



JESÚS INASTRILLAS

“Las de Valdemingómez son unas instalaciones necesarias para los madrileños”

Entrevista con el concejal de Villa de Vallecas, Carlos González Pereira

Pág. 4

2023: Un intenso año reivindicativo y político

Las páginas de Vallecas VA volvieron a reflejar el ADN social de los vallecanos y de las vallecanas y varias entrevistas electorales

Págs. 8-9



▲ La clausura de la I edición de Vallekas Negra tuvo a la periodista y escritora Cristina Fallarás, segunda por la izquierda, como protagonista

La novela negra tiene una nueva cita en Vallecas

➤ La segunda edición del festival ‘Vallekas Negra’ será del 17 de enero al 4 de febrero con Vallecas VA como medio de comunicación oficial

➔ Pág. 13

AUTOESCUELAS
Rayo
Muy de Vallecas

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

PATROCINADOR OFICIAL

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

Se alquila para eventos ☎ 627 84 22 55

EL RINCONCITO CHORRILLANO

• COMIDA TÍPICA PERUANA •

C/ Montes de Barbanza, 27. Villa 28031 Vallecas
C/ Torre de Don Miguel, 21. 28031 Polígono
C/ Embajadores, 184. 28045 Legazpi

RESTAURANTE
"El Colorado"
EL MEJOR POLLO DE MADRID

MENÚS DIARIOS
de lunes a viernes
de 12 a 16 h.

MENÚ 10€

MIÉRCOLES CERRADO

www.polloselcolorado.com

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

REPARTO A DOMICILIO
DE JUEVES A LUNES Y FESTIVOS
CONSULTAR ZONAS

LA CASA DE TUS SUEÑOS

MÁS CERCA DE LO QUE IMAGINAS

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

#somosdelbarrio

comprarcasa.
TORRESRUBÍ

📍 C/ San Claudio, 27, local 3.
28038 Madrid.
📞 913 03 63 55
🌐 www.torresrubí.com

comprarcasa.
TORRESRUBÍ

EDITORIAL

Nuestro mundo a 20 años vista

Imaginemos que creemos a pies juntillas que, en 20 años, en el 2044, este planeta ya estará "encarrilado". Es decir, que claramente estemos dejando atrás tanta violencia enloquecida que estamos viviendo en tantos aspectos y en todo el mundo.

Imaginemos por un momento que creemos que ese mundo en algún momento habrá de llegar. Porque sería espantoso y totalmente deprimente pensar que nunca el ser humano llegará a construir una sociedad humanista.

Entonces, ¿por qué no creer que estamos ya al final de ese oscuro período que tantas veces se ha dado en la historia del ser humano y que siempre fue la antesala del alumbramiento de un "nuevo amanecer"?

Una de las singularidades de este preciso momento histórico que vivimos es la mundialización. Hoy la crisis se vive en todo el planeta. El núcleo de esta crisis es la caída estrepitosa de un esquema de valores que contamina todo y que está basado exclusivamente en la posesión del dinero y en el uso indiscriminado de la violencia. La otra gran singularidad es la vertiginosa velocidad a la que va todo. Seguro que hoy no hay nadie en el planeta que pudiera aventurarse a dibujar cómo será la sociedad de dentro de 10 años.

Por ello, se abre una tremenda necesidad, una ventana de oportunidad, como nunca antes se haya dado en el ser humano: que ese futuro mundo sea el resultado de la construcción desde lo mejor de cada

uno, con uno mismo, con su familia, amigos, compañeros, vecinos ... y que eso se dé en millones de barrios, de comunidades y en todo el mundo.

Entonces, por qué no ser lo más osado posible y revelarnos internamente contra esa imagen de fatalismo, de falta de salidas, de falta de futuro, y decimos con convicción y resolución: "yo, junto con mi gente, hacemos nuestro este reto en el horizonte de los próximos 20 años y encarrilamos este mundo".

Esta es una invitación a hacerlo juntos desde nuestros queridos barrios vallecanos. Ha de irse expresando en la cultura, en el arte, en el deporte, en la música, ... y ha de ir cogiendo tal fuerza que no pase indiferente a la mirada ingenua de quienes tenemos al lado.

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

Vallekas Negra, el festival cultural de los vecinos

Ignacio Marín
(@ij_marin)



En este recién estrenado 2024 no todo iban a ser malas noticias. El nuevo año viene con la programación de la segunda edición de Vallekas Negra, el festival de novela y social de nuestro barrio. Hemos trabajado para ofrecer un amplio abanico de actividades para todos los públicos, logrando un festival abierto, participativo y diverso, lo cual era uno de nuestros principales objetivos.

Vallekas Negra tendrá lugar entre el 17 de enero y el 4 de febrero en el Ateneo Republicano de Vallecas, en la calle de Arroyo del Olivar número 79. Se celebrarán un total de 13 presentaciones y encuentros literarios, entre los que destacan autores como las periodistas Berna González Harbour y Cristina Fallarás, Paco Bescós o Jacobo Rivero. Aunque también habrá espacio para autores

del barrio, como Paco Pérez, Lola Montalvo o yo mismo, que presentaré 'Nadie corre más que el plomo', mi última novela negra.

El festival contará además con la presencia de Juan Madrid, auténtico referente de la novela negra en castellano, al que se le dará un premio a su dilatada trayectoria. Pero además de literatura, habrá cine, mesas de debate, actuaciones musicales, una exposición del artista vallecano Guillermo Casanova, yincana por nuestras calles, actuaciones musicales y hasta cata de cerveza de mano de CCVK, la cervecera del barrio. Y como es un festival participativo, podremos aprender a escribir microrrelatos negros con la escritora Ana Grandal y se hará entrega a los ganadores del concurso de relatos, que ha sido todo un éxito de participación.

Vallekas Negra es una iniciativa nacida por y para los vecinos del

La dignidad de Vallecas la construimos todos los días, con nuestro trabajo, con nuestra solidaridad y con iniciativas como este festival, que ya es de todos los vallecanos

barrio, sin ánimo de lucro y sin apoyo público ni privado. Sólo las redes de colaboración entre los vecinos, que son las que realmente nos salvan cuando vienen mal dadas. En una sociedad en la que todo se mercantiliza, en la que todo tiene un precio, la cultura no es excepción. Estamos cansados de tener que viajar al centro de Madrid para disfrutar de la cultura. De que nuestras opciones de ocio sea gastarnos un dineral en el cine de un centro comercial o las malditas casas de apuestas. De que nuestro barrio sólo salga en las páginas de sucesos en los periódicos. La dignidad de Vallecas la construimos todos los días, con nuestro trabajo, con nuestra solidaridad y con iniciativas como este festival. Disfrútenlo, Vallekas Negra ya es de todos los vallecanos. Nos vemos en el Ateneo.

La imagen del mes



Autor: @vkcompalestina



Una San Silvestre muy reivindicativa

La Asamblea Vallekana con Palestina aprovechó la celebración de la San Silvestre Vallecana, el 31 de diciembre, para realizar una nueva acción reivindicativa a favor del pueblo gazatí. Sus miembros desplegaron en la grada del Estadio de Vallecas banderas y pancartas con el lema 'Palestina vencerá, viva la resistencia del pueblo palestino'. "Entramos en el 2024 con el gran desafío de defender la vida por encima de todas las opresiones, por la libertad de los pueblos, por el fin del colonialismo y las guerras y por una Palestina libre", comenta este colectivo a través de las redes sociales.

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

//Opinión

El abandono de mi barrio

Vivo en la en la Avenida de Pablo Neruda, tengo 74 años y esta carta es para quejarme de lo poco que se preocupan por este barrio la Comunidad y el Ayuntamiento de Madrid. Hace ya tiempo que llamé al 010 para quejarme del mal estado en el que están los jardines de la Avenida de Pablo Neruda desde el número 1 hasta el número 40. El césped está quemado y los setos tienen muchas calvas con el consiguiente deterioro general de los jardines. Los obreros jardineros hacen unos hoyos y en cada uno de ellos caben 50 litros de agua con el consiguiente gasto de agua. Ya les propuse poner riego por goteo y aspersión y se gastaría el triple menos de agua, pero no han hecho ni p... caso. También dije que se pusiera límite de velocidad en esta avenida que es la más bonita de Vallecas desde el número 1 hasta la Asamblea. También reclamé el motivo por el cual dejaron de asfaltar un tramo de unos 150 metros de la calle de Escala esquina Avenida de Pablo Neruda a la altura del número 18. Señor director le pido perdón de antemano si esta carta no es propia de esta sección, pero no sabía cómo hacer para denunciar el abandono en el que está mi barrio. Como dice Ignacio Marín en el número 325 de esta publicación, vivimos en una ciudad dentro de otra ciudad como si fuéramos ciudadanos de segunda. Sin más que decir, me despido de usted con un afectuoso saludo.

Antonio Medina Pizarro

Un nuevo mural recuerda a las Sinsombrero en Puente de Vallecas

Su autora es Amaia Arrazola y está pintado en la fachada principal de la Biblioteca Pública Municipal Pozo del Tío Raimundo

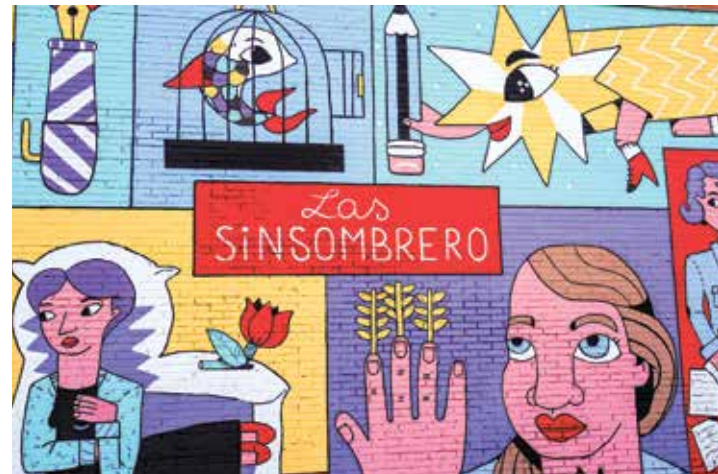
Por Redacción

Contra el olvido' es el nombre del nuevo mural de arte urbano que recuerda a Las Sinsombrero en la fachada principal de la Biblioteca Pública Municipal Pozo del Tío Raimundo (Avenida de las Glorietas 19-21) y que forma parte del proyecto municipal 'Compartiendo Muros'. Amaia Arrazola ha sido la diseñadora y responsable artística de esta actuación colaborativa en forma de puzle que rinde homenaje a estas mujeres de la Generación del 27 que fueron olvidadas durante décadas.

Desde Cibeles explican que la elección de este mural se ha realizado a través de una consulta en la web Decide Madrid, para recoger ideas de la

ciudadanía, proponiendo 'La Lectura' como tema para presentar las diferentes propuestas, con el requisito de hacer alusión a figuras relevantes de la creación literaria o que dieran nombre a la biblioteca en la que se ejecutara el proyecto. Los vecinos del distrito se han unido a un jurado de expertos de arte urbano que han votado como propuesta ganadora del concurso el diseño de la ilustradora vitoriana.

El apodo de Las Sinsombrero hace referencia al grupo de mujeres que protagonizaron la vanguardia artística e intelectual de principios del siglo XX, formado por Margarita Manso, pintora; María Zambrano, filósofa; Rosa Chacel, escritora; Maruja Mallo, pintora; Josefina de la Torre, poeta; Remedios Varo, pintora, escritora y artista gráfica; Rosario de



Los vecinos han participado en la elección del diseño ganador, junto a un jurado de expertos, a través de una consulta en la web Decide Madrid



Uno de los detalles del mural de arte urbano

El acceso principal a la biblioteca municipal

Velasco, pintora; Marga Gil Roësset, escultora, ilustradora y poeta; María Teresa León, escritora; Ernestina de Champourcin, poeta; Concha Méndez, escritora; Delhy Tejero, pintora e ilustradora, Ángeles Santos, pintora y artista gráfica, Concha de Albornoz, feminista española exiliada y Luisa Carnés, periodista y escritora.

El nombre con el que fueron identificadas hace referencia a su rebeldía contra las normas sociales de la época, que obligaban a las mujeres a llevar sombrero en los espacios

públicos. Algunas de ellas decidieron quitárselo en la Puerta del Sol, creando una gran polémica. Su lugar de reunión era el Lyceum Club Femenino, fundado en 1926, cuya sede se encontraba en la plaza del Rey y donde se reunían para debatir sobre diferentes temas y reivindicar los derechos de las mujeres.

Mujeres independientes y emancipadas

En aquella época, simbolizaron la lucha por la igualdad y decidieron

reproducir en sus obras la imagen de una mujer independiente y emancipada. Al finalizar la Guerra Civil, muchas tuvieron que exiliarse y su mención fue borrada de los libros de texto o de las publicaciones pictóricas o literarias.

Ahora, en el distrito Puente de Vallecas se reivindica su memoria por la influencia en los círculos intelectuales de principios del siglo XX y, en especial, por la relación de algunas artistas de este movimiento con la Escuela de Vallecas, como la pintora surrealista Maruja Mallo.



SE ALQUILAN:

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

comercialnumancia@gmail.com

608 479 450
C/ Josefa Díaz, 4

REPARACIÓN DE MAQUINAS DE COSER

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

Av. Buenos Aires, 29 local
91 110 40 05
nescasb@gmail.com
Horario: 09:30 a 18:00



ACTUALIDAD

Por J. Arguedas/ I. Mendi

➤ **¿Qué balance hace de sus primeros meses como concejal de Villa de Vallecas?**

➤ Es un balance altamente positivo. Poder desarrollar mi actividad en Villa de Vallecas es un auténtico lujo, todo un reto y es un compromiso que tengo con los vallecinos. Tengo claro que el futuro de Madrid pasa por Villa de Vallecas, porque es un distrito muy grande, joven, todavía por descubrir para los madrileños, que contará con grandísimo desarrollo urbanístico, Valdecarros, el mayor de Europa, donde se van a construir más de 50.000 viviendas.

➤ **¿Cuáles cree que son los principales problemas del distrito?**

➤ Uno de ellos es su gran extensión. Se está invirtiendo mucho y trabajando para que sea un referente, no solo en habitabilidad, sino en proporcionar calidad de vida a los vecinos. Hay que trabajar mucho en zonas verdes, en limpieza se ha avanzado con el plan de interbloques, sobre todo en Santa Eugenia, y en educación, por ejemplo, se va a construir el segundo instituto en el Ensanche.

➤ **¿Y las prioridades?**

➤ Sobre todo, hacen falta infraestructuras, como el centro cultural con biblioteca que se está construyendo en la avenida de la Gavia y hay que apostar por la educación y por la formación profesional. Villa de Vallecas necesita un nuevo parque de bomberos y ya se está trabajando en un proyecto, porque es necesario para una población de casi 120.000 habitantes. Además, llevamos muchos años reclamado la comisaría de Policía Nacional. Otro de los proyectos va a ser la Escuela de Hostelería, que se convertirá en un referente a nivel nacional. El Master Chef madrileño estará en el mercado de Santa Eugenia, y allí los jóvenes podrán desarrollar y aprender un trabajo en un sector que está registrando una gran demanda, como es el de la hostelería.

➤ **La falta de medios de la sanidad pública es una de las cuestiones que más preocupa a los vecinos. ¿Comparte su inquietud? ¿Tiene alguna noticia sobre el segundo centro de salud del Ensanche?**

➤ Bueno, no la comparto del todo. Es recurrente y legítimo que la izquierda tenga un mantra sobre la necesidad en sanidad y en educación y sobre los aspectos que consideran que son mejorables. Yo también quiero la mejor sanidad pública para los vecinos de Villa de Vallecas y habrá un nuevo centro de salud. En cuanto a fechas, no le puedo precisar, pero le puedo asegurar que se está trabajando para ponerlo en funcionamiento.

➤ **Ha comentado en alguna ocasión que en esta legislatura se va a construir el segundo instituto**



“Las de Valdemingómez son unas instalaciones necesarias para los madrileños y hay que invertir en ellas”

◀ Carlos González Pereira responde a una de las preguntas de Vallecas VA
JESÚS INASTRILLAS

Entrevista con Carlos González Pereira, concejal del distrito

“El futuro de Madrid pasa por Villa de Vallecas”

Carlos González Pereira (Getafe, 1967) fue el elegido por el alcalde en junio de 2023 para gestionar Villa de Vallecas. Ex portavoz del PP en Getafe, ex diputado en la Asamblea y es director general de Dependencia y Mayor de la Comunidad, en esta entrevista con Vallecas VA no duda en asegurar que el futuro de Madrid pasa por el distrito y espera estar a la altura de la confianza depositada por los ciudadanos.



▲ Un momento de la entrevista que tuvo lugar en la Junta Municipal

JESÚS INASTRILLAS

del Ensanche, en una sola fase, con 100 millones de euros, ¿sabe algo sobre el inicio de las obras?

➤ Se está redactando el proyecto del nuevo instituto. Espero que en esta legislatura podamos disponer de ese centro, incrementar y mejorar las aulas del actual y tener

una nueva escuela infantil. Para mí es muy importante traer la Formación Profesional a Villa de Vallecas. Ya he tenido la oportunidad de visitar un centro educativo y ver y valorar la ubicación adecuada para las instalaciones de ese ciclo educativo.

➤ **Cambiando de tema, ¿qué les podría decir a los más de 4.000 habitantes de la Cañada Real, 1.800 de ellos niños, que afrontan su cuarto invierno sin luz?**

➤ Tenemos el compromiso de sacarles de la Cañada Real para darles la calidad de vida que se merecen. Y para eso estamos trabajando todas las administraciones implicadas, con lealtad institucional, en la creación de un protocolo, que va a garantizar la construcción de 1.600 viviendas, con más de 300 millones de euros, para que en 2030 la Cañada Real sea un recuerdo. Y en eso estamos. La Junta Municipal está trabajando de forma intensa con los servicios sociales, acudiendo cada 15 días allí a ver a los niños y a esas familias necesitadas.

➤ **¿Y hasta que ese momento llegue?**

➤ Desde la Junta, por competencias, lo único que podemos hacer es exigir ese diálogo inmediato entre administraciones. Los vecinos de Cañada Real también son mis vecinos y los políticos tenemos que estar a la altura para paliar esta situación. No tengo una varita mágica, pero sí el compromiso de estar cerca de mis vecinos y eso es lo que voy a hacer.

➤ **¿Hace suya la preocupación de los vecinos del Ensanche que temen por su salud, por su cercanía a la incineradora de Valdemingómez?**

➤ Evidentemente todo vecino tiene derecho a opinar, pero garantizo que el compromiso del alcalde con Valdemingómez es absoluto, con más de 380 millones invertidos. Es una apuesta decidida, con más de 18 millones de euros para paliar los olores, y las quejas

se redujeron en 2022 en un 88%. Son unas instalaciones necesarias para los madrileños, que están a cuatro kilómetros del sitio más cercano que es el Ensanche, y hay ciudades europeas que están incluso mucho más cerca. Hay que apostar económicamente para paliar la situación, por el reciclaje, y por la inversión en esos recintos, porque los técnicos dicen que Valdemingómez está en buenas condiciones para seguir dando ese servicio. Los vecinos de Vallecas y del Ensanche pueden estar bien seguros de que tienen absoluta calidad asistencial y calidad de aire, porque así lo dicen los informes técnicos, no solo españoles, sino de diversas instituciones europeas.

➤ **¿Villa de Vallecas está preparado para acoger un nuevo barrio, como el de Valdecarros, cuando al Ensanche, con 17 de historia, le siguen faltando equipamientos y conexiones viarias como la de la A3 sentido Valencia?**

➤ Está preparado. Evidentemente, hacen falta más inversiones y confío plenamente que será el mejor distrito. Hay que invertir, compaginar las nuevas infraestructuras que se necesitan (centros educativos, centros culturales, bibliotecas, instalaciones deportivas...) con ir atendiendo esa necesidad de vivienda que tienen los vecinos. La idea del alcalde es aumentar el número de instalaciones en el distrito, para que cuando se empiecen a construir las primeras viviendas todos sus vecinos tengan infraestructuras adecuadas y también los de Valdecarros. Esta será la legislatura de Villa de Vallecas.

➤ **¿Las okupaciones de Embalse del Vellón tienen solución?**

➤ Sí, aplicando las propuestas que realiza el PP en la comunidad: crear una oficina antiokupación, el desahucio exprés y analizar muy bien las necesidades de la gente. Además, evidentemente, defender el derecho de la propiedad privada, dando servicios y oportunidades a aquellas personas vulnerables que no tienen acceso a la vivienda, pero facilitar la ocupación de ninguna manera.

➤ **Por último, ¿cuáles son sus deseos para 2024 para los vallecinos?**

➤ Desearles lo mejor y de corazón. Es un lujo trabajar con los vecinos de Villa de Vallecas y creo que se merecen lo mejor. Yo solo les puedo ofrecer sacrificio, trabajo y dedicación por ellos, porque ellos nos han dado su confianza. No les voy a fallar y durante 2024 lo único que les deseo es que tengan un buen año. Que tengamos todos los madrileños un buen año, porque hemos pasado muchas calamidades durante la pandemia y ahora es el momento de salir adelante. Hay que dar buenos servicios a los vecinos y calidad de vida, y voy a trabajar por ellos, porque se lo merecen.

Carmen Sevilla dará nombre al centro de día y José Gómez, a la escuela infantil del Ensanche



La nueva denominación de los equipamientos municipales fue aprobada a finales de diciembre

Por Redacción

El Ayuntamiento de Madrid aprobó en su última Junta de Gobierno de 2023, celebrada el pasado 28 de diciembre, las nuevas denominaciones del centro de día y de la escuela infantil situados en el Ensanche de Vallecas. El primero de ellos llevará el nombre

de la artista Carmen Sevilla, mientras que el segundo recordará al maestro modelo José Gómez Gil.

El edificio situado en el número 39 de la calle de Fernando Chueca Goitia con vuelta a la avenida de Ensanche de Vallecas será el Centro Municipal de Día Carmen Sevilla. Carmen García Galisteo, conocida como Carmen Sevilla, vivió gran parte de su vida en Madrid, si bien nació

en la ciudad hispalense. La capital pretende homenajear de esta manera a una de las figuras referentes en el ámbito artístico del panorama español, que triunfó como cantante durante dos décadas, participó en la televisión estadounidense en 'El show de Ed Sullivan' e intervino en más de 70 películas junto a los artistas más grandes de su época.

Labor docente en Santa Eugenia

Por otro lado, el maestro José Gómez Gil dará nombre a la nueva escuela infantil situada en la calle de Embalse de la Pinilla número 21 y calle de Embalse de Navacerrada número 70, a propuesta de la Junta Municipal de Villa de Vallecas. Gómez Gil (Sevilla, 1936) estudió Magisterio y tras ejercer en distintos colegios, en 1964 fue nombrado maestro modelo. En 1975, llegó al Colegio de Educación de Infantil y Primaria Ciudad de Valencia de Santa

Eugenia, convirtiéndose en su primer director y ejerciendo como tal durante 20 años, y fue parte importante en la unión del barrio de Santa Eugenia al distrito de Villa de Vallecas, hasta entonces independientes. Desde

la Asociación de Padres y Alumnos (APA) del centro público luchó, además, para integrar a todos los niños y reducir desigualdades. Fue también pionero en promover clases extraescolares como danza, idiomas o judo a precios accesibles, colocando así al Colegio Ciudad de Valencia a la cabeza de las competiciones. Además, puso en marcha el comedor escolar con personal fijo y nutricionistas que confeccionaban los menús y becas para los niños más necesitados, consiguiendo que este colegio fuera referente, centro cultural y de encuentro para los vecinos.

La Trinchera programa un acto sobre Cuba y un debate sobre la situación de la izquierda

Por I. Marín

El Centro Social La Trinchera de Villa de Vallecas (calle de Manuel Cano 10) acoge este mes de enero dos actos abiertos al vecindario del distrito. Por un lado, el domingo 14 de enero, a partir de las 12 horas, se celebrará una jornada sobre Cuba, en la que se hablará sobre la situación de la isla tras décadas de bloqueo estadounidense, se degustará comida y cócteles típicos del país caribeño, y se podrá disfrutar de una actuación musical.

Por otra parte, el domingo 21 de enero, a la misma hora, tendrá lugar un debate sobre la situación actual y el futuro de la izquierda. No son tiempos sencillos para las ideas progresistas y las fuerzas políticas a la izquierda del PSOE atraviesan un momento de

divisiones y luchas que hacen necesario un debate. El acto contará con ponentes de diferentes formaciones y tras el coloquio se ofrecerá una comida popular.

El Centro Social La Trinchera es un espacio abierto de debate y reunión puesto a disposición de las necesidades de la clase trabajadora de Villa de Vallecas. Durante los últimos años ha celebrado debates sobre, por ejemplo, la situación del transporte en nuestra región, los peligros de la incineradora de Valdemingómez o el conflicto de Gaza.



▲ La entrada del Centro Social La Trinchera



PASTELERIA *Sanli* **FIAMBRES**

Sanli

CHARCUTERÍA PASTERÍA
PRODUCTOS DE PRIMERA CALIDAD

Al servicio de nuestros
1973 - 2023
50 Aniversario
Clientes

Avd. Albufera, 103 ☎ 91 437 23 34 ✉ pasteleriasanli@gmail.com



▲ Uno de los autobuses de la línea 24 de la EMT

La degradación del servicio de la EMT en las dos Vallecas

Incremento de esperas, autobuses atestados o vehículos que no circulan se han repetido de forma recurrente en los últimos meses

Por Isidro Barqueros Sánchez

Legó la Navidad y con ella la saturación en la red de autobuses de nuestros distritos. Navidad, eso dicen... aunque nada más lejos de la realidad. Cualquiera que habitualmente haga uso del autobús de la EMT habrá notado que en los últimos meses se ha producido una degradación continua del servicio: incremento de esperas, autobuses atestados o expediciones que no circulan. Los problemas son diversos, desde la falta de adecuación de las ofertas de empleo público hasta problemas de gestión más de fondo y que trascienden el día a día de la operación. Pero si algo tienen, es un denominador en común: son problemas que tienen su origen en una

concepción ideológica del servicio por parte de los gobiernos del Partido Popular.

Desde hace demasiado tiempo tenemos planificadores y gestores que elaboran unas políticas públicas que luego no utilizan más allá del día de la inauguración del servicio. En Vallecas lo sabemos bien. Nuestra red de autobuses es fruto del parcheo de lo existente hasta generar situaciones kafkianas. La última es la reordenación del servicio de autobuses nocturnos, que muy ufano publicó días atrás por todos los medios de comunicación el equipo de gobierno del alcalde Almeida. En nuestro caso la lotería de la reordenación nos ha agraciado con la prolongación del recorrido de la línea N11, añadiéndose casi media docena de paradas al final de un recorrido desde Cibeles que se aproxima peligrosamente a la hora y vuelve sobre sus pies una vez surcado todo el sur de Puente de Vallecas.

¿No sería más operativo reordenar el servicio y crear una nueva línea que diese servicio a San Diego y Palomeras Bajas y evitase el circuito del N10? Probablemente, pero lo fácil para el gobierno del PP es alargar lo existente y ponerse la medalla, aunque el recorrido sea incoherente e ineficaz. ¿Problemas de saturación en el 24? La solución clarísima, alargarla hasta la estación de El Pozo, como se recoge en los presupuestos que

Desde hace demasiado tiempo tenemos planificadores y gestores que elaboran unas políticas públicas que luego no utilizan más allá del día de la inauguración del servicio

el PP ha presentado para 2024, aumentando aún más el número de usuarios que soporta. ¿Y el 102? Ay, del 102 no se acuerda nadie desde que en 1996 decidieron fusionarla con la 112 y crear "Entrevías Visión".

En saco roto

Otras propuestas que recurrentemente se lanzan desde el tejido asociativo del distrito caen en saco roto una y otra vez. ¿Alargar el 152 y permitir que los vecinos de Entrevías puedan conectar con la zona de Goya? Nada, mejor dejarlo morir en Méndez Álvaro, ocupando el carril bus y haciendo que los usuarios del 102 y el 148 tengan que atascarse entre el resto del tráfico. ¿Fusionar el 56 con el 136 o el 111 para poder ir a algún lugar distinto de Atocha? Nos dirán que no compensa en absoluto, como el desmantelamiento del 'scalextric' del Puente de Vallecas.

Hay vida más allá. Otras ciudades como Barcelona nos enseñan el camino, la reordenación completa de la red, pero para ello tenemos, como ciudadanos, que elegir unos representantes que de verdad crean en las políticas públicas que lideran y administran.

Parad el infierno de la Cañada Real, devolvedles ya la luz

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

Cuando estés leyendo estas líneas, el invierno ya estará bien presente en Madrid, con los días de luz más cortos y un intenso frío que se recrudece por las noches y en las madrugadas heladas. A muchos habitantes de Madrid eso no les afecta realmente, quizás tú eres uno de esos afortunados y has podido disfrutar de calor en las casas y luces en las calles, pero muchos no están teniendo esa suerte. Y en concreto, a los habitantes de uno de los barrios de Madrid les están obligando a vivir un auténtico infierno. Es el cuarto invierno que viven sin suministro eléctrico y eso es consecuencia de una intención criminal, que supone someterles a un entorno de tortura, donde se les viola grave y sistemáticamente sus derechos humanos y se ejerce una violencia inusitada contra sus más de 1.800 niños y niñas. Y aunque, como en casi todo crimen, son muchos los responsables, esta situación muestra también la aporofobia e inhumanidad que viene demostrando la principal responsable: la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso.

Que el corte de luz es intencional, se puede leer en el informe pericial de 21 de septiembre de 2021, encargado por el juzgado de instrucción número 42 de Madrid.

Que el acto es criminal, lo deja claro la decisión del Comité Europeo de Derechos Sociales del Consejo de Europa de 19 de octubre de 2022.

Que se está sometiendo a los habitantes de la Cañada Real a un entorno torturante, es una de las principales conclusiones del informe que hizo el Grupo de Acción Comunitaria, con el apoyo técnico del Centro de Atención a Víctimas de Malos Tratos y Tortura, Sir[a].

Que es una violación grave y sistemática de derechos humanos, lo han señalado, ya desde el escrito que hicieron público en diciembre de 2020 nueve Relatores especiales de Naciones Unidas, las principales instancias de protección de derechos humanos, internacionales y nacionales.

Que se está ejerciendo una violencia inusitada contra los niños y niñas, lo reconoció el propio Estado, en el BOE núm. 287, de 1 de diciembre de 2021.



▲ La última acción reivindicativa del colectivo Todo por la praxis y de la Asociación Tabadol ASOCIACIÓN TABADOL

Aporofobia e inhumanidad

Y sobre la aporofobia e inhumanidad de la presidenta de la Comunidad de Madrid, más allá del mantenimiento de esa situación, también en contra de las recomendaciones del Defensor del Pueblo, que ha insistido "en el carácter humanitario de las actuaciones que procede llevar a cabo por la Administración", habría que recordar las palabras con que Isabel Díaz Ayuso se refirió, en dos intervenciones en la Asamblea de Madrid, a la gente de la Cañada Real. Una el 10 de diciembre de 2020, respecto a la que el propio Defensor del Pueblo, en su informe de 18 de diciembre de 2020, indicó que los argumentos utilizados "incurren en aporofobia"; y la otra el 16 de septiembre de 2021, en la que, en respuesta a la lectura de una carta de una niña de la Cañada Real, en la que decía "lo que no consigo estabilizar son mis sentimientos, ya que me siento excluida del resto de la sociedad", la presidenta afirmó que "Yo no gestiono sentimientos", si bien humanidad, conforme a la quinta acepción de la RAE, es "sensibilidad, compasión de las desgracias de otras personas".

Ahora nos toca preguntarnos a nosotros mismos, ¿nos queda algo de humanidad para exigir a nuestras administraciones y a Naturgy que paren este infierno que se vive en la Cañada Real y les restituyan inmediatamente el suministro eléctrico?

Es el cuarto invierno sin suministro eléctrico consecuencia de una intención criminal, en un entorno de tortura, donde se violan grave y sistemáticamente los derechos humanos

MES 12 GRATIS CONTRATOS DE + 1 AÑO

tiki trast

ACCESO 365 DÍAS AL AÑO

ALQUILER TRASTEROS

Calle Peña Cavero, 25
696 92 04 98
www.tikitrast.com | info@tikitrast.com

ECONÓMICOS **UNIDADES LIMITADAS** **DE 1 A 10 M2**
VIDEO-VIGILANCIA 24H. Y ALARMA **CARRITOS PARA TRANSPORTE** **GUARDAMUEBLES**

Acceso clientes de 6 a 24 h.

MULTI FOTO

MULTIFOTO

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

Evita Llandán Alegria

☎ 917787089 ☎ 654932270

MADRID - ESPAÑA

anúnciese en **VallecasVA**

Mar: **620 940 440**

Yoga y Pilates

Medicina Tradicional China
Osteopatía
Masajes

Avd. de la Albufera, 226
☎ 91 777 66 88 y 678 499 491
f armonia centro de naturapatia

De lunes a viernes:

- MENÚ DEL DÍA** compuesto por 4 primeros y 4 segundos a elegir, postre, café, bebida y pan **12€**
- MENÚ EJECUTIVO**, compuesto por 3 primeros para compartir en centro de mesa, 1 segundo plato a elegir, pan, postre y bebida. **27€** por persona.

RESTAURANTE ASADOR San Isidro

Salones privados hasta 100 comensales
Especialidad:
■ Lechazos asados en horno de leña de Aranda del Duero.
■ Comida castellano-vasca.

Restaurante-Asador: Lunes a Domingo de 13:30 a 23:30 ■ **Cafetería:** Lunes a Domingo las 24 horas
Centro de Transportes de Madrid. Calle Eje 1. ☎ 91 507 20 40 reservas@hoteldianaplus.com

Pidenos presupuesto para tus celebraciones navideñas



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

Reflexoterapia Podal

Masaje Tradicional Chino

Masaje Ayurveda



- TERAPIAS NATURALES - Peticion de cita: 699 221 244

ALIMENTACIÓN

CARNICERÍA – CHARCUTERÍA – EMBUTIDOS

☎ 915 075 171 C/ Sierra Contraviesa, 54 28053 MADRID

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



2023: un intenso año reivindicativo y político

Por Isa Mendi

Las páginas de Vallecas VA volvieron a reflejar en 2023 el ADN reivindicativo y social de los vallecanos y de las vallecanas. Sus movilizaciones y sus preocupaciones ocuparon un papel destacado en las 11 ediciones que, gracias a un gran trabajo de equipo, no faltaron a su cita mensual con los lectores. Pero el año que se nos acaba de ir tuvo también un marcado sesgo político con las diferentes citas electorales, primero, autonómicas y

municipales, y en el verano, generales. Y este periódico redobló sus esfuerzos para entrevistar a políticos de la talla de las entonces ministras de Derechos Sociales y Agenda 2030 y secretaria general de Podemos, Ione Belarra, y de Industria, Comercio y Turismo, y candidata del PSOE a la Alcaldía de Madrid, Reyes Maroto, o de la candidata de Más Madrid, Mónica García, actual Ministra de Sanidad. Una ingente labor que permite llegar a este humilde periódico de barrio, hecho por y para los vecinos y para las vecinas, en las mejores condiciones

para celebrar a lo grande en 2024 su trigésimo aniversario en las calles de los distritos de Puente y Villa de Vallecas.

Enero

La entrevista a la ex Ministra de Derechos Sociales y Agenda 2030 y secretaria general de Podemos, Ione Belarra, vecina de San Diego, fue el tema central de una edición de enero, que también recordó la complicada situación de la Atención Primaria y de los 4.000 vecinos de

la Cañada Real, sin electricidad desde octubre de 2020. Belarra no dudó en asegurar: "En Vallecas hay un déficit importante de servicios públicos".

Febrero

La enésima manifestación vecinal por el cierre de la incineradora de Valdemingómez, el 22 de enero, resultó ser el principal argumento de la edición impresa del mes de febrero. Además, en clave deportiva, el Rayo cerró una brillante primera vuelta a tan solo 2 puntos de puestos europeos y en la sección de cultura se informó sobre el

nacimiento del primer festival de novela negra, 'Vallecas Negra' y su clausura en el Ateneo Republicano de Vallecas.

Marzo

Como en años anteriores, el 8 M, Día Internacional de la Mujer, tuvo un espacio destacado en el periódico de marzo, al igual que la multitudinaria manifestación por la sanidad pública que recorrió las calles de Villa de Vallecas el 5 de marzo. Además, Vallecas VA dedicó las páginas centrales a rendir homenaje, con testimonios de amigos y vecinos, a la figura del fallecido párroco Enrique de Castro, un referente de lucha social y de dignidad en el barrio. En clave política y con las elecciones municipales en el horizonte, se publicaron las entrevistas a la entonces Ministra de Industria, Comercio y Turismo, y candidata del PSOE a la Alcaldía de Madrid, Reyes Maroto, y al concejal

de Puente de Vallecas (PP), Borja Fanjul.

Abril

La edición de este mes se hizo eco de la Consulta Ciudadana por la Sanidad Pública, que se realizó en la Comunidad de Madrid del 17 al 23 de abril y de la XXIV edición de Vallecas Calle del Libro que, del 17 al 30 de abril, se celebró en diferentes lugares de las dos Vallecas y tuvo a México como país invitado. En el apartado de entrevistas, y en clave regional, el turno fue para las portavoces en la Asamblea de Madrid de Más Madrid y Podemos, Mónica García y Alejandra Jacinto, respectivamente. En otro orden de cosas, Vallecas VA volvió a participar en el programa '4º ESO + empresa', en una exitosa convocatoria donde más de medio centenar de alumnos de 19 centros de la Comunidad de Madrid se interesaron por el funcionamiento del periódico.





Mayo

El encuentro entre vecinos y candidatos en la Plaza Roja el 6 de mayo mereció la foto de la portada de mayo, como parte de la campaña electoral vecinal que se desarrolló en los días previos a las elecciones autonómicas y municipales. "El ciudadano debe de tener claro, o Almeida o los barrios", no dudaron en asegurar los candidatos de Podemos al Ayuntamiento, Roberto Sotomayor y María Melones, en la entrevista concedida a Vallecas VA. Otros de los argumentos, fueron el resultado de la consulta ciudadana por la sanidad, donde más de 23.000 vecinos de Puente de Vallecas votaron a favor de pedir a la Comunidad más medios materiales y humanos, y la VII edición de la Feria del Libro de Vallecas, que se celebró en el Bulevar de Peña Gorbea hasta el 21 de mayo.

Junio

"El PP fue la fuerza más votada en Vallecas" fue el titular de la portada de junio. En este número, se analizaron los resultados de las elecciones autonómicas y municipales, que dejaron mayorías absolutas al PP en la Comunidad y en el Ayuntamiento de Madrid. Las programaciones de las fiestas de Entrevías, Palomeras, Orgullo Vallecano y Doña Karlotto ocuparon las páginas centrales y destacó también la trayectoria del Rayo, que cerró una gran temporada, quedándose a las puertas de disputar competición europea.

Julio-agosto

El cierre de la Línea 1 de Metro el 24 de junio por obras de remodelación hasta finales de octubre y los problemas de movilidad en transporte público del

vecindario fue el tema principal de este número. Los residentes denunciaron colas, saturación de autobuses y largas demoras en los primeros días del servicio alternativo de la EMT. Las programaciones de las fiestas del Carmen y de la Karmela y la 41 edición de la Batalla Naval, que rechazó los discursos de odio, merecieron otras de las noticias, junto a la entrevista a Silvina Magari, cantautora madrileña con raíces vallecanas, que puso voz al Orgullo LGTBI en la capital el 1 de julio.

Septiembre

Tras el paréntesis vacacional, las fiestas de Villa de Vallecas, que se celebraron hasta el 17 de septiembre, fueron el tema principal de septiembre. Además, se publicaron sendas entrevistas a Michael Treanor, actor británico vecino de Puente de Vallecas y al vallecano Jaime Prada, graduado en Derecho

Internacional y Derechos Humanos en la Universidad de Edimburgo, fotógrafo y defensor de los derechos de las personas 'queer'.

Octubre

La buena y esperada noticia del restablecimiento progresivo del servicio de la Línea 1 de Metro, el 27 de septiembre entre Sol y Nueva Numancia, y el 14 de octubre, hasta Valdecarros centró la edición de octubre. Además, se publicaron sendos reportajes sobre el Huerto Utopía y sobre la asociación A tiempo, y una entrevista a Lucía Serrano, vallecano, creadora, actriz y directora de cortometrajes.

Noviembre

Vallecas VA contó y estuvo presente en la multitudinaria manifestación que recorrió la Avenida de la Albufera el 5 de noviembre para mostrar el apoyo al pueblo palestino

tras el comienzo de la guerra de Israel contra Hamás y también en la enésima protesta para exigir el cierre de la incineradora de Valdemingómez el 29 de octubre y en la marcha por el segundo instituto público en el Ensanche, una semana antes. Además, una noticia versó sobre la participación de este periódico en la V Jornada de Promoción de la Salud el 19 de octubre por su contribución al fomento de la salud comunitaria con la sección 'De la mano de tu enfermera' desde mayo de 2020.

Diciembre

La llegada de la Navidad a las calles de Puente y Villa de Vallecas se convirtió en el tema principal de la edición de diciembre, junto a la entrevista al concejal de Puente, Ángel Niño, y a la protesta ciudadana por el último asesinato machista en Vallecas, acaecido el 27 de noviembre. Otras de las noticias relevantes fueron

la concentración vecinal contra el desmantelamiento de la sanidad pública en Villa de Vallecas (el 15 de noviembre), la manifestación con motivo del Día Internacional contra la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres (el 25 de noviembre) y la marcha por la recuperación del entorno del río Manzanares (el 26 de noviembre).

- 1 La manifestación que recorrió la Avenida de la Albufera el 5 de noviembre
JESÚS INASTILLAS
- 2 Una vecina reclama el cierre de la incineradora de Valdemingómez
AV PAU ENSANCHE VALLECAS
- 3 La última marcha vecinal con motivo del 25N
AV NUEVAS PALOMERAS
- 4 Un momento de la entrevista con Ione Belarra
DANI GAGO
- 5 Un vecino vota en el Colegio Público Carlos Sainz de los Terreros el pasado 28 de mayo
J. ARGUEDAS

» MÁS DE 1 MILLÓN DE LECTORES AL MES »



DESDE 1991

PIONEROS EN PRENSA DE PROXIMIDAD

LLEGAMOS A TODOS TUS CLIENTES BUZÓN A BUZÓN.

LA INFORMACIÓN GRATUITA BARRIO A BARRIO Y DISTRITO A DISTRITO.



ASOCIACIÓN DE EDITORES DE PRENSA DE PROXIMIDAD

Deportes **Rayolandia**

Por Juan Rodríguez

El Rayo sigue disfrutando

La victoria de Osasuna ante el Girona y la derrota del Rayo en Mallorca en el último partido de la 22-23 impidió que los franjirrojos jugaran la Conference League, lo que habría puesto el broche de oro a la pasada temporada. La llegada de Francisco al banquillo del Rayo este verano supuso... pues seguir como estábamos, la verdad. Y es que el equipo comenzó esta liga manteniendo la buena, buenísima, dinámica que llevó al Rayo Vallecano a mirar durante toda la temporada anterior a los puestos que daban acceso a Europa. De hecho, los de Vallecas firmaron en septiembre el mejor inicio en la liga de toda la historia tras dos victorias consecutivas fuera de casa. Todo iba sobre ruedas... hasta que, a finales de octubre, la cosa empezó a torcerse. Desde el 22 de octubre (0-1 frente a Las Palmas, gol de Bebé de penalti), el Rayo acumula dos meses sin ganar en liga. La falta de gol preocupa más que la falta de juego, y está por ver si Martín Presa irá al mercado de invierno para reforzar la delantera.

No debería ir con temor al mercado al Rayo, puesto que los refuerzos de este año han sido, efectivamente, refuerzos: el francés Lejeune (2,50 millones de euros al Alavés tras la cesión de la temporada anterior), De Frutos (8 al Levante), Ratiu (500.000 euros al Huesca) o Espino (libre del Cádiz) han completado una plantilla magnífica. Al Rayo le está pasando un poco lo que le pasó en su victoria ante



1



2



3



4

1 El once inicial del Rayo en el último partido del año
RAYO VALLECANO

2 Óscar Valentín, capitán del Rayo Vallecano
RAYO VALLECANO

3 Una jugadora del Rayo B celebrando un gol en su último encuentro de 2023
RAYO VALLECANO

4 Los jugadores del Rayo B celebrando un gol en su último encuentro de 2023
RAYO VALLECANO

el Granada en la Jornada 2, que en el Nuevo Los Cármenes se fueron las luces durante unos minutos... ¿cuántos más durará el apagón del Rayo en LaLiga? Ojalá una victoria cuanto antes para volver a la senda "europea". ¡Sí se puede!

Las chicas estrenan categoría

El Rayo Femenino descendió tras

conseguir 35 puntos al término de la temporada 22-23, lo que le supuso ocupar el puesto número 12 y la pérdida de la categoría. Con un punto más, se habría mantenido. Pero cada puerta que se cierra es una ventana que se abre (y si no existe el dicho, nos lo inventamos), porque el equipo está dando la cara en Segunda RFEF. Y es que las jugadoras dirigidas por Carlos Santiso han terminado 2023 como sextas de la tabla, habiendo enlazado 6

partidos consecutivos sin conocer la derrota (aunque de estos, 4 fueron empates).

Fuera de la liga, las cosas le fueron algo peor al equipo: no pudo conquistar el IV Trofeo Femenino Villa de Vallecas, que se llevó el Real Madrid tras ganar 0-2 en la final (antes, el Rayo eliminó al Leganés en semifinales con un gol de Mery Martí); y, en la Copa de la Reina, quedó apeado de la competición tras perder 3-0 con el Fundación Albacete.

Mundial, JP y el ex místico

En otro orden de cosas, la ex rayista Jenni Hermoso se proclamaba campeona del mundo en agosto y, tras tres temporadas como capitán, Trejo dejaba el brazalete a Óscar Valentín por desacuerdos en el trato de la entidad a seguidores y trabajadores del club (de hecho, el "JP" que lleva esta temporada en la camiseta es un homenaje a Juan

Pedro Navarro, el fallecido director de la cantera franjirroja).

Por su parte, el guipuzcoano Andoni Iraola, tras la fantástica labor que hizo al frente del equipo la temporada 22-23, puso rumbo a Inglaterra en verano para ver si su fútbol de toque, inventivo y atrevido podía funcionar tan bien en inglés como en valleciano. De momento, así está siendo: tiene al Bornemouth en mitad de la tabla de la Premier League tras unos meses

finales poco menos que espectaculares.

El Rayo B se salvó en los despachos

El Rayo Vallecano B logró mantenerse en Tercera RFEF gracias a la decisión de la Federación Madrileña. Recordemos que, con el aumento de los grupos en Tercera y el ascenso del Getafe B a Segunda, la cosa estaba entre mantener al filial del Rayo en la categoría o subir al tercer clasificado de Preferente, en este caso el Parla Escuela. Finalmente, la Federación Madrileña decidió en favor del Rayo y, pese a que el Parla recurrió la decisión, los chicos del filial han podido seguir en la quinta categoría de nuestro fútbol, disputando los encuentros del grupo VII.

El "casi descenso" supuso la marcha de jugadores como Pantoja y Adrián Bolo, o la de Iván Amaya como entrenador, ya que la trayectoria del conjunto fue bastante negativa (el propio Amaya se mostraba de acuerdo con la decisión del club de no seguir contando con él, si bien exigía que el responsable de la confección de la plantilla asumiera su parte de culpa). La llegada de Jorge Vallejo, tras ocho temporadas al frente del Moratalaz, vino acompañada de buenos resultados si bien el Rayo B ha enlazado tres partidos sin ganar en las tres últimas jornadas de competición (dos derrotas y un empate). El equipo peleará por estar en los puestos de playoff.



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

Crónica de una Gala Inocente



“La gala contó con la participación de 40 personas y 330 asistentes y giró en torno a los derechos de la infancia”

◀ Los participantes en la gala de La Horizontal
INÉS GÓMEZ
◀ La actuación de cuerda de gran altura
INÉS GÓMEZ

El Centro Cultural Paco Rabal acogió el primer espectáculo de Navidad de La Horizontal

Por Mario Muñoz

El Centro Cultural Paco Rabal (calle de Felipe de Diego, 13) acogió el pasado 28 de diciembre un evento muy especial, tal y como apuntaron sus presentadores, “la primera Gala de Navidad de La Horizontal”. “Como gente de teatro que somos, nos repetimos con toda la intención, porque esa es nuestra intención, repetimos, o por lo menos, repetir esta gala de año en año en el barrio”, apuntaron sus organizadores.

El espectáculo, al que asistieron unas 330 personas, abordó los derechos de la infancia y alrededor de este tema hubo varias propuestas hechas explícitamente para la ocasión. Entre ellas, destacó un acertado guion, que dio un hilo con el que coser las reivindicaciones sin perder ni pizca de ritmo y salero.

La gala contó con la participación de más de 40 personas, con una impresionante iluminación, gracias a personal altamente cualificado, con una banda maravillosa que animó con su música e intervenciones a toda la platea y con

números variados de altísima calidad artística. Entre ellos, la actuación de cuerda aérea de gran altura, una marioneta jugada al estilo bunraku con una representación onírica de los sueños de la infancia palestina, una dirección por señas con el público, una entrada de payaso con un gran voluntario que hizo reír a carcajada limpia y en la segunda parte, una poética intervención del coro con temas de Lorca y un número de danza y rueda Cyr espectacular. Para terminar, hubo una composición escénica de danza, acrobacia y voz de gran belleza. Todo con la inestimable colaboración de

los mozos de pista clown y personal de sala voluntario de La Horizontal.

“Impresionante, bellissimo y comprometido con las luchas en el barrio, Palestina y más allá! Pedazo de espectáculo organizó La Horizontal”, compartió en redes sociales el colectivo La Villana de VK.

“Poder disfrutar en comunidad entorno a la cultura, hecha por nosotras mismas en nuestro propio barrio, sin deslucir nada el nivel artístico fue sin duda el mejor regalo de estas navidades”, aseguran desde La Horizontal. “Hay que destacar que para que esto haya sido posible se conjugó el carácter híbrido de este proyecto en su faceta comunitaria y su faceta profesional. Toda una familia horizontal con la que disfrutar de tarde noche inolvidable, muchas gracias a todos por los momentos mágicos e inolvidables”, añaden.

Objetivos

Esta iniciativa partió de la necesidad de financiar la actividad de La Horizontal, un centro cultural independiente y autogestionado, un espacio vecinal en Nueva Numancia, en la calle de Eduardo Requeñas 10. El objetivo de este espacio es ofrecer una cita cultural de calidad cada invierno donde mostrar el trabajo de sus compañías residentes y talleres artísticos comunitarios, cubrir el parón veraniego y solidarizarse con alguna causa social.

Residencia Castellar Vallecas

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



- ✓ El **trato personalizado** en **Castellar**, nos permite dar una atención de **CALIDAD** con **CALIDEZ**.
- ✓ **Personal especializado de amplia experiencia, servicio médico y de enfermería diario.** Terapia ocupacional, fisioterapia, peluquería y podología.

- ✓ **Menú de comida casera, adaptado** a las necesidades de nutrición de cada residente en **COCINA PROPIA**.
- ✓ **Encanto arquitectónico** que evoca las «Corralas Madrileñas», balcones con vistas a precioso **patio interior, perfecto para el disfrute al aire libre**.

- ✓ **Inmejorable ubicación** en el corazón de Vallecas, a tan solo metros de la Iglesia de San Pedro y la estación del metro Villa de Vallecas.
- ✓ **Asesoría e información sobre la Ley de Dependencia** y los trámites que hay que llevar a cabo para pedir ayudas o prestaciones a los familiares que lo necesiten.



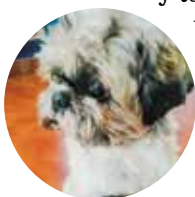
Calle Sierra Vieja 73. Vallecas. Madrid
Teléfonos: **913 80 64 27 / 637 037 593 / 661 576 257**
www.residenciacastellar.es

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.

Todo un señor

Querido Astérix:
Kafeto me ha contado
que salió a recibirte
con los honores que tú merecías,
quizá no con todos
los que le habría gustado
porque llegaste de improviso,
demasiado pronto para enseñarte
a jugar al escondite entre las nubes.
Se le ocurrió recitarte un poema,
aunque siempre es un riesgo
perderse entre esas cosas
de la imaginación, y te vio sonreír;
luego te ofreció una mullida cama
adornada con hojas del almendro
que habita en tu jardín
para que no lo echaras de menos,
y te vio sonreír. Le pediste
una canción de cuna
para borrar la tristeza infinita
del manzano, de noviembre,
de las manos que abrazaron
su piel a la tuya.
Y de nuevo te vio sonreír
con esa sonrisa tan cercana
que no necesita de palabras
para traducir tu mensaje
en los días oscuros,
cuando lo tiñes todo de colores y lunas.

Concha Morales



VALLECAS VA DE TEATRO



Una comedia elegante de enredo para todos los públicos

Por Pedro Lorenzo

'Las locuras por el veraneo', de Carlo Goldoni. Versión y dirección: Eduardo Vasco. Reparto: Rafael Ortiz, Elena Rayos, J. Ramón Iglesias, Mar Calvo, Alberto Gómez Taboada, Jesús Calvo, Celia Pérez, Manuel Pico y Anna Nácher. Diseño espacio escénico: Carolina González. Diseño vestuario: Lorenzo Capriles. Diseño iluminación: Miguel Ángel Camacho. Adaptación y composición de

canciones: **Eduardo Vasco. Naves del Español en Matadero. Sala Max Aub, hasta el 28 de enero de 2024.**

Primera comedia de Goldoni que forma parte de la 'Trilogía della villeggiatura' (Trilogía del veraneo), donde hay enredo, celos, amor y mucha impostura. Familias burguesas que, a pesar de estar en bancarota, o al borde, gastan más de lo que tienen y se afanan por aparentar. La historia se sitúa a finales del siglo XVIII en Livorno donde los protagonistas van a pasar las irrenunciables vacaciones a la Toscana con unos equipajes en los que llevan de todo: viandas, bebidas, juegos de mesa, incluso se llevan a algún gorrón divertido para amenizar las veladas, amén del servicio.

Recoge los momentos previos a esa huida del calor, dejando una ciudad vacía en la que solo se quedan los pobres. "La soledad es el principio de la melancolía." Es una obra muy divertida por su ritmo y colorido, pero deja traslucir la hipocresía y miseria económica y moral de una gente que no



▲ Un momento de la función

TEATRO ESPAÑOL- VANESSA RABADE

quiere perder el tren de estar a la última ni alejarse de los pudientes.

Comedia elegante de enredo del maestro Goldoni en la que: "dos galanes están enamorados de una misma mujer, dos damas rivalizan por estar a la moda, criados que no salen de su asombro, padres que no entienden nada y amigos gorreros, completan el cuadro de personajes de este ocurrencioso y elegante divertimento".

Es una obra coral en la que los personajes Leonardo (Rafael Ortiz), Giacinta (Elena Rayos), Ferdinando (José Ramón Iglesias) o Paolo (Manuel Pico) rozan la perfección, con el resto de elenco a un gran

nivel. Lo mismo que el vestuario de Lorenzo Capriles, muy acorde al momento histórico; la escenografía, que provoca una sensación de amplitud; y la iluminación clara y acertada de Miguel Ángel Camacho, más la adaptación musical del próximo director del Teatro Español, Eduardo Vasco, quien también firma la versión y dirige esta comedia con gran acierto. Comedia realista italiana del veneciano y padre de este género, Carlo Goldoni.

Aire fresco, música y luz entran de nuevo por Las Naves del Español. Una comedia recomendable para todos los públicos y gustos desde el más exigente al más neófito.

HISTORIA DE VALLECAS

Manuel Biencinto y Martínez

Por José Luis García Heras

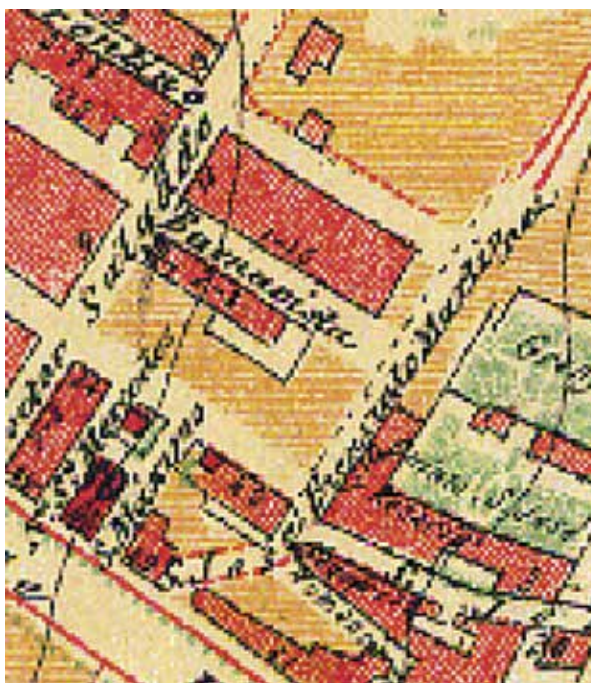
En los dos capítulos anteriores ya nos hemos referido al matrimonio de Melquíades Biencinto e Isabel Martínez de la Riva y a su hijo Manuel. En 1899 Manuel Biencinto obtuvo el título de bachillerato en el instituto San Isidro y estudió abogacía. En noviembre de 1910 se casó con Amparo Gómez Lumbreras, hija de ganadero.

En 1911 fue candidato a concejal en Madrid y elegido jurado en 1915. Vivió en la Avenida de Alfonso XIII, 10 (Avenida de la Albufera) y en la calle de Pérez Galdós, 1 (Santa Julia). Aficionado a torear becerros y novillos, llegó a ser propietario de una ganadería de toros de lidia, que había pertenecido a Víctor Biencinto y Fernández, primo de su padre.

Ya en 1900 existía la calle de Biencinto Martínez que, posteriormente, se llamó Reina Victoria y Avenida de García Hernández, en 1931. Después de la Guerra Civil y hasta finales de los 50, calle de 18 de Julio, y de Puerto Canfranc, después.

En 1936, poco después de comenzar la Guerra Civil, Manuel fue detenido en el Radio Comunista,

instalado en el convento del Ave María y asesinado posteriormente: "Residente en la calle Santa Julia, 1. Le fue incautada su finca por el Socorro Rojo [...]; fue detenido en dos ocasiones [para que] descubriera donde estaba su amigo íntimo -Salazar Alonso-. [Al no conseguirlo] fue fusilado." (Historia de la Pequeña Rusia, Francisco Fdez-García, pág 151). [Su amigo,



◀ La paralela a la calle de Biencinto Martínez ya se llamaba Doctor Salgado, y entre ellas, Nuestra Señora de las Mercedes y San Máximo (Puerto Suebe)

Rafael Salazar Alonso, afiliado al Partido Republicano Radical de Lerroux, había sido alcalde de Madrid y antes ministro de la gobernación. Fue condenado a muerte y ejecutado tras el comienzo de la Guerra Civil]

Su muerte

De la muerte de Biencinto fue acusado Amós Acero, alcalde de

Vallecas en 1936 y juzgado al finalizar la contienda (fue condenado a muerte y ejecutado en 1941). En su pliego de descargo, entre otros casos, se refiere al de Biencinto: "Por averiguar el paradero e intentar el rescate del desaparecido y después asesinado D. Manuel Biencinto, saben sus familiares y amigos hasta donde llegaron las actividades del declarante

aunque por desgracia no lograrse su localización".

Y en un aval a favor de Acero, presentado por José López Lumbreras, cuñado de Manuel, se dice: "Amós Acero no creo que haya tenido parte por comisión o inducción, en el asesinato de mi hermano político, Manuel Biencinto Martínez. Por el contrario, cuando conocida su detención [acudí a la ayuda del] citado Sr. Acero, este con ardor y diligencia, puso cuantos medios tuvo a su alcance para [localizar] al detenido, realizando gestiones cerca de las organizaciones políticas y sindicales. Cuando todo esto se realizaba, apareció muerto mi infortunado pariente, lo que produjo al Sr. Acero el más vivo dolor [...], ya que de antiguo le unían al fallecido lazos de sincera e íntima amistad (23-4-1940)".

Entre los cadáveres recogidos en el término municipal de Vallecas uno de ellos es el de Manuel Biencinto: "Fecha del hallazgo: 31-8-36. Natural de Vallecas, hijo de Melquíades Biencinto y de Isabel, domiciliado en Puente de Vallecas, Pérez Galdós 1, propietario, casado se ignora. Falleció en el kilómetro 6 de la Carretera el 31-8-1936".

Fuente: unvallecano.blogspot.com

CULTURA

Ya está aquí la II edición de Vallekas Negra

El festival de novela tendrá lugar del 17 de enero al 4 de febrero en el Ateneo Republicano de Vallekas

Por Redacción

Vallekas Negra, el festival de novela negra y social de Vallecas, publica la programación de su segunda edición en Vallecas VA, su medio de comunicación oficial. La nueva entrega tendrá lugar entre el 17 de enero y el 4 de febrero del 2024 en el Ateneo Republicano de Vallecas (calle de Arroyo del Olivar, 79) y la inauguración será el miércoles 17, a partir de las 19 horas, con la presentación de 'Gorgonio, comisario emérito', de Alejandro M. Gallo, y un posterior debate sobre los festivales de novela negra, con representantes de todo el país.

Las actividades se reanudarán el 22 de enero y ya serán ininterrumpidas hasta su clausura el 4 de febrero. Contempla un total de nueve presentaciones de libros, todas a las 19 horas: 'El dragón de metal', de Paco Pérez (lunes 22); 'La Ronda', de Paco Bescós (martes 23); 'Dicen que ha muerto Garibaldi', de Jacobo Rivero (miércoles 24); '¡Gangsters Maricas: extravagancia y furia en el cine negro!', de Juan Dos Ramos (jueves 25); 'Esa maldita pared', de El Flako (domingo 28); 'Nadie corre más que el plomo', de Ignacio

Marín (lunes 29); 'La Fosa', de Lola Montalvo (martes 30); 'Barrio 1972', de Marisol Pérez (jueves 1); y 'Buenos Tiempos', de Victoria González (viernes 2 de febrero).

Homenaje a Juan Madrid

Vallekas Negra homenajeará en 2024 la trayectoria del escritor malagueño Juan Madrid, auténtico exponente de la novela negra española y europea, en la clausura del festival, el domingo 4 de enero, a las 12 horas. En su haber, una cuarentena de obras, entre las que destacan las siete novelas protagonizadas por el personaje Toni Romano, de las que se han hecho multitud de ediciones. Algunas de sus obras han sido vertidas al teatro, como 'Viejos amores' (adaptada por Marta Torres), y al cine, como 'Días contados' (por Imanol Uribe). Además, es autor de la serie de televisión 'Brigada Central', de la que fue guionista único, y ha dirigido dos películas: 'Tánger' (2004), a partir de una de sus obras, y 'La carretera de la muerte' (2007), documental producido por RTVE.

Tres encuentros literarios

El sábado 27 de enero tendrá lugar el primero de los tres encuentros literarios con Pilar Sánchez Vicente. Historiadora, documentalista y escritora, ha publicado obras en varios géneros, ensayos, novelas y guiones de televisión. Esta autora considera que la novela histórica puede servir para mostrar la historia oculta de las mujeres.

Por su parte, el miércoles 31 será el turno de Cristina Fallarás, escritora y periodista, conocida por



▲ El cartel de la segunda edición de 'Vallekas Negra'



Vallecas VA es el medio de comunicación oficial del festival de 2024 y en sus páginas se ha publicado oficialmente la programación

su defensa de los derechos de la mujer y su activismo a favor de la Memoria Histórica. En abril de 2018 lanzó el hashtag #Cuéntalo, fenómeno internacional donde millones de mujeres relataron las agresiones sexuales que habían sufrido.

Por último, el sábado 3 de febrero la protagonista será Berna González Harbour, que cuenta con una gran trayectoria tanto como periodista, siendo subdirectora del diario 'El País', analista política y colaboradora cultural, como escritora, con premios como el Dashiell Hammett de novela negra

de la Semana Negra de Gijón por haberse convertido en uno de los referentes de la literatura española negrocriminal.

"Con esta segunda edición renovamos nuestro compromiso con acercar la cultura a nuestro barrio con propuestas para todos los públicos en un entorno abierto y participativo. En contraposición a la agenda cultural oficial de Madrid, que es un negocio y margina a la periferia, ofrecemos una alternativa nacida de los vecinos y para los vecinos", asegura Ignacio Marín, coordinador de Vallekas Negra.

Primer concurso de relatos Vallekas Negra

En este compromiso con llevar a cabo un festival abierto y participativo, y con el objetivo de impulsar la literatura y la cultura en los barrios, Vallekas Negra ha celebrado su primer concurso de relatos. Se han recibido más de 30 participaciones y, al cierre de esta

edición, el jurado está dilucidando los relatos ganadores. El fallo del concurso se hará público durante la clausura del festival, el domingo 4 de febrero a las 11. Los ganadores y finalistas verán publicados sus relatos en Vallecas VA y recibirán un lote de libros. Además, habrá una mención de honor para el mejor trabajo ambientado en Vallecas.

En esta segunda edición también se celebrarán otras actividades como el taller de microrrelatos por Ana Grandal, la exposición del artista valleciano Guillermo Casanova, la yincana negra por el barrio de mano de la Asociación cultural Gandalf, la presentación de la película 'El sustituto' de Óscar Aibar, la lectura dramatizada de 'Los viejos papeles' de David G. Panadero por parte del propio autor, Elena Tébar y Miguel Ángel Larruscáin, la cata de cervezas por Compañía de Cervezas Valle del Kaks (CCVK) y la clausura del festival con aperitivo noir y la actuación musical de Sótano 4 Sax.

Tu asesor inmobiliario

¿Qué es el seguro de caución inmobiliaria?

El seguro de caución inmobiliario es una garantía financiera que protege a todas las partes involucradas en una operación inmobiliaria. Este tipo de seguro cubre riesgos como el impago de alquileres, daños a la propiedad y el incumplimiento de obligaciones contractuales. Proporciona seguridad y respaldo económico a propietarios, inquilinos y empresarios del sector inmobiliario.

En Torresrubí estamos comprometidos con nuestros clientes y nos hemos convertido en especialistas gracias a cuidar cada detalle, a asegurar las transacciones y a cumplir la ley.

El seguro de caución es una herramienta que permite minimizar riesgos y maximizar la seguridad en el sector. Las

coberturas más frecuentes del seguro de caución inmobiliario se encuentran:

- Garantía de cumplimiento: asegura el cumplimiento de las obligaciones contractuales por parte de las partes involucradas, como el pago de alquileres, depósitos o cuotas.
- Garantía de devolución de adelantos: garantiza la devolución de los adelantos económicos, realizados por el comprador o inquilino en caso de incumplimiento de las condiciones pactadas.
- Garantía de vicios ocultos: cubre posibles vicios ocultos en la vivienda que se descubran después de la compra, ofreciendo compensación económica al comprador.

Contratar un seguro de caución inmobiliario ofrece una serie de beneficios y protecciones que resultan fundamentales en este sector donde hay tanto intrusismo. En caso de incumplimiento de los pagos acordados, el seguro de caución cubre las deudas pendientes, evitando posibles

pérdidas económicas y garantizando el cobro de las cantidades adeudadas.

Si estás pensando en comprar, vender o alquilar una vivienda, pasa por nuestra oficina en donde te aconsejaremos sobre lo que mejor se adapte a tus necesidades.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubi.com



ACTUALIDAD /
Espacios de Igualdad

Espacio de Igualdad María Moliner



601 642 453

Espacio de Igualdad Elena Arnedo



914 802 508

Madrid y la caza de brujas

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

A lo largo de la historia se ha presentado a las brujas como seres malignos, responsables del mal de los hombres. Sin embargo, desde el feminismo se ha conseguido dar la vuelta a esta etiqueta, visibilizando que se trataba de mujeres libres y fuertes que, por diversos motivos (sus conocimientos y habilidades, el oficio que desempeñaban, su situación económica, no contar con la protección de un hombre o, simplemente, ser señaladas) suponían una amenaza, ya que no se adaptaban a los ideales burgueses de feminidad y domesticidad del momento.

Para investigadoras como Silvia



◀ Un grabado donde se representa la persecución a mujeres acusadas de brujería

Federici, autora de 'Calibán y la Bruja' (Traficantes de Sueños, 2004), esta caza de brujas fue un "intento coordinado para degradarlas, demonizarlas y destruir su poder social", que duró desde el siglo XVI hasta mediados del siglo XVII.

Se persiguió a las parteras, herboristas, viudas, ancianas, migrantes y a las más pobres, por señalar a las más destacadas. La historiadora Anne L. Barstow afirma que aproximadamente 200.000 mujeres fueron acusadas de brujería. De esta cifra de la que se tiene registro (podría

ser mayor), al menos la mitad fueron asesinadas en linchamientos públicos, pero muchas otras murieron en los calabozos fruto de las torturas o de las enfermedades. Para las que escaparon o fueron desterradas, la acusación de bruja o hechicera las acompañó toda su vida.

Puntos claves de persecución

Madrid no se mantiene al margen. Desde el siglo XVI hasta la mitad del XIX, se tiene documentado numerosos casos y escenarios madrileños vinculados con la caza de

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDE SORIANO

Stop Acoso callejero

Dirigido a mujeres

Lunes 29 de enero, 12 y 26 de febrero y 4 de marzo, De 18 a 19:30 horas

Cine Club: La mujer en la historia del cine "Jezabel" de William Wyler (1938)

Dirigido a toda la población

Jueves 18 de enero, de 17:30 a 20 horas

Ser mujer, ser artista. Exploraciones identitarias a través de la arteterapia

Dirigido a mujeres

Jueves 25 de enero, 1, 8, 15, 22 y 29 de febrero, 7, 14, 21 y 28 de marzo. de 10 a 12 horas

Rutina de energía para el empoderamiento

Dirigido a mujeres

Turno mañana: jueves 18 de enero, de 10 a 11 horas

Turno tarde: jueves 25 de enero, de 17 a 18 horas

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

Visitamos juntas el Tribunal Constitucional

Dirigido a toda la población

Lunes 22 de enero, de 10:30 a 12 horas

Conociendo y reparando nuestra sexualidad

Dirigido a mujeres

Miércoles 17 de enero, de 18:30 a 20 horas

Habilidades de presentación en público

Dirigido a mujeres

Jueves 25 de enero, de 12 a 14 horas

Lola Flores en la Biblioteca Nacional de España: Si me queréis, ¡venirse!

Dirigido a toda la población

Lunes 15 de enero, de 12:30 a 14 horas



brujas. La Red Municipal de Espacios de Igualdad programa periódicamente un paseo diseñado por el grupo de trabajo Memoria de las Brujas (memoriadelasbrujas.net), que tiene como objetivo visibilizar puntos clave de esta persecución

(Plaza Mayor, Plaza de la Cruz Verde, calle Torija, etc.), recuperar la memoria de estas mujeres torturadas o reducidas a un mundo imaginario de duendes o hadas y ponerlo en relación con la violencia actual hacia las mujeres.

21 de enero, Día Internacional de la Mediación

Por Centro de Apoyo a la Familia 4

El conflicto es inherente a la vida. Los seres humanos como animales sociales estamos en continua interacción, lo que genera multitud de conflictos. Algunos se confrontan y otros se evitan. En ocasiones se resuelven y en otras se enquistan. Pero siempre nos acompañan.

Se pueden resolver los conflictos de muchas maneras: con el diálogo entre las partes en conflicto; acudiendo a la vía judicial; o solicitando un arbitraje o una mediación.

¿Qué es la mediación? La mediación es un proceso de resolución de conflictos y un espacio de encuentro y diálogo entre dos o más personas con diferentes posturas en el que, asistidos por un mediador o por una mediadora, que es un profesional neutral e imparcial que acompaña a las partes en el proceso, que busca comprender el origen de las diferencias, confrontar las



▲ La imagen genérica del Día de la Mediación

diferentes visiones y encontrar soluciones para resolver el conflicto.

No todos los conflictos son mediables. No se puede mediar si una de las partes no quiere hacerlo, si no se respeta a la otra parte, si hay abuso de poder, si hay violencia o si no se asume el compromiso de cumplir los acuerdos.

Las principales ventajas de la mediación son: la autogestión en la resolución del conflicto, la rapidez,

la gratuidad y el principio win-win, al no perder ninguna de las partes.

¿En qué ámbitos se ofrece el servicio de mediación? En el contexto educativo tenemos la mediación escolar, que se ofrece en algunos centros escolares. Las mediaciones son realizadas por los mismos alumnos y alumnas, que previamente han recibido una formación específica en resolución de conflictos y que median entre

compañeros y compañeras de cursos inferiores.

En el ámbito familiar, se busca resolver conflictos entre diferentes miembros de la familia que se encuentren enfrentados por tener opiniones distintas sobre cómo manejar cuestiones como: la ruptura de la pareja, conflictos entre padres e hijos e hijas, el cuidado de familiares dependientes o el reparto de la herencia.

Mediación familiar

La mediación familiar se entiende como un sistema alternativo de resolución de conflictos, extrajudicial, confidencial y voluntario, que tiene un número limitado de sesiones, siendo el principal objetivo alcanzar un acuerdo entre las partes. En ese pacto al que llegan las partes se establecerá cada uno de los puntos tratados y acordados por ellas mismas. El acuerdo alcanzado es de obligado cumplimiento. Existe otro objetivo compartido por muchos mediadores y mediadoras, que consiste en generar una escucha real

entre las partes en conflicto, para que puedan ver y entender la posición de la otra parte.

En Vallecas se ofrece el servicio de mediación familiar en un recurso municipal, gratuito y abierto a toda la población llamado Centro de Apoyo a las Familias Nº4, que se encuentra en la calle de Conde Rodríguez San Pedro, 59 (Puente de Vallecas).

En el ámbito comunitario, existe la mediación vecinal que se circunscribe al ámbito del "vecindario" o las comunidades de vecinos. Este tipo de mediación procura a través de una actitud dialogante y pacífica ponerse en contacto con las partes, entender el contexto del conflicto y con la participación de las mismas encontrar soluciones y compromisos para resolver el conflicto.



Salud



DE LA MANO DE TU ENFERMERA

Ayuda para el control del enfado

Por Rubén Chacón-Cabanillas, enfermero especialista en Salud Mental del CSM Vallecas Villa y Concha Párraga, enfermera del CS Campo de la Paloma

Y si aprender a expresar tu enfado de manera adaptativa y no violenta se convierte en uno de tus deseos para comenzar el nuevo año? ¿Cómo se puede lograr? ¡Puedes hacerlo!

Lo primero que debemos de tener claro es de qué estamos hablando. ¿Qué es el enfado? El enfado se considera una emoción que nos puede ayudar a establecer límites a otras personas y ponernos alerta de alguna injusticia. No es una emoción negativa, sino que

nos sirve, entre otras cosas, para aprender a decir no, a defendernos, a reconocer lo que nos hiere y a aprender a poner límites.

El problema se produce cuando el enfado se convierte en algo frecuente, intenso, que dificulta nuestra vida cotidiana y nuestras relaciones sociales. Mal gestionado puede generar algunos síntomas como tensión, palpitaciones, temblores, sudoración, habla rápida, gritos, ceño fruncido, apretar mandíbulas, postura violenta hacia la otra persona o gesticulaciones en exceso.

Tómate un tiempo e intenta recordar situaciones de enfado. ¿Qué tipo de acontecimientos suelen enfadarte? Elabora un listado de tres o cuatro que más se repitan, incluyendo las personas

protagonistas, sus comportamientos y el escenario donde sucede.

¿Qué hacer cuando estamos enfadados?

En primer lugar, sería conveniente identificar el enfado y su causa. ¿Qué función cumple? ¿Qué estoy pensando? En muchas ocasiones no nos afecta tanto lo que sucede, sino lo que pensamos sobre ello. Esto hace que en ocasiones exageremos la importancia de lo sucedido y creamos adivinar lo que piensan los demás.

Por eso, tenemos que aprender a enfriar nuestros pensamientos.

Prueba con algunas de estas recomendaciones: bebe agua fresca, échate en el baño agua por la cara, traga saliva varias veces, o siéntate en un lugar diferente donde se haya producido la situación. Además, es bueno tener planificadas estrategias que eviten

SOPASALUD

Enfado	Salud
Tensión	Ira
Conducta	Ayuda
Enfermera	Emoción
Expresar	Sentimiento
Prevención	Alerta

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

Una técnica sencilla para expresar el enfado de forma adecuada es la denominada DESC, que consiste en Describir la situación que te genera malestar de forma clara, sintética y objetiva; Expresar los sentimientos o emoción con un tono calmado y nuestra parte de responsabilidad; Sugerir otras soluciones o alternativas; y Consecuencias positivas al respecto o beneficios.

Por ejemplo, "D: has llegado media hora tarde a la quedada y no me has avisado; E: me siento preocupado e inquieto; S: te parece que la próxima vez me avises cuando salgas de casa; C: y así calculamos para llegar más o menos a la vez y aprovechamos nuestro tiempo".

Por otro lado, no se aconseja realizar actividades intensas como caminar de un lado a otro, ejercicio excesivo o golpear un saco de arena de boxeo. En su lugar, intenta relativizar. ¿Nos parecerá importante esto dentro de un año? Usa el humor, la ironía... Busca los beneficios de hacerlo no violento.

Si tienes dificultades y aumenta tu tensión, busca ayuda o pide colaboración para solucionar los problemas. Tu enfermera te puede ayudar a controlar el enfado.



ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD



— RECETA SALUDABLE —

Estofado de habitas baby

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

Ingredientes:

- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo

- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- Un tomate
- 2 patatas medianas
- 1 bote de 1/2 kg de habitas baby
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
- Sal
- Chorreón de coñac o brandy

Ponemos en una sartén a fuego lento una cucharada de AOVE, donde pocharemos la cebolla, junto a los pimientos y a los dientes de ajo. Cuando ya esté todo muy blandito, agregamos el chorreón de coñac o brandy para desgrasar el fondo de la cazuela y de este

modo sacar todos los sabores de las verduras. En este momento, añadimos las habas baby directamente del bote (desechamos el líquido, pero no es necesario enjuagar). Cubrimos de agua, añadimos las patatas y dejamos cocer hasta que las patatas estén blanditas, rectificando el punto de sal si es necesario.

Las habas baby son muy ricas en fibra. Un plato de habas nos aportará aproximadamente el 8% de la fibra que debemos consumir al día. Además, son ricas en potasio fósforo y magnesio y tienen gran cantidad de vitaminas entre las que destacamos el ácido fólico y la niacina.

Apto para omnívoros, celíacos, vegetarianos y veganos. No gluten, ni huevo. No contiene frutos secos

'Habichuelas con almendras', ganadora del I Concurso de Recetas Saludables 'Vallecas cocina salud'

La receta 'Habichuelas con almendras' de Marina Ruiz Serrano ha sido la ganadora del I Concurso de Recetas Saludables 'Vallecas cocina salud', organizado por Vallecas VA en colaboración con los centros de salud Campo de la Paloma y Ángela Uriarte. El jurado, compuesto por dos enfermeras de los mencionados ambulatorios, eligió finalmente

esta propuesta culinaria entre los diferentes platos que llegaron al correo del periódico: prensa@vallecas.com hasta el pasado 10 de diciembre. La receta ganadora será publicada en la sección 'De la mano de tu enfermera', junto al correspondiente análisis nutricional, en la edición del próximo mes de febrero de 2024.

► Un momento de la elaboración del plato ganador



CENTROS DE MAYORES



GRUPO
casablanca

grupocasablanca.es

916 004 529

Avd. de la Democracia, 9

Mejorar la educación para mejorar la vida

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



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

gsdeducacion.com

