

- PUEUNTE DE VALLECAS
- ENTREVÍAS
- VILLA DE VALLECAS
- SANTA EUGENIA
- ENSANCHE DE VALLECAS
- POLÍGONO INDUSTRIAL



La lucha por la luz en Cañada toma nueva fuerza

Alrededor de un millar de personas participó en la manifestación del 24 de abril

Página 6



El Rayo jugará una temporada más en Primera

Las victorias frente al Barcelona y al Español encarrilaron la permanencia

Página 18



Vallecas recupera sus fiestas

➤ Las celebraciones populares regresan a las calles de los barrios de Puente y Villa tras dos años suspendidas por la pandemia

Por Isa Mendi

La llegada de mayo ha supuesto también el regreso de las fiestas a Puente y Villa de Vallecas tras dos años de suspensión debido a las restricciones de la pandemia. El primer fin de semana del 6, 7 y 8 de mayo se han desarrollado diferentes actividades en torno a las Fiestas de la Primavera, en Villa, y a la Vallecas Beer Fest, en el Bulevar de Peña Gorbea. Las próximas citas serán las fiestas populares del Ensanche de Vallecas, del 26 al 29 de mayo, y las de Doña Karloto, del 2 a 5 de junio.

Continúa en Página 3



▲ Una de las actividades de las últimas fiestas que se pudieron celebrar en el Ensanche en el Parque Lola Camarena.

AV PAU ENSANCHE DE VALLECAS

AUTOESCUELAS
Rayo
Muñ de Vallecas

Centro Recuperación de Puntos

Coches automáticos adaptados

Cursos CAP

100% online

Clases de reciclaje

PATROCINADOR OFICIAL

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

¡TENEMOS COSAS QUE CANTARTE! ¡MÚSICA PAR@ TOD@S!

CLAVE
TU ESCUELA DE MÚSICA EN VALLECAS

Directora: Lucía Tenés Nieto
Jefa de estudios y tutora: Sara Rodríguez
Administración y atención: Marcela Serrano

☎ 917 860 693 / 687 891 143
info@escuelademusicanclave.es
@nclavevallecas.

C/ Los Santos Inocentes, esq. C/ La reina de África, Madrid Sur (Vallecas)

Amaranta
Estética avanzada y Terapias Naturales

REFLEXOTERAPIA PODAL
MASAJE AYURVEDA

Cita previa: 699 221 244
C/ Historias de la radio, 1, local 1

JOYERÍA
GERAULMA
RELOJERÍA

ESPECIALISTAS EN REPARACIÓN Y GRABADOS

PUERTO DE CANFRANC, 56 - TEL. 91 437 89 91

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

Nos reencontramos en las calles y plazas

Mayo, mitad de la primavera. Buen tiempo, casi veraniego. Claras expectativas de que saldremos a las calles y plazas a volver a hacerlas nuestras. Estos más de dos años de confinamiento, encerramiento, ansiedad, temores y, en algunos casos, obsesión, producidos por la Covid-19, dan lugar a una clara necesidad de reencontrarnos. Este número recoge con creces actividades ya realizadas y otras por hacer. Son muchas las páginas de la edición de mayo de 2022 que lo reflejan: las fiestas de algunos barrios; la propuesta de 'Música en Klave de Paz'; la Paz desde Entrevías; las marchas en Cañada, encuentros entre institutos; 'Entreencuentro' infantil en Entrevías; 'Vallecas Me importa';

'Vallecas Merece', que no ha podido entrar en este periódico, pero que se ha estrenado con la campaña 'Espacios Públicos Limpios'; Vallecas calle del libro; Rutas teatralizadas vallecanas; y la travesía a Ucrania de Reyes, abonado del Rayo.

Tremenda necesidad de estar en sociedad, de hacer piña y de vivir lo comunitario. Una vez más, hemos de ensanchar el corazón y conseguir incluir a aquellos que han llegado hasta aquí por necesidad desde muy diferentes países y que, al dejar de ser noticia novedosa que vende, pareciera que ya no existieran ni ellos ni sus respectivas grandes necesidades.

Está de nuestra parte que ese tomar las calles y plazas para darles vida sea más

inclusivo que nunca. Que todos aquellos que han tenido que verse obligados a salir de su tierra y a dejar a su gente atrás, sientan nuestro calor y cobijo. Que cada una de las actividades, de las acciones que hagamos en estos próximos meses de primavera y verano sean una vivencia enriquecedora para todos. A las puertas está la Batalla Naval del 17 de julio que, como tantas otras actividades, vuelve después de dos años.

La calle y las plazas son nuestras y las recuperamos. La vida está más allá de cuatro paredes. Que en cada fiesta y actividad se respire ese anhelo de un real y sentido reencuentro con los otros y con uno mismo.

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

Los límites de la obscenidad

El ser humano sorprende por la capacidad que tiene para sobrepasar límites considerados insuperables. Es el caso de los límites del dolor y del sufrimiento, tenemos, por desgracia, numerosos ejemplos entre los niños refugiados de conflictos bélicos como Palestina, Siria o el más reciente de Ucrania. Nadie puede imaginar que criaturas tan presumiblemente frágiles, sean capaces de aguantar esos niveles de dolor.

Otros límites que nos resultan inconcebibles son los de la codicia. Es un mundo en el que la inmensa mayoría de la población sufre privaciones, descubrir personas con una obsesión enfermiza por la ostentación y la opulencia resulta ya obsceno, insultante.

También son sorprendentes los límites que tienen los ciudadanos para soportar la indignación ante las injusticias que nos rodean. El desfase de los recursos públicos es un ejemplo. Recursos destinados a mejorar la vida de todos, a garantizar la igualdad de oportunidades, la justicia social, a menguar las desigualdades que nos rodean. Recursos menguados y dilapidados por intereses personales, por intereses económicos puestos al servicio de los que quieren que la sociedad funcione a su antojo... aún más.

En los últimos meses, esos límites parecen haberse diluido en la Comunidad de Madrid. Primero fue el más que sospechoso juego de comisiones entre el gobierno de la región y el hermano de la presidenta Díaz Ayuso en un contrato para la adquisición de mascarillas por 1,5 millones, y que le supuso la nada desdeñable cifra de 55.000 euros.

El caso más mediático y escandaloso se descubrió hace algunas semanas. Los comisionistas Luis Medina y Alberto Luceño se embolsaron seis millones de euros por vender material defectuoso al Ayuntamiento de Madrid. Seis millones de euros que se apresuraron en gastar de manera terriblemente obscena: un Ferrari, un Lamborghini, un Rolex o un yate. Jamás entenderé qué resortes del ser humano, cuántos complejos insatisfechos pueden llevar a una persona a un consumismo tan enloquecido en una sociedad en la que crece sin freno la pobreza y la desigualdad. El individualismo, la falta de empatía o el egoísmo han pasado a ser vistas como virtudes envidiables en esta sociedad enajenada.

Si eso fuera poco, todo ocurrió en el momento álgido de la pandemia, con cerca de un millar de muertos diarios, con los ancianos en las residencias

condenados a morir solos por una gestión exclusivamente mercantilista, con los sanitarios creándose trajes de protección con bolsas de basura. Siempre hay, en toda crisis, quien es capaz de sacar rédito del sufrimiento de sus semejantes.

Cuando se les pide explicaciones, los dirigentes se revuelven como jabalí herido, atacando al Gobierno central, denunciando una persecución. Una especie de, en palabras de Ayuso, causa general diseñada desde la izquierda. Como si la Fiscalía perteneciese a un difuso ente marxista y masónico. Como si fuéramos capaces de olvidar que, como indican varias sentencias, que el objetivo de algunos siempre ha sido el de lucrarse.

Pero sí, somos capaces de olvidar. Hoy, con las heridas de la pandemia aún supurando, el sistema público de salud se encuentra todavía más privado de recursos, las residencias son más vulnerables y, en definitiva, el plan privatizador de los servicios públicos continúa inexorablemente hacia su objetivo final: que los que menos tienen, terminen teniendo nada. En el Madrid de la libertad parece que la obscenidad no tiene límites.

Ignacio Marín (@ij.marin)



Mar Torrado

La imagen del mes



La primavera se abre paso en Vallecas

Marzo ventoso y abril lluvioso, sacan a mayor florido y hermoso. La primavera se abre paso en los espacios públicos de los dos distritos y la floración de las diferentes especies situadas en parques, jardines y zonas estanciales ofrece una estampa diferente a la habitual. Como ejemplo, las wisterias sinensis, situadas en la avenida de Entrevías, al lado del monumento a las víctimas del 11-M de la estación de El Pozo, que protagonizan la imagen del mes.

DIRECTOR: Jesús Arguedas Rizzo ■ REDACCIÓN: Isa Mendi ■ DISTRIBUCIÓN: Mar Torrado ■ DISEÑO Y MAQUETACIÓN: info@pardetres.net ■ COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES: Olivia Anders

■ 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. Este periódico no se hace responsable ni de las opiniones de sus colaboradores ni del contenido de los anuncios.

PRODUCIDO EN VALLECAS

Control de distribución



Financia:



Miembro de



ACTUALIDAD



▲ La primera feria de la cerveza artesana de Vallecas en el bulevar de Peña Gorbea J. ARGUEDAS

Un mayo de celebraciones en la calle

➤ Las próximas citas serán las fiestas populares del Ensanche de Vallecas y las de Doña Karloto

Por Isa Mendi

(Viene de página 1)

Una meteorología primaveral acompañó el desarrollo de dos de las primeras citas del calendario festivo vallecano, el primer fin de semana de mayo. Juegos populares, música, talleres, concursos, catas cursos y mucha diversión rodearon la I Feria de la cerveza artesana de Vallecas, Vallecas Beer Fest, que tuvo lugar del 5 al 8 de mayo en el bulevar de Peña Gorbea desde las 12 de la mañana hasta las 12 de la noche. Durante

estas cuatro jornadas se pudieron degustar más de 100 tipos de cervezas artesanas diferentes elaboradas por maestros de Madrid, Castilla-La Mancha, Valencia y Galicia.

Este evento coincidió en el tiempo con otro más tradicional, las Fiestas de la Primavera de Villa de Vallecas. La mayor parte de las actividades culturales y de ocio tuvieron lugar al aire libre en el bulevar de Federico García Lorca, en el auditorio Treces Rosas, y en diferentes parques del distrito, como los de Santa Eugenia, Lola Camarena y de las Cataratas. Dentro de la programación destacaron el VIII Encuentro de Bolillos de Villa de Vallecas y la XVI edición del Certamen de Pintura Rápida al Aire Libre Escuela de Vallecas.

Fiestas del Ensanche

Las V Fiestas populares del Ensanche de Vallecas se celebrarán del 26 al 29 de mayo, coincidiendo con 15 aniversario del nacimiento del nuevo



▲ El VIII Encuentro de Bolillos de Villa de Vallecas tuvo lugar en el paseo de Federico García Lorca

barrio de Villa de Vallecas. "Serán cuatro días de actividades, actuaciones, artesanía... cuatro días conociendo a tus vecinos y a las entidades y artistas que hacen barrio. En definitiva, cuatro días de disfrute vecinal", dicen desde el colectivo ciudadano.

En su programación destacan las siguientes actividades:

—Ludoteca bukanera. El jueves

26 de mayo, desde las 17:00 y hasta las 21:00, la tripulación pirata más jugona de Vallecas estará en el Espacio Interasociativo de Villa de Vallecas.

—Espectáculo de circo. El viernes 27 de mayo, a las 19 horas, en la Explanada de Las Suertes a cargo de la Escuela de Circo Arte Olimpia. Habrá un taller de magia, un monólogo

y números de telas aéreas, cuchillos,

hullas hoop, cuerda aérea y pole dance individual.

— Show Infantil 'Todo Encaja' a cargo de quetramas Producciones. El sábado 28 de mayo, a las 20 horas en el Parque Lola Camarena.

—Concierto a cargo de Murano. El sábado 28 de mayo, a las 22 horas en el Parque Lola Camarena.

—VIII 'Poesía en el Ensanche'. El domingo 29 de mayo, a las 12 horas en el Bulevar de la Naturaleza. Recital de poesía organizado por el poeta y vecino del Ensanche, Alberto García-Teresa, con la participación de Lilián Pallarés, Antonio Díez, Belén García Nieto y Miguel Ángel Vázquez.

—Concierto a cargo del grupo Raven Finder que, con sus magníficas versiones, amenizarán la mañana. El domingo 29 de mayo, a las 13 horas en el Bulevar de la Naturaleza.

Como colofón, la asociación entregará su premio Cabezon de 2022 a la Asociación de Afectados por la Venta de Viviendas IVIMA (AVVI) como ejemplo de perseverancia en la consecución de sus objetivos.

Fiestas de Doña Karloto

Estos festejos se volverán a celebrar, del 2 al 5 de junio, en el parque vecinal autogestionado Sputnik en la calle González Soto 21 y en otros puntos de Puente de Vallecas. El calendario de las actividades es el siguiente:

—2 de junio. Presentación de libros (por confirmar al cierre de esta edición) y debate sobre la situación del barrio.

—3 de junio. Pasacalle vecinal por el barrio de Numancia, pregón de las fiestas (Sputnik), cine de verano (Sputnik) y apertura de las fiestas (en La Villana de Vallecas)

—4 de junio. Paseo de contrahistoria por Numancia, campeonatos de deportes (fútbol mixto) en las pistas del parque de las Siete Tetras, mercadillo de artesanía vallekana (Sputnik) y comida popular (Villana). Además, grupos de baile (Chotis Vallecas en el Sputnik), torneo de mus, bingo musical y conciertos (varias bandas y estilos musicales, + sesión de dj (Sputnik).

—5 de junio. Ruta de tapas y gymkana por Numancia y despedida de las fiestas en el Sputnik.

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

JOFIMÁTICA
SOLUCIONES

Reparación de Ordenadores, Portátiles
Reparación de Consolas, Móviles
Reballing de chip de video Tarjeta Grafica
Cortos, bios, disipador, ventilador (Placa Base)

Sierra del Sabiñar, 1 local - 28031 Madrid
Telf. 913328441 - WhatsApp: 660085518
www.jofimatica.com
comercial@jofimatica.com.es

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

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

PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

VallecasVA
LLEGA A MÁS GENTE EN TODO VALLECAS

anúnciese en
675 646 204

El programa '4º ESO + Empresa', en Vallecass VA

► Un total de 18 alumnos, de entre 15 y 17 años de edad, pudieron conocer el día a día de un periódico de barrio

Por Redacción

La redacción de Vallecass VA abrió sus puertas en las últimas semanas a tres grupos de estudiantes de 4º de la ESO de diferentes distritos, barrios y municipios de la Comunidad de Madrid, en concreto de Villa de Vallecass, Peña Grande, Mirasierra, Leganés, Parla, Valdemoro y Arganda del Rey. En total, fueron 18 alumnos, entre 15 y 17 años de edad, la mayoría con interés por saber cómo es el día a día de un medio de comunicación de barrio. Algunos se interesaron por conocer más los entresijos de un periódico o de una radio y, entrando más en detalle, los intereses fueron desde el periodismo deportivo, al de moda, pasando por lo social.

Estas estancias están enmarcadas en el programa de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, llamado '4º ESO + Empresa', que anima a que alumnos de este nivel participen del día a día de una empresa con el perfil de su interés de cara a estudios o salidas profesionales.

La experiencia fue de mucho interés para todos los participantes, tanto para los alumnos como para todos los que trabajan en el periódico. No solo por compartir los conocimientos básicos de una pequeña empresa integrada en su barrio, sino por los temas de interés que han surgido en torno a la vida de barrio y tratar de comunicar lo mejor de ella. En las nueve mañanas completas, tres por cada grupo, pudieron preguntar e intercambiar por zoom y presencialmente sobre las áreas fundamentales de Vallecass VA: redacción, diseño y maquetación, redes sociales y comunicación, publicidad, distribución, dirección e impresión. También se hicieron visitas de interés como a la Biblioteca Miguel Hernández, en la que pudieron ver todos los periódicos encuadernados desde el número 1. Y, por último, los estudiantes se convirtieron en protagonistas de un programa de radio, en Onda Valleka, en el que pudieron debatir sobre sus temas de interés.

Valoración positiva

"Para el equipo del periódico ha sido una excelente oportunidad de



▲ De izquierda a derecha, Carlos, Laura, Adrián, Daniel, Unai y Natalia del IES Neil Armstrong.

J. ARGUEDAS



▲ De izq. a der., Manuela y Ainhoa del IES Mirasierra, Sergio del IES Santa Eugenia, Andrés del IES Mirasierra y Nerea del IES María Rodrigo.

J. ARGUEDAS



▲ De izq. a der., David y Lope del IES Nicolás Copérnico, Marta y Vivien del IES María Zambrano, Marina del IES Isaac Newton, Rafael del IES María Zambrano y Sara del IES Grande Covan.

J. ARGUEDAS

conocer más de cerca las inquietudes y temas de interés de los chavales de estas edades. Ha surgido la idea de poner en marcha una sección escrita por jóvenes de esa franja de edad, en la que cuenten

cómo son, lo que les preocupa, lo que quieren, ... con el interés de hacérselo llegar a los adultos y así facilitar la comunicación y el encuentro intergeneracional. Por último, se estuvo viendo entre

todos cómo poder organizar estas estancias el próximo año para poder dar cabida a más alumnos que lo puedan solicitar", comenta el director de Vallecass VA, Jesús Arguedas.

'Música en clave de Paz' sonará en la Plaza Roja

► El encuentro tendrá lugar el domingo 29 de mayo a las 12 horas

Por Redacción

Todos los vecinos de Vallecass, con independencia de que sean músicos o no, están invitados a tocar y cantar, el domingo 29 de mayo a las 12 horas en la Plaza Roja, en 'Música en clave de Paz', un sencillo y sentido encuentro por la Paz y contra cualquier tipo de violencia en el mundo, en el que participarán músicos y coralistas.

El acto lo abrirá La Camarilla y, a continuación, varias charangas interpretarán junto con todos los vecinos, 'Imagine' (John Lennon) y posteriormente cantarán: 'No dudaría' (Antonio Flores), 'Verdad que sería estupendo' (Cómplices) y 'Somos del Puente Vlk' (con letra adaptada).

Esta iniciativa surgió a raíz de la convocatoria de 'Coros por La Paz', impulsada por la coral Santiago Apóstol de Griñón el pasado 27 de marzo, en la que se invitó a cantar 'Dadnos La Paz', consiguiendo que fuesen más de 25.000 personas cantando a la vez en más de 200 ciudades. Inspirados en esta propuesta, un grupo de vecinos gustosos del mundo de la música decidieron hacer algo en esa línea. Su idea es hacer música "en Klave de Paz" e ir viendo entre todos a qué pueritos llevará.



▲ El logo de la convocatoria

Reflexiones en torno a la Paz desde Entrevías

► El Centro de Educación de Personas Adultas del barrio albergó un acto en la tarde del pasado 22 de abril

Por Redacción

El salón de actos del Centro de Educación de Personas Adultas (CEPA) de Entrevías (calle de Serena, 394) fue el escenario el pasado 22 de abril del acto 'Palabras para la Paz', organizado por la Asociación Vecinal La Paz Entrevías en el marco de la XXIII edición de Vallecas Calle del Libro, donde se leyeron diferentes poemas y el cantautor Daniel Sánchez puso la nota musical en contra de las guerras en el mundo.

"Fue una tarde intensa, emocionante y participativa. Un día para recordar y recrear el próximo año. Desde la Asociación Vecinal La Paz hacemos público nuestro compromiso por la Paz y hacemos nuestras las palabras un grupo de vecinos y vecinas de nuestro taller de Memoria, que presentaron su árbol de la Paz", comentan los responsables del colectivo ciudadano.

En el capítulo de agradecimientos, la asociación reconoce la labor de "todas las personas, amigos, compañeros y vecinos que aportaron su importante grano de arena al desarrollo de este encuentro-acto y también al CEPA por su implicación y apoyo al buen desarrollo del mismo". "Añadir las gracias a nuestro vecino y socio de La Paz, Fernando Cantautorxs, por su bello reportaje fotográfico que hizo de la actividad y también a Vallecas Calle del Libro, entre otras cosas por la donación de una serie de libros que fueron repartidos entre los participantes al acto", añadió.



▲ Una de las participantes en el acto

AV LA PAZ ENTREVÍAS



▲ Un momento de la actividad en el salón de actos

AV LA PAZ ENTREVÍAS

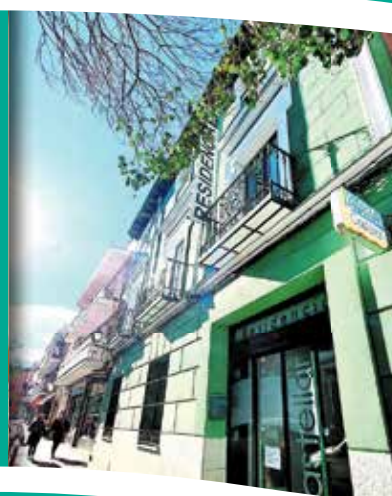
El Grupo Taller de Memoria de la Asociación Vecinal La Paz Entrevías presentó su árbol de La Paz

Agradecimientos

Este es el texto completo que leyeron algunas de las participantes del Grupo Taller de Memoria de la Asociación Vecinal La Paz Entrevías: "Os presentamos nuestro árbol de la Paz. Con este árbol queremos simbolizar la Paz en nuestras vidas y en el mundo. Desde aquí elegimos ser tolerantes, comprensivos, amables y generosos con nosotros y con los demás. Metafísicamente cultivemos entre todos los presentes un árbol de la Paz que crezca fuerte y nutrido por nuestras palabras, gestos y conductas. Cada hoja de nuestro árbol tiene un mensaje que son las semillas que queremos sembrar en nuestra vida. Entre todos seamos viento para que estas semillas germinen en todos los corazones, sobre todo en aquellos que más lo necesitan y así podemos crear un mundo nuevo. Un mundo donde la Paz sea la única bandera".

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.

La lucha por la luz en Cañada toma nueva fuerza

➤ Alrededor de 1.000 personas participaron en la multitudinaria manifestación que tuvo lugar el 24 de abril

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

El mes de abril ha sido un mes importante para la Cañada Real, porque ha quedado más claro que nunca que su lucha es la lucha de todos y que la Cañada no se rinde.

Los habitantes del sector 6 llevan más de un año y medio sin suministro eléctrico y los del sector 5 llevan todo ese tiempo sin poder tener un suministro eléctrico que cubra sus necesidades básicas. Una situación que, como demostró el perito independiente que había nombrado el juzgado de instrucción número 42 de Madrid para analizar la instalación eléctrica de los sectores 5 y 6, es consecuencia directa de la instalación que hizo Naturgy, con la connivencia de la Comunidad de Madrid, de unos reconectores en la línea de alta tensión.

Las vecinas y vecinos vallecános de la Cañada Real llevan más de año y medio sufriendo lo indecible, día a día, con pandemia, temporal Filomena, dos duros inviernos, dos cursos escolares... Una situación que el propio Gobierno de España reconoció hace más de cinco meses, en su Real Decreto 1058/2021, de 30 de noviembre, que suponía la vulneración de los derechos más esenciales de los más de 1.800 niños y niñas que viven en esos sectores: su derecho a la salud, a una vivienda adecuada, a la alimentación, a la educación, "en definitiva, (concluía el Gobierno) al disfrute de una vida en condiciones de dignidad".

Nadie que conozca la realidad de la Cañada Real puede dejar de manifestar su solidaridad con las justas reivindicaciones de sus habitantes. Periodistas españoles y extranjeros, que han ido a conocerla de primera mano y han hablado con los vecinos y vecinas, explican en sus crónicas la grave e injustificada vulneración de derechos que padecen y se hacen eco de sus reivindicaciones. Estudiantes de diferentes universidades se han aproximado a la Cañada y están trabajando en distintos proyectos para ayudar a conocer su

realidad y poner fin a la violación de sus derechos.

Nunca en la historia de nuestra democracia una población tan vulnerable ha sufrido un acoso tan grave y persistente, pero los habitantes de la Cañada siguen resistiendo, siguen exigiendo pacíficamente que se les respete su igual dignidad como seres humanos, que se les garanticen sus derechos.

Es cierto que en todo este tiempo ha habido muchos momentos de dolor, desesperanza y fatiga, pero el explícito apoyo de las Naciones Unidas, del Defensor del Pueblo, de las principales organizaciones de defensa de los derechos humanos, como Amnistía Internacional o Save the Children, han permitido que los habitantes de la Cañada Real, sobre todo sus mujeres, hayan conseguido mantener siempre viva la llama de la esperanza.

El 18 de marzo, los habitantes de los sectores 2, 3 y 4 se quedaron también sin electricidad, pudiéndola recuperar a finales de abril sólo gracias a la autoorganización vecinal, que ha conseguido reestablecer el enganche eléctrico. El golpe ha sido muy duro, pero también ha servido para comprender mejor que nunca que su situación es, en realidad, tan precaria como la de los otros sectores tan castigados de la Cañada. Que cuando se vulneran los derechos de un grupo, sólo es cuestión de tiempo que ese ataque a los derechos nos termine llegando a nosotros. Por ello, la respuesta vecinal también ha sido contundente: unirse para tener más fuerza en la justa reclamación que se lleva gritando desde hace año y medio: el restablecimiento inmediato de la luz, la posibilidad de realizar contratos que permitan pagar por el servicio eléctrico y la constitución de una mesa de seguimiento

Nunca en la historia de nuestra democracia una población tan vulnerable ha sufrido un acoso tan grave y persistente, pero los habitantes de la Cañada siguen resistiendo



▲ Los manifestantes portaron camisetas negras con el lema 'luz, contratos y mesa de seguimiento'

J. ARGUEDAS



▲ La asamblea final tuvo lugar en Rivas-Vaciamadrid

PLATAFORMA LUZ

para garantizar la protección de los derechos.

Manifestación multitudinaria

El domingo 24 de abril se produjo la manifestación más multitudinaria

hasta la fecha bajo el lema 'Luz, contratos y mesa de seguimiento'. Dos marchas simultáneas recorrieron la Cañada, una saliendo del sector 3 y otra del sector 6, atravesaron los sectores 4 y 5 hasta confluir en la

avenida Víctimas del Terrorismo de Rivas-Vaciamadrid. Las marchas fueron convocadas por las asociaciones vecinales de la Cañada y la Plataforma Cívica de Apoyo a la Lucha por la Luz y en las mismas participaron alrededor



El 18 de marzo, los habitantes de los sectores 2, 3 y 4 se quedaron también sin electricidad, pudiéndola recuperar a finales de abril sólo gracias a la autoorganización vecinal, que ha conseguido reestablecer el enganche eléctrico

◀ Familias enteras salieron a la calle a reivindicar sus derechos
PLATAFORMA LUZ

de 1.000 personas, familias enteras, vecinos y vecinas de toda la Cañada y también de otras muchas zonas de Madrid. Ciudadanos de todas las edades y condiciones que demostraron muy claramente que no se rinden, sino que, por el contrario, su determinación por luchar por sus derechos es más fuerte que nunca. Las marchas, pacíficas y reivindicativas, tras tantos meses de sufrimiento, fueron una lección de dignidad para toda la sociedad madrileña.

Los vecinos y vecinas de Vallecas tienen una larguísima historia de haber sufrido discriminación, así como de haber luchado infatigablemente por sus derechos. Ahora son sus convecinas y convecinos de la Cañada Real los que están sufriendo esos ataques de manera más directa y no podemos dejarlos solos. Sus derechos son los de todos y su lucha es la de todos. Como siempre ha sido, la lucha por los derechos tampoco va a ser fácil en este caso. Hay muchos intereses en juego.

También en el mes de abril se han seguido produciendo nuevos ataques a los derechos en Cañada. Pero es el momento de demostrar que el compromiso de la ciudadanía por los derechos humanos es inquebrantable. Las marchas del 24 de abril han de convertirse en el impulso definitivo para que toda la ciudadanía de Cañada, de Vallecas, de Madrid y de España exija a Naturgy y los poderes públicos que se restituya ya la protección de los derechos humanos en la Cañada Real, que se les garantice de forma inmediata el suministro eléctrico y la posibilidad de realizar contratos de suministro individuales. Cada ciudadano ha de tomar parte activa en esa reclamación. La defensa de sus derechos humanos es justa en sí misma y no deja de ser también la defensa de los derechos humanos de toda la ciudadanía.

Tres jubilados, una mujer y dos hombres, cambian de público

➤ Activistas del grupo local de Vallecas de Amnistía Internacional cuentan su experiencia en los talleres que imparten en centros educativos

Por Carlos Arrabal, Francisco Catalán y Adriana Sarriés

¿Sabías que en la Comunidad de Madrid hay un millón de personas en exclusión social?, que el porcentaje general de acoso escolar es del 3% y el 60% no lo ha hablado con su familia, que se puede comprobar la veracidad de una noticia, antes de divulgarla, acudiendo a fuentes fiables, que el derecho al asilo está reconocido en la Declaración Universal de Derechos Humanos y que una mujer necesita 1,5 horas más al día para ganar lo mismo que un hombre?. Estos son algunos de los contenidos que unos jubilados, activistas del grupo local de Vallecas de Amnistía Internacional, compartimos con estudiantes de ESO y Bachillerato en centros educativos de Vallecas.

Entramos en detalle. Quienes peinamos muchas canas o simplemente no peinamos, comentamos entre nosotros los escasos contactos que tenemos con generaciones jóvenes, y mucho menos adolescentes. De no ser en el entorno familiar, y por lo general bastante poco, no hay posibilidades, no se dan condiciones. La distancia generacional es evidente. ¿Son ellos quienes huyen? ¿huimos nosotros? ¿no tenemos puntos en común, nada de qué hablar? o ¿somos las personas mayores un tanto plastas y los jóvenes veloces en su modo de vivir? Podemos seguir preguntándonos... Pero lo cierto es que su mundo y el nuestro van en paralelo. El intercambio de temas o experiencias es, en la práctica, casi imposible. Nos miramos simplemente, a veces ni eso.

Pues miren ustedes, somos tres jubilados y recientemente otra compañera más, que, desde hace casi siete años (salvando tiempo de pandemia), cambiamos de público. Compartimos reflexión y debate sobre Derechos Humanos con ellos y ellas.

¿Cómo lo hacemos?

A comienzo de curso, enviamos una carta a los equipos docentes ofreciéndoles nuestra colaboración con la lista de talleres que hemos preparado. Son muchos (hemos currado bastante). Ejemplos: Violencia física y psicológica, Pobreza en Madrid, Derecho a la Información Veraz, Niños Soldados, etc...

Los equipos docentes nos contestan o no, eligen aquellos temas que creen más oportunos para su alumnado, fechas, etc... y nos ponemos de acuerdo.

Acudimos siempre con ganas, a veces un poco nerviosos, y se suele producir (con excepciones, claro está) ese pequeño milagro del encuentro entre mayores y adolescentes. Cuando percibimos que el tema les interesa, comprobamos que participan. Cuando nos miran amablemente y a veces entre sonrisas cómplices, disfrutamos con esas personas que tienen el futuro por construir. Nuestro aporte es pequeño. Ellos y ellas nos entregan su respeto y algo de lo que sienten, piensan o dudan, algo de sí mismos.

Al final de cada taller les pasamos una pequeña evaluación, sin que se identifiquen, que posteriormente entregamos a sus tutores. Nos ayuda a mejorar. Os presentamos algunas:

Taller de Refugio, asilo e inmigración

3º ESO: "Si cada uno ayudamos con lo que podemos poco a poco habría menos racismo y tenemos que entender que todos somos seres humanos y todos iguales". "He descubierto una organización que no conocía. Me resulta interesante este tema ya que mi familia es inmigrante y me parece increíble que se apoye a gente en esta circunstancia".

Taller de Información Veraz. Muestra

4º ESO: "Creo que es necesario conocer este tipo de cosas para no dañar la reputación de los demás".



▲ Los activistas del grupo local de Vallecas de Amnistía Internacional

Cuando percibimos que el tema les interesa, comprobamos que participan. Cuando nos miran amablemente y a veces entre sonrisas cómplices, disfrutamos con esas personas que tienen el futuro por construir

"Continúo sin saber cómo dejar de ser pobre. Los datos y la recapitación han estado bien, pero estaría bien algún método para no llegar a ser pobre".

Cortamos aquí, no hay espacio para tantos testimonios como tenemos. Los talleres son bocanadas de aire fresco. Nos enseñan a huir de estereotipos en los que también solemos caer sobre una juventud apática, desmotivada, sólo pendiente del móvil. Pues bien, nos parece que están buscando, abriéndose a la realidad, desarrollando su sensibilidad personal y social a partir de sus propias vivencias a veces de pobreza, de violencia física o psicológica y otras situaciones. No es una juventud peor ni mejor que lo que fue la nuestra, simplemente vive otra época, otras circunstancias. Y sí, les interesa el futuro personal y colectivo. Tienen la inocencia que también tuvimos nosotros y necesitan nuestro apoyo como nosotros necesitamos el suyo.

Evidentemente nos falta mucho camino por recorrer, no ignoramos los problemas ni ellos tampoco. Pero necesitamos recorrerlo juntos.

Desde Vallecas VA, periódico al que agradecemos su existencia y trabajo, enviamos nuestra gratitud más sincera a los centros educativos que nos abren sus puertas y nos dan su confianza, a sus docentes y especialmente al alumnado con quien hemos compartido los talleres todos estos años.

"Me ha hecho reflexionar sobre la necesidad de contrastar las noticias antes de proceder a su difusión"

Taller sobre Niños soldados

4º ESO: "Yo vengo de un sitio que se ve afectado muy fuertemente por el tema del que hablaron y es algo que pasa desapercibido. Gracias por darnos el taller, fue muy interesante". "No sabía mucho de este tema y no era consciente de lo que está sucediendo. La información está muy bien distribuida y es fácil de entender. Es un tema sobre el que hay que pensar mucho"

Taller sobre Pobreza en Madrid

1º Bachillerato: "Viene bien, de vez en cuando, que te den un baño de realidad y te digan que las cosas no son como las pintan. Estos talleres ayudan a concienciar más a los jóvenes". "Es un tema interesante y del que se habla poco. Además, es ideal que personas mayores vengan a hablar con nosotros y mola".

▼ Cinco de las participantes en el proyecto de FP Naranja
@FPNARANJA IES MAGERIT



Desde septiembre del año pasado y hasta junio del 2022, los cuatro institutos se conectarán, compartirán y aprenderán una vez al mes sobre su universo emocional

La educación emocional se tiñe de naranja

➤ El instituto Vallecas Magerit desarrolla un proyecto junto a otros tres centros educativos de Toledo, Vigo y Tenerife



▲ Una de las clases online de esta iniciativa

PABLO PEÑALVER @PPENALVERA 2

Por Luis Carlos Ríos

Los jóvenes son seres racionales, corporales y... emocionales. Sin embargo, esta dimensión rara vez se aborda desde la educación formal, basada en contenidos curriculares técnicos, generalmente inconexos y carentes de un enfoque holístico. ¿Cómo puede comprenderse mejor el mundo si no se toman en cuenta las emociones en la edad adolescente? ¿Cómo aspirar a salir adelante en un contexto de conflicto, absentismo y graves dificultades socioeconómicas? A esta problemática intenta dar respuesta la FP Naranja.

Se trata de un proyecto de cooperación para la gestión y desarrollo de la competencia emocional.

Comprende un encuentro online con una terapeuta, Ana Peñalver, en el que se tratan temas como la ansiedad, la autoestima, el conflicto, la agresividad y las creencias limitantes. Desde septiembre del año pasado y hasta junio del 2022, los cuatro institutos que forman parte de la iniciativa se conectarán, compartirán y aprenderán una vez al mes sobre su universo emocional.

En Puente de Vallecas este proyecto encuentra lugar en el instituto Vallecas Magerit, un centro público que imparte enseñanzas en las etapas de ESO, Bachillerato y FP. Entre sus 1.100 alumnos están los futuros profesionales, gestores, administradores y técnicos que se beneficiarán de una educación emocional más completa. Se lo deben a un claustro de unos 100 profesores, entre los que destaca

Pilar Mascaraque, responsable en su centro de la FP Naranja. Además, participan en el proyecto los institutos Consaburum (Toledo), Politécnico (Vigo) y FERIA del Atlántico (Tenerife). Al frente de la FP Naranja está Pablo Peñalver, hermano de la anteriormente citada Ana Peñalver. Él es el representante del

centro Consaburum, en la localidad toledana de Consuegra.

Mejorar el futuro profesional

¿Cómo contribuirá el desarrollo de competencias a los jóvenes? "El impacto que pretendemos tener en el barrio es dotar al alumnado y a sus familias de recursos de competencia emocional, útiles para el desarrollo de su vida personal y profesional", comenta Pilar.

Esto va acompañado de mejorar el reconocimiento institucional y empresarial a los centros educativos de Vallecas. Con eso en mente, desde el IES Magerit Pilar afirma que quieren "crear una marca de centro de prestigio, que apuesta por proyectos innovadores, generando alianzas con nuestro entorno, con empresas, con entidades y

fundaciones que quieran sumarse para lograr el objetivo final, que es mejorar la empleabilidad de los alumnos residentes en Vallecas". Dado que la mayor parte de las alumnas del centro son mujeres, es también un esfuerzo por limitar la feminización de la pobreza.

La labor de estos docentes y terapeuta es completamente 'ad honorem', lo que hace aún más encomiable su esfuerzo. Este se resume en dos palabras: emprendimiento y proactividad. Para sacar a los jóvenes de la desmotivación por causas socioeconómicas, intrafamiliares y existenciales proponen el desarrollo de competencias. Se centran en las siguientes: "pensamiento crítico, cooperación, comunicación y creatividad". A ello le añaden una quinta que consideran esencial para todas las demás: la competencia emocional. Sin ésta, las demás no encuentran un sustrato fértil en el cual desarrollarse.

El cooperativismo como punto de partida

De acuerdo con la documentación que facilitó la profesora Mascaraque a este medio, "Vallecas es el reino del asociacionismo y la forma de asociacionismo que mejor entronca con los objetivos que perseguimos es el cooperativismo y en concreto las cooperativas de trabajo asociado". Con ello en mente, el IES Magerit, en el marco de la FP Naranja, ha generado alianzas y sinergias con las cooperativas del barrio. Dos de las más destacadas son Abierto hasta el Amanecer y FamYlias. Ambas conforman ESCOVA, la Escuela de Cooperativismo en Vallecas.

Gracias a la perseverancia y a la iniciativa de los docentes de toda España, el proyecto de FP Naranja estuvo entre los ganadores de la V Convocatoria de Ayudas Dualiza, junto con otras 29 iniciativas a nivel nacional. El programa de ayudas, patrocinado por CaixaBank, abarca a 50 centros educativos y está dotado con 400.000 euros. Desde el instituto se atribuye este éxito a un trabajo bien hecho, que responde a una necesidad real y a un proyecto bien planteado. De cara al futuro, serán cientos los vallecánicos y vallecanas que verán reforzada su estabilidad emocional gracias al empeño de sus docentes. En momentos tan críticos para la salud mental de los jóvenes, resulta urgente que su emprendimiento se multiplique y amplifique por todos los barrios de España.

Esta iniciativa docente apuesta por el desarrollo de competencias como el pensamiento crítico, la cooperación, la comunicación y la creatividad

Una placa recuerda a los fundadores del Colegio Centro Cultural Gredos

► El distintivo, colocado en la Plaza de Puerto Rubio, homenajea a Julio López y a Flora Moya

Por Redacción

Número 26 de la Plaza de Puerto Rubio, conocida popularmente como la Plaza Vieja. En este emblemático espacio del distrito Puente de Vallecas, una placa recuerda desde el miércoles 27 de abril a Julio López y a Flora Moya, fundadores del Colegio Centro Cultural Gredos, génesis de Gredos San Diego Cooperativa y de los actuales Colegios GSD.

La Junta Municipal de Puente de Vallecas y GSD organizaron ese día un acto de homenaje, aprobado por unanimidad en el Pleno de diciembre de 2020 del distrito, al que asistieron alrededor de 250 personas, para reconocer la labor educativa, social y cultural que realizaron en el barrio de Vallecas. El distintivo formará parte del Plan de Memoria de Madrid, que muestra entre otros, las personas e instituciones relevantes de la Villa.

El Colegio Centro Cultural Gredos fue fruto de la vocación de sus precursores por la docencia y su

sueño de traer a Vallecas una enseñanza de calidad en un entorno donde entonces apenas llegaba la educación pública. Los fundadores arrancaron su proyecto en 1939 desde su propia vivienda, y con ilusión y capacidad de trabajo, crearon un centro moderno, liberal y laico, el primer colegio mixto del distrito, donde se formaron durante décadas miles de vallecianos, independientemente de sus recursos económicos.

Julio López, como maestro, fue capaz de impartir cualquier disciplina y enseñó a varias generaciones una docencia en la que los estudiantes son centro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Por su parte, Flora Moya, además de ofrecer algún tentempié, cuidaba de que en pasillos y escaleras se respirase el orden y el silencio necesario para que, en el interior, las clases transcurriesen sin perturbación alguna.

La amplitud de horarios permitió que a principios de los años 70 hubiera en el colegio más de 4.000 alumnos. No solo los hijos de humildes obreros de Vallecas se formaron en sus aulas, acudían a él estudiantes de Villaverde, Usera, Cuatro



“La voz que escuchan no es mi voz, es la de mis padres que, a través de mí, agradecen este homenaje. Ellos constituyen un binomio ejemplar de gestión empresarial y educativa.”, comentó Julio López, hijo de los homenajeados

◀ Un momento del acto de homenaje

Alrededor de 250 personas asistieron al acto que tuvo lugar el miércoles 27 de abril

Intervenciones

“La voz que escuchan no es mi voz, es la de mis padres que, a través de mí, agradecen este homenaje. Ellos constituyen un binomio ejemplar de gestión empresarial y educativa.”, comentó Julio López, hijo de los homenajeados.

Por su parte, Carlos de la Higuera, socio fundador y presidente emérito de GSD Cooperativa, les recordaba como “personas singulares, gigantes, que generan un capital humano que permite que las ciudades y los

países crezcan”. “Veníamos aquí con la única formación teórica de la universidad y, aquí, había un maestro. En una época gris, de enfrentamiento, de vencedores y vencidos, supieron unir a todos con el objetivo común de la educación. Aquí lo que predominaba era el color blanco de los guardapolvos y las batas de los laboratorios”, añadió.

Otra de las voces que habló de los homenajeados fue Nazario Martín, antiguo alumno del colegio y Premio Nacional de Química. “Siempre se dice que la universidad es un ascensor social. Don Julio hizo que un colegio fuera el primer ascensor social para muchos de los que pasamos por sus aulas”, señaló.

“En Gredos San Diego somos herederos de estos pioneros, que supieron que tenían que mejorar la sociedad a través de la educación. Don Julio y Dña. Flora aporta a GSD humanidad, valores”, comentó José Luis Miranda, presidente de GSD Cooperativa.



▲ La placa que recuerda a Julio López y a Flora Moya en la pared del número 26 de la Plaza de Puerto Rubio

Residencia para mayores Albufera

· Estancias permanentes o temporales · Especialistas en alzheimer y trastornos de conducta · Atención personalizada · Terapias innovadoras

¡Ven a conocernos!

C/ Sierra de Alcubierre, 8 - Madrid

91 757 05 10

Tour virtual



domusvi.es

Domusvi
Cuidamos personas en buena compañía





▲ La parroquia de San Cosme

La Iglesia también se mueve

Por Equipo de la HOAC de Vallecas

Todos sabemos lo difícil y lento que son los cambios en una institución tan antigua, grande y jerarquizada como la Iglesia Católica, pero con la llegada del Papa Francisco y sus orientaciones pastorales se han producido en diversos temas: sobre la ecología integral, al considerar el ser humano como un elemento más de la creación; acogida y apoyo a las personas inmigrantes y refugiados, todos somos hijos de Dios y, por tanto, hermanos; reconocer y pedir perdón ante los casos de pederastia en la Iglesia; y reconocer, tímidamente, las situaciones de las personas homosexuales en la Iglesia, así como el papel de la mujer en la Iglesia.

Últimamente, los cristianos estamos convocados a participar en el sínodo, la asamblea de obispos, reunidos con el Papa con el objetivo común de buscar soluciones pastorales que tengan aplicación en el conjunto de la Iglesia. Para ello en cada parroquia, movimiento o asociación cristiana

Cáritas de Vallecas participa, codo a codo, con los servicios sociales, en el foro local por el derecho a la alimentación y colabora con la red de apoyo vecinal Somos Palomeras

se forman unos equipos de reflexión donde se aporta cual es la experiencia de la comunidad parroquial de cara a ser más fieles al evangelio y en qué aspectos debemos avanzar dada la realidad personal, social, económica y política en la que estamos inmersos. Además, nos anima a que preguntemos a las personas más próximas, sean creyentes o no, para que nos informen sobre cómo ven a la Iglesia y cuál debe ser su aportación a la situación actual. A nivel de Madrid, se están convocando encuentros desde el obispado con partidos políticos, sindicatos y movimientos sociales para recabar esta información.

El movimiento en Vallecas

En Vallecas también hay

este movimiento. Se han habilitado parroquias para acoger a refugiados y mantener los servicios alimentarios con la colaboración de distintas comunidades parroquiales. Caritas de Vallecas participa, codo a codo, con los servicios sociales, en el foro local por el derecho a la alimentación y colabora con la red de apoyo vecinal Somos Palomeras, que se creó al inicio de la pandemia. Sus responsables han puesto en marcha un economato solidario de reparto de alimentos y han creado empresas de inserción laboral, a través de reciclaje de la ropa, continuando y ampliando el proyecto que se empezó en el 2007 en Vallecas.

Creemos que este es el camino, el de la colaboración con entidades e instituciones del barrio, el de la denuncia pública ante las administraciones sobre la situación de pobreza y el de la generación de proyectos que dignifique a las personas descartadas por el sistema social, político y económico en el que estamos inmersos.

Se han habilitado parroquias para acoger a refugiados y mantener los servicios alimentarios con la colaboración de distintas comunidades parroquiales

Si él aprendió de los cantautores el horror de los tanques o la sumisión al dinero y de las cantautoras a jugar con muñecas, quizá John podría enseñarle todo esto a su nieto.

Un tanque

Por Luis Miguel Morales

Un tanque. Caquí. Cree recordar que fue el primer regalo que le trajeron los Reyes allá por los años 70. De plástico, nada sofisticado, de aquella época. Se sintió feliz por comprobar que Baltasar, su favorito, le había hecho caso. A él le gustaban mucho las películas del Oeste como 'El Álamo', de guerra. Siempre iba con John Wayne. Fue haciéndose mayor y Baltasar continuó acertando, 'El Palé'. Un juego de compra y venta de edificios, de hipotecas. Vamos, que pasó de la guerra con munición a la guerra con billetes. A su hermana le regalaban muñecas y cocinas, claro, aunque también jugaba con él a 'El Palé'.

Cuando Baltasar y sus dos compañeros dejaron de venir por casa a altas horas de la madrugada y ya pudo acostarse tranquilo, sin prisas, comenzó a regalarse él solo, sin ayuda real. Le gustaban los cantautores, esos que, con una guitarra, su voz y sus letras, llenaban los escenarios y, después de la muerte del dictador, las fiestas del PCE. Y cantaban contra las guerras, las hipotecas y ese dictador, aunque ya estuviese muerto. Y le gustaban cada día más las cantautoras que renegaban de las muñecas y las cocinas solo para ellas. Tiempo después, el tanque debió de terminar en la basura, porque nunca más volvió a verlo. Y 'El Palé' lo guardó junto a los demás juegos de mesa, en la parte de arriba del armario grande, junto a las maletas. Ya tenía bastante con su hipoteca. Y John Lennon y su 'Imagine' resonaba cada vez más fuerte en el interior de su cabeza: "Imagina que no hay países/ No es difícil de hacer/ Nada por qué matar o morir/ Y ninguna religión también/ Imagina toda la gente/Viviendo la vida en paz/ Podrán decir que soy un soñador/ Pero no soy el único/ Espero que algún día/ te unas a nosotros/ Y el mundo será uno".

Estos días piensa tanto en su nieto, en cómo hacerle saber que existe esa canción. Porque ahora a los Reyes Magos se les ha unido Papá Noel. Porque ahora los tanques de juguete son como los de verdad, pero a pequeña escala. Y disparan. Porque ahora 'El Palé' tiene múltiples y cada vez más reales réplicas. Digitales, eso sí. Porque los Reyes y Noel traen artilugios diseñados para que desde la edad más temprana se entre en el juego de una vida basada en el enfrentamiento, en el poder y en el dinero. También piensa que quizá deberíamos empezar todas las mañanas escuchando por los altavoces del mundo no esas alarmas de bombardeos que ahora tenemos tan cerca de nosotros, en Europa, sino a John Lennon. Si él aprendió de los cantautores el horror de los tanques o la sumisión al dinero y de las cantautoras a jugar con muñecas, quizá John podría enseñarle todo esto a su nieto. Se lo va a decir a la maestra cuando vaya a recogerle al colegio. Que mañana y todos los días suene 'Imagine' en el patio, a la entrada y a la salida. Se lo va a pedir, aunque ella piense que es un viejo utópico. Un soñador.





Talleres de manualidades, juegos, maquillaje de cara, concursos o música fueron algunas de las propuestas de ocio

◀ Los mayores también se lo pasaron en grande
J. ARGUEDAS

Entrevías y El Pozo recuperan su 'Entrencuentro' tras dos años de parón

➤ Alrededor de 200 personas participaron en los talleres y actividades organizadas para todas las edades

Por Redacción

Tras dos años de espera, por fin se pudo celebrar el X 'Entrencuentro' Entrevías-El Pozo. En la primavera de viernes 6 de mayo, de 17 a 19:30 horas, las entidades del barrio volvieron a tomar la calle, en concreto la avenida de Entrevías frente al dispensario médico Padre José María Llanos, experimentando gran alegría porque los niños y niñas de sus barrios volvieran a participar y jugar en las calles.

El 'Entrencuentro' cumplió su décimo cumpleaños en su edición más especial y esperada. Organizado por la Mesa de Entidades de Infancia y Adolescencia de los barrios de Entrevías y El Pozo, compuesta por más de 20 colectivos, esta plataforma comunitaria se reúne desde hace más de 15 años para trabajar por los derechos de los niños, niñas y adolescentes de estos barrios del distrito de Puente de Vallecas. Este foro de trabajo genera un espacio de reflexión que facilita la coordinación y el trabajo en red de todas las entidades y asociaciones



▲ Una de las actividades para niños y niñas

J. ARGUEDAS

participantes, y organiza este evento cada año. Cada una de las entidades participantes lleva a cabo talleres o actividades dirigidas al público infantil. En esta jornada tan esperada

por todos y todas no faltaron talleres de manualidades, juegos, maquillaje de cara, concursos, música y actividades que hicieron disfrutar enormemente a la infancia que participó. Mayores y pequeños pasaron un rato divertido participando de esta actividad comunitaria de gran tradición ya en los barrios de Entrevías y El Pozo.

Vallecas VA recogió los testimonios de algunos de los asistentes, tanto de la organización como de los vecinos de estos dos barrios.

"Es un encuentro para divertirse todos juntos, por el barrio y aprender cosas nuevas, con actividades como pintacaras, chapas, atrapasueños o pintar piedras. En fin, disfrutar con gente nueva y conocernos juntos en el barrio. Estamos muy contentos y tenemos suerte de que haya salido un buen día. Después de todo lo que ha pasado con la covid, tenemos a nivel social el problema de que se ha limitado bastante a los niños. Poder hacer este tipo de actividades es genial para todos, para ellos, para nosotros y para el barrio. Al final, somos seres sociales y lo más importante es compartírnos unos a otros", explicó Belén, monitora de Ciudad Joven, ayudada por varios de los niños que estaban junto a ella.

En la misma línea se manifestaron dos de los padres que llevaron a sus hijos. "Está muy bien, es una actividad que es muy alegre para los chavales, se lo están pasando super bien y la verdad que estas iniciativas deberían ser más habituales", dijo Pablo, padre de un niño de 2 años.

"Lo que más me ha gustado es ver a todos los críos hacer cosas juntos, las chapas, el pintacaras, que les encanta, y los marcapáginas. Estas iniciativas se deberían hacer más, porque a parte de hacer barrio, que se conozcan los chavales, siempre les ofrecen alternativas", aseguró Eva, vecina de Palomeras que trabaja en Vallecas y que acudió a esta cita con su hija Libertad, de 5 años.

Tu asesor inmobiliario

Invertir en vivienda

En 2021 el precio de la vivienda aumentó en todo el mundo. La subida en Madrid fue del 7'2% de media en toda la ciudad. El incremento del valor del metro cuadrado suele ir acompañado de una subida de los alquileres, por lo que la rentabilidad de quienes invierten para arrendar se mantiene.

Podríamos pensar que, si han subido los precios, deberíamos guardar nuestro dinero en el banco y no invertir en una segunda vivienda. Nada más lejos de la realidad, la inversión inmobiliaria es a largo plazo, ya que las subidas y bajadas de precios que estamos viviendo no afectan a la rentabilidad futura. En 10, 15 o 20 años, la vivienda que compres hoy, si eliges bien, habrá aumentado su valor.

Puente de Vallecas es un buen distrito para vivir y para invertir. Si quieres dedicar parte de tus ahorros a pagar la hipoteca, una vivienda de 1 o 2 dormitorios no supondrá un gran esfuerzo y, si tienes hijos, estarás invirtiendo en su futuro.

La inversión en vivienda se considera de bajo riesgo. Si decides dedicar el piso al alquiler, puede que algún mes lo tengas vacío, pero los meses con inquilinos te servirán para pagar la hipoteca y los gastos derivados (IBI, comunidad de propietarios o seguro).

Si tienes ahorros en el banco, estarás preocupado porque la inflación los está devaluando. Habla con tu banco y aprovecha los tipos fijos que están ofreciendo en estos momentos. Si la inflación en España está en el 7% y es relativamente sencillo conseguir una hipoteca a tipo fijo al 2-2'5%, no solo estarás invirtiendo en un bien que sea rentable, sino que estarás añadiendo valor a tu dinero ahorrado.

Puede que no estés pensando en comprar una segunda vivienda, pero sí en mejorar la que tienes. Una ampliación de hipoteca puede ayudarte a vivir en un piso más amplio que tus hijos disfrutarán más con el paso del tiempo.

Sea cual sea tu situación, te asesoramos. Conocemos los precios reales de venta, las posibilidades del alquiler y

los pros y contras de cada zona. No inviertas a ciegas, invierte con un profesional.

Si tu intención no es invertir, si no cambiar de vivienda, no dudes en contactar con Torresrubí. Te sorprenderá lo que podemos hacer por ti.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubi.com





▲ Un momento de la presentación de la campaña

Vallecas me importa, en tu barrio como en tu casa

➤ La Mesa de Intervención Comunitaria de San Diego ha puesto en marcha una campaña de sensibilización y movilización vecinal

Por Redacción

La Mesa de Intervención Comunitaria de San Diego, un espacio de coordinación en el que participan diferentes entidades, asociaciones vecinales y programas sociales que trabajan en el distrito de Puente de Vallecas ha puesto en marcha #VallecasMeImporta, una campaña de sensibilización y movilización vecinal. Para ello ha elaborado un informe, un calendario de actividades y recoge propuestas vecinales para sumar a la campaña.

Tras la crisis social y sanitaria ha cambiado la forma de mirar las ciudades y sus barrios. Los residentes han sido testigos de cómo las desigualdades se han potenciado y se ha visibilizado la urgencia de generar cambios hacia barrios más equitativos que garanticen los derechos sociales de su vecindad haciendo reflexionar sobre el papel que juegan los agentes sociales y los gobiernos locales para acometer esos cambios.

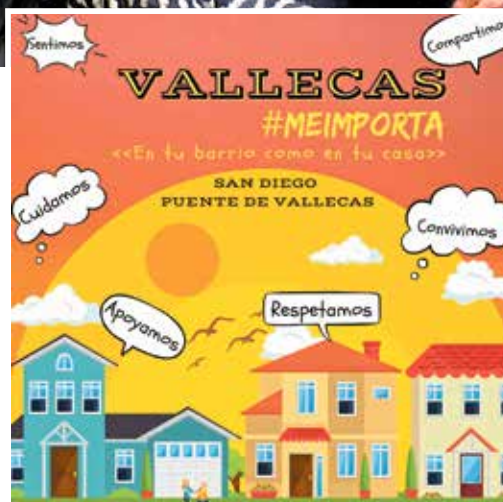
El objetivo de la campaña es visibilizar las necesidades que sufren los espacios públicos del barrio a nivel físico y de convivencia, así como repensar colectivamente el modelo de barrio que se quiere impulsar para favorecer territorios más amables, resilientes, accesibles y seguros.

Destacado 1: La densidad de población en Puente de Vallecas es de 152 habitantes por hectárea, 364 en el barrio de San Diego, en contraste con los 57 de El Pozo-Entrevías

¿Por qué en San Diego?

Desigualdad social. Es el barrio de Puente de Vallecas con mayor densidad de población y es uno de los más vulnerables de la ciudad de Madrid.

El tamaño y estado de los hogares repercute en la salud. También cuenta



▲ El cartel de la iniciativa vecinal

con el mayor número de hogares conformados por cinco o más personas y con mayor número de infraviviendas (hacinamiento, humedades, deterioro, falta de condiciones de salubridad, plagas, etc.).

Es el barrio con mayor falta de espacios verdes y arbolado, al contar con 2 árboles/ 100 habitantes cuando la OMS recomienda un mínimo de 33. La alta densidad urbana y la falta de espacios verdes incrementa la aparición del fenómeno térmico de la "isla de calor urbana".

Existe una gran escasez de espacios amigables para la infancia. San Diego es el barrio que cuenta con más población de 0-15 años de Puente de Vallecas y tan solo cuenta con 9 áreas infantiles. Los colegios públicos de San Diego y Palomeras Bajas son los centros que cuentan con menos superficie de patio por alumno del distrito.

Graves problemas de accesibilidad. En el barrio se concentran los problemas de una trama viaria muy compacta, escaso espacio peatonal, déficit importante de aparcamiento y falta de continuidad en el trazado de calles donde las alineaciones del plan general no se han llegado a materializar por lo que son los ámbitos que presentan los mayores problemas de

En San Diego hay 2 árboles por cada 100 habitantes, cuando la OMS recomienda un mínimo de 33

alumbrado, dotar de baños públicos, fuentes de agua potable, mejorar la accesibilidad, potenciando la peatonalización y eliminando barreras arquitectónicas. También advierten de que es necesario mejorar la conexión con otras zonas ampliando la red de transporte público (autobús y cercanías).

Espacios amigables

Demandan la mejora y ampliación de los espacios para la infancia, así como los entornos escolares. Para ello entienden que hay que abordar modificaciones en términos de movilidad, accesibilidad, así como favorecer actuaciones en parcelas y espacios próximos a los centros escolares para convertirlos en espacios promotores de salud, coeducativos y que promuevan la convivencia.

movilidad urbana del distrito.

PROPUESTAS

Recuperar la calle

Este espacio de coordinación considera que, ahora más nunca, es el momento de recuperar la vida en la calle. Para ello, quieren reactivar los espacios públicos ofreciendo actividades y espacios de encuentro para la población que más ha sufrido los efectos de la pandemia, las personas mayores, la infancia y la juventud. Al respecto, quieren favorecer la mejora de la convivencia en los espacios como la Plaza Vieja y el Bulevar de Peña Gorbea.

Tejer barrio y comunidad

La mesa de intervención comunitaria apuesta por crear lazos y sumar fuerzas para dar respuestas colectivas. En este sentido, quiere potenciar, visibilizar y acercar los recursos sociales y servicios públicos a la vecindad, así como generar espacios nuevos de encuentro. Su meta, crear barrios inclusivos cuiden a sus habitantes, desde la sociabilidad, el intercambio y el apoyo mutuo.

Reclamar inversión, dotaciones y políticas que aterricen en lo local

Considera urgente y necesario que las políticas públicas pongan el foco en mejorar la convivencia y los espacios públicos del barrio.

Un barrio habitable para toda la vecindad

Los residentes piden la ampliación del mobiliario, mejorar la limpieza y el

Un barrio más verde y saludable

Consideran que cuando las viviendas del barrio son inadecuadas por falta de espacio, los espacios verdes y la vida en la calle toma mayor relevancia. Para garantizar la salud de las personas ven importante contar con parques y plazas donde poder estar, convivir y compartir experiencias con el resto de la vecindad, fomentando la creación de redes sociales que ayuden a prevenir la soledad no deseada, especialmente entre las personas mayores. Además, inciden en que es necesario naturalizar los espacios, a través de reconvertir los solares municipales en desuso en espacios verdes abiertos a la vecindad y dar nuevos usos a las dotaciones municipales existentes.

La Mesa de Intervención Comunitaria de San Diego anima a la vecindad a ser parte de esta iniciativa participando de las actividades y aportando ideas supongan la construcción de barrios más amigables, sostenibles y saludables. La campaña se presentó el pasado 16 de marzo, contó con la presencia de vecinos y vecinas, así como de las asociaciones vecinales del barrio que manifestaron su ánimo de trabajar en colectivo y en coordinación con los agentes sociales.

Se puede el informe completo, hacer propuestas y ver el calendario de actividades a través del siguiente código QR



ACTUALIDAD / Espacios de Igualdad

Espacio de Igualdad María Moliner



601 642 453

Espacio de Igualdad Elena Arnedo



914 802 508



Autodefensa feminista: rompiendo el miedo

Por Laura Osado, dinamizadora del
Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano

¿Alguna vez te has cuestionado si cruzar ese parque oscuro a las 3 de la mañana? ¿Has fingido una llamada cuando ibas de noche caminando a casa? ¿Te has cambiado alguna vez de acera

para evitar a un grupo de chicos? Si eres mujer, es probable que sí. Porque el patriarcado, definido como un sistema de organización cultural basado en la supremacía del hombre frente a la mujer, nos ha impuesto el miedo. Porque el miedo es una de sus principales herramientas de control.

Uno de los instrumentos más potentes para enfrentarse al miedo es la autodefensa feminista. Una vez

asumido que el culpable de cualquier agresión es el perpetrador (y no tu forma de vestir, de bailar o el mero hecho de ir sola por la calle), la autodefensa nos otorga la capacidad de reapropiarnos de los espacios públicos que nos han sido arrebatados a lo largo de los siglos. Reapropiarnos del cuerpo y de nuestros derechos como ciudadanas. La autodefensa feminista nos devuelve a nuestro lugar: de ser objetos pasivos que reciben violencia, a ser sujetos de pleno derecho. No se trata de empoderarnos para ir por la vida ejerciendo más agresiones. Lo que tenemos que romper es el silencio y el miedo.

Día por la Salud de las Mujeres

El día 28 de mayo se conmemora el Día Internacional de acción por la

Salud de las Mujeres, un día para compartir, analizar y visibilizar las necesidades que afectan al bienestar físico, emocional y mental de las mujeres. Un día para luchar por la igualdad, la participación y el empoderamiento de las mujeres en todos los ámbitos de la sociedad y en el que las mujeres nos organizamos y apoyamos para resistir a las diferentes formas de violencia o discriminación que nos atan y vulneran nuestra salud. Esta fecha puede ser un motivo más para que las mujeres tengamos una mayor presencia en las calles, poniendo en valor que la

seguridad y el bienestar de las mujeres es importante y haciendo hincapié en superar los retos pendientes. Porque tenemos mucho que reivindicar y también muchos motivos para seguir creando red.

En los Espacios de Igualdad, gracias a proyectos como 'Madrid Ciudad Segura para las Mujeres y las Niñas', encontraréis este mes (y todos los meses del año) actividades para prevenir, eliminar y disminuir el acoso sexual y otras formas de violencia en el espacio público. Porque juntas, construimos entornos más seguros y transitables.

- ACTIVIDADES -

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEO

Exposición "Mujeres de Madrid, Mujeres en la sombra"
Dirigido a toda la población A lo largo del mes de mayo

En horario de apertura del centro

Encuentros de Autora: "Escritoras latinoamericanas"

Dirigido a toda la población.

Jueves 19 de mayo, de 18:30 a 20 horas. Presencial

Paseo: "Señalando el barrio:

Violencias psicológicas"

Dirigido a mujeres

Miércoles 11 de mayo, de 18 a 19:30 horas. Presencial

Laboratorio artístico: "Elaboración de un mural: la Diversidad Pinta Bien"

Dirigido a toda la población.

Miércoles 18 de mayo, de 18 a 19:30 horas. Presencial

Ciclo "Mujer y deporte: reflexiones y espacios de conquista"

Dirigido a mujeres

Miércoles 25 de mayo, de 17 a 19 horas. Presencial

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

"Cómo hablar de sexualidad en familia: claves y herramientas en infancia y adolescencia"

Dirigido a toda la población

Miércoles 25 y martes 31 de mayo, de 17 a 18:30 horas

"¿Revisiónamos juntos?"

Dirigido a hombres

Jueves 19 de mayo, de 18 a 20 horas

"Espacio feminista: La utopía está en el horizonte"

Dirigido a mujeres

Lunes 9 y 23 de mayo, de 18:30 a 20 horas

"Prevención y detección de la violencia sexual"

Dirigido a toda la población

Viernes 20 de mayo, de 11 a 13 horas

"Fotografía y mirada feminista"

Dirigido a mujeres

Martes 10 y 24 de mayo, de 10:30 a 12 horas



ASESORIA

LABORAL

FISCAL

CONTABLE

AUTÓNOMOS Y SOCIEDADES

SUCESIONES

JURÍDICO

ADMINISTRACIÓN DE FINCAS

ESTUDIOS Y OTRAS GESTIONES

NUESTRA CAMPAÑA DE RENTA

Desde el 6 de abril al 24 de junio
Modalidad telefónica/presencial

Renta desde ... 45 €

Renta actividades
económicas /
Ganancias y Pérdidas,
desde... 70 €

Avda. Pablo Neruda, 16
ayp@aypasesoria.com
91 777 68 80 y 616 928 696



▲ El homenaje al poeta Miguel Hernández en el marco de 'Vallecas Calle del Libro'

J. ARGUEDAS

Vallecas celebró el Día de Libro a lo grande

Por Redacción

El pasado 23 de abril, Día del Libro, tanto en Villa como en Puente de Vallecas se celebraron diversas actividades para fomentar la lectura.

Una de las más relevantes, sin duda, fue la vigésimo tercera edición de 'Vallecas Calle del Libro', que contó, durante casi dos semanas, con más de

250 propuestas para promocionar la lectura en los distritos, homenajeando este año a la poeta Ana Pérez Cañamares. Este periódico adelantó las diferentes iniciativas organizadas por Vallecas Todo Cultura para todos los públicos en su edición de abril. Entre ellas, el homenaje al poeta Miguel Hernández que ilustra esta noticia y que tuvo lugar el pasado 30 de abril.

También las asociaciones vecinales llevaron a cabo actividades como intercambio de libros o

La XXIII edición de 'Vallecas Calle del Libro' contó con más de 250 actividades para fomentar la lectura

cuencuentos como muestra de que en los dos distritos vallecanos se mantiene viva una clara apuesta por la cultura y por el fomento de la lectura.

Vallecas VA se suma a estas celebraciones homenajeando a la obra teatral 'La estanquera de Vallecas', de José

Luis Alonso Santos, que, según cuentan a este periódico las librerías del barrio, se está recuperando su lectura, que es también recuperar la historia del barrio.

El texto teatral se basa en la historia real de un atraco a un estanco en el barrio de Vallecas. El robo al estanco La Presilla, el 21 de abril de 1980 en el que Pilar de Andrés Gómez recibió un disparo que le causó la muerte. El día 23 de abril el sepelio se convirtió en una gran manifestación con 5.000 asistentes que fueron desde Puente de Vallecas hasta el Instituto Anatómico Forense. Alrededor de 2.000 estancos no abrieron ese día y los comercios vallecanos se solidarizaron cerrando en protesta por la oleada de atracos que se estaban sucediendo en la zona.

En el contexto histórico, la Transición había pasado, la democracia estaba asentada, se vivían grandes reivindicaciones sociales, la ciudadanía le tomaba el pulso a la clase política y el inconformismo protagonizaba constantes revueltas sociales. Y las nuevas generaciones de artistas motivados por ese clima de compromiso social vieron sus obras como transmisores de esa realidad.

Vallecas VA recomienda leer 'La estanquera de Vallecas', obra teatral escrita por José Luis Alonso de Santos

Humor y realidad dramática

A lo largo de su alrededor de 74 páginas, el autor hace una mezcla perfecta entre el humor y la realidad dramática de las escenas. Con un lenguaje coloquial, la lectura se hace amena, entretenida y curiosa a la vez. Esta obra va más allá de un atraco. Los protagonistas ven en este acto la única forma de enfrentarse a su difícil realidad, la de perder la dignidad para sobrevivir. Además, se pone de manifiesto la gran desigualdad social y lucha de clases que había en la época, los estragos de la droga, el desempleo y la violencia.

'La estanquera de Vallecas' se estrenó el 11 de diciembre de 1981 en la sala Gayo Vallecano, que estaba ubicada en el colegio Raimundo Lulio en la avenida de San Diego. Durante seis años esta compañía teatral llegó a realizar más de más de 100 representaciones para adultos, teatro para niños los domingos, conciertos, clases de improvisación para niños y adultos... Y puesta en escena por el grupo teatral Espolón del Gallo. En 1987 Eloy de la Iglesia llevó esta obra al cine, convirtiéndose en una película fundamental del cine español.

La tertulia PoeKas llega a su XVI edición

El primer encuentro presencial tras la pandemia tendrá lugar el 31 de mayo en el Centro Cultural Paco Rabal

Por Grupo PoeKas

La poesía nos ha acompañado de una forma especial en las tres últimas temporadas: por teléfono, por correo electrónico y por las redes sociales. Nos hemos visto, nos hemos escuchado sin la presencia, hemos sido persistentes en el contacto, aunque haya sido en la distancia, pero hemos conseguido compartir nuestros escritos,

transmitirnos nuestras reflexiones, sonreír o llorar con nuestras emociones. Los poemas nos han acompañado en todo momento.

En junio de 2021, como ha sido tradición para PoeKas, cerramos curso el último martes de mes. Nos vimos y escuchamos para desearnos un feliz verano, diferente verano, prudente verano, sí, pero para disfrutar igualmente de él y su circunstancia especial. Cada uno la suya, como cada verso con su autor, pero en un todo que nos compromete, nos



▲ Foto de familia de los participantes en el curso 2018-2019

relaciona y nos hace sentirnos parte del cosmos que vivimos todos a una.

Este mes de mayo, el martes 31 a las 20 horas, nos reuniremos en la primera tertulia presencial (aula 1.05 del Centro Cultural Paco Rabal, en la calle de Felipe de Diego 13, en

Palomeras Bajas). Se cumplirán las medidas preventivas Covid-19 y por este motivo se recomienda el uso responsable de la mascarilla.

Si quieres ser parte de las Tertulias que, de modo extraordinario retransmitiríamos por Zoom, cuya

celebración anunciaremos en su momento, solo tendrás que escribirnos a poekas2008@gmail.com o a cmorpei@hotmail.com y te enviaremos el enlace para unirse a ellas.

<http://poekas.blogspot.com/es/>

Inscripción: dinamizacion.trianguloagua@gmail.com

RUTAS TEATRALIZADAS "VALLEKANAS"

RUTA 1

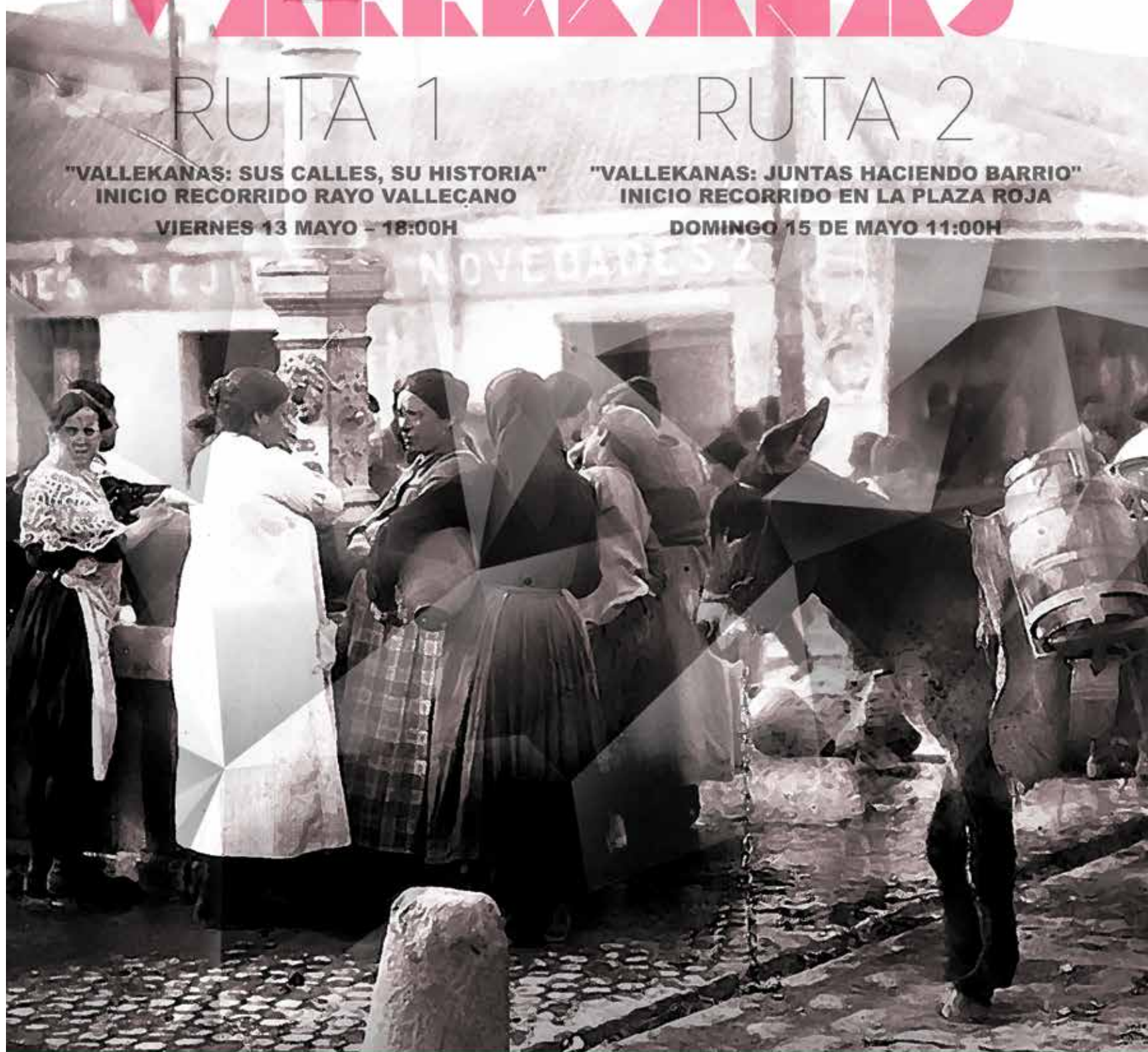
"VALLEKANAS: SUS CALLES, SU HISTORIA"
INICIO RECORRIDO RAYO VALLECAÑO

VIERNES 13 MAYO - 18:00H

RUTA 2

"VALLEKANAS: JUNTAS HACIENDO BARRIO"
INICIO RECORRIDO EN LA PLAZA ROJA

DOMINGO 15 DE MAYO 11:00H



“Mis poemas son un reflejo de mis experiencias, de los lugares y personas que me han rodeado”

Entrevista al poeta vallecano Javier Barril, autor de ‘Camino al sentimiento’

Por Raúl González

Javier Barril, un joven de 23 años nacido y criado en Vallecas, ha publicado ya su primer libro, ‘Camino al sentimiento’, y le apasiona escribir poesía. Con ella quiere que el lector sienta, que lea su nombre escrito entre verso y verso a pesar de que la historia no la haya vivido, y que le dé sus emociones y las fundas en sus palabras, para sentir hasta el espacio que cede con las comas. A pesar de su temprana edad, lleva seis años escribiendo en un bloc de notas sus poemas.

Pregunta: ¿Por qué decidió llamar a su obra ‘Camino al sentimiento’?

Respuesta: Realmente era una referencia a la poesía, considero que es un camino a las emociones, ya sean propias cuando uno escribe o ajenas, consiguiendo reflejarse en las emociones que siente otro autor.

¿Le han inspirado el barrio o sus estudios en esta obra?

Realmente sí. Al final, mi obra y mis poemas son un reflejo de

mis experiencias, de los lugares y personas que me han rodeado. Sin embargo, a nivel académico no. Es más el interés personal hacia la poesía, dado que yo dediqué mis estudios a los números y no a las letras.

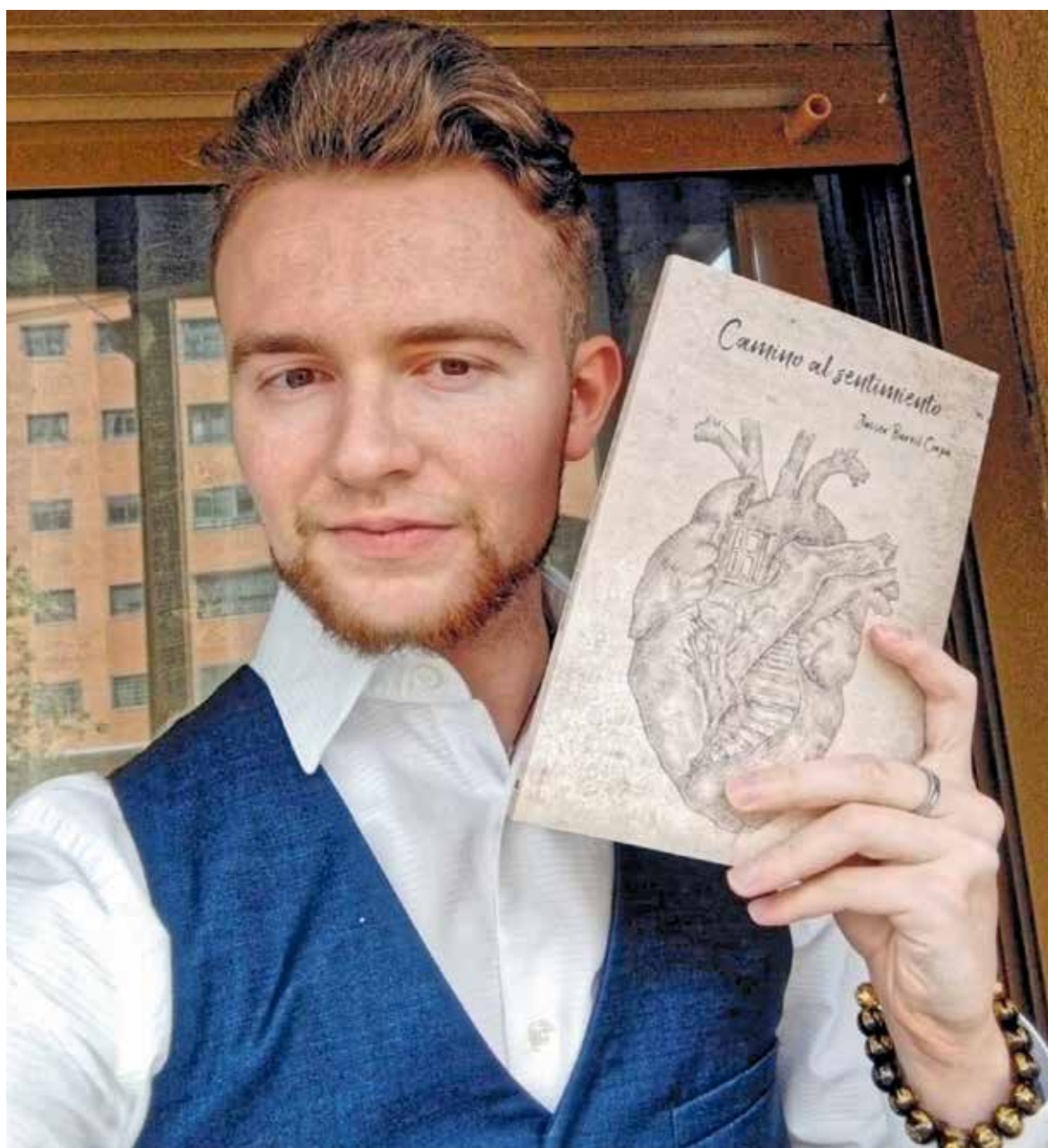
¿Cuánta importancia considera que tiene la lectura en la sociedad actual? ¿Le ha afectado el coronavirus?

La lectura es lo más importante que existe. Representa las palabras, lecciones y consejos que quizá nadie te dio y que puedes leer en cualquier otra persona. Todos sentimos, todos pasamos por cosas, todos aprendemos. No me limito a la poesía. Existen muchísimas

“La poesía es un camino a las emociones, ya sean propias cuando uno escribe o ajenas”

obras dedicadas al aprendizaje. Y considero que al menos en la etapa de confinamiento sí se potenció la lectura dado que era una de las actividades posibles dentro del hogar. Cosa que, a día de hoy, habrá quien haya olvidado la práctica o retomado la lectura.

¿Qué consideras que es lo mejor de escribir?



▲ Javier Barril posa con su libro

Sin duda alguna, el escucharse a uno mismo. Cuando escribes poesía, escuchas tus emociones y, sean buenas o malas, les das un espacio, un tiempo, te expresas y te liberas.

Es importante escucharse a uno mismo y nunca pensar que aquello que escribe es basura, porque está hablando de sus propias emociones.

¿A quién está dirigida esta obra?

Bueno, siempre he dicho que los poemas no limitan. Son emociones que toda persona tiene, sin importar su edad, su género... Simplemente conectas con un desconocido que hace suya tus palabras y vuestras

emociones se comparten y eso es maravilloso. Si tuviera que resumirlo diría que mi poesía va dirigida para cualquier persona que quiera sentir mis palabras.

¿Qué esperas del futuro en cuanto a tu faceta cultural se refiere?

Bueno, no pienso mucho en ello. Simplemente no dejo de escribir y cuando tengo un puñado de versos y poemas que considero buenos, los agrupo en un poemario y lanzo la obra. Sería egoísta callarse para uno mismo tantas palabras. Quizá una o dos personas puedan leerse y entenderse y no

sentirse solas en esa situación. Normalmente tendemos a olvidar fácilmente que todos pasamos por muchas cosas y la poesía nos ayuda a conectar en ese aspecto.

“Cuando tengo un puñado de versos y poemas que considero buenos, los agrupo en un poemario y lanzo la obra. Sería egoísta callarse para uno mismo tantas palabras”

Una mirada al interior de la vida en las residencias

Por Redacción

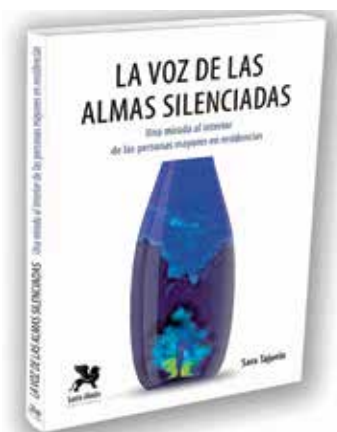
El pasado mes de abril la editorial León Alado publicó el libro ‘La voz de las almas silenciadas’. Una mirada a las personas mayores en

residencias’, de la autora Sara Tajuelo.

Las 10 historias relatadas en sus 146 páginas son el eco de personas mayores cuyas vivencias, salvo excepciones, son comunes en la mayoría de residencias. El clamor silenciado que asoma en sus miradas se abre paso a través

de las líneas de este libro, mostrando a la sociedad la imperiosa necesidad de humanizar los cuidados como pilar fundamental para la evolución humana y social.

Otros temas que aborda son el surgimiento de diversas plataformas de familiares, cuya voz pone de relieve la urgencia del cambio de modelo residencial que trate con dignidad a las personas mayores y al personal que les cuida; una ley estatal que lo haga efectivo y que vele por sus derechos, protegiéndoles de la ambición económica; la situación previa, la



▲ La portada del libro

primera ola de la Covid-19 y el momento actual; y el cambio de mirada sobre la vejez y la conexión con la esencia humana que habita en las personas mayores.

Este es uno de los fragmentos del libro: “Me giré y volví a mirar aquellos cuerpos deteriorados y mentes perdidas, parecían estar sentados en un barco que se balancea en el oleaje de la recta final de sus vidas. Intenté huir del reflejo de mi situación futura. No tenía escapatoria. En la bruma se dibujaba una sola salida: el compromiso con la luz de su mirada”.

La Mirilla de Vallecas



Días que parecen años

Por Antonio Osuna

Como si se tratara de una novela en la que las épocas cambian de una página a otra. Así son las semanas que nos están tocando vivir. Momentos de lluvia y de sol en un



lapso de apenas unos minutos. ¿Y no es entonces el más claro resumen del año? Son los días en los que las chaquetas pasan de estar puestas a colgarse de la mano, prácticamente de una calle a otra. Los días en los que la meteorología pareciera jugar al escondite con los deseos de todos los habitantes. Pero, del mismo modo, los días más divertidos en su naturaleza pues no sabes qué pasará.

Los imagino como eso mismo, resúmenes del año. El claro oscuro, las desavenencias y las incertidumbres, todas ellas resumidas. ¿O no es así? Apartando lo visual, queda lo interno. Es bien sabido que la meteorología afecta a las personas del mismo modo que a los huesos magullados por golpes o por años de trabajo. ¿Y qué nos ofrecen entonces estos cambios inevitables? A mí, personalmente, me gusta verlo como dije, como el resumen del que trata este texto. El año sin que parta en enero, sino desde la fecha que elijamos, pues todas las etapas llegan y están por pasar.

Este texto podría ser cómico, podría enfocar chistes y chascarrillos sobre los constipados con pantalón corto y demás incongruencias, pero prefiero aprovechar esta ocasión para la reflexión.

Si el año se reduce a estos días, hagamos de estos días la rutina del año. Estos días de sol intermitente, donde nos apetece de sobremano salir y aprovechar, incluso, a sabiendas de que en el transcurso de un par de calles esa nube torne hacia nosotros y tengamos que volver a ponernos la chaqueta. Imaginemos el año que nos queda así, deseosos de aprovechar el sol y de salir con el clima en contra.

Nunca llueve a gusto de todos, pero ¿quién dijo que el tiempo deba ser a gusto de alguien? Que una nube gris no te deje sin salir. Al final, el sol acaba brillando.

VALLECAS LEE EN SUS BIBLIOTECAS

Los don nadie

Los don nadie elaboran nuestro pan todas las mañanas
los don nadie riegan los jardines, barren las aceras
los don nadie construyen nuestras casas
los don nadie fabrican coches, pitos, muletas
los don nadie enseñan a nuestros hijos, los curan, los divierten
los don nadie cuidan de mayores, cuidan de pequeños
los don nadie llevan nuestras cartas
los don nadie nos sirven un café con leche o una caña
los don nadie trabajan de lunes a domingo
los don nadie nacen, viven, mueren.
¡Imaginad un simple día,
tan solo uno!
Sin lecheros, sin taxistas, sin peluqueros,
sin payasos, persianistas, taquilleros.
Los don nadie tienen un gran don.

Jasca

Tertulia poética del CC Paco Rabal
(Palomeras Bajas)
<http://poekas.blogspot.com/es/>



Desde Villa al Puente: un 'scalextric' perturbador para Vallecas

Por Juan Sin Credo

Varios medios de comunicación han difundido durante estas últimas semanas la imposibilidad de soterrear ese obstáculo ambiental y sociológico que no permite a la ciudadanía vallecana sentirse parte de la metrópoli madrileña. Un tránsito circulatorio infernal de más de 150.000 vehículos diarios impide la viabilidad de un proyecto que derribaría ese impacto físico, pero también mental, de pertenencia a la gran urbe. La demolición del último 'scalextric' de Madrid significaría un avance hacia un concepto de ciudad inclusiva, más amable y menos agresiva con sus habitantes. El nivel de contaminación atmosférica y acústica en la zona es alarmante. Además, la sensación de abandono y marginalidad muestra una imagen de Vallecas de miseria y deterioro inaceptable.

Atrás se tiene que quedar ese paisaje de la memoria infantil que proyecta recuerdos

inolvidables de cercanía al hogar, de vuelta a las raíces, cuando el Seat 124, con mi padre al volante, franqueaba la pasarela de la calzada del puente, camino del sur, camino del pueblo, y podía contemplar, admirado por su estética monumental, los enormes cartelones publicitarios de aquellos pantalones vaqueros Lois, vanguardia textil de la época, en las fachadas de los edificios vallecánicos aledaños a la M-30.

El puente de Vallecas no puede tener otro final que ser parte de nuestra historia, como lo fue aquel otro puente que dio origen al topónimo del distrito, el que se edificó para salvar el arroyo Abroñigal. Esta denominación de Puente de Vallecas, empleada desde principios del siglo XX, contiene cierto sarcasmo, puesto que el hecho de no construir un puente sólido, -ya denunciado por el erudito Antonio Ponz en 1789 en su 'Viage de España...'-, que pudiera aguantar las crecidas periódicas del Abroñigal, fue la causa del estancamiento del pueblo y el origen de los padecimientos que tuvimos que sufrir los vallecánicos durante siglos para poder trasladar nuestros productos a la capital.

Ante la negativa del actual equipo de Gobierno municipal, la solución propuesta desde el Proyecto 'Conecta Vallecas' ofrece la transformación del espacio aportando un entorno más humano, con zonas verdes, deportivas y modos de transporte más sostenibles. El efecto frontera causado por el 'scalextric' desaparecería, conectando el distrito de Retiro con el de Puente de Vallecas y dando respuesta a la demanda vecinal que lleva más de 20 años pidiendo

su eliminación. Entre los múltiples beneficios de este proyecto se pueden destacar un mayor espacio para equipamientos y zonas verdes, una mayor cohesión social, una mejora de la salud de la ciudadanía y un amortiguamiento de la brecha social y económica entre distritos.



Desde el pueblo a la urbe

También entre dos puentes, esta vez temporales, se encuentra la ópera prima de la periodista Ana Iris Simón, 'Feria', presente en todas las bibliotecas públicas de la Gran Vallecas. Una auténtica revelación literaria, publicada por Círculo de tiza, especializada en textos que se escapan del circuito de las potentes editoriales que se desestiman porque no interesan al gran público. Un libro que pone de manifiesto la memoria de la autora sobre una España desaparecida, siendo capaz de crear una controversia ideológica, -bajo mi punto de vista inexistente-, que brota desde un sentido del humor socarrón con un marcado acento muy pueblerino. Una inundación de vivencias manejada por una determinada corriente, de Villa al Puente, desde el pueblo a la urbe.

EMPEÑO Y COMPRA ORO

¡MÁS TIEMPO MENOS COMISIONES!

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



**SUPER
EFECTIVO**
MADRID.CALLE DE HERNANI,45

Deportes **Rayolandia**

Por Raúl González / Manolo Jiménez

El Rayo jugará una temporada más en Primera División

El Rayo Vallecano jugará la próxima temporada en la élite del fútbol nacional. Un objetivo que parecía fácil al término de la primera vuelta, ya que los franjirrojos incluso llegaron a estar en la zona Champions, pero que se fue complicando a medida que avanzaba la segunda. De hecho, el conjunto de Andoni Iraola aún no conoce la victoria en el Estadio de Vallecas en el segundo tramo de la Liga, cuando paradójicamente su feudo fue un fortín en las 19 primeras jornadas del campeonato doméstico. Los triunfos necesarios para que los de la franja llegaran a la barrera de los 40 puntos, que habitualmente sella la continuidad en la categoría, subieron a su casillero en la Ciudad Condal, en el leve intervalo de 3 días y con el mismo guarismo, 0 a 1. El 21 de abril, los vallecánicos se deshicieron del RCD Espanyol en el RCD Stadium y el 24, del todopoderoso FC Barcelona en el mismísimo Nou Camp. Sergi Guardiola y Álvaro García fueron los autores de los dos tantos, respectivamente.

Adiós a la élite del fútbol femenino tras 19 temporadas

El Rayo Vallecano Femenino descendió de LaLiga Iberdrola tras 19 temporadas en la élite del fútbol español. Este descenso se consumó a falta de tres jornadas, después de la derrota por la mínima (3-4) ante el Levante en la Ciudad Deportiva Rayo Vallecano. Su trayectoria le convierten en un histórico del balompié nacional femenino. Fundado en el año 2000, con tres títulos de Liga y una Copa de la Reina. Además, ha participado en la UEFA Women's Champions League. Al cierre de esta edición, el conjunto de Carlos Santiso ocupa la última posición con 11 puntos en este curso 2021-2022. Un balance en 27 jornadas de dos victorias, cinco empates y 21 derrotas, con un total de 23 goles a favor y 61 en contra. La exrayista Jade lamentó este descenso por redes sociales: "Que especial fuiste en su día y seguirás siendo. Todo un honor y un privilegio haber podido pertenecer a este club que en su día nos daba el mejor trato, respeto y valores, cosa que por desgracia mis compañeras de profesión no han tenido en los últimos años cuando defendían la franja con todo su corazón". Algo que también hizo la ex jugadora franjirroja Irene Ferreras: "Alegría del barrio en las épocas gloriosas... Ejemplo de lucha y superación en los tiempos difíciles... Siempre orgullo de Vallecas".

Iraola superó las estadísticas de Michel en 89 partidos

Andoni Iraola igualó los 89 partidos de Michel como entrenador del Rayo Vallecano, tras dos temporadas consecutivas en Segunda y Primera División, respectivamente.



▲ Álvaro García celebra junto a Fran García y Nteka el tanto de la victoria en el Nou Camp
RAYO VALLECANO

El técnico vasco ha superado los registros del hijo pródigo de Vallecas. Michel, en 89 partidos al frente del conjunto vallecánico, sumó 34 victorias, 23 empates y 32 derrotas. A su vez, el actual capitán del barco rayista, en los mismos partidos, sumó 39 victorias, 19 empates y 31 derrotas con el conjunto franjirrojo. 124 días después, el Rayo Vallecano consiguió la victoria ante el RCD Espanyol en la trigésima tercera jornada de LaLiga Santander. 4 meses y 3 días (más concretamente 13 partidos consecutivos) sin conocer el triunfo, ya que no ganaba desde el 18 de diciembre de 2021, ante el Deportivo Alavés. Cabe recordar que Andoni Iraola hizo soñar a Vallecas con la Copa del Rey, metiendo al equipo en semifinales de esta competición 40 años después. Sin embargo, el Real Betis Balompié frustró este sueño.

El Rayo tendrá que indemnizar a Jean Paul N'Djoli

El Rayo Vallecano este verano intentaba la contratación del jugador francés Jean Paul N'Djoli. Después de cambiar el contrato del futbolista en el último momento y éste negarse a firmarlo era despedido del club. La justicia da la razón al jugador y a su representante y el Rayo Vallecano tendrá que indemnizar con



▲ El once inicial del Rayo Femenino que se enfrentó al Levante en la Ciudad Deportiva RAYO VALLECANO

◀ El técnico vasco del Rayo, Andoni Iraola
RAYO VALLECANO



Jean Paul y el Rayo Vallecano entre el 20 de julio de 2021 y el 29 de septiembre de ese mismo año, cuando el jugador fue vetado de entrar a la Ciudad Deportiva. El Rayo Vallecano tendrá que pagar lo correspondiente entre la fecha del inicio del contrato y el 30 de junio de 2023, fecha de la finalización natural del contrato que el club no respetó. De esta forma termina la relación entre Jean Paul y el club al que quiso venir a jugar, pero no se le permitió hacer. Ahora disfruta del fútbol en el filial del Hércules, donde intenta demostrar lo que en Vallecas no pudo. El Rayo Vallecano intentó defenderse hasta el último momento aprovechando la situación actual del jugador, pero la justicia no le ha dado la razón y falló en favor de Jean Paul.

dos años de contrato, que equivalen a un total de casi 20.000 euros. Los magistrados reconocen la existencia de la relación laboral entre

Un pabellón cubierto que se moja cuando llueve

La Asociación Vecinal PAU Ensanche de Vallecas recoge firmas para exigir al Ayuntamiento la construcción de un cerramiento adecuado

Por Manolo Jiménez

La Asociación Vecinal PAU Ensanche de Vallecas puso en marcha el pasado mes de abril una campaña de recogida de firmas a través de la plataforma Change.org para solicitar al Ayuntamiento la construcción de un cerramiento adecuado en el polideportivo Juan de Dios Román, situado en su barrio, que evite que el agua entre en el pabellón cubierto los días de lluvia. Al cierre de esta edición, la propuesta había recabado ya el apoyo de cerca de 1.100 ciudadanos.

“Desde que tuvimos conocimiento del proyecto de ejecución del polideportivo Juan de Dios Román, allá por 2018, venimos alertando a los distintos gobiernos municipales que en el pabellón deportivo entraría agua cuando lloviera. Las respuestas siempre fueron que los técnicos aseguraban que no, que el alerón existente lo impediría. A pesar de insistir en que los técnicos no viven en el Ensanche y desconocen que aquí siempre llueve de lado, debido al fuerte viento, no querían creerlos. Bueno, más bien hacían que



▲ Estado de uno de los espacios del pabellón, después de uno de los episodios de lluvia
AV PAU ENSANCHE VALLECAS

no nos creían, ya que esos mismos técnicos son los que diseñaron un pabellón deportivo con un suelo abrasivo, precisamente para que no resbale cuando se moje, e

incluso dotado de rejillas de desagüe”, explica este colectivo en el escrito que justifica su petición.

Por otro lado, la asociación asegura que los técnicos tampoco

pensaron que dicho pabellón pudiera usarse para jugar ligas municipales, ya que carece de gradas. “Sin embargo, sí existe un marcador con sus correspondientes carteles de locales y visitantes, añaden sus responsables.

Piscina inadecuada

De igual modo, critica las características de la piscina de enseñanza. “Tiene una profundidad de 1,57 metros por lo que no es viable realizar gimnasia acuática, matronatación... y sus vestuarios son pequeños”, critican.

“En definitiva, en el Ensanche de Vallecas llevamos muchos años esperando nuestra primera instalación deportiva cubierta y cuando llega, lo hace en estas condiciones. El cerramiento y la instalación de gradas retráctiles en el pabellón deportivo del polideportivo Juan de Dios Román, así como la adecuación de la piscina de enseñanza a una profundidad que permite el desarrollo del fin de dicha instalación. En cuanto a la dimensión de los vestuarios, podría ajustarse sacando al recinto de la piscina las taquillas que actualmente se encuentran en su interior”, concluyen.

PARA GANAR EL CIELO

PLAN DE AYUDAS CAMBIA 360

MADRID 360

RENOVACIÓN DE INSTALACIONES TÉRMICAS EN TERRAZAS Y HOGARES

Por Raúl González

El conflicto entre Rusia y Ucrania iniciado el pasado mes de febrero ha conllevado consecuencias a corto plazo en la humanidad. Reyes, abonado del Rayo Vallecano y taxista, quiso exhibir su versión más generosa ante el resto del mundo, a modo de ayuda humanitaria para multitud de personas que están sufriendo esta guerra en sus propias carnes.

El protagonista de esta historia explica cómo inició su andadura europea: "Se nos ocurrió entre varios compañeros. Había necesidad de ayuda. Creímos que podíamos echar una mano y, por suerte, estamos en una profesión (taxista) con capacidad de movilización". De este modo, se pusieron manos a la obra y fueron a entregar ayuda y bajarse a los refugiados que pudieron a finales del pasado mes de marzo.

El despliegue fue amplio y extenso, sumando 32 coches y dos caravanas, entre 70 compañeros aproximadamente. Todos ellos se mostraron muy felices en este reto individual y trajeron a 135 almas, seis perros y siete gatos.

El camino hasta Polonia

A la salida de la Terminal 4, Reyes situó encima de toda la ayuda la bufanda del Rayo Vallecano, su Rayo Vallecano. "Yo soy abonado y pensé que este año debíamos viajar por Europa. Los valores de valentía, coraje y nobleza son muy parecidos a los valores que representa mi profesión. Me siento muy identificado con todas las cosas. La franja la llevo en el coche, y en el pecho, con mucho orgullo", manifiesta Reyes.

"Éramos pocos los coches de cinco plazas, casi todas eran furgonetas de alta capacidad. Lo llenábamos todo hasta los topes. Ni veíamos por los retrovisores, íbamos hasta arriba de medicinas, ropa, alimentos...Lo que nos encontramos allí fue una catástrofe que todos os podéis imaginar", añade este aficionado franjirrojo.

El viaje de ida se hizo relativamente rápido, con doble conductor para ir turnándose y evitar cansancio acumulado. Muy cerca de allí, no se garantizaba ni la seguridad suya ni la de los refugiados y, por tanto, se cambió el punto de recogida, yendo finalmente a Varsovia. El viaje de vuelta fue mucho más lento, porque trajeron a personas en condiciones complicadas.

Reyes relata la dureza de todo aquello que apreciaron con sus ojos: "Íbamos hacia la frontera. Nosotros éramos conscientes de que a 50 kilómetros del punto de recogida se estaban realizando bombardeos. Cuando nos estábamos acercando, ya se hablaba de 25 kilómetros. Aun sabiendo de los riesgos, fuimos allí. A pesar de ser taxistas, era como si fuéramos soldados,



▲ Reyes, segundo por la derecha, posa con una familia ucraniana

La travesía de Reyes, un abonado rayista que mostró su generosidad en la guerra de Ucrania

El taxista participó en el gran despliegue humano que llevó ayuda y se trajo para España a 135 personas a finales del mes de marzo

"Íbamos hacia la frontera. Éramos conscientes de que a 50 kilómetros del punto de recogida se estaban realizando bombardeos. Cuando nos estábamos acercando, ya se hablaba de 25 kilómetros. Aun sabiendo de los riesgos, fuimos allí"

cumpliendo órdenes para finalizar con nuestro objetivo que era cambiar la mierda de vida que les había tocado", recuerda.

Reyes representa los valores de la franja y, estos, siempre son reconocidos por los demás. El fútbol une y así lo explica él: "Yo no conocía ninguno de los compañeros con los que fui, pero todo el mundo reconoció la bufanda del Rayo. Era conocido allí como

"No necesito ninguna recompensa. Me vale con haber podido ayudar. Eran niños muy pequeños de 3 y 4 años y, verlos sonreír, lo era todo"

el rayista. Sin que me conocieran, ya tenía ganado algo respecto a ellos", destaca.

Un viaje sin esperar nada a cambio

"El fútbol es lo más importante de las cosas menos importantes" dijo el Campeón del Mundo, Jorge Valdano. Este lema se manifestó en el duro viaje de nuestro protagonista. El fútbol quedó en un segundo

plano: "Una vez que llegamos allí, guardé la bufanda. Ya no era el momento, había cosas más serias. Yo sí hablé del Rayo a mi copiloto y a los refugiados que traje en el coche. Allí las cosas eran más serias y no era el momento para sacar la bufanda", añade.

Si algunas lecciones nos han dejado las guerras, es que no existen vencedores. Todos pierden en estos conflictos, pero, a la vez, despiertan el lado más humano de las personas. Reyes lo tiene muy claro: "Ojalá que esto acabe y ellos puedan volver a su tierra y seguir con la vida que tenían. No necesito ninguna recompensa. Me vale con haber podido ayudar. Eran niños muy pequeños de 3 y 4 años y, verlos sonreír, lo era todo", enfatiza.

Esta acción humanitaria fue obra de un gran trabajo en equipo. Todos funcionaron como un engranaje. Nuestro rayista formó parte de ello y así lo relata. "Nosotros trajimos a todas estas personas en coordinación con la embajada de Ucrania. El punto de entrega para todos ellos fue la Iglesia del padre Ángel de la Fundación de Mensajeros por la Paz. Ellos son los que fueron distribuyendo a las personas. Había algunos que tenían aquí familiares y amigos. La familia que yo traje, no tenía a nadie y eran cinco personas. Según el seguimiento que estoy teniendo a través de la trabajadora social, sé que están en un pueblecito de Segovia. Ellos venían un poco enfermos y estoy esperando a que se recuperen. En el momento que pueda subiré para hacerles una visita. Esto es lo que estoy deseando poder hacer ahora mismo", reconoce.

"El Rayo es su gente". Esta es una frase suele ser muy escuchada por jugadores, entrenadores y todo aquel que haya tenido la oportunidad de disfrutar de Vallecas. Acciones como las que hizo Reyes reafirman, aún más, el lema que recorre el barrio. La franja es mucho más que fútbol. La franja está llena de valores que se manifiestan en cada uno de sus aficionados y que enorgullecen a las personas que comparten esta bendita locura.



▲ La bufanda del Rayo, en el coche del taxista vallecano

Cooperativismo

'Abierto', educación digital, participación y cooperativismo

Por Abierto hasta el Amanecer Coop

Abierto hasta el Amanecer Coop, cooperativa de trabajo asociado, de iniciativa social y sin ánimo de lucro, comenzó divirtiéndose a las más jóvenes con actividades educativas y generando acciones de ocio alternativo para la población juvenil en espacios públicos por la noche.

El nombre de Abierto hasta el Amanecer (AHA) comenzó a trasladarse en el año 1997 a varios puntos de España, primero a Andalucía, y luego se fundó la actual cooperativa en Madrid en el año 2002.

AHA está de aniversario. Cumple 20 años y durante este tiempo ha ido cambiando y mejorando los diferentes proyectos que ha puesto en marcha. Su principal compromiso es el desarrollo de programas de acciones formativas para la educación en la participación social, proteger y mejorar las condiciones de vida de colectivos que se encuentran en situación de desigualdad social, y poner en marcha y desarrollar programas relacionados con el empleo, formación e inserción laboral e iniciativas empresariales en la economía social. Además, pretende mejorar el acceso a las nuevas tecnologías impartiendo talleres, sesiones y dinamización de aulas telemáticas.

Actualmente, AHA está compuesta por ocho personas, entre socias y trabajadoras, que llevan a cabo los diferentes proyectos, acciones y servicios en los que interviene.

Proyectos para ayudar y mejorar la empleabilidad

Desde la cooperativa, se han puesto en marcha planes que siguen desarrollándose en la actualidad como 'Cre@Red', que va destinado a mujeres principalmente y que persigue aumentar el acceso a recursos personales y sociales que permitan mejoras en sus vidas cotidianas, en el empleo y en sus ámbitos de participación ciudadana, fomentando igualdad de género, la corresponsabilidad y la conciliación.

Con la idea de seguir mejorando la vida de las personas se iniciaron otros proyectos. En el año 2020, arrancó 'Creando Redes: Formación y Cooperativismo', que ha conseguido mejorar las condiciones de trabajo y de vida de trabajadoras de hogar y cuidados en situación de vulnerabilidad social. Este proyecto ha apostado, durante el último año, por la profesionalización de las participantes, que en su mayoría eran mujeres dedicadas al sector del empleo de hogar, desde tres ejes, formación, empoderamiento y emprendimiento cooperativo.

Durante los últimos años también han destacado dos proyectos. El primero de ellos 'Empleo+40', para mejorar la empleabilidad de las personas, con el que se ha conseguido aumentar las competencias digitales de personas desempleadas mayores de 40 años.

Y en el 2019, la cooperativa puso en marcha 'A3Calles: Cuidados de territorio', proyecto por el que se creaba una cooperativa, siendo una propuesta innovadora, para acercar a las familias y personas vecinas de Vallecas el derecho a ser cuidadas y a cuidar

El colectivo vallecano celebra este año su vigésimo aniversario



AHA está compuesta por ocho personas, entre socias y trabajadoras, que llevan a cabo los diferentes proyectos, acciones y servicios en los que interviene

▲ Varios alumnas y alumnos participan en una de las actividades de formación de la cooperativa



Las cooperativas llevan años trabajando la sostenibilidad y han demostrado resiliencia y compromiso con las comunidades y territorio dónde actúan, además de no dejar atrás a las personas

◀ Uno de los talleres infantiles

en condiciones dignas de trabajo. A día de hoy, sigue en funcionamiento.

Fomento del cooperativismo

Uno de los pilares fundamentales de AHA es la promoción del cooperativismo en sus diferentes vertientes. En 2020, puso en marcha junto a FAMILIAS: Recursos para la diversidad, la Escuela Cooperativismo de Vallecas-ESCOOVA en la que se realizan actividades

de sensibilización mediante la promoción y presentación en jornadas, talleres y publicaciones dirigidas a personas emprendedoras y población en general. Otro eje fundamental de AHA es el asesoramiento en la creación de Cooperativas. En ESCOOVA también se llevan a cabo los Cafés-Coop, espacios de intercambio de conocimientos entre cooperativistas.

AHA reconoce que las cooperativas llevan años trabajando la sostenibilidad y han demostrado resiliencia y compromiso con

las comunidades y territorio dónde actúan, además de no dejar atrás a las personas. Por ello ve necesario que las administraciones se impliquen más en este modelo mediante la difusión y la implementación de medidas para que sea una opción laboral y de emprendimiento.

Reduciendo la brecha digital y la participación infantil al alcance de todas

AHA apuesta por la reducción de las brechas digitales desarrollando acciones para la mejora de las competencias digitales de ciudadanía, es decir, que todas las personas tengan acceso a las nuevas tecnologías y sepan utilizarlas de forma segura y autónoma. Actualmente dinamiza dos espacios en Vallecas en los Centros Culturales Pilar Miró y Paco Rabal. El colectivo cuenta también con un aula de formación propia, tanto presencial como un aula virtual-online. Hay que destacar que, a comienzos de año, puso en marcha talleres y sesiones de educación digital propios en su nueva aula telemática, situada en el local. También colabora con diferentes entidades como la Asociación Vecinal Puente de Vallecas-San Diego, FSG y Cruz Roja, entre otras, mediante la impartición de cursos y talleres en sus proyectos.

Por otro lado, desde el área de infancia y juventud de AHA se trabaja la participación con una metodología en la que las participantes son las protagonistas de las actividades que se llevan a cabo. Se han generado espacios de ocio alternativo, fomentando procesos de mejora en los barrios desde la visión de las participantes.

Comprometidas con los distritos

AHA, desde su constitución, participa en distintos espacios comunitarios en coordinación constante tanto con entidades públicas como privadas, Mesas de Empleo, Grupo de género de Vallecas... y cooperativos, como en COOPERAMA (Unión de Cooperativas de Trabajo de Madrid), Mercado Social de Madrid / REAS (Red Entidades de Economía Social y Solidaria) y COOP57 (Cooperativa de servicios financieros).

La cooperativa forma parte activa de las mesas de empleo de Puente y Villa de Vallecas, siendo parte del grupo motor que puso en marcha este espacio de coordinación.

Destaca, además, su compromiso con las actividades comunitarias de los barrios, colaborando y participando activamente con las asociaciones vecinales, centros sociales y redes de participación vecinal como Somos Mujeres.

Por último, con la premisa de mejorar el sector del empleo de hogar y los servicios de cuidados, ha sido partícipe de la plataforma Grupo Turín, con la cual ha realizado actos y congresos nacionales.

CONTACTO:

www.abiertomadrid.coop

Facebook: @AbiertoMadrid

Twitter: @ahacooperativa

Instagram: @abiertomadridcoop

Correo electrónico: abierto@abiertomadrid.coop

ATENCIÓN PRIMARIA

Los olvidados del sistema sanitario

Por Daniel García, médico del CS Vicente Soldevilla y miembro de la Mesa de Salud Comunitaria de San Diego

Otra vez ha vuelto a ocurrir. La mujer que tengo delante de mí, Lucila, ha sido dada de baja del sistema. Durante años ha podido acudir a consultas, realizar el seguimiento de su diabetes y acudir a especialistas. Ahora ya no. La han expulsado del sistema. Sin avisarla, sin decirle nada. Se acaba de enterar al venir a consulta por un dolor de espalda que la limita mucho en el trabajo que realiza, cuidando a una persona mayor en su domicilio. No entiende qué es lo que ha pasado. Con ella, somos muchas las personas que no entendemos el porqué de esta nueva vuelta de tuerca exclusión sanitaria.

Su caso no es único, ni mucho menos. Desgraciadamente se repite con frecuencia en nuestros centros de salud desde finales del año pasado. De hecho, se calcula que más de 27.000 personas han sido dadas de baja por el sistema sanitario madrileño. Estas bajas se han realizado sin información previa, sin solicitar documentación complementaria y sin ofrecer un plazo para volver a acreditar el derecho. En muchos casos se ha dado la baja a personas cuya situación administrativa no había variado y que, por tanto, deberían seguir teniendo asistencia sanitaria.

Esta depuración se relaciona con la puesta en marcha de las Unidades de Tramitación para extranjeros, creadas en noviembre de 2021 supuestamente para "facilitar el acceso a la sanidad pública a extranjeros en situación irregular". Son siete unidades, una por cada Dirección Asistencial, que acaban con la accesibilidad que se favorecía al poder realizar las tramitaciones para la atención sanitaria en el centro de salud que correspondía a cada cual. Sí que hay que acudir a estos para pedir la cita, tras comprobar que toda la documentación cumple con la normativa, pero esta cita se aleja en el tiempo (hay meses y meses de lista de espera, y mientras tanto no se tiene derecho a atención sanitaria y si se acude a urgencias se facturará la atención) y en el espacio (las Unidades de Tramitación está muy lejos del domicilio de algunas personas). Se generan así dinámicas de segregación, diferenciada del resto de la ciudadanía, y cuellos de botella para la tramitación del derecho a la sanidad de estas personas, con un gran coste en salud consiguiente.

'Apartheid' sanitario

¿Por qué se está produciendo todo esto? Todo comenzó con la política de 'apartheid' sanitario instaurada por el PP con el Real Decreto 16/2012, que expulsó del sistema a algunos colectivos, entre ellos a las personas en situación irregular. En el 2018 el gobierno del PSOE anunció que revertiría esta situación con el Real Decreto 7/2018, pero, aunque cambió algunos elementos, también afianzó algunas de las dinámicas de exclusión. En el artículo 3 de esta norma se indicaba que las personas sin residencia legal y con estancia temporal no podían acceder a la sanidad, salvo que hubiera un informe favorable de los servicios sociales de cada comunidad autónoma. Esto fue interpretado por muchas, y especialmente en la nuestra, de una manera restrictiva. Algunos ejemplos de lo que ocurre en la Comunidad de Madrid:

Hay personas que no llegan a venir al centro de salud, que se encuentran de repente fuera del sistema y no se atreven a acudir por miedo a que les emitan una factura

— Se exige como documento de identidad un pasaporte en vigor, quedando fuera los pasaportes caducados o documentos identificativos del país de origen.

— Se entiende como turista a todas las personas que no tienen padrón de tres meses, aunque éstas hayan entrado de manera irregular, lo que no corresponde para nada con situaciones de turismo.

— No se admiten los informes de trabajadoras sociales como documentos acreditativos de residencia cuando las personas tienen problemas para empadronarse por su situación de vulnerabilidad.

— No se hacen excepciones ni siquiera en casos que antes sí que estaban contemplados, como las mujeres embarazadas o a menores, ni tampoco en el caso de personas con enfermedades crónicas o que supongan un riesgo de contagio (VIH, enfermedades de transmisión sexual o hepatitis).

— También se quedan fuera de la atención sanitaria personas reagrupadas ascendentes, independientemente de su situación de vulnerabilidad.

Lucila me pregunta cómo va a



▲ Una de las recurrentes protestas vecinales a las puertas del Centro de Salud Vicente Soldevilla



▲ El cartel de denuncia elaborado por la Mesa de Salud Comunitaria de San Diego

hacer para poder seguir su tratamiento de la diabetes ahora que le han dado de baja. Y también se siente insegura sobre qué va a pasar con las citas que tiene pendientes con especialistas en el hospital. Le digo que vamos a tratar de buscar una solución, pero al mismo tiempo no puedo darle una cita para volverla a ver y comentar las opciones que se vayan encontrando. Necesita atención, ha tenido derecho a ella y debería seguir teniéndola, pero mientras no tenga la cita con la Unidad de Tramitación todo queda en el aire y se tiene que gestionar de manera informal.

Hay otras personas como Lucila

que no llegan a venir al centro de salud. Que se encuentran de repente fuera del sistema y no se atreven a acudir por miedo a que les emitan una factura. Un grupo de mediadoras interculturales sobre salud sexual y reproductiva comentaban en una reunión sobre este tema hace unos meses que hay muchas mujeres que dan a luz en casa por miedo al rechazo de los hospitales, tras haberse encontrado barreras de todo tipo para acceder a ellas. Los casos de interrupción voluntaria del embarazo quedan aún más fuera del foco todavía.

Mientras tanto, el Gobierno trabaja sobre un anteproyecto de la ley

de sanidad universal, pero desde los colectivos con más experiencia en este campo se señala que no garantiza la cobertura a todas las personas y advierten de que seguirá generando casos de exclusión. Por ello se concentraron el pasado 7 de abril en la puerta del Ministerio de Sanidad para entregar un manifiesto firmado por más de 300 organizaciones sociales, sociedades científicas, colectivos y 1.400 profesionales sanitarios en el que reclaman al Gobierno que ponga fin definitivamente a la exclusión sanitaria en la nueva ley.

Universalidad de la atención sanitaria

La lucha por la universalidad de la atención sanitaria, por garantizar el derecho a la atención sanitaria, se juega de esta manera en muchos ámbitos. Es fundamental que sepamos abrir las puertas de las consultas de los centros de salud, así como ojos y oídos para que nadie que necesite atención sanitaria quede fuera de ellas por procedimientos administrativos excluyentes. Pero también es importante incidir sobre éstos, dando a conocer estas realidades entre vecinos y vecinas, movilizandolos para denunciar las barreras que gobiernos regionales, como el de Madrid, ponen en pie, así como a nivel nacional de cara a que poder obtener una nueva ley que de verdad haga honor a su nombre: Ley de Equidad, Universalidad y Cohesión del Sistema Nacional de Salud.

Desde la Mesa de Salud Comunitaria de San Diego estamos recogiendo casos para entender mejor lo que está pasando y buscar vías de asesoramiento y solución. Si quieres aportar información o consultar, escribe a: saludsandiegovallecas@gmail.com



En manos de tu enfermera

La adicción y su camino de regreso

Por Concha Párraga, Marisa Gascón y Patricia Carlavilla, enfermeras de los CS Campo de la Paloma y del Servicio Móvil Madrid Positivo

Ninguna persona con una adicción, del tipo que sea, sería capaz de decirte cómo entró en ese mundo. A menudo, se intercalan diversos factores la mayoría de ellos guiados por la transversalidad. En aquellas adicciones que implican el consumo de sustancias, el "me han invitado" o el "tenía malas amistades", se entrelaza con otras circunstancias personales. Lo que comienza como una huida de la insatisfacción o un intento por evadirse de una realidad que produce sufrimiento, termina por convertirse en una enfermedad de la que resulta muy difícil escapar.

El consumo de una sustancia no convierte a una persona en adicta "per se". La idea clave de todo este asunto es el grado de dependencia que la persona

desarrolla hacia las conductas y el consumo para poder vivir. En definitiva, podemos decir que existe dependencia cuando el consumo supone la actividad cotidiana principal y se dejan de lado otras tan básicas como trabajar o cuidar de la propia salud. Supone, sin lugar a dudas, una pérdida absoluta de control. El cerebro crea la necesidad del consumo compulsivo y una vez que el cuerpo se ha acostumbrado a la droga, cada vez necesita más cantidad. Existen numerosas sustancias que pueden crear adicción, siendo igualmente terribles sus efectos: alcohol, benzodiacepinas, cocaína, opiáceos (heroína), entre otros.

Como sucede en muchas situaciones de la vida, el individuo se ve inmerso en una dinámica que no le hace sentir bien, pero sabe, o cree saber, que abandonarla tampoco le hará sentir mejor. Esa vorágine de consumo, de vida desorganizada, de "hoy aquí y mañana allí", hace imposible valorar una salida. Pero

existe. Solo se necesita la ayuda adecuada.

Las adicciones pueden y deben abordarse desde una perspectiva multidisciplinar. Un seguimiento facultativo, la labor de enfermería para tratar efectos derivados del consumo, trabajadores y educadores sociales, psicólogos... En definitiva, un grupo de profesionales que sepan validar los sentimientos de estos

pacientes y que fomenten las posibilidades de abandonar ese tipo de hábitos. A día de hoy, existen muchos recursos y dispositivos que ofrecen a personas adictas una salida. Es un camino nada fácil de recorrer, pero no imposible de conquistar. Y no habría de dejar de hacer referencia a todos los estigmas que sufren este tipo de pacientes y que suelen ser una zancadilla más para su captación y reinserción.

SOPASALUD

Familia	Estigma
Adicción	Hábitos
Consumo	Alcohol
Enfermera	Opiáceos
Patrones	Control
Cuidar	Heroína

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

Estereotipos

Por insistir en uno bastante habitual, cuando nos encontramos que son mujeres las que sufren una determinada adicción, nos planteamos de manera casi instantánea si son madres, si habrán abandonado a sus hijos o de qué manera consiguen el dinero para consumir. Esto, habitualmente, no ocurre con los hombres. Ni tan siquiera nos planteamos si tienen familia o cómo han llegado a este lugar en sus vidas. Todo paciente, toda persona, tiene una historia que desconocemos y no es justo prejuzgar ante la enfermedad.

Como sanitarios, como enfermeras, estamos formadas para abordar estas situaciones o, al menos, para hacer frente a una primera consulta o entrevista y, a partir de ahí, poner en marcha los mecanismos oportunos que necesite la persona.

Derivar, aconsejar, dialogar... Debemos afrontar las adicciones como lo que son: enfermedades no siempre vistas desde la óptica que merecen. Una óptica que debe evitar ver la situación como una mancha sobre el individuo. La adicción es una enfermedad en la que están inmersos muchos de los patrones funcionales más íntimos de los pacientes y como tal debemos actuar, cuidando, siempre cuidando, hacia la recuperación de la salud personal.



VA DE SALUD

Enfermedad avanzada y red de cuidados

Por Isabel Rangel, enfermera del Centro de Salud José María Llanos

La atención paliativa es un derecho humano reconocido incluso en leyes internacionales. Se puede prestar en centros sanitarios, sociosanitarios o en el propio domicilio a personas que necesiten mejorar su calidad de vida o aliviar el sufrimiento ocasionado por enfermedades avanzadas e incurables. Hablamos de cáncer, insuficiencias graves de órganos (corazón, hígado, riñones o pulmones), demencias, afecciones motoras, vasculares, etc...

El protagonista de esta asistencia, basada en la humanización, es el paciente. Se deben respetar su dignidad, valores y creencias, promoviendo en la medida de lo posible su autonomía.

Nuestra región cuenta, como se recoge en el Plan Integral de Cuidados Paliativos de la Comunidad de Madrid, con equipos especializados compuestos por médicos, enfermeras, trabajadores sociales, psicólogos, administrativos... que entran en funcionamiento cuando la complejidad de la situación lo requiere. Y no siempre tiene que ser al final de la vida. Están demostrados sus beneficios si se proporcionan a la misma vez que el tratamiento ordinario.



▲ La importancia del vínculo: acompañar y sostener

Pongamos un ejemplo. A María, de 40 años, madre de tres hijos, le diagnostican ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica), una enfermedad degenerativa del sistema nervioso. Inicialmente esta mujer no notará daños físicos relevantes, pero sí un impacto emocional difícilmente manejable. Pues bien, ahí es donde resulta clave la intervención de profesionales entrenados que ofrezcan soporte y asesoramiento para hacer más llevadero el proceso, acompañando en todo el

recorrido hasta la muerte, y continuando el apoyo a los familiares en el duelo posterior. El enfoque multidisciplinar e interdisciplinar (trabajo en equipo) es lo que garantiza la calidad en la prestación de estos cuidados. Se aborda de forma conjunta el control de los síntomas (dolor, problemas gastrointestinales o alteraciones del sueño) y las preocupaciones logísticas o espirituales de la paciente.

Actualmente seguimos encontrando casos de "pacto de

silencio" (ocurre cuando la familia, amigos o profesionales ocultan el diagnóstico o pronóstico al paciente con el objetivo bienintencionado de no hacerle sufrir). Pero, en la mayoría de las ocasiones, la persona enferma se siente engañada y aislada por este secretismo, algo que pone en peligro la aceptación de la partida y la consiguiente aceptación de la pérdida por parte de los que se quedan.

Sin asuntos pendientes

La evidencia muestra que llegar a la situación de últimos días sin "asuntos pendientes" facilitará esa transición y propiciará un final de vida menos traumático. Para ello resulta imprescindible que se combinen dos elementos: la formación de los profesionales implicados y la comunicación.

Por tanto, como consejo para quien se encuentre viviendo una experiencia similar a las descritas: hablen, cuenten, den la información que el paciente esté dispuesto a recibir. Parafraseando a Molière: "las dudas son más crueles que la peor de las verdades".

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!

TALLERES
chapa y pintura
Raso 39

**NUEVO TALLER EN
VALLECAS
PINTAMOS TU COCHE
DESDE 500€
CON MATERIALES Y
PINTURA DE CALIDAD**

**C/SANZ RASO, 39
622945098 - 608938993**

**AHORA CON
MENÚ DEL DÍA**

11€

PUERKITOS
RESTO-BAR

Av. del Monte Igueldo, 22

Psicotécnico
Ensanche de Vallecas

RENUEVA TU CARNÉ DE CONDUCIR



C/ María Teresa de León, 21.
28051 Ensanche de Vallecas. Madrid
(a 200 metros de la parada de metro Valdecarros)

Telf.: 91 168 54 02
info@psicotecnicoensanche.com
www.psicotecnicoensanche.com

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

AS

J. L. Tranganillo

Mercado Numancia, puesto 12, planta baja

91 478 40 30

Mercado Puente de Vallecas, puesto 34

91 477 25 38

el Secreto

Productos ibéricos

616 177 584

PUESTO 37

blancas nubes

Regalos únicos para momentos inolvidables



C/ Antonio Gades 25, 28051 - Madrid
914267037 - 634830300

CARNICERIAS

*Precios y productos
exclusivos solo
para domicilio*

SIGUENOS EN:



FACEBOOK



INSTAGRAM



FURGO CARNES

**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 Vlk

<https://www.frutascarlos.com>

PUESTO 17 exterior

Confecionados y arreglos

Corta & Cose

SE HACEN TODO
TIPO DE ARREGLOS

PUESTO N.º 1
PUERTA CALLE

654 693 258



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€



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

