

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



Villa de Vallecas celebra sus fiestas hasta el 17 de septiembre

➤ Nena Daconte y Los Toreros Muertos serán las actuaciones estelares

➤ Págs. 8-9



FRAYM

#EmpleaTÉ, talleres gratuitos para mejorar la empleabilidad

Una de sus prioridades es la inserción laboral juvenil

➤ Pág. 3



RAYO VALLECANO

Un inicio liguero de contrastes

El Rayo ganó sus dos primeros partidos, pero fue goleado ante su afición

Pág. 11

EL MEJOR POLLO DE MADRID

POLLO AL CARBÓN 11€ (Solo)

Pedido mínimo a domicilio de 18€ fines de semana y festivos. consultar zona en web

Pollos al Carbono "El Colorado"

640 73 65 94

C/ Francisco Iglesias 61, Madrid - 28038

Abierto todos los días

AUTOESCUELAS Rayo

Muy de Vallecas

- ✓ Centro Recuperación de Puntos
- Coche automático adaptados
- Cursos CAP
- 100% online
- Clases de reciclaje

Abierto 12 horas. Avenida Albufera 264

627 01 09 52 91 303 11 66

PATROCINADOR OFICIAL

LA CASA DE TUS SUEÑOS MÁS CERCA DE LO QUE IMAGINAS

Déjanos ayudarte a comprar, vender o alquilar vivienda con toda tranquilidad.

#somosdelbarrio

comprarcasa. TORRESRUBI

C/ San Claudio, 27, local 3, 28038 Madrid.

913 03 63 55

www.torresrubi.com

GRAND PRIX

DEPORTES GRAND PRIX

TU TIENDA DE SIEMPRE EN TU BARRIO

MADRID
C/ Monleón, 2
(Entre Alcampo y Media Mark)
91 380 43 92

COSLADA
C/ Doctor Fleming, 33
91 673 34 83

EDITORIAL

Un septiembre para decidir qué hacer

La mayoría de nosotros ya estamos de vuelta de nuestro tiempo de descanso, de vacaciones y de cambio de rutina. Ya estamos a las puertas del inicio de un nuevo "curso". Para muchos, este mes de septiembre es como de entrada y de ir "calentando motores". Toca que cada uno se pare, reflexione y decida cuál quiere que sea su lugar o reforzarlo en este mosaico que es nuestro Vallecas. Mirando al país, muy probablemente en dos o tres meses se habrá aclarado el panorama del gobierno. Esperemos que ellos hagan su parte lo mejor que sepan y puedan.

A nosotros, como vecinos, nos toca nuestra parte. Ojalá un gran número nos pongamos en esa tesitura. Si supiéramos a ciencia cierta que los próximos cuatro años, del 2024 al 2028,

para el ser humano como especie, fueran a ser los más "posibilitarios" de todo este siglo, incluyendo los años anteriores y los por venir, si reflexionáramos o si intercambiáramos sobre ello, muy probablemente nos surgiría un sentimiento de mayor responsabilidad frente a la acción por mejorar y por transformar nuestro barrio, nuestro Vallecas. Si así se hiciera en muchos barrios de muchos países, ese mundo tan anhelado, necesitado y querido se iría abriendo paso sin posibilidad de marcha atrás.

Muy probablemente estemos viviendo un momento de transición hacia un mundo humanista y no violento en el que realmente pongamos en el centro de todo al ser humano, a todos, y a la resolución de sus necesidades. Pero

este mundo se construye y ahí es donde cada uno puede preguntarse: ¿cuál va a ser mi aporte en estos cuatro años? y ¿qué es lo que siento, pienso y decido hacer junto a otros? Entonces, esta puede ser la cuestión central.

Si nos encontramos en torno a esa aspiración y a esta necesidad, y si la hacemos crecer para posibilitar que cada vez seamos más en esta sintonía-sinfonía, con toda seguridad la sensación que tendremos con nuestra propia vida y las relaciones que vayamos construyendo con nuestra gente más cercana, tendrá otro sabor. Tendrá una sutil suavidad que nos transmitiremos con nuestras sencillas miradas surgidas desde el corazón y que iremos trasladando a las nuevas generaciones.

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 extractar 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

Dos ciudades

Ignacio Marín
(@ij_marin)



Es muy fácil viajar a otra ciudad desde nuestro barrio. No hablo de ir a Coslada o a Rivas. Hablo de que basta un breve viaje en transporte o un paseo para conocer otras realidades, otras formas de vivir, otros tratos por parte de la administración. Otro Madrid distinto al que estamos acostumbrados. Dos ciudades en la misma ciudad.

Por motivos laborales, suelo viajar entre esas dos ciudades muy a menudo. Seguro que a ustedes también les ocurre. Vivo en Villa de Vallecas y trabajo en el barrio de Salamanca. Viajo de una ciudad que apenas alcanza los 12.000 euros de renta media por persona a otra que roza los 24.500. Una desigualdad inconcebible en poco más de 10 kilómetros. Una desigualdad insoportable. Ayuso insiste en decir que en Madrid tenemos "el mejor estilo de vida del mundo". Un estilo basado en el progreso a dos velocidades que ya, desgraciadamente, nos caracteriza.

Ese viaje antes podía hacerlo en metro, ahora ni eso. El servicio especial de autobuses puesto en marcha por el corte de la línea 1 se ha mostrado insuficiente,

no solo por frecuencias y capacidades, sino directamente por el recorrido. Recordemos que ni para en Congosto ni llega a Sol, dejándonos en Atocha. Nos prometieron un refuerzo de las líneas existentes de autobuses -el 54, por ejemplo, he comprobado que tiene frecuencias de hasta 20 minutos- o el Cercanías, que ha llevado a los viajeros en vagones atestados y sin aire acondicionado en los meses de julio y agosto. Entiendo que su doctrina económica se base en precarizarnos cada día más, pero para que puedan mantener para su Madrid "el mejor estilo de vida del mundo" tenemos que llegar puntuales cada mañana a trabajar.

En verano esas diferencias se agudizan. Incluso el calor incide más dependiendo del distrito y, como si de una plaga bíblica se tratase, los más humildes son los que más lo sufren. No es lo mismo vivir en Moncloa-Aravaca o Fuencarral-El Pardo, que se encuentran en barrios más frescos, mejor ventilados y cerca de grandes espacios verdes, que en los hacinamientos de Usera o Puente de Vallecas, enclavados en las islas de calor que genera el valle del Manzanares. Tampoco ayuda la propia arquitectura:

«En verano esas diferencias se agudizan. Incluso el calor incide más dependiendo del distrito y, como si de una plaga bíblica se tratase, los más humildes son los que más lo sufren»

las condiciones climáticas no serán iguales en un bloque rodeado de amplias avenidas y materiales pensados en la eficacia térmica, que los edificios diseñados exclusivamente para alojar obreros. Ni el urbanismo: se pueden alcanzar diferencias de 10 grados entre la frondosa calle Jorge Juan y Pedro Laborde, que con suerte tiene árboles.

En definitiva, los que hemos nacido y crecido aquí sabemos que Madrid son dos ciudades en una. De lo que quizá no nos estemos dando cuenta es del distinto trato en los barrios de nuestros distritos. Por desgracia, hay diferencias palpables en cuanto a dotaciones y servicios entre San Diego y el Ensanche, entre Palomeras Bajas y Santa Eugenia. Ahora que tenemos las fiestas de Villa a la vuelta de la esquina, veremos si vuelven a llevarse parte de la programación al Ensanche, abandonando su tradicional ubicación, el Casco Histórico. Han logrado hacer que la desigualdad sea cuestión de calles. Ya que ya hay dos ciudades en la misma ciudad, luchemos para que no haya dos barrios en el mismo barrio.

La imagen del mes



La Vuelta pasará junto a un vertedero

La última etapa de la Vuelta Ciclista España pasará por los distritos de Puente y Villa de Vallecas el próximo domingo 17 de septiembre. Una gran noticia para los vallecanos y para las vallecanas, sin duda. Sin embargo, en el segundo de ellos, los ciclistas transitarán junto al polígono industrial, donde todos los asistentes podrán disfrutar de unas incomparables vistas a un vertedero ilegal, cuya existencia el vecindario lleva denunciando desde hace tiempo sin lograr su desaparición.

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: Calprint ■ EDITA: Publicaciones Periodísticas 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

#EmpleaTÉ Joven, apoyo y orientación laboral

El Programa de Empleo de la FRAVM lleva a cabo encuentros y talleres en Puente de Vallecas para mejorar la empleabilidad vecinal

Por Olivia Anders

Uno de los grandes retos en materia de empleo es la población juvenil. No en vano, Puente de Vallecas es actualmente el distrito de la capital con las tasas más altas de desempleo en esta franja de edad, según datos del Ayuntamiento de Madrid de junio de este año. Además, hay abandono temprano de los estudios y falta de plazas en Formación Profesional en centros públicos. En este contexto, varias entidades y asociaciones vecinales trabajan en el distrito para mejorar estas cifras. Entre ellas, se encuentran la Asociación Ciudad Joven, con su Centro de Apoyo a la Búsqueda de Empleo, especialmente con población juvenil, y la



Los talleres han contado con la participación de profesionales de recursos humanos para saber qué buscan las empresas

Los participantes en la última edición de 'EmpleaTÉ Joven'

Asociación Cultural La Kalle, con diversos programas de formación y orientación laboral para la búsqueda de empleo juvenil.

El Programa de Empleo de la Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (FRAVM) en Puente de Vallecas cuenta con la financiación de la Agencia para el Empleo del Ayuntamiento y está ubicado en las asociaciones vecinales de El Pozo, San Diego y Alto del Arenal. Con una metodología cercana, a pie de calle, y en coordinación con

Servicios Sociales y entidades y programas del distrito, facilita itinerarios de búsqueda de empleo a personas empadronadas en el distrito y con la demanda de empleo (DARDE).

Durante este año 2023 han puesto en marcha los encuentros #EmpleaTÉ, talleres gratuitos de corta duración en los que se tratan diferentes temáticas para ayudar a mejorar la empleabilidad. Con una periodicidad bimensual, han abordado temas como los 'Derechos y deberes de la persona trabajadora', donde se ha

podido aprender a analizar una nómina o a conocer los convenios de trabajo. También han contado con la participación de profesionales de recursos humanos para saber qué buscan las empresas.

El pasado mes de julio tuvo lugar en la Asociación Vecinal Puente de Vallecas-San Diego (Sierra Carbonera, 32), 'EmpleaTÉ: edición joven', en el que participaron 15 chicos y chicas con edades comprendidas entre los 16 y 23 años. Las inquietudes que los llevaron a asistir fueron conocer

alternativas formativas, cómo elaborar el primer currículum o cómo acudir a una entrevista de trabajo. Para ello contaron con la presencia de la Asociación La Kalle, que explicó las posibilidades y la oferta formativa a la que pueden optar de manera gratuita. Además, un profesional de recursos humanos supo transmitir a los jóvenes la importancia de tener formación.

Los organizadores de este encuentro destacaron la participación, a pesar de las altas temperaturas y siendo en periodo estival. "Denota la necesidad de los jóvenes de sentirse acompañados en su proceso de búsqueda de empleo, la orientación y conocer todos los recursos que puede ofrecerles el barrio", subrayaron.

Visitas a la Oficina de Empleo

Por otro lado, el programa de empleo vecinal, en coordinación con la Oficina de Empleo y el Programa de Educación de Calle de Servicios Sociales, ha organizado visitas a la Oficina de Empleo con grupos de jóvenes, para poder enseñar todo lo que ofrece en materia de empleo y formación.

"Los programas de empleo de las entidades y asociaciones vecinales son necesarios por su cercanía, por el trabajo comunitario que realizan y por su constante coordinación, tanto con la administración como con todos los recursos del distrito", señalan desde la FRAVM.

Más de un centenar de viviendas del ecobarrio, a sorteo antes de fin de año

Los interesados pueden apuntarse ya en la web de la EMVS

Por I. Mendi

El Ayuntamiento de Madrid sorteará 102 viviendas de alquiler asequibles y eficientes energéticamente en el ecobarrio de Puente de Vallecas antes de fin de año. Fuentes municipales explican que el

proceso de adjudicación de la promoción San Francisco Javier VI, presenta una particularidad con respecto a los realizados con anterioridad, ya que se solicita a todas las personas que estén interesadas la inscripción en el formulario habilitado en la página web. "Mediante este sistema se busca agilizar el proceso, asegurándose que los solicitantes están

realmente interesados en una vivienda en esa zona de Madrid con características específicas como número de habitaciones, distribución, zonas comunes, etc...", añaden. El precio de alquiler oscilará entre 226 y 461 euros mensuales, sin plaza de garaje, en función de las circunstancias personales y económicas de los adjudicatarios.



Una de las zonas comunes de la promoción San Francisco Javier VI



Una colla castellera en Vallecas

Su sede está situada en la calle de Teniente Muñoz Díaz, junto al campo del Rayo

Por María De la Hoz, Colla Castellera de Madrid

¿Qué haces en tu tiempo libre?": "Hago 'castells'". "¿El qué?": "'Castells', torres humanas, de esas en las que la gente se sube unos encima de otros". "¿Pero eso no es en Cataluña?": "Sí, pero ahora también los tenemos en Vallecas, porque en Madrid también se hacen 'castells'".

Esta es la conversación que mantengo desde hace cinco años con cada persona que me pregunta por mis aficiones. Y es que no es habitual encontrarse con alguien que te diga que su ilusión es trepar al tercer piso de una torre humana.

La Colla Castellera de Madrid, ese grupo que se ha convertido en mi familia y con quien he vivido muchísimas experiencias, nació a principios de 2017 gracias a la iniciativa de un grupo de catalanes que vivían en Madrid y, desde entonces, más de 200 'castellers' y 'castelleres' han pasado por la Colla.

En ella tienen cabida desde los más pequeños, que disfrutan "pisando" a los adultos cuando se les suben encima, hasta los más veteranos, algunos de los cuales han visto pasar más de 80 años de historia.

Hay gente de Cataluña, sí, y de Madrid, de Asturias, de Málaga... De casi cualquier rincón de dentro y fuera de España: Perú, Inglaterra, Argentina, Colombia, Italia... ¡y hasta de Australia! Todo el mundo tiene un lugar en la Colla. Puede que te guste subir o prefieras desafiar tu resistencia en la 'pinya', que es la base del 'castell' y la parte imprescindible para que se pueda elevar la estructura. Hay muchas posiciones dentro de un 'castell' y seguro que encuentras la más adecuada para ti.



▲ Uno de los ensayos de la colla castellera

¡Tenemos incluso músicos! Nuestras 'gralles' y 'tabals' son imprescindibles para acompañar el 'castell', pues nos van marcando a los que no podemos verlo porque estamos en una posición que nos impide verlo, en qué punto se encuentra cada estructura: cuando comienzan a subir sobre 'pinya', cuando coronan con la aleta... Sin músicos no hay 'castells', como decimos siempre.

Actuaciones

Solemos actuar en fin de semana, incluso fuera de la Comunidad de Madrid. Cada año realizamos una o dos actuaciones fuera, con las que aprovechamos para disfrutar de una escapada de fin de semana todos juntos. Además, como la Colla es una sección del Círculo Catalán de Madrid, aparte de hacer 'castells', nos juntamos para hacer rutas de un día a la montaña, ir al teatro que tenemos en Plaza de España o muchas actividades más. Dicen que vienes por los 'castells', pero te quedas por la gente, y debe ser verdad

La Colla Castellera de Madrid nació a principios de 2017 gracias a la iniciativa de un grupo de catalanes que vivían en la capital

porque yo me apunté cuando los vi actuar en el Templo de Debod y a día de hoy algunos de mis mejores amigos se encuentran en la Colla.

¿Te está entrando curiosidad? ¡Pues vente un día a conocernos y prueba! Ensayamos los miércoles de 19 a 21 horas y los viernes de 19:30 a 21:30 horas, y los músicos practican los viernes de 18:30 a 19:30, todos en la nave que tenemos en la calle de Teniente Muñoz Díaz 21, justo al lado del Estadio del Rayo.

Además, este año actuaremos la tarde del lunes 11 de septiembre en Plaza de España, y el viernes 22 del mismo mes, a las 19 horas, en el Cerro del Tío Pío, en Puente de Vallecas.

Un viaje emocional para niños y adultos

'Diario de Gratitud: Soy mi mayor aventura' es el último libro de la vallecana Rocío Sabalet

Por Redacción

La vallecana Rocío Sabalet ha lanzado recientemente su último libro, 'Diario de Gratitud: Soy mi mayor aventura', diseñado para niños y adultos por igual, que invita a experimentar nuevamente las emociones a través de una experiencia transformadora. Este volumen es mucho más que un diario convencional, ya que su autora propone a sus lectores explorar y transformar las emociones básicas a través de ejercicios creativos basados en juegos de disciplina positiva y autoestima.

Este enfoque lúdico y práctico permite a cada individuo personalizar su viaje emocional y descubrir su propio poder interior.

"El diario de gratitud es un viaje de auto-descubrimiento", afirma Rocío Sabalet. "Es una invitación para explorar nuestras emociones, expresar nuestra gratitud y desarrollar habilidades emocionales fundamentales. Quiero que cada

lector se sienta empoderado y capaz de crear su propia historia de vida", añade.

Como madre de dos hijos, la escritora incide en la importancia de cultivar habilidades emocionales desde una edad temprana. Por ello, considera que 'Soy mi mayor aventura' es un recurso valioso para que los menores exploren y comprendan sus emociones de una manera divertida y educativa. Además, esta herramienta también ofrece a los adultos la oportunidad de reconectar con su mundo emocional y experimentar un crecimiento personal significativo.

Sabalet es una mujer multifacética que ha explorado diversas áreas del conocimiento, desde administración y recursos humanos hasta convertirse en auxiliar técnico veterinario. Su sed insaciable de aprendizaje también la ha llevado a profundizar su formación en habilidades de Programación Neurolingüística (PNL) y enfoques holísticos.

▼ La portada del libro



LA HORIZONTAL

CULTURA DE PROXIMIDAD

¡Nos vemos por el barrio!

La Horizontal vuelve a abrir sus puertas este año por quinta vez, para las vecinas y vecinos de Vallecas

Esta asociación cultural autogestionada, empezará pronto a difundir todos los talleres en los cuales te podrás apuntar este curso, relacionados con las artes escénicas (teatro, clown, circo, coro...)

Para más información escribenos a info@lahorizontal.net, encuéntranos en nuestras redes **La Horizontal**, o en nuestra página internet lahorizontal.net

GRACIAS

PSOE / ❤️

¡41.888 VOTOS!

¡Gracias, Puente de Vallecas!

PUBLIRREPORTAJE

Un proyecto educativo propio e innovador de aprendizaje experiencial

El Centro Infantil Bilingüe Tania Jardín apuesta por una educación de valor incorporando en su día a día la mejor propuesta educativa y de cuidado para el primer ciclo de educación infantil, con una combinación única de amor, cuidado y enfoque innovador, y trabaja en la creación de un entorno enriquecedor que promueva el crecimiento, la creatividad y el desarrollo integral de cada niño y niña. Todo con unas instalaciones renovadas y un personal cualificado entregado a una causa "la felicidad de nuestros alumnos y alumnas". Este mes nos adentramos en sus servicios ofertados.

Entre ellos se encuentran: jornadas adaptadas a las necesidades de las familias, con ampliación de horario y comedor opcional; cocina propia y elaboración casera con menús equilibrados y diseñados por expertas nutricionistas; un equipo de orientación psicopedagógica; y las actividades más divertidas que ayudan al desarrollo integral de los alumnos: natación, música, psicomotricidad, campamentos



de verano, talleres y mucho más...

Dale a tu hijo e hija la oportunidad de crecer y prosperar en un ambiente estimulante y acogedor. Contacta con nosotros para programar una visita y descubrir cómo nuestra escuela infantil puede marcar la diferencia en la vida de ellos.

Avenida de Palomeras, 29
Teléfonos: 91 722 44 32 23/
637 67 93 82

Síguenos en redes:

TaniaJardín Educación Bilingüe
@e.infantiltaniajardin



▲ Mural de la casa de un vecino del Sector 5 de la Cañada Real

PLATAFORMA LUZ

La degradación moral del pueblo de Madrid

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

¡Qué doloroso resulta escribir el título que encabeza este artículo! ¡Cuánto dolor causa observar la terrible decadencia moral que amenaza a una buena parte de nuestros conciudadanos! Pero la realidad es que hoy está en grave peligro la base de nuestros principios morales, el respeto por la igual dignidad intrínseca de todas las personas y la consiguiente obligación de atender a los que están en una situación de mayor necesidad.

Siempre que una población no ha respetado ese principio, se ha producido su degradación moral. Primero, con la indiferencia ante el dolor ajeno. Después, culpabilizando a las propias personas en estado de necesidad. Y, finalmente, cosificando a esas personas. Da igual el grupo humano y el momento histórico en el que pensemos. El proceso es el mismo: personas con gran poder (político, económico, religioso...), a fin de satisfacer sus propios intereses bastardos, van vertiendo veneno ideológico que corrompe las mentes de una parte de la

población, que termina viendo a otra parte con indiferencia, primero, con desprecio, después, y, finalmente, con odio. Las consecuencias últimas son de tal horror que cuando la población se despierta de la pesadilla no se reconoce en sus acciones y vuelve a gritar el nunca más.

Por desgracia, puede que hoy día no haya un termómetro que mida mejor la subida de la temperatura de la fiebre producida por la corrupción de nuestra sociedad que la reacción que existe ante la situación de necesidad que viven los habitantes de la Cañada Real. La de todos ellos, pero, claro, especialmente la de los niños y niñas, de ancianos y ancianas, de las personas con discapacidad o de las mujeres.

Todos sabemos o podemos fácilmente saber, si nos quitamos la venda que desde el poder político, económico y mediático nos están queriendo poner, el horror que están viviendo desde que les cortaron el suministro eléctrico hace casi tres años, con temperaturas tan extremas como las que padecemos con la tormenta Filomena o las que acabamos de sufrir este verano de infierno. Un sufrimiento físico y psicológico tan severo que en el informe 'Sir[a]' se califica de "entorno

torturante", resultado de elementos contextuales, condiciones y prácticas ejercidas por el poder político o con la aquiescencia o connivencia de sus representantes de modo intencional, con el fin de minar o doblegar la voluntad de las personas que ahí viven.

Indiferencia, desprecio u odio

Que el lector de este artículo piense en qué fase de la degradación moral vivimos, indiferencia, desprecio u odio. Pero, que, sobre todo, reaccione y actúe para parar esa decadencia, porque sabemos a qué niveles de perversión nos llevará si no lo hacemos. Si no lo paramos ya, el proceso de degradación será inevitable y también esta vez será demasiado tarde cuando queramos impedir que las horribles consecuencias de la indiferencia, el desprecio o el odio propagado arrasen con todo: primero, con la vida de los habitantes de la Cañada Real; después con la de las personas de otros grupos sociales en situación de vulnerabilidad; y, finalmente, con la de todos.

No hay mejor termómetro que mida la corrupción de nuestra sociedad que la reacción que existe ante la situación de necesidad que viven los habitantes de la Cañada Real

Tu asesor inmobiliario

Vender en el tercer trimestre

El tercer trimestre es un período crucial para el mercado inmobiliario español. Durante estos meses, se observa un aumento en la actividad de compraventa, lo que puede ser una excelente oportunidad para los propietarios que buscan vender.

Debido a la inflación y a los tipos de interés, ha dejado de crecer la concesión de hipotecas. Las familias han perdido poder adquisitivo ante la posible subida de tipos de interés y es recomendable sacar la vivienda al mercado lo antes posible.

Aunque no podemos comparar directamente el mercado inmobiliario español con otros países, sí que observamos que se está enfriando. Hay menos demanda y puede resultar más difícil vender un piso. Viendo las tendencias de los últimos meses, podríamos pronosticar una desaceleración en la subida de precio de la vivienda para el próximo año.

La situación actual dista mucho de la generada con la crisis

de 2008 y sigue siendo un buen momento para comprar. Los bancos estudian muy bien al solicitante de hipoteca y ya es muy difícil conseguir un crédito hipotecario a tipo fijo, si bien aún existen ofertas a tipo mixto muy interesantes. Todavía quedan compradores en busca de su primera vivienda y los vendedores pueden dar salida a sus inmuebles, evitando tener que pagar gastos de IBI, comunidad o suministros durante meses.

Si estás pensando en comprar un piso, es momento de tomar la decisión. Puede que te esté costando mucho encontrar la vivienda perfecta, pero siempre puedes comprar un piso en la zona que te guste, que cumpla la mayoría de los requisitos. Puede que necesites hacer una pequeña reforma para renovar el baño o la cocina, o tal vez, cambiar las ventanas. Ten en cuenta que la mayoría de las cuotas hipotecarias son más baratas que los alquileres por lo que podrás encontrar tu hogar y adaptarlo poco a poco mientras ahorras y reinviertes en mejoras para tu casa.

Recuerda que, si eres joven, el Estado puede avalar el 20% de la hipoteca, una ayuda que surgió hace unos meses y que

busca facilitar la compra de primera vivienda a jóvenes. En 2020 solo el 36% de hogares menores de 35 años eran propietarios de una vivienda y además la Comunidad de Madrid tiene convenio con varios bancos para conseguir el 95% de la compraventa. Si quieres que te ayudemos a vender tu casa o a encontrar una ajustada a tu presupuesto, llámanos.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de compraventa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubi.com



Por Olivia Anders/ Redacción

➤ **¿Qué significa para ti ser de Vallecas?**

➤ Me fui hace cinco años y, cuando vuelvo a Vallecas, veo a mucha gente 'queer' que se está trasladando al barrio. La Avenida de la Albufera se está convirtiendo en un espacio más seguro. Me encanta pasear por el barrio y ver la diversidad. Y eso es gracias a tanta lucha y a medios como Vallecás VA y colectivos como Orgullo Vallekano y todas las asociaciones. Lo que me motiva es venir de dónde vengo. Vallecas es respaldo, es fuerza, pasión... Si no viniera de aquí, no habría tenido la fuerza de enfrentarme a la vida cómo me he enfrentado.

➤ **¿Qué te motivó a dar ese paso de irte a estudiar a Escocia?**

➤ Cuando tenía 16 años, fui víctima de violencia sexual. Durante mucho tiempo estar en Madrid me supuso mucho trauma, mucha dificultad, y hacer mi vida rodeado de cosas que me recordaban una posición vulnerable, débil, y no sentirme capaz. Me di cuenta que necesitaba salir.irme supuso mucho sacrificio, pero sabía que era la decisión adecuada. Llegué a Edimburgo teniendo claro que iba a dedicarme a los Derechos Humanos, a proteger a otra gente 'queer' para que no pasara por lo que yo he pasado. Me centré en estudios de género, violencia de género y Derechos Humanos. He estado cinco años haciendo activismo y he podido vincularlo a mi carrera profesional como abogado. Ayudamos a gente a poder cambiar su nombre de forma más fácil en los informes personales o en los títulos. También hicimos un sistema de instalaciones de género neutro en el campus e incluso un vestuario neutro en el polideportivo. Son cosas que, si no hubiera habido gente como yo en esos espacios políticos, no se hubieran hecho. Vamos necesitando ya estar en estos espacios y formar parte de los cambios.

➤ **¿Cuáles son las diferencias que encuentras entre Escocia y España?**

➤ El apoyo que he tenido habiendo sido víctima de una violencia sexual no lo tenía en España. En Escocia hay muchos recursos y mucha inversión pública para personas que hemos tenido este tipo de experiencias. En España seguimos luchando para que la gente nos vea como personas humanas. Muchos de los problemas que tenemos como comunidad es porque mucha de la gente que se está enfrentando a la gente trans o gente que no entiende los derechos de nuestra comunidad, son gente que no ha tenido una conversación con una persona trans en toda su vida. Solo queremos vivir nuestra vida como todo el mundo.

Un vallecano 'queer' en Escocia

Entrevista a Jaime Prada, graduado en Derecho Internacional y Derechos Humanos en la Universidad de Edimburgo y fotógrafo

“

En nuestro barrio hay tanta diversidad que siempre hemos tenido al lado a gente de toda índole. Y eso nos hace especiales. El espíritu de lucha vallecana nace en la ternura, en la aceptación y en el cariño”

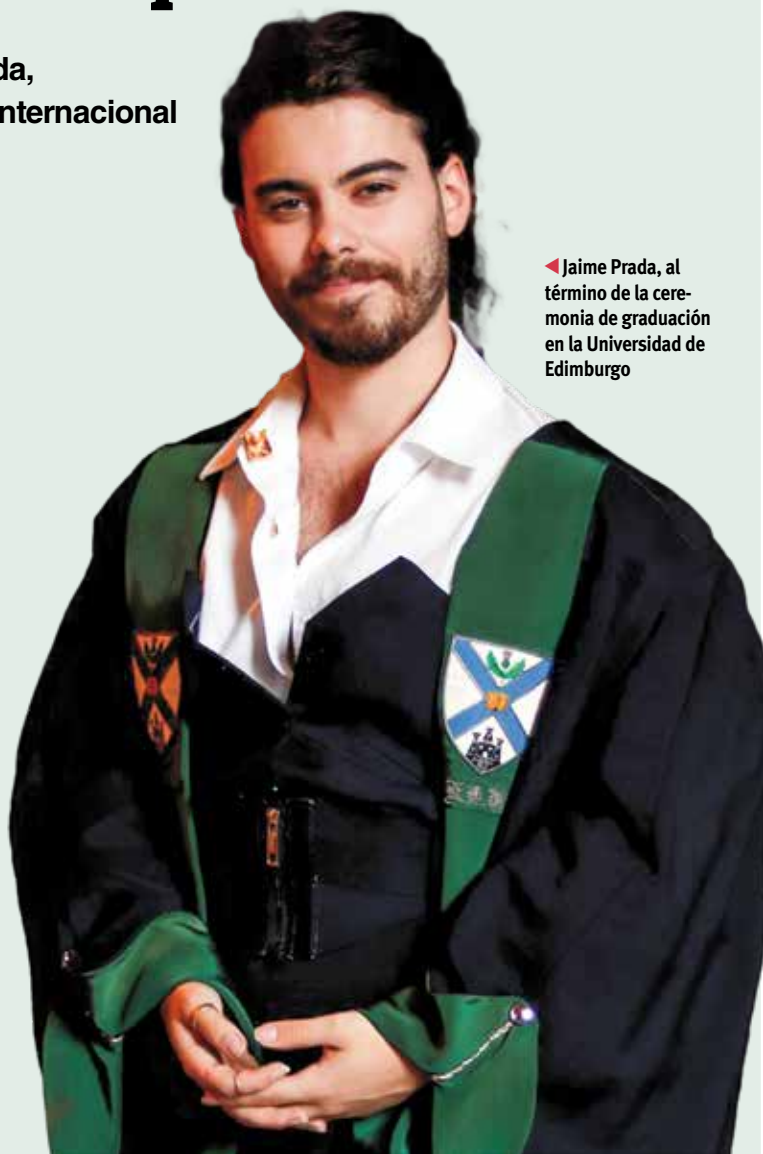
“

Una de las cosas más complejas de ser trans es el conflicto con tu yo pequeño. Todo lo hago por ese Jaime que no encontraba su espacio, que sentía que no encajaba, que se ponía vestidos en casa y se escondía”

Jaime Prada tiene 22 años y ha vivido siempre en el barrio de San Diego, en Puente de Vallecas. Hace cuatro, tras sufrir una agresión sexual, se marchó a estudiar a Escocia, decidió dedicarse a defender los derechos de las personas 'queer' (con una identidad de género y sexual diferente a la heterosexual y cisgénero), quiso poner voz a las personas trans y formar parte del cambio. Al final del curso pasado, se graduó en la Universidad de Edimburgo y en su discurso reivindicó el derecho de este colectivo a entrar en espacios institucionales y educativos. "Estamos sobre los hombros de generaciones de

personas maricas que no tuvieron el privilegio de salir, y, sin embargo, lucharon para que estuviéramos hoy aquí. Así que, déjame recordarte: merecemos estar aquí", comentó. También es fotógrafo, y con su obra 'Familia Elegida' ('Chosen Family'), ha ganado el Premio Nacional de Fotografía de Escocia, que va a estar expuesta en museos de todo el país. La imagen es un autorretrato con su pareja y refleja la importancia del cuidado y de crear espacios propios. En esta entrevista con Vallecás VA, se muestra orgulloso de ser quién es, de su barrio y de su identidad vallecana.

◀ Jaime Prada, al término de la ceremonia de graduación en la Universidad de Edimburgo



◀ 'Familia Elegida' ('Chosen Family'), la imagen con la que Jaime ganó el Premio Nacional de Fotografía de Escocia

Queremos querer, que nos quieran, ser fieles a nosotras mismas, celebrar de dónde venimos, y que nos dejen vivir.

➤ **¿Crees que en España se está legitimando el discurso de odio hacia las personas 'queer'?**

➤ La gente no tiene o le falta ese entendimiento de pararse e informarse. Transicionar no es irreversible. Todas las personas estamos

en constante cambio: ponerse implantes de pelo, ponerse pechos, cambiarse la mandíbula... Eso también es afirmación de género. Nuestro género nos lo construimos nosotras, todas las personas trans, cis, heteros... Y puede que haya cosas que queramos cambiar de nuestro cuerpo, pero eso le pasa a todo el mundo. Están intentando hacer las cosas más difíciles, promoviendo discursos sensacionalistas para cosas que no tienen sentido. La ciencia y la información son las que van primero, no los discursos y los debates sin fundamento.

➤ **¿Qué apoyos tienen la lucha lgtbiaq+ que, en definitiva, es la lucha de todas las personas?**

➤ Siempre he tenido mucho aprecio a todas las mujeres trans que salen a la calle. Elirme a colectivos feministas en Vallecas y que una

de las primeras personas con las que hablé estaba transicionando, me dio esa fuerza, que la veo reflejada también en muchas 'dragqueens'. Las travestis tenemos una forma de ver la vida que ayuda bastante a promover la igualdad y el entendimiento con la gente. A mucha gente le cuesta "tragar" cuando nos presentamos de una forma más "estrafalaria", más 'queer'. Me he criado en una familia matriarcal, mi madre, mi abuela, mis tías... y he visto el mundo desde sus ojos. Su fuerza y su pasión me han ido conformando poco a poco. Mi padre ha sabido conocer su feminidad. Es una persona muy informada y sabe el privilegio que tiene un hombre cis y se convierte en un aliado. Estoy rodeada de gente que me han dado esa información de "puedes ser cómo quieras, con tal de que respetes a todo el mundo, tú sé feliz" y eso está atado a nuestra identidad en Vallecas.

➤ **¿Cuáles son tus motivaciones?**

➤ Sobre todo, saber que ha habido tanta gente antes que nosotras que nos han permitido estar aquí, ser tan visibles y tener una voz. Tenemos que recordar que nuestra comunidad nace del cariño, y que la violencia y los discursos de odio vienen de las personas que nos amenazan y que venden esos falsos discursos. Y en Vallecas sabemos lo que es reivindicar y defender nuestros derechos. En nuestro barrio hay tanta diversidad que siempre hemos tenido al lado a gente de toda índole. Y eso es lo enriquecedor y lo que nos hace especiales. El espíritu de lucha vallecana nace en la ternura, en la aceptación y en el cariño.

➤ **¿Qué mensaje mandas a la población, sobre todo joven del barrio, que no sabe qué hacer?**

➤ Que sigan hacia adelante, que son queridas, que siempre va a haber alguien que te pueda ayudar. Una de las cosas más complejas de ser trans para mí es el conflicto con tu yo pequeño. Y todo lo que hago, lo hago por ese Jaime que no encontraba su espacio, que sentía que no encajaba, que se ponía vestidos en casa y se escondía... Es mucho el orgullo que siento de que ese niño es querido y cuenta con el apoyo del barrio. Los jóvenes 'queer', sobre todo en Vallecas, si de algo sirve el contar mi historia, es para que sepan que hay gente como ellos en todas partes, y que no vamos a parar de luchar. Al llegar a Escocia, me tuve que hacer mi rincón y eso en Vallecas es tan fácil... Hay tantas posibilidades, tanta vida, tanto barrio... ¡Sal a la calle y búscalo! Si sabes quién eres, sé fiel a ello y sigue a tus instintos. Lo que tienes dentro es tuyo, y la gente que tienes alrededor merece saber quién eres de verdad.

Entrevista completa

en: <https://vallecas.com/un-vallecana-queer-en-escocia/>



**CLASES GRUPALES
E INDIVIDUALES**

Primaria - ESO - Bachillerato

C/ Puerto de Arlabán, 58
28053 - Madrid

☎ 645 24 20 15

🌐 academia.asis



**DIAGNÓSTICO
¡GRATUITO!
TE ESPERAMOS**

CLINICA RAQUEL MOZOS

C/ Sierra Gador 60 – ☎ 641 31 93 62 / 91 935 75 39



612 519 606

C/ Fuentidueña 33

🌐 <https://laorquideavallekana.kyte.site> f La-Orquidea-Vallekana 📱 laorquidea.vallekana



MULTIFOTO

Revelado digital, fotos carnet al momento.
Studio fotografico, eventos sociales,
regalos personalizados, sublimado textil.

Evita Llandán Alegria

☎ 917787089 📞 654932270

MADRID - ESPAÑA

MERCADO VILLA DE VALLECAS

C/ De la Sierra Vieja, 61 – 28031 MADRID

Ahora compra online

Recogida en
taquillas refrigeradas,
sin compra mínima

GRATIS

Servicio a domicilio,
a partir de
70€ de compra

GRATIS







SELECTUM gastroplacere

Productos Selectos de la Marca España




Vinoteca
Oleoteca
Ibéricos y quesos
(Corte a Cuchillo)

Pan y Empanadas
Gallegas
Fruta y verdura
Cestas Gourmet

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



La cantante Nena Daconte,
en concierto



La procesión de 2022

**Villa de Vallecas celebra
sus fiestas patronales**

Las actividades se desarrollarán
del 8 a 17 de septiembre

Por Isa Mendi

Septiembre es sinónimo de fiestas en Villa de Vallecas, en honor a la patrona del distrito, la Virgen de la Torre. A continuación, las principales propuestas culturales, deportivas y de ocio, que se desarrollarán del 8 al 17 de septiembre

Viernes 8 septiembre
Plaza Juan de Malasaña
20:30. Actuación Asociación Cultural Los Castizos
21:00. Pregón a cargo de Ramoncín
21:45 a 22:45. Actuación de flamenco en femenino con Lamar
23:00 a 00:30. Baile con la orquesta Péndulo
Auditorio Trece Rosas
22:00 a 1:00. Discoteca móvil: DJ Ignatius

Sábado 9 de septiembre
Auditorio Trece Rosas
21:30 a 22:15. Actuación de Amore
22:30 a 0:00. Actuación estelar de Nena Daconte, que presenta su nuevo álbum 'Casi perfecto'
Parque de Santa Eugenia
11:00 a 12:00. Actuación Canta Baila (musical infantil) Compañía Payasuras
Bulevar de la Naturaleza
12:30 a 13:30. Actuación 'Salvando el planeta' (títeres infantil)

Monumento Paseo Federico García Lorca
17:30 a 18:30h- Actuación infantil 'Monstruos, cuentacuentos'

Domingo 10 de septiembre
Auditorio Trece Rosas
Actuaciones asociaciones culturales del distrito
11:00 a 13:00. Asociación Juvenil San Eulogio
11:00 a 12:00. Escuela de Baile Noba Dance
12:00 a 14:00. Escuela de Baile Pilar Rivas
18:30 a 19:30. Asociación Castiza Villa de Vallecas
19:30 a 20:30. Escuela de Baile Pilar Rivas
20:30 a 21:00. Moving Music
21:00 a 21:30. Escuela de Danza Raúl Bueno
21:30 a 22. Asociación de teatro y danza Diábolo Dance
16:00 a 18:45. Pradera- orquesta y actuación infantil
Traslado de la imagen de la Virgen de la Torre
19:00 a 22:00. Inicio: Ermita (Carretera de Madrid a Rivas Jarama 30). Final: Parroquia San Pedro Ad Vincula (calle de Sierra Gorda 5)
Parque Lola Camarena
11:30 a 12:30. Actuación de cuentacuentos infantil 'Historias de ratones'
Parque de Santa Eugenia
18:00 a 19:00. Actuación de magia 'El Mago Feli'
Explanada del Ensanche
19:00 a 20:00. Actuación musical infantil 'La disco de Ramón'

Miércoles 13 septiembre
Centro Cultural Francisco Fatou
19:30. Inauguración de la exposición de los cuadros del certamen de pintura rápida y entrega de diplomas

La Heladería

Helados Artesanos

Abierto todos los días de 12:00 a 24:00

C/ Carlos Martín Álvarez esquina Avd. de San Diego





BRAGABOYS MOTOS
«TU TALLER DE CONFIANZA»

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

91 009 96 51

www.bragaboyismotos.es

Síguenos: 

TALLER OFICIAL DE:





Los asistentes al concierto de La Frontera del año pasado



FIESTAS DE LA VIRGEN DE LA TORRE

Jueves 14 septiembre
Parque Lola Camarena
Actuaciones asociaciones culturales del distrito
17:00 a 21:00. Asociación Bukaneros del rol
18:30 a 21:00. Escuela de Baile Pilar Rivas
21:00 a 22:00. Grupo Seven
Explanada del Ensanche
19:30 a 20:30. Actuación infantil de títeres 'Las aventuras de Don Quijote'
Auditorio Trece Rosas
21:00 a 22:00. Actuación de Burlanaster, grupo versiones de los años 80 y 90

Viernes 15 septiembre
Parque de Santa Eugenia
Actuaciones asociaciones culturales del distrito
17:00 a 20:00. Asociación Bukaneros del rol: ludoteca bukanera
19:00 a 20:30. Escuela de Baile Pilar Rivas
20 a 21:30. Asociación Vecinal La Colmena: Concurso de fotografía 'Lugares amables de Santa Eugenia'
Auditorio Trece Rosas
21:00 a 22:00. Actuación musical de La Tinta del Pulpo (electrolatino)
Bulevar de la Naturaleza
19:30 a 20:30. Actuación infantil musical 'El cantacuentos de Martina'
Plaza Juan de Malasaña
20:30 a 21:30. La limonada y charanga El ramillete
Explanada del Ensanche
22 a 1. Discoteca Móvil from La27 DJ set

Sábado 16 de septiembre
Auditorio Trece Rosas
19:00 a 21:00. XII edición Villa rock
21:30 a 22:15. Actuación del grupo Anís Guateque
22:30 a 0:00. Actuación estelar de Los toreros muertos
Lola Camarena
11:00. Gymkana 'Cuéntame un cuento'

Domingo 17 septiembre
Auditorio Trece Rosas

11:30 a 12:30. Actuación infantil de títeres 'El ratoncito Pérez y el hada de los dientes'
13:00. Exhibición de la Unidad Canina de la Policía Municipal
Monumento Paseo Federico García Lorca
19 a 20. Actuación infantil de magia con Magic clown
Parroquia San Pedro Ad Vincula
21:00 a 22:00. Procesión
Ensanche de Vallecas
Avd. del Ensanche de Vallecas c/v Avd. de las Suertes
23:00. Gran castillo de fuegos artificiales

ACTIVIDADES DEPORTIVAS
9 y 10 de septiembre. VIII Torneo de fútbol 7 Fiestas de Villa de Vallecas. CDM Miguel Guillen Prim
9 y 10 de septiembre. XXII Torneo de 3x3 Basket Villa de Vallecas. CDM Miguel Guillen Prim
9 y 10 de septiembre. III Torneo de fútbol sala. CDM Juan de Dios Román
9 y 10 de septiembre. IV torneo de pádel Fiestas de Villa de Vallecas. IDB La Unión.
9 y 10 de septiembre. IX Torneo de voleibol Fiestas de Villa de Vallecas. IDB Pabellón del Cementerio.
10 de septiembre. I Torneo Street Workout-calistenia Villa de Vallecas. IDB del Ensanche de Vallecas
15 de septiembre. I Torneo de balonmano Villa de Vallecas. CDM Juan de Dios Román
16, 17, 23 y 24 de septiembre. XXII Torneo de Baloncesto Villa de Vallecas. CDM Miguel Guillen Prim
16 de septiembre. II Nada, Pedalea, Corre o Camina. CDM Juan de Dios Román
16 de septiembre. Concentración Seat 600. Exterior CDM Miguel Guillen Prim y calles de Villa de Vallecas
17 de septiembre. III Marcha 'A piñón fijo por la movilidad'. Salida IES María Rodrigo
16 y 17 de septiembre. Campeonato Social Vallecas C. R. V. V. modalidad buggy nitro. IDB Circuito de Automodelismo



Churrería - Cafetería
A la Potra
Raciones
Hamburguesas
Platos combinados
bar_alaporra

C/ Santiago Alió, 25 **910 743 745**



TANIA JARDÍN
Escuela Infantil desde 1978
"Después de ti en las mejores manos"

10€ descuento por cada amigo
Pregunta condiciones

BILINGÜE - Programa especializado de inglés sin salir del barrio



www.taniajardin.com

Avenida de Palomeras, 29 **91 778 10 80 - 722 443 223**



FERRETERIA LAS SUERTES

CERRAJERIA 24h
TIENDA DE BOMBILLAS LED
ferrCASH

Copias de llave 1€

Tlfs: 91 362 35 05 y 600 814 059
C/ María Teresa León, 1 (Ensanche Vallecas)
decoferre@hotmail.es
www.ferreteriaassuertes.com





Prodpe
PRODUCTOS DE PELUQUERÍA

Productos de peluquería cosmética y belleza

Av. Pablo Neruda, 15 **914339505**



Talleres CUEMA
CHAPA Y PINTURA

Avenida Pablo Neruda, 2
91 777 71 96 **tallerescuema@gmail.com**



LA JAMBOTECA DE VALLECAS
Plz. Puerto Rubio nº 5
642 01 93 48
f lajamboteca de vallecas



Psicotécnico
Ensanche de Vallecas

RENUOVA TU CARNÉ DE CONDUCIR

C/ María Teresa de León, 21.
28051 Ensanche de Vallecas. Madrid
(a 200 metros de la parada de metro Valdecarros)
Telf.: 91 168 54 02
info@psicotecnicoensanche.com
www.psicotecnicoensanche.com

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS-PSICOTÉCNICOS:
• CONDUCTORES
• PERMISOS DE ARMAS
• SEGURIDAD PRIVADA
• LICENCIA ANIMALES PELIGROSOS
• TÍTULOS NAÚTICOS



Terrahabitat
Servicios Inmobiliarios

Terrahabitat: Donde los espacios cobran vida

C/ Mohernando, 6 **637 723 518**

sede@terrahabitat.es
@marioterrahabitat
terrahabitat Alameda
@terrahabitatalamedaosuna

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

PRIMERA LINEA
617 846 944
www.primeralineavkbar.com
f primeralineavkbar
i primeralineavkbar
salalatrinchera

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
Puesto 25-26

EUPHORIA
Encuentra tu juguete ideal
Te atreves?
Avda. Peña Prieta, 46
Metro línea 1
www.euphoriascript21.es

CARNICERIAS
Precios y productos
exclusivos solo
para domicilio

FURGOCARNES

SIERRA DE CONTRAVIESA (MADRID)
916 191 042

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

18 años haciendo Sonreír a Villa de Vallecas

En Clínica Dental Ruby Dent ofrecemos:

- Ortodoncia invisible
- Implantología
- Prótesis
- Endodoncias
- Estética dental
- Odontopediatría
- Periodoncia
- Cirugía bucal
- Blanqueamientos

Primera visita GRATIS

Ruby Dent
Centro Odontológico

Jesús del Pino 2, Villa de Vallecas, Madrid.
91 331 18 74 L1 Villa de Vallecas

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
CASQUERIA CECILIO
TODOS LOS DÍAS GÉNERO FRESCO Y DE 1ª CALIDAD
650 371 370
652 828 628

La Martina Gastrobar

Un espacio donde cada momento del día es protagonista. Desde una exquisita comida, hasta una elegante cena, con cocktelería, pasando por nuestro revolucionario Brunch en el horario de mañana los fines de semana

Avd. Pablo Neruda 77 91 942 77 25

Vallecas VA

Por solo 5€ mensuales

Suscripción a Vallecas VA

Si estás interesado en suscribirte o necesitas más información:

675 646 204

Apóyanos, suscríbete!

www.vallecas.com

Deportes **Rayolandia**

Por Manolo Jiménez



◀ Los jugadores del Rayo saludan a su afición en el Estadio de Vallecas
RAYO VALLECANO

◀ El 'pacha' Espino, uno de las nuevas incorporaciones rayistas
RAYO VALLECANO

▼ El capitán del Rayo, Óscar Trejo
RAYO VALLECANO



Un inicio de temporada de sabor agri dulce

La dura derrota en casa (0-7) frente al Atlético de Madrid el 27 de agosto ha dejado un sabor amargo en los aficionados del Rayo que acudieron al Estadio de Vallecas con enorme ilusión a ver la presentación de su equipo que llegaba como colíder del campeonato. En las dos primeras jornadas ligueras, los franjirrojos vencieron con brillantez por el mismo resultado a domicilio (0-2) a dos rivales directos, la UD Almería y el Granada CF. A pesar del traspié, el Rayo acabó el mes agosto octavo con 6 puntos,

empatado con el quinto clasificado, el Athletic Club.

Altas y bajas

El Rayo Vallecano afronta una nueva temporada con el objetivo de mantenerse en Primera con una plantilla de garantías. Junto al nuevo entrador Francisco Rodríguez han llegado Kike Pérez (cedido por el Real Valladolid), 'Pacha' Espino (Cádiz), Aridane Hernández (Osasuna), Jorge de Frutos (Levante), Dani Cárdenas (Levante) y Andrei Ratiu (SD Huesca). Además, han vuelto ya en propiedad

Sergio Camello y Lejeune, y en Nteka, tras su cesión en el Elche. Por el contrario, en el capítulo de bajas figuran las de Andoni Iraola (Bournemouth), Catena (Osasuna), Santi Comesaña (Villarreal), Salvi (RCD Espanyol), Miguel Morro (Villarreal B), Joni Montiel (cedido al Real Valladolid)

Álvaro García, 200 partidos con el Rayo

El extremo zurdo, Álvaro García, alcanzó el pasado 27 de agosto la cifra de 200 partidos oficiales con la

camiseta del Rayo Vallecano. El utrerano, que fue uno de los protagonistas del regreso del Rayo a la categoría máxima del fútbol español, afronta su sexta temporada en la entidad vallecana, donde ha jugado 109 encuentros en Primera, 74 en Segunda, 13 de Copa y 4 de play-offs.

Trejo homenajea a Juan Pedro Navarro

El capitán del Rayo, Óscar Trejo, ha cambiado el nombre que figura en su camiseta para homenajear al director de la cantera del club, Juan Pedro Navarro, fallecido el pasado mes de julio. Durante esta temporada sobre su número 8, figurará 'Trejo JP'. "Sé que el no está físicamente, pero sé que nos va a acompañar para que el club siga otra temporada más en Primera y sé lo que para el significaba este año del centenario. Fue una persona que entregó cuerpo y alma al Rayo", asegura el 'Chocota'.

Todas las aficiones, en Vallecas

La Federación de Peñas del Rayo Vallecano ha exigido al presidente Martín Presa que firme el convenio de entradas para seguidores visitantes para que no vuelva a suceder lo acaecido frente al Atlético de Madrid. "La afición no se cansará de pedir al máximo accionista del club que se adhiera al convenio de 300 entradas a 30 euros como el resto de equipos de la Liga, para que todas las aficiones puedan acompañar a su equipo en nuestro estadio", reza en el comunicado remitido por este colectivo.

¿ ESTÁS BIEN ?

HABLAR SOBRE ADICCIONES NO ES FÁCIL,
ABRIR LA CONVERSACIÓN ES UN PRIMER PASO.
EL CONSUMO DE DROGAS DAÑA TU CEREBRO Y DAÑA
TU VIDA. PODEMOS AYUDARTE. EN EL TRATAMIENTO,
ESTAMOS A TU LADO.



Cultura

'No viviría en otro barrio de Madrid'

Entrevista a Michael Treanor, actor británico vecino de Puente de Vallecas

Por Olivia Anders

➤ **Nacido en Liverpool, criado en Torre vieja... ¿cómo acabas en Vallecas?**

➤ A partir de la serie 'Deudas', una compañera de reparto me dijo que se alquilaba un piso en su barrio en Puente de Vallecas y que estaba muy bien la zona. Yo vivía entre Liverpool y España, y me pareció buena idea mudarme. Me encanta la zona, porque vive gente real y humilde. Voy a ver al "Rayito" que me encanta. Veo a la afición en el campo, a la gente que se lo ha currado para pagarse la entrada, y eso es pasión por su equipo. He ido a muchos partidos de otros equipos y la gente cuando un jugador falla se quejan y tal, pero en Vallecas eso no pasa. La gente apoya a muerte. Estoy muy a gusto aquí, con muy buena acogida. No viviría en otro barrio de Madrid.

➤ **¿Siempre quisiste dedicarte a la interpretación?**

➤ No, a los 30 años no sabía qué hacer con mi vida. Fui boxeador, portero de discoteca... El cine es algo que siempre me había encantado. Así me metí en clases de interpretación inicial en Inglaterra. Probé, me encantó y dije "a ver cómo se me da". Al principio me daba vergüenza, pero una vez que la perdí, pensé que me quería dedicar a eso y que había que luchar por hacer lo que se desea.

➤ **Te hemos visto en muchas series y películas españolas,**

¿sientes que siempre haces papeles similares?

➤ Al principio, la gente me decía que con los tatuajes que tengo y el acento de Liverpool, me iba a costar entrar en este mundillo. Pero pienso que en tu cabeza si quieres algo, lo deseas, y se lo pides al universo, puedes conseguir lo que quieras. Así me ofrecieron un papel para la serie 'Nasdrovia' de Movistar+. Me llegó el guion, y estaba todo en ruso. Llamé a mi agente y le dije que esta gente se piensa que soy ruso, pero no hablo ni papa de ruso. Pero tanto el director como la productora apostaron por mí, ya que querían que yo interpretara ese papel. Por eso pienso que hay que tener talento, estar preparado para que te lleguen las oportunidades, y gente que confíe en ti. Hay que tener un poco de suerte en la vida. Y al final, los tatuajes me ayudaron a encontrar trabajos que me han ido abriendo más puertas. Interpreto todos los papeles, que ¿me encasillan?, pues mientras tenga trabajo, pueda pagar el alquiler y vivir de lo que me gusta... pues bienvenido que me encasillen.

➤ **Podremos verte en breve en 'Entrevías', que en Vallecas generó mucha controversia por cómo era representado el barrio. ¿Crees que la serie hace justicia?**

➤ En todas las series hay que ver a los personajes como ficción. Te lo digo yo que he hecho siempre de ruso, como representando que los rusos siempre son mafiosos. Pienso que Vallecas es real, la gente es auténtica, y hay de todo,

“

“Me encanta Vallecas. La gente es real, humilde y acogedora. Voy a ver al 'Rayito' siempre que puedo”

“Los vallecianos y las vallecianas tienen que estar orgullosos de saber que pueden conseguir todo lo que deseen y pelear por ello, como llevan haciendo generaciones”

Nació en julio de 1983 en Liverpool. A los 9 años vino a vivir a España hasta los 26 años. Regresó a Inglaterra en el 2010 y asistió a clases de interpretación en Merseyside Academy of Drama (MAD). Ha actuado en series como 'Nasdrovia', 'Camera Café', 'Desaparecidos', 'Deudas', 'Nacho'... Y pronto le veremos en la siguiente temporada de la serie 'Entrevías', rodada en varios escenarios de Puente de Vallecas.

como en todas partes. Pero puedo entender que a los vecinos no les guste que se estigmatice el barrio, porque yo me he dado una vuelta por Vallecas a las cuatro de la mañana y nunca me ha pasado nada. Soy de Liverpool, para mí es mi hogar, un sitio maravilloso con gente maravillosa, pero la tele siempre vende un Liverpool de los años 80, como la peor zona de Inglaterra, pero eso es el pasado. Los documentales de la tele venden un Liverpool conflictivo, pero para mí sus ciudadanos son maravillosas personas. Ahora mismo Vallecas es un sitio genial. No sé cómo fue en el pasado, pero ahora es un lugar maravilloso con gente estupenda.

➤ **Has compartido escenas con Hugo Silva, Leonor Watling, José Coronado, Luis Zahera... ¿qué**

significa para ti trabajar con actores y actrices tan potentes?

➤ Empecé con casi treinta años y tuve la suerte de hacerlo con una gran serie como 'Nasdrovia', con Hugo Silva y Leonor Watling. El equipo entero de la serie me hizo sentirme como en casa. No es fácil eso y pensé que era muy afortunado de poder trabajar con esta gente maravillosa. Vi 'Celda 211' y dije: "Luis Zahera es un crack". Tener luego la suerte de poder trabajar con él ha sido un regalazo. Siempre se puede aprender de los demás, y con Luis no dejas de aprender. Es una persona muy sencilla, talentosa, pero con un gran corazón que siempre tiene tiempo para todo el mundo. Hay que ser así, cercano, cuidar al público. Nunca hay que olvidar de dónde venimos y atender siempre a cualquier persona que te pide una foto o un autógrafo.

➤ **¿Qué mensaje le darías a los jóvenes de barrio que quieren dedicarse a la interpretación?**

➤ Les diría que no tiene nada que ver de dónde vengas. Todo tiene que ver con el talento y a todos nos late el corazón, por lo que nunca hay que rendirse. He viajado mucho a la India y ahí sí veo personas que no tienen la oportunidad de conseguir sus sueños. Pero los vallecianos y las vallecianas tienen que estar orgullosos y saber que pueden conseguir todo lo que deseen y pelear por ello. El otro día vi que habían cortado el Metro y me pareció un horror, porque yo me muevo a todas partes en Metro. Entiendo que a la gente le está perjudicando este cierre para ir a trabajar o para su ocio. Creo que soy de los únicos ingleses que viven en Vallecas y no se ve a mucha gente tan rubia por aquí. A mí no me miran en plan ¿quién es este tío?". Soy uno más. Y me gustaría compartir con mis vecinos y mis vecinas que me encanta ver cómo se apoyan siempre unos a otros. Me encanta ponerme mi camiseta del Rayo e ir al campo. Vallecas es un sitio muy especial. Hay que pelear por todo lo que se quiere conseguir en la vida y en Vallecas lo hacen.



El bou no sabe nadar

Los chavales lo miran incrédulos mientras corretean a su alrededor. ¡Bous a la mar! La multitud jalea. Es la fiesta grande, la algarabía desatada; jolgorio, risotadas, milenarios ritos a la orilla del Mediterráneo. Mes de julio, plaga de tradiciones arreboladas, aquelarres, belleza heredada de la mala conciencia, de los juegos sin entrañas, donde el escenario se convierte en una trampa mortal como la misma vida. Es tiempo de Moros y Cristianos; de reconquistas y cruzadas con honores a los dioses atrapados en el siglo veintiuno. La turba reclama trofeos, puro simbolismo contracorriente que emula sin recato a una España medieval. Es la fiesta grande, el desenfreno, los falsos placeres de quienes todavía desconocen el terror de ser asfixiados por la pleamar.

Concha Morales



VALLECAS VA DE TEATRO



▲ Una escena de la obra TEATRO QUIQUE SAN FRANCISCO

Un viaje entre el desamor y el erotismo

Por Pedro Lorenzo

'Amor de Don Perlimplín con Belisa en su jardín'. De Federico García Lorca. Dirección y dramaturgia: Triana Lorite. Reparto: Fernando Cayo, Ana Belén Beas y Carmela Martins.

Patio del Teatro Quique San Francisco, hasta el 17 de septiembre

Esta tragicomedia corta de García Lorca, que escribe en 1929 y no se estrena hasta 1933 por estar prohibida por pornográfica durante la dictadura de Primo

de Rivera, se estructura en cuatro cuadros y cuenta la trama de un hombre mayor que no conocía el amor, y de su sirvienta Marcolfa (Ana Belén Beas), quien acuerda un matrimonio de conveniencia entre él y la hija de su vecina, Belisa (Carmela Martins), una chica joven y guapa con la que se casa por imposición y sin estar enamorados. Ella se enamora de otro hombre que viste de rojo y le engaña en la noche de bodas "con cinco hombres de cinco razas". Don Perlimplín pronto se enamora apasionadamente de Belisa y le avisa: "si no me amas a mí, llorarás de amor por él". Esta versión y dirección de Triana Lorite plasma un juego amoroso a tres bandas, en el que se mezclan y confrontan dos generaciones, el deseo, el amor, la pasión, el desamor y el desgarrar. Está tratado en forma de guiñoles humanos, como si las marionetas cobrasen vida y se disputasen entre sí esos guiñoles candorosos,

tiernos y a la vez diabólicos. Un viaje entre lo patético y lo sublime. Fernando Cayo hace un papel extraordinario, incluso tocando una pianola y cantando. Muy correcta Carmela Martins en el papel de Belisa, como una niña joven y caprichosa, voluptuosa y algo desnortada "como el plumón ardiente de los cisnes, el que la busque con ardor la encontrará". Hay unos personajes que están ahí y son como los duendes que ocultan las pruebas de la infidelidad conyugal. Perlimplín está "herido de amor, herido". Una versión en que el oscuro jardín es el escenario central y las flores, nardos, tomillo, menta... están presentes y se pueden oler incluso. Hay convicción, perdón por amor y tragedia por amor también. Siendo una obra tan corta, engloba todos los elementos de una tragedia. Un montaje recomendable en un lugar al fresco donde se puede tomar un refrigerio, acompañado de teatro, poesía y música.

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**.
- ✓ **Menú de comida casera**, adaptado a las necesidades de nutrición de cada residente en **COCINA PROPIA**.
- ✓ **Personal especializado de amplia experiencia, servicio médico y de enfermería diario**. Terapia ocupacional, fisioterapia, peluquería y podología.
- ✓ **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.

ACTUALIDAD / Espacios de Igualdad

Espacio de Igualdad María Moliner



601 642 453

Espacio de Igualdad Elena Arnedo



914 802 508

Explotación sexual y tráfico de personas: la esclavitud del siglo XXI

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

El próximo 23 de septiembre se celebra el Día Internacional sobre la Explotación Sexual y el Tráfico de Personas, una jornada para denunciar y luchar contra uno de los más graves atentados contra los derechos humanos y la dignidad de las personas.

En la actualidad, más de 1,8 millones de personas en el mundo

están traficadas. Según la definición del Protocolo de Palermo, la trata de personas es: "la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación. La explotación incluye como mínimo, la derivada de la prostitución y de otras formas de

explotación sexual, trabajos o servicios forzados, esclavitud o prácticas similares, servidumbre y extracción de órganos".

Esta moderna forma de esclavitud presenta diversas modalidades: explotación laboral o sexual (prostitución), actividades delictivas, mendicidad, matrimonios forzados o tráfico de órganos, por poner algunos ejemplos. Además, tiene un fuerte componente de género, pues la inmensa mayoría de sus víctimas son mujeres y niñas. No es posible hablar de un solo tipo de mujeres que caen víctimas de las redes de trata. Pero sí se puede decir que los 4,5 millones de mujeres y niñas víctimas tienen una característica común: pertenecen a las capas más desfavorecidas del planeta, es decir, forman parte de lo que se conoce como feminización de la pobreza.

Consumo de prostitución

Desgraciadamente, es una realidad que existe en nuestro entorno, ya que España es uno de los principales destinos del tráfico de

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDE SORIANO

Romper el bloqueo. ¿por dónde empezar?

Jueves 14 y 18 septiembre, de 12:30 a 14:00
Dirigido a mujeres

Gestión eficiente del tiempo y manejo del estrés para tus metas profesionales

25 septiembre (mensual hasta diciembre),
de 10:00 a 13:00
Dirigido a mujeres

Cuerpo y feminismo

Martes y viernes 19, 26 y 29 de sep-
tiembre, de 16:00 a 18:00 (semanal hasta
diciembre)

Dirigido a mujeres con y sin discapacidad

Conecta con tu sabia interior

Viernes 22 de septiembre, de 16:30 a
19:30 siguientes sesiones: 20 de octubre,
24 de noviembre y 15 de diciembre)

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

La vida de las Folklóricas: Símbolos del empoderamiento femenino de ayer y hoy

Martes 12 y 19 de septiembre, de 10:30
a 12:30

Dialogando con nuestras diversidades

Lunes 11 de septiembre, de 18:00 a 20:00

Prepara tu entrevista de trabajo

Lunes 18 de septiembre, de 18:00 a 20:00

personas y, en materia de prostitu-
ción, ocupamos el primer puesto en
su consumo a nivel europeo.

La trata con fines de explotación
sexual es una de las expresiones
más claras de la violencia de género

y más crueles de la desigualdad. Por
ese motivo, desde la Red Municipal
de Espacios de Igualdad realizamos
actividades periódicas para sensi-
bilizar en esta realidad y apoyar las
acciones de la red especializada.

Por Cooperativa Tangente

'Ciberactivas' es un proyecto financiado por La Caixa, puesto en marcha por la Cooperativa Tangente, que se ha llevado a cabo entre los meses de enero y junio de 2023 en el Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano. A lo largo de estos meses, unas 20 personas mayores de 65 años, se han encontrado en un entorno de aprendizaje y desarrollo en el que no lo solo han logrado romper las barreras de lo digital, sino que han conseguido acercarse a otras personas en igual situación, estrechando vínculos y contribuyendo así a la lucha contra la soledad no deseada. Aprendizajes como la carpeta digital, la banca on-line, la agenda cultural, el mapeo de activos en salud, y muchos otros, han acompañado a este grupo, que ha puesto todo su interés y entusiasmo para crecer un poco más cada día. Avelina Mora, una de las participantes, de 71 años de edad, cuenta cómo ha sido su experiencia, en esta entrevista.

¿Qué valoración hace de su pa- so por este proyecto?

▶ Totalmente positiva, a nivel de co-
nocimientos, de relaciones y de grupo.
Me apunté porque estaba interesada

'Ciberactivas', una herramienta contra la soledad no deseada

En este proyecto han participado
unas 20 personas mayores de 65 años

"A veces puedes estar
acompañada y sientes una
soledad peor que si estás sola.
La soledad no deseada es estar
solo sin querer. No por deseo,
sino por obligación"

en saber algo más de informática y me
ha parecido muy interesante

¿Cómo definiría la soledad no deseada?

▶ A veces puedes estar
acompañada y sientes una soledad
peor que si estás sola. La soledad no



▲ Los participantes han aprendido nociones
de la carpeta digital o de la banca on-line.

deseada es estar solo sin querer. No
por deseo, sino por obligación. Pero
bueno, pues como todo, se puede
solucionar.

¿Y qué impacto tiene esa soledad, tanto en la sociedad como en las personas mayores, y en usted?

▶ En mí, ha tenido un impacto
bastante negativo. Lo que pasa es
que, dentro de lo que cabe, he sabido
salir y eso me ha ayudado bastante,
pero tengo compañeras, amigas,
que no saben estar solas, les cuesta
muchísimo. Lo están superando
con actividades y poco a poco han
conseguido su objetivo. Este curso
nos ha venido estupendamente,
porque han sido las bases para poder
entrar y aprender a movernos mejor
en ciertas situaciones.

P ¿Hay algo del proyecto que le haya sorprendido?

▶ Pues sí, lo del Mapeo de
Lugares que previenen la Soledad
No Deseada. Me imaginé que
era muy complicado, solamente
de informáticos de alto nivel, y
cuando dijeron que íbamos a ser un
código QR... Pensé que sería muy
complicado y muy difícil. Actividades
de esta índole te aportan muchísimo
y sales de la ignorancia informática,
algo que es imprescindible para
nuestro día a día.

¿Y cómo le ha hecho sentir?

▶ He aprendido cosas que
efectivamente no sabía: el mapeo
y otras cosas del teléfono o de la
informática. En sí, ha sido muy
positivo.

¿Cómo explicaría la actividad del Mapeo de Lugares que previenen la Soledad No deseada para personas que se encuentren en esta situación?

▶ Pues es complicado, porque
depende de las personas y hay
algunas que son muy esquivas a
entrar en ello y otras que son más
receptivas. Creo que es cuestión
de hacerles llegar la información y
que personas del grupo las vayan
impulsando. Empiezas haciendo
un curso para saber sacar un DNI u
otras gestiones burocráticas, y vas
enlazando con personas y lugares
que al final te sacan de la soledad.

Por último, ¿ha cambiado en algo su percepción del barrio hacer el mapeo?

▶ Por supuesto que sí, porque
había sitios que desconocía. Esto me
ha parecido súper interesante para
las personas que efectivamente nos
vamos integrando después de estar
en esta soledad no deseada. El mapeo
nos ha venido muy bien. Es algo
fundamental y que se debe proponer
para ampliar conocimientos.

Salud



En manos de tu enfermera

Vuelta al colegio, olor a nuevo

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

Acabado el verano, los niños y niñas han de volver a clase y los padres y madres debemos facilitarles la vuelta con ilusión y entusiasmo. Es muy importante inculcarles la alegría por el reencuentro con sus amigos y profesores y por el inicio de un nuevo curso lleno de retos de aprendizaje. Para que regresen cargados de entusiasmo, es importante involucrarles en los preparativos de su vuelta al colegio: la adquisición del material escolar que precisen, los libros y la ropa nueva que van a necesitar. Si lo trabajamos en positivo, lo van a vivir con entusiasmo. Volver al colegio es generar una nueva oportunidad y eso es lo que debemos

reforzar en nuestros hijos e hijas.

A todos nos cuesta trabajo pasar de los días lúdicos de las vacaciones a la rutina laboral. Por ello es muy importante que vayamos facilitando el camino, adecuando los ritmos poco a poco antes de comenzar las clases. Hay que tener en cuenta que durante el verano tanto los peques como los padres, aflojan un poco los ritmos de sueño y descanso, pero es muy importante que les ayudemos a ir restaurando un poco los horarios antes de comenzar de nuevo las clases para que se haga menos cuesta arriba. Irlos ajustando poco a poco es mucho menos traumático y más efectivo que hacerlo todo de golpe, por lo que se puede ir adecuando a media hora diaria hasta llegar a la hora en que habitualmente se deben acostar y levantar para la nueva jornada académica.

Así mismo debemos ir adecuando los horarios de las

comidas. Y desde luego involucrarles (siempre criar desde la parentalidad positiva), ¡cuánta importancia tiene que los niños y niñas se involucren en los preparativos del nuevo curso escolar!

Recuerdo con mucha ilusión mis vueltas al colegio por los reencuentros con los amigos y amigas, con los profesores y con las ganas de los nuevos aprendizajes. Eso es lo que debemos poner en valor, para que disfruten y aprendan al unísono, para que, para ellos, la vuelta al colegio sea algo mucho más ilusionante que cualquier vacación.

Ir al colegio es un derecho que los niños y niñas tienen y que nosotros tenemos que saber transmitirles y venderles como el tesoro que es, para que lo disfruten. El fracaso escolar va de la mano del castigo, del desánimo y de la frustración. Los niños y niñas que van ilusionados al colegio tienen todas las papeletas para obtener el éxito escolar.

La ilusión es todo. Es un valor absoluto que nos permite mirar al futuro con la esperanza puesta en el disfrute diario. Y el colegio se tiene que ver de ese modo, un espacio de disfrute, de aprendizaje positivo, de encuentro con amigos

SOPASALUD

Niño	Niña
Olor	Libro
Enfermera	Ilusión
Colegio	Amigos
Aprendizaje	Positivo

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

infancia donde la ilusión por estrenar los libros nos invadía de entusiasmo, las ganas de volver a ver a nuestros amigos y amigas nos cubrían de ilusión y yo me pregunto ¿por qué ahora que somos adultos nos somos capaces de transmitir este entusiasmo a nuestros niños y niñas?

La infancia es una etapa vital en nuestras vidas. Tenemos que acompañar a nuestros hijos e hijas en todas

y pares, con profesores que nos llevan de la mano hacia un aprendizaje para hoy y para el futuro.

Como padres tenemos la obligación de dar a nuestros hijos ilusión, ganas de aprender, de superarse a ellos mismos y entusiasmo por aprender en positivo. No tenemos que educarles en "hay que aprobar", sino en la idea de que voy a disfrutar cada día de lo aprendido.

Con añoranza

Cuando somos adultos, añoramos las vueltas al colegio. Añoramos esos momentos de nuestra

y cada una de sus etapas vitales. Ellos tienen que saber que nosotros estamos aquí, para acompañarles, para escucharles, para tenderles la mano, para ayudarles, pero también para empujarles hacia el aprendizaje, porque solo así sabremos que les hemos dado la herramienta de la educación que va a ser un valor fundamental en su vida de adultos.

Demos a nuestros niños y niñas ese olor a nuevo que invade todas las mochilas infantiles al inicio de cada curso y que es el olor de la ilusión por aprender. ¡Volvamos al cole cargados de ilusión!



ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD



— RECETA SALUDABLE —

Sopa fría de melón

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

Ingredientes:

- ✓ Medio melón grande
- ✓ Un aguacate
- ✓ Medio limón o lima

- ✓ 6/8 hojas de menta
- ✓ Aceite (una cucharadita)
- ✓ Sal al gusto (teniendo en cuenta de no sobrepasar las recomendaciones nutricionales)
- ✓ 1/4 vaso de leche semidesnatada o bebida de soja.
- ✓ 8 almendras peladas y puestas a remojo unas horas antes para ablandar.

Preparación:

Limpiamos de cáscara y de pepitas el medio melón, lo cortamos en trocitos y lo ponemos en vaso de batidora junto con el aguacate, el zumo de medio limón o lima, el aceite y la

sal y trituramos hasta que quede una mezcla suave.

Después, limpiamos las hojas de menta y las añadimos a la mezcla junto con el 1/4 vaso de leche o bebida de soja y el aceite.

A continuación, agregamos las almendras ablandadas, que nos servirán para dar la textura necesaria y no añadir de este modo nada de pan. Lo servimos acompañado de tostones o crudités.

Apto para omnívoros, flexitarianos, vegetarianos y veganos (en el caso de utilizar la bebida de soja). El aguacate es un fruto muy rico en grasas saludables. El 75% de sus grasas corresponden a grasas monoinsaturadas que son muy beneficiosas para la salud cardiovascular. Además, es rico en vitaminas C, E y B.



I CONCURSO DE RECETAS 'VALLECAS COCINA SALUD'

Primera edición del concurso de recetas saludables. Organiza Vallecas VA, en colaboración con los Centros de Salud Campo de la Paloma y Ángela Uriarte



Mandar una receta saludable al correo electrónico: prensa@vallecas.com

Plazo de entrega: Hasta el 1 diciembre de 2023. El fallo se realizará en diciembre y se publicará en el periódico en la edición de enero de 2024.

Jurado formado por dos enfermeras de los centros de Salud Campo de la Paloma y Ángela Uriarte.

Bases del concurso:

- Ingredientes (para cuatro personas). No superar un coste máximo de 15 euros para la elaboración completa de la receta.
- Paso a paso en la preparación de la receta
- Fotografía del plato elaborado
- Nombre y dos apellidos de la persona concursante

- Teléfono y/o mail de contacto
- Consentimiento para poder usar receta y fotografía para ser publicada en el periódico Vallecas VA

Premio: una comida para cuatro personas en un restaurante de Puente o Villa de Vallecas

CENTROS DE MAYORES



GRUPO
casablanca

grupocasablanca.es

916 004 529

Avd. de la Democracia, 9



VAN DEN BERCKEN S.A.

Todo para su Automóvil



APOSTAMOS POR VALLECAS

**DISPONEMOS DE 800 M² EXCLUSIVOS PARA
CHAPA Y PINTURA EN C/ SIERRA GORDA, 13**

☎ 91 331 43 58 – 625 055 314

TRABAJAMOS PARA TODAS LAS COMPAÑÍAS

¡GRACIAS POR SU CONFIANZA!