, pero cuando das un repaso rápido a vista de ave el color que predomina es el

gris. No obstante, a veces ese gris se ve adornado por cosas como éstas, por alegrías de la vida que pasan inadvertidas para los ojos acostumbrados y, sin embargo, portan una maravilla como regalo a quien se para a contemplarlo.

Hace unos años me pasó algo así en la M30. Al borde de la carretera había un girasol. Y os prometo que mi cara al verlo no fue de sorpresa únicamente, sino de felicidad. ¿Cómo era posible que en esas condiciones tan poco favorecedoras hubiera encontrado la forma de crecer y ser? Con el paso de los días, fue marchitándose hasta desaparecer entre el gris, pero su recuerdo siempre quedará en mí. Ojalá hubiera sacado una fotografía.

En conclusión, todo esto tiene un mensaje. En todo ambiente prácticamente imposible, se puede florecer y se puede germinar. No importa el clima, no importan las condiciones y no importa lo mal que se dibuje el horizonte. Allí, al fondo del mismo, se podrá germinar.

Vallecas es el claro ejemplo de ello, un lugar donde, a veces, las condiciones se presentan duras, hostiles, donde la desigualdad siempre fue ligada a nuestro nombre, como si de un apellido maldito se tratara.

Pero no olvidemos jamás que nuestro barrio es cuna de nacimiento de muchas personas célebres, conocidas y no conocidas. Pues, sin duda, Vallecas es el verde que brota bajo en asfalto de Madrid.

VALLECAS LEE EN SUS BIBLIOTECAS

El Perro semihundido, Goya

Los ojos en la noche
cubiertos de rocío.

Las manos en la nuca
pendientes de tus iris.

Cautivo en la penumbra
la duda se acrecienta
y la espera se alarga.

La pérfida deslealtad
como ola impúdica
levanta fronteras.

Y es atroz el agravio
en el cuerpo cansado.

Y es mortal la desdicha
en el oscuro firmamento.

Pero el fino aliento no se resigna,
respira el humo de la escarcha.

Y aunque las fuerzas se agoten,
al recordar la dulzura de tus fauces
renace la esperanza.



Teresa Sánchez

¿Por Vallecas pasa un río... o es una cloaca?

Por Juan Sin Credo

Existe un precioso poema de Ángel González, perteneciente a su libro 'Áspero mundo', musicalizado por Pedro Guerra, en colaboración con el propio poeta, aparecido en su álbum 'La palabra en el aire' que comienza con los siguientes versos: "Por aquí pasa un río. / Por aquí tus pisadas / fueron embelleciendo las arenas, aclarando las aguas, / puliendo los guijarros, perdonando / a las embelesadas / azucenas...".

Desafortunadamente, el paso del Manzanares por Vallecas no es ameno, como el idílico río de Ángel González. Basta andar por el Camino de la Magdalena, vía principal de comunicación desde Vallecas hacia su ribera, lugar inhóspito y apocalíptico, para comprobar su flagrante estado de degradación. Este fue el principal motivo por el que se convocó el pasado 22 de enero una marcha que contó con la participación de varias asociaciones vecinales, mostrando su músculo para reivindicar una rehabilitación de este espacio ecológico y también

antropológico, porque, en este último caso, cuenta, entre otros vestigios, con la Casa de la Cuarta Esclusa, abandonada en la actualidad, o la Cueva de la Magdalena, prácticamente obstruido su acceso por la acumulación de escombros a su entrada.

La Casa de la Cuarta Esclusa formó parte de un proyecto faraónico, ideado por el emprendedor Carlos III para conectar el río Manzanares con el Jarama con el fin de hacerlo navegable. A partir de mayo de 1770 comenzaron a ejecutarse las obras de El Canal del Manzanares, documentándose en 1789 siete esclusas de las diez proyectadas. Por otro lado, en la Cueva de la Magdalena -topónimo tomado, según una hipótesis, de Magdalena Caballero Terrero, Condesa Viuda de Oñate, que tuvo numerosas fincas en la zona hacia la mitad del siglo XIX- se descubrieron restos arqueológicos de la Edad de Hierro, tal y como figura en el estudio 'El cuaternario de las canteras de Vallecas', realizado por José Pérez de Barradas junto con Hugo Obermaier y Paul Wernert.

Simplemente por estas razones de

índole patrimonial, además de la conservación y protección de la naturaleza, mereció la pena la convocatoria de las 'Marchas al Manzanares', aparte, como casi siempre, de por el hecho de compartir una vivencia y un espacio común con el otro, con el vecino.

Recomendación

Como el que comparte una lectura, en este caso, 'Virtudes (y misterios)', Premio Nacional de Narrativa 2021, escrito por el redactor de 'La Voz de Galicia', Xesús Fraga, donde se nos narra, como un río, la esforzada vida de la abuela del autor, emigrante en los años 60 en un Londres opulento, necesitado de mano de obra abnegada para ejercer un servicio doméstico mal remunerado. Lejos queda la sentencia de Heráclito, puesto que el agua del río Manzanares sigue estando ponzoñosa a su paso por los distritos del Sur sin preocupar a nadie. Bueno... sí, al casi medio millar de vecinos de Villa y Puente de Vallecas, Usera y Villaverde que el sábado 22 de enero acudieron a su ribera.



SUPER EFECTIVO
MADRID.CALLE DE HERNANI,45

EMPEÑO Y COMPRO ORO

¡MÁS TIEMPO MENOS COMISIONES!

SOLO EN SUPER EFECTIVO TE DAMOS HASTA TRES MESES PRORROGABLES PARA RECUPERAR TUS JOYAS



Cooperativismo

KuadernoTALLER, una cooperativa artística de iniciativa social



El propósito es lograr las condiciones que ayuden a conquistar el bienestar social y la convivencia pacífica a través de la expresión artística, ofreciendo un espacio de reflexión, acción y retroalimentación de saberes

◀ Los fundadores y fundadoras de KuadernoTALLER.

▼ El local de la cooperativa vallecana.

➤ Su objetivo es crear un espacio para la autoexpresión, para el desarrollo del acto creativo y para la investigación

Por Koncha, Cristina y Diego, socias fundadoras de kuadernoTALLER

Nos dedicamos desde hace 25 años a la formación artística, en campos como la restauración de obras de arte, las artes decorativas, dibujo, pintura o especialistas en formación para personas con diversidad funcional, sensorial e intelectual. Como cooperativa de iniciativa social nuestra aventura comienza en 2017. Gracias a un curso sobre constitución de cooperativas impartido por FamYlias, nos atrevimos a este modelo empresarial y a desarrollar juntas nuestro proyecto artístico-social.

Con nuestra cooperativa, queremos crear un espacio para la autoexpresión, para el desarrollo del acto creativo y para la investigación, tratar a cada persona como única y diversa, con una personalidad resultado de experiencias y vivencias propias. Se trata de un modelo formativo adaptado a cada persona, siguiendo pautas del DUA, (Diseño Universal del Aprendizaje).

En **KuadernoTALLER** ofrecemos un servicio integral de desarrollo artístico para personas de todas las edades y ámbitos, como

un proceso dinámico e interactivo en el que la persona es la protagonista de su propio aprendizaje.

Los servicios que ofrecemos tienen un enfoque innovador basado principalmente en sus diferentes líneas de actuación y en la metodología que estas presentan.

KuadernoTaller pretende aplicar los conocimientos técnicos, culturales, pedagógicos y artísticos en beneficio de las personas que forman un colectivo social determinado. El propósito es lograr las condiciones que ayuden a conquistar unos de los objetivos más importantes: el bienestar social y la convivencia pacífica a través de la expresión artística, ofreciendo un espacio de reflexión, acción y retroalimentación de saberes.

Cumplimos los objetivos de la agenda 2030 en la actividad docente de nuestros talleres, que son: Educación de calidad, Trabajo decente y crecimiento económico, Reducción de desigualdades, Producción y consumo responsables y Acción por el clima.

Una de nuestras labores consiste en orientar y ayudar a canalizar la creatividad de cada una para conseguir desarrollar una mejora emocional basada en la creatividad plástica. Conociendo



mejor nuestras emociones somos personas más empáticas y mejoramos nuestro bienestar.

Qué hacemos

- Restauración de obras de arte profesional (pintura, escultura, grabados, abanicos, fotografías, porcelanas)
- Tapicería artesana (sillas, sillones, descalzadoras)
- Decoración y reutilización (de muebles y de espacios, de interiores y exteriores.
- Atrezzo (teatro de objeto, escenografía portátil y de pequeño formato)

Nuestros talleres

- Restauración, reciclaje, reutilización y tapizado de muebles. Para aprender técnicas profesionales, artesanales siempre sobre obra real.
- Dibujo y pintura artística. Para mejorar tus capacidades plásticas trabajando por proyectos artísticos y desarrollar técnicas de composición, encaje, perspectiva e ilustración.
- Actividades artísticas y

extraescolares para colegios. Talleres artístico— sociales para profesores y alumnas de los colegios tanto públicos como concertados.

— Talleres artísticos y artesanales de formación profesional y ocupacionales para personas con diversidad funcional, sensorial, perceptiva y/o intelectual.

— Expresión y diversidad creativa, para potenciar capacidades artísticas, cognitiva, perceptivas, sensoriales y manipulativas, en niñas y niños.

— Campamentos urbanos y días no lectivos, siempre bajo premisas artísticas, profundizando en estilos, técnicas y desarrollando la imaginación y el trabajo cooperativo.

— Talleres a la carta, monográficos artísticos, procedimientos pictóricos, dorado, marquetería, chapeado, talla y una gran variedad más.

— Celebraciones con arte. Participa en un cumpleaños con temática artísticas. Te ofrecemos una gran variedad de opciones y nos adaptamos a vuestros gustos. Nos decidimos por este

modelo empresarial, porque cumple los criterios democráticos de gestión y nuestros valores personales coinciden con los principios cooperativistas (adhesión voluntaria y abierta, gestión democrática, autonomía e independencia, educación y formación, cooperación e interés por la comunidad).

El trabajo intercooperativo

Es esencial para el desarrollo territorial del barrio, por eso participamos en los encuentros entre cooperativas de Vallecas que idearon FamYlias y Abierto hasta el Amanecer, la intercooperación con éstas y otras cooperativas locales como el colegio Trabenco. Juntas podemos desarrollar proyectos sociales, porque se aglutinan esfuerzos y recursos para la viabilidad de los mismos. La meta es mejorar nuestro barrio compartiendo nuestros valores, saberes y experiencias para empoderar a las cooperativas implicadas en este camino.

También desarrollamos talleres para introducir el arte en nuestra vida cotidiana, mejorando el barrio y las personas que participan, ya que nuestra experiencia sirve para mejorar en colaboración con otras cooperativas sociales del entorno la calidad de vida en las personas. Esta unión intercooperativa fortalece el tejido empresarial y social en que arraigan las pequeñas cooperativas que funcionan en red. De igual modo, KuadernoTALLER genera un consumo local, ya que los usuarios de nuestros servicios son personas del barrio y además nosotros, como consumidores, también invertimos en nuestro barrio en pequeños negocios locales.

También creemos que el consumo responsable fomenta la mejora de la sociedad actual y por eso también somos socias de Mercado social de Madrid. Desde aquí os invitamos a que forméis parte de esta gran familia de consumo responsable y de calidad.

Contacta con nosotras a través de la web www.kuadernotaller.es, del correo kuadernotaller@gmail.com, de los teléfonos 616387800, 617593484 o visítanos en la calle de Puerto de Viñamala 9, 28018 Madrid.

Este modelo empresarial cumple los criterios democráticos de gestión y los valores personales coinciden con los principios cooperativistas

SALUD



En manos de tu enfermera

Ponte a seguro en tu hogar

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

Todos y cada uno de nosotros sentimos nuestro hogar como un lugar de seguridad, pero ¿realmente estamos seguros en nuestros hogares? ¿son nuestras casas esos refugios de tranquilidad que nosotros creemos que son?, ¿damos a nuestras familias, a nuestros hijos y a nuestros mayores el mejor espacio para la prevención de accidentes?

Un hogar aparentemente seguro entraña numerosos riesgos que debemos aprender a reconocer para intentar evitarlos: riesgos de caídas, quemaduras, heridas, intoxicaciones, etc... Nos gustaría ayudaros a reflexionar sobre qué

elementos hay en vuestros hogares que pueden ser motivo de accidentes.

Los lugares más comunes donde se producen los accidentes son la cocina y el baño. Es muy importante proteger a nuestros niños y niñas y para ello tenemos dos armas claras de trabajo: por un lado, la educación y, por otro lado, la protección en sí misma. Otro de los grupos de riesgo son los mayores por tener menor movilidad y también en muchos casos disminuidos los órganos de los sentidos (vista y oído).

Como consejos breves importantes: mantener los objetos pequeños como botones, alfileres fuera del alcance de los niños; proteger todos los enchufes de la casa para que los peques no tengan problemas de electrocución; mantener medicamentos y productos de limpieza fuera del alcance de los niños; evitar alfombras, muebles con los que los ancianos puedan tropezar y caer; en el caso de tener escaleras dentro del domicilio poner barreras para evitar precipitaciones; y proteger ventanas para evitar precipitaciones al exterior. Además, es conveniente evitar barreras arquitectónicas en baño y cocina; hacer el trabajo doméstico de manera consciente para evitar accidentes como

quemaduras, escaldaduras, etc...; y no dejar jamás a los niños solos en la bañera ni siquiera un minuto.

Análisis en profundidad

Parecía que estábamos seguros, pero ¿es verdad?. Analizad cada una de nuestras habitaciones,

cocina, aseo, dormitorios y salón, y ver cuáles son aquellos elementos que podrían ser susceptibles de ser los responsables de posibles accidentes dentro del hogar. Ahora está muy de moda eso de la limpieza de los hogares siguiendo métodos de "hacer feliz o no hacer feliz". Yo diría algo más. Por supuesto,

nuestro hogar debe ser un espacio donde yo pueda crecer y ser feliz, pero eso pasa siempre por ser un espacio donde podamos vivir con seguridad.

En el caso de los niños y niñas debemos ser conscientes de que no podemos mirarlos las 24 horas del día y que son más rápidos que nuestra vista. De ahí la importancia de procurar un hogar seguro, asegurar donde van a crecer y desarrollarse.

Os animo a daros un paseo consciente por vuestra casa, ¿podemos cambiar cosas? ¿Hay elementos que pueden hacernos daño? ¿Estoy procurando un ambiente seguro a mi familia?

Manos a la obra, vamos a cambiar aquello que sabemos que podemos mejorar con pequeños gestos, a ofrecer a nuestra familia el mejor de los hogares, un hogar seguro.

Hogar dulce hogar, un hogar seguro es de verdad un dulce hogar.



SOPASALUD

Alfombra Anciano
Niño Bañera
Enchufe Peligro
Pastillas Enfermera
Feliz Prevención

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



VA DE SALUD

Código Europeo contra el Cáncer

Por Carolina Cuesta, enfermera del CS José María Llanos

El 4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer, promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el objetivo de aumentar la concienciación y movilizar a la sociedad para avanzar en la prevención y en el control de esta enfermedad.

Pocos diagnósticos provocan en el paciente y en sus familiares tanta angustia e incertidumbre como éste. Es una situación a la que las personas suelen temerle: sentarse en la consulta del médico y escuchar la palabra "cáncer". La mala noticia es que en

2018 una de cada tres muertes en hombres y una de cada cinco en mujeres se debieron a tumores malignos, lo que supone más de la cuarta parte de los fallecimientos en España en ese año.

La buena noticia es que un alto porcentaje de los casos de cáncer son evitables, siendo posible reducir y controlar la enfermedad aplicando estrategias destinadas a su prevención.

El Código Europeo contra el Cáncer (CECC) es una iniciativa de la Comisión Europea para aconsejar a los ciudadanos sobre lo que pueden hacer para reducir el riesgo de contraerlo. Se considera que podrían evitarse casi la mitad de las muertes por cáncer en Europa si todos siguieran estas recomendaciones. La primera edición del CECC se publicó en 1987.

Algunos estudios realizados en nuestro país ponen de manifiesto el escaso conocimiento que la población general tiene de estas recomendaciones. Intentemos poner fin a ese desconocimiento:

Recomendaciones

- No fume y no consuma ningún tipo de tabaco.
- Haga de su casa un hogar sin humo y apoye las políticas antitabaco en su lugar de trabajo.
- Mantenga siempre un peso saludable.



◀ El objetivo del Día Mundial contra el Cáncer promueve la prevención frente a la enfermedad

- Haga ejercicio a diario y limite el tiempo que pasa sentado.
- Coma saludablemente: consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras; limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas; evite la carne procesada; y reduzca el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.
- Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.
- Evite en la medida una

- exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilice protección solar y no use cabinas de rayos UVA.
- En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.
- Averigüe si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tome medidas para reducirlos.
- Para las mujeres: La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre, así que, si puede,

- amamante a su bebé; la terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer, límitelo; y absténgase de hacer el tratamiento con THS.
- Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra la hepatitis B (los recién nacidos) y el papilomavirus virus del papiloma humano (VPH) (las niñas).
- Participe en programas organizados de cribado del cáncer: colorrectal (hombres y mujeres), de mama (mujeres) y cervicouterino (mujeres).

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!

VDB VAN DEN BERCKEN S.A.
Todo para su Automóvil

APOSTAMOS POR VALLECAS
4.000 m² disponibles para usted en todo lo relacionado con el automóvil, chapa, pintura, vehículos de ocasión, mecánica y neumáticos

OFERTA MICHELIN 205-55-16-91V
90€
con montaje y equilibrado de válvula

Avd. Santa Eugenia, 14 Tlf. 91 331 31 38
C/ Sierra Gorda, 13 Tlf. 91 331 43 58

**DESAYUNOS Y MENÚS
PARA TODOS LOS GUSTOS**
Tequeños, Torreznos y más...

PUERKITOS
RESTO-BAR

PUERKITOS_RESTO_BAR
Avda. Monteigueldo, 22

Martha
ARREGLOS & TRANSFORMACIONES

912 560 009 C/ San Claudia, 92
6 20 169 245 28038 Madrid

f @martha.alvarezpadilla.9
padilla.alvarez18m@gmail.com

Amaranta
Estética avanzada y Terapias Naturales
**MASAJE AYURVEDA, REFLEXOTERAPIA
PODAL, MASAJE FACIAL KOBIDO
(LIFTING JAPONÉS)**
Cita Previa: **699 221 244**
C/ Historias de la radio, 1, local 1

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

el Señorito
Productos ibéricos
616 177 584
PUESTO 37

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

CARNICERIAS
*Precios y productos
exclusivos solo
para domicilio*

SIGUENOS EN:

FURGOCARNES

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

LEGANÉS
916 851 390
699 934 603

ALCORCÓN
915 075 171
622 514 646

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

Mercado Puente de Vallecas
C/ Martínez de la Riva, 4 c. p. 28053
Mañanas de 09:00 a 14:00 de lunes a sábado
y de 17:00 a 20:00 los miércoles, jueves y viernes

PUESTO 28
Carnes selectas
lavacavallecas.com
f LaVacaVallecas
Pedidos a domicilio
gratis a partir de 50€

**FRUTAS SELECTAS
PRODUCTOS GOURMET**
91 478 96 52
Servicio a domicilio en zona Puente Vk

PUESTO 17 exterior

CASQUERIA CECILIO
PUESTO N.º 1
**TODOS LOS DÍAS
GÉNERO FRESCO
Y DE 1ª CALIDAD**
650 371 370
652 828 628
Pedidos a domicilio
gratis a partir de 20€

» **MÁS DE 1 MILLÓN DE LECTORES AL MES** »



DESDE 1991

**PIONEROS EN PRENSA
DE PROXIMIDAD**

LLEGAMOS A TODOS TUS CLIENTES BUZÓN A BUZÓN.

LA INFORMACIÓN GRATUITA
BARRIO A BARRIO
Y DISTRITO A DISTRITO.



ASOCIACIÓN DE EDITORES DE PRENSA DE PROXIMIDAD