



Vallecas Calle del Libro tendrá a México como país invitado

La XXIV edición se desarrollará del 17 al 30 de abril y reconocerá la poesía de Ana María Maeso

Por Isa Mendi

Vallecas Todo Cultura organizará del 17 al 30 de abril una nueva edición, y ya son 24, de Vallecas Calle del Libro, que nació con el objetivo de fomentar la lectura en los dos distritos vallecanos. En 2023 se reconocerá

la figura y poesía de Ana María Maeso, y México será el país invitado. Además, los participantes tendrán la oportunidad de recordar a Julio Verne, en el 150 aniversario de 'La Vuelta al mundo en 80 días'. El acto inaugural será el 18 de abril en el Centro Cultural Paco Rabal con la presencia de Mari Ángeles Maeso, Manuel Rico y Alberto García Teresa.

➔ Pág. 11



Vallecas también votará en abril

Del 17 al 23, se llevará a cabo en la Comunidad de Madrid la Consulta Ciudadana por la Sanidad Pública Pág. 3



«Vallecas es un ejemplo de lucha y de movilización social»

Entrevista con **Alejandra Jacinto**, portavoz en la Asamblea y candidata de **Podemos**.

Pág. 8



«La sanidad madrileña no aguanta así cuatro años más»

Entrevista con **Mónica García**, portavoz en la Asamblea y candidata de **Más Madrid**.

Pág. 9

La Gacela

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

Avda. Entrevías, 94
28053 Madrid

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



- ✓ 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

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

Reservas
91 223 42 54 / 689 515 723

La TABERNA

BAR-CERVECERÍA

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

EDITORIAL

Para ganar el 28-M, necesitamos tu inspiración

Estamos a menos de dos meses de las elecciones autonómicas y municipales en Madrid, en todos los ayuntamientos y en la mayoría de las comunidades autónomas del Estado. Si te encuentras entre los vecinos a quienes no le atraen demasiado estos comicios porque te sientes desilusionado, porque no ves nada claro, ... porque tu cabreo y confusión es tal, que incluso te estés planteando que da lo mismo votar que no votar, votar a la izquierda o a la derecha, ... o tal vez todavía, ni lo has pensado en serio. Quizás sea interesante preguntarte, ¿cuál es la respuesta menos mala, tanto para mí como para los demás?

Si por el contrario, te sientes responsable ante estas elecciones del 28 de mayo,

¿cómo aprovecharlas para de nuevo tomar las riendas de nuestras vidas a nivel personal y vecinal y dibujar cómo queremos que sean los próximos cuatro años?. Comparte tus respuestas y no dejes pasar un solo día sin hacer algo con profundo sentimiento para avanzar organizadamente con otros en esa dirección.

No podemos permitirnos ni el desánimo ni la desilusión. Está demasiado en juego. Todo nuestro sistema público en sanidad, educación, servicios sociales, etc... tiene que recuperarse y redefinirse.

Si todavía no tienes claro qué hacer, ¡aclárate! Si ya lo tienes claro, ... ¡movilízate!. Y si eres de los que vas a meter mucho empeño y acción, ... ¡inspírate!. Ponte un reto jamás

imaginado por ti. Pregúntate en profundidad: ¿qué es para mí ganar estas elecciones?. Y que esa imagen, ese reto guíe todas tus decisiones hasta el 28 de mayo, desde las más importantes hasta las más cotidianas.

El 29 de mayo se abre un período de cuatro años en el que se van a crear unas condiciones óptimas para ir construyendo un nuevo Madrid, una nueva Comunidad, desde la sociedad civil, desde los barrios, mano a mano con aquellos gobiernos lo más humanistas posibles.

Pedimos a los políticos honestos de nuestros barrios que no se tiren los trastos a la cabeza y que sean capaces de persuadir con las miradas y no tanto con las palabras.

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

Llaman a la puerta

Ignacio Marín
(@ij_marin)



Llaman a la puerta, hacía mucho. Siempre espero que llamen de nuevo. Los pocos que lo hacen son esos niños de traje que quieren comprarme el piso. Sus sonrisas se marchan volando cuando les digo que vivo de alquiler. Suena el timbre otra vez. Me levanto. "¡Voy!", grito mientras camino con dificultad por el pasillo. Últimamente me duele a rabiar la prótesis de la cadera. Traté de ir al médico, pero me volvieron a citar por la tarde. Me salió a cuenta quedarme todo el día sentada en esos asientos metálicos del centro de salud. Cuando iban a cerrar me dijeron que mejor me fuera a las urgencias del hospital. Me fui a casa con más dolor todavía y me tomé un ibuprofeno.

Vuelve a sonar al timbre. Por un segundo pienso que podía ser Carmen, pero Carmen no puede ser. No se llevaba muy bien con la casera. Quería subirle el alquiler de 600 a 1.200. Se conoce que han sacado una ley y esas subidas ya no se pueden hacer. Pero Carmen no tenía contrato y siempre le pagaba en

metálico. Terminó cortándole el agua y la luz. Carmen se fue a una habitación. Su piso se alquila ahora a turistas. A veces arman mucha bulla.

Pienso en Araceli, pero Araceli no puede ser. Consiguió plaza hace unos años en una residencia. Al principio estaba muy contenta, pero las cosas comenzaron a ir mal. La comida era poca y mala. Cuando fui a verla por última vez, se le notaban los huesos. Luego vino lo del coronavirus. Me escribió muy triste una noche. Que tenía mucha fiebre y que nadie había pasado a verla en todo el día. Al día siguiente ya no se despertó. Pobrecita.

Podría ser Jesús, el del bar, pero Jesús no puede ser. Cerró hace como seis meses. Me traía comida y era muy cariñoso. Pero también le subieron el alquiler. Tuvo que echar a Edgar. Era dominicano o algo así. El muchacho era un amor y tenía a su mamá enferma en su país. Pero, aun así, Jesús tuvo que cerrar al poco. Es una pena, cocinaba rico. Ahora es una casa de apuestas. No me gusta, porque van chicos jóvenes y se pasan ahí

todo el día. Parecen desesperados. Me dan pena.

Quando voy a llegar a la puerta, me recorre un escalofrío. Puede ser la casera, que me dijo que me tenía que subir el alquiler. Pero yo no puedo pagar más con la pensión que tengo

todos sus inquilinos. Tiene muchos pisos en el barrio. Y plazas de garaje. Pero yo no puedo pagar más con la pensión que tengo. Apenas me llega para comer. He tenido que ir a eso de la despensa solidaria. Son muy majos y tienen cosas ricas.

Abro la puerta. Menos mal, son las chicas de la última vez. Sus sonrisas no se marchan volando como las de los niños de la inmobiliaria. Llevan camisetas verdes en las que pone PAH. No sé muy bien qué significa, pero me ayudan mucho con lo de la subida del alquiler. Dicen que la casera no puede hacer eso y que, pase lo que pase, voy a seguir en mi casa. Me pongo muy contenta, son cariñosas. Cuando se despiden, siempre me dicen lo mismo: no estás sola.

La imagen del mes



Foto: Dani Gago



El desastre de bicimad

La ampliación precipitada de bicimad con cerca de 100 nuevas estaciones, 8 de ellas en Puente de Vallecas, la gratuidad del servicio hasta julio, el cambio de sistema de anclaje y de la aplicación han supuesto la desaparición de cerca de 500 bicicletas por la capital: 250 nuevas y 250 antiguas, tiradas por parques, portales, puentes y jardines. Las nuevas bicicletas no son compatibles con las estaciones antiguas y viceversa, las viejas no son compatibles con las nuevas estaciones, de modo que los usuarios no consiguen fijar los vehículos y quedan, en el mejor de los casos, junto a las estaciones o, en el peor, sin batería, con el GPS fuera de servicio y sin poder ser localizadas por los empleados.

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 EDITO** 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

Porque con nuestra salud no se juega

Del 17 al 23 de abril, tendrá lugar en la Comunidad de Madrid la Consulta Ciudadana por la Sanidad Pública

Por Vecinas y Vecinos de Barrios y Pueblos de Madrid

El pasado 17 de marzo, el comité de huelga de médicas y médicos de Atención Primaria firmó un acuerdo con la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid en virtud del cual desconvocaba el paro mantenido durante casi cuatro meses.

Somos conscientes del esfuerzo y sufrimiento que para las médicas y médicos en huelga ha significado este largo proceso. En todo momento nos hemos solidarizado con ellas y ellos y les hemos acompañado en estos largos meses.

Desde los colectivos que componemos Vecinas y Vecinos de Barrios y Pueblos de Madrid en defensa de la sanidad pública queremos señalar que este acuerdo no termina con el conflicto en la sanidad pública madrileña. No sólo porque desde otros sectores profesionales hay reivindicaciones planteadas ante la Consejería, como es el caso de los servicios de urgencias extrahospitalarias tanto urbanos como rurales, así como de enfermería, matronas, personal administrativo, etc... Sino, fundamentalmente, porque las reivindicaciones que desde la ciudadanía se vienen planteando desde hace más de dos años, cuando sin motivo se cerraron los Servicios de Urgencia de Atención Primaria (SUAPs), en los barrios y pueblos de Madrid siguen sin ser atendidas.

PREGUNTA

Considerando la situación de deterioro actual de la Atención Primaria, de los Servicios de Urgencia de Atención Primaria (SUAP), de los Servicios de Atención Rural (SAR) y de los Hospitales en la Comunidad de Madrid:

¿Estás de acuerdo en exigir al Gobierno de la Comunidad de Madrid, como tarea prioritaria, la financiación necesaria que permita el aumento en la dotación de personal y medios sanitarios en la Atención Primaria (Centros de Salud, Servicios de Urgencia de Atención Primaria, Servicios de Urgencia Rurales) y Hospitales de la Comunidad de Madrid, para recuperar una Sanidad Pública, de Calidad y Universal?

SI ☐ NO ☐



de familia y pediatra asignada a cada paciente; y reintegrar en el sistema de salud a todas las personas independientemente de su situación administrativa.

La Comunidad de Madrid no sólo no ha garantizado ninguna de estas reivindicaciones, sino que continúa defendiendo e instaurando un sistema de salud desprovisto de profesionales médicos, basado en la enfermería y en la asistencia telemática. Y sigue desviando los fondos públicos de la sanidad a empresas privadas por medio de contratos a dedo. En definitiva, continúa con el proceso de desmantelamiento de nuestro sistema sanitario.

No confiamos en la Comunidad de Madrid. Ya en ocasiones anteriores, ha incumplido los acuerdos alcanzados en otros conflictos colectivos como es el caso de las y los interinos hospitalarios o de acuerdos precedentes relacionados con la Atención Primaria.

Por todo ello, seguiremos movilizándonos en las calles, seguiremos llamando a la ciudadanía para que exprese su exigencia de una sanidad 100% pública, universal y de calidad.

La Comunidad continúa defendiendo un sistema de salud desprovisto de profesionales médicos, basado en la enfermería y en la asistencia telemática

En las dos masivas manifestaciones que llenaron las calles de Madrid el 13 de noviembre de 2022 y el 12 de febrero de este año se expusieron estas reivindicaciones: la derogación de la ley 15/97 sobre habilitación de nuevas formas de gestión del Sistema Nacional de Salud; la derogación de la conocida

como ley Ómnibus en la Comunidad de Madrid; el aumento de la inversión en la Atención Primaria; la recuperación de la esencia de la Atención Primaria con la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, la participación comunitaria; la recuperación de la continuidad asistencial garantizada por la médica

Direcciones de las mesas en Vallecas

- Ateneo Republicano, C/ Arrollo del Olivar, 79
- Avd. Albufera con Pedro Laborde
- Avd. de la Albufera con C/ Sierra Cadí
- Avd. de la Albufera esquina con C/ Monte Igueldo
- Avd. de Palomeras con C/ Pedro Laborde
- C/ Monte Igueldo con Bulevar Peña Gorbea
- Centro Comercial Alcampo, C/ Monleón con C/ Pío Felipe
- Centro Comercial Madrid Sur, Avd. Pablo Neruda, 91
- Centro de Salud Alcalá Guadaira, C/ Alcalá de Guadaira, 4
- Centro de Salud Ángela Uriarte, Avd. San Diego con Pz. Asamblea.
- Centro de Salud Buenos Aires, C/ Pío Felipe, 26
- Centro de Salud Campo Paloma, C/ Villalobos, 57
- Centro de Salud Entrevías, C/ Pedroches, 4
- Centro de Salud Federica Montseny, Avd. Albufera, 285
- Centro de Salud Martínez de la Riva, C/ Martínez de la Riva, 55
- Centro de Salud Numancia, C/ Puerto de Cotos, 2
- Centro de Salud Padre Llanos, C/ Cabo Machichaco, 62
- Centro de Salud Peña Prieta, C/ Alto de Cabrejas, 4
- Centro de Salud Rafael Alberti, C/ San Claudio, 154
- Centro de Salud Vicente Soldevilla, C/ Sierra de Alquife, 8
- Cercanías Renfe El Pozo
- Cercanías Renfe Entrevías, C/ Mancha con Puerto Balbarán
- Cercanías Renfe Sierra Guadalupe
- Hospital Infanta Leonor, entrada de Análisis, Pabellón Rojo
- Hospital Infanta Leonor, entrada Principal
- Mercadillo C/ Ramón Pérez de Ayala, 17
- Mercadillo del Pozo - Ronda Sur
- Mercado C/ Sierra Toledana, 29 con Baltasar Santos
- Metro Puento de Vallecas (bajo el Scalextric)
- Peña Gorbea Bulevar con C/ Concordia, 15

El horario estará comprendido entre las 9 y las 21 horas.

Un modelo público y participativo

El siguiente hito viene marcado por la consulta popular que promovemos en la semana del 17 al 23 de abril. Esta consulta es una nueva forma de movilización en la que llamamos a una participación tan masiva como en las anteriores manifestaciones, para que seamos las personas residentes en la Comunidad de Madrid las que decidamos sobre el modelo de Asistencia Sanitaria que defendemos. Frente al modelo neoliberal, excluyente y privatizador de la Comunidad de Madrid, el modelo público, inclusivo, participativo, centrado en el derecho a la salud y basado en una Atención Primaria de calidad.



<https://www.consultasanidad23.org/>

TANIAJARDÍN
Centro Infantil desde 1979

Curso 23-24: 1 mensualidad GRATIS solo este mes

- ★ Lenguaje por señas (Aprendemos a signar)
- ★ TIC tecnológicos (Tabletas de escritura-Tablet-pantalla táctil)
- ★ Natación ★ Música ★ Ajedrez
- ★ Escuela de verano (0 a 6 años) ★ Yoga mamás-bebés
- ★ Yoga futuras mamás ★ Yogas bebés

Montessori - Waldorf
Escuela Infantil Bilingüe en Vallecas desde 1979

Avenida de Palomeras, 29 ☎ 91 778 1080 ✉ info@taniajardin.com

REPARACIÓN DE MAQUINAS DE COSER

- Presupuesto sin compromiso
- Todas las marcas
- Repuestos y consumibles

Av. Buenos Aires, 29 local
☎ 91 110 40 05
✉ nescascb@gmail.com
Horario: 09:30 a 18.00

vallecas.com

informate!

MERCADO NUMANCIA
Mercado Gastronomico

SE ALQUILAN:

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

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

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

¿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...



▲ Foto de familia de algunos de los participantes en la experiencia de este curso

J. ARGUEDAS

Las diferentes actividades se desarrollaron los días 28, 29 y 30 de marzo, de 9 a 14 horas, en el local de la Asociación Vecinal Palomeras Sureste

Vallecas VA volvió a participar en el programa '4º ESO + empresa'

Más de medio centenar de alumnos de 19 centros de la Comunidad se interesaron por el funcionamiento de un periódico de barrio

Por Redacción

Vallecas VA quiso dar respuesta, por segundo año consecutivo, a la solicitud de 19 centros educativos de toda la

Comunidad de Madrid, que participaron en el programa de la Consejería de Educación, '4º ESO + empresa', cuyo interés es acercar a los estudiantes de ese curso al mundo laboral en una empresa escogida por ellos. El resultado fue la estancia en el periódico de 53 alumnas y

alumnos del último curso de la ESO, durante los días 28, 29 y 30 del pasado mes de marzo, entre las 9 y las 14 horas.

El objetivo fue ofrecerles un primer contacto con el equipo y colaboradores de un medio de comunicación de barrio con 29 años de existencia y que fuese una experiencia compartida con los alumnos y las alumnas de institutos de diferentes barrios y municipios. Para ello, el equipo de Vallecas VA puso todo su esmero y medios para

que trabajaran bien, y se pudieran llevar una experiencia que acrecentara su interés por el periodismo, la comunicación y la vida de barrio. También se les transmitió la importancia de tener presente siempre "el para qué" de la labor del periodista y también "el para qué" frente a cada uno de los artículos que uno escribe.

Los alumnos trabajaron conjuntamente compartiendo las exposiciones de las grandes áreas de las que se compone la edición de un periódico de barrio: redacción, maquetación, distribución, publicidad, redes sociales, administración e impresión. Estas sesiones se realizaron en algún caso de manera presencial y el resto por video conferencia. También se desarrollaron las actividades en grupos de unos 7 alumnos en que hicieron entrevistas, escribieron noticias y se atrevieron hasta con un diseño de maquetación. Todo ello fue posible gracias a la ayuda desinteresada de 11 colaboradores y colaboradoras, vecinos y vecinas, que apoyaron principalmente en el buen desarrollo de los trabajos en grupo y también contaron cómo era su implicación en colectivos de barrio y su relación con el periódico.

De igual modo, hubo ocasión para jugar y también para visualizar cómo sería realizar una distribución del periódico en la que poner lo mejor de uno.

Por último, destacar algunas de las respuestas que dieron los alumnos y las alumnas a la pregunta: ¿qué es lo que más te ha gustado y lo que has aprendido de esta estancia? Muchos coincidieron en que fue conocer nuevos compañeros, procedentes de diferentes barrios y el entrevistar a los vecinos. También saber cómo funciona una imprenta y conocer todas las diferentes partes de un periódico.

Agradecimientos

La estancia se realizó en el local de la Asociación Vecinal Palomeras Sureste (calle de Fuente de la Piedra, 20), a quien Vallecas VA agradece su espléndida predisposición desde el primer momento. También a la Cofradía Marinera, a Ciudad Joven, a La Coordinadora Infantil y Juvenil de Vallecas y a la parroquia Santa Irene por el apoyo logístico ofrecido. Y, sobre todo, agradecer a los tutores de cada uno de los centros, que, de manera desinteresada, coordinaron las inquietudes de los alumnos con la disponibilidad y posibilidad de las empresas participantes.

"Nuestro interés es volver a participar en este programa el curso que viene y ojalá podamos de nuevo acoger todas las solicitudes que nos lleguen", comenta el director de Vallecas VA, Jesús Arguedas.

Mejorar la educación para mejorar la vida

Educamos a los niños y niñas como futuros ciudadanos, respetuosos con el medio ambiente y preparados para desenvolverse en un mundo global.



- Desde los 4 meses hasta Bachillerato y Formación Profesional
- Pioneros en los programas de inmersión lingüística en inglés.
- Servicio médico (doctora y enfermera).
- Alimentación saludable con cocinas propias.
- Ocio saludable a través del deporte, la cultura, la música y la danza
- Programación y robótica aplicadas al aula

gsdeducacion.com





APADRINAMIENTO DE ÁRBOLES

Apadrina uno de los casi 500.000 árboles autóctonos que hemos plantado en la Comunidad de Madrid en estos cuatro últimos años.

Súmate al reto para cuidar nuestro medioambiente



Más información

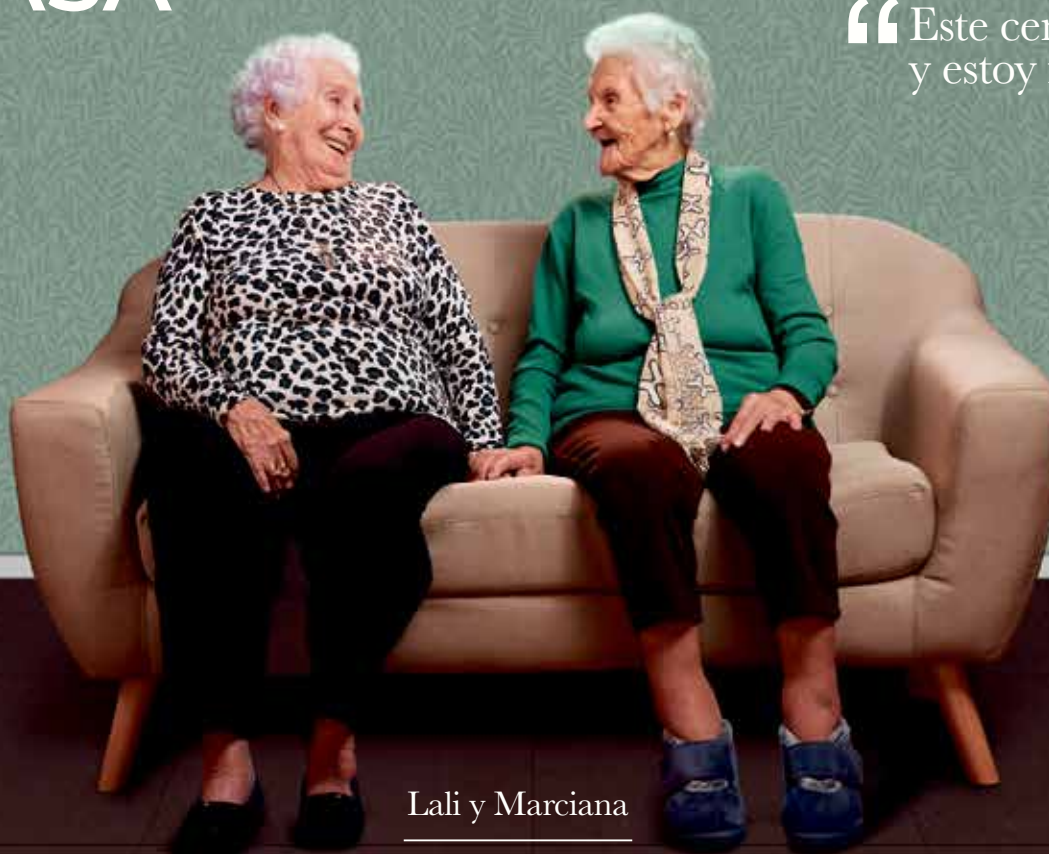


Comunidad de Madrid

MI RESIDENCIA ES MI CASA

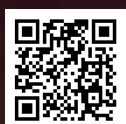
TESTIMONIO REAL:

“Este centro es chapó, y estoy feliz aquí.”

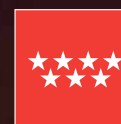


Lali y Marciana

RESIDENCIA VILLA DEL PRADO



Más información



Comunidad de Madrid



Más de 230 personas participaron en la primera edición, que tuvo lugar del 1 al 3 de marzo en el Vivero de Vallecas y en GSD Las Suertes

◀ La mesa taller del miércoles 1 de marzo ESCUELA DE COOPERATIVISMO

Vallecas tiene ya su Semana del Cooperativismo

Por Escuela de Cooperativismo en Vallecas

Más de 230 personas participaron en la I Semana del Cooperativismo en Vallecas, entre ellos jóvenes, profesorado, cooperativistas, representantes políticos, responsables de la administración pública, representantes del cooperativismo, vecinos y vecinas... que tuvo lugar en el Vivero de Vallecas y en el colegio Gredos San Diego Las Suertes.

A las 9:30 horas del miércoles 1 de marzo comenzó el Ideaton Cooperativo con cerca de 100 participantes entre alumnado y profesorado de cinco institutos vallecanos.,

Prototiparon a lo largo de la mañana 13 propuestas, ideas a desarrollar situándose como empresas cooperativas ante los siguientes retos de nuestros barrios: embellecimiento de zonas descuidadas, crear ofertas de ocio para adolescentes y jóvenes y acortar la brecha digital en nuestros distritos.

Ese mismo miércoles por la tarde más de 50 participantes, entre los que se encontraban representantes políticos, tanto de grupos de la Asamblea como del Ayuntamiento de Madrid, cargos de administraciones públicas, responsables de entidades y ONGs, representantes del cooperativismo, miembros de asociaciones vecinales, cooperativistas y vecinos y vecinas,

trabajaron sobre los resultados de un diagnóstico de las cooperativas de Vallecas realizado meses antes. Se identificó en los registros de la Comunidad de Madrid e invitó a 34 cooperativas a colaborar en esta investigación, obteniendo una alta tasa de respuesta (70%). Resultado de este proceso se pudo saber que el 58% de cooperativas vallecanas se constituyen en los años 2.000 y hay pioneras con más de 66 años de recorrido.

Las cooperativas de Vallecas son empresas diversas y los servicios, educación e intervención social son las actividades mayoritarias. Tienen una clara apuesta por el desarrollo territorial, ya que 8 de cada 10 cooperativas localizan más del 80% de su actividad en Vallecas. Un total de 2.124 personas trabajan en estas cooperativas siendo el 65% mujeres. Existe un alto índice de antigüedad en los puestos de trabajo, el 40% mantiene su puesto desde hace más de 5 años. Así como la estabilidad en el puesto (al menos un 60% de las cooperativas consultadas dicen tener un 51% al 80% o más del 80% de su plantilla en esta situación).

Son empresas que crean empleo (una media de 20 personas trabajadoras). Las mujeres representan el 63% de las personas empleadas y ocupan en mayor medida los puestos de responsabilidad (dirección o coordinación de proyectos o equipos). Mayoritariamente son empresas comprometidas con la sostenibilidad medioambiental y el desarrollo territorial.

Retos y reflexiones

Los retos compartidos y reflexionados en esta mesa-taller se transformaron en las siguientes siete prioridades del cooperativismo en Vallecas: visibilizar el modelo de empresa cooperativo; promocionar el cooperativismo como fórmula de autoempleo; facilitar espacios de encuentro e intercooperación entre las empresas cooperativas; simplificar trámites por parte de la administración; reconocimiento y promoción del modelo cooperativo por parte de los representantes políticos y los poderes públicos; promover por parte de la administración la contratación; y ayudas a empresas cooperativas y mejorar el acceso a la financiación.

20 personas participaron en el Taller de Emprendimiento Cooperativo en la tarde del día siguiente. Para conocer el proceso de constitución de esta fórmula empresarial. Ideas de negocio, trámites, financiación, apoyos... fueron algunos de los temas tratados en esta sesión.

El viernes día 3, se celebró una mesa de Tendencias Sociales y Proyección del Cooperativismo a la que asistieron más de 60 personas y en la que se presentaron ponencias sobre: las tendencias socioeconómicas a tener en cuenta en todos los aspectos de nuestras vidas y más específicamente en el ámbito empresarial y de la economía Social. Con el fin de inspirarse desde experiencias prácticas, contaron con la participación de cuatro experiencias cooperativas innovadoras en los ámbitos de Cuidados Inter-generacionales, Útiles financieros alternativos, Transición ecológica justa y Ruralidad.

Y como no podía ser de otra manera, se construyó a lo largo de todas estas actividades un puzzle colectivo pieza a pieza, coloreando y colocando más de 160 piezas entre debates, reflexiones, opiniones....

La I Semana del Cooperativismo en Vallecas fue organizada por la Escuela de Cooperativismo en Vallecas y las Cooperativas Abierto hasta el Amanecer, FAMILIAS Recursos para la Diversidad, Tosande, Gredos San Diego, Colegio Trabenco, La Garbancita Ecológica, KUADERNO-taller, la Comala, A3Calles Cuidados en territorio. Ha contado con el patrocinio de Cooperama y la colaboración de: FECOMA, Vallecas VA, el Vivero de empresas de Puente de Vallecas y la cofinanciación de la Comunidad de Madrid.

Atendiendo al lema de esta Semana celebrada en Vallecas 'Las cooperativas creamos futuro en el barrio', seguiremos abriendo las puertas, ventanas y subiendo las persianas de nuestros negocios en los barrios para trabajar y generar oportunidades de trabajo y desarrollo allá donde vivimos. Se puede contactar con la Escuela de Cooperativismo en Vallecas en escuela-coopvk@gmail.com.



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

El Estado de Derecho acabará imponiéndose en la Cañada Real

La Fiscalía Anticorrupción ha abierto diligencias por la posible comisión de delitos relacionados con la acumulación de escombros y tierras

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

Los poderes públicos siguen asediando a los habitantes de la Cañada Real. El Gobierno Central y el de la Comunidad de Madrid y los Ayuntamientos de Madrid y Rivas-Vaciamadrid siguen haciendo que la vida de los vecinos y vecinas

de los sectores 5 y 6 sea un calvario continuo. Su insensibilidad inhumana ante la desesperación de los y las residentes que allí viven es absolutamente impropia de cualquier institución democrática, que siempre ha de ejercer el poder para defender al pueblo, en donde reside la soberanía nacional y de donde emana su propio poder. Utilizar ese poder para degradar la vida de las personas en situación de mayor

vulnerabilidad es antidemocrático, cruel e inhumano. A la muerte de un bebé por hipotermia hay que sumar ya varios intentos de suicidio. Y, sin embargo, no hay el más mínimo indicio de que las administraciones competentes vayan a cambiar su envilecida actitud. Como lo muestra la respuesta que dieron al Comité Europeo de Derechos Sociales del Consejo de Europa para explicar por qué no habían hecho ningún caso a su

expresa indicación de que antes del 15 de diciembre tenían que tomar las medidas necesarias para garantizar el suministro eléctrico a todos los habitantes de la Cañada Real. Y, sobre todo, lo muestran los hechos, pues al corte del suministro eléctrico hace tiempo que añadieron el vertido ilegal de escombros y tierras en las vías de acceso y junto a las viviendas e incluso el derribo de esas viviendas sin orden judicial y su soterramiento.

Vías legales abiertas
Pero los mecanismos del Estado de Derecho son fuertes, sobre todo si se acompañan con el impulso de una ciudadanía democrática y consciente. Por eso las vías legales siguen abiertas. Así, en este mes de marzo, las entidades internacionales defensoras de derechos humanos que presentaron la reclamación colectiva ante al Comité Europeo de Derechos Sociales han enviado

El Defensor del Pueblo apunta una vía para regular la contratación del suministro eléctrico por determinadas viviendas de los sectores 5 y 6

◀ Dibujo de una niña durante la actividad 'Con la luz no se juega', que tuvo lugar el 4 de marzo en el sector 6 de la Cañada Real

una cumplida y fundamentada respuesta al Comité denunciando las alegaciones presentadas por el Estado español, en la absoluta confianza que el Comité exigirá la restauración del suministro eléctrico. Además, la Fiscalía Anticorrupción ha decidido abrir diligencias contra el Comisionado de la Comunidad de Madrid para la Cañada Real y la empresa Amaexco por la posible comisión de varios delitos relacionados con la acumulación de escombros y tierras, lo que se unirá al procedimiento ya abierto contra el equipo de Gobierno del Ayuntamiento de Madrid por el derribo de una vivienda sin orden judicial. Y, por último, el Defensor del Pueblo señala, en su informe anual, una vía para regular la contratación del suministro eléctrico por determinadas viviendas de los sectores 5 y 6 de la Cañada Real, apuntando la necesidad de superar la crítica situación de emergencia humanitaria en la que sus habitantes siguen viviendo después desde más de dos años y medio. La lucha continúa y el Estado de Derecho acabará imponiéndose.



TODO EMPIEZA CON UN LIKE. CONTRA LA TRATA DE MUJERES

La captación de mujeres por RRSS es una realidad.
Ayúdanos a erradicarla. **Denuncia.**

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE IGUALDAD

Comunidad de Madrid

“Hay que garantizar las dotaciones públicas que necesita Vallecas”

Entrevista con Alejandra Jacinto, portavoz de Podemos en la Asamblea y candidata a la Comunidad

Alejandra Jacinto (Madrid, 1989), jurista y politóloga de profesión, analiza con la complicidad de un café en la Plaza Vieja, la situación actual de la región y adelanta algunas de sus principales ideas de cara a los próximos comicios del 28-M para que se produzca el cambio que considera imprescindible en la Comunidad de Madrid.

Por Olivia Anders/Redacción

Pregunta: ¿Qué proyectos tendrán cabida en su programa electoral para Puente y Villa de Vallecas?

Respuesta: El principal problema es el abandono institucional, que hay que revertirlo. Todo lo que tiene que ver con la falta de dotaciones está directamente relacionado con la situación de desigualdad. Hay que derribar el 'scalextric', pero se tienen que garantizar las dotaciones públicas que necesitan los barrios, tanto de Puente como de Villa de Vallecas. Hemos empezado a trabajar con la FRAVM para poner en marcha a partir del 28 de mayo, cuando haya un gobierno de coalición progresista en la Comunidad, una ley de barrios para garantizar las dotaciones mínimas, centros de salud, escuelas infantiles públicas, colegios...

➤ **Los 4.000 habitantes de la Cañada Real siguen sin luz, ¿no cree que es un fracaso de la clase política?**

➤ Sí, desde luego, es un fracaso de las administraciones públicas. Coincido con eso y es una vulneración sistemática de los derechos

humanos como no se ha conocido en la Comunidad. El Consejo de Europa ha requerido que, de forma inmediata, se restablezca la luz. Garantizarlo es cumplir el pacto regional de 2017, que habla de que hasta que haya una solución definitiva, tienen que existir condiciones básicas de vida y de habitabilidad y eso pasa por garantizar el suministro eléctrico, el acceso al agua y a los bienes esenciales. ¿Por qué no se devuelve la luz? Es evidente que la Comunidad está utilizando el corte de suministro como forma de coacción a los vecinos para que abandonen la Cañada Real y puedan proliferar los desarrollos del sureste.

➤ **¿Qué le dice el nombre de Valdemingómez?**

➤ Pasan los años y cada día llega más basura y más corrimientos de tierra. Ya no solo son los olores, sino el impacto en la salud de los vecinos. Es evidente que la incineradora hay que cerrarla. Para eso hay que tomarse en serio la cuestión medioambiental y la de la salud ambiental. Todo pasa porque haya un gobierno progresista que pase a una política activa de la mano del tejido asociativo. Y Vallecas es un ejemplo de luchas y de movilización social. No entiendo la política

“Todo pasa porque haya un gobierno progresista que pase a una política activa de la mano del tejido asociativo. Y Vallecas es un ejemplo de luchas y de movilización social”



▲ La candidata de Podemos a la Comunidad, Alejandra Jacinto

JESÚS INASTRILLAS

como una desconexión entre la institución y la calle o los movimientos sociales. Creo que tiene que estar interconectada y que es la única forma de avanzar.

➤ **Uno de los grandes problemas de Puente de Vallecas es la vivienda, ¿qué medidas contemplan?**

➤ Nuestra propuesta pasa por bajar los precios a través de la creación de una Inmobiliaria Pública Madrileña. Por un lado, para que los propietarios tengan la garantía del cobro y ayudas en el pago. Y, sobre todo, para que los inquilinos e inquilinas encuentren viviendas con alquileres asequibles y que no destinen más del 30% de sus ingresos al pago de esa renta. Y crear un impuesto al patrimonio inmobiliario de las personas jurídicas, la 'tasa Blackstone'. En Puente de Vallecas empieza a ser un problema la proliferación de la vivienda turística, una de las amenazas principales al acceso a la vivienda. Y una última medida es prohibir

la compra de vivienda a personas extranjeras no residentes en la Comunidad. Es decir, justo todo lo contrario de lo que plantea Ayuso. En Madrid lo que sobra, sobre todo, es la especulación inmobiliaria.

➤ **¿Qué alternativas hay para terminar con los desahucios?**

➤ **R:** Hay que acabar con aquellos sin alternativa habitacional adecuada. La Ley de Vivienda que llevamos negociando con el PSOE desde hace tiempo tiene que servir para prohibir la ejecución de desahucios sin alternativa habitacional

“Lo que tiene el Gobierno del PP es un plan de negocios, no un proyecto de región, que opera de forma muy eficaz en sanidad, en vivienda, en residencias de mayores, en materia educativa y en FP”

adecuada. Todas las organizaciones de la sociedad civil, de las que yo he formado parte y me considero parte, llevamos desde 2013 haciendo de todo para que en este país exista una legislación adecuada de protección en materia de vivienda y de los derechos humanos.

➤ **En la actualidad, la juventud no tiene demasiadas salidas laborales**

➤ Hay que impulsar programas de empleo y la Formación Profesional (FP). En la Comunidad, el año pasado se quedaron cerca de 30.000 alumnos fuera de las plazas de acceso a FP y sí los encuentras en la privada. Lo que tiene el gobierno del PP es un plan de negocios, no un proyecto de región, que opera de forma muy eficaz en sanidad, en vivienda, en residencias mayores, en materia educativa y en FP.

➤ **¿Qué valoración hace del acuerdo alcanzado para acabar con la huelga sanitaria?**

➤ La sanidad madrileña está en la UCI y la señora Ayuso le niega asistencia y eso es un buen símil. Aunque ahora parece que los médicos han conseguido algunas mejoras, eso no resuelve el problema de fondo. La Comunidad tiene su plan, que pasa por dismantelar poco a poco la sanidad pública y abocar a que la gente si quiere sanidad en condiciones, se la tenga que pagar. El 40% de madrileños tiene un seguro médico privado de salud, pero cuando los problemas son graves, acaban acudiendo a la pública, porque las coberturas sanitarias son una estafa. En sanidad estamos destinando a Atención Primaria un 10% en comparación con otras comunidades autónomas y nuestra apuesta es aumentar ese porcentaje a un 25%.

➤ **¿Cuáles serán sus principales argumentos para ilusionar a los votantes de izquierdas?**

Ha llegado el momento de pasar de la resignación a la esperanza. Haciendo una confluencia real entre los partidos progresistas y los colectivos sociales, podemos cambiar el gobierno de la Comunidad para que sea el del cuidado y no el del maltrato, como el de Ayuso.



**COLEGIO CONCERTADO
SANTO ÁNGEL
DE LA GUARDA**
En el barrio desde 1956

Una línea educativa desde
Educación Infantil 3 años
hasta 4º de la E.S.O.

Horario

E.I. y Primaria

MAÑANA: 9:15 a 12:45

y TARDE: 14:45 a 16:30

E.S.O. 8:15 a 14:00

Contamos con:

- Aula matinal desde las 8:00
- Comedor escolar, cocina propia
- Un gran patio escolar rodeado de naturaleza
- Grandes instalaciones deportivas.
- Aula de informática y material digital en todas las aulas.
- Innovación pedagógica.
- Formación en valores.

Somos **FAMILIA SANTO ÁNGEL**
educando desde el afecto, el cuidado y la sencillez
¡Ven a conocernos!

C/ Villuercas, 4
☎ 917 855 661 / 618 658 774
saguardamad@planalfa.es
www.santoangelentrevias.es

“Vallecas es un modelo a seguir desde un punto de vista político”

Entrevista con Mónica García, portavoz en la Asamblea y candidata de Más Madrid a la Comunidad

Mónica García (Madrid, 16 de enero de 1974), licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense y líder de la oposición en la última legislatura, asegura que ha llegado el momento del cambio en la región. En esta entrevista con Vallecas VA no duda en asegurar que los madrileños se están jugando su modelo social y de vida. “La sanidad madrileña no aguanta cuatro años más y hemos llegado a un punto de inflexión”, enfatiza.

Por Olivia Anders/ Redacción

Pregunta: ¿Qué análisis hace de la situación actual de Puente y Villa de Vallecas?

Respuesta: Existen unas necesidades compartidas con el resto de la región que tienen que ver con el cuidado de lo común, de nuestros centros de salud, de nuestra salud mental, de todo lo relacionado con ese tejido público que además Vallecas ha peleado tanto. En concreto, Vallecas tiene que dejar de ser un barrio aislado y abandonado por el gobierno de Almeida y del PP, en general, que dicen, por ejemplo, con el tema del ‘scalextric’, que no merece la pena. Como si hubiera ciudadanos de primera donde sí merece la pena hacer infraestructuras y ciudadanos de segunda.

¿Qué planes tiene Más Madrid para el Hospital Infanta Leonor?

➤ Ese hospital se construyó poniendo por delante el negocio a las necesidades de los ciudadanos. Después de casi 15 años, el acceso directo desde Vallecas está sin hacer. Un clásico del PP que, en vez de

hacer de la necesidad virtud, hace de la necesidad negocio. Ha seguido desgastando nuestra sanidad después de la pandemia, con la Atención Primaria y con los Centros de Salud Mental, como el de Peña Prieta, que lleva muchos años siendo atacado con toda el área única, con desarraigar los centros de su propio entorno y de su propio barrio. Hay que cuidar a nuestros profesionales, dejar de insultarlos y de maltratarlos, y conectar a los barrios a través de sus centros de salud, sus centros de salud mental, colegios e institutos.

➤ **¿Cree necesario promover un gran pacto por la FP junto a empresas y agentes sociales?**

➤ Nos hemos reunido con más de 200 empresas y una de sus demandas es que la formación no se está adecuando a las necesidades del futuro. Tenemos un campo casi virgen por explotar, que es el de la transición ecológica y energética, que Europa nos está dando dinero para que lo hagamos. Y aun así tenemos un bloqueo por parte de los gobiernos de Ayuso y de Almeida. Nos hemos dejado 33.000 chavales sin la posibilidad de poder tener un futuro laboral. Esto tiene que ver

“Valdemingómez es un problema de salud, y porque es un problema que no puedes posponerlo eternamente. Tarde o temprano hay que solucionarlo”



▲ Un momento de la entrevista con Mónica García.

JESÚS INASTRILLAS

con políticas elitistas donde con una falsa meritocracia solo llegan los han heredado esa hoja de ruta. Y tiene que ver con tener ciudadanos de primera y de segunda, con esa brecha social que afecta a la esperanza de vida, al empleo joven, al ocio y a las oportunidades. Y eso hay que romperlo, porque no es solamente un lastre para los barrios del sur, sino para toda la región y para el futuro.

➤ **Los vallecanos están sufriendo los retrasos en las líneas de Cercanías, y a partir de julio, cierra la línea 1 de Metro. ¿Qué propuestas tiene para solucionar estos problemas?**

➤ Han sido varios los gobiernos centrales los que han abandonado Cercanías. No solamente es una inversión actual, sino que hay que revertir esa infra financiación que llevamos arrastrando. Quieren que paguemos con tiempo lo que para ellos sería deseable que pagáramos con dinero. Con respecto a la línea 1, las mejoras se podían haber hecho del tirón, con una solución definitiva,

“Realmente el espíritu de Vallecas ha sido la cohesión ciudadana, porque han sido las asociaciones de vecinos las que han levantado los barrios”

no una chapuza. No hay ningún plan en la cabeza del PP para hacer una mejora integral de la movilidad de Madrid. Nosotros proponemos autobuses de alta velocidad, carriles bici y una movilidad sostenible.

➤ **Los vecinos del entorno de la incineradora de Valdemingómez llevan muchos años pidiendo su cierre, ¿cuál es su hoja de ruta al respecto?**

➤ **R:** Aquí, nuevamente, igual que con la movilidad, está todo por hacer, igual que con la transición ecológica. El anterior Ayuntamiento, con Manuela Carmena y Rita Maestre, inició la vía para ir cerrando

Valdemingómez y Almeida la cortó. Hay que dar una solución integral y ver la problemática de los residuos desde el punto de vista del ciudadano, no desde el punto de vista del negocio. Valdemingómez es un problema de salud, y porque es un problema que no puedes posponerlo eternamente. Tarde o temprano hay que solucionarlo.

➤ **En las elecciones de 2021 el PP fue la fuerza más votada en las dos Vallecas. ¿Cuál cree que es la clave para recuperar la confianza de los electores?**

➤ El espíritu de estos barrios sigue siendo comprometido, progresista, que hace comunidad, frente al individualismo y el egoísmo que representa el PP. Realmente el espíritu de Vallecas ha sido la intervención y la cohesión ciudadana, porque han sido las asociaciones de vecinos las que han levantado los barrios. Ese espíritu comunitario sigue existiendo y se sigue trasladando a las opciones progresistas. La suma de todas las opciones progresistas aquí siempre da más que la opción conservadora. Es verdad que ellos aprovecharon muy bien una propaganda en un momento de la pandemia, de fatiga y de estrés emocional. Pero esa aura del PP de la señora Ayuso se le rompió en cuanto la libertad cambió de bando y se materializó en las cosas cotidianas, en que no tengas el único ‘scalextric’ de toda la ciudad y en que tengas un barrio cohesionado. El PP no cree en ese modelo de cooperación, de comunidad y de sociedad.

➤ **¿Entonces se muestra optimista de cara al 28-M?**

➤ Tenemos ilusión, porque nos estamos jugando mucho. Nos estamos jugando los ejes y los andamios de todo nuestro modelo social y de vida. Llevamos una representación muy amplia de Vallecas en nuestras listas, porque es ese ecosistema que habéis creado en algunos barrios, que os hace ejemplares y que os hace el modelo a seguir desde un punto de vista político en el que nos gusta la política de barrio, la política común y la política de las asociaciones vecinales.

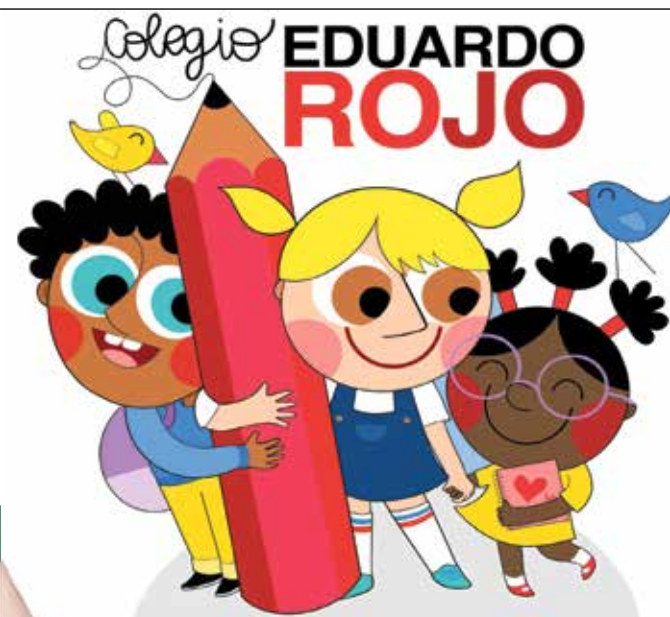


**Solicitud de plazas:
del 13 al 26 de abril**

☎ 660 391 272 ☎ 914 774 560

Nos puedes encontrar en C/ Eduardo Rojo N.º 5

🌐 colegioeduardorojo.es 🐦 @cpeduardorojo



CONSEJOS
DE
CORAZÓN

CONTROLA TU COLESTEROL Y TU PRESIÓN ARTERIAL.

*Consulta con tu profesional sanitario
y vigila que tu peso sea adecuado.*



Más información

Los hábitos saludables previenen
enfermedades cardiovasculares
y mejoran tu salud.

Vallecas Calle del Libro, XXIV años fomentando la lectura y el amor a los libros

Por Vallecas Todo Cultura

Como Vallecas Todo Cultura, ya hace 24 años que iniciamos esta experiencia que pretendía dar a conocer la importancia y el protagonismo de los poetas y escritores que daban nombre a muchas calles de Vallecas. Cada edición se editaba una antología de sus versos y biografías, y tuvimos la oportunidad de recuperar la memoria y los versos de Miguel Hernández, Pablo Neruda, Rafael Alberti, León Felipe, Gloria Fuertes, García Lorca, Vicente Aleixandre, Blas de Otero, Gabriel Celaya o Gerardo Diego. Después tuvimos la osadía de atrevernos con poetas que todavía estaban con nosotros. Que estaban y que afortunadamente estuvieron con nosotros, presentando sus



▲ Una de las actividades de ediciones anteriores

poemas y contándonos sus vivencias y supervivencias. Por Vallecas Calle del Libro pasaron José Caballero Bonald, Francisca Aguirre, Elvira Daudet, Carlos Álvarez, Ana Rossetti, Manuel Rico, Luis García Montero,

Ángeles Mora y Ana Pérez Cañamares, entre otros. Pasearon sus poemas por institutos, colegios, asociaciones, colectivos poéticos del barrio, bibliotecas y centros culturales. Una auténtica gozada de la que

hemos aprendido todos y un esfuerzo de más de 60 entidades de Puente y Villa de Vallecas que ahondaron con multitud de iniciativas (recitales, exposiciones, conferencias...) en el protagonismo de la poesía en los hábitos lectores de nuestros convecinos.

Vallecas Calle del Libro se ha nutrido además de homenajes a escritores como Cervantes, Julio Verne, Rosalía de Castro, Juan Ramón Jiménez, Saramago, Pérez Galdós o Pío Baroja. También con la cultura y escritura de países como: Brasil, Somalia, Mali, Portugal, China, Colombia y comunidades como Catalunya, Galicia, Islas Canarias y Euskadi.

Edición de 2023

En esta XXIV edición (del 17 al 30 de abril), Vallecas Calle del Libro reconocerá la figura y poesía de Ana María Maeso, una mujer de una sensibilidad social y una calidad poética con la que podremos contar personalmente en más de 10 centros educativos y culturales. Una vez más, la obra de esta poeta y escritora será distribuida entre las vallecanas y vallecanos.

México, será nuestro país invitado. Literatura, exposiciones sobre Frida Kahlo, películas, poesía y folklore salpicarán muchos espacios vallecanos y será una nueva oportunidad de conocer la rica tradición

cultural e histórica de este gran país latinoamericano.

En colaboración con Poekas y Radio Vallecas, se realizará un homenaje en memoria de nuestra poeta, recientemente fallecida, Cristina Santa Ana.

Pero, además, tendremos la oportunidad de recordar a Pepe Hierro, a Pío Baroja y a Julio Verne, en el 150 aniversario de la publicación de 'La Vuelta al mundo en 80 días'. También reanudaremos el certamen de microrrelatos y el de los 80 artefactos que podrían dar la vuelta al mundo a día de hoy.

El día 18 de abril tendremos el acto inaugural de Calle del Libro, a las 19 horas, en el Centro Cultural Paco Rabal con la presencia de Mari Ángeles Maeso, Manuel Rico y Alberto García Teresa. Cerrará la presentación el coro Al Alba y se distribuirá el poemario de Mari Ángeles Maeso.

Por último, está previsto editar dos periódicos de Vallecas Calle del Libro, que recojan el detalle de todos los actos previstos.

La edición de este año, que se celebrará del 17 al 30 de abril, reconocerá la figura y poesía de Ana María Maeso y tendrá a México como país invitado

Tú ves un sastre...

... y nosotros trabajamos para prevenir sus riesgos laborales



Comunidad de Madrid

CCOO ***
comisiones obreras de Madrid

ceim
EMPRESARIOS DE MADRID

UGT Madrid

Una historia tenebrosa para inspirar a los adultos del mañana

Las historias que contamos a los críos son decisivas para conformar su visión del mundo. Desde pequeños se nos enseña que los lobos feroces son malos, los héroes son siempre figuras masculinas y la oscuridad y la noche son un terreno prohibido para los más pequeños. El cuento 'La Lobita Feroz Pepita de Chocolate' (Gunis Media), de Diego Ruiz Sánchez, viene a desafiar los cimientos de lo que le contamos a las niñas y niños. Vallecas VA indaga en su mundo interior, en su proceso creativo y en su estrecha vinculación con el barrio.

Por Luis Carlos Ríos

► ¿Cuál es tu vínculo con Vallecas?

► Es muy poético. Mi madre fue una de las primeras educadoras que intervino en Vallecas hace bastantes años, en concreto en los Servicios Sociales de Pablo Neruda. Creo que es un poco eso de lo que he mamado siempre, del barrio. He vivido en Palomeras Bajas, que es un referente en Vallecas. Todo el cuento, pues, se nutre un poco de eso. Hace tiempo, me di cuenta que en el libro uno de los mayores referentes que tengo, que se proyecta un poco en lo que es la protagonista de 'Pepita de Chocolate', es mi madre. Ella nunca duda, ni ha dudado ni dudará, en ayudar a quien lo necesite. Por otra parte, he colaborado en asociaciones de barrio desde que tengo 17 años, hasta que ya me tuve que desvincular por el tema laboral, con chavales en riesgo de exclusión social, haciendo intervenciones, actividades y todo eso ha sido un poco lo que he ido alimentando.

► ¿Cuál es la temática del libro?

► Busca romper un poco los estereotipos, dejando de lado los colores pasteles y las formas redondeadas para crear un universo mucho más rico en locura, pero que irradia alegría.

También es acercarnos un poco más a lo que tenemos en la realidad, el mundo que no es de esas cosas tan cuidadas con las que muchas veces sobreprotegemos a los niños. Son ilustraciones mucho más vivas que irradian locura y son mucho más divertidas. De igual modo intenta romper un poco con los estereotipos establecidos porque, por ejemplo, la protagonista es una lobita feroz para intentar hacer ver que cualquiera puede llegar a ser lo que quiera, si se lo propone. Además, trato de juntar cosas que gustan mucho a los niños, como las pepitas de chocolate, y otra que no le gusta tanto, como lo es el mundo de la noche, la oscuridad y los lobos feroces. Eso para que entiendan que no todo tiene que ser como nos lo han contado. Luego intento poner un poco sobre la mesa y darle visibilidad al mundo rural, que creo que se está olvidando un poco y tiene muchas historias que contar. En este caso es un pueblo de Badajoz, una aldea llamada Garlitos.

El libro habla de la importancia de la generosidad, de compartir con los demás, y que si compartimos lo bueno que tenemos podemos hacer la vida mucho más fácil y mucho más divertida y sencilla a la gente que nos rodea. Trabajando en equipo podemos llegar a devolver la felicidad al que la ha perdido.



► Diego Ruiz posa con un ejemplar de su libro

“Mi vínculo con Vallecas es muy poético. Mi madre fue una de las primeras educadoras que intervino en el barrio”

▲ Una de las ilustraciones del cuento

► Y todo con una protagonista muy peculiar

► Ella tiene en su cuerpo pegadas pepitas de chocolate que nacen por su alegría, y cuando va paseando por Garlitos, o allá por dónde va, van saliendo disparadas de su cuerpo. Eso hace que la gente se vuelva súper feliz y esté súper contenta. Hasta que un día llega una malvada cazadora

“La juventud es la que tiene las herramientas para cambiar cómo están ahora mismo las cosas”

que quiere arrebatársela todas sus pepitas, cazadora que realmente no sabemos si es buena o es mala, porque tampoco lo dejamos escrito en el cuento.

► Aparte de la solidaridad, ¿crees que se pone de relieve algún otro valor social?

► Sí, creo que al final se le da cada vez más protagonismo a cambiar lo establecido. Es una cazadora en vez de un cazador, y una lobita feroz, que no tiene porqué ser mala, sino que es buena. También que el trabajo en equipo te ayuda a solucionar conflictos. Creo que también busca dar el valor a esos niños y hacerlos protagonistas, hacerles saber que son los que terminan haciendo que 'Pepitas de Chocolate' vuelva a tener las pepitas. Al final, dar la imagen de que la juventud es la que tiene las herramientas para cambiar cómo están ahora mismo las cosas. Entonces concienciarles un poco de que ellos tienen un valor muy importante y darles esa visibilidad.

► ¿Nos puedes contar cómo fue el proceso de escritura?

► Todo esto nace como un proyecto más en la pandemia. A través de una actividad que nos piden en el aula de mi hijo Thiago, una noche estando sentado observando el viento, por ejemplo, pues me vino a buscar Pepita y me salió la historia. Aquella actividad fue un cuentacuentos. Yo hice los bocetos, mientras mi mujer Marta iba narrando la historia. La verdad es que salió todo bastante rápido porque es una historia sencilla y no ha cambiado mucho de esos primeros bocetos a lo que a lo que es ahora. Incluso también lo que es el texto es prácticamente la historia que me vino a la cabeza una noche.

► ¿Qué te inspiró a escribir este cuento?

► La gente que somos creativos, por decirlo de alguna manera, necesitamos explotar y buscar espacios para detonar esa creatividad y que no nos coma por dentro (...) También el tener referentes sociales, como es mi mujer Marta, que es educadora y terapeuta, o mi propia madre que también lo es. Toda nuestra vida ha estado basada en ayudar a los demás y hacer la vida más fácil.



Gracias por tanto

Por Antonio Osuna

Con el paso del tiempo me doy cuenta de que ser agradecido es una de las cosas más importantes en la vida. En algunos momentos no lo pensé así. Creía que las cosas se ganan, se sufren o únicamente pasan sin más. ¿Pero después de eso qué queda? La situación, lo vivido, y ahí es donde aparece esa sensación, ese "cierre" que se le debe dar. Tristemente nada es como nos gustaría que fuera al 100 por 100. Pero cuando de alguna manera "si lo vivido ha servido, hay que ser agradecido". Eso jamás lo olvidaré.

Bajo el cielo se me presentaron millones de oportunidades. Y si me marché lejos también es cierto que desde lejos volví una y otra vez. No dejé de nombrar y matizar claramente de la parte de Madrid que era, tanto como si se tratase de

La Mirilla de Vallecas



un apellido. Y no es para menos. Vallecas es mi historia. Aquí he reído, llorado, amado, sufrido, nacido... Y quién sabe si acabaré mis días entre estas calles. Pero lo más importante no es eso. Aquí he soñado como nunca. Y para un escritor no hay mejor lugar como el lugar donde se fabrican esos sueños, aquel donde vuelas de manera natural.

Desde la primera palabra que me fue publicada en estas páginas no ha tratado de hacer otra cosa que elogiar estos rincones, estos recovecos a los que observo desde mi mirilla. Y estas experiencias que, mes tras mes, os relaté de la mejor manera que sé hacerlo.

Al poner mis pensamientos, reflexiones y añoranzas sentí vivo de nuevo cada recuerdo. Y la sensación de ver a alguien leer tu texto sin saber que le estás observado es posiblemente uno de los mejores regalos que un autor puede

recibir. Imaginaos la situación. Estar en un bar, tomando un café por la mañana mientras la ciudad se despierta y los habitantes con ella, mirar a un lado y ver a alguien con su atención puesta en tus palabras. Se mezcla la sensación de vergüenza y orgullo a la vez. La sensación del galardonado. ¿Hay acaso mejor premio que ser leído para quien escribe?

Es como el cantante que desea ser escuchado, el enamorado que desea ser correspondido, y el soñador que vive lúcido lo deseado.

Como dije antes, al escribir estas palabras en muchas ocasiones recurrí a recordar. Una y otra vez me senté a pensar en las historias que contaros y en las vivencias que me marcaron para hacerlas llegar. Y sin duda, la oportunidad que se me dio aquí es y será un privilegio que recordaré siempre. Vallecas está y estará presente siempre en mi historia, y poder tener la oportunidad de escribir entre sus páginas en tantas y tantas ocasiones no hace más que acrecentar el cariño que siento.

Por eso, únicamente me gustaría despedirme como se merece. Gracias. Gracias por leer, gracias por leerme, gracias por darme la oportunidad de escribir aquí, gracias por hacerme ser autor a cada golpe de letra. Gracias por tanto.

La mueca que sonrío de rabia

No existe el pasado,
para el que tiene,
un pajarillo entre los labios.
La lengua que juega
como la válvula que cocina
el guiso fortuito,
o la madera que suena libertaria,
colgada de un lienzo
en un museo.
La frágil ola de un pensamiento,
y la fuerza de quien se acepta,
e ironiza, midiéndose tal vez
con el imaginario soldado,
el que quiere sentir y hablar mejor;
es el transeúnte que abigarrado sostiene la llama,
y por eso, tras y en la batalla, comunica...
No existe corsario, ni un pirata,
que asalte mis dudas resueltas,
y las desnude por completo si no quiero.
Nuestras vidas sobresalen,
¿y debe haber silencios que continúen tras las
brasas?
Nada ha empezado y nada acaba,
si no se muestra tras el descanso la mejor cara,
aunque continúe de rabia,
de desilusión o de franqueza;
es improbable sobrevivir,
si la risa no acompaña,
sin detrimento nuestro,
sin la máscara del tiempo transcurrido.

Julián Martínez Núñez

VALLECAS VA DE TEATRO



Humor, esperpento y diversión en un acertado montaje

Por Pedro Lorenzo

'Don Ramón María del Valle Inclán a través de Gómez de la Serna'. Un espectáculo de **Xavier Albertí**. Intérprete: **Pedro Casablanc**. Piano: **Mario Molina**. Selección musical: **Xavier Albertí**. Diseño de iluminación: **Juan Gómez-Cornejo**. Teatro Español, hasta el 9 de abril.

En 1944 se publicó la biografía de Valle Inclán por Gómez de la Serna, obra en la que se basa este monólogo musical que el gran Pedro Casablanc pone en pie con una atinada versión y dirección de Xavier Albertí.



▲ Pedro Casablanc, en plena interpretación JAVIER NAVAL-TEATRO ESPAÑOL

Los dos Ramones se encuentran: De la Serna narrador va desgranando, desde la admiración, la apasionante vida de Ramón María del Valle Inclán, su influencia en la renovación teatral y literaria del siglo XX (al igual que ocurrió con Ramón Gómez de la Serna). La pasión de Valle es transferida a su biógrafo y existe un ditirámico diálogo que magistralmente recita Pedro Casablanc acompañado por el pianista Mario Molina con una selección musical clásica, ('La Tempestad', de Beethoven y algunas piezas de zarzuela), que nos acerca al Madrid del primer tercio de siglo. El protagonista incluso canta y baila. Es ésta una función lírica con un piano muy presente todo el tiempo y donde la iluminación

también contribuye a su carácter historicista.

Una representación divertida, donde el ritmo nunca cae, con dos personajes retratados en una misma fotografía. "Con el recurso de presencia que el teatro tiene, nos echará a la cara luz de realidad", reza, en palabras de Valle Inclán, Casablanc.

Sólo un grande de las tablas como él puede dar vida a dos personajes

históricos con gran solvencia, contando pasajes de la historia del gallego universal, Valle, como aquel nefasto bastonazo de Manuel Bueno que lo dejó manco de por vida. Y con ese deambular del actor sobre el escenario, recreando a D. Latino de Híspalis, dando tumbos por las "noches madrileñas de bohemia", de taberna en taberna.

Retrato sintético de una vida intensa, prolífica y a veces terrible. Humor, esperpento y diversión, creación y recreación en un acertado montaje de una parte imprescindible de la historia de España. Muy recomendable. Como dijo el brillante Don Ramón: "El arte no se acaba nunca porque sirve para pasar el invierno, ya que el arte es siempre primavera".

¿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



916 49 40 96
620 58 05 15

info@real-hogar.com
www.real-hogar.com

C/ Arroyo del Olivar, 68 · 28018, Madrid

ACTUALIDAD / Espacios de Igualdad

Espacio de Igualdad María Moliner



601 642 453

Espacio de Igualdad Elena Arnedo



914 802 508

Clubs de Lectura y empoderamiento de las mujeres

Por Sandra Candelas, coordinadora
del Espacio de Igualdad Elena Arnedo
Soriano

Este mes se celebra el Día del Libro. Desde su origen, en este día del amor y de los libros, es tradicional regalar una rosa al concluir una lectura o que las personas queridas se intercambien rosas y libros. Aunque de manera tradicional se ha asignado a las mujeres el papel de receptoras de las rosas y a los hombres el rol de lectores, a lo largo de la historia, muchas mujeres han intentado superar las barreras que les negaban el acceso a la educación, a través de iniciativas que les permitieran lo que ya en el siglo XIX se llamaba popularmente como 'self-culture' o "autocultura".

Un ejemplo son los clubs de mujeres para hablar de literatura, arte e historia. En la actualidad, están presentes en bibliotecas, librerías, cafeterías, asociaciones, etc... En la Red Municipal de Espacios de Igualdad, contamos con este tipo de iniciativa, con carácter mensual, para promover el empoderamiento y la igualdad de oportunidades y para visibilizar a todas aquellas autoras, cuyas voces forman parte de la literatura y la historia, pero que siguen siendo sistemáticamente invisibilizadas.

Este mes, entrevistamos a dos mujeres participantes en estos clubs de lectura

Pregunta: ¿Qué es un club de lectura?

➤ **Carmen:** "Es una actividad donde un grupo de personas aficionadas a la literatura se reúnen para leer un libro y compartir sus impresiones sobre el"

➤ **Petra:** "Es un espacio donde compartir con otras lectoras la pasión por leer. Donde contrastar opiniones diferentes sobre lo leído y así poder analizar los textos con un espíritu más crítico y enriquecedor, a través de la conversación".

➤ **¿Por qué hacer un club de lectura con enfoque feminista?**

➤ **Carmen:** "Son muy necesarios para hacer ver que existen más mujeres escritoras de las que habitualmente conocemos y cómo su punto de vista está más en consonancia con los sentimientos de las mujeres".

➤ **Petra:** "Porque es necesario para poner voz y conocer a las mujeres escritoras que, a lo largo de la historia, han sido silenciadas y también leer a las que escriben hoy, ya que ni la industria ni los medios les dan la relevancia que merecen".

➤ **Para ti, ¿qué beneficios tiene leer?**

➤ **Carmen:** "Leer te abre una ventana a la vida y sentimientos de otras personas".

➤ **Petra:** "Te ofrece beneficios como reducir el estrés, poder de concentración, ampliar vocabulario, combatir la soledad, potencia la creatividad y te conduce a vivir aventuras inesperadas".

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDE SORIANO

Encuentro de Autora: La mujer en el contexto histórico y social en la obra literaria de la escritora marroquí Fátima Mernissi

Para población general
Jueves 13 de abril, de 18:30 a 20 horas

Consultorio Digital
Para mujeres

Lunes 17 de abril, de 16 a 17 horas

Entendiendo mi (nuestra) realidad

Para mujeres
Miércoles 19 de abril, de 17:30 a 19:30 horas

Cómo detectar noticias falsas

Para población general.
Lunes 17 de abril, de 10:30 a 12:30 horas

Dinámicas de grupo en procesos de reclutamiento

Para mujeres
Jueves 27 de abril, de 10 a 13 horas

➤ **¿Podrías recomendarnos un par de libros para esta primavera?**

➤ **Carmen:** "Lectura fácil de Cristina Morales y El acontecimiento, de Annie Ernaux".

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

Visita a la exposición ¿Qué llevabas puesto?. Museo del traje

Dirigido a toda la población
Viernes 28 de abril, de 11 a 12:30 horas
Punto de encuentro Metro Villa de Vallecas a las 11:15 horas

La noche de los libros. Que se lea en la calle lo que las mujeres escriben

Dirigido a toda la población
Viernes 21 de abril, de 17:30 a 19 horas

9 nombres y el mío: Taller literario

Actividad realizada en colaboración con el Centro de Día Hermanas hospitalarias.
Dirigido a toda la población
Viernes 14 de abril, de 12 a 13:30 horas

Las mujeres escriben:
Taller de escritura creativa
Dirigido a mujeres

➤ **Petra:** "Las ciudades de papel de Dominique Fortier (un paseo imaginario sobre la vida de Emily Dickinson) y Cartas inéditas entre Benito Pérez Galdós y Emilia Pardo Bazán".

Residencia Castellar Vallecas

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



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

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

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

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

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

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



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

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.



En manos de tu enfermera

Adiós al sedentarismo

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

Una de las grandes lacras del siglo XXI es el sedentarismo. Nuestros trabajos van asociados muchas veces a una pantalla de ordenador y nuestro ocio se ve acompañado un poco de lo mismo. Esto hace que cada día nos movamos menos. Nuestro organismo necesita mantenerse activo en cuerpo y mente, y la única manera es decir adiós al sedentarismo.

Cada etapa de la vida debe ir

acompañada de algún tipo de actividad física. Si nos centramos en la edad adulta, debemos sentarnos un poco, respirar y reflexionar para saber qué podemos hacer para obtener un poco de tiempo propio destinado para el ejercicio físico. Y no tiene por qué ir asociado a un gimnasio o a unas clases de natación o de otro tipo de actividad. Hablo de mover el cuerpo, de hacer actividad consciente y dirigida por y para nosotros mismos.

A modo de ejemplo, podemos reflexionar sobre cómo llego a mi puesto de trabajo. La mayoría de nosotros usamos el transporte público o el privado. Si es así, podemos pensar qué manera tenemos para combinar eso con un poco de

SOPASALUD	
Fuerza	Zapatilla
Hábitos	Mover
Deporte	Escaleras
Enfermera	Caminar
Sentadilla	Sedentario
Cuidar	Reto

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

paseo antes de entrar. Por ejemplo, si voy en bus o en metro, podemos bajarnos una o dos paradas antes para poder caminar al menos 20 minutos cada mañana. Así mismo, podemos hacer lo mismo cuando regresamos a casa. Nos servirá para hacer ejercicio, para

Según la OMS, deberíamos hacer un mínimo de 15.000 pasos diarios. Esta actividad es muy fácil de comprobar con una pulsera de actividad o con una de las muchas aplicaciones que existen para los teléfonos móviles.

reflexionar sobre nuestra jornada laboral y, por supuesto, para llegar mucho más relajados y con ganas de tener tiempo de calidad con nuestra familia.

Otro hábito que podemos adquirir es no usar el ascensor o por lo menos no en todo su recorrido. El uso de escaleras en un magnífico ejercicio cardiovascular. Si viajo en metro, podemos usar las escaleras normales en lugar de las mecánicas.

También podemos de manera muy sencilla hacer pequeños ejercicios de fuerza. No hace falta tener ni pesas ni mancuernas, tan solo un par de botellas de agua de litro y medio por ejemplo que nos servirán a modo de pesas para poder hacer ejercicios de bíceps o tríceps, o un palo de escoba para hacer bien unas sentadillas o trabajar la cintura escapular o cintura pélvica.

Rutina diaria

Os propongo una rutina diaria: paseo de aproximadamente una hora al día, subir y bajar escaleras como si en total subiéramos 15 pisos, ejercicios de bíceps y tríceps con botella (tres series de 15 repeticiones) y, por último, hacer tres series de 15 sentadillas.

Nuestro cuerpo nos grita y muchas veces no queremos escucharle. Pero si os detenéis, os dice: "menos sofá y más zapatilla". Así que vamos a hacerle caso y todos juntos vamos a desgastar zapatilla y decir adiós al sedentarismo.



ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Pan de garbanzos con mermelada de fresa y chía



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

Ingredientes para el pan:

☑ Harina de garbanzos 1 taza, ☑ 1 cucharada de polvo de hornear ☑ 4 cucharadas de AOVE, ☑ 2 tazas de agua ☑ Sal ☑ Semillas de calabaza o girasol

Preparación:

Se pone en un bol la taza de harina de garbanzos, se añade la cucharada de polvo de hornear, el aceite, el agua y la sal y se integra todo con un batidor o un tenedor como mejor nos apañemos. Se debe dejar reposar aproximadamente una hora. Luego, ponemos una sartén al fuego engrasada con aceite de oliva y se echa un cacito por porción de pan. Lo podemos hacer así tal cual cae en la sartén, pero también con un molde redondo para que nos quede más bonito. Tapamos la sartén con una tapadera y lo dejamos cocinar a fuego lento aproximadamente dos minutos por cada lado. Al final, casi

antes de retirar del fuego, añadimos unas semillas de girasol o calabaza en cada uno de ellos.

Ingredientes para la mermelada de fresa y chía:

☑ 6 fresas
☑ Una cucharada sopera de semillas de chia

Preparación:

Se chafan con un tenedor las fresas hasta que quede la textura que nos gusta a nosotros y le añadimos la cucharada de chía. Esta mezcla debe reposar al menos una hora para que las semillas de chía se activen con la humedad propia de la fruta. Cuando la chía ya se ha abierto e integrado con las fresas, lo movemos bien y esta nuestra mermelada natural sin azúcares añadidos lista para consumir.

Desayuno con gran contenido en minerales como fósforo hierro y magnesio y rico en vitaminas como la B1, B6 y ácido fólico. La chía es una gran fuente de fibra, de omega 3, magnesio y calcio. Apto para celíacos, omnívoros, flexitarianos, vegetarianos y veganos. No contiene leche ni huevo.



ABRIL SE VIENE CON TODO
DISFRUTA DE NUESTROS PLATOS Y PROMOCIONES
¡ATENTOS A NUESTRAS REDES SOCIALES!

📍 CALLE CERRO DE LA ALCAZABA 36, 28053 - ENTREVÍAS VALLECAS
📍 CALLE DEL GENERAL RICARDO, 102, 28019 - CARABANCHEL
📍 CENTRO COMERCIAL ALCALÁ NORTE, 2DA PLANTA, 28027 - CIUDAD LINEAL

☎ 611 735 667 / 634 461471
☎ 722 658 421 / 722 738 139
☎ 620 77 93 93

f i d
@chifadoromari



NUMANCIA Mercado de Numancia
C/ de Josefa Díaz, 4, 28038 Madrid

Paellamar
PUESTO 18
Especialistas en PAELLAS

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

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

SHANTY TOWN
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

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

☎ 916 191 042
☎ 689 802 234

LEGANÉS
☎ 916 851 390
☎ 699 934 603

ALCORCÓN
☎ 915 075 171

- DON - POLINARIO
POLLOS A LA BRASA - PIZZAS & MÁS
El sabor viene de familia

+34 628 16 16 20
Lagavia@donpolinario.com

CARNICERIAS
Precios y productos exclusivos solo para domicilio

FURGOCARNES

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

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

PUESTO 28
Carnes selectas
lavacavallekas.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

EUPHORIA
Te atreves?
Avda. Peña Prieta, 46
Metro línea 1
www.euphoriascript2les

VIAJES Esterosa
91 380 61 62 www.viajesesterosa.com

Desde 1997 siempre contigo
San Claudio, 93 – 28038 MADRID

¡Pasión por viajar!
f @viajesesterosa.com
☎ 605 781 432

A y P ASESORIA

LABORAL
FISCAL
CONTABLE
AUTÓNOMOS Y SOCIEDADES
SUCESIONES
JURÍDICO
ADMINISTRACIÓN DE FINCAS
ESTUDIOS Y OTRAS GESTIONES

NUESTRA CAMPAÑA DE RENTA
Desde el 11 de abril al 23 de junio
Modalidad telefónica/presencial
Renta desde ... **48 €**
Renta actividades económicas /
Ganancias y Pérdidas, desde... **75 €**
Avda. Pablo Neruda, 16
ayp@aypasesoria.com
☎ 91 777 68 80 y 616 928 696