



Siete meses de la utopía convertida en huerto

La zona verde tiene 950 metros cuadrados y nueve bancales cultivables

Pág. 5



Un frente común contra las adicciones y a favor de la vida

La asociación de familias y vecinos Atiempo nació en el barrio de Fontarrón en los años 90

Pág. 8



Vallecas recupera parte de su Metro

➤ La Comunidad de Madrid reabre el tramo Sol-Nueva Numancia y la Línea 1 de Metro volverá a la normalidad el 14 de octubre

Por Isa Mendi

Si se cumplen los plazos dados por el consejo de Vivienda, Transportes e Infraestructuras, Jorge Rodrigo, los vecinos de Puente y Villa de Vallecas podrán volver a usar con normalidad la Línea 1 de Metro el próximo sábado 14 de octubre. Atrás quedarán casi cuatro meses de hacer cábalas para encontrar el medio de transporte público alternativo adecuado para llegar a tiempo al trabajo, a estudiar o a otros menesteres. El pasado 27 de septiembre, quedó reabierto el tramo Sol-Nueva Numancia, si bien solo dos de estas paradas están en los distritos vallecanos.



Página 3 ▲ Uno de los accesos a la estación de Nueva Numancia

I. MENDI



**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



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



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

**LA CASA DE TUS SUEÑOS
MÁS CERCA DE LO QUE IMAGINAS**

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

#somosdelbarrio



C/ San Claudio, 27, local 3,
28038 Madrid.
913 03 63 55
www.torresrubicom



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



Abierto todos los días

640 73 65 94
C/ Francisco Iglesias 61, Madrid - 28038

EDITORIAL

2 de octubre, Día Internacional de la No Violencia

El pasado 2 de este mes, intervine como portavoz de la Asociación Humanista Mundo Sin Guerras y Sin Violencia en la presentación de la III Marcha Mundial por La Paz y La No-violencia en la sala Ernest Lluch del Congreso de los Diputados.

Quiero aprovechar este editorial para compartir un extracto de dicha intervención:

"Nuestro interés es impulsar en España esta marcha y empezar desde ya, a un año del inicio de la misma. Queremos coordinar con el máximo de personas, colectivos, entidades, instituciones, todas las actividades que vayan surgiendo. Por ejemplo, se podrán hacer pequeñas marchas en las diferentes comunidades, símbolos humanos, coros, maratones, conciertos, durante esos tres meses y con especial énfasis a su paso por España.

Algunos viajaremos desde España a Costa Rica para acompañar el inicio de esta marcha mundial. Otros recibiremos al equipo base a su paso con hermosas muestras de acompañamiento por diferentes ciudades y barrios de España. Otros marcharán el último tramo hasta llegar de nuevo a Costa Rica.

Pero, por sobre todo en torno a esta marcha, queremos y necesitamos reencontrarnos, encontrarnos y reconocernos como nunca antes lo hayamos hecho.

Pongámonos en marcha desde ya con nuestra gente más cercana, para que ojalá sean centenares de iniciativas de lo más diversas posibles que marchen por todo el Estado.

Desde ya empezaremos a preparar presentaciones, encuentros y reuniones de lo que será

el equipo promotor en Madrid para esta marcha. Y desde ya se puede colaborar consiguiendo presentaciones de esta marcha, presentaciones dinámicas y participativas allá donde cada uno se relacione, en colectivos, instituciones, comunidades de vecinos, colegios, AMPAs

Desde aquí, desde esta sala del Congreso de los Diputados, lanzamos una propuesta muy sencilla y muy revolucionaria: hacer lo que esté en nuestra mano para conseguir que la persona más castigada por esta sociedad con la que uno se encuentra en su día, pueda acompañarnos en una acción, en una actividad en la que uno se sienta especialmente comprometido".

Empecemos desde el propio barrio. Así pues, una invitación más que especial para hacer nuestra esta tan necesaria y hermosa propuesta.

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

El desmantelamiento de las fiestas populares

Ignacio Marín
(@ij_marin)



Terminan las fiestas de Villa de Vallecas con la misma sensación de los últimos años. Un sabor agri dulce que, por desgracia, se está convirtiendo en habitual. Por un lado, sentimos la alegría de comprobar cómo seguimos siendo barrio. Cómo continúan existiendo relaciones vecinales sólidas, pese a todos los embates que sufren nuestras calles. Cómo se mantienen esas redes comunitarias entre los que vivimos aquí y que son capaces de aflorar, tanto en las buenas como en las malas situaciones.

En festejos como los que acabamos de celebrar en el Pueblo de Vallecas se producen reencuentros con los vecinos, con aquellos que comparten problemas y se plantean soluciones en común. Vecinos con los que quizá solo se coincida en momentos como las fiestas. También vienen a vernos amigos de otros lugares a compartir la alegría de estas fechas y a descubrir nuestro barrio, a empaparse y a saborear la esencia única de nuestras calles. Pero, al mismo tiempo, se

produce una situación mágica, que es la de conocer a vecinos de siempre, con los que nunca se había tenido la ocasión de coincidir, y con los que se tienen cientos de lugares en común y miles de historias que compartir.

Sin embargo, sentimos un sabor agri dulce, porque volvemos a tener la sensación de que estas fiestas están sufriendo un proceso de desmantelamiento por parte del Ayuntamiento. ¿Y por qué? Por lado, es perceptible la dejación de la administración, que tiene como principal síntoma la pobre partida destinada a estos festejos, con una programación que ha caído progresivamente en calidad, cuando las fiestas de Villa de Vallecas han sido siempre un referente entre las que celebraban, no sólo en la ciudad, sino en toda la Comunidad de Madrid, con actos y conciertos masivos. Y, por otra parte, por el empeño de repartir las actividades entre el Casco Histórico y el Ensanche, algo que los vecinos no llegamos a comprender, ya que este último barrio tiene sus propias fiestas.

Todos los que hayamos estado trabajando estos días en el recinto

"Sentimos un sabor agri dulce, porque volvemos a tener la sensación de que estas fiestas están sufriendo un proceso de desmantelamiento por parte del Ayuntamiento"

ferial, sabemos de las trabas que nos ha impuesto la Junta de distrito. Este año hemos sufrido cambios significativos en la documentación técnica que debíamos presentar para montar caseta, con el sobrecoste que ello conlleva. Además de los ya clásicos apagones, se ha

montado mal la estructura de ciertas casetas lo que ha sido un problema ante las inclemencias meteorológicas que, además, tenían que pagar los propios adjudicatarios. Y como si eso fuera poco, la Policía exigió documentación que ya estaba presentada ante la Junta, con la que, por cierto, fue imposible contactar en momentos clave.

En definitiva, afrontamos el otoño con la sensación de que las fiestas populares son un obstáculo, un enemigo, para este Consistorio. No debería ser así, todo lo contrario, ya que estos momentos son de fortalecimiento del tejido vecinal, momentos de consolidar las relaciones entre los que vivimos en este barrio. ¿O acaso es eso lo que precisamente no quiere el Ayuntamiento?

La imagen del mes



VI Concentración de Seat 600

El Club Seat 600 Villa de Vallecas organizó el 16 de septiembre la VI Concentración de este tipo de vehículos para recordar el mítico modelo de la marca, producido entre 1957 y 1973. En total, participaron 57 vehículos y más de 100 personas, que recorrieron las principales calles del distrito. La marcha partió de la calle de Sierra Gorda y concluyó en el aparcamiento del polideportivo Miguel Guillén Prim, donde se entregaron los trofeos al 600 más lejano, al más clásico y antiguo, al más chulo, al más antiguo en propiedad y al más votado por los asistentes.

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

Los trenes de la Línea 1 volverán a llegar a Valdecarros el 14 de octubre



▲ La 'boca' de Metro de Puente de Vallecas, situada bajo el 'scalextric' JESÚS INASTRILLAS

La Comunidad presume de que las obras finalizarán un mes antes de la fecha prevista

Por Isa Mendi

La Línea 1 de Metro vertebraba los distritos de Puente y Villa de Vallecas y los conecta con el centro de la capital y con nodos de transporte tan importantes como los entornos de Atocha, Sol y Plaza de Castilla. Su cierre por obras de remodelación el pasado 24 de junio ha puesto en jaque durante estos meses la movilidad de los vallecanos, en particular, la de los vecinos de la zona de Congosto (Villa de Vallecas), por cuyo barrio no transita el servicio especial de autobuses de la EMT (Empresa Municipal de Transportes). Las primeras buenas noticias llegaron el pasado 27 de septiembre con la reapertura del tramo del suburbano

En 2024 se acometerán los trabajos de mejora en el tramo restante, comprendido entre Sol y Pinar de Chamartín

comprendido entre Sol y Nueva Numancia, con solo dos estaciones en Puente, pero aún sin parada en la estación de Atocha Renfe, debido a los trabajos de ampliación de la L-11. Habrá que esperar hasta el próximo 14 de octubre, según adelantó el consejero de Vivienda, Transportes e Infraestructuras, Jorge Rodrigo, para que los trenes circulen con normalidad y hagan el trayecto completo entre Pinar de Chamartín y Valdecarros.

El propio Rodrigo presumió el pasado 26 de septiembre de que la puesta en servicio del primer tramo se produjo "un mes antes de lo previsto" y entre Nueva Numancia y Valdecarros, se llevará a cabo "antes de la fecha prevista".

Usuarios de Metro de Madrid celebraron la reapertura parcial de la Línea 1 entre las estaciones de Sol y Nueva Numancia, pero también aprovecharon la ocasión para criticar las alternativas de transporte que había en verano, porque, a su juicio, no fueron demasiado buenas, porque se tardaba más y los buses iban muy llenos. "El problema era la frecuencia. Para estos tramos cortos, por ejemplo, de Atocha a Sol, que yo suelo hacerlo en poco tiempo, tardaba 15 minutos o 20 minutos más. Era un rollo, pero ahora nos vamos a beneficiar con la reapertura", explicó uno de los usuarios de Metro.

Tercera fase de las obras

La segunda fase de las obras de renovación de la L1 de Metro arrancó en febrero y tendrá una tercera etapa que será nocturna y no afectará al funcionamiento de la misma. Tras los trabajos, se espera que mejore tanto la velocidad como la comodidad de la ruta más antigua de la red. Fuentes regionales explican que estos trabajos buscan mejorar de manera integral el funcionamiento de la línea, reduciendo los tiempos de recorrido de los trenes, introduciendo unas mayores prestaciones tecnológicas que incrementen la fiabilidad de las instalaciones y optimizando las labores y los costes de mantenimiento de la vía.

Tras esta primera fase, se prevé que en 2024 se acometan los trabajos de mejora de la Línea 1 en el tramo restante, comprendido entre Sol y Pinar de Chamartín.



▲ Foto de familia de la salida de la expedición

'Camino de esperanza' llegó a su sexta edición

Un grupo de 18 mujeres, tratadas de cáncer de mama, completó 100 kilómetros del Camino Inglés

Por Redacción

Un grupo de 18 mujeres tratadas de cáncer de mama en el Hospital público Universitario Infanta Leonor, acompañadas de profesionales, recorrieron entre el 25 y el 30 de septiembre 100 kilómetros del Camino Inglés, dentro de la sexta edición del 'Camino de esperanza', una iniciativa organizada cada dos años por este centro hospitalario como experiencia terapéutica para normalizar la vida de estas pacientes. El punto de partida fue Ferrol y el final, la plaza del Obradoiro, en Santiago de Compostela. Todas las participantes, con una edad media de 49 años, han recibido quimioterapia en el hospital vallecano y la mayoría sigue en tratamiento hormonal.

"Esta actividad ha demostrado ser un complemento necesario a su tratamiento médico y ayuda a las pacientes a iniciar una nueva etapa con mayores conocimientos,

autoestima, autoconfianza, resiliencia, compasión y estado de salud, así como con menores preocupaciones", dicen fuentes del centro sanitario.

Como compañeras de viaje, las pacientes estuvieron acompañadas por profesionales que, en su trabajo diario, están relacionados con esta patología: cuatro enfermeras, una médica oncóloga, una técnica en cuidados auxiliares de enfermería, una fisioterapeuta, y un psicólogo clínico, que organizó las sesiones de mindfulness al final de cada etapa. Durante el recorrido, un autobús de apoyo acompañó al grupo y transportó las mochilas, así como el material sanitario.

Desde su primera experiencia, en el año 2012, la iniciativa ha sido muy bien valorada por las pacientes participantes. En la edición de este año, se han recogido datos para un estudio prospectivo y observacional con el fin de conocer los beneficios que las pacientes atribuyen a esta experiencia.



LA CERVEZA DEL BARRIO EN TU SITIO FAVORITO





▲ Los comedores escolares cumplen la función de garantizar el cumplimiento del derecho a la alimentación de los menores

Becas comedor 2023: el año en que miles de menores no pudieron comer en Madrid

El curso escolar arrancó a comienzos de septiembre sin que las familias sepan si van a contar o no con las ayudas públicas

Por AMPAs distrito Puente de Vallecas

El curso escolar para Infantil y Primaria dio comienzo el 6 de septiembre sin que las familias que habían solicitado beca de comedor supieran si sus peques podrían quedarse a comer. La

Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid había dado la instrucción a los centros de que, hasta que se resolvieran las peticiones (sin especificar plazo), las familias debían adelantar el importe. Rápidamente, y desde el primer día, muchos centros de nuestro distrito comenzaron a ver que una gran mayoría de familias solicitantes no

podían dejar a sus niños y niñas, pues no podían adelantar el dinero. Esto significaba una doble conculcación de derechos. Por un lado, no se cumple el derecho a la alimentación de estos menores. Y por otro, puede dar lugar a situaciones de desamparo y desprotección, pues hay familias que por cuestiones de trabajo no pueden recoger a los menores a las 13 horas (durante septiembre recordemos hay jornada intensiva).

La angustia y la preocupación cundió entre los progenitores, no solo entre los afectados, sino entre las asociaciones de familias de alumnado, que rápidamente se activaron para movilizarse ante tal situación, avisando a medios, partidos políticos, etc...

La respuesta no se hizo esperar y el consejero de Educación anunció que, hasta la fecha límite de resolución (31 de octubre), todos los menores solicitantes podrían quedarse a comer sin tener que adelantar o devolver la cuantía posteriormente.

El respiro que la medida trajo duró poco, ya que algunas horas

Los criterios de adjudicación han cambiado: se ha subido el umbral económico y no se admiten los certificados de Servicios Sociales para justificar los ingresos

después se publicó la resolución de las solicitudes y los grupos de chats de familias comenzaron a echar humo en todos los centros. Un número muy elevado manifestaba que sus solicitudes habían quedado excluidas, aludiendo no haber presentado documentación que sí habían presentado, o bien pidiendo papeles que nunca antes se habían tenido que presentar. Hay también un gran número de ellas cuya solicitud dice la consejería no tener en su poder, es decir, solicitudes perdidas, no encontradas, en un limbo....

Externalización

Es una situación de denegaciones masivas, caos administrativo y de maltrato a las familias de gran

calado. Nadie entendía qué estaba pasando. Poco a poco, comenzamos a tener un poco de información. La Comunidad ha externalizado a la empresa Randstad el servicio de valoración y baremación de las becas, con un contrato por valor de 230.000 euros, un trabajo que hasta ahora hacían funcionarias regionales de manera bastante eficaz. Parece que las personas contratadas para realizar dicho servicio han recibido formación exprés (según una trabajadora de dicha empresa) y que están llevando a cabo una chapuza sin precedentes, con unas consecuencias gravísimas en materia de vulneración de derechos para los menores más humildes de nuestra comunidad.

Para comprender lo que está sucediendo, además, hay que mencionar que algunos de los criterios de adjudicación han cambiado. Por ejemplo, se ha subido el umbral de ingresos económicos y no se admite como documentación válida los certificados de Servicios Sociales para justificar ingresos (dejando a algunas personas, como las inmigrantes en situación irregular, sin medio alguno para justificar su situación y, por tanto, sin beca para sus menores...).

Plazo de subsanación

El día 3 de octubre acaba el plazo para subsanar. Las familias corren confusas solicitando documentación de una ventanilla a otra sin entender qué han hecho mal. Pero el 3 de octubre esto no acaba, creemos que muchas familias pueden encontrarse con la situación de tener denegada su beca definitivamente por los cambios y requisitos imposibles en los criterios, lo que puede desencadenar una grave realidad de exclusión de derechos y pobreza infantil para muchos menores.

Ante esta situación, las AMPAs y comunidades educativas debemos permanecer atentas y movilizadas, nos jugamos mucho, y no debemos permitir que esto suceda. Queremos soñar con una escuela pública de calidad y con comedor gratuito para todos nuestros niños y niñas, ¿os sumáis?



La utopía se convierte en huerto en Puente de Vallecas

La iniciativa vecinal comenzó su andadura el pasado mes de marzo y cuenta con nueve bancales

Por Isa Mendi

Utopía es el nombre del huerto urbano comunitario que inició su andadura en marzo de este año en un terreno abandonado situado entre la Avenida de Palomeras y la calle de Juan Mazo. El proyecto nació en el seno de la Asociación Vecinal Puente de Vallecas San Diego y ha contado con la ayuda de la Unidad Distrital de Colaboración (UDC) del distrito, proyecto de la Vicealcaldía del Ayuntamiento, gestionado por la Comisión Española de Ayuda al Refugiado (CEAR), que se ha encargado, entre otras tareas, de construir los bancales y de montar parte del riego.

La zona verde cuenta con una superficie total de 950 metros cuadrados, de los cuales 450 serían espacio cultivable, dividido en nueve bancales. Tres de ellos están gestionados por la propia asociación Puente Vallecas-San Diego y por los colectivos vecinales Palomeras Bajas y Albufera Norte-La Ciudad del mediodía. Otros tres espacios son trabajados por un total de 15 hortelanos independientes y los tres últimos están reservados para la enseñanza y talleres, entre ellos el proyecto del colegio Mater Clemente.

Además, el huerto dispone de un perímetro de unos 146 metros reservado a plantas aromáticas, ornamentales y arbustivas con el



◀ Un hortelano valleciano trabaja en uno de los bancales



▲ Vista general del Huerto Comunitario Utopía

Los interesados en conocer esta iniciativa pueden concertar una visita guiada con los propios hortelanos o través del correo electrónico huertoutopiavk@gmail.com

El huerto dispone de 146 metros reservado para plantas aromáticas, ornamentales y arbustivas con el objetivo de mantener la biodiversidad

objetivo de mantener la biodiversidad. Por otro lado, cuenta con un espacio reservado a zona de sombra donde se podrán realizar charlas, formación y eventos culturales diversos, junto a la caseta para guardar herramientas y aperos necesarios

para los trabajos propios del huerto. Por último, existe una zona destinada a la compostera.

Aunque para trabajar en los bancales es necesario ser miembro del huerto, cualquier persona interesada en conocer esta iniciativa puede concertar una visita guiada con los propios hortelanos o través del correo electrónico huertoutopiavk@gmail.com.

Antiguo espacio degradado

"En marzo pusimos en marcha el Huerto Urbano Comunitario 'Utopía', un espacio vecinal integrado en el barrio y que se sustenta en los

principios sociales y medioambientales de la asociación, como recuperar espacios degradados y convertirlos en lugares útiles para toda la vecindad, crear espacios verdes que mitiguen el efecto invernadero, generar un espacio terapéutico, vinculado con la salud y el bienestar personal, un espacio social, que ayude a establecer lazos entre los vecinos y vecinas que participan en él, y un espacio lúdico en el que los niños y niñas del barrio puedan aprender, descubrir y experimentar un proceso de cultivo en un entorno urbano", explica el presidente de la Asociación Vecinal Puente de Vallecas-San Diego, Jorge Nacarino.

El portavoz vecinal recuerda que Puente de Vallecas refleja, como indicadores más desfavorables, los altos índices de vulnerabilidad

urbana y la isla de calor que genera el incremento térmico en los meses de verano favorecido por la densidad urbana y la falta de espacios verdes, especialmente en San Diego. "Según el plan de infraestructura verde y biodiversidad del Ayuntamiento de Madrid, el barrio de San Diego es el más desfavorecido en cuanto a arbolado y superficies de zonas verdes con 2 árboles por cada 100 habitantes cuando la OMS recomienda que los entornos urbanos tengan al menos 33 árboles por cada 100 habitantes", añade.

"Entendemos las ciudades, y especialmente los barrios, como espacios clave para hacer frente a los retos sociales, medioambientales y económicos desde un enfoque de sostenibilidad y equidad, como marca la Agenda de Desarrollo Sostenible 2030, especialmente desde su ODS 11 'Ciudades y Comunidades Sostenibles' para lograr que sean seguras, inclusivas y resilientes", concluye Nacarino.

Tu asesor inmobiliario

La prioridad de comprar una vivienda

Comprar una casa o un apartamento no es solo una decisión financiera, sino también una meta personal. Representa una sensación de estabilidad, seguridad y la realización de un sueño de toda la vida. Sin embargo, con el estado actual del mercado inmobiliario, la decisión de comprar una propiedad se ha vuelto aún más significativa.

Cuando se trata de adquirir una residencia, el número 3 tiene una gran importancia. Ya seas un comprador primerizo o alguien que busque mejorar, profundicemos en los 3 elementos principales que deben tenerse en cuenta.

Lo más importante es la ubicación, que es un factor clave en el mercado inmobiliario. Al buscar tu hogar ideal,

es esencial tener en cuenta el vecindario y los servicios de alrededor. Evalúa la cercanía a colegios, centros de salud y transporte público. Al priorizar estas características, puedes garantizar que tu nueva vivienda esté correctamente situada y cumpla con tus necesidades diarias.

En segundo lugar, el precio. Este es el mayor obstáculo para comprar una primera vivienda. Hay que contar con ahorros y quien más y quien menos curioseas las viviendas de lujo de los famosos, fantaseando con poder vivir en ellas. Es importante establecer un presupuesto y contar con un plan de ahorro para realizar una inversión inteligente.

Por último, es importante conocer aspectos legales como el tanteo y retracto. Estos términos se refieren al derecho de adquisición preferente que tiene una persona si está de alquiler y el propietario decide poner a la venta el inmueble. Comprender estas obligaciones legales y las posibles implicaciones puede ahorrarte problemas futuros.

Si estás pensando en comprar, te recomendamos pasar por nuestra oficina para que te ayudemos a buscar tu piso ideal y a tomar una decisión inteligente.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubí.com





▲ Una de las actividades del pasado año

Puente de Vallecas rinde homenaje a sus mayores

La calle de Payaso Fofó será el escenario de diferentes actividades el próximo 21 de octubre

Por Redacción

Los Centros Municipales de Mayores de Puente de Vallecas conmemorarán el próximo sábado 21 de octubre en horario, de 11 a 13:30 horas, el VI Día Internacional de las personas mayores. A lo largo de esta jornada lúdica se homenajeará y se reconocerá la importancia que las personas mayores han tenido, tienen

y seguirán teniendo en nuestra sociedad. Para ello, distintos agentes y recursos del distrito se juntarán y realizarán múltiples actividades para que, tanto las personas mayores como cualquier vecino o vecina que quiera unirse, pueda pasar una mañana entretenida, llena de propuestas de interés, de ocio y divertidas.

Además, este año la actuación de una charanga del distrito cerrará la programación y habrá un baile vermú tan típico de las fiestas tradicionales para danzar y disfrutar de un pequeño tentempié.

El evento tendrá lugar en la calle de Payaso Fofó, entre los números 9 y 26 aproximadamente, a la altura de las pistas deportivas.

Desaparece la última excusa para que la Cañada Real siga sin luz

Sus más de 4.000 vecinos y vecinas, 1.800 menores de edad, cumplen en octubre su tercer año sin suministro eléctrico

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

Llevamos tres años negándoles el suministro eléctrico a más de 4.000 vecinas y vecinos, a más de 1.800 niñas y niños. Tres años desde que se decidió cortarles, de la noche a la mañana, el suministro eléctrico. En esos tres años todas esas personas han sufrido, todos los días y todas las noches, los horrores que cabe imaginar de un entorno torturante (como lo calificó el informe Sir[a], <https://www.psicosocial.net/sira/canada-real-salud-mental-corte-luz/>), que conforma una realidad que supone la vulneración de los derechos humanos más básicos de todos esos menores y, por consiguiente, les impide vivir en condiciones de



▲ Réplica de la torre de alta tensión construida por Todo Por la Praxis (TXP) y por el vecindario de Cañada con ocasión del parque reivindicativo 'Con la luz no se juega'

TXP

Más de cinco años de intervención social en Puente de Vallecas

Profesionales y vecinos crearon una mesa con el objetivo de mejorar la calidad de vida en el barrio

Por Olivia Anders

La Mesa de Intervención Social Comunitaria nació en Puente de Vallecas en 2018, a petición de las asociaciones vecinales y en coordinación con la Junta Municipal y con Servicios Sociales del distrito, para buscar la creación de espacios de encuentro y de reflexión colectivos por el aumento de proyectos y programas en el distrito. Todo a través de un espacio abierto, no solo a programas municipales, si no a asociaciones y a colectivos que quieran formar parte del mismo.

El objetivo principal de esta mesa es mejorar la calidad de vida de la población del barrio y para ello sus responsables establecieron estos espacios de encuentro de cara a mejorar así la coordinación y el trabajo en red. Teniendo en cuenta

el tamaño del distrito y las distintas necesidades de cada uno de los barrios, se crearon inicialmente seis mesas comunitarias, para que en cada zona el equipo estableciera los espacios de trabajo, coordinación y colaboración y así realizar actuaciones concretas, canalizadas por un grupo motor.

Las mesas se reúnen mensualmente y cada una se organiza en función de sus necesidades. En la actualidad, se han reducido a cuatro: San Diego-Palomerías Bajas, Pablo Neruda (Portazgo y Palomerías Sureste), Entrevías-El Pozo y Numancia. Los temas que se tratan van variando en función de análisis de la realidad o demandas de la ciudadanía. Actualmente están trabajando cuestiones como la pobreza infantil, violencias machistas, racismo, convivencia, diversidad, soledad no deseada, urbanismo y salud, que han derivado en mesas específicas de trabajo.



▲ Foto de familia de los integrantes de la Mesa de Intervención Social de Puente de Vallecas

Actualmente están trabajando cuestiones como la pobreza infantil, violencias machistas, racismo, convivencia, diversidad, soledad no deseada, urbanismo y salud

Este espacio lo conforman profesionales y vecinas muy implicados con el barrio, cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida de las personas. Formar parte de este espacio significa ser parte del barrio y tener la posibilidad de construirlo de manera conjunta. En esta línea, se persigue que los residentes se sientan parte de su entorno y se

integren en la vida vecinal, creando redes de apoyo, detectando las propias necesidades y dando respuestas de manera conjunta, dando importancia a lo comunitario y no tanto a lo individual.

"Se trata reforzar lo que se ha construido hasta ahora y de innovar con otras actuaciones que permitan mejorar la calidad de vida de la población", comentan sus responsables. "Lo más positivo es que estos espacios existan, ya sea a nivel profesional o vecinal, y es importante ponernos cara, saber qué se está haciendo y sobre todo conocer las necesidades, problemas o puntos fuertes desde una mirada diversa, y trabajar de manera colectiva", añaden. Por último, consideran que

"el trabajo comunitario parte de la construcción de barrio de manera colectiva, implicando a todas las personas, vecinos y vecinas, y profesionales que lo habitan".

Guía de recursos

La mesa han creado la 'Guía de Recursos de Puente de Vallecas', que se puede consultar en la web: <https://guiarecursospuentedevallecas.wordpress.com/>, un portal donde también se puede acceder a la 'Guía de acompañamiento para el acceso al sistema sanitario'. Los interesados en contactar con la Mesa de Intervención Social Comunitaria pueden hacerlo a través del correo electrónico: vallecascomunitario@gmail.com.

El no restablecimiento inmediato de la luz en la Cañada pasa ya todos los límites de lo imaginable. No les queda ninguna excusa. Es un crimen premeditado

dignidad (como expresamente lo reconoció el Estado español nada menos que en el Boletín Oficial del Estado, https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2021-19803).

Evidentemente, ante eso, cualquier sociedad civilizada, cualquier Estado democrático, más un Estado social y democrático de Derecho como es el nuestro, sólo puede hacer una cosa: garantizar de forma inmediata el suministro eléctrico a toda esa población. Solución que reiteradamente han demandado las organizaciones nacionales, europeas e internacionales defensoras de los derechos humanos, desde el Defensor del Pueblo a Naciones Unidas, pasando por el Consejo de Europa. Sin embargo, nuestras autoridades, el Gobierno central, los alcaldes implicados y, sobre todo, el Gobierno de la Comunidad de Madrid, que es el máximo responsable por las competencias que tiene asumidas, han mantenido, de manera cruel e inhumana, el corte de suministro eléctrico, y todas las explicaciones que

han dado para ello se basaban en una única "razón" (excusa) técnica: que la red eléctrica existente no soportaba la alta demanda de electricidad que había en los sectores 5 y 6 de la Cañada Real.

Construcción de nuevas líneas

Y sin embargo, resulta que en el Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid del pasado 9 de agosto (<https://www.bocm.es/boletin/bocm-20230809-188>) salieron publicadas tres Resoluciones de la Dirección General de Transición Energética y Economía Circular por las que se somete a información pública la petición de autorización administrativa y aprobación de los proyectos de ejecución, para la construcción, solicitada por UFD Distribución Electricidad, S.A., de seis líneas y un centro de transformación y cuatro líneas subterráneas de alta tensión y un centro de seccionamiento en el sector 6 de la Cañada Real, y de tres líneas subterráneas de alta tensión y un centro de transformación en el sector 5. Es decir, que para lo que el Gobierno de la Comunidad quiere, contando siempre con UFD-Naturgy, nada cuesta llevar las líneas eléctricas que sean necesarias a los sectores que llevan sin luz desde hace tres años. El no restablecimiento inmediato de la luz en la Cañada Real pasa ya todos los límites de lo imaginable. No les queda ninguna excusa. Es un crimen premeditado. Parémoslo ya.

La Escuela de Otoño celebrará su segunda edición

Su programación se desarrollará en la Asociación Vecinal Puente de Vallecas-San Diego el próximo 17 de octubre

Por Olivia Anders

La Escuela de Otoño es una iniciativa formativa de los proyectos 'Orientación y Desarrollo Comunitario', y 'Servicio de Información, Orientación y Formación', y del Servicio de Empleo de la FRAVM (Federación Regional de Asociaciones de Vecinos de Madrid), realizada en coordinación con las asociaciones vecinales Puente de Vallecas- San Diego, Palomeras Bajas y El Pozo del distrito de Puente de Vallecas. Son ya cuatro las ediciones llevadas a cabo por las profesionales de la federación en sus



▲ Un momento de la edición del pasado año

formatos de verano y otoño.

En las anteriores escuelas vecinales celebradas han participado más de 250 vecinos y vecinas del distrito, profesionales de asociaciones, programas de la administración, cooperativas sociales y ONGs.

Algunas temáticas tratadas en ocasiones anteriores fueron: 'Conceptos LGTBIQ+', 'Vivienda-LPH', 'Migración y asilo desde una perspectiva de género', 'Agrupaciones Juveniles', 'Violencias sexuales', 'Redes vecinales ante la emergencia climática', y 'Migración y extranjería. Acompañamiento desde un enfoque de derechos humanos'.

El próximo 17 de octubre se celebrará la II edición de la Escuela de Otoño en sede de la Asociación Vecinal Puente de Vallecas-San Diego (calle de Sierra Carbonera, 34B) en formato presencial, con carácter gratuito y abierta a profesionales y toda la ciudadanía.

Programación

Su propuesta temática será la siguiente bajo el lema 'Escuela de Otoño: Reforzando el barrio, fortaleciendo Vallecas'

De 10 a 11.30 horas: '¿Te gustan tus vecinas?: Vallecas a pie de calle'. Se hablará de la importancia de los ciudadanos como agentes sociales y transformadores, y del valor del trabajo coordinado que se hace en Vallecas.

De 11:30 a 12: Descanso.

De 12 a 13.30 horas: 'Buscando la sombra: alternativas comunitarias ante la emergencia climática'. Tiene como objetivo dar a conocer la realidad del barrio para poder transformarlo, con sus islas de calor, y su pobreza energética.

Información e inscripciones en: mediacion.puentevallecas@aavvmadrid.org.

Residencia Castellar Vallecas

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



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

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

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

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

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

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



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

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.



▲ Una de las celebraciones de los miembros de Atiempo

ATIEMPO

Un equipo profesional de cuatro personas se encarga de la atención, gestión y funcionamiento de este colectivo, junto a un buen grupo de voluntarios y voluntarias

Una asociación de barrio contra las adicciones y a favor de la vida

Un grupo de familias y vecinos crearon Atiempo en Fontarrón en los años 90

Por Francisco Catalán

Años 80. En Vallecás la droga causa estragos en personas y familias, los traficantes menudean y el espectáculo de personas adictas con la jeringuilla en el brazo es frecuente. Poblados marginales como La Celsa, La Rosilla, Las Barranquillas y Los Focos son supermercados de droga que abastecen a quien paga, además del menudeo en el barrio.

En Fontarrón, un grupo de personas y familias que sufren el problema en sus carnes, junto a vecinos y vecinas, decide crear una asociación para hacerle frente y dar alternativas. Empiezan desde cero, apoyándose en expertos. Es la década de los 90. Intentan llegar "a tiempo" y le ponen ese mismo nombre a su asociación. La parroquia, con el cura Fabián, será un elemento central en esa lucha.

Hasta hoy, la asociación ha hecho un largo recorrido. En su Plan Estratégico para 2023-2025 se plantea adaptar el proyecto de Adicciones, VIH y Exclusión Social a las nuevas realidades de exclusión y vulnerabilidad, consolidar el Espacio Mujer dedicado a las mujeres del barrio, particularmente con adicciones — funciona muy bien, con 20 compañeras que se escuchan, se apoyan y se animan— y trabajar con jóvenes que tienen problemas.

Por otro lado, en este último año Atiempo ha acogido a 77 personas

y ha atendido en talleres y terapias grupales a 41 usuarios y usuarias. Un equipo profesional de cuatro personas se encarga de la atención, gestión y funcionamiento de este colectivo, junto a un buen grupo de voluntarios y voluntarias.

Esta atención es gratuita para quien la solicita y toda la semana hay terapias, talleres, salidas, atención personalizada y un montón de iniciativas. "Lo principal: Atiempo acaba siendo una familia en la que se sienten cómodos, reconocidos y tratados con respeto en su proceso de dejar definitivamente las adicciones, porque el alcohol, la cocaína, los porros, la heroína y el juego siguen siendo elementos que interfieren en nuestras vidas y las destrozan, tanto a hombres como a mujeres. Y solos no se sale", comentan desde la asociación.

A continuación, varias personas cuentan su experiencia en Atiempo.

Joaquina

"Para mí ha sido y es una tabla de salvación, un refugio donde se esfuerzan por las personas que estamos casi desahuciadas de la sociedad y tenemos la autoestima por los suelos. Donde puedes expresar, si quieres, tus sentimientos sin que nadie te juzgue y donde puedes pedirles su ayuda para cualquier cosa que necesites, porque trabaja gente maravillosa que siempre están dispuesta a darte una palabra de ánimo. Podemos contar nuestros testimonios y apoyarnos los unos en

En este último año Atiempo ha acogido a 77 personas y ha atendido en talleres y terapias grupales a 41 usuarios y usuarias

los otros. Hay unos voluntarios que dan su tiempo y sus conocimientos a cambio de nada. En definitiva, somos una gran familia. Muchas gracias a todos y todas"

Caty

"Cuando entré en la asociación Atiempo para mí fue una salida del pozo en que estaba metida y hoy en día es una gran familia que no cambio por nada y siempre les estaré dando las gracias"

Santiago

"Yo llegué a creer que no volvería a tener más valores y sin embargo me puse a pensar que tenía que motivarme y empezar a recuperar mi autoestima, que la tenía muy baja. Empecé dejando todas las adicciones y a demostrarme que, si uno quiere, lo consigue todo. Empecé a recuperar a mi familia que está muy orgullosa de mi avance y motivación. Me ven con más valor y pueden confiar en mí. Para mí la familia es súper importante en todos los pasos que estoy dando (...) Estoy a gusto con mi gente y mis compañeros: valoran muchísimo todos mis esfuerzos y

avances del día a día, como yo valoro los de ellos"

Carta de Guillermo dirigida a Guti, compañero de Atiempo fallecido

"Querido Guti: Aunque ya no puedas leer estas líneas con los ojos físicos sé positivamente que las vas a leer con los ojos del corazón. Y me refiero al corazón de tu ser esencial, ese del que hablábamos en yoga, el que se convertía en luz blanca, brillante, que es lo que verdaderamente somos. (...) Cuando recibí la noticia de la gravedad de tu estado y de que estabas ingresado, me dio un vuelco el corazón, pero cuando estuve a verte en el hospital y me dijiste que te sentías muy querido por todos y no pensabas que fueses tan importante para los demás, me di cuenta de que estabas preparado para viajar al mundo de la luz. Y te fuiste feliz, sabiendo que eras muy querido, que tú también nos querías y que formabas parte de una familia además de la tuya propia. Tenías cubiertas tus necesidades básicas humanas, el amar y ser amado, sentirte formando parte de los que nos rodean (...).

Francisco

"Tengo 50 años. La mitad de ellos los he pasado en sitios no adecuados para nosotros, metido en tema de drogas. Empecé muy joven con pequeñas dosis de esta sustancia, la heroína, que destruyó mi juventud, echándome a la vida mala: robos y atracos para poder costearme mi dosis, volviendo a entrar en la cárcel y pagando varios años de encierro en prisión. Llevo desde 1998 sin tomar ninguna sustancia estupefaciente, por eso también he suprimido la metadona gracias a la pequeña ayuda que he recibido en un centro de ayuda llamado Atiempo, lugar en el que me están enseñando a reponerme

de los malos ratos pasados. Me encuentro ahora bien. He recibido una gran ayuda con mis monitores, paso el tiempo alegremente, bien locuaz y me hacen olvidarme de malos pensamientos del tema droga. Estoy conociendo a gente que es de mi agrado y me considero ayudado y apoyado por todos los amigos y monitores y monitoras".

Enrique

"Aparte de mis enfermedades, he tenido una vida un poco descendida. Pero la vida te vuelve a dar otra oportunidad (por supuesto con ayuda). Al saber de mi enfermedad, me encontré un poco solo, aparte de que mi vida no iba muy bien encauzada. He llegado a ver por mi experiencia que hay gente que se interesa por nuestra situación sin recibir nada a cambio. Hasta que me sugirieron venir a este grupo Atiempo. A partir de entonces mi vida va cambiando, quizá por la gente que voy conociendo, por los profesores y profesoras que nos dan clase de distintas actividades que nos ayudan a seguir adelante de la mejor forma para los intereses específicos que nos marcamos cuando llegamos a estos extremos. Y, por supuesto, a nuestras monitoras que nos marcan un objetivo a cumplir. Desde entonces mi vida va cambiando poco a poco: la relación con mi familia que estaba a punto de perder, y con mis hijos que, aunque ya mayores, se daban cierta cuenta de que algo no funcionaba".

Enrique

"A partir de estar en el centro, estoy aprendiendo a conocer a mis hijos y todo lo que me rodea, aprendiendo a valorar las cosas de la vida y muchas cosas que, aunque las conocía, no sabía valorarlas. Es posible que tenga para contar un libro de mi vida perdida entre las drogas y el alcohol. Pero no se trata de eso, se trata de que podemos tener otra oportunidad y aprovecharla, juntarse con la familia, hablar con los compañeros, y compartir ratos agradables lejos del mundillo de las drogas y del alcohol tal y como somos, cada cual distinto al otro y todos con la misma necesidad de prepararnos para una vida supuestamente mejor"

Atiempo tiene su sede en la calle de Ramón Pérez de Ayala 24 y sus teléfonos de contacto son: 913284966 y 660967330. Los interesados en tener más información puede acceder a la web: www.asociacionatiempo.org o contactar por correo electrónico a través de: info@asociacionatiempo.org



MULTIFOTO

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

Evita Llandán Alegria

917787089

654932270

MADRID - ESPAÑA

anúnciase **VallecasVA**
en Mar: **620 940 440**

¡NO PAGUE GRANDES COMISIONES
POR LA VENTA DE SU PISO!
¡CONTACTE CON UN ASESOR
INMOBILIARIO AUTÓNOMO!

Servicios Inmobiliarios
COMPRA - VENTA - ALQUILER
FINANCIACIÓN - GESTIÓN - VPO
pisos, chalets, áticos, locales...

Ignacio Parras
Asesor - Gestor Inmobiliario
Tel.: 696 733 944
madrid.ipr@gmail.com



617 846 944

www.primeralineavkbar.com

f primeralineavkbar
@ primeralineavkbar

salalatrinchera



CARNICERIAS

Precios y productos
exclusivos solo
para domicilio

SIGUENOS EN:



FACEBOOK



INSTAGRAM

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

Mercado Puente de Vallecas

C/ Martínez de la Riva, 4 c. p. 28053

Mañanas de 09:00 a 14:00 de lunes a sábado
y de 17:00 a 20:00 los miércoles, jueves y viernes



PUESTO 28

Carnes selectas

lavacavallecas.com

f LaVacaVallecas



Pedidos a domicilio
gratis a partir de 50€



PUESTO 1

TODOS LOS DÍAS
GÉNERO FRESCO
Y DE 1ª CALIDAD

650 371 370
652 828 628

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



@la_martina_restaurante

Avd. Pablo Neruda 77

91 942 77 25

Suscripción a Vallecas VA

Por solo
5 €
mensuales

Si estás interesado en suscribirte
o necesitas más información:

675 646 204

Apóyanos,
suscríbete!

www.vallecas.com

Deportes **Rayolandia**

Por Manolo Jiménez

El Rayo confirma su buen arranque liguero

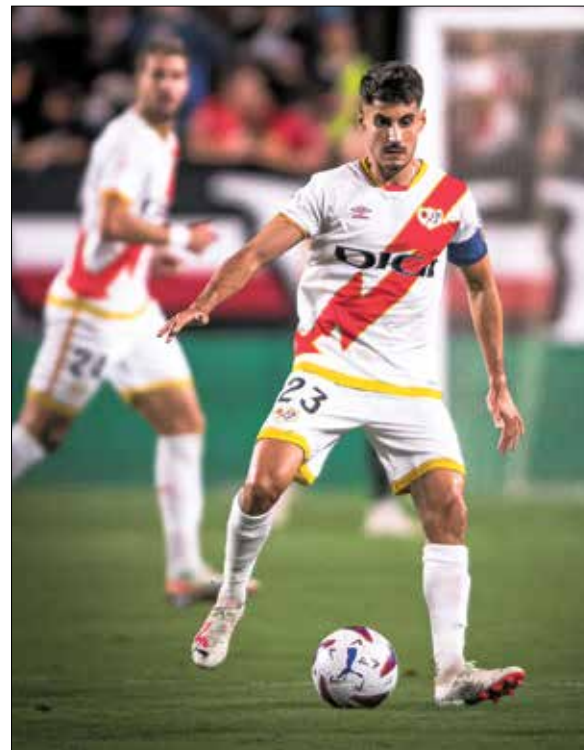
El primer equipo del Rayo Vallecano confirmó en las cuatro jornadas del mes de septiembre disputadas hasta el cierre de esta edición un buen inicio liguero en Primera División, que le permite ocupar la séptima plaza, con 11 puntos, a solo uno de los puestos europeos. Una victoria en casa frente al Alavés (2-0), dos empates, uno en Vallecas contra el Villarreal (1-1) y otro en el Nuevo Mirandilla de Cádiz (0-0) y una derrota por la mínima en su visita al Benito Villamarín (1-0) representan el bagaje de los de Francisco en los encuentros disputados.

Óscar Valentín renueva hasta 2027

El centrocampista y uno de los capitanes del Rayo Vallecano, Óscar Valentín, amplió a mediados de septiembre su vinculación con el club franjirrojo hasta 2027. A sus 29 años, el toledano es uno de los puntales del Rayo y uno de los fijos de Francisco en la zona medular, una demarcación en la que se desenvolvió con brillantez la pasada campaña con el técnico Andoni Iraola. "Me enseñaron de pequeño a valorar al que te quiere y confía en ti desde un primer momento. Como en casa en ningún lado. A los rayistas, mil gracias por vuestros mensajes, ¡Solo puedo devolveros vuestro cariño en el campo!", comenta a través de las redes sociales.

Nuevo proyecto del Rayo B

El nuevo proyecto del Rayo B en el grupo séptimo de la Tercera RFEF, tras conseguir in extremis la permanencia la pasada campaña, ha comenzado con buen pie, tras cosechar un empate, una victoria y una derrota. Los pupilos de Jorge Vallejo, que afronta su primera temporada en el banquillo del filial, sellaron las tablas en casa (1-1) con la Agrupación Deportiva Parla en la primera jornada (9 de septiembre), ganaron a domicilio con contundencia (0-3) al CDF Tres Cantos (17 de septiembre) y cayeron



◀ Los jugadores del Rayo celebran el tanto del empate frente al Villarreal

RAYO VALLECANO

◀ El centrocampista rayista, Óscar Valentín

RAYO VALLECANO

▼ Uno de los onces iniciales del Rayo B

RAYO VALLECANO

▼ La pancarta desplegada por Bukaneros el pasado 15 de septiembre

BUKANEROS



derrotados (0-1) en un igualado derbi madrileño contra el CD Leganés B en la Ciudad Deportiva del Rayo (el 26 de septiembre). Dos de los cuatro tantos conseguidos llevaron la firma del delantero de 23 años, Cuéllar.

Dubitativo comienzo del Rayo femenino

El Rayo Vallecano femenino no termina de carburar en su andadura en la Segunda RFEF, tras el descenso cosechado la pasada campaña, a pesar de haber

pasado la primera ronda de la Copa de la Reina al vencer a domicilio al Bizkarre por 0 a 2 el 13 de septiembre. Un empate en casa frente al Real Oviedo (2-2) y dos derrotas fuera contra el Real Madrid B (2-0) y el Viajes Interriñas (2-1) componen el balance de las tres primeras jornadas en el campeonato liguero.

'No' a los partidos los viernes

La Federación de Peñas del Rayo Vallecano volvió a mostrar su rechazo a la celebración de

partidos de Liga los viernes con motivo de la celebración del Rayo-Alavés, el pasado 15 de septiembre. En un comunicado emitido de forma conjunta con los aficionados babazorros y bajo el lema '#Da la espalda a los viernes, por unos horarios dignos', aseguraron: "no porque algo se normalice, se convierte en normal. Las aficiones estamos hartas". Durante los cinco primeros minutos del choque que ganó el Rayo 2-0, una parte de la grada dio la espalda a la celebración del encuentro. Además, Bukaneros desplegó una pancarta fuera del estadio.

El Rayo, también en juego virtual

Los seguidores del Rayo Vallecano pueden ya crear y gestionar su propio club con los jugadores de la primera plantilla rayista, a través de Sorare, el juego global de fútbol fantasy que convierte a los aficionados en propietarios. Con el mismo tendrán la opción de coleccionar, comprar, vender, intercambiar y competir con cartas digitales de jugadores en torneos gratuitos para ganar recompensas, igual que si tuvieran su propio club profesional.



LAS COSTILLAS RESTAURANTE

BODAS, COMUNIONES, COMIDAS DE EMPRESA, MENÚS ESPECIALES PARA GRUPOS. MENÚ DEL DÍA DE LUNES A VIERNES

C/ Tajos Altos 12. 28053 Madrid ☎ 914 77 33 69

<http://www.lascostillas.es>

f <https://cutt.ly/TWAHNIK>

Cultura

Por Redacción

La asociación nació y germinó en las calles de Villa de Vallecas, más concretamente en Sierra Gorda donde tiene su sede central, aunque en breve contará con un espacio polivalente solidario en el municipio de Chinchón. Su nombre oficial es Clownectando "Ensancha el alma", su denominación cultural, Clownectando, y su presidente es Fidel Pérez, un payaso con más de 20 años haciendo voluntariado y colaborando en asociaciones.

"Vamos a ser algo más que una asociación de payasos, o esa es la pretensión. Nuestros objetivos como ente son ambiciosos pues queremos promover el ocio, la cultura, el bienestar social en el territorio nacional", explica Pérez.

Parte de los socios de Clownectando son empresarios que les gusta conectar y crear redes de colaboración y sinergias entre emprendedores, y muchos están repartidos por toda España, de ahí su intención de ampliar horizontes e implantarse en más provincias.



▲ La visita de Clownectando a una residencia

Clownectando, más que una asociación de payasos

Sus objetivos son promover el ocio, la cultura y el bienestar social

Este colectivo tiene, entre otros objetivos, promover y hacer accesible formaciones y recursos a grupos más vulnerables e impulsar el apoyo emocional con visitas regulares a colectivos necesitados con un enfoque amplio al abordar tanto la infancia, como la adolescencia, las personas mayores, aquellas en situación de discapacidad y en exclusión social. Por otro lado, Clownectando desarrolla su labor para formar a personas con herramientas y habilidades para poder aumentar esas visitas a los colectivos que vayan surgiendo. También incentiva a colectivos y entes públicos, empresariales, privados a la inversión en este tipo de visitas y apoyo emocional. Y, por último, participa en eventos que promuevan estas conexiones emocionales: en entes públicos, empresariales y privados.

Visitas a residencias

En los últimos meses este colectivo ha realizado visitas a residencias de ancianos en la Comunidad de Madrid y en la provincia de Guadalajara, donde ha impartido unos talleres de risoterapia y arteterapia,

La asociación nació y germinó en las calles de Villa de Vallecas, más concretamente en Sierra Gorda donde tiene su sede central

ambos sufragados por la Fundación Memora, así como visitas a centros de mayores y colectivos que han pedido sus servicios. Estas últimas han sido financiadas por Bienestar Soluciones Integrales, una inmobiliaria solidaria situada en Puente de Vallecas, que destina un 10% de sus ganancias a este tipo de acciones solidarias, de la cual es miembro el presidente de la asociación. La misma empresa ha iniciado un servicio de 'coliving' para personas mayores que no quieren vivir en soledad. Para ello, buscan hogares para alquilar y ofrecer a más personas este servicio.

"Nos gustaría como asociación del barrio organizar reuniones con los colectivos y entes públicos para conocer sus necesidades y de qué forma poder ampliar las funciones que estamos realizando y así ir cumpliendo nuestro objetivo, que es colaborar de forma conjunta en el entorno donde vivimos", concluye su presidente.

¿ 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.



“Vallecas lo es todo para mí, me ha creado tal y como soy”

Entrevista a Lucía Serrano, vallecana, creadora, actriz y directora de cortometrajes

Por **Olivia Anders**

➤ Cuéntanos quién es Lucía Serrano

➤ Soy una chica del barrio, eso siempre lo voy a llevar en la sangre. Cualquiera de Vallecas tiene su puntito. He estudiado miles de cosas como mucha gente de mi generación. Me cuesta mucho definirme a mí misma. ¿Me debería definir por lo que me dedico o por lo que me gustaría hacer? Ojalá pudiera decir: vivo de la actuación y del cine y en mis ratos libres voy a la montaña a caminar o a escalar. Lo que sí soy es sociable. Salgo a la calle en cualquier sitio de Madrid y siempre me acabo encontrando a gente que conozco. Me gusta mucho conocer gente, sus historias y sus pasiones. Ahí es donde empiezo a crear.

➤ ¿Qué significa para ti Vallecas y cómo forma parte de tu trayectoria profesional?

➤ Vallecas lo es todo. Para mí el barrio me ha creado tal y como soy: luchadora y con mucha conciencia social y de clase. Todo lo que creo viene de lo que soy yo. Quizás a partir de esto sí sabría definirme. La miseria te puede hacer crear cosas muy interesantes y personajes increíbles. Intentando siempre reírse... que para el drama ya está la vida. Todo lo que hago siempre intento que sea grabado en Vallecas o que haya gente de aquí. Si pudiera hacer cine por y para el barrio y tuviera subvenciones para ello, ¡yo feliz!

P. ¿Cómo fue rodar tu primer corto?

➤ Fue una locura. Escribí una serie y me venía muy grande para no tener ni idea. He estudiado para ser actriz, no directora. Pero siempre creo mis propias historias, así que decidí hacer un corto para aprender. Me gasté 550 euros entre alquileres y dar de comer a la gente, cosa importante. Todo el equipo leyó el guion, me apoyó desde el principio y tuvo distribución a nivel nacional. Ha estado nominado en varios festivales. Fue increíble. Aunque de comedia nada... cada vez que lo veo se me revuelven las tripas. Es muy duro, pero me parece imprescindible verlo. A pesar de ser el primero, estoy muy orgullosa de mi “hijo”.

➤ ¿Cuáles son las dificultades a las que te enfrentas en tu profesión?

➤ ¿Dificultades? Todas jajaja. Dicen que, si

“

Todo el equipo leyó el guion, me apoyó desde el principio y el corto tuvo distribución a nivel nacional. Ha estado nominado en varios festivales. Fue increíble”

“Hay que tener en cuenta que, si no vives de esto, no pasa absolutamente nada. El arte nunca fue de la gente rica”



◀ La polifacética Lucía Serrano

Lucía Serrano intenta buscarse un hueco en el mundo del cine, tras dirigir un corto que financió ella misma, ‘¿Y la tuya cómo fue? También ha estudiado Antropología Social y Cultural, Educación Social y Arte Dramático, pero paga las facturas siendo comercial en una ONG. Se define a sí misma como una “superviviente”, Vallecas es su casa y lo exporta allá dónde va. Ahora está creando una serie para redes sociales, se llama ‘@Rollobollo_tuserie’, donde sólo hay mujeres, gente del colectivo o personas racializadas.

luchas y te proyectas, lo consigues, pero eso es para la gente que viene de familias pudientes o gente que, de repente, tiene mucha suerte. Trabajar y estudiar a la vez es difícil, pero si le sumas el cine es improbable. Me intento buscar la vida creando mis propias obras de teatro y mis propias películas y series, pero auto-producirse sin dinero... tú verás...

Escribir, dirigir, actuar... todo es súper difícil, pero tienes que saberlo desde el principio. Conseguir representante es difícil y luego que te llamen para castings es una locura y que te cojan ya ni te cuento. Conozco muchísima gente que se dedica a esto, pero son solo unas pocas personas las que consiguen comer de ello y es que de verdad que es tener suerte...y contactos.

➤ ¿Qué le dirías a las personas jóvenes que quieren dedicarse a dirigir, a trabajar en el mundo del cine?

➤ Que lo hagan. No hay más. Si realmente te quieres dedicar al cine, hazlo. Pero no te pienses que vivirás de ello. Y no pasa nada. Es muy duro trabajar y hacer cine a la vez, pero el día que haces un corto, que tienes un personaje secundario en una película o cualquier cosa, ese día vas a ser la persona más feliz del universo. A mí desde luego me pasa. Jamás dejaré el arte. No podría vivir sin él. Es lo que me motiva para seguir adelante. Pero siempre hay que tener en cuenta que, si no vives de esto, no pasa absolutamente nada. El arte nunca fue de la gente rica.

Vallecas Negra convoca su primer concurso de relatos

Por **Ignacio Marín**

Vallecas Negra, el festival de novela negra y social de Vallecas, ha lanzado su primer concurso de relatos cortos con el objetivo de impulsar la literatura y la cultura en los barrios.

Podrá participar cualquier persona mayor de 18 años con un relato original de temática negra y social que tenga una extensión mínima de tres folios y máxima de ocho. Los textos deberán estar escritos en tipografía a tamaño 12 y doble espacio a una sola cara. El plazo vence el 22 de diciembre.

Los trabajos se pueden enviar por correo electrónico, a la dirección vallecasnegra@gmail.com. Se tendrán que adjuntar dos archivos, uno con los datos del autor (nombre, apellidos, dirección,

teléfono, correo electrónico, DNI y declaración que acredite que la obra presentada es original e inédita, no ha sido galardonada, ni está pendiente de fallo), titulado “Datos”, en formato word o pdf. El otro archivo, también con estos formatos, incluirá el propio relato y llevará el nombre “Obra - Título de la obra”.

Entrega presencial

También es posible entregar el relato de manera física en un sobre cerrado con tres copias del texto, además de otro sobre en su interior, con los datos personales del autor. En este caso, también se tendrá que acreditar que la obra presentada es original e inédita. El sobre se deberá dirigir a A.C. Ateneo Republicano de Vallecas, calle de Arroyo del Olivar 79 de Madrid.

El fallo del concurso se dará a conocer durante

el II Festival Vallecas Negra, que se celebrará entre el 22 de enero y el 4 de febrero de 2024. Los cinco relatos elegidos como ganadores serán publicados en un formato que el festival aún debe determinar, mientras que los cinco finalistas recibirán un lote de libros. Además, habrá una mención de honor para el mejor relato ambientado en Vallecas.

Las bases completas están disponibles en: <https://vallecas.com/vallecas-negra-convoca-su-primer-concurso-de-relatos/>



Me dirás

Me dirás que esperabas mis palabras
hace tiempo. Yo te diré que no pude,
que tanta luz en las estancias
no permite un momento de voz.
Seguiremos hablando de todo,
de lo que tantas veces discutimos,
de algún silencio no expresado.
Callaremos si las nubes nos lo piden.
Te pediré perdón y de nuevo dirás
que no debí tardar tanto, aunque sabemos
que ni tú ni yo somos culpables. Hablaremos.

Luis Miguel Morales



Una comedia sobre el papel de la educación en la sociedad

Por Pedro Lorenzo

'La profesora'. Autor: Eduardo Galán. Dirección: Carla Nyman. Reparto: Isabel Ordaz y Marcial Álvarez. Iluminación: José Manuel Guerra. Música original y sonido: Julio Awad. Teatro Bellas Artes: hasta el 15 de octubre

Un texto delicado y tierno en clave de comedia dramática



▲ Un momento de la función

TEATRO BELLAS ARTES

que muestra a una profesora, América Alcalá, a punto de jubilarse, y a un pescadero, Ortiz, que para ayudar a su hija Daniela, una estudiante difícil, acude a siete tutorías en las que ambos se van conociendo y aceptando, a pesar de su diferente edad, conocimientos, sensibilidad, diferente clase social o intereses.

Plantea la obra preguntas ciertas sobre los límites y el papel que la educación tiene en las familias, el miedo a la

soledad y la necesidad de la socialización en una sociedad cada vez más individualista y aislada, y sus roles casi inamovibles.

Un combate dialéctico maravilloso, con reproches y matices entre una Isabel Ordaz muy intimista, sentida, precisa y divertida, y Marcial Álvarez, natural, áspero y soberbio en su réplica. Dos personajes muy bien dibujados en el texto y bien dirigidos por Carla Nyman, en su primera gran dirección, con

mucho acierto. Es destacable también la iluminación de José Manuel Guerra.

Una puesta en escena vital y prodigiosa para dos representantes del teatro con muchas tablas. Una obra absolutamente recomendable, didáctica y divertida, con cuadros diferenciados y música en un despacho escolar austero, que nos lleva a la situación como flotando en un placentero sueño. En definitiva, ¡una maravilla que hay que ver!

HISTORIA DE VALLECAS

Alcaldía de Vallecas

Por José Luis García

Vallecas fue municipio independiente hasta diciembre de 1950, cuando se aprueba la anexión del término municipal y Ayuntamiento de Vallecas al de Madrid, que incrementa así su población en 100.000 habitantes.

El pueblo de Vallecas es el más poblado de Madrid y supera a 30 capitales de provincia. Cuenta con dos casas de socorro, centro de higiene rural, dispensario, 7 municipales, escuelas de Orientación Profesional, de Artes y Oficios y de Artesanía, mercado, con modernas instalaciones; línea de trolebús y varios bloques de viviendas protegidas de las 3.000 previstas por su Corporación (ABC, 21-12-1950).

Tras la entrega del bastón de mando, el alcalde de Vallecas, Félix Gómez de Ontiveros, expresó la satisfacción del pueblo por la anexión y el alcalde de Madrid deseó que Vallecas, puerta de la zona de Levante, deje de ser un suburbio y sea un barrio madrileño más (ABC, 23-12-1950).

Hasta 1931 el Ayuntamiento tenía su sede en la villa de Vallecas, denominada así para distinguirla del Puente, que adquirió notoriedad al sobrepasarla en población, hacia 1890. El Consistorio se levantaba en la Plaza de la Constitución (Sierra Gádor), hasta desaparecer en los 80, siendo alcalde de Madrid, Juan Antonio Barranco (1986-89).

Tras las elecciones municipales del 12-4-1931, una vez elegido Amós Acero Pérez alcalde de Vallecas, la sede se trasladó a la calle Carmen número 1 (Puente de Vallecas). El nombre de la calle se cambió después por Sanchís Banús (médico y diputado socialista) y en 1939 por Nuestra



▲ Arriba, a la izquierda, Ayuntamiento de Vallecas (1929); debajo, Casa de Socorro y Escuela Municipal (Carmen, 1). A la derecha, sede de la Junta Municipal de Puente de Vallecas

IGLESIA

Señora del Carmen (Puerto Monasterio).

En 1946 la nueva Casa Consistorial, con las dependencias municipales, se inaugura en la Carretera de Valencia el 25 de julio en un acto presidido por Carlos Ruiz, gobernador de Madrid, siendo alcalde de Vallecas, Alfonso Vázquez González (de 1939 hasta poco antes de la anexión).

A finales de 1950 el alcalde era Félix López Gómez de Ontiveros, último de los regidores de

Vallecas, siendo el primero conocido Felipe de Vera y de Espinosa, Caballero de la Orden de Santiago (1629). En 1679, el alcalde fue José de Villanueva Palacio Estrada y Manrique (Caballero de Santiago), nacido en Madrid en 1635.

Desde 1894 se nombran alcaldes pedáneos o tenientes de alcalde de Nueva Numancia o Puente de Vallecas, siendo el primero Pablo Domínguez, sustituido en 1895 por José Paulete Cañas, dueño de un tejat y teniente

alcalde de Nueva Numancia. En 1897 el teniente alcalde es Melquíades Biencinto, siendo alcalde Baldomero Vélez. Entre 1899 y 1939 sólo tres alcaldes lo fueron más de dos años: Melquíades Biencinto (1899-1903), Adolfo Salvador León (1925-1930) y Amós Acero (1931-34 y 1936-39).

Calles con nombres de ediles

Entre los ediles encontramos algunos que dieron nombre a calles conocidas de la barriada: Guillermo Pingarrón, alcalde en 1896; Nicasio Méndez García (1903), concejal de Unión Republicana; Wenceslao Vélez (1904-1906), propietario de canteras de yeso; José Rodríguez Espinosa (1908-1909); Francisco Pedrero y Pingarrón (1913), alcalde pedáneo entre 1904 y 1906; Rogelio Folgueras (1916); Rogelio Folgueras y Ruiz (1930), terrateniente y propietario de una fábrica de ladrillos y comercios. Y entre los concejales: Enrique Folgueras (1899-1903); Francisco Cachero (alcalde pedáneo de Puente de Vallecas, 1900); Josué Lillo y Tomás García (1913).

Fuentes: puentedevallecas-blog.wordpress.com y unvallecano.blogspot.com

ACTUALIDAD /
Espacios de Igualdad

Espacio de Igualdad María Moliner



601 642 453

Espacio de Igualdad Elena Arnedo



914 802 508

La salud mental, una cuestión de género

Por Marieta Linares, orientadora del Espacio Igualdad María Moliner

Otra vez más, una noche más... 2:17 AM: ¿Me llamarán mañana de la bolsa de empleo? Papá hoy ha comido solo en casa...qué triste estaba antes de ayer cuando me despedí de él para recoger a Flora del cole. Tiene a tres hijos más, sólo yo le cuido. La costumbre, supongo.

3:30 AM: Mensaje de Jorge: "A ver si es verdad que te quedas sin respiración otra vez y dejas de amargarnos la existencia". ¿Tendrá razón? Si fuera buena madre, no estaría aquí donde estoy. Mis ojos se vuelven niebla. Hemos llegado hasta aquí por mi culpa.

3:55 AM: Hay que llamar al seguro para que nos aplacen el pago

un mes más... Como nos corten la luz, verás tú qué hacemos con la ropa sucia. Se me ha olvidado hacerme la analítica de sangre. Últimamente me olvido de todo.

4:10 AM: Flora llora, se despertó por una pesadilla. Desde que Jorge se fue de casa, no entiende por qué sobre las 21 horas no se juega a las cosquillas. Yo tampoco.

4:45 AM: Me duele el pecho. Siento que el techo se me podría caer encima, pero no cae, sólo me mira fijamente. Carmen no puede quedarse los viernes de tarde con la niña. ¿Dónde la dejo? Jorge no es una opción.

5:00 AM: Me da miedo la oscuridad. No puedo moverme. Me cuesta respirar. Me tiemblan las manos y los pies. Escucho mi propio latido, no quiero que pare, sólo que vaya más lento.

5:13 AM: Ya lo decía mi madre:

"Ser mujer y ser feliz te costará la vida". Y tanto.

5:50 AM: Tengo que aceptar limpiar el hotel de los Gutiérrez. Aunque sea sin contrato. Aunque él me toque como suele hacer siempre que me ve. Si termino rápido, a lo mejor ni cae en la cuenta de que estoy allí. Muchas veces las pastillas que me da Saray me ayudan a no notar nada y que pase todo más deprisa.

6:30 AM: El cuerpo me pesa, tanto, que podría hundir la cama.

7:45 AM: Flora cariño, levántate. Mamá se ha quedado dormida. No podemos perder el bus. Compramos la cartulina de camino.

Carga mental

El 63% de las madres españolas afirman que todos los días tienen en mente un listado infinito de cosas por hacer, frente al 25% de padres que experimentan esta misma sensación. Este listado infinito de pensamientos se denomina "carga mental", y es otro de los múltiples riesgos que llevan a la salud mental de las mujeres a desmoronarse.

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

Recetas eternas: aperitivo intercultural
Dirigido a toda la población
Jueves 26 de octubre, de 12 a 13:30 horas

El poder de las brujas
Dirigido a mujeres
Miércoles 11 y 25 de octubre, de 18:30 a 20

Soledad es nombre de mujer: grupo de soledad no deseada
Dirigido a mujeres
Martes 10, 17 y 24 de octubre, de 10:30 a 12

Voces diversas: Grupo LGTB
Dirigido a la población LGTB
Martes 24 de octubre, de 18:30 a 20

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDE SORIANO

Títeres en familia: El viaje de Aquilina
Dirigido a toda la población
Viernes 13 de octubre, de 18 a 19 horas

Encuentro de autora: Alana S. Portero
Dirigido a toda la población
Jueves 26 de octubre, de 18:30 a 20 horas

Abordar y acompañar los duelos en situaciones de asesinato machista
Dirigido a toda la población
Miércoles 18 de octubre y 8 de noviembre, de 11:30 a 14 horas

Gestión eficiente del tiempo y manejo del estrés para tus metas profesionales
Dirigido a mujeres
Lunes 23 octubre, 27 noviembre y 11 diciembre, de 10 a 13 horas

Los datos de la Encuesta Europea de Salud 2020 muestran que el número de mujeres con algún tipo de sintomatología depresiva, ya sea leve, moderada, moderadamente grave o grave es de 3,33 millones frente a 1,73 millones de

hombres, lo que supone casi el doble. La salud mental depende de muchos factores, pero entre otros, es imprescindible que tengamos en cuenta que el género es un factor de riesgo muy alto a considerar a la hora de abordar este tema.

Por el CD-EASC Villa Vallecas y CRL Menni Vallecas

La Comunidad de Madrid dispone de una red pública de atención social a personas con enfermedad mental grave y duradera, integrada por centros y servicios de distinto tipo. En estos recursos se presta atención especializada a personas con discapacidades psicosociales y también a sus familias, con el objetivo de dar respuesta a sus necesidades, apoyar en la mejora de su autonomía y calidad de vida y promover su mantenimiento e integración en la comunidad.

Este año 2023 conmemoramos el próximo 10 de octubre el Día Mundial de la Salud Mental, cuyo lema es "salud mental, salud mundial: un derecho universal", poniendo voz a las personas que están siendo atendidas desde los dispositivos del barrio, pertenecientes a dicha red, y haciendo llegar a la vecindad sus inquietudes y reivindicaciones:

"Lo primero de todo queríamos dejar claro que no somos violentas, más bien sufrimos violencia continuada. Tampoco somos un grupo, sino ciudadanas de pleno derecho que solo necesitan lo mismo que el resto de personas para transitar y

recuperarse de una situación compleja: amabilidad, comprensión, paciencia y respeto".

"Aunque invisibles a los ojos de los demás, nuestras vivencias y sentires son ciertos. Formamos parte de unas realidades que no hemos elegido y por las que no se nos debe culpabilizar ni cuestionar, pues esto solo consigue agravar nuestra situación y llevarnos a vivir escondidas por temor a ser juzgadas o más estigmatizadas".

"Para combatir el estigma que sufrimos es necesario que nuestras situaciones dejen de invisibilizarse y se haga pública información veraz, que permita comprender mejor lo que nos pasa. De otra manera,

este desconocimiento está provocando que nos encontremos solas y aisladas, haciendo necesaria la existencia de más recursos enfocados al ocio y la socialización entre iguales".

"Es indispensable un sistema de protección social más sólido, accesible y eficiente; así como facilitar los apoyos que requerimos durante el desarrollo de nuestro plan de vida. Proporcionar flexibilidad en el acceso a la formación y el empleo y soporte para mantenerlo es también de suma importancia, ya que se nos presiona con la productividad, pero no se nos facilita su desempeño".

"De la misma manera, y a pesar de que parezca que son muchos



10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental



los beneficios y ayudas que están a nuestro alcance, la realidad es otra muy diferente: son insuficientes, inadecuadas o ni siquiera logramos acceder a ellas".

VIII Jornadas Abiertamente

Por último, a la par de hacer público aquello que nos preocupa,

queríamos utilizar este pequeño espacio para invitaros a seguir acercándoos a nuestras realidades formando parte de las VIII Jornadas Participativas de Abiertamente, que tendrán lugar del 16 al 22 de octubre. Tan solo hay que escanear el código QR que aparece en el cartel para acceder a la programación de actividades.

Salud



En manos de tu enfermera

Las formas de pedir una cita en Atención Primaria

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

La dificultad para conseguir una cita con los profesionales sanitarios ha sido en los últimos años uno de los principales motivos de queja por parte de los usuarios. Esta circunstancia no solo supone un incremento del grado de insatisfacción, sino un nuevo aumento en la demanda de pacientes "sin cita", con la consiguiente demora en el tiempo para entrar en consulta que estas interrupciones provocan y el malestar que genera en los profesionales

sanitarios. El tener una agenda no organizada desde el inicio de la jornada supone tener un trabajo menos organizado. Para intentar dar solución a dicho problema de la mano de las nuevas tecnologías, se han desarrollado en los últimos años los sistemas alternativos de cita (SAC) que pretenden facilitar el acceso a nuestro sistema de Atención Primaria. Para obtener una cita de esta manera se necesita: el código de la tarjeta sanitaria llamado CIPA (Código de Identificación Personal Autonómico), fecha de nacimiento y el DNI o NIE (en el caso de los menores de 16 años, el DNI/NIE que deben introducir es el del adulto que se haga

responsable de la cita. No es válido el número de Pasaporte). Por su parte, para pedir cita en el centro de salud, se puede hacer: presencialmente, en horario de atención al público (el personal de la Unidad de Atención al Usuario le atenderá y gestionará su cita); a través de quioscos digitales (se puede utilizar en cualquier centro de salud que disponga de este terminal de cita, aunque no sea el que le corresponde. Puede imprimir un ticket con los datos de su cita si lo desea); desde dispositivos móviles (la aplicación para dispositivos móviles 'Cita Sanitaria Madrid' puede ser descargada de forma gratuita desde las siguientes plataformas: Play Store, App Store y AppGallery); cita telefónica automatizada de reconocimiento de voz (llamando a los teléfonos que aparecen en el reverso de su tarjeta sanitaria y seleccionando la opción 2. También puede seleccionar la opción 9, si desea ser atendido directamente

SOPASALUD

Cita	Web
Salud	On line
Madrid	Presencial
Enfermera	Cervicam
Movil	Ayuda
Ticket	CIPA
P R E S E N C I A L W	
C A D M L I S I Y O E	
C E A C I D E M U N B	
Q E R R V C O N D A R	
E T R V O E D S A A P	
D C E V M S G U P O Ñ	
C I T K I E N I L N O	
I P R M C C C N C A M	
T R O D J I A M I M S	
A E N C A B T M T N N	
E N F E R M E R A P O	

toda la población posible e intentamos adaptarnos a las necesidades que tiene nuestra propia población. Brecha tecnológica Sabemos que existe la brecha tecnológica y somos conscientes de que ciertas personas tienen problemas para acceder a las nuevas tecnologías. Por ello intentamos desde la Unidad de Administración ayudarles en la medida en que nosotros podemos.

Nosotros somos la primera cara de esta gran cadena que es la atención sanitaria e intentamos dar el mejor de los servicios, la mejor de la ayuda para solventar todas las dudas y preocupaciones a nuestros ciudadanos.

No lo dude, pida cita en Atención Primaria.



ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD



— RECETA SALUDABLE —
 Estofado de setas

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

Ingredientes:

- Un pimiento rojo
- Dos pimientos verdes
- Una cebolla grande
- 6 dientes de ajo
- Un tomate

- Un puñado de espinacas
- Una bandeja de setas estilo portobello
- Una patata grande por persona
- 75 cc de Brandy
- Sal
- Pimienta
- AOVE

Preparación:

Limpiamos y cortamos fina toda la verdura y la ponemos en una cazuela con el fondo de aceite para ir pochando (pimientos, cebolla, ajos y tomate todo al mismo tiempo). Cuando lo tenemos ya bien pochado, añadimos las espinacas y las integramos, dándoles un par de vueltas con el resto de las verduras.

A continuación, añadimos las patatas, peladas, lavadas y cortadas al tronchón, moviendo todo para que integre a la perfección. Luego, introducimos los portobello cortados, después de lavarlos bien, en cuartos. Procedemos también a integrarlos con el resto de los ingredientes. Por último, echamos el chorretón de brandy y lo dejamos unos minutos, mientras movemos todos los ingredientes para que se evapore totalmente el alcohol. Añadimos, sal y pimienta al gusto y cubrimos con agua todo el guiso. Dejamos cocer a fuego muy lento hasta que la patata esté bien blanda. Plato apto para omnívoros, flexitarianos, vegetarianos y veganos. Las espinacas son ricas en fibra, hierro, potasio, folatos, vitamina C, A E y B carotenos. Su valor reside fundamentalmente en los folatos y en la vitamina C.

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



Tomatomes

DESDE
2014

ECOLÓGICO Y CERCANO,
SOSTENIBLE Y SANO.



si te molan
las APP
PRUEBA
la nuestra



si prefieres
WHATSAPP
envíanos un
MENSAJE
661 84 25 11

¡DATE EL GUSTAZO Y PRUEBA!

FRUTA, VERDURA, GRANEL Y HUEVOS
DE PRIMERA CALIDAD, DE TEMPORADA, DE PROXIMIDAD

ENCARGA TU CESTA

PERSONALIZA TU PEDIDO
y compra sólo lo que necesitas.

RECUPERA Y DISFRUTA

LOS SABORES Y LOS AROMAS DE LA COMIDA REAL.

ENTREGA EN TIENDA: MIÉRCOLES Y JUEVES DE 10.00h-14.00h / 17.00h-20.00h

Avda. Parque de Palomeras Bajas, 19, posterior

