



Especial Fiestas de julio

Las programaciones de El Carmen y de La Karmela

Páginas centrales
12 y 13



Vuelve la Feria del Libro de Vallecas

La sexta edición se celebrará del 8 al 24 de julio. Alrededor de 250 escritores firmarán sus libros en las 17 casetas que participan en un evento que homenajea a José Hierro en el centenario de su nacimiento

Página 15



40 años de Batalla Naval

➤ La fiesta del agua que quiere hacer realidad el sueño de 'Vallecas, puerto de mar', se celebrará el 17 de julio

Por Isa Mendi

Vallecas volverá a celebrar a lo grande su Batalla Naval después de dos años de paréntesis debido a las restricciones sanitarias de la pandemia. La calle de Payaso Fofó, convertida un año más en Paseo Marítimo, será el punto final de una fiesta organizada por la Cofradía Marinera de Vallecas que es, a partes iguales, lúdica, utópica y reivindicativa. El lema de 2022 será 'Mójate por tu barrio' como forma de poner en valor el sentimiento de pertenencia, de apoyo mutuo y de lucha vecinal.



Continúa en Página 14

▲ Los participantes esperan el comienzo de la Batalla Naval en el Bulevar de Peña Gorbea

PEDRO MARTÍNEZ



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

CAMPAMENTO MUSICAL

1 de julio - 30 de julio Campamento bilingüe
Mes, quincenas, semanas o días sueltos...

ACTIVIDADES MUSICALES

JUEGOS DE AGUA

JUEGOS EN INGLÉS

TALLERES Y MANUALIDADES



C/ Reina de África 12 esq. C/ Los Santos Inocentes
info@escuelademusicanclave.es / @nclavevallecas ☎ 917 860 693 / 687 891 143

Todavía no nos conoces ???

BAR - CERVECERÍA
La TABERNA

Calle Sierra Tortejada, 2 28031 Madrid. Metro Congosto



globalpiso

Avda. Pablo Neruda, 17 Local 2

Teléfonos 91 260 06 91 y 637 697 186

EDITORIAL

La Batalla Naval, del barrio al mundo

La crítica situación económica, política y social que estamos viviendo, es evidente que nos afecta personal y existencialmente a todos. Nos pone en situación de no poder mirar a otro lado para intentar escaparnos de ella. Nos pone frente a nuestra propia vida y, sobre todo, frente a la necesidad y posibilidad de tener que decidir sobre qué futuro queremos para nosotros mismos y para nuestra gente.

Traemos este extracto del texto de la Cofradía Marinera que va en la página 14 de esta edición: "El Barrio representa lo colectivo frente a lo individual; en El Barrio se tejen redes de apoyo mutuo y se socializan las reivindicaciones; en El Barrio te importa tu vecina o tu vecino; en El Barrio la lucha conjunta tiene premio; el Barrio combate las crisis

recurrentes del capitalismo; y El Barrio acoge, integra, vertebrada y une".

Y nosotros decimos que desde los barrios es desde donde se levanta todo. Cada vez nos es más evidente cómo lo global, lo mundial, condiciona nuestras vidas. Éstas se dan principalmente en los barrios. En Vallecas hemos acumulado mucha experiencia, principalmente en estos últimos dos años y medio. Hemos aprendido como nunca antes a resistir colectivamente. Ya veníamos con amplia trayectoria en la construcción y transformación de nuestros barrios. Tal vez lo que convenga subrayar ahora es que, contrariamente a lo que pareciera en un primer vistazo, las posibilidades de incidir en lo global, en lo mundial, sean mayores que en otros momentos de la historia. Cuando todo lo que proviene de lo institucional se va haciendo

añicos por dentro en todo el mundo, aunque los edificios de los ministerios y las instituciones sigan en pie, y cuando el descreimiento ante tanta estafa e hipocresía por parte de los poderosos crece en la gente, una tremenda posibilidad se abre frente a todos. Y en ese escenario, tal vez lo único que vaya a ser una referencia clara y factible es lo que día a día levantamos la gente sencilla con nuestro cotidiano acontecer. La fuerza de esta realidad humana, la verdad que entraña, no habrá nada que la pueda detener. Ojalá más pronto que tarde seamos capaces de mirar desde ahí para no caer en la desesperanza y por el contrario nuestra fuerza, alegría y fe en nosotros y nuestra gente no pare de afianzarse con el correr de los días.

En Vallecas VA nos mojamos por La Batalla Naval.

Comenta este artículo en www.vallecas.com

CARTAS
AL DIRECTOR

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

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:

Un auténtico verano

No será demasiado glamuroso, lo sé, pero es auténtico. La calle de Monte Olivetti, antes de morir en Puerto Canfranc, es empinada, una cuesta con la que empiezas a sudar por culpa del insistente calor del verano. Pero este año es distinto, al menos la mascarilla no se pega a la cara ni dificulta la respiración.

Monte Olivetti parece silenciosa, oscura, pero cuando llegas a Puerto Canfranc, sabes que hemos regresado. La calle vuelve a bullir de actividad, con los bares y comercios repletos, y en los oídos, la algarabía de la rutina, quizás uno de los sonidos más maravillosos de nuestro barrio.

El sol golpea los ladrillos de las casas centenarias, haciéndolos brillar como sangre recién derramada. La atmósfera se hace densa. Miles de aromas se entremezclan. Las exóticas frutas expuestas en las aceras, las especias que proceden de los pollos asados, los entresijos del Gregory. Es verano y quizás pudiéramos estar en muchos sitios mejores. Pero estamos aquí y ahora. Y no me arrepiento.

Porque la rutina tiene un encanto innegable. En especial cuando antes te

la han arrebatado. O cuando se ha vivido con esa desagradable sensación artificial, cuando fue imposible. Este año, la estamos saboreando de nuevo, tras recuperarla, aunque aún las heridas no se hayan cerrado del todo, aunque sepamos que quizá nada vuelva a ser exactamente lo mismo. Pero, ¿qué más da si nos hace felices?

Porque insisto, el verano no será glamuroso, pero es auténtico en Vallecas. La ilusión resulta adictiva y en el barrio estamos enganchados estos días ante la idea de recuperar tantas actividades y fiestas.

Recuperamos ya nuestro querido bulevar, con la celebración hace algunas semanas del acertado festival de la cerveza. Y en apenas unos días, la feria del libro, en la que tendré el placer

La ilusión resulta adictiva y en el barrio estamos enganchados estos días ante la idea de recuperar tantas actividades y fiestas

de firmar mi novela 'Edificio España' de la mano de la librería Mashe, en la vallecana avenida de Monte Igueldo. Coincidirá con las fiestas de Puente de Vallecas y su Batalla Naval, cuya fama ya supera generosamente los límites del barrio. Y ya en septiembre, las

fiestas de mi hogar, el Pueblo de Vallecas, que me generan esa ilusión tan característica por las cosas que sentimos nuestras.

Después de tantos sinsabores, de frustraciones, de esfuerzos, de unos tiempos, en definitiva, tan complicados, nos merecemos disfrutar de estos días, de nuestro barrio, de nuestras calles, de lo que somos. De reivindicar y celebrar nuestro espíritu, ese tan auténtico y combativo que nos caracteriza. Nos lo hemos ganado. Nos lo merecemos. Que nada ni nadie nos lo arrebathe esta vez. Feliz verano, vecinos.

Ignacio Marín (@ij_marin)



MAR TORRADO

La imagen del mes



Un Paseo Marítimo sin salir de Vallecas

La reivindicación popular de un puerto de mar para Vallecas vuelve a tomar fuerza, año tras año, con la llegada del mes de julio y de la ya icónica Batalla Naval. Los residentes rebautizaron la calle de Payaso Fofó con placas como la que muestra la imagen del mes para que, al menos, durante un día, la utopía se pueda hacer realidad a través de esta fiesta que es algo más que una simple batalla de agua, y donde los vallecanaos y vallecanaas volverán a mojarse en esta ocasión por su barrio.

DIRECTOR: Jesús Arguedas Rizzo ■ REDACCIÓN: Isa Mendi ■ DISTRIBUCIÓN: Mar Torrado ■ DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

■ PUBLICIDAD: Jesús Arguedas Rizzo ■ 675 646 204 ■ FILMACIÓN E IMPRESIÓN: Impresa Norte ■ EDITA: Publicaciones Periódicas Jemar S.L. ■ Depósito Legal: M-28301-2018

■ EN INTERNET:

■ CORREOS ELECTRÓNICOS: Redacción: prensa@vallecas.com Publicidad:

■ 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



Los asistentes aseguraron que la falta de limpieza solo es el síntoma de una grave enfermedad que se añade al hecho de sobrevivir en ciertos barrios

▲ Los asistentes desplegaron sus pancartas junto a la escalinata de entrada a la Junta Municipal

REBELDÍA VALLEKANA

Nueva concentración vecinal a favor de un Vallecas limpio

El acto reivindicativo tuvo lugar a las puertas de la Junta Municipal de Puente de Vallecas el pasado 14 de junio

Por Isa Mendi

Martes 14 de junio, 20 horas, temperaturas por encima de los 35 grados, puerta de la Junta Municipal de Puente de Vallecas, Avenida de

la Albufera. A este escenario y en estas condiciones meteorológicas tan adversas, vecinos de Puente de Vallecas llevaron sus denuncias de falta de limpieza en sus calles y en sus barrios al grito de 'Vallecas merece espacios públicos limpios'. Los asistentes además depositaron en la sede municipal parte de la basura

recogida por ellos mismos. La concentración, organizada por el colectivo Vallekas Merece, concluyó con la lectura de un comunicado por parte del párroco de San Carlos Borromeo, Javier Baeza.

"El Gobierno municipal nos dice que aumenta la inversión, que los nuevos contratos son mejores, que hay una equidad insuperable de limpieza entre barrios. Sin embargo, la realidad es bien distinta. Calles anegadas de basura, parques sucios y calles descuidadas, entornos hostiles para cualquier ciudadano y ciudadana. No aumenta la inversión. Aumenta el volumen de negocio de las empresas contratistas, mientras se reduce la calidad del servicio que prestan. Más negocios para unos, menos derechos para nosotras", aseguró, megáfono en mano, Baeza.

A su entender, "la falta de limpieza solo es el síntoma de una grave enfermedad que se añade al hecho de sobrevivir en ciertos barrios. Muchos vallecanos y vallecanas se ven obligados a construir su futuro desde la precariedad, en entornos callejeros muy descuidados, sucios, donde transitar por las aceras se hace imposible al estar llenas de basuras, escombros y otros enseres", añadió.

Por otro lado, se refirió a los diferentes contactos infructuosos con la administración municipal. "Estamos aquí después de utilizar los cauces formales para reclamar el mantenimiento de las calles. Sin embargo, esta demanda ciudadana está siendo despreciada y ninguneada por quien nos gobierna desde el Ayuntamiento de Madrid. Ellos son los responsables de esta deriva, de hacer lugar, calles y barrios con dificultades de ser agradables para el paseo, la vida y la convivencia", enfatizó.

Lucha por la dignidad

"Estamos en la Junta de Puente de Vallecas porque no dejaremos que sigáis ignorándonos. Somos hijos e hijas, nietos y nietas de generaciones que han luchado por bravura por la dignidad de su barrio. La dignidad que nuestros mayores conquistaron no se puede quedar solo en monumentos, discursos y memoriales. Luchar por la dignidad de los vallecanos es movernos porque nuestras calles transitables y podamos disfrutar de nuestro barrio y así poder construir un futuro lleno de limpia esperanza sobre todo porque Vallecas lo merece", apostilló el cura, en representación de los concentrados.

En Entrevías, los barrenderos son los vecinos

Los residentes denuncian que no se limpian con asiduidad sus calles desde hace 7 meses

Por Redacción

En Entrevías, concretamente en la Colonia La Paz, los barrenderos son los vecinos. Hartos de meses sin ver trabajar en sus calles a los empleados de la contrata municipal, salieron a la calle el

pasado mes de junio provistos de cepillos, escobas, recogedores y palas a adecentar los espacios públicos de su barrio. "En unas horas y apretando el calor hemos hecho una limpieza enorme, quitando gran cantidad de basura acumulada y de hierbas que van agrietando los muros, escaleras, aceras, etc... Queda mucho tajo por hacer, pues hace más de siete meses que no se han limpiado en condiciones nuestras calles de manera continua", denuncia la Asociación Vecinal La Paz de Entrevías.

Este colectivo asegura que su problema es recurrente en otros puntos de la capital. "Sabemos que es un



▲ Algunos de los sacos con la basura recogida por los residentes

problema muy general en muchos barrios y distritos de Madrid, que hay denuncias muy frecuentemente, y que acciones como ésta y otras que hagamos a continuación deben servir para que nuestros derechos y dignidad sean respetados", señalan sus responsables.

"La acción conjunta y coordinada de las vecinas y vecinos y el apoyo y participación en las asociaciones vecinales y otras entidades sociales de los barrios son fundamentales para que las buenas y justas, a veces, promesas de los Plenos se lleven a cabo. En Entrevías no aguantamos más", apostillan.

Mal estado de las aceras

Por otro lado, precisamente el Pleno de la Junta de Puente de Vallecas aprobó por unanimidad el pasado 14 de junio una proposición de Más Madrid para instar al Área de Gobierno competente, a que emprenda a la mayor brevedad posible los estudios técnicos con la posterior ejecución de las soluciones necesarias para garantizar la accesibilidad universal en las aceras de la Ronda del Sur, desde el número 229 al 173. El partido de la oposición denunció que están totalmente deterioradas, con los alcorques destruidos y las aceras levantadas por las raíces de los árboles, con el consiguiente peligro para los viandantes y la imposibilidad de circular con carritos o sillas de ruedas.

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

¿SABÍA QUE TENEMOS...?

EVOLUCIÓN DE ANJOS DE LECITA

ANGUS BEEF

-MERCADO MUNICIPAL-

VILLA DE VALLEGAS

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

ARREGLO DE ROPA

PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

KIROESTET
ACUPUNTURA, MASAJES Y QUIROPRÁCTICA

- Masajes terapéuticos
- Acupuntura
- Reflexología podal
- Estética facial
- Presoterapia
- Depilación cera y láser

91 039 00 80
642 840 544
C/ Rincón de la Victoria, 4

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

VallecasVA

anúnciese en

LLEGA A MÁS GENTE EN TODO VALLECAS

Mar: 620 940 440

Festival vecinal contra el 'scalextric' de Puente de Vallecas

➤ Los residentes aseguraron que se trata de una cicatriz urbana y tacharon la infraestructura de ineficaz, injusta e insalubre

Por Isa Mendi

Alrededor de 400 vecinos de Puente de Vallecas y Retiro volvieron a reivindicar en la calurosa mañana del domingo 12 de junio la demolición del 'scalextric' que separa los dos distritos, una infraestructura que califican de cicatriz y que, a su juicio, debe desaparecer para fomentar una ciudad "más verde y más habitable". Estos residentes hicieron visibles sus demandas a través de la jornada festiva 'Fuera el Scalextric', donde los más pequeños de la casa tuvieron la oportunidad de derribar de forma simbólica el paso elevado, tirando cajas de cartón.

Las actividades comenzaron a las 10:30 horas cerca del Estadio del



◀ Varios de los asistentes, bajo el Puente de Vallecas

Rayo Vallecano, donde un grupo de ciclistas recorrió distintas calles de Puente de Vallecas y de Retiro, bajo la consigna de 'Red Ciclista ya'. Por detrás de ellos y a su ritmo, marchó la charanga de la Escuela de Vallecas, que descendió por toda la Avenida de la Albufera al grito de: 'Hay que tirar, el scalextric hay que tirar'.

Alrededor de las 12 horas, los dos grupos se juntaron bajo el Puente de Vallecas y continuaron con sus demandas. De forma paralela, diferentes colectivos prepararon actividades infantiles y para todos los públicos, como un pintacaras,

una clase de swing o de cuidado de plantas, entre otras.

Uno de los portavoces de la Asociación de Kasko Viejo de Puente de Vallecas, Luis Sánchez, aseguró que este puente "es una cicatriz que tienen durante muchos años", al tiempo que consideró que, en el siglo XXI, "el de derribo de las fronteras", no puede continuar este puente "siendo una separación física de dos distritos".

En la misma línea, se manifestó uno de los representantes de las Asociación Palomeras Bajas, Miguel Perales, que destacó el factor medioambiental de la demanda. "Hasta

170.000 coches pasan a diario por aquí y provocan contaminación y ruido. Se está generando un proceso de huida. Esto es una pérdida de salud, que además provoca una consecuencia económica negativa en la parte más cercana al parque", argumentó.

"A pesar del calor, las escapadas y la visita a las piscinas hemos llenado las calles de ilusión por un barrio más verde, sin humos y más justo. Muchas gracias al vecindario que ha participado y a todos los colectivos que han arrimado el hombro", dijo la Asociación Vecinal Puente de Vallecas-San Diego en su cuenta de Twitter.

Los más pequeños de la casa tuvieron la oportunidad de derribar de forma simbólica el paso elevado, tirando cajas de cartón

Más reacciones

A través de las redes sociales llegaron más testimonios. "El puente es un símbolo que representa una ciudad creada para la producción, no para el gozo de sus habitantes. Representa una infraestructura ineficaz: cuando se utiliza se atasca. Contaminante: lo sabemos quiénes vivimos a su vera. Injusta e insalubre", explicaron los responsables de la Asociación Vecinal Doña Carlota Numancia.

La convocatoria fue un éxito, según la Federación Regional de Asociaciones de Vecinos de Madrid (FRA-VM). "La vecindad responde porque quiere que desaparezca ya el 'scalextric' que separa gentes y barrios", aseguraron.

"Estamos en la calle pidiendo un barrio unido y con menos contaminación. ¿Sabías que debajo del Puente de Vallecas ya existe un túnel para coches? Tirar el Puente es un proyecto viable y necesario para acabar con las barreras en los barrios", señalaron desde Greenpeace Madrid.

Una plaza recuerda ya a Constantino Martínez, 'Tinín'



Fallecido en 2020, dedicó su vida a la recuperación de la memoria histórica del pueblo de Vallecas, recogida en sus cientos de fotografías, pinturas y maquetas

◀ Foto de familia, tras la inauguración oficial de la plaza en Villa de Vallecas

➤ Está situada cerca de la tahona familiar donde trabajó como panadero

Por Redacción

Villa de Vallecas cuenta desde el pasado 18 de junio con una nueva plaza denominada

Constantino Martínez, 'Tinín', en recuerdo a este artista fallecido en 2020 que dedicó su vida a la recuperación de la memoria histórica del pueblo de Vallecas, recogida en sus cientos de fotografías, pinturas y maquetas. Según fuentes municipales,

se trata de un acuerdo aprobado por unanimidad en el Pleno del distrito de junio de 2021 y ratificado por la Junta de Gobierno del Ayuntamiento de Madrid.

La mencionada plaza está situada cerca de la emblemática La Tahona,

negocio familiar fundado en 1905 donde desarrolló su profesión como panadero y que recibió un reconocimiento por parte del Consistorio de la capital en 2002.

Constantino Martínez Souto, más conocido como 'Tinín', falleció en diciembre de 2020 a punto de cumplir 91 años y, desde muy pequeño, desarrolló un interés por las artes plásticas y el dibujo. A lo largo de su vida realizó un gran número de pinturas y maquetas donde representó distintos rincones y edificios del pueblo de Vallecas como la iglesia de Pedro ad Víncula, el antiguo ayuntamiento o la fuente municipal, verdaderas obras de arte y de ingeniería.

La concejala de Villa de Vallecas, Concha Chapa, destacó en el acto de descubrimiento de la placa que atribuye el nuevo nombre al mencionado espacio público, "el enorme legado que ha dejado Tinín sobre el devenir de este pueblo, que contribuirá a dar a conocer nuestra historia en los siglos venideros". "Celebramos que tenga una plaza en su Villa de Vallecas, distrito al que amó de forma incondicional y que le vio nacer cuando todavía era un pueblo", añadió la edil de Ciudadanos.

La lucha por los derechos humanos se libra en Cañada Real

➤ Los cortes de luz ya no sólo afectan a los sectores 5 y 6, sino también a los 2, 3 y 4, y aumentan los derribos

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

Se atribuye a Edmund Burke la frase: "lo único que se necesita para que el mal triunfe es que los hombres buenos no hagan nada". En nuestros días muchas veces parece que el poder político y económico hacen la frase, con un giro

maquiavélico, válida para la acción, en la comprensión de que es muy posible que triunfen acciones injustas porque se confía en que la sociedad no hará nada para impedirlo. En la Cañada Real nos encontramos con su aplicación práctica. Ninguna persona buena que se acerque a la antigua vía pecuaria y conozca el sufrimiento de sus habitantes desde que se les cortó la luz el 2 de octubre de 2020, más de un año y nueve meses seguidos, puede ser insensible al mismo. Sin embargo, el mal va triunfando, en cuanto sigue la extremadamente grave y continua violación de los derechos humanos más básicos de una población en situación de extrema vulnerabilidad, más de 2.000 niños y niñas, que sólo demanda una cosa: que les dejen pagar el suministro eléctrico y tener luz en sus hogares y en sus barrios.

La lucha por sus derechos continúa. Los habitantes de la Cañada Real

siguen peleando por ellos, por todas las vías legales y pacíficas, de forma infatigable. El pasado mes de junio volvieron a realizarse sendas concentraciones en Rivas-Vaciamadrid, el domingo 19, y ante la Asamblea de Madrid, el martes 21, convocadas por los colectivos vecinales de los sectores 3, 4 y 5, A.M.A.L y la Asociación Tabadol del sector 6 y apoyadas por la Plataforma Cívica. Pero los ataques a sus derechos humanos no sólo permanecen, sino que incluso se están agravando, con la responsabilidad directa de la Comunidad de Madrid y Naturgy. Y así, los cortes de luz ya no sólo afectan a los sectores 5 y 6, sino también a los 2, 3 y 4, y se practican

nuevas formas de ataque directo a la vida de las personas, como es el aumento de las amenazas de derribo, que, poco a poco, se van ejecutando.

La lucha es desigual y el apoyo activo de toda la ciudadanía es imprescindible. Los habitantes de la Cañada Real no estarán nunca solos en sus reivindicaciones, pero es necesario que se dé un apoyo auténticamente masivo de la sociedad de Vallecas y de Madrid.

Conciencia vecinal

La Plataforma Cívica pretende seguir siendo un bastión firme que sirve de enlace entre las asociaciones y ciudadanos conscientes y los

vecinos y vecinas de la Cañada Real. Y ahora es el momento de que todas las personas tomemos conciencia de lo que está ocurriendo de verdad en este enclave. Todas las gargantas se tienen que juntar para gritar con más fuerza que nunca: "Luz Ya, Contratos y Mesa de Seguimiento" y "Paren ya la Violación de los Derechos Humanos en la Cañada Real".

Que no triunfe el mal en la Cañada Real porque nosotros no hayamos hecho nada para pararlo. La lucha por los derechos humanos se está librando en la Cañada Real y todos hemos de ayudar a que prevalezcan la justicia y los derechos humanos.



Que no triunfe el mal porque nosotros no hayamos hecho nada para pararlo. Hemos de ayudar a que prevalezcan la justicia y los derechos humanos

◀ La concentración frente a la Asamblea de Madrid del pasado 21 de junio

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.

El arte de cuidar en lo invisible a los más vulnerables

➤ La Unidad Móvil de Cribado recorre Cañada Real, el Bulevar, los CAD y los albergues de personas sin hogar de Vallecas

Por Luis Carlos Ríos

El sistema sanitario español llega al 99% de la población del país. Comprende una tupida red de hospitales públicos, centros de Atención Primaria, y hospitales y clínicas privadas. Esta amplia cobertura le ha valido a España extraordinarias calificaciones a nivel mundial, como en el Índice de Salud de Bloomberg. Incluso a pesar del impacto de la Covid-19, la sanidad aguanta y mantiene extraordinarios estándares de calidad gracias al factor humano. Son precisamente esos profesionales, sostén insustituible, quienes se preguntan: ¿qué pasa con ese 1% al que no le llega la sanidad española? y ¿cómo puede abordárseles y proveerles de la atención médica que todo ser humano merece? En el Hospital Universitario Infanta Leonor de Vallecas estas preguntas encuentran un atisbo de respuesta. La Unidad Móvil de Cribado (UMC) de enfermedades busca ser “la puerta de entrada al sistema sanitario” para los más vulnerables.

Ese 1% de población vulnerable es el más necesitado de atención y seguimiento sanitario. Lo sabe Pablo Ryan, del Servicio de Medicina Interna del Infanta Leonor, y Jorge Valencia, médico y coordinador de la Unidad de Cribado Móvil. En Vallecas el accionar de este operativo se concentra en la Cañada Real, en el Bulevar de Vallecas, en los Centros de Atención a las Adicciones (CAD) y en los albergues de personas sin hogar. Desde 2018 han cribado a más de 5.000 personas de todo Madrid en VIH, hepatitis C, hepatitis B e infecciones de transmisión sexual.

Al trabajo de detección y atención médica se le suma la labor de los trabajadores y educadores sociales que acompañan, dan seguimiento y



▲ De izquierda a derecha, Toño, Raquel y José Luis, trabajadores sociales y enfermera, respectivamente

L. C. R.

Raquel, enfermera:
“Simplemente que te lo digan y mires a los ojos a una persona, yo creo que ya estás haciendo una labor profesional bastante grande”

satélite y nos confunden con secretas (risas). Un día que dio positivo un chaval íbamos los dos a buscarle al centro de Madrid. Lo metimos atrás, solo faltaba que fuese esposado (risas). Lo llevamos al Hospital de Vallecas y el tío estaba flipando, flipando, flipando. Y ya íbamos por los túneles de la M-30 cuando empezó que si sois policías, que no quiero ir... Y amagó con que se iba a tirar ahí. Y yo le decía: pero tú tranquilo chico, que no somos policías. Es tan fácil todo que les choca mucho, ellos se hacen su coco, y dicen tan fácil no puede ser, esto tan fácil no puede ser”, afirma.

El trabajo social es tan imprescindible como el sanitario. Raquel es enfermera y cuando se le pregunta si disfruta de su trabajo, responde con un sí pausado, pero a quemarropa. Sobre lo que más le gusta, afirma: “Me gustan mis compañeros. En este tipo de trabajo y en este tipo de unidad, si no eres un equipo, vas mal (...) Cuando uno está bien de paciencia, el otro se desespera. Cuando uno se desespera, el otro dice la palabra mágica”.

Concepción humanista de la salud

Raquel considera imprescindible una concepción humanista de la salud. “Es lo que yo intento hacer en una décima de segundo: ¿cómo estás? ¿cómo te va?. O mientras le pincho y no le pincho y ya, le cojo la mano, y venga, tú ponte el algodondito... Algunos que tienen un segundo de lucidez siempre nos dicen sois ángeles. O que les emociona que les preguntes qué tal, o que si sabes que están sufriendo le digas, pues lo siento. No te entiendo, pero lo siento que estés así. Y ya simplemente que te lo digan y mires a los ojos a una persona, yo creo que ya estás haciendo una labor profesional bastante grande. Aunque es una labor invisible (...) Es ganarte la confianza de la gente que es lo más desconfiado que has visto en tu vida”, explica, convencida.

Como reseñable, recuerda instantáneamente, entre risas, una vez que le cantaron en el Bulevar de Vallecas ‘Pero... Raquel’ de Leo Dan, cuando increpó un grupo de hombres bebiendo en la calle. “Pero Raquel/ Raquel, déjame salir/ No seas mala Raquel/ No seas mala mi Raquelita”, le corearon.

Esta profesional pone el colofón perfecto con mucha agudeza. “Yo si lo tengo que resumir en una frase, como enfermera, desde la faceta del cuidado, sería el arte de cuidar en lo invisible. Es un arte hacerles subir a la furgoneta, que se queden aquí, que te den las gracias, es un arte en lo invisible, en lo espiritual, en la mirada. Aquí se les respeta”, apostilla.



La UMC no solo analiza y detecta, también traslada y acompaña. Comprende un acercamiento proactivo a la vulnerabilidad

◀ La furgoneta de la UMC en el entorno de la Cañada Real Galiana L. C. R.

recopilan datos sobre las poblaciones afectadas. Ellos y ellas también se encargan de derivar al paciente a su centro sanitario de referencia para obtener tratamiento. La UMC no solo analiza y detecta, también traslada y acompaña. Comprende un acercamiento proactivo a la vulnerabilidad. El resultado es que la persona tiene la oportunidad de curarse y mejorar su calidad de vida. En el mismo sentido, el conjunto de su entorno tiene menos posibilidades de infectarse.

Recorrido itinerante

La furgoneta de la UMC va allí a donde no llega la sanidad madrileña. No reciben un céntimo de la Consejería de Sanidad. Se sostienen con becas e iniciativa privada, a pesar de haber recibido el reconocimiento de Buenas Prácticas de la Organización

Mundial de la Salud (OMS). En su paso por Cañada los trabajadores sociales y la enfermera cuentan qué les gusta de su trabajo y cómo es su día a día. Toño, Raquel y José Luis son los rostros, manos y voces que cuidan a las poblaciones más vulnerables de Vallecas y de Madrid.

Toño lleva 6 años en la unidad. “Lo que más me gusta de mi trabajo es que es dinámico, no son todos los días iguales. Me gusta interactuar con la gente”, dice. Al preguntarle por algo a recordar, empieza a reír. La que selecciona del baúl de recuerdos tiene algo de gracioso, pero también de personal. “Él era un ladrón de guante blanco que consumía y tal... Yo le llevé a tratamiento, todo el proceso de llevarle al hospital, al médico... Hubo un momento que me vio como que yo estaba un poco serio, pensando en mis cosas... Y me

dice eh Toño, estás sacando a toda la peña, pero te estás ahogando tú” remata, entre risas.

Su compañero José Luis también agradece la posibilidad de moverse, de obtener distintas perspectivas. Trabaja en la UMC desde hace 1 año. “Es muy dinámico en comparación con otros dispositivos móviles que están siempre en el mismo sitio. Esto es otra cosa, esto es trabajo de calle, de la trinchera (...) Eso te hace cambiar las perspectivas, ver las cosas de otra manera. Un día estás aquí, otro día estás en Marconi y vas cambiando la visión de la gente”, señala.

La anécdota que elige es representativa de cómo los colectivos vulnerables están desacostumbrados a recibir un trato humano y dignificante, al que suelen reaccionar defensivamente. “Nos pasa muchas veces cuando vamos Toño y yo en el coche



De la misma manera que una semilla parte de sus raíces locales para dar lugar a la producción de frutos nuevos, un proyecto nacido en un instituto es capaz de proporcionar ayuda a todo un barrio

◀ La escultura situada en la Avenida del Parque de Palomeras Bajas

Del entorno al aula, del recreo al barrio

Por Patricia del Amo

"Pero crecerás, te harás mayor, y tendrás tus ideas, las mías o las de tu padre, y te darás cuenta de que son mucho más de lo que parecen, de que son una manera de vivir, una manera de enamorarse, de entender el mundo: no tengas miedo de las ideas". Estas palabras fueron escritas por la escritora Almudena Grandes. La primera vez que me hablaron de ella fue en el colegio.

Los centros escolares son el centro de la educación, de esa formación académica que brinda los recursos necesarios para elegir entre unas ideas y otras, así como para crearlas de manera personal.

Suponen un foco que permite descubrir desde personas a vocaciones, y por qué no, también el propio entorno. Un foco de revelación de aquello que esconden las calles que rodean al colegio, los parques y la vecindad que flanquea el instituto. Son centros potenciales de enseñanza sobre el propio barrio, que permiten girar la perspectiva para que en la oración "Vallecas es un barrio de Madrid", el término Vallecas sea algo más que un sujeto al que le acompaña un predicado; que 1924 pueda no ser el resultado de una ecuación, sino el año de la fundación del Rayo Vallecano; o que H2O se salga de la tabla periódica porque es batalla, es naval y es utopía. La escuela constituye un germen de sinergias y de compañerismo, lo que supone la creación de una

colectividad que llega más lejos dejando la competitividad a un lado, al compartir fortalezas para formar un todo diverso y arrasador. Que si lo tuyo es la economía, contribuirás desde el mercado de Doña Carlota; que si disfrutas con las palabras, tu sitio es La Esquina del Zorro; y que si triunfas en las competiciones deportivas, tu parque es Arbolitos. De igual modo que lugar a lugar se construye el distrito, persona a persona se crea el enriquecimiento.

Pero no solo el entorno ofrece oportunidades a los centros escolares, sino que, de forma inversa, también son estos aquellos que tejen barrio. Un buen ejemplo de ello es el proyecto 'Semillas', arraigado en el IES Madrid Sur, donde un grupo de alumnos y alumnas contribuye a las donaciones alimenticias

de la red vecinal Somos Tribu con los productos del huerto que ellos y ellas mismas cultivan. Rábanos y lechugas nutridos de valores solidarios. Y es que, de la misma manera que una semilla parte de sus raíces locales para dar lugar a la producción de frutos nuevos, un proyecto nacido en un instituto es capaz de proporcionar ayuda a todo un barrio.

Frente al estigma, tejido vecinal y educación

Sin embargo, ello no significa que no existan las malas hierbas, como tampoco significa que el nuestro no sea un barrio estigmatizado. Frente a los titulares de prensa y las series de ciencia ficción, tejido vecinal y educación germinada

en las aulas. Unas aulas en las que los conocimientos que se imparten resultan, en ocasiones, demasiados abstractos, por lo que, para darles concreción, para acercarlos y aterrizarlos, puede ser aprovechado el propio entorno, exprimiendo lo que se ve y vive en el día a día, tomando como base lo cotidiano y conocido. Un caso particular del barrio para comprender un problema de matemáticas, una escultura para personificar la historia de nuestro país o una montaña del Cerro del Tío Pío como escenario de un planteamiento físico. Y, así, hacer de lo lejano algo cercano.

En definitiva, barrios y centros escolares, centros escolares y barrios mantienen una relación bidireccional de retroalimentación. De entornos, de valores, de conocimiento, de vecindad... que, en ocasiones, llega a unirse en ideas en común. De esas sobre las que se dijo al principio que no había que tener miedo.



Residencia para mayores Albufera

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

iVen a conocernos!

C/ Sierra de Alcubierre, 8 - Madrid

91 757 05 10

Tour virtual



domusvi.es

Domus 
Cuidamos personas en buena compañía

Las caras humanas del movimiento por la vivienda en Vallecas

➤ Cuatro de sus miembros le ponen rostro, nombre y apellido a la labor de activismo que desarrollan desde hace más de cinco años

Por Luis Carlos Ríos

En el primer trimestre de 2022 se realizaron en España 11.072 desahucios. Más de diez mil personas se vieron obligadas a abandonar su residencia habitual por causa de impago de alquiler o ejecuciones hipotecarias. Este hecho contrasta con la Constitución Española que, en su artículo 47, prevé el "derecho a disfrutar de una vivienda digna y adecuada" de todos los españoles.

La contradicción entre el texto fundacional y la realidad es lo que dio origen a la Plataforma de Afectados por la Hipoteca (PAH). Esta entidad tiene su manifestación barrial en la PAH de Vallecas, una organización autogestionada, horizontal y basada en el apoyo mutuo, que trabaja para garantizar el carácter social de la vivienda. Su labor es ardua. La sensación de David contra Goliath coexiste con una determinación incansable. Cuatro de sus miembros le ponen rostro, nombre y apellido a la labor de activismo que desarrollan desde hace más de cinco años en Vallecas VA.

Mercedes: "Te piensas que eres la única (...) Cuando llegas ahí descubres que hay muchísima gente igual que tú o peor"

Mercedes

Mercedes López lo tiene claro: "la PAH para mí lo es todo. Hay de todo. Nos ayudamos no solo en temas de vivienda, sino también de apoyo emocional, apoyo psicológico, con los niños... Estamos ahí apoyándonos de muchas maneras". Esta vecina resalta la red de apoyo en la que se convirtió el movimiento de vivienda, henchido de experiencias difíciles en las que el suelo y el techo parecen venirse encima a sus habitantes. "Nosotros organizamos en nuestra asamblea la escuela para los niños, precisamente para facilitar que la gente pueda venir. En el momento que nosotros estamos

reunidos, ellos pueden recibir apoyo escolar con voluntarios que son profes dos veces a la semana. También tenemos montado un cenador para que, por ejemplo, los miércoles, las madres y los padres puedan venir a las asambleas y a la vez se vayan cenados a sus casas. Por lo menos facilitar eso para que no sea un impedimento", explica.

Laura

Laura Zulema lleva 6 años en la PAH. Recoge el testigo de su compañera para incidir en la relevancia de que los niños pongan en común su experiencia. "Eso es súper importante. Los niños vienen con familias y vienen un poco traumatizados. Es importantísimo ver que sus amiguitos tienen el mismo problema, que no están solos. Les cambia la vida, la verdad. Los niños lo escuchan, lo oyen, y su madre está muy preocupada y su compañero está igual", señala. El sosten del apoyo mutuo significó para ella un gran alivio en tiempos difíciles. "Hemos tenido muchísimas personas, mujeres que han venido solas. Yo, por ejemplo, cuando vine, me iba bastante mal económicamente y mis amigas me enseñaron dónde coger comida, no solo de Cáritas, donde coger ropa... Hablando con las compañeras no es solo tema de vivienda, es mucho, demasiado", añade. La Obra Social de la PAH es la mejor expresión de ello. "Aquí en Vallecas tenemos como cuatro edificios recuperados y más de 40 casas sueltas donde acogemos a familias que viven prácticamente en la calle o que les van a echar", concluye Laura.

Myriam

Myriam Espinosa vino a España desde Ecuador con la esperanza de desarrollar su vida y tener un hogar. Fue una de las miles de personas que adquirió una hipoteca abusiva a manos de un banco sin escrúpulos. Cuando su pareja se quedó sin trabajo y sus ingresos menguaron, mantener a su hija y pagar una vivienda con sobreprecio se volvió insostenible. Al cabo de poco tiempo se encontró separada, con deuda y con un sentimiento de culpabilidad tremendo. "Al final, a mí en concreto me ayudó a verbalizar esa vergüenza, esa depresión que yo tenía, como diciendo he fracasado, no he podido ni defender



▲ De izquierda a derecha, Laura Zulema, Juan Antonio, Mercedes López y Myriam Espinosa

L. C. R.



▲ Una de las acciones de los activistas de la PAH de Vallecas

PAH VALLEKAS

Laura: "Es importantísimo ver que sus amiguitos tienen el mismo problema, que no están solos. Les cambia la vida, la verdad"

A través de la plataforma consiguió salir de ese círculo vicioso. "Vas con un problema de vivienda, pero al final hablas de ofertas de trabajo, de los niños, los pesares, te echas unas risas...", dice. El apoyo mutuo. También resalta la importancia de las asambleas como una experiencia valiosísima para ella y su hija. "Cuando vinimos tenía dos años. Era tanto lo que se hablaba en casa, yo iba con ella a todas las asambleas... ¿Adivina a qué jugaba en el colegio con su amiga Cristina, que son amiguísimas hasta ahora? ¡Venga! ¿Jugamos a las hipotecas? (risas) Encontrarse con otros niños que a ese tema les resulte familiar es darles un ambiente que les transmite valores de activismo, de defender sus derechos y juntarse con más gente. Eso es un valor que no me lo da pertenecer a la clase que puede pagar su hipoteca. Yo he dejado de comer para pagar mi

Myriam: "Yo he dejado de comer para pagar mi hipoteca y tampoco he podido hacerlo, porque ya estaba pensado el engranaje para que eso me pasara"

hipoteca y tampoco he podido, porque ya estaba pensado el engranaje para que eso me pase", afirma.

Juan

Juan Antonio llegó al movimiento de vivienda cuando el piso en el que alquilaba una habitación quedó a merced de un juzgado. Su hermano le mandó la dirección del lugar de reunión desde China, en una triangulación rocambolesca. Gracias a la PAH, el desahucio, con furgonetas y helicópteros, tardó cuatro años en llegar. Ya junta ocho años de militancia en la plataforma. Para él, "el movimiento de vivienda es una lucha que tiene que ser entre todos". "La PAH ha hecho y sigue haciendo muchas cosas buenas. Cosas que tenía que hacer sobre todo el Estado, y no las hace", destaca.

Todos coinciden en que la PAH, da igual bajo qué siglas, no dejará de existir. Funciona a marchas forzadas, con recursos humanos escasos y voluntarios, pero se nutre del ímpetu de miles de personas que defienden algo tan básico como comer y respirar. En su naturaleza horizontal y de apoyo mutuo florece la esperanza de que los ciudadanos organizados le planten cara al poder financiero. Su resistencia ya es una victoria.



▲ Una de las movilizaciones del colectivo vallecano

La lucha por la mejora de las pensiones mínimas continúa

► La Plataforma de Vallekas por la Defensa de las pensiones públicas rechaza la penalización de la jubilación anticipada y la prolongación de la vida laboral

Por Plataforma de Vallekas por la Defensa de las pensiones públicas (COESPE)

Cuando el movimiento pensionista se puso masivamente en pie en todo el Estado frente a las ridículas subidas del 0,25% de la ley aprobada por Rajoy en 2013, nadie imaginaba que se iba a convertir en protagonista de una demanda de cambio del Sistema Público de Pensiones de mucho más calado.

No solo obligamos al gobierno del PP a dar un paso atrás, recuperando provisionalmente la subida de las pensiones con el IPC y a posponer la entrada en vigor del Factor de Sostenibilidad que iba a suponer un recorte general de pensiones para las generaciones futuras. También ampliamos las exigencias tratando de revertir completamente las reformas de 2013 y también la de 2011. El nuevo Gobierno surgido de la moción de censura, y en particular el de coalición PSOE-UP, así como otros partidos y sindicatos, incluyeron en sus compromisos muchas de nuestras demandas.

La Comisión del Pacto de Toledo tuvo que revisar en 2020 sus recomendaciones acogiendo tíbilmente algunas de nuestras reclamaciones. En diciembre pasado, se materializó la nueva Ley de Reforma de las Pensiones que, entre otras cosas, recuperaba la revalorización anual con el IPC medio (no el real); derogaba el Factor de Sostenibilidad por un nuevo

“Mecanismo de Equidad Intergeneracional” que habrá de negociarse en el futuro; mejoraba ligeramente las pensiones de viudedad; reconocía que las bonificaciones y prestaciones no contributivas que venían cargándose a la Seguridad Social debían ser a cuenta del Estado; y se creaba una cotización extra del 0,6% (0,5% las empresas, 0,1% los trabajadores) para engrosar la esquilada “hucha de las pensiones”.



▲ El logo de la plataforma

Discrepancia

La Ley de Reforma de las Pensiones también recoge otros aspectos con los que estamos en contra, en particular, la mayor penalización de algunos casos de jubilación anticipada y la incentivación de la prolongación de la vida laboral más allá de la edad ordinaria de jubilación que quedaba como en la reforma de 2011 (67 años), igual que el periodo de cálculo de la Base Reguladora (25 años). Tampoco ha hecho justicia con quienes se jubilaron obligatoriamente (por despido) a los 60 años al no reconocerse el 100% de su Base Reguladora. También aplazaba aspectos fundamentales como igualar las pensiones mínimas al SMI (Salario Mínimo Interprofesional), como pide la Carta Social Europea. Y sigue pendiente la auditoría de la Seguridad Social comprometida y que el propio Tribunal de Cuentas reconoce que, entre los años 1989 y 2018, se desviaron a partidas no contributivas más de 100.000 millones de euros.

Igual que nos parece

decepcionante el recién aprobado en el Congreso Proyecto de Ley de impulso de los planes de pensiones de empleo (negociados en los convenios) con la creación de un fondo de promoción pública, pero de gestión privada. La Plataforma en Defensa de las Pensiones Públicas de Vallekas creemos que, aunque estos planes de pensiones privados, que ya venían funcionando, son legítimos (están contemplados en la CE), rechazamos rotundamente que se incentiven a costa de la Seguridad Social, bonificando a las empresas las cotizaciones sociales de las aportaciones a esos fondos, las desgravaciones fiscales de que se benefician también los pagamos todos los ciudadanos. Hay el riesgo de que las empresas reduzcan las mejoras salariales de los convenios para destinarlas a esos planes. Además, al cederse su gestión al sector privado, el riesgo de quiebra lo podríamos tener que pagar todos como ya ocurrió con la banca.

En definitiva, la Plataforma por las Pensiones Públicas de Vallekas, reconociendo los avances logrados hasta ahora con la movilización, rechazamos las medidas que contribuyen a deteriorar las pensiones públicas y seguiremos luchando para acabar con la gran desigualdad existente, igualando las pensiones mínimas al SMI y mejorando las de viudedad; evitando el saqueo de la Seguridad Social con bonificaciones indebidas; destopando las base máxima de cotización para que los salarios más elevados contribuyan a elevar la recaudación de la Seguridad Social; y auditando la Seguridad Social para que el Estado restituya lo que ha gastado indebidamente a lo largo de años. También defender lo conquistado frente a quienes, empresarios y Banco de España entre otros, amenazan ahora con arrebatarlos con el pretexto de la inflación.

Para mantener la lucha, la plataforma invita a los vecinos y vecinas del distrito a nuestro espacio de participación. Contactar en pensionistasvk@gmail.com.

Tu asesor inmobiliario

Las criptos caen, el ladrillo permanece

Por Torresrubí

Hace unas semanas tuvo lugar un “cripto crash”, tras la caída de Terra y Luna que supuso una pérdida de 60.000 millones de dólares. La volatilidad de las criptomonedas ha llevado a mucha gente a vender sus participaciones por miedo a que se produzca una caída mayor.

En esta situación, la inversión en ladrillo se sigue manteniendo como una de las más fiables para conseguir rentabilidad venciendo la inflación.

Invertir en vivienda puede dar buena rentabilidad si se hace bien. Con el paso del tiempo casi todos los inmuebles se revalorizan y elegir bien es crucial para conseguir la máxima rentabilidad.

El ladrillo es la inversión por excelencia, la segura, la que los padres hacen el esfuerzo por comprar otra vivienda para poder dejarle algo a sus hijos. Una inversión que puede “pagarse sola” gracias a un alquiler rentable y seguro.

En el mes de mayo el precio de la vivienda subió un 8,4% respecto al mes de mayo de 2021, según un estudio de Tipsa. Gracias a la facilidad para conseguir créditos hipotecarios y a los bajos tipos de interés, más personas optaron por comprar una vivienda, bien como primer hogar o bien como inversión.

Si estás pensando en invertir porque la inflación destruye tus ahorros en el banco, no te fías de las criptomonedas y quieres una inversión fiable a largo plazo, en Torresrubí podemos ayudarte. Conocemos los precios de venta de viviendas en Vallecas, los del alquiler, qué es lo más demandado y las mejoras propuestas para algunas zonas. Si buscas un piso para comprar, reformar y revender o para comprar y alquilar, podemos ayudarte.

La compraventa de un piso lleva asociados unos gastos. En Torresrubí los calculamos para que puedas conocer todos los detalles antes de convertirte en propietario de una vivienda.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de compraventa Torresrubí

91 303 63 55





▲ Dos mujeres y un niño asisten al paso de la manifestación

L. C. R.

El Orgullo Vallecano toma las calles para defender sus conquistas

Una manifestación recorrió la Avenida de la Albufera en la tarde del 25 de junio

Por Luis Carlos Ríos

La Avenida de la Albufera estaba desierta en la tarde del 25 de junio. Se podía caminar por el centro de la calle desde Puente de Vallecas hasta Buenos Aires. La arteria comercial más importante del barrio se vació de coches para acoger a una multitud colorida, al igual que todos los meses de julio. El Orgullo Vallecano se hizo a los caminos una vez más para reclamar e incidir, pero también para celebrar. Su canto subversivo fue también uno de alegría y resistencia.

Sobre las cabezas de las personas ondearon multitud de banderas variopintas. Podría perfectamente tratarse de una fiesta. Pero no fue solo eso. Un 55% de jóvenes LGBTI+ sufre acoso escolar. Las agresiones homófobas van al alza y encuentran eco político en la extrema derecha. Ellos cantaron y gritaron por los que se fueron y por el goce de seguir con vida. No es una fiesta cualquiera. Está erizada con miles de garras que salieron a defender Vallecas frente a lo que consideran una amenaza creciente. Sobre este y otros asuntos, los organizadores respondieron a algunas preguntas de Vallecas VA.

P: ¿Qué hace al Orgullo VK 2022 diferente al de otros años?

R: Este año hemos intentado visibilizar todas las realidades y las violencias que nos atraviesan y ponerlas de manifiesto (...). Además, nos hemos esforzado por hacer nuestro discurso accesible a todo el mundo, intentando adaptar el manifiesto a las directrices de lectura fácil, alejándonos de academicismos y reforzando el mensaje con carteles. La idea es que el

mensaje no llegue solo a unos pocos privilegiados, sino que sea accesible y cercano al barrio y a su realidad.

P: ¿Cómo se moviliza y consigue semejante interseccionalidad con el movimiento de vivienda, el vecinal, el de las trabajadoras del hogar y los cuidados...?

R: Orgullo Vallecano se reúne en la Villana de Vallecas, que es un espacio en donde confluyen muchos colectivos del barrio como la PAH Vallecas, la Despensa Solidaria Autogestionada, la Escuelita o Radio Vallecas... Este espacio nos brinda la posibilidad de generar redes constantemente y cooperar en distintas iniciativas y actividades (...). Creemos además que es muy importante y tratamos de fomentar esos acercamientos también con muchos otros colectivos que no son del barrio. Son muchas las violencias que nos atraviesan y, gracias a este apoyo mutuo, tratamos de conseguir abordarlas todas.

P: ¿Por qué consideran necesario al Orgullo VK? ¿Ven un riesgo de retroceso en los derechos obtenidos?

R: Actualmente se están poniendo en duda debido a los discursos violentos y simplistas de la ultraderecha muchas de las cuestiones que parecían ya superadas. Este discurso violento cala en la sociedad y la confronta en cuestiones muy



▲ La cabecera de la manifestación

L. C. R.

reduccionistas, generando bandos absurdos. Creemos que es fundamental seguir visibilizándonos, generando un espacio seguro y de aprendizaje mutuo y hacer barrio. Necesitamos escuelas públicas que muestren la diversidad y el respeto a la diferencia. No educar en la diversidad sexoafectiva ocultando la variedad de realidades es adoctrinar en un sistema binarista (hombre/mujer) y heterocentrista (pensar que todo el mundo es heterosexual por definición). Este año hemos visto un gran debate sobre poner o no banderas arcoíris en las juntas municipales y se han retirado los bancos LGTBIAQ+ que teníamos en el distrito y se impide su reposición. (...) Y cuando hay iniciativas legislativas, como en el

caso de la ley trans y LGTBI, se paralizan y eternizan en procesos parlamentarios para acabar siendo fragmentadas.

P: ¿Consideran que hay un esfuerzo institucional suficiente para evitar que los menores sigan sufriendo cifras tan alarmantes de malos tratos y discriminación?

R: Los dos ámbitos institucionales fundamentales desde donde se atajan este tipo de situaciones son la educación y la sanidad. Desde hace tiempo, y últimamente de manera mucho más agresiva y evidente, vemos cómo los recursos no son suficientes, los servicios prestados son precarios, no se adecúan a las situaciones y las necesidades de la población y se ataca al sistema público en beneficio de la

empresa privada. Entonces, el esfuerzo institucional resulta insuficiente cómo mínimo y va en dirección contraria, mostrando que sus intereses no son los de la gente del barrio que aguanta largas listas de espera para poder ser atendida en el centro de salud, en servicios de especialidades o de salud mental. Y con esto nos referimos a las altas esferas que gestionan recursos (...) No a educadores, profesores, médicos, sanitarios, personal de administración y servicios que son quienes dan la cara e intentan hacerlo lo mejor posible dentro de sus posibilidades.

P: El movimiento LGBTI+ vallecano hace gala de formas muy subversivas y provocadoras. ¿Estamos frente a una nueva revolución sexual?

R: Nos gustaría ser realmente provocadores y poder mostrar en Vallecas mucha más libertad de la que podemos. Por ahora vamos paso a paso. En estos años hemos notado cómo se ha normalizado nuestra presencia y se han perdido algunos miedos. Recordemos en 2017, el año de la cabalgata de reyes, con la Prohibida, Dnoe (Lamiss) y Roma Calderón, lo que se dijo de nosotros, incluidas amenazas de muerte. Una parte muy importante de nuestro activismo es la pedagogía y queremos ayudar a ampliar las miradas vallecanas para ser más libres todos. Nosotres también aprendemos cada día. Afortunadamente las generaciones más jóvenes han crecido con algunas conquistas logradas lo que les ha permitido sumar luchas sobre esa base, añadiendo conceptos y modos de entender la sexualidad y el propio cuerpo que son la verdadera "revolución sexual".

ACTUALIDAD /
**Espacios
de Igualdad**

Espacio de Igualdad María Moliner



☎ 601 642 453

Espacio de Igualdad Elena Arnedo



☎ 914 802 508

Érase una vez un barrio donde las mujeres se juntaban...

Por Erika López, dinamizadora del Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano

Hace mucho tiempo, si cierro los ojos, en mi barrio se vivía de otra manera. Recuerdo cómo en las plazas, en las puertas de los portales y de las casas, las mujeres (mayormente) sacaban sus sillas y se juntaban. Cómo cuando iba con mi abuela al mercado en el verano, ese paseo era eterno en encuentros y compartir con otras vecinas. Cómo la compra en el mercado para la comida del día y de la noche duraba gran parte de la mañana entre charlas en el turno y el compartir con el pescadero, la frutera, etc... A la noche con el calor del verano, cogíamos

las sillas y nos íbamos al parque a rebajar al menos un par de grados la temperatura y allí también las mujeres se juntaban.

Recuerdo esos momentos de encuentro entre mujeres como espacios de desahogo, de compartir, donde las penas, las dificultades, las alegrías y las risas formaban parte de un todo. Saber de tus vecinas y de tus amigas desde ese lugar tan espontáneo, tan de la vida cotidiana, generaba bienestar y redes de apoyo. Sentirse escuchada, compartir realidades y estar acompañada formaban parte de ese todo, de ese día a día, de esos encuentros.

Qué pena que estas dinámicas se hayan diluido y además se le haya dado una carga negativa con comentarios como: "vaya cotorras",

"menudas marujas", "os metéis en la vida de todo el mundo", etc... De manera permanente, se ha ridiculizado desde una mirada masculina aquello que nos hace bien y esto no nos gusta.

Momentos de desahogo

Ahora, como técnica dinamizadora del Espacio de Igualdad Elena Arnedo, me doy cuenta de la importancia de esos momentos. Estos momentos nos servían a las mujeres como desahogo ante unas desigualdades que por ser mujeres se sostenían y se sostienen, para poder hablar y aprender cada día a gestionar conflictos, para compartir momentos difíciles y que estos momentos funcionen como grupos terapéuticos y para sentir que no estás sola.

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDO SORIANO

"Podcasting: una nueva herramienta para tomar la palabra"

Dirigido a mujeres

Martes 12 de julio, de 17 a 18:30 horas

Ciclo de cine: "Mujeres afrolatinoamericanas, afrocaribeñas y de la diáspora"

Dirigido a toda la población

"Kbela, la película", dirigida por Yasmin Thayná, miércoles 13, y "Respect" dirigida por Liesl Tommy, miércoles 27 de julio, de 17:30 a 19:30 horas

"Círculo de gimnasio. Cuidando nuestro cuerpo"

Dirigido a mujeres

Martes 19 de julio, de 18 a 19 horas

"Descubre tu objetivo profesional y define tu perfil a través de la escritura creativa"

Dirigido a mujeres

Viernes 8, 15 y 22 de julio, de 11 a 13 horas

ACTIVIDADES ESPACIO IGUALDAD MARÍA MOLINER

Pintura corporal: "Los templos cambiantes"

Martes 19 de julio, de 17 a 19 horas

Kit básico de bruja: creación de velas

Miércoles 20 de julio, de 18 a 20 horas

Teatro breve narrado: "Voz y cuerpo en escena"

Miércoles 13 y jueves 14 de julio, de 17:30 a 20 horas

"¡Que el ritmo no pare!"

Martes 19, miércoles 20 y jueves 21 de julio, de 10 a 12 horas



Esos momentos para algunas mujeres han pasado a formar parte de los espacios cerrados, de los bares y de poco más. Para otras mujeres, ni existen.

Érase una vez un barrio donde las mujeres se juntaban en las calles, en las plazas, en sus barrios otra vez...

Medios de barrio que CUENTAN MUCHO

La voz de los vecinos



plataformademedioscam@gmail.com

A VOZES DE
CARABANCHEL

actualidad **SUR**

ALCORCÓN
ALDEA

CANAL 33
MADRID

Chamberí 30 días

DSalamanca

getafe actualidad

al ría

GUÍA DE ALUCHE
Distrito de LATINA

al ría

móstoles actualidad

SOLO BOADILLA

Tetuán 30 días

Hortaleza
PERIÓDICO VECINAL

VallecasVA

ZIGZAG

ACTUALIDAD

ACADEMIA Clases Particulares
Dibujo & Pintura
Clases Grupales
Informática
Idiomas
Preguntanos!!

ARCO

674 42 53 53 - Alex
C/ Candilejas, Nº 53. Asamblea de Madrid



La Heladería
Helados Artesanos

Abierto todos los días de
12:00 a 24:00
C/ Carlos Martín Álvarez
esquina Avd. de San Diego



TANIAJARDÍN
Escuela infantil desde 1978
"Después de ti en las mejores manos"

Avenida de Palomeras, 29 ☎ 9



Cervecería Moreno

C/ Sierra Nevada, 1 (Asamblea de Madrid) ☎ 692 95 45 63





MERCADITO EL POZO

C/ Andaluces del Pozo n.º 9

91 262 79 29
654 367 741

PORTES GRATIS con compras superiores a 50€, importes inferiores, portes 5€
PEDIDOS CON 24H DE ANTELACIÓN

Síguenos en redes sociales f i



CERVEZAS
La ValleKana

C/ PAYASO FOFÓ, 24
☎ 628 93 56 70

LA CERVEZA DEL BARRIO EN TU TABERNA FAVORITA

LA FRASCA TABERNA
VALLEKAS
EST. 2001

f Taberna la frasca vk
i lafraskavk




SALA equilibria
YOGA & PILATES

644 49 41 55
C/ San Jaime 62
Madrid - 28031




Cafetería La Avenida Cervecería

Av. Pablo Neruda, 96
☎ 91 139 56 50 690 82 04 13



ZEUS GIMNASIO

C/ Sierra Bermeja, 41
Tlf. 91 478 75 24

www.zeusgimnasio.com

Horario
Lunes a viernes: 8:30 a 22:15
Sábados: 9:00 a 14:00

ACTIVIDADES A CUALQUIER HORA
Sauna - Baño turco - Cardio - Fitness
- Musculación - Oposiciones (cuerda 7 mts.)

CLASES COLECTIVAS
Yoga - Aerobic Step - Pilates - Zumba
- Abdominales - Mantenimiento
- Gap - Spinning

ASESORAMIENTO GRATUITO



Mala Rodríguez tocará en Vallecas el 16 de julio




Puente de Vallecas celebra sus fiestas patronales

La Karmela compartirá protagonismo con la programación municipal

Por Isa Mendi

Puente de Vallecas continúa de fiesta en este mes de julio. Del domingo 10 al domingo 17, los vallecánicos y las vallecanas tendrán la oportunidad de reencontrarse con las Fiestas del Carmen y de La Karmela, tras dos años de suspensión motivados por las restricciones sanitarias de la pandemia. Volverá también la tradicional Batalla Naval, que llegará a su cuadragésimo aniversario. En la variada programación cultural, deportiva y de ocio de estos días destacan los conciertos de Azúcar Moreno, Mala Rodríguez, Burning y Ñu, así como la XVII Carrera Ciclista Trofeo del Carmen y la V Fiesta de la Bicicleta de Puente de Vallecas. La inauguración oficial de los festejos será el jueves 14 de julio con la lectura de los pregones. Antonio Cosmen, de Cruz Blanca Vallecas, se dirigirá a los vecinos desde el balcón de la Junta Municipal de Puente de Vallecas, antes del chupinazo que marcará el inicio de las celebraciones.

FIESTAS DEL CARMEN, DEL 10 AL 17 DE JULIO

Recinto Ferial (calle de Payaso Fofó esquina Javier de Miguel)

Domingo 10 de julio

9h.- XVII Carrera Ciclista Trofeo del Carmen (Club Ciclista Vallecánico)

12:30h.- V edición de la Fiesta de la Bicicleta de Puente de Vallecas (Club Ciclista Full Gas Team Pozo Entrevías y Club Ciclista Vallecánico). Avda. Pablo Neruda, junto al Centro Comercial Madrid Sur

Martes 12 de julio

22h.- Concierto Azúcar Moreno (Festival El Pozo del Flamenco). Plaza Padre Llanos, junto al Centro Cultural El Pozo, Avda. de las Glorietas

Miércoles 13 de julio

19:30h.- Exhibición desfile del escuadrón de la Policía Municipal
20h.- Banda Sinfónica Municipal Ayuntamiento de Madrid. Plaza de Puerto Rubio

20:30h.- Taller de Pintacaras (Dinamización Vecinal AV Puente de Vallecas San Diego)

21:00h.- Concierto festival infantil y familiar Puente de Vallecas, 'Pequecas'. Juanito ventolera y Kids Rock Family en concierto (versiones de rock para toda la familia). Recinto ferial calle de Payaso Fofó

Jueves 14 de julio

Inauguración Fiestas del Carmen 2022

19:30h.- Pregon a cargo de Antonio Cosmen (Cruz Blanca Vallecas), Banda de música de Vallecas y chupinazo. Junta de Puente de Vallecas, Avda. de la albufera, 4

20h.- Animación infantil y familiar 'Pasacalles Blanco'. Compañía Arlequín

JOYERÍA
GERAULMA
RELOJERÍA

ESPECIALISTAS EN REPARACIÓN Y GRABADOS

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



TECH

ESPECIALISTAS EN TO
DESMONTABI

JAVIER E
629 65

https://www.te
techosboni



Descuento de 10% en matrícula presentando periódico

10€ descuento por cada amigo

Pregunta condiciones



www.taniajardin.com

1 778 1080 - 722 443 223

BRAGABOYS MOTOS
«TU TALLER DE CONFIANZA»



Polígono Industrial Vallecas
C/ Luis I, 71 - Nave 2 - 28031 Madrid

91 009 96 51

TALLER OFICIAL DE:
SYMA

www.bragaboymotos.es

Síguenos: 

Churrería - Cafetería A La Porra

Raciones - Hamburguesas
Platos combinados

 bar_alaporra

C/ Santiago Alió, 25 910 743 745

Una de las actuaciones de La Karmela de ediciones anteriores

Los bomberos municipales volverán a traer la fiesta de la espuma



21h.- Concierto Burlancaster. Versiones del pop-rock de los 80-90
22:30h.- Concierto Jenny and The Mexicats

Viernes 15 de julio

19h.- Exhibición Cuerpo de Bomberos Ayuntamiento de Madrid (Fiesta de la espuma)
20h.- Animación infantil y familiar actividad circense con aéreos 'Tentación divina'. Compañía Maidown
21h.- DJ No Job
22:30h.- Concierto Burning
00:30h.- Concierto Yusta. Canciones propias y clásicos del rock español

Sábado 16 de julio

19h.- Exhibición Unidad Canina Policía Municipal Ayuntamiento de Madrid
20h.- Animación infantil y familiar 'Pasacalles Corral Kaos'. Compañía Scura Splats
21h.- DJ From La27
22:30h.- Concierto Mala Rodríguez
00:30h.- Orquesta Péndulo
20h.- Misa Solemne en honor de la Virgen del Carmen
21h.- Procesión de la Virgen del Carmen. Parroquia San Ramón Nonato, Melquiades Biencinto, 10

Domingo 17 de julio

16:30 a 20:30h.- Batalla Naval. Cofradía Marinera de Vallecas. En el Bulevar de Peña Gorbea hasta calle de Payaso Fofó
20:30h.- Banda de Música de Vallecas
22h.- Concierto Ñu
00:00h.- Fuegos Artificiales. Mirador del Cerro del Tío Pío

LA KARMELA, DEL 14 AL 17 DE JULIO

Recinto ferial pistas Parque Javier de Miguel

Jueves 14 de julio

18:30h.- Pasacalles con la Batukada Samba Rakatui
19:30h.- Pregón y lectura del cuento de La Karmela 2022
20:30h.- Concierto Salvador Amor
21:45h.- Concierto Bulbalkan
23h.- Concierto Pota en la Sopa

Viernes 15 de julio

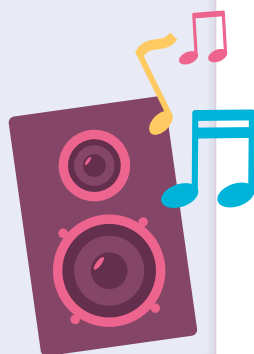
18h.- Charanga de Fontarrón
18:30h.- Charla 30 aniversario de Bukaneros
18:30h.- Taller infantil de grafiti
19h.- Exhibición de grafitis
20:45h.- Concierto Colectivo Warriors
21:45h.- Concierto Zamorano Beatz & Vela infan
22:45h.- Concierto Ill Pekeño & Ergo Pro
00:15h.- Concierto Dremen
01:30h.- DJ 7o7e

Sábado 16 de julio

10h.- Torneos de fútbol, baloncesto, tocata de rugby, taller de boxeo y ajedrez
13h.- Sesión Vermú con La Belcho Band
14h.- Comida popular con los monólogos de Sergio y Raja
15:30h.- Bingo popular, juegos de mesa y pintacaras
17:30h.- Juegos populares castellanos
19:30h.- Concierto de Arde
21h.- Concierto Suzio13
22:15h.- Concierto Rude Pride (gira despedida)
00:00h.- Concierto Kaos Urbano
01:30h.- DJ Chato

Domingo 17 de julio

11:30h.- Rondacañas con Dulzaineros de la Patria
11:30h.- Pequebatalla Naval- Aquopaintball, a cargo de la Asociación Barró
14h.- Ultra Paella
16h.- Batalla Naval
19h.- Orquesta Crystal
20:15h.- Concierto Yo no las conozco
21:30h.- Concierto 33 Malandras
22:35h.- Concierto Tremenda Jauría
00:00h.- DJ Sandwich No Mixto



BAÑOS
COCINAS
ACCESORIOS
MUEBLES DE DISEÑO

COCINAS | Rey

91 778 17 06
633 37 53 35



C/ Arroyo del Olivar 85
info@lascocinasrey.com
lascocinasrey.com

Síguenos en redes sociales 

FERRETERIA LAS SUERTES

CERRAJERIA 24h

1€ Copias de llave

Tifs: 91 362 35 05
y 600 814 059

C/ María Teresa León, 1
(Ensanche Vallecas)
decoferre@hotmail.es
www.ferreteriaassuertes.com

DIME QUÉ NO TENEMOS EN:



PERSONALIZACIONES

MENDO Papelería

696 09 12 33 - 91 477 41 47

SERVICIO DOMICILIO
TEXTO TODO EL AÑO
DISEÑO

Papelería - Librería
Bellas Artes - Regalos
Manualidades

Copias - Escaner - Fax
Encuadrados - Sellos
Plastificados

SELECTUM gastroplacres

Productos Selectos de la Marca España




Vinoteca
Oleoteca
Ibéricos y quesos
(Corte a Cuchillo)
Pan y Empanadas Gallegas
Fruta y verdura
Cestas Gourmet

C/ Antonio Gades, 1 - 28051 Madrid **91 109 65 00**

Cervecería TORRES

vinos  tapas

C/ Payaso Fofó, 24 Local 3
(frente al estadio del Rayo Vallecano) **666 049 501**

LOS BONI

TODO TIPO DE TECHOS
YES Y PLADUR

BONILLA
0 550

techosboni.com
@gmail.com



 **Talleres CUEMA**
CHAPA Y PINTURA

Avenida Pablo Neruda, 2

91 777 71 96 tallerescuema@gmail.com

OFERTA MICHELIN 205-55-16-91V **99€**
con montaje y equilibrado de válvula

OFERTA RUEDA TAURUS 205-55-16-91V **60€**
con montaje y equilibrado de válvula

VAN DEN BERCKEN S.A.
Todo para su Automóvil

APOSTAMOS POR VALLECAS

Del 1 al 31 de julio de 2022, hasta **80€** en premios por la compra de neumáticos MICHELIN 

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

* hasta fin de existencias



La Batalla Naval es un barco de tres mástiles: lúdico, utópico y reivindicativo

◀ La salida de la Batalla Naval en el Bulevar de Peña Gorbea

▼ Piratas, bucaneros, cofrades, grumetes y vecinos en la calle de Payaso Fofó

▼ El logo de la edición de 2022

Batalla Naval, 40 años de utopía

➤ Vallecas volverá a regar sus sueños con agua el 17 de julio. Piratas, bucaneros, cofrades, grumetes y vecinos saldrán a la calle para gritar: ¡Vallekas, puerto de mar!

Por Cofradía Marinera de Vallekas

Este mes de julio vamos a vivir una Batalla Naval muy especial. Especial porque volvemos después de dos años sin celebrarla. Especial porque los números no engañan y nos hablan de que han pasado 40 años desde la inauguración del puerto de mar en Vallekas.

No nos cansaremos nunca de decir que la Batalla Naval es mucho más que una fiesta de agua. Todo el imaginario marino que pervive en Vallekas desde hace 40 años nos habla de cómo la utopía y la reivindicación han calado en varias generaciones.

La Batalla Naval es un barco de tres mástiles. Sin ellos, el buque no puede navegar. El primer mástil, la parte lúdica, se consigue con la participación masiva de las vecinas y vecinos del distrito; el segundo, la parte utópica, con la constatación de que pidiendo lo imposible generamos un motor de cambio que elimina los límites de lo que podemos conseguir; y el tercero, la parte reivindicativa, con un sencillo juego de palabras: "en Vallekas nos mojamos por algo".

Con todo eso, desde la Cofradía Marinera de Vallekas cocinamos la fiesta más integradora, más intercultural, más intergeneracional y más divertida que te puedas encontrar.



¡Mójate por el barrio!

Este año queremos volver a la esencia, al origen. En el origen de la Batalla Naval también estuvo el movimiento anti-OTAN, la negación de la guerra como solución a los conflictos, la propuesta de que la única batalla o guerra es aquella que genera sonrisas entre sus contendientes. Y ese mensaje ha estado siempre implícito en la Batalla Naval. Quizás sea momento de hacerlo explícito ahora que las guerras aparecen en Europa y la cumbre de la OTAN ha visitado nuestra ciudad.

La camiseta de la Batalla Naval de este año va en ese sentido. En cuanto al lema en sí, cerramos un bucle de 40 años volviendo a uno de los activos más potentes con los que contamos en Vallekas: el concepto de "El Barrio". Con mayúsculas. El Barrio representa lo colectivo frente a lo individual; en El Barrio se tejen redes de apoyo mutuo y se socializan las reivindicaciones; en El Barrio te importa tu

vecina o tu vecino; en El Barrio la lucha conjunta tiene premio; el Barrio combate las crisis recurrentes del capitalismo; y El Barrio acoge, integra, vertebrada y une.

Esa esencia está en la inauguración de un Puerto de Mar en 1982. Reivindicar el origen puede parecer insignificante, pero no es así, es tan importante que merece la pena recordarlo 40 años después.

Este año hemos puesto mucho énfasis en cocinar una Batalla Naval de forma colectiva, así que no lo haremos en solitario.

La Cofradía ha pedido apoyo a los colectivos de Vallekas y éstos han respondido a la llamada. Os pedimos, por tanto, que os mojéis colectivamente por El Barrio y que esa implicación se concrete desde todos los frentes en los que os mováis: la cultura de proximidad, el deporte de barrio, la juventud del distrito, la red de apoyo de tu barrio, la autogestión de espacios recuperados como el CSO Atalaya, las fiestas autogestionadas, etc...



PROGRAMACIÓN

14, 15 y 16 de julio

Exposición '¡Nos mojamos! Identidad y experiencias vallekanas'. Organiza ABM Confecciones. Calle de Encarnación González, 8

17 julio. Batalla Naval

13 h.- Txiki Batalla en la calle de Payaso Fofó. Pasacalles para las más pequeñas hasta el Bulevar de Vallecas. Organiza: Asociación La Kalle

13 h.- Demostración de la Colla Castellera de Madrid en la Plaza Vieja

14 h.- Comida popular en la Plaza Vieja

16:30 h.- Pregón y salida de charangas, batucadas, carrozas, marineros, cofrades y vecinos. Desde el Bulevar de Peña Gorbea. El recorrido será: calles de Puerto Alto, Martínez de la Riva, Monte Perdido, Arroyo del Olivar y final en Payaso Fofó

Actividades paralelas en el día de la Batalla

De 12 a 15 h. y de 19 a 22 h., Taller Zona O, CSO Atalaya. Música, agua y abordajes y photocall marino desde el Barco de secano del centro social

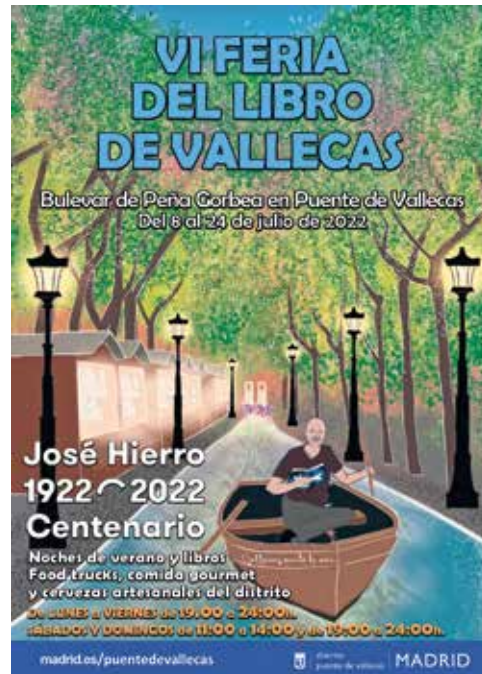
De 13 a 15 h. Calle de Eduardo Requeñas. Concierto-vermú, comida, exposición y fletaje de Barco por la Cultura de la Proximidad. Organizado por La Horizontal, Somos San Diego Despensa, y Jacks on the Rocks

Desde la Cofradía Marinera de Vallekas cocinamos la fiesta más integradora, más intercultural, más intergeneracional y más divertida



◀ La caseta de Vallecas Todo Cultura de la pasada edición
J. ARGUEDAS

▼ El cartel de 2022



La VI Feria del Libro de Vallecas tendrá lugar del 8 al 24 de julio

➤ Alrededor de 250 escritores firmarán sus libros en las 17 casetas que participarán en un evento que homenajeará a José Hierro en el centenario de su nacimiento

Por Redacción

Puente de Vallecas organiza desde 2017 su propia Feria del Libro en la que participan las librerías y entidades culturales del distrito. Esta iniciativa tiene lugar en el Bulevar de Peña Gorbea, donde unas icónicas casetas de madera convertirán este espacio en una oda a la lectura, a la cultura y al encuentro vecinal. Su horario de apertura será, de lunes a viernes, de 19 a 24 horas, y, sábados y domingos, de 11 a 14 y de 19 a 24 horas.

La inauguración oficial se producirá el viernes 8 julio a las 19 horas y comenzará con un cuentacuentos con Cristina Soler Navarro y una exhibición de castellet a cargo de la Colla Castellera de Madrid, todo ambientado con animación y zancudos. Dos horas después, se presentará el libro 'No me cuentes cuentos' de Sandra Sabatés. Ya el sábado 9 de julio, a las 21 horas, el periodista Vicente Vallés será el encargado de leer el pregón de 2022. Ese mismo día, a las 22 horas, tendrá lugar el concierto 'Íntimo' de Paco Arrojo, que estará acompañado al piano por Sergio Marqueta.

A lo largo de los 16 días que durará la feria se podrá disfrutar en el Bulevar, además de las

más de 250 firmas de libros por parte de escritores, de conciertos, propuestas infantiles, y muchas más actividades, que pondrán en valor la cultura y la lectura. Entre ellas destacan las entrevistas al director de cine Fernando Colomo (viernes 2 de julio, 22 h.); a los escritores Carmen Posadas (miércoles 13, 20 h.) y Javier Sierra (sábado 23, 20 h.); a las periodistas Nativel Preciado (martes 12, 20 h.) y Pilar Urbano (sábado 16, 22 h.); y a los actores Nacho Guerreros (viernes 15, 20 h.), Miguel Rellán (sábado 16, 21 h.).

Dentro de la programación, tendrá también lugar la presentación del libro 'Vallecas paranormal', de Sheila Gutiérrez y Miguel Ángel Linares, el 10 julio a las 11 horas. "Cuando hablamos de Vallecas y misterio parece que solo existe un caso:

El horario de apertura de la feria será, de lunes a viernes, de 19 a 24 horas, y, sábados y domingos, de 11 a 14 y de 19 a 24 horas

desarraigada. Destaca en su obra la influencia de la Generación del 27, Federico García Lorca, Vicente Aleixandre y Rafael Alberti, fundamentalmente. "Dedicó toda su vida a la poesía y fue uno de los miembros de la llamada poesía social y existencial, en los que la huella de la guerra y de la dictadura posterior estuvo muy presente", cuenta Alonso Zamora Vicente.

Cultivó también el dibujo y la pintura, así como la crítica de arte en diversos medios de comunicación. En 1999 fue elegido como académico de la Real Academia de la Lengua. Colaboró en Radio Nacional de España hasta su jubilación. Su poesía existencial y comprometida recibió numerosos galardones, entre ellos algunos de los más prestigiosos de las letras hispanas. Murió en Madrid, en 2002.

La programación completa en: <https://vallecas.com/la-vi-feria-del-libro-de-vallecas-tendra-lugar-del-8-al-24-de-julio/>



Tus libros en el barrio



PAPELERÍA MASHE
C/ Monte Iguelto, 27
☎ 911 683 633
mashepapeleria@gmail.com



PAPALERIA MENDO
C/ Puerto de la Bonaigua, 34
☎ 91 477 41 47
696 09 12 33
mendopapeleria@gmail.com



LIBRERÍA JSA
C/ Cocherón de la Villa, 15
☎ 917 526 418
tecnicajsa@gmail.com



LIBRERÍA MUGA
Avda. Pablo Neruda 89
☎ 915 079 085
info@publimuga.com



LIBRERÍA AMAYA
C/ Javier de Miguel, 28
☎ 691 105 470
libreriaamaya@hotmail.es



Historias para reír, llorar y fascinarse

Entrevista con Elsa Velasco, autora del libro 'La niña del espejo y otros relatos'

Por Luis Carlos Ríos

Los cuentos de Elsa Velasco son artefactos de relojería. No solo marcan un tiempo preciso, sino que, al igual que los aparatos del tiempo, consiguen aprehender fragmentos e imágenes de algo tan brumoso como las vidas humanas. Al sumergirse en ellos, el lector tiene la impresión de que le pasó algo similar a él o a ella, a un vecino, a un valleciano cualquiera. 'La niña del espejo y otros relatos' (Albert editores, 2022), presentado en la librería Muga el 23 de abril, Día del Libro, compila los relatos escritos por Velasco a lo largo de una vida. Charlamos con ella sobre su narrativa en la Plaza del Cine, en Palomeras Bajas, bajo la sombra y el agradable perfume de un tilo.

Pregunta: ¿Hay algo de Vallecas en sus historias y en usted misma?

Respuesta: No soy ni oriunda de Madrid ni oriunda de España. Nací en Uruguay y llegué a España hace más de 40 años, en el 77. En Vallecas vivo desde que se hizo esta urbanización. Tenía una amiga en Vallecas y venía de vez en cuando a su casa. Siempre me admiró lo combativa que ha sido Vallecas. Admiraba mucho cuando me hablaban del Padre Llanos o de gente que se destacaba por su lucha. Tenía un amigo de una editorial que vivía en Vallecas y me tenía al tanto, porque era muy activo en temas sociales. Sí que es un barrio que me llamaba mucho la atención y me gustaba, y ahora que vivo en él, me encanta (...) Me siento muy bien aquí y tengo amigos y amigas. También estuve colaborando con Radio Vallecas antes de la pandemia. Hablaba sobre mujeres que han destacado en la Historia.

➤ Hay varios personajes femeninos en su libro que están precarizados. ¿Hay alguna intención de narrar la clase obrera desde el punto de vista de la mujer?

➤ El tema de la mujer, y de los niños en particular, es algo que me sensibiliza mucho (...) Vives en esta sociedad, y en esta sociedad ocurren cosas con las mujeres que yo no soy impermeable a eso. Me da mucha rabia y sufro con ellas. Por eso hay temas de mujeres, pero no es un libro de mujeres. También hay muchos protagonistas hombres y niños. Pero sí, el tema de la mujer me sensibiliza mucho.

➤ ¿Cómo imagina a su lector ideal? ¿Para quién escribió este libro?

➤ Para todos. Para todos los adultos que les guste leer. Es verdad que la gente que me ha comentado el libro, la mayoría son mujeres. Pero yo escribo para todo el mundo, para personas mayores también, porque te habrás fijado que Soledad, aunque es una chica joven, afecta sobre todo a personas mayores. Fíjate que ese relato. Venía en el autobús con el periódico '20 Minutos', que siempre traía algo literario. Y venía un trozo, que está como epígrafe, del cuento de García Márquez: "el secreto de una buena vejez no es otra cosa que un pacto honrado con la soledad". Dije "voy a escribir algo sobre la soledad", y fue un cuento que me salió del tirón y ganó un premio al mejor relato.

➤ ¿Qué escritores le influyeron para escribir este libro?

➤ Cortázar y Borges son impecables. De ellos, ninguno te puedo decir que no me gusta. Me gusta Pessoa también en los relatos y cuentos. Españoles me gusta mucho Sergi Palmes, catalán, que de hecho lo cito en 'No me quiero levantar'. Me gusta porque escribe relatos breves de una sencillez y una calidad muy buena. ¡Cómo escribe sobre una gota! Hay uno sobre un grifo que está goteando, ¡y es muy bueno! Españoles también Luis Landero, Manuel Rivas...

➤ Elsa, en sus cuentos hay mucha picardía y hasta sensualidad, incluso desde la risa y lo inesperado. ¿Qué pretende con ese recurso? ¿Hay quizás empoderamiento o busca el asombro...?

➤ Creo que forma parte de la vida, no fue con una intención particular. Es verdad que un cuento que empecé dije "este va a ser erótico", que es el de 'El abrazo de Morfeo',



"Siempre me admiró lo combativa que ha sido Vallecas. Admiraba mucho cuando me hablaban del Padre Llanos o de gente que se destacaba por su lucha"

porque me acordé de una película de Fellini (...) Luego lo de la picardía, yo creo que la ironía y la picardía forman parte de mi forma de ser. Es decir, en general en Uruguay somos muy irónicos y la ironía tiene algo de picardía. Me gusta porque hay cuentos que tratan temas serios, pero que, de pronto, hay algo de humor que suaviza.

➤ ¿Cuál es su cuento favorito?

➤ Los dos cuentos del libro que digo "¡si me hubiesen salido todos así!" (risas) son 'La niña en el espejo', y 'Soledad y Jinete' también me gusta.

➤ Cuando dice que escribe para todos, noto que se desempeña muy bien escribiendo para jóvenes. ¿Fue retador mimetizarse con cómo pensaría o con cómo hablaría un joven?

➤ Los adolescentes tienen también sus problemáticas y

"La ironía y la picardía forman parte de mi forma de ser. Hay cuentos que tratan temas serios, pero que, de pronto, hay algo de humor que suaviza"

◀ Elsa Velasco posa varios ejemplares de su libro en la Feria del Libro de Madrid

▼ La portada del libro



contradicciones como he tenido yo cuando era adolescente. Para estos que aparecen aquí, no me costó, porque en mis relaciones hay hijos de amigas que son adolescentes, que los vi de niños y crecieron... Y entonces escucho. En el que sí que pedí ayuda, pero que no está en este libro, es uno que escribí que se llama 'El botellón' (risas). Entonces claro, el vocabulario que se usa en un botellón no es el mismo que uso con mis amigos. Los vecinos del quinto de mi edificio tienen dos jóvenes. Entonces un día le dije: "mira, escribí

un cuento y necesito tu ayuda". Le pregunté si había estado alguna vez en un botellón y me dijo sí, y le dije: me tienes que ayudar, me tienes que traducir este cuento (más risas). Eso ya era demasiado. Estos, por ejemplo, el de 'Father', bueno, es más fácil. Me gusta tocar todos los vocabularios.

➤ Suele decirse que los libros tienen vida propia. ¿Dónde le gustaría que llegara?

➤ Los lectores de una biblioteca pública. Los escritores te pueden decir cosas, pero por lo general tienen mucho ego. Entonces, eso, algunos vecinos fueron a la presentación en la librería Muga, me comentaron... Me encantaría que un ama de casa, que no tenga mucha cultura de leer, lo leyera y le gustara. Me encantaría. Yo creo que intenté que fuese un libro escrito de forma sencilla, con algún relato un poco más lírico, por ejemplo, 'Aroma a tomillo y naranja'.

'La niña del espejo y otros relatos' puede adquirirse en la librería Muga o a través de la editorial Albert Editor, en la web www.albert-editor.com o el correo electrónico juan.juancarlos@gmail.com

La Mirilla de Vallecas



Olas sin diversión

Por Antonio Osuna

Por fin parece que la primera ola de calor se terminó, pero la pregunta es: ¿Será la última de este verano? Ojalá. El pasado mes de junio sufrimos unas temperaturas dignas del agosto menos benevolente. No recuerdo una primavera con esas temperaturas. Tal vez ya pasó en otra ocasión, pero no lo recuerdo, y claro, sufriendo estos calores todos nos hacíamos la misma pregunta: si esto es así ahora, ¿cómo vendrán los meses próximos?

Las noches eran imposibles y qué decir de los días. Pero los días... pues es más imaginable, ves el sol sin tregua calentando y ese aire que no enfriaba. Pero en la noche, cuando ya se supone que la temperatura debería darnos una tregua, todo seguía igual. Y claro, volvía a la misma pregunta: ¿Cómo serán los meses venideros? Únicamente espero que lo peor ya haya pasado, pero eso sería ser muy positivo, no deja de ser la estación que es. Cada cosa en su lugar.

Solamente espero que hayan aprendido lo mismo que aprendí yo en esa ola de calor. Lo primero, tener siempre agua fresca. Sé que da pereza rellenar la botella cuando está uno en el sofá a punto de dormirse, pero sí, es un sacrificio que tiene beneficios rápidos. Lo segundo, hacerse con un buen ventilador o un buen aire acondicionado. A ver... todos sabemos que la luz está al precio que está, pero de algún modo tendremos que paliar esto, o sea, aparatos de aire o un gran abanico, eso ya depende de cada uno. Y tercero y no menos importante, recordar coger los helados lo último en el mercado. Yo



cometí ese error y cuando llegué a casa tenía una caja llena de batidos.

En definitiva, el calor volverá, seguro, pero espero que esta vez no nos pille tan despistados. O al menos tan despistados como me pilló a mí.

Fuegos artificiales

A mí nadie me conoce
por eso me puedo permitir
dormir a la intemperie, ser de goma,
protestar si no me agrada lo que veo,
marcar mis iniciales,
porque no coinciden con las tuyas,
en el manzano que jamás plantamos
al otro lado de nuestro jardín.
Escribir en plural, si me apetece,
es como dar la vuelta al calendario:
diciembre treinta y uno, luce el Sol
en la Puerta, fuegos artificiales:
La eterna noche de las campanadas
anuncia la canción que nunca olvido.
Volver a lo inconcreto, ser de aire.
Lo que quise decirte al oído
lo guardé en el desván de los pensamientos
desavenidos, con sabor a limonada de fresa.
La contraseña se borró. Quedó encerrada
junto al anillo de la buena suerte
entre las burbujas de cava, las serpentinas
y los alegres papelillos de colores.
Zapatos de tacón de aguja;
perfumados sombreros en miniatura;
oraciones en modo subjuntivo;
y el anillo de la buena suerte
se diluyen con el paso del tiempo,
aunque mi verso se rebelde a poner fin a este poema.



Concha Morales

VALLECAS LEE EN SUS BIBLIOTECAS

Frutas del secano vallecano: sandías, melones y calabazas podridas

Por Juan Sin Credo

Acostumbra el calor a permanecer en la fachada de ladrillos que cuece junto al aluminio de unas ventanas inservibles ante el aumento persistente de las temperaturas. Tras la última ola abrasadora de medias aproximadas a los 40 grados, se torna necesaria una vuelta a las frutas de secano mediterráneas por excelencia, la sandía y el melón. Troceadas y despojadas de su piel, esperando en un bol, al fondo del frigorífico, para ser degustadas con fruición durante las inclementes horas de la siesta.

Aún recuerdo la llegada de la licuadora a casa que en manos de mi madre elaboraba unos jugos de melón y sandía muy saludables. No sé dónde ni cómo ella pudo conseguir unos envases de plástico que rellenaba

con este líquido resultante para meterlo luego en el congelador y competir con los helados Avidesas. Durante varios veranos estuvimos disfrutando de este tipo de helados caseros, hasta que, finalmente, se impuso la tiranía del Frigodedo con su industrial e impostado sabor nefasto a sandía.

Sandías y melones por los campos de Vallecas. Su venta anunciaba el inicio del verano. La tregua de los días sin la rutina de la escuela se arremolinaba alrededor del puesto del señor Gaspar, según me comenta, buceando en sus recuerdos, Pilar Arcediano. Puesto emplazado en la encrucijada donde terminaba la Avenida de San Diego, junto a los terrenos de la mítica Huerta del Hachero. Topónimo este recogido en la 'Guía práctica de Vallecas de 1936', por la que correteó en su infancia uno de los últimos mitos rayistas, Miguel Ángel Sánchez, "Michel", actual entrenador del Girona.

Existe una controversia en situar esta finca, en la que, según palabras de Pilar, existían bancales repletos de cebollas, lechugas y tomates, productos de primera necesidad que fortalecían el sustento de los vallecanos de las casitas bajas. Pilar fija la Huerta del Hachero en la parcela del actual Gredos San Diego, mientras que mi amigo Juan Argelina se inclina más por ubicarla donde hoy está la Asamblea de Madrid. Me aventuro más por esta teoría, debido a la sencilla razón de las sandeces que hoy tenemos que escuchar, día tras día, de las sandías y melones que maduran en las actuales bancadas de dicha Asamblea.

Sandeces que agotan nuestro crédito de ciudadanos pacíficos confiados y respetuosos con sus representantes políticos del gobierno madrileño. Derrotados y resignados

ante el deterioro de la sanidad y la educación en Vallecas y ya no hablo siquiera de sanidad y educación pública, las principales perjudicadas, sino de sanidad y educación en general. Masificación, escasa inversión, colas interminables de espera, citas alejadas en el tiempo, sin, prácticamente, ningún especialista, colocan a los pies del desfiladero un modelo centrado en el beneficio económico que deja sin respuesta y sin servicios a una amplia capa de la población.



Esclavos, en pleno siglo XXI

'Esclavos del siglo XXI', ruge el pontevendrís Evaristo Páramos en su emblemático tema compuesto para Gatillazo, como aquellos gallegos engañados por el hacendado Urbano Feijóo de Sotomayor a mediados del siglo XIX en Cuba. Épica historia narrada por Bibiana Candia en 'Azucré', publicada por la editorial Pepitas de Calabaza, disponible en todas las bibliotecas municipales de la Gran Vallecas. Sandías, melones y calabazas podridas que forman parte de una dieta del esclavo para paliar el calor de un hastío en este estío pertinaz. Políticas nefastas de secano para una Vallecas que suda su rabia e impotencia en sus ventanas y fachadas, alejada de los espacios abiertos comunitarios de antaño como los de la Huerta del Hachero.



Por solo
5€
mensuales

Suscripción a Vallecas VA
Si estás interesado en suscribirte o necesitas más información: ☎ 675 646 204 o

**Apóyanos,
suscríbete!**

www.vallecas.com

Deportes Rayolandia

Por Manolo Jiménez



▲ Entrenamiento del primer equipo rayista en la Ciudad Deportiva la pasada temporada RAYO VALLECANO



▲ Salvi Sánchez, primer fichaje confirmado por el Rayo

RAYO VALLECANO

El Rayo inicia la pretemporada el 9 de julio

El primer equipo del Rayo Vallecano 2022-2023 regresará a los entrenamientos el próximo sábado 9 de julio. Un día antes, los pupilos de Andoni Iraola pasarán las pertinentes pruebas médicas, tras finalizar el periodo de vacaciones. En la tercera temporada del técnico vasco al frente del banquillo valleciano, el objetivo no será otro que la permanencia en la élite del fútbol español.

Salvi y Diego López, nuevos jugadores rayistas

Salvi Sánchez y Diego López son los dos primeros fichajes confirmados por el Rayo para la próxima temporada. El extremo gaditano llega libre del Cádiz CF, mientras que el veterano portero procede del RCD Espanyol.

El FC Barcelona, primer rival ligero

El sorteo del calendario de la temporada 2022-2023 de LaLiga Santander, que tuvo lugar el pasado 23 de junio en la Ciudad del Fútbol de Las Rozas, deparó que el Rayo Vallecano se mida a uno de los favoritos para ganar la Liga, el todopoderoso Barcelona, el 13 de agosto en el Camp Nou, a las 21 horas. Además, los vallecianos tendrán que esperar hasta la tercera jornada para debutar ante su afición, el 27 de agosto a las 19:30 horas, frente al Real Club Deportivo Mallorca. Otras de las fechas destacadas de la primera vuelta serán el 19 de octubre (Club Atlético de Madrid-Rayo) y el 6 de noviembre (Rayo-Real Madrid).

El Rayo, primer rival de pretemporada del Manchester United en Old Trafford

El Rayo Vallecano será el rival del primer partido del Manchester United inglés en su pretemporada en su estadio de Old Trafford. El encuentro se disputará el próximo 31 de julio a las 17 horas, y les servirá a ambos de preparación para sus respectivas temporadas en la Premier



▲ El Rayo comenzará la temporada en el Camp Nou RAYO VALLECANO

► La ya ex jugadora del Rayo, Paula Andújar RAYO VALLECANO



League y LaLiga Santander. Los hinchas que adquieran sus entradas para este partido también estarán colaborando con una buena causa, ya que el club donará el 10 por ciento de las ganancias a la Fundación de Manchester United", indicó Collette Roche, directora de Operaciones del triple campeón de Europa.

Falcao seguirá una temporada más en Vallecas

El delantero colombiano, Radamel Falcao, defenderá la elástica de la franja una temporada más, según confirma el director deportivo de la entidad vallecana, David Cobeño, frente a los rumores que le situaban en el Toluca mexicano. En su primera campaña como rayista y a sus 36 años, disputó 25 partidos oficiales en los que anotó 6 dianas.

Dongil deja el filial rayista

Angel Dongil no dirigirá al filial rayista la próxima temporada en su andadura en Tercera División RFEF 2022-2023. "Con 32 años, me despidió del Rayo Vallecano. Miro atrás y veo todo lo que he disfrutado, reído, sufrido, llorado... en definitiva, vivido. Todo me ha hecho crecer y eso es lo que me llevo de aquí (...). He intentado ser el mejor entrenador, compañero y, sobre todo, persona posible. Me voy feliz y orgulloso de haber podido vivir este viaje. Ha sido un placer", comentó Dongil a través de las redes sociales. El posible sustituto podría ser el ex jugador del Rayo y hasta junio entrenador del juvenil A, Iván Amaya.

Paula Andújar, una de las capitanas del Rayo femenino, dice adiós

Paula Andújar, una de las capitanas del Rayo femenino, dijo adiós al club tras ocho temporadas y 139 partidos oficiales vistiendo la camiseta franjirroja. "Por motivos deportivos y extradeportivos, siento que es el momento de afrontar nuevos retos lejos de Vallecas. Vaya donde vaya, siempre llevaré conmigo todas las experiencias tan increíbles que he vivido en casa", aseguró la futbolista madrileña, en su comunicado de despedida.

Nace la Kopa de Vallekas de fútbol sala

El ganador de esta competición de categoría senior fue el Parque Amarillo

Por Redacción

El balón comenzó a rodar en la Kopa de Vallekas 2022, puesta en marcha por el CD Sin Límite FS, el domingo 8 de mayo con la participación de 12 equipos, casi todos del distrito de Puente de Vallecas. Según sus responsables, esta iniciativa surgió por el espacio que deja el antiguo Trofeo Marca al no realizarse en esta ocasión debido al escaso interés por parte de los responsables deportivos municipales. Desde ese momento comenzó a desarrollarse este trofeo que se ha venido jugando en a lo largo de seis jornadas de domingo por la mañana. Los 12 equipos participantes se enfrentaron en una primera fase de grupos, formando 3 grupos de 4 equipos. Posteriormente, se jugó cruces de eliminatorias dejando a 6 equipos clasificados para cuartos. Tras los cuartos, quedaron 3 conjuntos clasificados para



▲ El equipo ganador posa con la copa de campeones

semifinales más un cuarto equipo que llegó de la repesca. En la sexta jornada, celebrada el día 26 de junio, se llevaron a cabo las semifinales y la final en el pabellón cubierto del Centro Deportivo de Entrevías. Para este partido definitivo, que se disputó a las 12 de la mañana, se clasificaron la AD Nueva Castilla y el Parque Amarillo, que acabó siendo el campeón de

En la primera edición participaron 12 equipos que disputaron un total de seis jornadas. La final tuvo lugar el 26 de junio



▲ El máximo goleador del torneo

esta primera edición de la Kopa de Vallekas. También se llevó a cabo un partido homenaje a Antonio Rivero, técnico del Club Deportivo Sin Límite FS durante muchos años, que falleció dejando un gran vacío entre los amigos y en el deporte en el distrito. Este partido lo disputaron el equipo de la organización contra el quinto clasificado del trofeo, el Sifs.

Clasificación

La clasificación final quedó de la manera siguiente: campeón, Parque Amarillo; subcampeón, AD Nueva Castilla; tercero, los Rifeños; cuarto, New Team; quinto, Sifs; sexto, Fufsal y Pimienta; séptimo, Abcfutsal; octavo, Zona 8; noveno, CD Sin Límite FS; décimo, Drácula Boyz; undécimo, Beber Bremen; y duodécimo, Restaurante Don José Legens.

Se entregaron trofeos a los cuatro primeros equipos clasificados, otro al jugador máximo goleador (Miguel A. Buendía-Nueva Castilla), medallas conmemorativas a cada miembro del equipo campeón y un balón de Fútbol y trofeos para los dos equipos que disputaron el partido homenaje. La competición fue dirigida por árbitros de la Federación Madrileña de Fútbol Sala.

"El trofeo mantuvo un gran espíritu deportivo, con la colaboración de todos los integrantes de los 12 equipos. Felicitamos a todos por su colaboración y actuación deseando volver a verlos, tal vez, en una nueva edición. Esto nos deja el aprendizaje de que, si la gente se une en sus intereses, es posible no depender de lo establecido", explican los responsables del club organizador.

DESDE 1991



PIONEROS EN PRENSA DE PROXIMIDAD



LLEGAMOS A TODOS TUS CLIENTES BUZÓN A BUZÓN, Y EN PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN



MÁS DE 1 MILLÓN DE LECTORES AL MES



LA INFORMACIÓN GRATUITA BARRIO A BARRIO Y DISTRITO A DISTRITO



ASOCIACIÓN DE EDITORES DE PRENSA DE PROXIMIDAD

CADA MES MÁS DE 150.000 EJEMPLARES

Cooperativismo

Por Consejo Rector de La Garbancita Ecológica

La Garbancita Ecológica es una cooperativa madrileña de consumo responsable agroecológico sin ánimo de lucro, fundada en 2009 como logística propia de los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) que veníamos funcionando desde 1996.

Estamos en Puente de Vallecas (Puerto del Milagro 8 junto al colegio Javier de Miguel) con una tienda-almacén de 300 metros cuadrados que abre de martes a sábados y otra online con más de 1000 referencias ecológicas (frutas, verduras, carne, pan, legumbres, pasta y cereales, lácteos y bebidas vegetales, aceites, vinos, cervezas, graneles, frutos secos, limpieza, cosmética, libros, revistas, etc). Hacemos reparto a domicilio a familias, grupos de consumo, escuelas y otros consumidores colectivos.

Impulsamos la economía social desde la educación, la innovación y la autonomía. Acompañamos a las escuelas en su transición a ecocomedores y damos formación en educación alimentaria y ambiental. Construimos sistemas alimentarios agroecológicos que garanticen una alimentación saludable, suficiente y sostenible.

Impulsa la economía social desde la educación, la innovación y la autonomía. Acompaña a las escuelas en su transición a ecocomedores y da formación en educación alimentaria y ambiental

Proporcionamos alimentos de temporada y cercanía, biodiversidad, fertilidad de la tierra, precios justos para agricultores y asequibles para consumidores, certificación ecológica oficial y participativa, diálogo campo-ciudad y trabajo digno. Frente a los hábitos alimentarios nocivos, contaminantes e individualistas propiciamos hábitos alimentarios saludables, sostenibles y solidarios:

- Menos zumos y refrescos procesados, carne de ganadería intensiva, sal, azúcar y harinas refinadas.
- Más frutas y verduras de temporada, legumbres, cereales integrales de producción ecológica y agua.

¿Por qué una alimentación agroecológica?

- Ofrece alimentos de temporada, cercanía, recién recolectados y plenos de vitalidad y nutrientes.
- No emplea químicos que matan la vida del suelo, plantas y animales y contaminan tierra, agua y aire.
- Respeta la fertilidad de la tierra que proporciona vitaminas y minerales a los alimentos.
- Favorece la biodiversidad de especies que garantizan equilibrio ecológico, protección de cosechas y salud de las personas.
- Cierra el ciclo de energía y nutrientes. Agricultura y ganadería ecológicas se complementan. Estiércol y restos de cosecha, debidamente separados en su fracción orgánica,

Un supermercado cooperativo de alimentos ecológicos y movimiento social

La Garbancita Ecológica se fundó en 2009 y tiene su tienda - almacén en la calle de Puerto del Milagro, en Puente de Vallecas



▲ Algunos de los miembros de La Garbancita Ecológica

◀ El interior del local de la cooperativa vallecana

se compostan para devolver la fertilidad a la tierra.

- Promueve igualdad entre mujeres y hombres en propiedad de la tierra, producción de alimentos y trabajo de cuidados.
- Construye comercio justo entre agricultores y consumidores.

Frente a la alimentación industrial

La alimentación es una actividad social y económica cuyo fin es garantizar el derecho fundamental a una nutrición saludable,

suficiente y sostenible. Sin embargo, el actual desorden alimentario internacional es consecuencia de una aberración: tratar la producción, circulación y consumo de alimentos como una actividad económica basada en mercancías alimentarias competitivas y rentables.

El libre comercio de alimentos convierte a la agricultura en una rama de la industria e impone, con la violencia competitiva de los más fuertes, una constante reducción de los precios en origen a agricultores y ganaderos.

Las grandes multinacionales alimentarias, amparadas por las instituciones del capitalismo internacional, con la complicidad de los estados, externalizan los costes sociales, ecológicos, ambientales, culturales, sanitarios, demográficos, territoriales y en derechos humanos, producidos por la especulación con los alimentos.

Desde el enfoque del "libre mercado", la modernización agraria consiste en emplear fertilizantes, pesticidas y productos químicos de síntesis, organismos genéticamente modificados (OGMs), antibióticos y cualquier sustancia que incremente la productividad de tierra, semillas y animales.

Esta modernización depredadora se presenta como garante del progreso, la lucha contra el hambre y el pacífico desarrollo de las naciones a través del "libre comercio". Sin embargo, consume más energía de la que produce; trabaja contra los procesos y tiempos biológicos naturales de fermentación, fertilidad y maduración; impide cerrar el ciclo de residuos de alimentos, cultivos y ganado como nutrientes para el suelo;

es una maquinaria de calentamiento global, destrucción de la biodiversidad, la fertilidad y la capacidad de la tierra para enfrentar plagas, enfermedades y cambio climático asociados a la producción de alimentos a gran escala y su distribución mundial; por su mayor competitividad, destruye la economía tradicional y la agricultura campesina; y cuanto más avanza, crea más desnutrición, contaminación, malnutrición, obesidad, enfermedades alimentarias, despoblación del campo, migraciones forzosas, megalópolis inviables, pobreza y exclusión.

La agroecología es capaz de alimentar al mundo, revertir la huella ecológica y mitigar el cambio climático. Sus condiciones de posibilidad son producción ecológica y consumo responsable; salud y seguridad alimentaria (principio de precaución); soberanía alimentaria (derecho de los pueblos a consumir y producir sus propios alimentos; trabajo digno, ecofeminismo, igualdad de género y respeto a los animales; circuitos cortos de distribución; economía circular y residuos cero; g) alimentos como un derecho humano y no como mercancías rentables; y objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.

Página web: www.lagarbancitaecologica.org.

Tienda online: www.lagarbancitaecologica.org/tienda.

Facebook: www.facebook.com/GarbancitaEcológica.com.

Twitter: @LaGarbancitaEco.

Instagram: @lagarbancitaeco.

Canal Telegram General: <https://t.me/GarbancitaEco>.

Canal Telegram Ecofeminismo: <https://t.me/GarbancitaEcofeminista>.

Correo electrónico: lacastabasa@lagarbancitaecologica.org.

Teléfono y whatsapp: 618 215 863.

El libre comercio de alimentos convierte a la agricultura en una rama de la industria e impone una constante reducción de los precios en origen a agricultores y ganaderos

SALUD

ATENCIÓN PRIMARIA



Tenemos la sensación de que el tiempo del que disponemos no es suficiente para valorar a las personas que acuden a la consulta ni para profundizar en sus síntomas o malestares cuyas causas van mucho más allá de lo que inicialmente aparenta

Una de las recogidas vecinales de firmas para reclamar mejoras en la Atención Primaria a las puertas del Centro de Salud Vicente Soldevilla

claro que una medicación adecuada para su dolor podría haberle ayudado a sentirse más aliviado, pero lo que probablemente necesitaba era haber recibido más tiempo de escucha para atender sus miedos y preocupaciones, para entender que más allá del dolor físico real que sí tenía, tenía un profundo dolor psíquico que nadie estaba atendiendo.

Otro ejemplo sería el de aquella mujer con una tristeza profunda que la acompañaba desde hacía años tras una vida llena de dificultades y maltratos. Quizá el antidepresivo que le habían pautado hacía años le prestaba una pequeña ayuda, pero lo que realmente necesitaba era poder conectar su tristeza con lo que se la había ocasionado, apoyo para afrontarlo y darle otro sentido a su propia vida, alejándose de esas violencias. Quizá le hubieran venido muy bien más tiempo de escucha y también poder vincularse con otras personas que hayan pasado por situaciones parecidas.

Hay infinidad de historias tras estas vidas. Personas que acuden por malestares, enfermedades y problemas, algunos más sencillos que otros, pero que requieren tiempo. Tiempo de escucha, de entendimiento y de abordaje.

Profesionales y vecinos unidos

Años después de ver que estas necesidades como profesionales y pacientes no se resuelven, nos hemos puesto a imaginar, soñar formas y espacios nuevos en lo que atender lo que realmente nos preocupa. Un lugar donde poder enfocar la salud y la enfermedad como consideramos que se debe hacer.

Para esto es imprescindible que podamos pensar juntas cómo hacerlo. Por ello, os proponemos que podamos establecer una vía de comunicación entre las profesionales sanitarias de Vallecas y las vecinas del barrio. No queremos que esto sea una prolongación de la consulta habitual en el centro de salud, sino un lugar de encuentro para intercambiar ideas, conocer de otro modo las necesidades que hay en el barrio y generar nuevas prácticas de cuidados. Nos parece que el medio de encuentro y diálogo puede ser a través de la Asociación Vecinal Puente de Vallecas-San Diego. Podéis dirigirlos con cualquier sugerencia al correo avptevallecas@gmail.com. Juntas ahí, nos sumamos al barrio.

Vemos cómo las condiciones laborales, la falta de recursos económicos, la ausencia de red social o la soledad no deseada, entre una infinidad de motivos, son causantes o exacerbadores del malestar

Lo que se queda fuera

Por Jasmine McGhie y Romina Espí, médicas de familia y comunitaria del CS Vicente Soldevilla

Cuando nos propusieron escribir para el periódico del barrio, tuvimos claro de lo que queríamos hablar. Acerca del tema que sale continuamente entre nuestras principales preocupaciones: todo aquello que no cabe en nuestras consultas.

Han pasado unos años ya desde el inicio de nuestra formación en medicina familiar y comunitaria y unos cuantos años más desde nuestro paso por la facultad. Pero tratamos de no olvidar por qué estamos donde estamos y que es para encontrar formas de acompañar y cuidar la salud de la población para la que trabajamos desde Atención Primaria.

Nuestro objetivo es generar prácticas de cuidado en torno a la salud, entendiéndose como mucho más que la ausencia de enfermedad física. La salud se define, de hecho, como el bienestar a nivel bio-psico-social. Esto se refiere a que la salud está condicionada por muchos más factores que los físicos que tanto conocemos. Lo social y mental es igualmente importante para nuestra salud.

La pregunta que nos surge por tanto es: ¿cómo deberían ser nuestras consultas de Atención Primaria para atender adecuadamente la salud de la población?. O incluso: ¿qué posibilidades hay más allá de la consulta?, ¿qué sucede cuando el sistema dentro del que trabajamos no

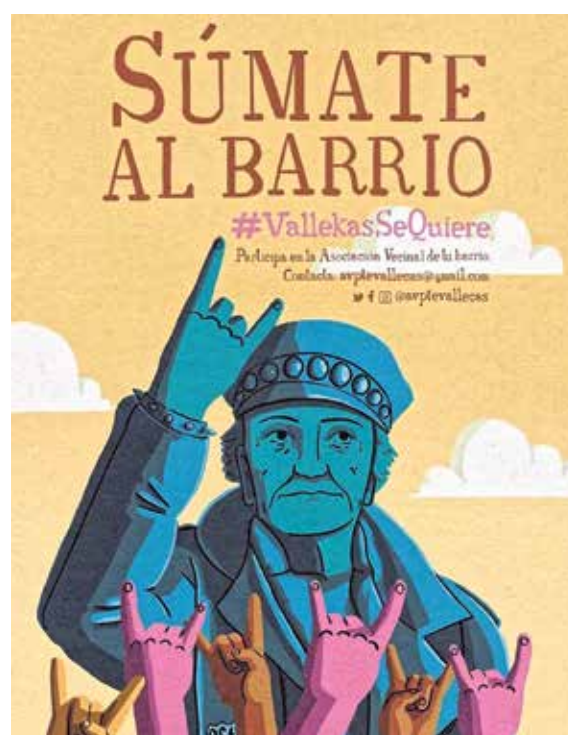
tiene la estructura para que quepan estas preguntas? o ¿qué pasa cuando la falta de tiempo y el exceso de burocracia lo dificulta?

La falta de tiempo, la burocratización de la consulta y la sobrecarga de personas con citas forzadas dada la excesiva lista de espera, entre otros motivos, hacen que muchas de las necesidades no se puedan atender o se hagan de manera deficiente. Tenemos la sensación de que el tiempo del que disponemos no es suficiente para valorar a las personas que acuden a la consulta ni para profundizar en sus síntomas o malestares cuyas causas van mucho más

allá de lo que inicialmente aparenta. Echamos de menos poder atender con calidad aquellas dimensiones de la salud y del bienestar que se están quedando fuera.

Diferentes motivos

Somos conscientes de que todos estos motivos son causantes de que no podamos profundizar en las verdaderas necesidades tras un síntoma o malestar. Un ejemplo podría ser aquella mujer que acudía a la consulta por dolor cervical recurrente en gran medida favorecido por ser la cuidadora principal de su madre dependiente. Quizá disponer de mayor tiempo



Uno de los carteles que anima a la participación vecinal

nos hubiera permitido poder atender la sobrecarga de cuidados que le afectaba física y emocionalmente.

Por otro lado, echamos en falta tiempo en nuestras consultas para poder desarrollar algunas competencias que evitarían derivaciones innecesarias a otros especialistas y por tanto, un tiempo de espera largo. Hablamos de habilidades como la cirugía menor o infiltraciones, la ecografía, el implante de anticonceptivos, la revisión de la historia de algunas personas que tienen necesidades especiales (con enfermedades crónicas, excesiva medicación o dificultades para la movilización, ancianas frágiles...), así como realizar los domicilios programados con calma y tener la posibilidad de acompañar a personas en el final de la vida. Pero también queremos poder salir de la atención exclusivamente individual, porque sabemos que la salud se hace en comunidad y tener, por tanto, la opción de montar talleres, así como de conocer mejor los recursos del barrio con los que conectar lo que aparece en la consulta.

Echamos de menos poder abordar en nuestras consultas el sufrimiento psíquico tan habitual en los tiempos en los que nos ha tocado vivir. Vemos cómo las condiciones laborales, la falta de recursos económicos, la ausencia de red social o la soledad no deseada, entre una infinidad de motivos, son causantes o exacerbadores del malestar.

Ejemplos de sufrimiento psíquico

Un ejemplo podría ser aquel hombre con un tumor que le ocasionaba muchos dolores y que un día rompió a llorar en la consulta. Está

Un centro para promocionar la salud y prevenir las enfermedades

Por CMSc Villa de Vallecas

El Centro Municipal de Salud Comunitaria (CMSc) de Villa de Vallecas es un centro especializado en la promoción de la salud y en la prevención de las enfermedades y otros problemas de salud. Ayudamos a las personas, grupos y comunidad a conseguir estilos y condiciones de vida saludables. Nuestros equipos son multidisciplinares y están formados por profesionales de medicina familiar, ginecología, pediatría, psicología, enfermería, trabajo social, educación social, auxiliares sanitarios, TAS y auxiliar administrativo.

A este recurso asistencial municipal puede acudir cualquier persona (vecinos, trabajadores, organizaciones, asociaciones, colectivos, etc...) y tiene acceso libre y gratuito solicitando cita previa.

El CMSc desarrolla diferentes actividades, programas y proyectos. Estos son: Alimentación, Actividad física y salud (Alimentación saludable, prevención de diabetes y fomento de actividad física- Los miércoles salimos a caminar); Salud Sexual, Reproductiva y Anticoncepción (Afectividad y sexualidad saludables, métodos anti-conceptivos, anticoncepción de urgencia, test rápidos VIH...); Promoción de la Salud Mental (Gestión de ansiedad, estrés, mindfulness, talleres, habilidades para la vida...); Atención Materno-Infantil (Asesoría sociosanitaria, apoyo a la crianza y consultoría de lactancia); Envejecimiento Activo y Saludable ("Taller de memoria", "Hábitos saludables", "Pensando en nosotros y nosotras", "Prevención de caídas", "Usar tu móvil es fácil"...); Deshabituación Tabáquica (Asesoramiento y apoyo para dejar de fumar); Vacunación (Vacunación COVID, gripe y calendario de vacunación de la Comunidad de Madrid); Soledad No Deseada (Prevención soledad no deseada. Red vecinal, actividades y grupos); y Comunidades Compasivas (Apoyo y acompañamiento en procesos de duelo y final de vida en todas las edades).

Actividades novedosas del CMS

Destaca el proyecto de fomento de hábitos saludables en la infancia. Si tu hijo/a tiene un estilo de vida sedentario y una alimentación poco variada y saludable, desde el Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud os invitamos al Taller Cambio de Estilos de Vida, que

El CMSc Villa de Vallecas desarrolla de forma gratuita diferentes actividades, programas y proyectos

desarrollamos junto con el Centro Deportivo Municipal Cerro Almodóvar. En él, los niños van a poder realizar juegos y deporte con monitor, tanto en suelo como en piscina. Y las familias, mientras ellos/as realizan la actividad física, participarán en talleres quincenales de asesoramiento en hábitos saludables.

Además, no os querréis perder nuestras Actividades en Familia. Para participar, sólo tenéis que consultar en nuestro centro, y pedir cita con nuestra profesional sanitaria".

Talleres de Comunidades Compasivas este verano:

— **Sentidos y duelo:** (5 sesiones), lunes de 12 a 13:30 horas, los días 1, 8, 22 y 29 de agosto y 5 de septiembre. En cada sesión se tratará el duelo y las emociones, así como un sentido físico (vista/oído/olfato/gusto y tacto) en relación con la persona fallecida/entorno/contexto.

— **Reflexionando sobre la vida y la muerte:** (4 sesiones), jueves de 12 a 13:30 horas, los días 21, 28 de julio y 4 y 11 de agosto. Se trata de facilitar el poder hablar sobre la muerte para romper mitos y tabúes, mediante frases, citas celebres, párrafos de cuentos y/o canciones. Además, permite desmitificar el vínculo con la edad/muerte y cómo naturalizar el diálogo sobre la muerte y FV, y de esta manera recoger los pensamientos y sentires, que pueden ser materiales para comunicar desde el CMSc a la población general mediante un mural de participación colectiva.

— **Espacio de encuentro de arte y duelo:** (4 sesiones) jueves de 17 a 18:30 horas, los días 21 y 28 de julio, sumando 4 y 11 de agosto. Se trata de evocar en cada taller mediante el uso de una pintura/esultura/poesía/ arte escénica, para compartir desde el enfoque creativo cómo generar herramientas propias y ajenas para comprender y acompañar el duelo de las personas participantes.

¿Dónde nos puedes encontrar y cómo contactar?

Dirección: C/ Sierra de Gador, 68. 28031 Madrid. Metro Villa de Vallecas

Contacto: Tlf. 91 380 79 10/ 91 779 13 12. Mail: cmsvallecasv@madrid.es. Tlf. Soledad no deseada y red vecinal 689 798 808. Mail: cmsvillavallecas@serviciovinculos.org

Horario de atención: De lunes a viernes, de 9 a 20 horas.



▲ La laureta de alimentos del proyecto de hábitos saludables en la infancia

CMSC VILLA DE VALLECAS



▲ Una de las actividades del taller de asesoramiento familiar en hábitos alimentarios saludables

CMSC VILLA DE VALLECAS



En manos de tu enfermera

Tengamos una cita, no te cortes

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

Después de lo aprendido en pandemia, tenemos varios tipos de forma de atención a nuestra población: a demanda en consulta, cuando una persona solicita cita con su médico o enfermera de familia; programada, aquella que ofrecemos los profesionales para hacer seguimientos de ciertos procesos de salud o enfermedad y que somos nosotros los que los gestionamos directamente; y la telefónica, cuando la población intenta solucionar problemas de manera no presencial y nosotros mismos podemos ver una oportunidad para ofrecer servicios

específicos como prevención de cáncer de mama, de próstata, de colon etc... en campañas de vacunación o crisis sanitarias por olas de frío o calor.

Las citas telefónicas son muy útiles para resolver cuestiones sin que el paciente se tenga que desplazar al centro de salud y para aumentar el número de seguimientos proactivos por parte de la enfermera a las personas con patologías crónicas. Este nuevo enfoque de trabajo refuerza la relación terapéutica con la persona y la familia, ya que se da un servicio muy personal. Además de estas formas de atención específicas, también hay que diferenciar dónde se realiza esa actividad: en el centro de salud o bien en los domicilios en el caso de que las personas no se puedan desplazar.

No podemos olvidarnos de otra de las patas de atención a la población que es la atención a

la comunidad. Esto significa que podremos ofrecer (o nos pueden demandar) nuestros servicios en la comunidad (escuelas, asociaciones, centros cívicos, activos en salud, etc...) y en este caso atenderemos a un tiempo a un grupo de personas ofreciéndoles

algo tan importante como es la educación para la salud.

Pero, ¿cómo puedo acceder a estos servicios? Puedo usar la vía tradicional de acercarme al centro de salud para solicitar la cita a la unidad administrativa (UNAD) o bien llamando por teléfono, pero

no es el método más cómodo ya que estos profesionales tienen que realizar muchas actividades diarias además de la atención directa al usuario y por ello muchas veces faltan manos para poder atender todas las llamadas de teléfono.

Aplicaciones móviles

También se puede usar la aplicación que para tal fin ha habilitado el Servicio Madrileño de Salud. Es una aplicación muy sencilla y cómoda y lo único que se necesita es un smartphone. Se llama 'Cita Sanitaria en Madrid' y podemos pedir cita a nuestro médico de familia y pediatra, enfermera, matrona o trabajadora social, así como las primeras citas en especializada o para información sobre coronavirus. Por otro lado, la app de la Tarjeta Sanitaria Virtual es muy intuitiva de manejo, previa descarga y paso por el centro de salud para que nos den un código QR para validarlo.

Os animamos a que os descarguéis las aplicaciones para poder hacer uso de sus ventajas y desde luego nosotras estamos deseando que nos pidáis cita y poder vernos para poder trabajar activamente sobre vuestra salud.

Todos juntos trabajando por y para la Atención Primaria.

SOPASALUD

Familia	Aplicación
App	Cita
Médico	Tarjeta
Covid	Cita
Enfermera	QR
UNAD	Cuidar

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



VA DE SALUD

Hipocondríacos, Google y divulgación enfermera

Por Sandra Wierzbicki y Alba Martín, alumnas de 2º curso del grado de Enfermería en la UAM

Vivimos en un mundo globalizado que, a día de hoy, se mantiene conectado mediante Internet. Buscamos información de cualquier índole, pero es complicado determinar la certeza de estas fuentes y datos que recogemos.

Lo primero que hacemos cuando percibimos un síntoma fuera de lo que consideramos normal, es acceder a Google y comenzar a realizar una búsqueda, por ser lo más accesible y cómodo en el momento. ¿Quién no lo ha hecho?. En este intento de encontrar una respuesta a lo que nos pasa, encontramos páginas y fuentes que nos posicionan en la peor situación posible a partir de un síntoma meramente insignificante y nos genera un estado de incertidumbre y preocupación que

posiblemente podríamos evitarlos. Esto ocurre porque no hacemos un buen uso de estos recursos y desconocemos aquellos que verdaderamente son de utilidad en estas situaciones.

Se ha comprobado que las personas que más búsquedas realizan son los jóvenes. En el caso de las

personas mayores, esta estadística está disminuida por la menor accesibilidad a las redes sociales e Internet, aunque este dato no generaliza en la totalidad del grupo de edad. Existen diversas fuentes y métodos fiables donde poder acceder a información veraz y adaptada a las necesidades de la población.



Presentación de tres infografías realizadas por Alba y Sandra, como un recurso educativo para la población del barrio.

Herramientas

Una de las principales herramientas para combatir este "problema" es la divulgación enfermera. A través de ella, se pretende informar a la población sobre temas de salud de manera clara y creativa, así como dar visibilidad a la figura de la enfermera en todos los ámbitos, como la enfermería militar, escolar, docente e investigación, además de las áreas más conocidas como son atención primaria y hospitalaria.

En el entorno juvenil, grupo que mayormente consume redes sociales como Tik Tok o Instagram, podemos encontrarnos a enfermeras o enfermeros que comparten información en formato de post o vídeos de forma que captan a una mayor ratio de población de manera muy dinámica y llamativa. Entre ellos podemos destacar a @mienfermerafavorita, @enferactive, @enfermera_saturada o @enfermerojoangel, y otras muchas más figuras con presencia en las redes sociales.

Pero, esto no termina aquí. ¿Sólo existe la posibilidad de la divulgación a través de redes sociales?. También disponemos de otros métodos que permiten el acceso a este tipo de contenido a toda la población, como son

secciones en periódicos y programas de radio o de televisión dedicados a la divulgación sanitaria. Un ejemplo sería el programa de RTVE en el que @mienfermerafavorita tiene una sección orientada tanto para profesionales sanitarios como para población general, donde cada martes habla sobre un tema relacionado con la salud y la enfermedad.

Otra herramienta de gran utilidad es la infografía, que permite exponer de forma clara y concisa consejos sobre cualquier cuestión, de forma visual y atractiva, a modo de póster. Es muy versátil, porque además de encontrarlo en tu centro de salud, se pueden compartir y difundir por Whatsapp a tus contactos, de forma que se realiza una actividad de divulgación por parte de toda la comunidad de forma participativa.

Como podemos observar, hay multitud de recursos que pueden ser empleados en el proceso sanitario, que resultan adecuados y cómodos para todo tipo de personas, incluso para los propios profesionales. Descubrimos que hay otros modos de realizar acciones enfermeras, dando una visibilidad mucho más amplia. ¿Y usted, comenzará a utilizar este tipo de recursos en su vida diaria?.

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!**

RÓTULOS Y TOLDOS HURTADO

SOMOS FABRICANTES Y ESTAMOS CONTIGO DESDE 1979

C/ San Claudio, 142 Local 3 posterior 28038 Madrid
 ☎ 91 778 65 91 📠 606 417 492
 dh@rotulosytoldoshurtado.es
 rotulosytoldoshurtado@gmail.com
 www.rotulosytoldoshurtado.es



http://www.rotulosytoldoshurtado.es

hidrofy®

¿Buscas calidad de vida y quieres cuidar tu salud?

¿Te gustaría tener siempre un manantial inagotable de agua pura en tu hogar o establecimiento a tu disposición con sólo abrir el grifo?

¿Proteges el aire que respiras?

¡Bebe agua purificada y respira aire puro!

+34 630 428 244
 www.hidrofy.es
 hola@hidrofy.es
 @hidrofy.es



Psicotécnico V

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

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

el Secrito

Productos ibéricos
 ☎ 616 177 584
 Hasta septiembre solo pedidos por encargo

Amaranta

Estética avanzada y Terapias Naturales

REFLEXOTERAPIA PODAL MASAJE AYURVEDA

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

CARNICERIAS

Precios y productos exclusivos solo para domicilio

SIGUENOS EN:



FACEBOOK



INSTAGRAM



FURGOCARNES

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

LEGANÉS
 ☎ 916 851 390
 ☎ 699 934 603

ALCORCÓN
 ☎ 915 075 171
 ☎ 622 514 646

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

Mercado Puente de Vallecas

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



WhatsApp 651 602 910
LA VACA VALLECAS
 Tno. 914 774 781

PUESTO 28
 Carnes selectas
 lavacavallecas.com
 f LaVacaVallecas

Pedidos a domicilio gratis a partir de 50€



MELONES Y SANDÍAS ESPECIALES
CARLOS
 VILLAGÓMEZ
 CARRETERA DE LOS CARLOS

FRUTAS SELECTAS PRODUCTOS GOURMET
 ☎ 91 478 96 52

PUESTO 17 exterior
 f frutascarlos
 Servicio a domicilio en zona Puente Vlk



CASQUERIA CECILIO

PUESTO N.º 1
TODOS LOS DÍAS GÉNERO FRESCO Y DE 1ª CALIDAD
 ☎ 650 371 370
 ☎ 652 828 628

Pedidos a domicilio gratis a partir de 20€

Confecionados y arreglos
Corta & Cose
 SE HACEN TODO TIPO DE ARREGLOS

PUESTO N.º 1 PUERTA CALLE
 ☎ 654 693 258



AEPPROX
 Asociación de Editores de Prensa de Proximidad

ASOCIACIÓN DE EDITORES DE PRENSA DE PROXIMIDAD

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.

