



Del activismo vecinal a la política municipal

Entrevista con Olga Martínez y Daniel Ayuso, candidatos por Más Madrid



Jesús Inastrillas

Página 6

El Rayo acaba la primera vuelta a 2 puntos de Europa

Ganó en casa al Real Madrid y fuera, al Sevilla y al Villarreal



Rayo Vallecano

Página 8

'No' vecinal a la incineradora

➤ Alrededor de 300 personas participaron en la cuarta marcha ciudadana por el cierre de la planta de Las Lomas el 22 de enero

Por Isa Mendi

El frío no fue obstáculo para que colectivos ecologistas y vecinos del Ensanche de Vallecas y de otros barrios afectados recorrieran a pie, en una soleada mañana, los 9 kilómetros que separan la estación de Metro de La Gavia de Valdemingómez para solicitar, un año más, el cierre de la incineradora del complejo tecnológico municipal. Los residentes volvieron a exigir al Ayuntamiento de Madrid que retome el plan aprobado en la pasada legislatura que contemplaba la desaparición de la planta en 2025.

Continúa en Página 3



▲ La movilización finalizó frente a los depósitos de cenizas de Valdemingómez.

J. ARGUEDAS



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



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

La Gacela

Monocapa | SATE | Rehabilitaciones | ITE
Reformas integrales | Fontanería | Gas | Calefacción
Solados | Alicatados | Pinturas | Proyectos técnicos

Avda. Entrevías, 94
28053 Madrid

Teléf.: 91 708 72 48
Móvil: 619 54 15 50 – 638 22 16 05
crlagacela7@gmail.com

Reservas
91 223 42 54 / 689 515 723

La TABERNA

BAR - CERVECERÍA

Calle Sierra Tortejada, 2 – 28031 Madrid. Metro Congosto.



globalpiso

Palomeras-Portazgo

Si quiere saber el valor de su vivienda,
llámenos 91 260 06 91 – 637 697 186

Avda. Pablo Neruda, 17 Local 2

EDITORIAL

La fuerza electoral de la gente de Madrid

Hay que ganar las elecciones en la mayoría de los barrios y pueblos de Madrid. En las diferentes movilizaciones reivindicando una sanidad pública, universal y de calidad de estas últimas semanas, han sido muchas las veces que, dentro de las frases escuchadas desde los megáfonos, resaltaba y en cierta manera era novedosa, aquella que decía: "se ha de notar, se ha de notar, a la hora de votar".

Tema que a unos cuantos vecinos nos dio para reflexionar en qué se podría concretar esa rabia y esa indignación para que las acciones en la calle no se quedaran en mera denuncia, sino que se pudiera dar un paso más y se convirtieran en acción efectiva para revertir la actual situación de creciente deterioro de la sanidad.

Para que esa rabia pueda convertirse en inspiración y en resolución, desde la empatía

y la compasión con aquellos que más están sufriendo esta situación, surge esta propuesta, este llamamiento, para que los vecinos nos pongamos en marcha, con ideas imaginativas, con fuerza, con rebelión, para que crezca y no deje de hacerlo esa sencilla frase que dice: "vamos a ganar, estas elecciones las vamos a ganar".

Necesitamos ir construyendo desde ya una campaña electoral vecinal, que busque con todo empeño la unión de todos aquellos que necesitamos y queremos una sanidad pública, universal y de calidad.

Hemos de sentirlo desde la profundidad de cada uno, desde el corazón. Hemos de buscar el encuentro en esta titánica tarea, en este David frente a Goliath. Es, desde esa búsqueda sincera de la unión, desde donde podemos

superar toda pequeña y gran diferencia entre nosotros para hacer un frente común.

Encontrémonos una vez a la semana durante una hora a las puertas de los centros de salud. Organicémonos en pequeños grupos para que las propuestas las pongamos rápidamente en marcha, de manera que quien esté decidido y con el apoyo de otros vecinos, pueda hacer aquello que considere lo más oportuno. Todos somos importantes, todo es importante y todo es bienvenido siempre que sea para ganar estas elecciones.

Desde ya y, durante estos meses, este empeño de unión debería estar sobrevolando nuestro hacer cotidiano y aprovechar toda oportunidad.

Todos a una para ganar estas elecciones, por nuestra sanidad pública, por nuestro futuro y por nuestra dignidad.

Comenta este artículo en www.vallecas.com

CARTAS AL DIRECTOR

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

prensa@vallecas.com

o por carta a:

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

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

prensa@vallecas.com

//Tribuna Vallecana

¿Quieres colaborar?

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

La cultura de un barrio maltratado

No es ningún secreto que el objetivo de los responsables políticos de nuestra ciudad y de nuestra comunidad es segregar, aún más, las calles. Una intención nada disimulada que subyace en cada declaración, en cada medida. Esos discursos, esas miradas, están cargadas de aporofobia, de arrogancia, de complejos acallados. Frustraciones que hemos de sufrir los vecinos que orgullosos vivimos en estos barrios, objeto de sus políticas clasistas.

La destrucción de las dotaciones y servicios públicos es una realidad, aún más tangible, extramuros de la M-30. Equipamientos, limpieza viaria, educación y quizás el más sangrante de todos nuestros problemas, la sanidad. Poco más cabe decir desde estas líneas sobre el asunto de la sanidad pública. Solo temer que, si ésta es la situación en precampaña, cómo será tras una nueva mayoría absoluta en la Puerta del Sol.

El objetivo se está cumpliendo con creces. En 2022, la facturación de los seguros privados de salud creció un 7%, superando, por primera vez, un volumen de ingresos de 10.500 millones de euros. A partir de mayo, ya no será suficiente con la tarjeta sanitaria. Preparen también la Visa.

Pero por si todo esto no bastara, el

ensañamiento los lleva a que nuestro día a día resulte irrespirable. Literalmente. Un reciente informe de Zero Waste Europe vuelve a señalar que el entorno de la incineradora de Valdemingómez, en el que nos encontramos, sufre de una serie de sustancias tóxicas que "tienen importantes efectos negativos sobre la salud humana".

El Ayuntamiento ignora esta realidad, empecinado en hacer campaña con los datos manipulados sobre la calidad del aire que entregó a la Unión Europea.

En todo este pandemio, la cultura no es una excepción. La han convertido en otro producto de consumo con el que mercader. La agenda cultural se limita a los espectáculos de la Gran Vía y a las grandes exposiciones de precios prohibitivos. A los que vivimos en la periferia, nos emplazan a las librerías o cines que pueda haber en los centros comerciales.

Sin embargo, a espaldas de la cultura oficial, la labor de las asociaciones, centros culturales y librerías de barrio es encomiable. Como ha ocurrido en

La labor de las asociaciones, centros culturales y librerías de barrio es encomiable. Gracias a su trabajo, hoy Vallecas ofrece una rica oferta cultural, diversa e inclusiva.

muchos otros ámbitos, ante el abandono de la administración, el tejido social ha tenido que reaccionar. Gracias a su trabajo, hoy Vallecas ofrece una rica oferta cultural, diversa e inclusiva. Nuestro barrio no se merece menos. De nuestro barrio no se podía esperar menos.

Estos días, uno de nuestros principales referentes culturales, el Ateneo Republicano, está celebrando el primer festival de novela negra de Vallecas, 'Vallecas Negra'. Nacido de los vecinos para los vecinos, esta iniciativa da cita tanto a autores noveles, entre los que me encuentro, hasta consagrados como Cristina Fallarás o Carlos Bardem. Además de presentaciones, 'Vallecas Negra' también ofrece debates, cata de vinos, comida popular y hasta un concierto de jazz. Confiamos en que esta iniciativa forme parte para siempre del acervo cultural de un barrio maltratado por las administraciones, pero orgulloso y alegre como pocos. Disfrútenlo.

Ignacio Marín (@ij_marin)



Foto: Dani Gago

Nuevos frentes en la lucha por la vivienda

La imagen del mes

La lucha por la vivienda en Vallecas sigue sumando frentes. Además de los desahucios sin alternativa, están también la pelea por la renovación justa de alquileres (contra propietarios como Sareb, Cerberus o CaixaBank), el mantenimiento de la lucha de los deudores hipotecados contra las deudas impagables y la pérdida de la casa, o el lento goteo de los primeros casos de hogares afectados por la subida del Euribor. La PAH de Vallecas se reúne todos los miércoles en asesoría gratuita a las 18:30 horas en el Centro Social La Villana (calle de Montseny, 35).

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

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

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

■ NOTA DEL EDITOR: No se permite la publicación por ningún medio impreso o digital de los contenidos, imágenes, así como la reproducción del diseño de los anuncios contenidos en el periódico sin el consentimiento previo y escrito. Este periódico no se hace responsable ni de las opiniones de sus colaboradores ni del contenido de los anuncios.

PRODUCIDO EN VALLECAS

Control de distribución



Financia:



Miembro de



ACTUALIDAD

Los vecinos exigieron el cierre definitivo de la incineradora en 2025

Los manifestantes aseguraron que el Ayuntamiento quiere mantener su actividad más allá de esta fecha

Viene de portada

La marcha ciudadana, organizada por Ecologistas en Acción de Madrid, la Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (FRAVM) y el Grupo de Acción para el Medio Ambiente (GRAMA), finalizó por primera vez junto al depósito de cenizas procedentes de la incineración, con el Complejo Tecnológico de Valdemingómez (CTV) de fondo. Los manifestantes, que portaron pancartas y carteles alusivos a los daños que causan en la salud y el medio ambiente las emisiones de las incineradoras de residuos, exigieron el diseño y ejecución de un Plan de Cierre de la Incineradora de Valdemingómez, que respete el plazo de clausura definitiva en 2025, así como la licitación y puesta en marcha del contrato de mediciones mensuales en inmisión de contaminantes orgánicos persistentes, en el entorno del PTV, realizadas por un organismo o empresa independiente y que dé público acceso a los datos de forma transparente y continua.

Además, solicitaron la creación de una comisión de seguimiento del mencionado plan de cierre, con la participación de las entidades sociales, vecinales y ecologistas, y la aprobación de una Estrategia de Prevención y Gestión de Residuos de la Ciudad de Madrid en la línea de la de 2017-2022, con medidas

para la reducción significativa de la generación de residuos y una gestión enmarcada en los principios de la economía circular, el respeto al medio ambiente y el cuidado de la salud pública.

Al término de la protesta, los portavoces vecinales leyeron un comunicado en el que dieron a conocer que el Ayuntamiento había enviado al Consejo Social de la Ciudad y a los grupos municipales un borrador de estrategia de residuos que refleja sus planes de preservar la incineradora, en el que se dice textualmente que se propone un nuevo contrato en la planta de Las Lomas que mantiene la capacidad de incineración actual a partir de 2025.

"Almeida quiere que la Incineradora siga quemando unas 330.000 toneladas de residuos al año, a escasos dos kilómetros de nuestras casas", criticaron. Asimismo, denunciaron que el Gobierno municipal sigue "postrado a los intereses empresariales", con la salud quedando en un papel secundario y resultando "canjeable por un buen acuerdo de colaboración público-privada".

Informe europeo

Tres días antes a la movilización vecinal, un informe publicado por Zero Waste Europe (ZWE) sobre la investigación de biomonitorización de las emisiones de incineradoras de residuos en tres países (España,



Varios manifestantes posan con una pancarta en contra de la incineradora. J. ARGUEDAS

Un estudio europeo alerta de elevados niveles de dioxinas junto a la incineradora, mientras que el Ayuntamiento asegura que cumple todos los límites legales

Un momento de la marcha vecinal por los caminos que conducen a Valdemingómez. J. ARGUEDAS

República Checa y Lituania) reveló altos niveles de contaminantes orgánicos persistentes (COP) en las proximidades de estas instalaciones. La investigación de biomonitorización encargada a la Fundación ToxicoWatch analizó el depósito de COP en huevos de gallinas de corrales domésticos, agujas de pino y musgos. Por segundo año consecutivo, la zona más contaminada en esta investigación se encontró en el entorno de la incineradora de Las Lomas, en el PTV. El informe indicó que los altos niveles localizados al suroeste de las instalaciones pueden estar relacionadas con el depósito de sacas de cenizas, algunas de ellas rotas, como denunciaron los colectivos ecologistas y vecinales en octubre de 2022. Finalmente, para los huevos de gallina, en 2022, la biomonitorización mostró niveles más altos de dioxinas, muy probablemente con dioxinas bromadas.

"Las instalaciones de combustión de residuos emiten sustancias tóxicas que persisten en el medio ambiente, se bioacumulan en los ecosistemas y tienen importantes efectos negativos sobre la salud humana y el medio natural. Miles de personas viven cerca de estas instalaciones de combustión en toda Europa. Hasta la fecha no se les ha informado sobre los riesgos para la salud y la seguridad de estas instalaciones ni tienen derecho a indemnización por los daños que sufren cuando estas instalaciones incumplen la ley", aseguró Janek Vähk, coordinador del Programa de Clima, Energía y Contaminación Atmosférica de ZWE.

Por su parte, Carlos Arribas, portavoz de Ecologistas en Acción, incidió en la necesidad de impulsar la biomonitorización para conocer la situación de la salud poblacional y ambiental respecto a las

emisiones de las incineradoras de residuos.

Respuesta municipal

El mismo día, el Ayuntamiento de Madrid aseguró, con respecto a este estudio, que la incineradora de Valdemingómez "cumple sobradamente todos los parámetros y valores límite de emisión legalmente exigibles". Desde Cibeles explicaron que, además, el Consistorio ha contratado estudios de análisis de las posibles afecciones al entorno del Parque Tecnológico de Valdemingómez (PTV), elaborados por organismos de prestigio consolidado como Madrid Salud o el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), que no detectan que pueda atribuirse contaminación en el entorno asociada a la incineradora. De igual modo, aludieron a que el estudio de Zero Waste utilizó una metodología completamente diferente a la legalmente exigible y que no permite determinar el origen de la contaminación que se pudiera detectar. Por último, consideraron que el rigor en la realización de este análisis resultó muy cuestionable.

VallecasVA LLEGA A MÁS GENTE EN TODO VALLECAS

anúnciese en

Mar: **620 940 440**

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 Díaz, 4

¿SABÍA QUE TENEMOS...?

-MERCADO MUNICIPAL- VILLA DE VALLECAS

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

SÁBADOS: de 9 a 14

CALLE SIERRA VIEJA 61 - 28031 MADRID

PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

vallecas.com

informate!

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

RESTAURANTE SAN LUIS

Cocina Show Cooking

Comida internacional riquísimas

Se hacen reservas, cumpleaños, etc...

Paseo Puerto de Balbarán, 41

☎ 91 935 85 28 / 645 497 175

Ubicado cerca de la estación Renfe Cercanías, Asamblea de Madrid/Entrevías



▲ La concentración frente a la sede de la Consejería, en la calle de O'Donnell

CC OO

Trabajadores de la residencia del Ensanche critican la mala calidad del servicio

➤ Reclaman el pago de los atrasos y denuncian la acumulación de ropa sucia y el mal estado de las instalaciones

Por Redacción

Trabajadores de la residencia de mayores del Ensanche de Vallecas, junto a los empleados del geriátrico Los Frailes de Leganés, se concentraron el 1 de febrero frente a la Consejería de Familia, Juventud y Políticas Sociales de la Comunidad (calle de O'Donnell, 50), convocados por UGT y CC.OO, para criticar los recortes en la calidad del servicio y exigir los pagos de los atrasos por parte de Centenari Salud, la empresa concesionaria. Las dos plantillas suman casi 300 personas.

'Escucha Dancausa, esta sí es tu causa' y 'Queremos nuestros atrasos' fueron

algunos de los lemas más repetidos por los manifestantes que versionaron la canción de Shakira al ritmo de 'No quiero presidentas como tú, Ayuso la mala solo eres tú'.

La presidenta del comité de empresa de la residencia de Ensanche de Vallecas, Rosa Serna, explicó que Centenari Salud no ha pagado los atrasos de enero a octubre ni la paga extra de Navidad, aunque sí lo ha hecho a los médicos y enfermeros. Además, recordó que se trata de trabajadores que cobran 1.000 euros al mes y a los que la empresa ha dicho que "si la Comunidad de Madrid no inyecta dinero, el trabajador no cobra".

"La ratio de enfermeros no se cumple y tenemos problemas en el departamento

Rosa Serna: "Durante 20 días de enero, los trabajadores no han podido hacer camas y se ha tenido que secar a los abuelos con fundas de almohada"

de lavandería. Durante 20 días en enero ha habido deficiencias, se ha acumulado la ropa sucia, los trabajadores no han podido hacer camas y se ha tenido que secar a los abuelos con fundas de almohada", aseveró.

También, criticó la "dejadez" que existe en la prevención del edificio, con "goteras de hace más de un año" y problemas en los accesos al centro. "Esto no acaba aquí,

es el empuje de dos años que vamos a estar con unos recortes que van hacer que sea una vergüenza trabajar en los centros", añadió.

Por su parte, la secretaria del sector de Dependencia FSS-CCOO Madrid, Juani Peñafiel, subrayó que la situación es "alarmante" y que los trabajadores "siguen sin cobrar". "Lo único que están diciendo es 'yo ya he cumplido con mi trabajo, págame'", argumentó, para posteriormente defender que la empresa está "utilizando a los trabajadores". "Siempre pierden los mismos", enfatizó.

En la misma línea se pronunció la secretaria del sector de servicios públicos de UGT Madrid, Carmen López, quien exigió a la administración que "escuche a los trabajadores". "No puede mirar a otro lado, es importantísimo que la administración exija que se cumplan los pliegos", dijo.

Reunión con la empresa

Fuentes de la Consejería de Familia, Juventud y Política Social explican que ya se han reunido con representantes de la empresa gestora y les han exigido que cumplan el contrato vigente y que paguen lo que deben a los empleados. Y que, en caso de no hacerlo, buscarán fórmulas para que cumplan lo que aparece en los contratos. En caso de incumplimientos, recuerdan la existencia de penalidades y la posibilidad de rescisión del contrato e incapacidad de contratar con la Administración Pública. La Consejería también recuerda a los trabajadores la posibilidad de acudir a Inspección de Trabajo si ven lesionados sus derechos laborales, algo que ya han hecho los comités de empresa de ambas residencias.

Una campaña de recogida de libros para el proyecto 'Biblioteca Violeta'

➤ Los interesados pueden donar sus ejemplares hasta mediados de marzo

Por I. M.

La Casa de las Mujeres de Vallecas y el grupo de adolescentes de 'Trazando el Puente', el programa de participación dirigido a la Infancia y Adolescencia en Puente de Vallecas, han unido sus fuerzas para dinamizar el proyecto 'Biblioteca Violeta', en colaboración con otros colectivos del distrito. Según sus responsables, esta actividad sociocultural y feminista trata de acercar la literatura a los vecinos y vecinas del barrio, sirviendo también como espacio de reflexión y debate.

La iniciativa se encuentra en la fase de recogida de libros, que durará hasta mediados de marzo, aproximadamente. Durante este tiempo, todas las personas que quieran, podrán donar ejemplares que hayan sido escritos por mujeres o que, aunque no hayan sido escritos por referentes femeninos, hablen o cuenten historias de mujeres. Estas donaciones se podrán dejar en los siguientes puntos de recogida: las librerías La Verde

y Muga, la Casa de las Mujeres, las asociaciones vecinales Puente de Vallecas-San Diego y Palomeras Bajas, la Coordinadora Infantil y Juvenil de Tiempo Libre de Vallecas, la Casa del Empleo y la biblioteca del instituto Madrid Sur.



▲ La biblioteca se inaugurará en abril

Posteriormente, estos ejemplares se trasladarán a la Casa de las Mujeres, en la calle de la Diligencia, para organizar la 'Biblioteca Violeta', que se inaugurará el 22 de abril con motivo de la celebración del Día del Libro.

Más información en: puentedevallecasparticipa@gmail.com y en los teléfonos 605 85 70 67 y 625 95 33 76.

¿Por qué es mejor comprar un piso que alquilar?

Sabemos que a la hora de comprar una vivienda es necesario contar con unos ahorros para la entrada y para los gastos asociados. A continuación, te contamos por qué debes replantear tu alquiler y por qué comprar un piso en Vallecas es una buena opción.

Una de las principales ventajas de comprar un piso en Vallecas es que es una zona de fácil acceso. Este barrio es uno de los más céntricos de Madrid y está bien comunicado con el resto de la ciudad. Contamos con todos los servicios y con la posibilidad de disfrutar de la vida de barrio, como tomar el café en el bar de toda la vida, contarle al frutero nuestro día o conseguir la recomendación del carnicero para la comida familiar.

Hoy en día, pocos cuentan con un trabajo para toda la vida, por lo que comprar un piso solo por su proximidad al puesto de trabajo no suele ser una buena opción. Eligiendo una vivienda en Vallecas con fácil acceso a las circunvalaciones y bien comunicada en transporte público, estaremos eligiendo una casa para toda la vida.

Puede que estés pagando un alquiler que no te permita ahorrar lo suficiente para la entrada y que te impida dar el paso de convertirte en propietario. Algunos lo llaman la carrera de la rata y otros la pescadilla que se muerde la cola. Quizá es mejor renunciar a un piso de alquiler en una gran avenida o recién reformado para poder invertir en la primera vivienda. Estarás en un lugar que sentirás como tuyo. Pocas inversiones son tan estables como el ladrillo y, si en el futuro, decides cambiar, siempre podrás venderlo para comprar otra vivienda.

Si estás dudando en comprar un piso, puedes venir a solicitar información. Haremos un cálculo aproximado de la financiación que puedes conseguir y te diremos las opciones en base a tu presupuesto.

Gracias a nuestro conocimiento de la zona podemos aconsejarte en lo que mejor necesites. Con 26 años de experiencia ayudando a vecinos a vender y comprar sus casas, puedes confiar en nosotros.

Si no tenemos en cartera lo que estás buscando, podemos avisarte cuando entre una vivienda de características similares para que seas el primero en visitarla. Llámanos o ven a visitarnos.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubí.com



Puente de Vallecas tiene más de 1.700 alcorques sin árboles

➤ Esta es la principal conclusión del estudio de campo realizado por la Asociación Vecinal Kasko Viejo

Por Isa Mendi

La Asociación Vecinal Kasko Viejo ha realizado un estudio para comprobar el estado de los alcorques de Puente de Vallecas y verificar el cumplimiento del Plan de alcorques cero del Ayuntamiento de Madrid, que recogía la plantación de 1.318 ejemplares de cinco especies diferentes en el distrito de 2022. Para ello, los residentes recorrieron las calles fotografiando el estado de los alcorques y mapeando los mismos para su más precisa ubicación e intentando ver si el clausurado de los mismos se ha realizado acorde al protocolo para evitar situaciones de riesgo de accidente, afecciones

graves, incidencias climáticas o cualquier otra situación que impida o entorpezca el paso de los viandantes.

El resultado global del informe vecinal arroja una cantidad de 1.703 alcorques vacíos o sin árboles, de los cuales 145 han sido eliminados. Por barrios, Entrevías es el que tiene menor porcentaje de alcorques vacíos con respecto al total de los existentes, un 1,9% de 10.162, mientras que San Diego, es el que más, con un 8,3% de 1.944.

"Este estudio ha surgido a causa de la tristeza de ver que cada vez hay menos árboles en el distrito y más alcorques vacíos y, después de padecer uno de los veranos más calurosos que se recuerdan y de la inquietud por el futuro de la recuperación de estos árboles perdidos a la luz de los



▲ Uno de los alcorques sin árbol fotografiado por los vecinos

AV KASKO VIEJO

Entrevías es el barrio que tiene menor porcentaje de alcorques vacíos con respecto al total de los existentes, un 1,9%, mientras que San Diego es el que más, con un 8,3%

el tránsito de la población peatonal y añaden más dificultad a todas aquellas personas que tienen problemas de accesibilidad y adaptación del entorno a sus necesidades".

Conclusiones

A modo de conclusión, la asociación considera que la dejadez en los alcorques vacíos del barrio "es un claro ejemplo de un sinnúmero de problemas estructurales más profundos en el distrito y en los barrios". "Es necesaria la plantación de arbolado en los huecos como un primer paso para, por ejemplo, mejorar el barrio y poder subir el valor catastral medio, la salud respiratoria de los vecinos y

bajar la temperatura media ante las futuras olas de calor", señalan. "El hormigón, la piedra, el ladrillo y el asfalto son grandes acumuladores de calor que durante la noche emiten y que no dejan que refresque. No se puede vivir sin árboles en las ciudades del futuro. El cambio climático evidente nos obliga a ello, ya que nos jugamos la salud y la vida", apuntan estos residentes.

Soluciones

Con los resultados de este análisis en la mano, Kasko Viejo realiza una serie de propuestas para contribuir a mejorar la situación actual. Entre ellas, apuestan por la replantación de los alcorques vacíos y viables, por el cerramiento digno y no peligroso de los no viables y por un cuidado más exhaustivo de los nuevos árboles plantados para velar por su viabilidad. Además, consideran necesario realizar campañas formativas y de sensibilización para que los vecinos conozcan la importancia de los árboles en el distrito y los beneficios que aportan para ofrecerles un cuidado mejor; podar lo mínimo y necesario para poder garantizar la salud de los ejemplares y la seguridad ciudadana; hacer una gestión más efectiva del agua de riego para que dé un mayor servicio; y cuidar el arbolado existente para crear un hábitat para la biodiversidad en el barrio y que conecte con la ciudad.

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.residenciastellar.es

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.



Del activismo vecinal a la política municipal

➤ Entrevista a Olga Martínez y a Daniel Ayuso, dos vallecanos que forman parte de la candidatura de Más Madrid

No es fácil encontrar a candidatos que además sean vecinos de toda la vida del distrito por el que se presentan. Este es el caso de Olga Martínez y de Daniel Ayuso. Es fácil encontrarlos en las manifestaciones en defensa de la sanidad pública, contra la violencia machista o por el cierre de la incineradora de Valdemingómez. Pero también puedes verlos haciendo la compra en el mercado, llevando a sus hijos al parque o esperando a ser atendidos en el centro de salud. Acuden a la entrevista nerviosos, porque no están acostumbrados. Vienen marcados por la lucha vecinal, por la solidaridad, y llevan el activismo en su identidad como vallecanos. Pero ahora dan un paso más. Pretenden mejorar Puente y Villa de Vallecas, creen en un Vallecas mejor y quieren ser la voz de los vecinos y vecinas.

Por Olivia Anders/ Redacción

➤ ¿Quiénes son Olga y Daniel?

➤ **Olga Martínez**- Soy de Puente de Vallecas y he visto cómo se pasaba de ver actividades culturales y sociales en barracones, a la organización vecinal para construir los locales de sus entidades y desarrollar esas actividades, como la Asociación Al Alba. En Vallecas hemos tenido que pelearlo todo: el alumbrado, el alcantarillado, el asfaltado... Recuerdo también todo el movimiento que se desarrolló en los colegios y en los institutos a comienzos de los años 2.000 contra las leyes de educación impulsadas por el PP. Desde hace más de 20 años soy miembro de la cofradía marinera que impulsa no solo la batalla naval, sino que participa en muchos más movimientos socioculturales del distrito. Tuve la oportunidad de participar en la creación del proyecto Biblio Koope en Entrevías y sumarme a las asambleas por la sanidad pública en el barrio.

➤ **Daniel Ayuso**- Nací en una casa baja cerca del colegio público El Quijote. Soy vallecano orgulloso y he participado en las casetas en las fiestas de Villa de Vallecas con el colectivo Kontracorriente y colaborado en la organización del Palomeras Rock. Soy socio de la Asociación Vecinal PAU del Ensanche de Vallecas, donde vivo, y los últimos años he desarrollado mi carrera profesional tanto en Villa como en Puente de Vallecas.

➤ **P. Como vecinos, ¿qué os encontráis en vuestros barrios?**

➤ **O. M.**- Tanto en los colegios como en los espacios públicos y en los parques, encontramos un importante abandono: áreas infantiles que llevan muchísimo tiempo sin que se hayan renovado los areneros o sustituido el mobiliario, problemas de accesibilidad en nuestras aceras para las personas mayores o personas con diversidad funcional, suciedad... La brecha de la desigualdad nos atraviesa profundamente en comparación con otros distritos de Madrid. El desequilibrio territorial creo que tiene un reflejo muy, muy importante en nuestros barrios.

➤ **D. A.**- El que resume mejor la situación es nuestro compañero y amigo Félix López-Rey. Él dice que no se trata de acabar con que unos barrios estén mejor y quitar a unos para dar a otros. Queremos que en Recoletos siga habiendo tulipanes y que sea el escaparate de la ciudad, pero eso no puede suponer que en nuestros barrios no se recoja la basura o que no haya luces de Navidad, por ejemplo.

➤ **¿Qué necesita Puente de Vallecas?**

➤ **O. M.**- Inversión, un proyecto claro que mejore cómo se vive aquí y acabar con el abandono y con las políticas municipales que fomentan la desigualdad. Aquí hay una importante falta de equipamientos. Es urgente la construcción de un nuevo centro de mayores en Alto del Arenal, porque llevan reubicados más de dos años después del cierre de su sede en

“Puente de Vallecas necesita un proyecto claro que mejore cómo se vive aquí y acabar con el abandono y con las políticas municipales de desigualdad”

una especie de espacio polivalente que hay que recuperar como centro juvenil. Somos uno de los pocos distritos que no dispone de espacio de igualdad en un momento en el que la prevención de la violencia machista y su erradicación es más importante que nunca. Y, por supuesto, Puente de Vallecas necesita la desaparición del 'scalextric', una infraestructura que no solo nos separa de la ciudad, sino que nos supone unos índices de contaminación y de ruido con los que hay que terminar. Además, el distrito precisa programas de carácter social bien coordinados y que sean ambiciosos, que incidan tanto en los ámbitos de empleo, inserción laboral, pero también fomentar modelos de convivencia e integración social o que se dirijan al uso del espacio público y de la participación ciudadana. Tenemos que seguir defendiendo que Vallecas sí compensa, llevamos cuatro años reivindicándolo y a partir de mayo lo vamos a demostrar.

➤ **¿Y Villa?**

➤ **D. A.**- Necesitamos inversiones, porque los grandes proyectos que normalmente pasan de largo tienen que empezar en el sureste de la ciudad para reequilibrar Madrid. Hay que acabar con que la limpieza y el mantenimiento tengan menos presupuesto por habitante en nuestros distritos. En Villa de Vallecas el abandono ha sido absoluto. El paseo de Federico

◀ Olga Martínez y Daniel Ayuso posan para Vallecas VA en el Parque Lineal de Palomeras
JESÚS INASTRILLAS



la ciudad. Hay que regenerar la zona del puente, darle la oportunidad a los vecinos y vecinas de que dispongan de equipamientos y zonas verdes, mejorar la calidad de vida y la movilidad en San Diego y Numancia, construir nuevos equipamientos, impulsar la convivencia en estas zonas y promover el desarrollo del comercio de proximidad... Todo englobado en el proyecto 'Vallecas Conecta', un plan integral para el distrito, con especial atención a las características que tiene cada barrio administrativo. Hay que evitar los procesos de

gentrificación que puedan expulsar a vecinos o vecinas de toda la vida del barrio, y ahí vamos a estar en primera línea, protegiéndoles.

➤ **D. A.**- En Villa de Vallecas nuestra propuesta pasa por una mayor inversión estratégica en cada barrio, además de conectar el anillo ciclista con el distrito, remodelar el entorno de Sierra Guadalupe y Sierra de Gádor o recuperar un montón de plazas abandonadas, como la del mercado y la de Mil Marcos. En Santa Eugenia tenemos una escuela de hostelería, que está ahora mismo infrautilizada. Otras iniciativas serían un contrato sociolaboral para jóvenes con vulnerabilidad, la limpieza interbloques, remodelar la Avenida del Sureste y convertirla en un gran pasillo verde, y una gran inversión en el comercio de proximidad. El cierre de la incineradora de Valdemingómez es posible. Lo propusimos en el mandato de Manuela Carmena, con un plan de reducción de la incineración y con cierre en 2025. Hablamos de que en 2022 tenía que estar reducida a la mitad la incineración y ha pasado todo lo contrario. El plan del actual alcalde es continuar con la incineración hasta 2030, e incluso no descarta la posibilidad de incrementar la cantidad de residuos. Frente a eso, nuestro plan está claro, hay que reducir la incineración.

Entrevista completa en: <https://vallecas.com/del-activismo-vecinal-a-la-politica-municipal/>

Daniel Ayuso: “El final de la incineradora es posible. Lo propusimos en el mandato de Carmena, con un plan de reducción de la incineración y cierre en 2025”

García Lorca está sin vegetación como no se recuerda nunca, se ha permitido que se trajesen 200.000 toneladas de residuos a Valdemingómez sin tratar y la incineradora ha estado sin contrato de gestión dos años. Se han gastado medio millón de euros en plantar árboles en mi barrio de los que han muerto el 80% y ahora tenemos todo lleno de plásticos verdes y árboles muertos. Tampoco se ha empezado a construir la biblioteca del Ensanche y no hay proyecto de urbanización de la Avenida Gran Vía del sureste. Creo que Más Madrid está a muy pocos votos de desbancar al PP y tenemos que conseguirlo.

➤ **Hemos hablado de necesidades, pero ¿cuáles son vuestras propuestas? ¿Es posible derribar el 'scalextric' o cerrar la incineradora de Valdemingómez?**

➤ **O. M.**- Nuestra propuesta para Puente de Vallecas es completamente viable: un espacio de igualdad, un centro juvenil, un centro de mayores en Alto del Arenal, rehabilitar los auditorios de Entrevías y de Carlos Jiménez de Parga, la accesibilidad en la zona de Miguel Hernández, remodelar la Plaza de Puerto Canfranc que es una demanda histórica vecinal, retomar la Casa de las Asociaciones, poner de nuevo en marcha el Programa 'Vallecas Labora' y programas de mediación mejor coordinados, mucho más ambiciosos, que incidan también en el medio y largo plazo. También hay que ampliar el Servicio de Orientación psicopedagógica municipal, que tiene que ser capaz de llegar a todos los centros educativos, tanto públicos como concertados. En cuanto a derribar el 'scalextric', no hablamos solamente de eliminar la infraestructura, hablamos también de cambios en la movilidad de

El horror inhumano se sigue manteniendo en Madrid

➤ Los habitantes de la Cañada Real sobreviven a duras penas a los rigores de un tercer invierno sin electricidad

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

En Madrid, en estas primeras semanas del nuevo año, está haciendo un frío congelador. Por las calles se anda deprimido, porque se busca llegar pronto a casa y ponerse cómodo entrando en calor. Pero, ¿y si no contamos con ese calor? ¿Y si al llegar a nuestras casas encontramos que el frío es prácticamente el mismo y que, además, no tenemos sino una luz débil y mortecina que intentamos mantener con un pequeño generador que hemos podido comprar? ¿Y si ese frío que traspasa nuestro cuerpo, se mete en nuestros huesos y llega a enfriar nuestro ánimo, y esa oscuridad que nos rodea y que también oscurece nuestra mente, no podemos evitar que también los sufran nuestros seres más queridos, nuestros hijos e hijas pequeños o nuestros ancianos padres y madres? ¿Cómo podríamos sobrellevar ese horror?.

Querido lector y querida lectora os ruego que volváis a repasar el anterior párrafo y lo hagáis no leyendo un artículo de periódico, sino como si fuese realmente una situación que tú estás condenado a vivir sin saber cuándo tendrá fin, sin saber siquiera si alguna vez tendrá fin.

Ahora imagínate que ese horror lo estás viviendo, porque un día la

empresa eléctrica que te suministraba la luz y la calefacción decidió quitártela, y porque tus representantes políticos, que tienen la obligación de garantizarte esa luz y ese calor, decidieron un día negártelos para ver si así decidías irte de tu casa, de tu barrio, y poder utilizar la tierra que ocupáis para realizar unos planes urbanísticos que favorecen a personas con alto nivel económico.

Sigue imaginando que te rebelas contra ello y al alzar tu voz y hacer patente tu queja junto a la de tus vecinos y vecinas, ves que es tan evidente la injusta violencia que estáis sufriendo que todos los que defienden los derechos humanos te apoyan con fuerza y sin fisuras. Puede que, en ese momento, pienses que, por fin, se acabará la pesadilla en la que vives. Y, sin embargo, esta se hace peor al ver que los representantes políticos, que mandan en tu comunidad autónoma y en la ciudad a la que tu barrio pertenece, no sólo deciden desoír todas esas quejas, ignorar todas las exigencias de los órganos defensores de los derechos humanos e incumplir sus obligaciones, sino que, por el contrario, deciden seguir contando con la empresa eléctrica para negarte la luz y el calor y, en un último intento de hacer imposible la vida en tu casa y tu barrio, contar con una empresa de excavación y transportes para destrozar tu casa en el momento en que salgas de ella o incluso transportar toneladas de tierra para enterrarla.



▲ Una niña mira a oscuras su móvil, arropada con mantas, en su vivienda de la Cañada Real PLATAFORMA LUZ

Hace más de dos años que los relatores de Naciones Unidas denunciaron el corte de suministro y la violación de derechos humanos y exigieron el restablecimiento de la luz

Ahora deja de imaginarte que vives tú esa realidad, pero sigues sabiendo que miles de niñas, niños, ancianos, ancianas, mujeres y hombres la están viviendo a escasos metros de ti. ¿No sigues sintiendo que ese frío y esa oscuridad también te alcanza a ti? ¿No sientes ganas de exigir a los representantes políticos que cesen en su acoso, que paren ese horror, que les den ya la luz y les dejen hacer contratos para que puedan tener electricidad y calefacción?.

Los políticos niegan sus derechos a los vecinos de Cañada para utilizar la tierra que ocupan para realizar unos planes urbanísticos que favorecen a personas con alto nivel económico

Más de dos años de olvido

En la Cañada Real Galiana hace dos años y tres meses que viven ese horror de frío y oscuridad y hace casi dos meses que empezaron a derribar sus casas, dejando a sus habitantes en la calle, y a enterrarlas. Y eso a pesar de que hace más de dos años que los relatores de Naciones Unidas denunciaron el corte de suministro eléctrico y la violación de derechos humanos y exigieron el restablecimiento inmediato de la luz; hace más de dos años que el Defensor del Pueblo exigió a las autoridades políticas por primera vez (y no la única, la última, por ahora, hace dos meses) que se reestableciese inmediatamente la luz y se permitiese a los vecinos realizar contratos de suministro eléctrico; y hace más de dos meses que el Comité Europeo de Derechos Sociales del Consejo de Europa exhortó a España (que previamente se había comprometido jurídicamente a obedecer sus decisiones) a que tomase, antes del 15 de diciembre, las medidas que fuesen necesarias para garantizar que los habitantes de la Cañada Real tuviesen acceso inmediato a la electricidad y la calefacción.

Lo inconcebible, pero real, es que el horror sigue; que los derechos humanos de nuestros vecinos y vecinas en situación de mayor vulnerabilidad siguen siendo grave y sistemáticamente violados; y que nuestras autoridades políticas siguen permitiendo que todo ello se mantenga. Pero, ¿y el pueblo de Madrid? ¿Vamos a seguir sintiendo que siga ese horror inhumano, que sólo se mantiene por intereses políticos y económicos?.

Residencia para mayores Albufera

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

¡Ven a conocernos!

C/ Sierra de Alcubierre, 8 - Madrid

91 757 05 10

Tour virtual



domusvi.es

Domusvi
Cuidamos personas en buena compañía



Deportes **Rayolandia**

Por Christian Rodríguez

Séptimos en la primera vuelta

El Rayo Vallecano terminó la primera vuelta de la competición con una sorprendente y merecida victoria en el Estadio de la Cerámica. Los franjirrojos no lograban vencer en este feudo desde el año 2000, cuando en la jornada 1 le endosaron una manita (1-5) al Villarreal con un recital de fútbol por parte de Luis Cembranos, quien logró un doblete en ese partido. Las 8 victorias, 5 empates y 6 derrotas de los vallecánicos les dejan en la séptima posición de la clasificación, a tan solo 2 puntos de Europa League y a 5 de los puestos de Champions. Por otro lado, un cómodo colchón de 10 puntos separa al Rayo de los puestos de descenso, marcado por el Cádiz con 19 puntos. Si los de Iraola consiguen realizar una mejor vuelta que la temporada pasada, el sueño de jugar en Europa la próxima campaña continuará siendo más que probable.

Mejor fuera que en casa

Hasta un total de 15 puntos ha conseguido sumar el Rayo Vallecano lejos de Vallecas, superando así los 14 conseguidos como local. Esto ha sido posible gracias a las 4 victorias (Espanyol, Sevilla, Valladolid y Villarreal) y 3 empates (FC Barcelona, Atlético de Madrid y Girona) que los de la franja han logrado visitando estadios más que complicados. Algunos incluso, como en el caso del Sánchez Pizjuán, donde nunca habían logrado una victoria en toda su historia. En Vallecas tampoco es que se les esté dando nada mal, pues cabe destacar el que para muchos supone el mejor partido de esta primera vuelta contra el Real Madrid, donde el Rayo consiguió darle la vuelta al marcador e imponerse por 3 goles a 2 al único equipo de LaLiga que aún no conocía la derrota.

200 partidos de Comesaña

Santi Comesaña ya es bicentenario con la camiseta del Rayo Vallecano. El

centrocampista vigués aterrizó en Vallecas en julio de 2016 procedente del Coruxo y ante la Real Sociedad logró sumar su partido 200 como jugador rayista, saliendo desde el banquillo para disputar la segunda mitad del encuentro. En todas estas apariciones, Santi ha logrado 11 goles y 4 asistencias. El último de estos tantos es, probablemente, el más importante de su carrera, pues fue el que abrió la lata en la victoria frente al Real Madrid el pasado mes de noviembre. Comesaña ha demostrado ser una pieza importantísima para todos los entrenadores que ha tenido e Iraola no iba a ser menos. Junto a Óscar Valentín, es la dupla preferida por el técnico vasco para su centro del campo y esta temporada ya ha participado en 17 de los 19 partidos de Liga que se han disputado hasta la fecha, sumando también minutos en los tres partidos de Copa del Rey, que jugó el Rayo antes de caer eliminado frente al Sporting de Gijón.

Un último día de mercado surrealista

Las últimas horas del mercado invernal no pasaron desapercibidas en las oficinas de la Ciudad Deportiva. Tras el lío que se produjo en verano por el fichaje tardío de RDT, esta vez le tocó a Pathé Ciss ser el protagonista. A las 11 de la noche, la partida del internacional senegalés al Olympique de Lyon estaba más que cerrada, a falta solamente de las firmas. Pero cuando el jugador salió en coche del recinto y fue preguntado por varios periodistas sobre su marcha, el jugador mostró un rostro cabizbajo y descontento, alegando la mala gestión por parte del club y comentando que solamente habían tenido en cuenta el bienestar de ellos y no el del propio jugador, que finalmente se quedará, al menos hasta el próximo verano, en Vallecas. Quienes sí consumaron sus cesiones hasta final de temporada a Zaragoza y Elche fueron Bebé y Nteka, respectivamente. Fran García finalmente también seguirá vistiendo la camiseta del Rayo lo que resta de temporada, pues el Real Madrid decidió



1 Isi, celebrando su gol ante el Real Valladolid
RAYO VALLECANO

2 Santi Comesaña, tras anotar su tanto contra el Real Madrid
VALLECANO

3 Pathé Ciss remata de volea durante un partido en Vallecas
RAYO VALLECANO

4 Jugadores del Rayo B festejan un gol en Villalba
RAYO VALLECANO



consecutivas como locales, consiguiendo dos victorias frente al CG Pozuelo (3-1) y al CD Canillas (1-0). La jornada siguiente tuvo lugar en Villalba y también lograron traerse los tres puntos a Vallecas (0-2). Esta espectacular dinámica, sumada a los buenos resultados cosechados a finales del pasado año, le sirven al Rayo B para estar justo en la mitad de la tabla, pero más cerca de los playoffs de ascenso (5 puntos) que del descenso (6 puntos).

Al Rayo Femenino se le hace bola la 1ª RFEF

Las guerreras no terminan de adaptarse a esta nueva competición, tras confirmar su descenso de Primera División la temporada anterior. Tan solo han logrado sumar un punto en los 4 partidos que llevan este 2023. Fuera de la Ciudad Deportiva han caído derrotadas contra el CP Cacereño Femenino (3-2) y el Barcelona (3-1) el pasado 8 y 21 de enero, respectivamente. En Vallecas lograron sumar ese único punto comentado anteriormente frente al Athletic Club (2-2) el 15 de enero, pero en la última jornada disputada volverían a caer derrotadas (0-2) ante el Espanyol Femenino. Con tan solo 12 puntos, las vallecánas se encuentran en la penúltima posición de la tabla, a 4 puntos de la salvación.

El Rayo B continúa imparable

Enero ha sido un mes espectacular para los pupilos de Iván Amaya. Los canteranos rayistas han

conseguido 9 de los 12 puntos que se han disputado, perdiendo solamente en extremis el último partido jugado en la Ciudad Deportiva contra el CD Móstoles (0-1). Comenzaron el año con dos jornadas

no ejercer su opción de compra en este mercado, pese a la lesión de su lateral izquierdo Mendy para los próximos dos meses, aunque si lo incorporará de cara a la próxima campaña.

Cumplimos por primera vez con la Directiva Europea de Calidad del Aire

MADRID POR FIN RESPIRA GRACIAS MADRID



*Gracias a ti y a Madrid 360, en 2022, por primera vez Madrid ha cumplido con la Directiva Europea de Calidad del Aire.



DEPORTES

El boxeo educativo, a favor de la integración y de la igualdad

La asociación Hood Warriors realiza actividades para promover el desarrollo social de los barrios

Por Christian Rodríguez

Hood Warriors es una asociación formada por 11 personas, que destinan su tiempo a la realización de actividades para ayudar a mejorar la integración y el desarrollo social de los distintos barrios a los que pertenecen sus miembros. También cuentan con un grupo cercano de voluntarios que les ayudan con todos aquellos eventos que realizan.

Afirman que esta idea surgió en la época de la pandemia y del confinamiento y que, desde entonces, no han parado de realizar eventos de

todo tipo. Las actividades más destacables son sus talleres de grafiti y boxeo educativo. Incluso cuentan con su propio grupo de boxeo para los chicos y chicas de la Herradura, junto a la Asociación Apoyo, y otras muchas actividades que llevan a cabo en el vecino distrito de Moratalaz, con la Asociación Avance.

Ya en Puente de Vallecas, durante el pasado mes de octubre, organizaron un encuentro en la Parroquia San Carlos Borromeo, situada en Entrevías, para reivindicar la popularidad del barrio, hablar y debatir acerca de múltiples cuestiones. "Este evento se dio como respuesta a la conocida serie de televisión que dejó tantos sinsabores y críticas en la gente del barrio, totalmente alejada de la realidad de sus vecinos y vecinas. Durante el mismo vimos un interés enorme de los vecinos y vecinas de Vallecas. Se nota que la gente sigue muy interesada en seguir

construyendo por y para su barrio", afirman sus responsables a Vallecas VA.

El curso pasado también estuvieron impartiendo su taller de boxeo educativo a los chicos y chicas de Ciudad Joven, en Entrevías, además de algún encuentro conjunto con la Asociación Cultural La Kalle. Para este año, adelantan que ya se encuentran trabajando en un gran encuentro que tendrá como protagonistas a personas de distintos barrios en marzo, así como otros muchos eventos relacionados con sus actividades más populares.

"Somos fieles defensores de la mejora de los servicios públicos en todos sus sentidos. Es el principal pilar de un buen desarrollo social. Tras la pandemia, incluso se aumentó la precariedad laboral que muchos hogares ya vivían de antes. Nosotros mismos vemos la angustia de mucha gente por no saber si llegarán o no a final de mes. Pero Vallecas es un barrio



▲ El taller de boxeo educativo de la asociación Hood Warriors

HOOD WARRIORS

La mayoría de las veces, los platos rotos los pagan los más jóvenes. A esta adversidad se le siguen sumando otras como el racismo, la xenofobia, la homofobia o el bullying

bravo que lucha y sigue en la pelea día tras día", apuntan.

De esto es de lo que más dicen enorgullecerse los miembros de la asociación Hood Warriors. De ver cómo con su trabajo y dedicación, son capaces de aportar en la transformación y el desarrollo social de los barrios donde se encuentran, compartiendo sus talleres, charlas y otras muchas actividades.

Aunque la misión de esta asociación es la de ayudar y colaborar con todas las personas por igual, son conscientes de la existencia de grupos de jóvenes en situación de calle con los que Hood Warriors están muy implicados. "La mayoría de las veces,

los platos rotos los pagan los más jóvenes. A esta adversidad se le siguen sumando muchas otras como el racismo, la xenofobia, la homofobia, el bullying, etc... En nuestros talleres de boxeo se puede encontrar una manera diferente de entender el deporte, desde el compañerismo, la ayuda mutua, la igualdad... valores que en nuestros espacios siempre ponemos por delante, para trabajar todo esto y conseguir que por fin desaparezcan esas cosas de nuestros barrios", argumentan.

La fuerza del barrio

Por otro lado, afirman ser conscientes de la importancia y la fuerza que da el barrio a sus

vecinos y destacan el alto grado de solidaridad presente, tanto en mayores como en jóvenes, cuando desarrollan actividades solidarias como la recogida de juguetes que realizaron durante las pasadas navidades.

Desde Hood Warriors animan a todo el mundo a seguirles en sus redes sociales (@HoodWarriors) para estar atentos a sus próximos eventos y participar activamente en ellos. "Siempre quedan cosas por mejorar y sobre todo por aprender. Seguiremos tejiendo redes y aportaremos nuestro pequeño granito de arena para lo que nosotros consideramos una gran transformación social", apostillan.

in COMPARABLES

PTV TELECOM Su asesor en telecomunicaciones **675 646 204**

1.000MB + zapi FIBRA TELEVISIÓN **19'95 €/MES SIN PERMANENCIA**

AÑADE UNA LÍNEA MOVIL CON GIGAS ILIMITADOS Y LLAMADAS ILIMITADAS **10'95€**

zapi Las mejores series, películas y canales temáticos.

Don't worry, be zapi! Disponible en ptvtelecom.com

Disponible en Google Play

Disponible en App Store

*Más info Ver Condiciones Legales. (www.ptvtelecom.com)

¿Quieres vender tu piso?

Escanea el QR y obtenga una valoración personalizada Gratis!!

Vendemos su vivienda SIN COMISIONES!!

- ✗ Sin compromisos
- ✗ Ni contratos de exclusividad
- ✓ Usted puede seguir vendiendo su vivienda por su cuenta
- ✓ Le respetamos su precio

Le ofrecemos

- ✓ Sesión fotográfica del piso
- ✓ Planos del piso
- ✓ Publicidad en los principales portales inmobiliarios

Tu inmobiliaria ideal

0% COMISIONES

REAL HOGAR MADRID

916 49 40 96
620 58 05 15
info@real-hogar.com
www.real-hogar.com
C/ Arroyo del Olivar, 68 · 28018, Madrid

CULTURA



▲ Un momento de la inauguración del festival

VALLEKAS NEGRA

Nace el primer festival de novela negra de Vallecas

La clausura tendrá lugar el 12 de febrero en el Ateneo Republicano de Vallecas

Por Redacción

'Vallekas Negra' es el nombre del primer festival de novela negra de Vallecas, que arrancó oficialmente el lunes 30 de enero en el Ateneo Republicano de Vallecas (calle de Arroyo del Olivar, 79), con la primera de las presentaciones, la del escritor argentino afincado en Cataluña, Samuel Crow, y su obra 'Paralelo'.

Al día siguiente, tuvo lugar la charla 'Crónica negra de la pandemia en Vallecas' con el escritor y activista, Paco Pérez, y el médico de atención primaria, Javier Padilla. El miércoles 1 de febrero fue el turno del autor madrileño Ignacio Marín y su novela ambientada en Vallecas, 'Edificio España'. Y el jueves 2, el escritor, el actor y guionista, Carlos Bardem, presentó 'El asesino inconformista'.

Esta iniciativa, que contempla presentaciones, debates,

conciertos y actividades culturales, nace con el objetivo de llevar la cultura a las calles del barrio y dar voz a autores, tanto consagrados como noveles, de un género con una innegable carga social. "Con 'Vallekas Negra' buscamos reivindicar el papel social de la novela negra para denunciar las injusticias sociales y la precariedad, de las que somos bien conscientes en este barrio", asegura Ignacio Marín, coordinador del festival.

'Vallekas Negra' también contó con la participación de Daniel Serrano ('Durante la plaga'), Luis R. Martín ('Todo empieza con dos muertos') y Miguel Ángel Martínez del Arco ('Memoria del frío'). Además, el domingo 5 de febrero se desarrolló el debate 'El papel social de la novela negra', con Abraham Rivera, periodista de 'El Confidencial'; Adolfo Dufour, guionista, director de películas documentales y autor de 'El vuelo de las hormigas aladas'; Álvaro Aguilera, guionista y autor de 'Plato de mal gusto', y Manuel Bravo, periodista y autor de 'La España inventada', moderado por el filólogo y docente Alfonso Sebastián.

Las próximas citas en el Ateneo Republicano de Vallecas serán con Héctor Bastida y su libro 'La cara oculta del óbolo' (miércoles 8 de febrero, 19:30 h.); con Alejandro M. Gallo y 'Matanza de Atocha: caso abierto' (jueves 9, a la misma hora); y con Angélique Pfizner y su obra 'Matilde' (el sábado 11 de febrero, 19:30 h.).

Jornada de clausura

Por último, en la jornada de clausura, el próximo 12 de febrero a las 11:30 horas, tendrá lugar el debate 'La mujer y la novela negra', con Cristina Fallarás, periodista y escritora; Marisa Pinta, autora de 'Marlene'; María Teresa Montero, autora de 'La constelación de Casiopea'; Montse Ríos, autora de 'Alrededor de la mente', moderado por Begoña Loza, de la librería La esquina del zorro. Además, actuará el conjunto de jazz Javier Bruna Trío y se servirá un aperitivo noir, arroz negro.

El Carnaval reivindicará el paso al Hospital Infanta Leonor y menos basura

La fiesta regresará a Santa Eugenia el viernes 17 de febrero con el tradicional desfile y el baile carnavalesco

Por Redacción

Después de dos años en el dique seco debido a la pandemia, Santa Eugenia quiere dejarla atrás volviendo con su carnaval por todo lo alto. Para ello, sus vecinos harán que este año la temática del desfile gire en torno a una reivindicación histórica del distrito: el paso al Hospital Infanta Leonor.

Detrás de esta actividad lúdica y cultural está un nutrido grupo de entidades, colectivos, escuelas de baile y negocios del barrio de Villa de Vallecas, entre las que destacan las asociaciones vecinales La Colmena y La Unión y las AMPAs de los colegios Blas de Otero, Zazuar, Ciudad de Valencia, a las que se incorpora como novedad el colectivo de padres del Nueva Castilla. Los más pequeños del barrio tampoco se perderán el desfile y podrán participar a través de la Casa Grande. También estará presente el incombustible colectivo Santa Eugenia Se Mueve. Además, se irán sumando nuevas asociaciones, colectivos y negocios a la comitiva carnavalesca.

El carnaval se celebrará el viernes 17 de febrero a las 18 horas,

con salida en la Plaza del Mercado. Una vez el ilustre pregonero dé el comienzo al desfile, este arrancará como un 'obús' a ritmo de batucada, a cargo del grupo Batukas, formado por padres del colegio Ciudad de Valencia. La comitiva bajará por la calle de Virgen de la Viñas y enlazará con la calle de Puentelarra para pasar por la puerta del centro educativo Blas de Otero. Al llegar a la Avenida de Santa Eugenia, las comparsas girarán para acceder a la calle de Castriello de Aza hasta acabar en la Plaza de la Hacienda sobre las 19 horas. En este espacio, se realizó el tradicional baile donde actuarán las escuelas Nobadanza y Ditimbo Estudios Escénicos, a la par que La Tortuga Lola realizará talleres de globoflexia y papiroflexia. Una vez terminen los bailes sobre las 20 horas, la fiesta continuará en la plaza contigua con un concierto a cargo de la escuela de música Cache. También se realizarán otras actuaciones que se irán añadiendo. Para el resto de la velada habrá un hilo musical hasta las 21 horas.



▲ El desfile de la última edición del carnaval en Santa Eugenia



La Mirilla de Vallecas



Aurora de Madrid-Entrevías

Por Antonio Osuna

Creo que esta imagen simboliza mejor que ninguna otra el cambio que ha sufrido Entrevías a lo largo del tiempo. Más allá de las típicas fotos aéreas que se pueden encontrar en algún lugar expuestas, y más allá de las palabras de los más mayores, ¿os acordáis de la antigua estación? Cada vez que paso por aquí y contemplo esta nueva parada, no salgo de mi asombro. ¿No os parece

demasiado futurista para un lugar en el que el tiempo parece haberse detenido?

Aquella vieja estación tenía su encanto. No quiere decir que la añore, ni mucho menos, pues esperar el tren allí era esperar que el frío entrara en tu cuerpo sin tregua alguna. Una taquilla con barrotes rojos y un simple letrero: "Entrevías" era todo lo que se podía contemplar. Sin florituras, te subes, te bajas y poco más. Parecía más una parada de autobús que una de tren. Más tarde se alargó el nombre. "Asamblea de Madrid-Entrevías" y ya parecía que en el horizonte se dibujaba ese cambio que estaba a punto de producirse. Y así fue. Al poco tiempo, llegó la obra y el resultado que se muestra. Pero mi pregunta es la siguiente: ¿si la Asamblea se hubiera ubicado en otro lugar tendríamos ahora esta estación?

No quiero que este texto parezca que habla en contra, todo lo contrario. Pero de la misma manera que se incrementó la estética por la Asamblea, me pregunto yo ahora. ¿Y qué tal una estación de metro? Un ramal que tenga una o dos paradas en este barrio. ¿No sería genial? Y de ser así, ¿qué nombres tendrían esas estaciones? Imagino que una sería Asamblea. Pero ¿y la otra? Desde aquí propongo el nombre de la persona valiente que se embarque en dicho proyecto. Por mí, perfecto. Después de años y años sin metro no me parece mal que se ponga la medalla quien lo logre.

Volviendo a la estación. Ahora al bajarse en esta parada ya no da la friolera que daba. Ya no parece la estación fantasma que fue. Y más aún, si has bajado en esta parada en las pasadas navidades y te has encontrado con la pista de patinaje

sobre hielo abarrotada de gente. Demasiada gente, tanta que te hace pesar... Todos estos no son de aquí. Me los imagino viniendo en tren desde otros puntos de Madrid a patinar. ¿Hubieran venido cuando la estación parecía de una película de terror? Puede que siguieran de largo. Menos mal que ahora las cosas son distintas.

Sigo sin adaptarme a la locución "Asamblea de Madrid-Entrevías", pero bueno, mientras eso pasa, disfrutaré de las vistas nuevas. Y esa luz... Parece una pequeña aurora boreal. Puede que sea apostá. Si lo piensas bien, las auroras están en los polos, es decir, en los lugares más remotos, es decir, allí donde no se llega fácilmente. Como en Entrevías sin metro.

Al menos tenemos el consuelo de una estación bonita.



VALLECAS VA DE TEATRO



A Cristina Santa Ana Álvarez Osorio

-Paseo por la realidad-
me gusta el silencio,
que se coge a paladas en mi barrio,
después de un hasta siempre.
Observo los árboles pelados,
entre dos edificios paralelos,
y uno de estos árboles sin hojas,
simula engarzarse al cielo,
este azul inmenso en la tarde,
donde encuentro el mutismo,
absolutamente más práctico,
tras su despedida.
Bajo el tejado de mi portal,
he confundido la oscuridad,
con la posibilidad de ser mi sombra,
la que propicia la ausencia de nuevo.
Pero, al contrario, respiro, porque su vida,
acumulaba abundantes porqués,
y al contestarse a su voz interior,
le inquietaban demasiadas preguntas.
Mi psiquiatra, no la hubiera convencido tampoco.
Tenía Cristina las ideas claras,
a sus casi 90,
y ha sembrado libertad,
donde nacieron sonrisas a la vida,
y ella, a su manera, se asombraba,
del poderío que nos integra.

Julián Martínez Núñez



Una versión moderna y digna del clásico de Calderón

Por Pedro Lorenzo

'LA VIDA ES SUEÑO', de Calderón de la Barca. Adaptación de la dramaturgia: Declan Donellan y Nicky Ormerod. Dirección: Declan Donellan.

Reparto: Ernesto Arias (Basilio), Prince Ezeanyin (Elenco), David Luque (Clotaldo), Rebeca Matellán (Rosaura), Manuel Moya (Astolfo), Alfredo Noval (Segismundo), Goizalde Núñez (Clarín), Antonio Prieto (Elenco) e Irene Serrano (Estrella).

Teatro de la Comedia, hasta el 26 febrero.

El drama estrenado en 1635, obra cumbre del teatro español de todos los tiempos, gira en torno a la privación de libertad. Segismundo vive encerrado en una torre desde su nacimiento, por parte de su padre el rey Basilio de Polonia, para no verse derrocado y humillado por éste, según le vaticinó un oráculo.

La obra trata de la predestinación de la vida humana y de los espacios de libertad que se pueden conquistar. Es un clásico entre los clásicos largamente representado y que en esta versión de Declan Donellan y Nick Ormerod, sin perder la esencia, es actualizada al siglo XXI con una puesta en escena

atrevida y singular. La obra se representa en verso como la original, y en ella permanecen las tres jornadas o actos, y las dos tramas: el encierro de Segismundo y el compromiso entre Rosaura y Astolfo, sobrino del rey, de que heredaría el trono.

En la primera jornada se produce el monólogo '¡Hay mísero de mí!' por parte de Segismundo, Alfredo Noval, el conflicto entre el libre albedrío y la predestinación; la realidad y la ficción; y los sueños sueños son; Las sombras y la luz; y la civilización y la barbarie. El Barroco en todo su esplendor. Un portento de sensibilidad, pensamiento, religiosidad y filosofía. Todo eso y mucho más es 'La vida es sueño'. Y los dos monólogos antológicos de Segismundo.

Basilio, magníficamente interpretado por Ernesto Arias, está en el centro de la historia de modo omnipresente y es parte principal de la relevancia del éxito de esta versión. Presencia, dicción, elegancia y autoridad. Clarín, Goizalde Núñez, está soberbio y muy gracioso, cercano al arlequín en la Comedia del Arte. Astolfo, Clotaldo y el resto de personajes están en su sitio sin errores y correctos en sus papeles como el resto del elenco. La escenografía, a base de siete puertas que dan entrada a las escenas, es un recurso sencillo, pero efectivo. La iluminación de Ganecha Gil es también a tener en cuenta.

En definitiva, un montaje muy cuidado que se aleja de las puestas en escena más convencionales, pero una versión digna y moderna de un Calderón menos clásico en el que el sueño y la realidad se confunden dejando entrever la luz y sentir el verso en toda su profundidad. Dónde mejor que en el templo del verso como es el teatro clásico, de la mano de un director tan refutado en Europa como Declan Donellan.

ACTUALIDAD /
**Espacios
de Igualdad**

Espacio de Igualdad María Moliner



601 642 453

Espacio de Igualdad Elena Arnedo



914 802 508

Empleo y crianza respetuosa

Por María Sacristán, Técnica
Desarrollo Profesional Espacio de
Igualdad Elena Arnedo

Cómo conectar con nuestros menores cuando la urgente necesidad de un empleo nos empuja? ¿Cómo atender y entender sus necesidades cuando un empleo precario nos absorbe tiempo y energía vital? Y ¿cómo asistir simultáneamente las necesidades y exigencias del teletrabajo y los cuidados que aún sostenemos principalmente las mujeres?

Estar presente en una maternidad que con frecuencia se ve arrasada por la precariedad, la falta de redes de apoyo, la temporalidad o la crianza en soledad, es uno de los retos a los que nos enfrentamos actualmente las mujeres trabajadoras. Porque queremos hacerlo bien, nuestros niños y niñas son la apuesta vital más importante. Pero cuando se cruzan nuestras necesidades como mujeres, madres y empleadas en un mismo espacio, mantener el equilibrio logístico, emocional y competencial, es laboriosa tarea.

Buscar empleo es un empleo en sí mismo, que requiere de templanza, constancia y un trabajo importante para no sucumbir ante cada rechazo del mercado ni tomarlo como personal.

Mantener un puesto de trabajo precario con la inestabilidad y desgaste físico que conllevan las interminables jornadas, los salarios ajustados y el ambiente inestable, supone también una necesidad de desdoblamiento emocional para evitar que afecte a nuestros hijos e hijas, que frecuentemente nos supera.

Teletrabajar. Una modalidad en auge desde la pandemia, que conlleva una serie de nuevas situaciones estresantes que nos atraviesan a las mujeres de forma directa, ya que, si el síndrome de la impostora era ya un malestar común propio de nuestro género, el sentimiento de no estar haciendo lo suficiente por contar con el beneplácito de hacerlo desde casa, es también propio de la modalidad. Sumado al aislamiento, a la necesidad de estar permanentemente conectadas, a la inmediatez requerida, a duplicación de tareas...

Mitos sobre la maternidad

Estas situaciones, se cruzan con los mitos sobre la maternidad que hemos aprehendido a través de generaciones y que culturalmente se refuerzan, si no ponemos consciencia en ellos, como son:

— Si somos buenas madres, nuestra criatura no tendrá rabietas. Lo que nos impide vernos como falibles o vulnerables y a menudo nos sitúa en la culpa.

— Sentir interés por aspectos de la vida más allá de mi hijo o hija me hace ser una madre despegada o distante. El cambio de interés progresivo que nos hace mover el foco del niño o niña a otros intereses está biológicamente pactado y coincide cuando el menor cuenta con más autonomía. Conocer estos periodos hormonales y afrontar la nueva etapa es fundamental.

— Si no disfruto constantemente de la crianza, entonces no soy buena madre. La falta de apoyos y de redes hace que el tiempo de crianza en el que el bebé necesita el máximo apoyo se haga a veces cuesta arriba. Y aun existiendo apoyo, la propia implicación puede resultar a ratos agotadora.

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

Visit-ARTE: ¡Nos vamos al Museo Thyssen!

Dirigido a toda la población

Jueves 23 de febrero, de 11:15 a 13 horas
Punto de encuentro puerta principal del museo

Ruta LGTB: Paseo de color

Dirigido a toda la población.

Viernes 24 de febrero, de 17:30 a 19:30 horas
Punto de encuentro Metro Villa de Vallecas.

Tarde de juegos de mesa: ¡Pasapalabra feminista!

Dirigido a toda la población

Viernes 17 de febrero, de 17 a 19 horas

Aperitivos de "Traje y conciencia"

Dirigido a toda la población

Viernes 17 de febrero, de 12 a 13 horas

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEO

La brecha salarial de género

En colaboración con Mariu Ruiz Gálvez

Dirigido a toda la población

Miércoles 22 de febrero, de 18 a 20 horas

Cine fórum "La vida empieza hoy" de la directora Laura Mañá

Dirigido a toda la población

Jueves 16 de febrero de 2023, de 18 a 20 horas

Ahora me toca a mí: autocuidado feminista

Dirigido a mujeres

Martes 14, 21 y 28 de febrero, de 10 a 12 horas



Reconocer cada una de estas situaciones es vital para crear estrategias de autocuidado tanto propias como de los niños y niñas, que nos permitan sentirnos bien y maridar ambos papeles de la forma más respetuosa y enriquecedora posible.

Reflexionar sobre todo ello está en nuestras manos. Es por eso, que, desde la Red de Espacios de Igualdad, adquirimos el compromiso de

crear un espacio de construcción colectiva en el que mujeres, madres y trabajadoras, analicemos cuáles son las mejores estrategias para afrontar nuestra situación laboral, tomando conciencia de nuestras propias capacidades para poder utilizarlas en un proceso de empoderamiento que de paso a un modelo propio de crianza desde el crecimiento personal y profesional.

Red Viva, un espacio de trabajo comunitario en Villa de Vallecas

El grupo se reúne una vez al mes para analizar las necesidades de la población y proponer soluciones

Por Red Viva

Red Viva somos un grupo de diferentes entidades y recursos que trabajamos como red en el distrito de Villa de Vallecas desde 2007. Formamos parte de este grupo diferentes entidades, asociaciones de vecinos, institutos, servicios sociales, centros de día, centros juveniles, dinamizadores vecinales, centros de salud...

Nos reunimos una vez al mes para analizar las necesidades,

problemáticas sociales y comunitarias que afectan a la población y poder proponer soluciones que se puedan llevar a cabo para paliarlas o resolverlas.

Trabajamos con personas de todas las edades, orígenes, sexo, género, necesidades y diversidades. Cada uno de los recursos que participamos estamos especializados en dar respuesta a diferentes problemáticas y desde Red Viva las ponemos en común para, desde lo colectivo, seguir apoyando a las personas con las que trabajamos.

Tratamos de cubrir las diferentes



Una de las actividades con motivo del 25-N

RED VIVA

necesidades de las personas del distrito como búsqueda de empleo, de vivienda, formación, salud, necesidades familiares, ocio alternativo, acompañamientos, apoyo psicológico, social y jurídico, entre otras cosas.

Además, el espacio de Red Viva sirve para realizar las diferentes acciones conjuntas que puedan dotar de vida al distrito y a sus habitantes. Algunos ejemplos son: Sumando redes, Feria de la Salud, Día infantil y Juvenil de Vallecas, Comunidades Activas en Salud, Jornada de Reflexión de Buenas

Prácticas, Jornada de Formación de la Red. Todas estas actividades van encaminadas a ofrecer un espacio en el que la gente del distrito pueda conocer tanto a los recursos y entidades que formamos parte de la red, como las actividades que llevan a cabo, o bien a un espacio formativo interno en el que los diferentes profesionales compartimos conocimientos y nos enriquecemos de este aprendizaje común.

Actividades concretas

Además, realizamos propuestas en días señalados, como el 8-M,

El espacio de Red Viva sirve para realizar las diferentes acciones conjuntas que puedan dotar de vida al distrito y a sus habitantes

el Día del Libro, o el 25-N, en las que invitamos a las vecinas y vecinos a participar junto a la red, de forma activa, dando vida a Villa de Vallecas.

La actividad que realizamos está en constante crecimiento y se va adaptando a las circunstancias de cada momento y estamos siempre atentos a las nuevas necesidades que puedan surgir en el distrito. Al igual que las circunstancias, la red también cambia con nuevas incorporaciones que se suman cada mes ampliando la oferta de recursos y entidades para poder atender a todas las personas.

Seguimos trabajando, seguimos en el barrio y para el barrio.

¿Quieres formar parte de la red?

¡Ponte en contacto con nosotros!
red.viva.villavallecas@gmail.com



En manos de tu enfermera

El mejor camino para prevenir la obesidad infantil

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

La obesidad infantil es un problema de salud pública muy importante en el primer mundo y en España. Este sobrepeso proviene por un claro desequilibrio entre la ingesta (esto es, lo que comemos) y el gasto calórico (lo que gastamos moviéndonos), que viene generado por condicionantes genéticos y metabólicos, pero, sobre todo, por determinantes sociales, culturales y de comportamiento. Estos últimos son muy importantes para determinar cómo nuestros niños y niñas abordan la alimentación hoy y en su futuro.

Los menores aprenden de los adultos y nuestro comportamiento va a determinar el suyo. Por eso es muy importante que seamos el mejor espejo, y enseñarles a comer de modo consciente y de forma equilibrada debería ser un objetivo muy importante en nuestro modo de abordar la crianza.

¿Cómo puedo pedir a mi hijo o a mi hija que no coma ciertas cosas o que lo haga de muy de tarde

en tarde si esos alimentos forman parte de mi dieta diaria? O, ¿cómo puedo yo pedir a un niño o a una niña que inicie el camino del cambio hacia una comida saludable cuando los progenitores utilizan la comida basura como premio?

Debemos reflexionar sobre ello. Comer es mucho más que quitar la sensación de hambre. Comer es nutrir. Y nutrir es dar a nuestro cuerpo lo que necesita para su buen funcionamiento.

Lo que todos los padres queremos para nuestros hijos e hijas es que crezcan con una buena salud y que esta sea duradera. Y para eso tenemos que invertir tiempo y esfuerzo igual que lo hacemos en otros ámbitos educativos. Todos sabemos lo que comemos en nuestras casas. Por tanto, ¿qué debo hacer para proporcionar a mi hijo e hija salud hoy y para el futuro? ¿comida basura o comida con calidad nutricional?

Calidad nutricional

Creo que todos sabemos la respuesta. Para que una comida sea de calidad nutricional no tiene por qué ser la más cara del mundo. Es infinitamente más saludable un untado de garbanzos hecho por uno mismo que un trozo de bollería, aunque esta esté comprada en la pastelería más cara de Madrid.

SOPASALUD

Familia	Menú
Obesidad	Hábitos
Salud	Comer
Enfermera	Nutrir
España	Control
Cuidar	Gestión

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

Históricamente las mujeres hemos sido las suministradoras de la alimentación a nuestras familias. Hoy en día afortunadamente ya se han incorporado a esta tarea muchos hombres y qué mejor alimentación podemos ofrecer que la hecha con ingredientes saludables, con métodos de cocina saludables, con raciones lógicas para edad y gasto calórico, y con mucho, mucho amor.

Es en la edad infantil en la que se va a formar un organismo sano o menos sano, según lo que comamos. Y para ayudarnos en esto tenemos la mano de nuestra enfermera que nos orientará en este sentido.

Debemos de tener muy claro que los niños y adolescentes con

sobrepeso tienen muchas más papeletas de tener sobrepeso y obesidad en edades tempranas adultas. Y de la mano de ese sobrepeso y obesidad pueden venir enfermedades como diabetes o enfermedades cardiovasculares. ¿Verdad que nadie desea eso para sus hijos?.

Pues venga, vamos a ello, vamos a iniciar un sendero de una sana alimentación para nuestros hijos e hijas.

Somos lo que comemos y lo que nos movemos. ¿Os dais cuenta que en la actualidad tenemos muchos niños y niñas que comen con mucha asiduidad comida basura y que su actividad lúdica fundamental está basada en las pantallas?.

¿Queremos eso?. ¿Verdad que no? ...pues el cambio parte de nosotros, de los adultos, y desde ese punto de inflexión hacia el cambio, comenzarán a caminar hacia la salud de hoy y para el futuro.

Es muy importante la forma de preparar los alimentos y de cocinar. Evidentemente debemos espaciar mucho todos los fritos y rebozados e irnos a métodos de cocción sencillos, como es el horno, la plancha, la cocción, el vapor, ya que nos aportarán menos grasas a nuestra alimentación. No es lo mismo a nivel calórico tomar un pescado a la plancha que uno rebozado y frito.

Menús semanales

Organizar unos menús semanales nos puede ayudar a gestionar mucho mejor nuestra compra e incluso cocinar para tener platos más o menos casi elaborados para el día a día y no volvernos locos en qué voy a preparar de comer hoy. Muchos de vosotros dejáis a vuestros hijos e hijas en el comedor escolar y sabéis con anterioridad que comen al mediodía. Esto nos va a ayudar a planificar las cenas para que el balance nutricional de las 24 horas sea el apropiado para ellos. Todo es cuestión de planificación.

Comer es un placer, pero este placer no puede ser el inicio de una enfermedad en el futuro. Comer con placer y disfrutar de la salud hoy, mañana y por muchos años es lo que buscamos invitando a ser conscientes en vuestra manera de alimentarnos.

Eduquemos también en alimentación saludable como inversión en un futuro sano para nuestros hijos e hijas.

Para cualquier duda nutricional no dudéis en preguntar a vuestra enfermera.



ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Sombrillas de invierno

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

Ingredientes

- ☑ Champiñones tipo portobello 6 unidades
- ☑ Una cebolla mediana
- ☑ Dos dientes de ajo
- ☑ Espárragos trigueros (solo la parte del cuerpo, dejamos la parte más tierna para otra preparación)
- ☑ Un tomate
- ☑ AOVE
- ☑ Sal



Preparación

Limpiamos los champiñones, reservando la sombrilla, y cortamos el pie en trocitos muy pequeños. Luego, partimos en trozos muy pequeños la cebolla, los dientes de ajo, y los trigueros. En una sartén ponemos los pies de los champiñones, la cebolla, los dientes de ajo y los trigueros y los ponemos a pochar con una "chispa de AOVE". Aliñamos a nuestro gusto con sal. Debemos consumir muy poca sal. Esto es para los adultos: la OMS recomienda consumir menos de 5 gramos (un poco menos que una cucharada de té de sal por día). Cuando está todo tierno, lo reservamos.

A continuación, precalentamos el horno y metemos en una bandeja los champiñones para que se hagan muy despacio a temperatura baja (de este modo se quedarán



blanditos y no necesitaremos poner más aceite). Cuando ya están tiernos, los rellenamos con nuestro relleno que habíamos pochado en sartén. Los reservamos y, en el momento de ir a comer, ponemos una rodajita de tomate por encima y pasamos de nuevo al horno para dar el último gratinado final.

Los champiñones y las setas, en general, tienen un gran valor nutricional. Son bajos en calorías y ricos en vitaminas del grupo B, potasio, hierro, cobre y selenio.

Receta apta para omnívoros, flexitarianos, vegetarianos y veganos. No contiene leche ni huevo ni frutos secos.

Cooperativismo

Las cooperativas crean futuro en el barrio

La Semana del Cooperativismo en Vallecas tendrá lugar del 1 al 3 de marzo

Por Escuela de Cooperativismo en Vallecas

Aquí En Vallecas, un grupo de cooperativistas venimos tomando café una vez al mes desde hace algo más de un año. Somos de empresas afincadas en Vallecas, algunas desde hace décadas, otras desde hace pocos años. Algunas superan el millar de puestos de trabajo y otras son cooperativas de menos de cinco trabajadoras. Somos cooperativistas de edades diferentes, con vidas y preocupaciones diversas, pero nos une nuestra condición de pertenecer a esa ciudadanía que se remanga cada mañana y, desde su empresa, abre una ventana al barrio.

También somos grandes desconocidas para una gran parte de la sociedad, incluso desconocidas entre nosotras mismas, cohabitamos un mismo territorio, servimos a la misma ciudadanía y apenas nos relacionamos entre nosotras.

Por ello y otras razones estamos preparando con muchísima ilusión la Semana del Cooperativismo en Vallecas. Y es que queremos mostrarnos

orgullosas al vecindario, a las organizaciones sociales y a las administraciones públicas. Queremos dar a conocer el tipo de empresa que somos, nuestros valores, nuestra forma de hacer, nuestra resiliencia en un mercado del capital ... mostrarnos como opción de consumo para la ciudadanía consciente, que tantas veces busca la empresa responsable y no la encuentra.

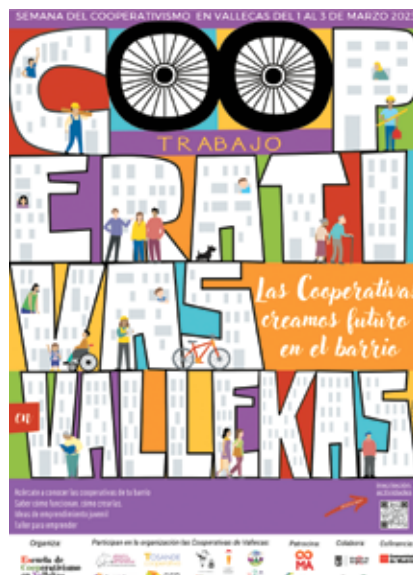
Queremos generar espacios para conocernos y reconocernos las cooperativas vallecanas, seguir sumando a nuestros cafés más caras, más cooperativas, seguir confluendo e intercooperando, porque la unión hace la fuerza y da calorito en tiempos difíciles.

Queremos hablar de necesidades, de tendencias, de territorio, de desarrollo. Queremos hacer planteamientos donde coexistan lo privado y lo público, la ciudadanía y la empresa ... donde las alianzas y sinergias permitan mejorar nuestros barrios vallecanos.

Queremos ser inspiración para otras personas emprendedoras, para soñadoras, y para inconformistas y visionarias. Queremos acercar esta fórmula de empresa y localizar a las cooperativas y sus servicios en el mapa vallecano.

Os invitamos a todas, a todos, porque sin vosotras, sin vosotros, no seríamos igual y porque sin nosotras tampoco Vallecas sería la misma.

No solo estamos organizando las actividades de la Semana del Cooperativismo, sino que, además, durante el proceso de preparación hemos contactado con las cooperativas vallecanas, iniciado el análisis y estudio del impacto de las mismas.



El cartel de la semana

Queremos dar a conocer el tipo de empresa que somos, nuestros valores, nuestra forma de hacer y nuestra resiliencia en un mercado del capital

Pretendemos ser inspiración para otras personas emprendedoras, para soñadoras, y para inconformistas y visionarias

Estamos diseñando una campaña publicitaria, haciendo un mapeo de las empresas cooperativas y organizando con los centros de enseñanza que se han adscrito un Ideaton entre estudiantes. Si eres cooperativista, si tienes una idea de negocio, si quieres participar de alguna manera, y si tienes inquietud por conocer y participar en otra forma de hacer economía, no olvides escribirnos a escuelacoopvk@gmail.com

Programa de actividades

— **Ideaton cooperativo.** Miércoles 1 de marzo, de 10 a 14 horas, Vivero de Puente de Vallecas (Calle de La Diligencia, 9). Consiste en la generación de ideas de empresas cooperativas por estudiantes de los institutos Vallecanos, que serán valoradas en un ambiente festivo que permitirá la relación entre estudiantes de diferentes centros vallecanos. Especialmente recomendable para institutos de Enseñanza Secundaria.

— **Mesa Taller: Cooperativas de Vallecas- Análisis, demandas y propuestas.** Miércoles 1 de marzo, de 16:30 a 19 horas, lugar por confirmar. Pretendemos conocernos mejor las cooperativas vallecanas. En un primer panel, se presentará un análisis de las cooperativas de Vallecas. El resto de la actividad girará en torno a la exposición y dialogo entre las cooperativas, administraciones, representantes públicos y sociedad en general en torno a las necesidades y propuestas de las cooperativas. Especialmente recomendable para miembros de cooperativas y representantes de organizaciones políticas, sindicales, sociales y gubernamentales.

— **Taller de Emprendimiento cooperativo.** Jueves 2 de marzo, de 16:30 a 19 horas. Vivero de Puente de Vallecas (Calle de La Diligencia, 9). Información sobre las cooperativas de trabajo, características principales, proceso constitución, ayudas económicas y recursos existentes. Especialmente recomendable para personas emprendedoras y promotoras de empresas.

— **Mesa inspiradora tendencias sociales y proyección del cooperativismo.** Viernes 3 de marzo, de 11 a 14 horas, Villa de Vallecas (lugar por confirmar). Pretendemos inspirarnos, filosofar, soñar entre todas las personas participantes.

Un primer panel nos ilustrará sobre los cambios que se está produciendo a nivel planetario y la traslación que tendrá en la vida cotidiana. Un segundo panel nos mostrará prácticas exitosas e innovadoras de las cooperativas en nuestro país.

Organizan esta actividad: Escuela de Cooperativismo en Vallecas. Participan en la organización las cooperativas vallecanas: Abierto hasta el Amanecer, FAMYLIA Recursos para la Diversidad, Tosande, Gredos San Diego, Colegio Trabenco, La Garban-cita Ecológica, KUADERNOTaller, la Comala y A3Calles Cuidados en territorio. Patrocinan: FECOMA y COOPERAMA. Colaboran: Vivero Puente de Vallecas y Vallecas VA.

Ya puedes inscribirte en:

La Escuela de Cooperativismo en Vallecas es un proyecto de FAMYLIA. Recursos para la Diversidad S. Coop. Mad. y Abierto hasta el Amanecer S. Coop. Mad.



Noticia ampliada en:

<https://vallecas.com/las-cooperativas-crean-futuro-en-el-barrio/>

CONTENIDO PATROCINADO

SÍGUENOS EN
[@chifadoromari](#) [f @chifadoromari](#)
[chifadoromari](#)

COMIDA CON AMOR

Es el **MES DEL AMOR** y estamos preparando sorpresas para ustedes. Nos sentimos muy agradecidos por la gran acogida que está teniendo nuestro **TERCER RESTAURANTE** en Calle del General Ricardos, 102 y felices de haber participado en las ferias de **FITUR** y **MADRID FUSIÓN**, dos ferias muy importantes en el sector turístico y hostelero en España. Gracias por todo el apoyo, estamos avanzando con amor, humildad y mucho esfuerzo. Para este mes ¿Ya sabes a dónde llevarás a tu pareja para el 14 de febrero? Tenemos las reservas activas así que alístate con tiempo. Te esperamos este mes en nuestros locales, también puedes pedir tu delivery llamando a nuestros números o a través de las plataformas de Just Eat y Glovo. **LLEGAMOS A TODO MADRID (LITERALMENTE).**

UBICACIÓN:
 ✓ C. Cerro de la Alcazaba, 36, Vallecas
611 735 667
 ✓ Calle del General Ricardos, 102 - Carabanchel
722 658 421 / 722 738 139
 ✓ Centro Comercial Alcalá Norte, 2do piso, Ciudad Lineal
620 779 393

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!



Mercado de Numancia

C/ de Josefa Díaz, 4, 28038 Madrid

mercados de madrid



Abiertos de miércoles a domingo, de 12.00 a 17.00
Para comer en local y llevar, por raciones o paellas completas
También hacemos eventos privados cualquier día de la semana
Llámanos y te informamos
☎ 91 941 62 29
www.paellamarplanet.es

PUESTO 18
Especialistas en PAELLAS

puesto nº10

La Cogreta de Vallecas
Croquetas y Tortillas caseras
Sabores increíbles de tus platos favoritos
Miércoles: 19.00-22.30 – Jueves: 19.00-23.30
Viernes y sábado: 13.00-17.00 y 19.00-23.30
Domingo: 13.00-17.00 y 19.00-22.30



HAMBURGUESAS, PERRITOS, COSTILLAS, COMIDA VEGANA Y POR SUPUESTO BRAVAS
ABIERTO DE JUEVES A DOMINGO

Instagram: @alasbravasyk Puesto 25-26



Cervecería especializada en cervezas artesanas y de importación
Lunes y miércoles: 18.00 a 22.30
Jueves y viernes: 18.00 a 23.30
Sábados: 12.00 a 23.30
Domingos: 12.00 a 22.30

PUESTO 28

628 161 620

Calle Alameda del Valle 34 - Ensanche de Vallecas

Feliz San Valentín

Aprovecha la promo de San Valentín por el mes de FEBRERO. Llévate una pizza familiar y de regalo unas patatas con queso y bacon.




BUSCANOS EN
Instagram: @donpolinario





DON POLINARIO

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

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

Mercado Puente de Vallecas

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



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



PUESTO 1
TODOS LOS DÍAS GÉNERO FRESCO Y DE 1ª CALIDAD
☎ 650 371 370
☎ 652 828 628
Pedidos a domicilio gratis a partir de 20€



Amaranta

Cita Previa: **699 221 244**
C/ Historias de la Radio 1, local 1

Estética avanzada y Terapias Naturales
MASAJE AYURVEDA, REFLEXOTERAPIA PODAL

SEMANA DEL COOPERATIVISMO EN VALLECAS

Del 1 al 3 de marzo
ACTIVIDADES PRINCIPALES

- Miércoles 1.** Ideatón cooperativo “Ideas de empresas cooperativas realizadas por estudiantes de vallecas”. De 10.00 a 14.00h en el Vivero de Vallecas, C/ Diligencia, 9
- Miércoles 1.** Mesa “Realidad cooperativas vallecanas”. De 16.30 a 19.00 h. (lugar por confirmar)
- Jueves 2.** Taller “Emprendimiento cooperativo”. De 16.30h a 19.00h en el Vivero de Vallecas, C/ Diligencia, 9
- Viernes 3.** Mesa Inspiradora “Tendencias sociales y proyección del cooperativismo”. De 11.00 a 14.00h. (lugar por concretar)

Las cooperativas creamos futuro en el barrio



SEMANA DEL COOPERATIVISMO EN VALLECAS DEL 1 AL 3 DE MARZO 2023

COOPERATIVISMO
TRABAJO
VIVIR
VALLECAS

Las Cooperativas creamos futuro en el barrio

Organiza: **Escuela de Cooperativismo en Vallecas**

Participan en la organización las Cooperativas de Vallecas:



Patrocina: **MA**, **fecoma**

Colabora: **Viveros de Empresas**, **Vallecas VA**

Cofinancia: **Comunidad de Madrid**



Vallecas VA

Por solo **5€** mensuales

Suscripción a Vallecas VA

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

¡Apóyanos, suscríbete!