



Música a favor de la paz en Santa Eugenia



J. INASTRILLAS

Coralistas cantaron en los festejos del barrio el pasado 22 de junio

Pág. 3



ANTONIO LUQUERO

‘Es fundamental que la cultura se imponga como ambición política en 2025’

Entrevista con el activista vecinal y escritor, Pepe Molina

Pág. 11



JESÚS INASTRILLAS

Las Fiestas del Carmen y de la Karmela vuelven en julio

➤ Toda la programación de las actividades que se desarrollarán en Puente de Vallecas

➔ Págs. 4 - 8-9

AUTOESCUELAS Rayo
Muy de Vallecas

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

PATROCINADOR OFICIAL

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

CAÑAS . TAPAS . VERMUT DE GRIFO . RACIONES
RECETAS Y POSTRES CASEROS . MENÚ DEL DÍA . GRUPOS

EL SALERO DE MING
BAR DE TAPAS CON TERRAZA

C/PAYASO FOFO 24 @elsalero deming T.675 36 87 55 / 646 31 90 21

José CAMINO
Carnes Naturales

Av. Rafael Alberti, 39
Tlf pedidos 91 777 51 82

SERVICIO A DOMICILIO
Charcutería selecta especialidad en jamones y embutidos ibéricos
LA MEJOR CARNICERÍA DEL BARRIO

GALERÍA LOYTE
C/ Pedro Laborde, 9
Ptos. 29-31; 26 y 35
Tlf pedidos 91 0338054

LA CASA DE TUS SUEÑOS MÁS CERCA DE LO QUE IMAGINAS

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

#somosdelbarrio

comprarcasa. TORRESRUBI

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

Opinión

EDITORIAL

Descansar, reflexionar y renovar las fuerzas

Venimos de una primavera muy intensa que ha seguido los pasos del invierno y otoño pasados. Si hemos hecho "los deberes", la habremos vivido intensa, al igual que ha estado muy intenso el panorama en nuestro país, como en el resto del mundo.

Hemos tenido ocasión de habernos puesto en situación de proyectar como nunca antes lo hubiéramos hecho, aprovechando los vientos que soplan a favor. Algunos habrán sentido esa fuerza que a veces llega, esa energía que necesita concretarse en proyectos, porque si no, es abrumadora, desconcertante y difícil de gestionar.

Para todos, ha llegado el verano, estación propicia para cierto descanso. De una u otra manera es muy común aprovechar esa

situación para darse un respiro, un parón a tanta y a veces estresante actividad.

Aprovechemos, hagamos "ese parón" para reflexionar y profundizar sobre la propia vida, sobre la dirección en la que uno quiere caminar para que sea válida para uno mismo y para la sociedad, empezando por los más próximos.

El ser humano, en todo el planeta, está en un momento de transición que no requerirá de demasiado tiempo para que se decante el futuro escenario. El mundo del que venimos ya murió, no tiene vida, no tiene espíritu, quedó hueco. A la par podemos ver en nuestro alrededor muchas pequeñas experiencias, vivencias cotidianas en las que está presente lo humano, esa intención, a veces difusa, a veces muy precisa

por desarrollar lo mejor de uno y de los demás. De ello muy buen ejemplo es nuestro Vallecas.

En breve estaremos en un otoño e invierno que va a requerir lo mejor de nosotros mismos para imprimir con resolución nuestra decisión.

Tal vez, serán de utilidad, para reflexionar en estos días, considerar estas dos sencillas máximas que dicen: "trata a los demás como quieres que te traten" y "piensa, siente y actúa en la misma dirección".

En un mundo de creciente incertidumbre, tal vez propuestas como las anteriores sean las que nos puedan orientar. Tratemos de llevarlas a nuestra cotidianidad, de buscarles profundidad y muy probablemente el futuro se aclarará y ensanchará.

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

La chica derrotada por el miedo

Ignacio Marín
(@ij_marin)



Hace tiempo que Ángela tiene miedo. Al principio, era preocupación, eran temores puntuales a una incertidumbre ligeramente tangible. Fue invadiendo su cuerpo, gangrenando su alma, haciendo de su humor, pesar. Su espíritu es ahora negro. Ángela es la chica derrotada por el miedo.

Las paredes de su casa del Ensanche de Vallecas también se han ido cubriendo de negro. Más bien de un gris oscuro moteado de negro. No es miedo, es moho. Pero genera miedo, un miedo que le golpea contundente, romo. Toda la casa huele a humedad, a yeso mojado. Ni cuando sale, ese olor abandona su pituitaria. Miedo y asco.

Últimamente, su niña anda siempre mala. No duda que es por culpa del maldito moho. Tose, tiene congestión, los ojos le lloran. En el centro de salud les mandan a urgencias.

En urgencias les mandan al centro de salud. Siempre en la equidistancia del triaje. Miedo y desesperación.

En la inmobiliaria que le alquila el piso son amables, una amabilidad que jamás se concreta en soluciones. Ni para ella ni para ninguno de los vecinos de la escalera. Una lengua de moho negro se desparrama desde el décimo hasta el bajo. Miedo y desidia.

Ha pensado en irse. Ha pensado en coger a su niña y mandar todo a la mierda. Al moho, al centro de salud y a la inmobiliaria de las sonrisas. Pero no es tan fácil. Le quedan tres años de contrato de alquiler y para irse tendría que pagar una penalización a la que no puede hacer frente. Ni puede marcharse ni puede quedarse. Un callejón sin salida podrido de moho. Miedo y resignación.

En el Sindicato de Inquilinas se lo han explicado bien. Tras la

Las paredes de su casa del Ensanche de Vallecas también se han ido cubriendo de negro. Más bien de un gris oscuro moteado de negro. No es miedo, es moho

inmobiliaria de las sonrisas hay un fondo buitre que ya ha comprado 3.000 viviendas que pertenecían a la Comunidad de Madrid. Aplica cláusulas abusivas, como el pago del IBI, las cuotas de la comunidad, la recogida de basuras o un seguro de impago, además de la penalización por abandonar la vivienda. En otras regiones las han declarado ilegales. Aquí

no. Miedo y rabia.

Pero en el sindicato ha aprendido más cosas. Que si se juntan son más fuertes. Que pueden arrinconar a esas malditas inmobiliarias en los tribunales y ya no sonrien tanto. Que las huelgas de alquileres funcionan. Que tienen la sartén por el mango. Ángela ya no quiere quedarse en casa viendo cómo se ennegrece la pared y su alma. Ángela ya no quiere ser más la chica derrotada por el miedo. Miedo y esperanza. Una mezcla explosiva. Que se preparen.

La imagen del mes



Dani Gago



Ternura radical frente al capitalismo liberal

'Orgullo vallecano, Ternura radical frente al capitalismo liberal' fue el lema de la pancarta que abrió la multitudinaria manifestación del Orgullo Vallecano, que recorrió la Avenida de Albufera el 22 de junio. La marcha organizada por Orgullo Vallecano LGTBIAQ+ se convirtió en una auténtica fiesta reivindicativa de los derechos de este colectivo. "Ternura radical es ser critique y amorose, al mismo tiempo es saber acompañarnos entre amigos, amantes y vecinos, respetando los ritmos y las necesidades de cada uno", fue el primer párrafo del manifiesto de esta movilización.

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 Periódísticas 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



Cartas al director

Vallecas es diferente

Me sorprendió y agradó encontrar en primera página del número de junio de Vallecas VA, con foto incluida, este titular 'Un Rayo centenario de Primera División'. Me uno a la celebración.

Pero mi sorpresa y agrado fue mayor al encontrar, en la página 6, la columna titulada 'Inmigración y asilo en Vallecas', que firma Adriana Sarriés. Sorprende y agrada que, desde un periódico de barrio, se llame e invite a abrir las puertas. Me gusta.

El nuevo Pacto Europeo de Migraciones y Asilo lleva unos meses en marcha, pero estamos viendo que se ha quedado corto. Más que abrir puertas parece que apunta a cerrar fronteras, como si se tratase de que Europa, en lugar de ser "casa abierta", debiera convertirse en "una fortaleza".

La CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado) afirma que el objetivo del nuevo pacto no puede ser impedir que las personas lleguen. Y si llegan, expulsarlas lo más rápido posible. Se da la opción a países, que no quieran recibir migrantes, de pagar 20.000 euros para eludir el compromiso correspondiente. Pagar para no acoger es inaceptable. Si esto es Europa, Vallecas es diferente. Vallecas es diferente leo en la viñeta que aparece debajo del artículo de Adriana Sarriés.

Le envío esta carta, estimado director, motivado también por los resultados de las recientes votaciones para el Parlamento Europeo. Europa vota "cerrar". Vallecas es diferente. Algo habrá que hacer, aunque sólo sea un granito de arena.

Demetrio González Cordero



Iván (coralista) "Muy significativas fueron las canciones cantadas por todos y así poder lanzar un mensaje de creer en la dignidad de quienes tenían hasta más de 90 años, diciendo ¡no a la guerra ¡ y cantando a la paz"

Los asistentes al encuentro en uno de los espacios interbloques de Santa Eugenia

Música a favor de la paz en Santa Eugenia

Las fiestas de San Juan albergaron un nuevo encuentro coral, en el marco de la III Marcha Mundial por La Paz y La Noviolencia

Por Redacción

Coralistas para un Mundo de Paz y Noviolencia organizó el 22 de junio un encuentro coral en el que participaron más de 70 personas, mayoritariamente residentes de Los Nogales, dentro de la programación de las Fiestas de San Juan de Santa Eugenia (Villa de Vallecas). Se trata de una actividad más en los distritos vallecanos en el marco de la III Marcha Mundial por La Paz y La Noviolencia que se celebra este año.

El pasado 12 de mayo en la VIII Feria del Libro de Puente de Vallecas se presentó esta tercera edición donde se puso en marcha, cantando, una "bola de nieve" para que allá por donde rueda, deje su

semilla para la Futura Paz y para La Futura Noviolencia en todo el mundo.

"El interés principal de este encuentro coral fue vivir una

experiencia de encuentro por y para La Paz y La Noviolencia, desde el cantar juntos, donde los protagonistas fueran nuestros mayores", dicen los organizadores de esta iniciativa. "Ha sido un encuentro sencillo, sentido y entrañable, un paso más en esta III Marcha Mundial que será continuado con otro del 2 de octubre, de 17 a 18 horas, en el Auditorio Carlos Jiménez de Parga en Puente de Vallecas", añaden.

"Lo que más me gustó es que fue en favor de la paz y la no violencia. Me gustaría que el próximo año volviéramos a unirnos. Es una forma de que el barrio permanezca unido y haya más actividades que



Los miembros del grupo de coralistas

JESÚS INASTRILLAS

nos unan", comentó Purificación, una de las vecinas que asistió a la actuación.

En la misma línea, se manifestó Josefina, otra de las presentes en el acto. "En especial me gustó cuando leímos el poema y todos disfrutamos de que hubiera una convivencia entre los vecinos del barrio y los mayores de la residencia Los Nogales", argumentó. "Lo que más me gustó fue la música, que alegra a todos. Desearía que todo siga siendo como hasta ahora o mejor, ya que la gente del barrio es muy cercana", subrayó Manuela. Por su parte, Concepción destacó la amabilidad de las personas organizadoras y deseó que continúe la unión con el barrio con este tipo de iniciativas.

Valoración de los organizadores

"Ha sido un encuentro muy emotivo. Ha estado muy bien y me ha encantado también la participación de las personas mayores de la residencia", dijo Valentín, uno de los coralistas. Su compañero Pablo, aludió al hecho de que algunas de las personas de la residencia lo estaban leyendo y otras estaban intentando vocalizarlo, con lo cual había un sentimiento de participación.

Para Maribel, otra de las personas que puso su voz en el encuentro, fue muy emotivo. "Me acordé mucho de mi padre y lo que nos contaba de lo que vio de niño. Esta es nuestra memoria histórica todavía viva. ¡Lo pasé muy bien!" Por último, Iván, también coralista, no dudó en asegurar que lo que más le gustó fue la participación de la gente. "Esto dignifica un escenario de personas de la residencia y de las trabajadoras implicadas de una manera muy sencilla. Muy significativas fueron las canciones cantadas, por parte de todas y todos, y así poder lanzar un mensaje de creer en la dignidad de quienes tenían hasta más de 90 años, diciendo ¡no a la guerra ¡ y cantando a la paz", apostilló.

anúnciense
en **Vallecas VA**
Mar: **620 940 440**

Vallecas VA
Vallecas VA
Vallecas VA

REPARACIÓN DE MAQUINAS DE COSER
soluciones **nes cas**
Presupuesto sin compromiso
Todas las marcas
Repuestos y consumibles
Av. Buenos Aires, 29 local
91 110 40 05
nescascb@gmail.com
Horario: 09:30 a 18.00

MERCADO NUMANCIA
Mercado Gastronomico

SE ALQUILAN:
Locales en el interior para todo tipo de actividades permitidas
Locales exteriores con horario independiente del Mercado
Trasteros y almacenes
comercialnumancia@gmail.com
608 479 450
C/ Josefa Diaz, 4

¿SABÍA QUE TENEMOS...?
SELECCIÓN DE ANJUS DE CALIDAD
ANGUS BEEF

-MERCADO MUNICIPAL- VILLA DE VALLECAS
LUNES A VIERNES: de 9 a 14 y de 17:30 a 20:30
SÁBADOS: de 9 a 14
CALLE SIERRA VIEJA 61 - 28031 MADRID

ARREGLO DE ROPA
PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

Te ayudaremos a encontrar, la casa de tus sueños
NORGOM Inmobiliaria
C/ San Claudio 99, L3
91 2303255

Fiesta lúdica sí, pero utópica y reivindicativa

Por Cofradía Marinera de Vallekas

La Batalla Naval de Vallekas no es solo gente lanzándose agua. Hay dos razones que nos diferencian de toda esa multitud de fiestas del agua que aparecen con la llegada del calor y el verano. La primera es que hace 42 años inauguramos el Puerto de Mar en nuestro barrio. Y seguimos manteniendo esa idea porque pensamos que la utopía es necesaria en nuestras vidas y que es un motor de cambio que nos ayuda a avanzar. Ese grito que lanzamos cada año de "¡Vallekas, puerto de mar!" nos recuerda que necesitamos referentes en el horizonte por muy inalcanzables que éstos parezcan. Y esto ha creado todo un imaginario marinero que ha calado ya en varias generaciones. Ya hemos conseguido ser "Marineros de seco" como bien dice el Mecánico del Swing en su canción-himno de la Cofradía Marinera, tenemos un "paseo marítimo" en la calle de Payaso Fofó, el bulevar es el "muelle" donde atracan nuestros barcos, hay un centro de salud que inauguramos como "Hospital del mar", la parroquia de San Carlos Borromeo tiene una placa que la identifica como "Catedral del mar"; adivinad por qué los que animan al rayo se llaman "bukneros" e incluso hay un "desfiladero de Ponte Perdido" en una calle de parecido nombre donde cada año se agolpan marineros, arponeros y barcos.

La segunda y tan importante como la primera es la



▲ El cartel de la edición de 2024

reivindicación. Un sencillo juego de palabras: "en Vallekas nos mojamos por algo". Aprovechamos el altavoz que nos da la batalla para mostrar el espíritu luchador y rebelde de la gente de Vallekas. No nos faltan cada año causas o luchas a las que apoyar y seguiremos haciéndolo, aunque algunos medios de comunicación, de forma consciente, quieran reducir nuestra fiesta a algo lúdico.

La Batalla Naval es un barco de tres mástiles. Sin ellos el barco no puede navegar. El primer mástil, la parte lúdica, se consigue con la participación masiva de las vecinas y vecinos del distrito; el segundo, la parte utópica, con la constatación de que pidiendo lo imposible generamos un motor de cambio que elimina los límites de lo que podemos conseguir; y el tercero, la parte reivindicativa, con nuestra adhesión a una causa en la

que no vale la equidistancia ni la indiferencia.

Con todo eso, desde la Cofradía Marinera de Vallekas cocinamos la fiesta más integradora, más intercultural, más intergeneracional y más divertida que te puedas encontrar.

Por la dignidad de los pueblos

El lema de este año es "Por la dignidad de los pueblos... ¡¡Mójate por Palestina!!!"

La Batalla Naval ya dedicó su lema en 2002 a Palestina. Hemos decidido volver a hacerlo porque es imposible pasar por alto el genocidio de un pueblo. Está ocurriendo en Gaza y desde la Cofradía Marinera pensamos que esto tiene que parar inmediatamente. Debemos actuar movilizándolo a todos los actores posibles de la sociedad para presionar en una única dirección: parar lo que está ocurriendo en Palestina. Y una vez hecho esto, dar una solución al conflicto que pase por dignificar al pueblo palestino que lleva sufriendo décadas un régimen de apartheid. La utopía que buscamos no puede alcanzarse con un estado que intenta eliminar a otro pueblo. Es la antítesis de lo que somos. Por ello, este año, te mandamos un mensaje: "Por la dignidad de los pueblos... ¡¡Mójate por Palestina!!!". "¡Vallekas, puerto de mar!"



Estos festejos populares que van camino de convertirse en una cita imprescindible, congregaron el año pasado a más de 12.000 personas

◀ Foto de archivo de los primeros años de La Karmela

La Karmela: 20 años de celebración y de reivindicación

Por Olivia Anders

Las Fiestas de la Karmela celebran en 2024 su vigésima edición. Estos festejos populares que van camino de convertirse en una cita imprescindible, congregaron el año pasado a más de 12.000 personas, en una mezcla de celebración y reivindicación, reflejando el espíritu combativo y comunitario de Vallecas.

Desde su creación, se han caracterizado por su naturaleza autogestionada y su compromiso con causas sociales. "Nunca entendimos las fiestas separadas de la lucha", comenta una portavoz de la organización. Este año no será la excepción, ya que su lema será "Desde el Puenete hasta el Mar, Palestina vencerá".

En un contexto donde

las fiestas populares a menudo son absorbidas por dinámicas comerciales y alejadas de sus raíces comunitarias, las de la Karmela se mantienen fieles a sus principios. Este vigésimo aniversario es una celebración de la resistencia vecinal, de la cultura popular y de la capacidad de los vallecanos y de las vallecanas de crear un mundo más justo y solidario desde su propio barrio.

"Hace 20 años, de la mano del Ateneo Republicano de Vallekas y de la Asociación Vecinal Alto del Arenal, surgieron las fiestas Fórum Palomeras, que reivindicaban otro modelo de ciudad y de barrio. Nacieron como unas fiestas alternativas a las Fiestas del Carmen, que no respondían a unas fiestas populares, a un barrio comprometido y con otras demandas y eran meramente folklore rancio", recuerda la

portavoz de la organización de estos festejos.

Diversidad y riqueza cultural

La participación activa de las asociaciones vecinales y colectivos sociales es fundamental para el éxito de las fiestas. La organización horizontal y colaborativa permite que cada año sean un reflejo fiel de la diversidad y la riqueza cultural de Puenete de Vallekas. Además, el evento es un ejemplo de cómo la comunidad puede autogestionarse y crear espacios de encuentro y resistencia. No se entiende la batalla naval, organizada por la Cofradía Marinera de Vallekas, sin La Karmela ni La Karmela sin la Batalla Naval, que este año también se mojará por Palestina. De igual modo, estas celebraciones tendrán muy en cuenta el Centenario del Rayo Vallecano.

En el capítulo de necesidades, sus organizadores aseguran que estas fiestas carecen de servicio de limpieza municipal asignado y que son los propios vecinos y vecinas, y la organización quienes adecentan cada año el recinto de las fiestas.



Vallecas regenerativa

Por Dani Iraberri, de Suelo Completo Lab

¿Cómo será el barrio en 10 años? Imagina que, al hacer la compra, tuvieras un escáner con el que ver la nutrición de tu comida. Cuánto calcio, vitaminas, fitoquímicos tiene un tomate. ¿Qué encontrarías?

Dan Kirtredge acaba de publicar en 'Nature' un dispositivo que hace justo esto. Con él en la mano, una hoja de espinaca del mercado y otra cultivada en un suelo vivo (con un microbioma funcional, sin fertilizantes y sin labrar) veríamos que quizá necesitamos comer una hoja de espinaca de la tienda, cada día, todos los días del año, para obtener la nutrición que nos da una sola hoja de espinaca regenerativa.

Lo llaman "hambre oculta", una paradójica desnutrición hipercalórica de la que cada vez vamos a oír hablar más. Hoy necesitamos el

doble de calorías que hace 40 años para obtener una nutrición peor. Si tu comida no come bien, tú no puedes comer bien. Si un tomate sabe a agua, es más agua que tomate. Y esto no es sólo, que también, una cuestión de sabor: obesidad infantil disparada, enfermedades crónicas multiplicándose, problemas de fertilidad...

¿Por qué no come bien nuestra comida? Estamos caminando sobre la respuesta: en los últimos 40 años, desde que arrancó la revolución agrícola de Monsanto (hoy Bayer), hemos destruido ya un tercio de nuestros suelos fértiles.

La solución se llama agricultura regenerativa y ya ha empezado a cambiar el mundo. Si en España perdemos, de media, 20 toneladas de suelo fértil por hectárea al año debido a unas prácticas agronómicas obsoletas que condenan al campo a malvivir de subvenciones, en los suelos donde se está practicando la agricultura regenerativa se

capturan hasta 40. Y ello reduciendo gastos, recuperando la biodiversidad y con el potencial no de reducir, sino de revertir el calentamiento global, según las proyecciones, en un plazo de 2 o 3 años. ¿Y si la solución al calentamiento global pasa por comer mucho mejor y mucho más barato?

Si la Tierra fuese una manzana, el suelo sería una piel aún más fina. Esa fina piel, ese primer palmo de suelo, es el espacio con más biodiversidad del planeta. En un metro cúbico de suelo hay tantos hongos como para dar dos veces la vuelta a la Tierra. He podido analizar suelos con 40 kilogramos de bacterias por metro. Y todo depende de esa fina piel: la lluvia, la atmósfera, la temperatura y los nutrientes. La apabullante danza de la biosfera.

Revolución productiva

La de la agricultura regenerativa, esta que pone la microbiología de suelo en el centro,



En España se pierden, de media, 20 toneladas de suelo fértil por hectárea al año debido a prácticas agronómicas obsoletas que condenan al campo a malvivir de subvenciones

◀ Algunos de los bancales del Huerto Utopía
D. IRABERRI

es la revolución científica y productiva más decisiva de los próximos años, la que va a determinar nuestro futuro personal, colectivo y como especie. Estamos condenados a elegir entre desierto o abundancia.

Por eso es tan emocionante que sea en Vallecas donde un conjunto de vecinas está impulsando uno de los primeros huertos regenerativos de España, experimentando maneras de

cultivar que ponen el foco en esa fina piel que distingue un planeta como la Tierra de un planeta como Marte.

Tenía que ser en Vallecas. Y el huerto, por supuesto, tenía que llamarse utopía.

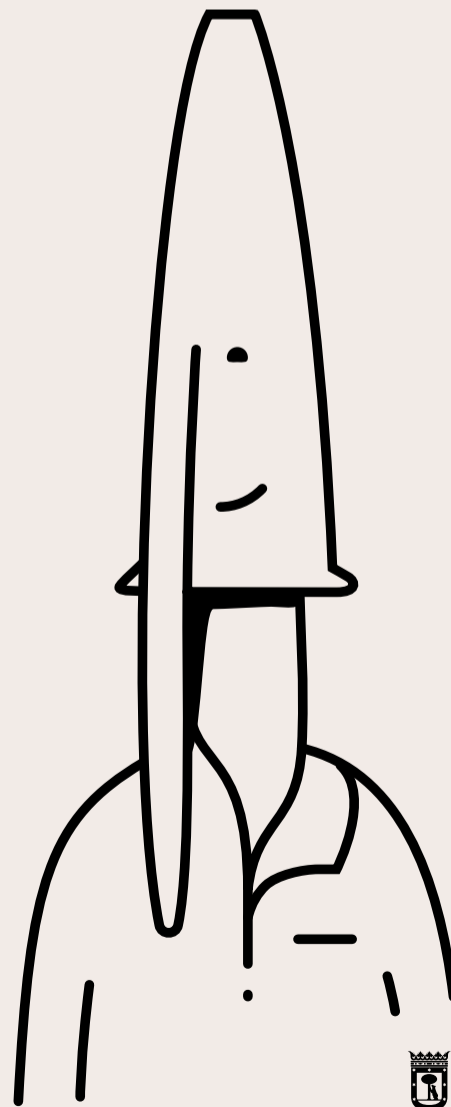
“QUIERO TRABAJAR DE ADMINISTRATIVO”

EL PUESTO ES TUYO

Servicio de búsqueda de Empleo y Formación

ae AGENCIA PARA EL EMPLEO

aemadrid.es



MADRID

DERECHOS HUMANOS



Niños y niñas de Vallecás

Artículo 25.2. de la Declaración Universal: "La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencias especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social".

Por Adriana Sarriés

Este derecho no está garantizado en la Comunidad de Madrid. Es posible que lo creyéramos, pero no lo está. Sin duda, los niños y las niñas de Vallecás en general han mejorado mucho en los últimos 50 años: su alimentación, su atención sanitaria, su educación, los espacios deportivos y de ocio, etc. Por supuesto que detectamos fallos y deterioros en muchos de estos derechos conquistados y animamos a seguir trabajando para corregir y mejorar, pero a lo largo de los años descubrimos también que la atención a estos derechos fundamentales ha ido creciendo. Para quien lo ponga en duda es bueno asistir a las exposiciones fotográficas de ese pasado vallecano o consultar la variedad de libros escritos sobre Vallecás. El siglo XX nos da una buena perspectiva y nos proyecta a una realidad dura, mucho más dura que la actual. Pero esto no ha terminado. Vallecás tiene infancias en riesgo. La UE (Unión Europea) en 2019 nos advirtió de que en Europa eran 18 los millones de niños, niñas y adolescentes en riesgo de pobreza

severa y exclusión social y lanzó a todos los países de la Unión una herramienta a través del documento 'Garantía Infantil Europea', que será evaluado en el Foro Anual de la UE de 2024. Su objetivo: romper el ciclo de pobreza y rebajar sustancialmente esas cifras escandalosas, ya que proporcionó Fondos Sociales Europeos para este fin.

Pues bien, hay todo un espacio en Vallecás donde alrededor de 1.800 niños y niñas no tienen los mismos derechos. La protección de la que habla el artículo lleva cuatro años golpeada. Este espacio se llama Cañada Real y sus habitantes llevan sin luz desde el 2 de octubre de 2020. Con frío en invierno y calor extremo en verano, su vida no tiene la misma protección social que las del resto. Vivir sin luz implica unas condiciones de vida mucho peores que para el resto de la infancia valleca. Todo esfuerzo es poco. Toda solidaridad escasa. Nuestro periódico no quiere y no puede mirar para otro lado.

Os recomendamos el corto titulado 'Aunque es de noche', Premio Forqué al mejor cortometraje cinematográfico y Premio Goya al mejor cortometraje de ficción. Lo interpretan los niños y las niñas de la Cañada. Vale la pena.

La marea de la injusticia social está creciendo. O la paramos ya, o arrasará nuestras posibilidades de llevar una vida humana digna

inmediato y la Asamblea General de Naciones Unidas, el Tribunal Penal Internacional y la Corte Internacional de Justicia toman acciones en esa línea, de nuevo, la derecha y la extrema derecha (como muestra, Aznar, Díaz Ayuso, Almeida y Abascal) respaldan activamente al genocida, y cuentan para ello con la inacción de la mayoría de la sociedad y de los gobiernos "progresistas". Fruto de lo cual también se beneficiarán los intereses espurios de grandes corporaciones internacionales.

En una encrucijada

La encrucijada que vive nuestra comunidad internacional la vivimos también en Madrid, O actuamos decididamente por el respeto de los derechos humanos o la derecha, en colaboración con la extrema derecha, y contando con la cooperación y la inacción de la izquierda, sacrificará nuestras vidas a favor de los intereses espurios de los poderosos.

La causa de los habitantes de la Cañada, como la del pueblo palestino, es la causa de los derechos humanos. Si los dejamos caer a ellos, caeremos todos. La marea de la injusticia social está creciendo. O la paramos ya, o arrasará nuestras posibilidades de llevar una vida humana digna.



▲ El ataque a la Cañada Real muestra el incremento de la injusticia social en defensa de los intereses de los poderosos PLATAFORMA LUZ

La Cañada Real: realidad y símbolo

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

Los habitantes de la Cañada Real viven una terrible realidad, que, a la vez, representa un símbolo de lo que está sucediendo en nuestras sociedades y los distintos caminos que tendremos que recorrer en un futuro inmediato.

La realidad supone que, tras el corte del suministro eléctrico de 2020, más de 4.000 personas, más de 1.800 niños y niñas, viven en condiciones indignas -como expresamente reconoció el propio Gobierno de España-, en un entorno torturante -como queda demostrado en el Informe de 2023 del Grupo de Acción Comunitaria.

Y ante esa tremenda realidad, tenemos, por una

parte, a una pequeña parte de la sociedad consciente y a todas las instituciones defensoras de los derechos humanos (nacionales, como el Defensor del Pueblo, europeas, como el Consejo de Europa e internacionales, como Naciones Unidas) exigiendo (desde hace más de tres años y nueve meses) que se restituya inmediatamente el suministro eléctrico y cese tan grave violación de derechos humanos. Y por otra, al Gobierno de derechas de la Comunidad de Madrid -PP- (que para la anterior legislatura, que comenzó en 2021, necesitó el voto de la extrema derecha -VOX- para la investidura), con la cooperación u omisión necesaria de la mayor parte de la sociedad y de los Gobiernos de derechas -Ayuntamiento de Madrid- y "progresistas" -IU en Rivas-Vaciamadrid y PSOE-Podemos/Sumar

en el Gobierno central-, manteniendo esa continua violación de los derechos humanos, con la que se beneficiarán los intereses espurios de las grandes compañías eléctricas y de la construcción que están detrás de los proyectos urbanísticos que se están expandiendo alrededor de la Cañada Real.

Esa tremenda realidad es insostenible por el sufrimiento que causa a los que están obligados a vivirla, pero también es un símbolo de lo que está pasando en nuestras sociedades, y que puede verse reflejado, por ejemplo, en la respuesta que se da al genocidio que está llevando a cabo Israel en Gaza, e incluso en los resultados de las últimas elecciones europeas, donde se ha producido el avance de la derecha y la extrema derecha.

Que hay un genocidio en Gaza es indudable, como se demuestra en el Informe 'Anatomía de un genocidio', de la Relatora de Naciones Unidas. Y si una pequeña parte de la sociedad consciente clama por su cese

El PSOE fue la fuerza más votada en las dos Vallecás el 9-J

El PP ganó en 16 de los 21 distritos de la capital en las últimas elecciones europeas

Por Isa Mendi

El PSOE fue la fuerza más votada en Puente y Villa de Vallecás en

las elecciones europeas del pasado domingo 9 de junio. En unos comicios caracterizados por la baja participación, los vallecanos fueron, junto a Centro, Vicálvaro y Villaverde, los cinco distritos de la capital

que frenaron el empuje del PP que, a la postre, resultó ser la formación más votada en el conjunto de la ciudad, con el 41,8% de los sufragios, por delante de un partido socialista con el 27,8%.

El 45,9% de los vecinos de Puente acudieron a esta cita con las urnas, un 12,7% menos que en la última cita de 2019. El 41,1% depositó la papeleta



▲ Una de las mesas electorales situadas en el colegio Gredos San Diego Las Suertes I. M.

socialista frente al 24,6% que prefirió el sobre popular. Detrás se situaron Sumar (8,9%), Podemos (8,8%) y Vox (8%). Por su parte, en el vecino distrito de Villa, la diferencia entre las dos formaciones fue más ajustada. El PSOE cosechó el 34,5% de los sufragios frente al 30,8% del PP. En esta ocasión, Vox fue la tercera fuerza (9,2%) por delante de Sumar (8,2%) y Podemos (6,5%). En esta demarcación la participación fue algo mayor, un 51,6%, aunque también con más de 12 puntos por debajo de la registrada hace 5 años.



▲ Universitarios y alumnos del IES Vallecas Magerit construyeron un planisferio del universo para situar las constelaciones. IES VALLECAS MAGERIT

De Vallecas al cielo

Los alumnos del instituto Magerit pudieron adentrarse en el mundo de la astronomía en el curso recién terminado

Por Redacción

El IES Vallecas Magerit ha tenido la oportunidad de participar en el recién terminado curso 2023-24, en el proyecto de Aprendizaje Servicios (ApS) de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) 'De Madrid al Cielo'. En esta iniciativa, estudiantes universitarios formaron un equipo

de trabajo, junto a sus profesores, para enseñar a los alumnos de 3º de la ESO del instituto de Puente de Vallecas algunos conocimientos básicos del ámbito de la astronomía.

El objetivo del proyecto fue, principalmente, despertar vocaciones científicas entre el alumnado de Secundaria, así como fomentar un ocio saludable entre los adolescentes.

Como actividades, los

alumnos participaron en dos sesiones sobre astronomía en el aula magna de la ETSIAE - UPM. La primera de ellas tuvo lugar el 31 de enero y corrió a cargo del prestigioso astro fotógrafo Antonio del Solar que habló de su dilatada experiencia fotografiando el cielo. La segunda, con Benjamín Montesinos como protagonista, se desarrolló el 28 de febrero y versó sobre lo qué es la astronomía y cómo se trabaja en la misma.

El universo y sus constelaciones

Pero no solo los alumnos acudieron a la ciudad universitaria para ampliar sus conocimientos sobre el universo. Además, pudieron disfrutar de la compañía de los universitarios que vinieron al centro situado en la calle de Antonio Folgueiras, 27, a enseñarles y a ayudarles a construir un planisferio del universo para situar las diferentes constelaciones.

"Ha sido una experiencia muy enriquecedora, tanto para profesores como para los alumnos y un exponente muy interesante de lo que significa el aprendizaje servicios", dicen desde el instituto vallecano.

El Ayuntamiento entrega las llaves de 64 viviendas de alquiler en La Rosilla

Por Redacción

La vicealcaldesa de Madrid, Inma Sanz, entregó el pasado 26 de junio las llaves de 64 nuevas viviendas de alquiler asequible situadas en el nuevo barrio de La Rosilla, situado en los terrenos del antiguo poblado chabolista, en Villa de Vallecas. En su construcción el Consistorio de la capital ha invertido casi 10 millones de euros para edificar 20 pisos de 2 dormitorios, 39 de tres y 5 de cuatro, todos con parking incluido.

Fuentes municipales explican que los nuevos inquilinos no pagarán por su nuevo piso más del 30% de los ingresos de la unidad familiar, lo que permitirá a los más jóvenes emanciparse y al resto de la población poder optar a una vivienda con las mejores calidades



▲ La Rosilla 1, la promoción de viviendas municipales recién entregada

sin que esto suponga la merma de sus ingresos.

Como el resto de nuevas construcciones de la Empresa Municipal de Vivienda y Suelo (EMVS), la promoción recién estrenada posee la certificación energética A, lo que permitirá reducir el consumo de energía y aumentar el confort de sus inquilinos. Además, las viviendas

cuentan con un sistema de ventilación mecánica de doble flujo y el edificio de seis alturas dispone de paneles fotovoltaicos, ubicados en la cubierta, para generación de energía eléctrica. Por último, en el interior se emplean sistemas de iluminación LED, con controles de detección y control temporizado en las zonas comunes.

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.



Mesón Casa Sergio
Tapas, raciones y caracolillos con flequillo 'cuando los haiga'
C/ Arroyo del Olivar, 182
Puente de Vallecas

REFLEXOTERAPIA PODAL - MASAJE AYURVEDA



CITA PREVIA: 699 221 244 (Calle Viridiana, 14)

DIAGNÓSTICO ¡GRATUITO! TE ESPERAMOS



CENTRO MÉDICO-ESTÉTICO
RAQUEL MOZOS

C/ Sierra Gador 60 ☎ 641 31 93 62 📱 CLÍNICA RAQUEL MOZOS

CH HOSPEDAJE

LOS CAZADORES
Casa de Huéspedes

649 929 727

Calle Puerto de Alazores 13

BAR RESTAURANTE Las RRR

- Carne roja de vaca
- Cordero asado y cochinillo
- Cocina de mercado



Reservas: 91 778 46 17 C/ Benjamín Palencia, 43

Monstruitos
SALA DE EVENTOS Y CELEBRACIONES PRIVADAS CON PARQUE DE BOLAS

C/ Cardeñosa, 18. Puente de Vallecas 24, 102 Asamblea de Madrid

695 84 79 02 @monstruitos_eventos

FONTANERÍA REYES
MANITAS PERSONALIZADO EN TU TIENDA FAVORITA

- Albañilería • Fontanería
- Electricidad • Pintura
- Aire Acondicionado

C/ Carlos Martín Álvarez, 64 Bis • 28053 MADRID
☎ 919216728 📱 685659064 / 688897845
fontaneriareyes36@gmail.com

La Heladería
Helados Artesanos

Abierto todos los días de 12:00 a 24:00
C/ Carlos Martín Álvarez esquina Avd. de San Diego



El recinto ferial de la calle de Payaso Fofó

Puente de Vallecas se viste de fiesta en julio
La Karmela celebrará este año su vigésimo aniversario

Por Isa Mendi

Julio es un mes marcado en rojo en el calendario festivo de los vecinos y de las vecinas de Puente de Vallecas. No vano, como es tradición, se celebran las Fiestas del Carmen y de la Karmela, que en 2024 llegará a su vigésimo aniversario. Del miércoles 11 al martes 16, habrá diferentes actividades culturales y de ocio dirigidas a todos los públicos. Una de las citas a tener en cuenta será, sin duda, la Batalla Naval, que, organizada por la Cofradía Marinera de Vallecas, llegará a su cuarentésimo segundo aniversario. En esta ocasión, la nota musical la pondrán míticos grupos como Nacha Pop y Los Rebeldes, que se subirán al escenario del recinto ferial de la calle de Payaso Fofó. Además, el deporte será también protagonista con la XIX Carrera Ciclista Trofeo del Carmen en el circuito urbano de la Avenida de Pablo Neruda. La inauguración oficial de los festejos será el jueves 11 de julio con la lectura de los pregones. El futbolista del Rayo, Isi Palazón, se dirigirá a los vecinos desde el balcón de la Avenida de la Albufera, sede de la Junta Municipal, antes del chupinazo que marcará el inicio de las fiestas.

FIESTAS DEL CARMEN, DEL 10 AL 16 DE JULIO

Miércoles 10 de julio
21 horas. Concierto Festival Infantil y Familiar Puente de Vallecas 'Pequecas': Arigato y Zascanduri. Recinto ferial calle de Payaso Fofó

Jueves 11 de julio
Inauguración Fiestas del Carmen 2024
19:30 horas. Banda de Música de Vallecas y Exhibición de Pilar de la Colla Castellera de Madrid
20 horas. Pregón a cargo de Isi Palazón, jugador del Rayo Vallecano, y chupinazo. Junta Municipal de Puente de Vallecas (Avenida de la Albufera, 42)
21 horas. Banda de versiones pop-rock En voz baja. Recinto ferial calle de Payaso Fofó
22:30 horas. Concierto estelar de Haffa Afrosweet. Recinto ferial calle de Payaso Fofó

Viernes 12 de julio
19 horas. Exhibición Cuerpo de Bomberos Ayuntamiento de Madrid (Fiesta de la espuma). Recinto ferial calle de Payaso Fofó
20 horas. Animación infantil y familiar Asteroid, un espectáculo de teatro de calle para partirse de risa. Parque Juan José García espartero
21 horas. Banda de versiones rock pop The pure tones. Recinto ferial calle de Payaso Fofó

Cervecerías Chamizo
La Cantina de WIN'S

Cañas, tapas, raciones, carta y arroces de encargo
Eventos, fútbol en directo

Te estamos esperando para brindarte el mejor servicio posible

C/ Peironcely, 29 28053 Madrid – TIF 672 440 990




SELECTUM gastroplaceres

Productos Selectos de la Marca España




Vinoteca
Oleoteca
Ibéricos y quesos
(Corte a Cuchillo)

Pan y Empanadas Gallegas
Fruta y verdura
Cestas Gourmet

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

REPARAMOS TODAS LAS MARCAS

VENTA DE ELECTRODOMESTICOS RECONDICIONADOS

24h SERVICIO TODOS LOS DIAS

Recambios originales
Servicio profesional garantizado

- *Lavadoras
- *Frigorífico
- *Aire Acondicionado
- *Lavavajillas
- Secadoras
- *Vitrocerámicas, etc

624 48 77 57
624 60 46 91

C/ Carlos Martín Álvarez, 64 - 28018 MADRID servicitecnicoomez@gmail.com



Uno de los conciertos de las Fiestas de La Karmela del pasado año



Isi Palazón, pregonero de las Fiestas del Carmen de 2024

Cafeteria La Avenida Cervecería

Av. Pablo Neruda, 96
☎ 91 139 56 50 690 82 04 13

22:30 horas. Concierto estelar de Lágrimas de sangre. Recinto ferial calle de Payaso Fofó
00:30 horas. Concierto de Fitipaldix (tributo a Fito y Fitipaldis). Recinto ferial calle de Payaso Fofó

Sábado 13 de julio
20 horas. Animación infantil y familiar. Pasacalles White Troupe. Recinto ferial calle de Payaso Fofó
19 horas. Actuación castellera de la Colla Castellera de Madrid y Minyons de Terrassa. Parque Juan José García Espartero
21 horas. Dj. Recinto ferial calle de Payaso Fofó
22:30 horas. Concierto estelar de Nacha pop. Recinto ferial calle de Payaso Fofó
00:30 horas. Orquesta Brumas. Recinto ferial calle de Payaso Fofó

Domingo 14 de julio
09:30 horas. XIX Carrera Ciclista Trofeo del Carmen (Club Ciclista Vallecano). Circuito Avenida de Pablo Neruda y la salida y la meta es a la altura del Centro Comercial Madrid Sur
16:30 a 20:30 h.-Batalla Naval. Cofradía Marinera de Vallecas. Bulevar de Peña Gorbea hasta calle de Payaso Fofó
20:30 horas. Banda de Música de Vallecas. Recinto ferial calle de Payaso Fofó
22 h.-Concierto estelar de Los Rebeldes. Recinto ferial calle de Payaso Fofó
00:00 horas. Fuegos artificiales. Mirador del Cerro del Tío Pío

Martes 16 de julio
20 horas. Misa en honor de la Virgen del Carmen. Parroquia San Ramón Nonato (Melquiades Biencinto, 10)
21 horas. Procesión de la Virgen del Carmen. Parroquia San Ramón Nonato (Melquiades Biencinto, 10)
22 horas. Concierto estelar de Bordón 4. Festival el Pozo del Flamenco. Plaza padre Llanos, junto al Centro Cultural El pozo (Avenida de las Glorietas)
Otras actividades recinto ferial: casetas de restauración, atracciones ecológicas, hinchables, pasacalles, actuaciones infantiles, orquestas...

LA KARMELA, DEL 11 AL 14 DE JULIO

Pistas Parque Javier de Miguel

Jueves 11 de julio
18:30 horas. Pasacalles con Charanga Trovada. Salida CC Madrid Sur
19 horas. Batucada a cargo de Asociación La Kalle.
19:30 horas. Pregón de Fiestas
19:45 horas. Chirigota El Desván
20 horas. Conciertos: Nuevo Mester de Juglaría, Sr. Kangalla y DJ Trapella

Viernes 12 de julio
18:30 horas. Taller de Graffiti infantil y adulto
19:30 horas. Conciertos: Carmen Xia, Vela Infamous, Sara Socas, Falsalarma y Via Zamboni con DJ Set

Sábado 13 de julio
10 h.-Torneo Hijos del Caballo Blanco. Polideportivo Palomeras
10:30 horas. Actividad acuática infantil
11:30 horas. Colla Castellera. Minyons de Terrassa
12 horas. Vermut con la Belcho Band
13:30 horas. Comida Cubana y bingo musical
18:30 horas. Juegos Populares Castellanos
19:30 horas. Conciertos: Neskatasuna, Los De Marras, Brigada Flores Magon, Núcleo Terco y DJ Azken Erromantikoak

Domingo 14 de julio
10:30 horas. Juego Acuático Infantil. A cargo de la Asociación Barró
12 horas. Rondacañas con Dulzaineros
13:30 horas. Ultrapaela.
16:30 horas. Batalla Naval
19 horas. Conciertos: Narco Barri, Xavi Sarrià, Biznaga y DJ Alex Martini

Perfil 7 MADRID COMUNICACION VISUAL

Rótulos luminosos, Impresión gran formato, Vinilos, Toldos, Regalos personalizados, Ropa laboral, DTF, Personalización textil...

91 254 72 61 - 659 793 964
www.perfil7madrid.es
info@perfil7madrid.es
Tienda online Siguenos

SHANTY TOWN MADRID

Cervecería especializada en cervezas artesanas y de importación

MERCADO DE NUMACIA. PUESTO 28

Lunes y miércoles: 18.00 a 22.30
Jueves y viernes: 18.00 a 23.30
Sábados: 12.00 a 23.30
Domingos: 12.00 a 22.30

PAJARRACOS POLLOS AL CARBÓN

Avenida Pablo Neruda, 49
DOMICILIOS 653 636 777

LA JAMBOTECA DE VALLECAS

Plz. Puerto Rubio n.º 5
☎ 91 942 13 79
f la jamboteca de vallecas

INMOBILIARIA
ENTREFINCAS

Compra venta de pisos
Nos movemos por todo Madrid

Gestionamos tu alquiler
Más de 24 años haciendo ilusiones

Tu confianza, nuestro compromiso

C/ Sierra de Contraviesa, 39
617 146 423 y 675 975 885

Talleres CUEMA

CHAPA Y PINTURA

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



**18 años haciendo
Sonreír a
Villa de Vallecas**

**En Clínica Dental
Ruby Dent
ofrecemos:**

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

**Primera
visita
GRATIS**

Ruby Dent
Centro Odontológico

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

Reflexoterapia Podal Masaje Tradicional Chino Masaje Ayurveda



- TERAPIAS NATURALES - Petición de cita: 699 221 244

**ALIMENTACIÓN
CARNICERÍA – CHARCUTERÍA – EMBUTIDOS**



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

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

MULTIFOTO

Evita Llandán Alegria

☎ 917787089 📞 654932270
MADRID - ESPAÑA

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

PUESTO 28
Carnes selectas
lavacavallekas.com
f LaVacaVallekas
Pedidos a domicilio
gratis a partir de 50€



WhatsApp 651 602 910
Tfno. 914 774 781

PUESTO 1
CASQUERIA
CECILIO
TODOS LOS DÍAS
GÉNERO FRESCO
Y DE 1ª CALIDAD

☎ 650 371 370
652 828 628



anúnciense Vallecas VA
en Mar: **620 940 440**

MUEBLES TORRIJOS
PRODUCTO ESPAÑOL

ESPECIALISTAS EN DESCANSO
Transporte gratis y montaje según pedido



**MESA DE CENTRO
ELEVABLE Y EXTENSIBLE**
Somos distribuidores oficiales de INDESAN

COMPRA EN EL BARRIO

Lunes a sábado:
09:30 - 14:00 - 17:00 - 21:00
☎ 667 20 80 04 ☎ 91 777 90 48
Calle Sierra Vieja, 71 - 28031 Madrid

ATENCIÓN PERSONALIZADA

TU DESCANSO AL MEJOR PRECIO, VISITANOS

Sanli
CHARCUTERÍA PASTELERÍA
PRODUCTOS DE PRIMERA CALIDAD

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

Para estas fiestas,
bocadillos como los
años 70, con pan recién
horneado, charcutería
de calidad, embutido
ibérico, variedad
de quesos...
y mójate con un refresco



PASTELERIA Sanli FIAMBRES

Entrevista con Pepe Molina, autor de 'Vallecas nuestra historia'

Por Isa Mendi

¿Qué objetivos se marca con la publicación de su último libro?

He intentado siempre reflexionar sobre una historia del barrio lo más real y cierta posible. Era necesario cargarse historietas como las del moro Kas, el caballo blanco y otras mentiras sobre las que se ha construido nuestra realidad. Vallecas es mucho Vallecas para tener que empeñarse en contar leyendas e historias imposibles de demostrar. Nuestra historia tiene muchas referencias reales y concretas. En cada época han emergido anécdotas y detalles de esta historia, muchas veces relacionadas con Magerit, el actual Madrid. Otras vinculadas a los hechos históricos más importantes (conquista de Granada, Comuneros de Castilla, 1808 y Napoleón, etc.). Eso sólo por situarnos hasta el siglo XVIII. A partir del XIX, el anecdótico y el desarrollo del barrio es variado y muy contrastable por la prensa de la época y los archivos que se han conservado.

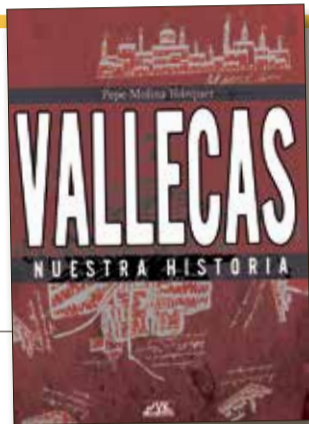
¿Cómo ha sido el proceso de creación?

Con muchas lecturas. En primer lugar, todo lo escrito por vallecianos contemporáneos: Castor Bóveda, Francisco Fernández García, Pablo García, Juan Jiménez Mancha, Lorenzo Manjón, Vicente Martín Morales, Alfredo y Gabriel Pérez, José Luis García las Heras, Lorenzo Vilariño, César Pastor Llopis, Roberto Angulo, Sixto Rodríguez, Miguel F. Espinar, Fernando Jiménez Herrero, Antonio Luquero, Jose María Uría y otros. Luego la lectura de cientos de horas en las hemerotecas de la Biblioteca Nacional, Ayuntamiento y Archivo Regional y todos los libros que aparecen en el apartado de bibliografía recomendada...

También he repasado todas las noticias referidas a Vallecas de los periódicos 'Pueblo', 'Ya', 'Informaciones', 'Arriba' y 'Hoja del Lunes', desde 1939 a 1975.

Y muchas fotocopias, muchos recortes, muchas lecturas que me

'La gente de Vallecas defiende su identidad y su relación con el barrio'



▲ La portada de 'Vallecas nuestra historia'

han conducido a otras y así, más de dos años. Afortunadamente mucho de este material se ofrece en abierto en la pantalla del ordenador. ¡Afortunadamente!

A lo largo de 292 páginas ¿qué episodio o episodios le ha costado contar más?

La convivencia de los visigodos con los árabes, la llegada de las tropas de Napoleón a Vallecas, los primeros años del siglo XX en Villa y otros. Hay poca información directa, pero, a base de escarbar, he obtenido datos valiosos de aquellos momentos, de los personajes intervinientes y de los hechos más relevantes.

¿De qué o de quienes se ha acordado especialmente?

Me han importado mucho las y los ciudadanos de a pie. Sobre ellos no se ha escrito mucho, pero era fundamental describir sus formas de vida y trabajo, su protagonismo en cada momento de la historia. La narración no siempre es espectacular, pero sintoniza con esa población campesina que llenó de vida la Villa de Vallecas, durante siglos y posteriormente el Puente de Vallecas.

'Vallecas nuestra historia' es el último libro del activista vecinal **Pepe Molina** que tiene como objetivo rescatar la memoria de los vallecianos desde la prehistoria hasta nuestro siglo. En esta entrevista con Vallecas VA no duda en asegurar que Vallecas es mucho Vallecas para empeñarse en contar leyendas e historia imposibles de demostrar acerca de sus orígenes.

¿Cómo se narra una historia cuando uno es protagonista de lo que escribe? ¿Es más fácil o más difícil?

Más que difícil, es imposible. Me gustaría poder disponer de una "máquina del tiempo" y trasladarme varios siglos atrás para verificar los datos y las vivencias. Esta historia está "contada" y, en la medida de lo posible, contrastada con datos. He intentado ser ameno y acercar cualquier tiempo al conocimiento actual. No he querido abrumar con datos, fechas y nombres sobresalientes. Me interesa y mucho que los jóvenes sean los primeros lectores de esta historia de Vallecas, que sean capaces de teatralizar cada momento histórico o trabajar en podcast, en pequeñas piezas de tik tok o en vídeos que exijan imaginación y participación de una clase, de un grupo de amigos o de una asociación vecinal. ¡A ver quién se atreve! Fui protagonista de 'Vallecas en lucha'. Fueron mis primeros años en Vallecas y todo lo narrado allí es pura vivencia personal.

¿Piensa que en Vallecas se está olvidando en parte su identidad, su espíritu reivindicativo, su cultura y su legado?

Es una afirmación de todos los periodistas, de toda la gente

que escribe de Vallecas, que este es un barrio que mantiene y defiende su memoria. En algunas charlas que vengo dando en institutos y colegios



► El activista vecinal Pepe Molina

Es fundamental que la cultura se imponga como ambición política en 2025"

Me han importado mucho las y los ciudadanos de a pie. Sobre ellos no se ha escrito mucho, pero era fundamental describir sus formas de vida y trabajo"

vallecianos puedo afirmar que hay mucho interés de los jóvenes por conocer nuestra historia. Los diálogos son de interés, de curiosidad y de reafirmación. La gente de Vallecas defiende su identidad y su relación con el barrio. Nadie se achanta por manifestar su vallecianismo.

Tras 'Vallecas en Lucha' y ahora 'Vallecas nuestra historia', ¿tiene en mente nuevos proyectos?

El mismo día que vi el primer ejemplar de 'Vallecas nuestra historia' me vino a la cabeza un posible nuevo trabajo al que le venía dando vueltas. En concreto querría trabajar sobre una historia cultural de Vallecas desde 1900 a 2000 (periódicos, asociaciones culturales, ateneos, casas del pueblo, grupos de teatro, musicales, radios, televisión, peñas flamencas, fiestas del barrio, etc.). Trataría de demostrar que en Vallecas siempre ha habido ambición por la cultura, que, aunque con una tasa alta de analfabetismo, en los primeros años del siglo XX, y hasta hace muy poco, la cultura ha rondado por las cabezas de trabajadores, maestros y colectivos sindicales y políticos. Es fundamental que la cultura se imponga como ambición política en 2025.

Tu asesor inmobiliario

Incremento en los precios de las viviendas en España (2020-2024)

El mercado inmobiliario en España ha experimentado, desde 2020 hasta 2024, notables subidas tanto en los precios de las viviendas de venta como de alquiler, influenciado por varios factores económicos y sociales como la escasez de oferta, el aumento del poder adquisitivo de los compradores y las fluctuaciones en las tasas de interés con expectativas de aumentos futuros que podrían moderar la demanda en 2024.

El precio de las viviendas en venta ha mostrado un incremento constante. En 2021, a pesar de la pandemia, los precios

se mantuvieron relativamente estables debido a la escasez de oferta y la resiliencia del mercado. En 2022, comenzaron a acelerarse, con un aumento promedio del 6.4% interanual. Y en 2023, esta tendencia continuó, con un incremento notable del 7% interanual en el precio medio de la vivienda usada, alcanzando los 2.079 euros por metro cuadrado. Sin embargo, la subida no ha sido uniforme en todo el país. Regiones como Baleares, Madrid y País Vasco han experimentado los mayores incrementos, superando los 2.000 euros por metro cuadrado, mientras que otras comunidades como Castilla-La Mancha han visto un crecimiento más moderado. Para 2024, se prevé que los precios sigan subiendo, aunque a un ritmo más pausado. Según estimaciones de diversas entidades financieras, podría aumentar entre un 2% y un 3%, soportado por la escasez de oferta en las principales ciudades y áreas costeras.

Por otro lado, el mercado de alquiler ha mostrado un comportamiento similar, con incrementos aún más pronunciados. Desde 2020, los precios han aumentado considerablemente,

con un repunte del 16% al 22% en regiones como Baleares y Cantabria y provincias como Tenerife, Girona y Málaga en 2023. Barcelona se mantiene como una de las ciudades más caras para alquilar, con precios alcanzando casi los 19 euros por metro cuadrado. Para 2024, se espera que los precios del alquiler continúen su tendencia alcista. Se estima un aumento de entre un 5% y un 7%, impulsado por la demanda persistente y la limitada oferta de propiedades disponibles.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubí.com



Para no olvidarte

Escribo a diario tu nombre
con los acordes de una sinfonía.
Algún día,
cuando estemos sentados
frente a frente,
me contarás por qué razón
dejaste tus ojos entornados
mientras los míos no daban crédito
al instante en que todo quedó en penumbra,
al temido instante
en que otoño e invierno
se dieron la mano
para que tu sangre suspendiera su brío.
Las doce y media eran.
Da igual en qué momento se detuvo el reloj,
da igual por qué se desató la tormenta,
da igual. Para no olvidarte
doy cuerda cada segundo a noviembre
para que nunca se apague la luz
de tus ojos entornados.

Por Concha Morales



VALLECAS VA DE TEATRO

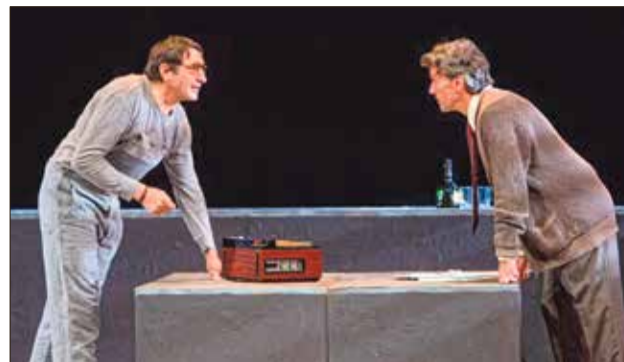


Una obra sobre el laberinto insondable de la mente humana

Por Pedro Lorenzo

'Las guerras de nuestros antepasados', de Miguel Delibes. Adaptación teatral: Eduardo Galán. Dirección: Claudio Tolcachir. Reparto: Carmelo Gómez (Pacífico Pérez) y Miguel Hermoso (Dr. Burgeño). Iluminación: Juan Gómez-Cornejo. Escenografía: Mónica Boromello. Vestuario: Yaiza Pinillos. Teatro Bellas Artes: (hasta el 28 de julio).

Pacífico, un hombre del campo, se encuentra en la penitenciaría de un centro de



▲ Carmelo Gómez, a la izquierda, da vida a Pacífico

TEATRO BELLAS ARTES

reclusión por haber cometido un asesinato, a pesar de que es una persona no violenta. Su nombre no le hace justicia ni su carácter tampoco, a pesar de su bondad.

La novela de Miguel Delibes publicada en 1975 define como siempre perfectamente a sus personajes, con un lenguaje rico y atávico de la Castilla profunda, que retrata como nadie. Esta obra, ahora repuesta, estuvo el pasado año durante dos meses en el mismo teatro con llenos diarios y una crítica inmejorable.

Es éste un alegato pacifista y contra las guerras que han sido contadas a lo largo de los siglos por las familias, el biso, el padre, en todas las casas de todos

los lugares, aquí situada en un ambiente rural. De las carlistas a la de África, la Guerra Civil..., siempre hay batallas que contar por los mayores.

La guerra nuestra de cada día, algo latente en la población que a veces se vanagloria de ella, en cualquier tiempo pasado o presente e inherente a toda sociedad.

El doctor Burgeño en la penitenciaría de la prisión le va extrayendo la declaración de por qué en un arrebato, alguien tan sensible que siente el dolor de los árboles al podarlos o las voces del río, pudo cometer semejante atrocidad. Pacífico tiene una sensibilidad e ingenuidad extremas, y vive en un medio rural muy duro que le provoca

un gran sufrimiento y rechazo. Un laberinto mental, especie de thriller que hurga en la mente de un ser humano lleno de matices y contradicciones.

Es magnífico el trabajo de Carmelo Gómez con su movimiento en escena, silencios, tonos, su introspección y un lenguaje singular y local, potenciado por él, que le hace estar "pistonado". Obtuvo el Premio Talía 2023 al mejor actor protagonista por este papel. Participó de manera muy activa con Eduardo Galán en la adaptación de la obra y con el reconocido Claudio Tolcachir en la dirección que le deja libertad para crear este personaje que calca de una realidad ya superada pero que nos retrotrae a aquella época de manera palmaria.

Muy solvente la interpretación, como fundamental, el papel de Miguel Hermoso e interesante la escenografía de Mónica Boromello, como siempre. En definitiva, que Carmelo cambió el cine, donde lo fue todo, por el teatro, de donde dice no querer salir. Y cuando le mencionaban los premios que con esta obra podían llegar, recuerda la frase de Federico García Lorca: "no me des premios, yo quiero batallas y desafíos". Pues en este desafío ha ganado la batalla y el premio. ¡Imprescindible!

HISTORIA DE VALLECAS

Las Vallecas

Por José Luis García Heras

"En 1473 el caballero Alvar Garci Díez de Ribadeneyra, maestra sala de Enrique IV, establece en Vallecas un convento donde su hija doña Mayor Díez, sus sobrinas y demás parentela femenina pudiera recogerse mientras él y sus hijos, Pedro y Francisco, partían a la guerra" (Ángela Muñoz Fernández).

En el siglo XVII se suscitó un pleito entre el concejo de Vallecas y un vecino sobre la propiedad de la ermita de la Piedad, "sita en la plaza de aquella villa. 1689-1700": "La casa y sitio que solía ser iglesia del convento cuando estuvo en este lugar de Vallecas, con lo que era cementerio de la iglesia, lo qual está en la plaza deste lugar, y en ello está fecho una capilla en cuyo altar hay una imagen de Ntra. Sra. de la Piedad, que dicha

casa alinda con casas mesón de Gabriel Gil y con casas de herederos de Bartolomé Martín, y con la plaza pública".

El pleito indica también la importancia que tuvo para el pueblo este lugar. En su casa aneja puso escuela el maestro Damián Luis para enseñar a leer a los muchachos de la villa.

Otro documento de 1728 ratifica que el convento de las Ballecas estaba en la plaza:

"Las monjas que hay en Madrid de las Ballecas [...] estaban en Vallecas, en la Ermita que hay en la Plaza que llaman La Piedad y todas las casas de tienda, pastelería, botica y todas las demás casas alrededor era el convento, que da indicio que en aquel tiempo sería lugar grande".

En 1552 las monjas se trasladaron al centro de Madrid, conservando su advocación de Ntra. Sra. de la Piedad, aunque en la memoria quedó su primitivo origen y el convento

siempre fue conocido por los madrileños como 'Las Vallecas'.

La antigua casa-convento se había quedado pequeña, pero también influyó en el traslado la creciente importancia política y económica de la villa de Madrid y el establecimiento en ella de la Corte (Eva Bernal).

Y, según Elena Aguado, "las religiosas quisieron trasladarse a una ciudad principal que les garantizaría ser curadas de sus enfermedades con menos coste, y tener los

abastecimientos necesarios, tanto para su salud como para su sustento más rápido y económico".

Antes de la desamortización

En este convento permanecen hasta 1836. Los decretos de exclaustración de Mendizábal las obligaría a abandonar la casa y se instalan en el cercano convento del Sacramento. En 1877 levantan un nuevo edificio en Isabel la Católica, donde permanecen hasta 1931 (parte de la

comunidad se traslada al Monasterio de Santa Cruz de Casarrubios del Monte). Ese año el convento es incendiado durante la "quema de conventos" tras la instauración de la República.

"Era una comunidad de 20 religiosas, muy pobre, que se dedicaba a la enseñanza gratuita y vivía de limosnas. Fueron recogidas en la diputación provincial, donde se les proporcionó alimentos y protección hasta que el arzobispo decidiera su destino" (Elena Aguado).

Regresan al Sacramento, pero son expulsadas al comenzar la Guerra Civil, continuando en esta precaria situación, marchando de un lugar a otro hasta 1939.

Al acabar el conflicto se instalan en un albergue en la calle de López de Hoyos hasta que el 13 de noviembre de 1939 logran trasladarse a un edificio en la calle de Joaquín Costa en el que residen aún hoy día.



▲ Monasterio de las Vallecas. Frederik de Wit, hacia 1635

Deportes **Rayolandia**

Por Juan Rodríguez



◀ El Rayo comenzará la Liga 24-25 en San Sebastián

▼ Varios participantes cruzan agarrados de la mano la línea de meta

JESÚS INASTRILLAS



Un Rayo renovado para el nuevo curso

Tras los festejos por el centenario, el Rayo Vallecano se vuelve a "poner la pila" (Samanta Vallejo-Nájera, una de las juezas de 'MasterChef', siempre se refiere a una pila, en singular, cuando los aparatos electrónicos solían llevar dos... pero quién soy yo para juzgar a un juez...) de cara a la temporada 24-25. Para empezar, tal como adelantó el portal 'Pasión por el Rayo', el equipo vuelve a los entrenamientos el lunes 8 de julio. Con "la calor", claro. Pero qué quieres. Son las fechas que son. No se presentarán a los entrenamientos los que forman parte de las bajas: Falcao (nuevo jugador de Millonarios), Dimitrievski (del Valencia), Bebé (su regreso al Zaragoza no está confirmado), Kike Pérez (cedido al Valladolid), Miguel Crespo (mi 'Dynamo Man' ha sido cedido al Fenerbahce) y Pozo. Está por ver si se cierra la renovación de Unai López, tan lejana hace unos meses y tan cercana al tiempo de escribir estas líneas.

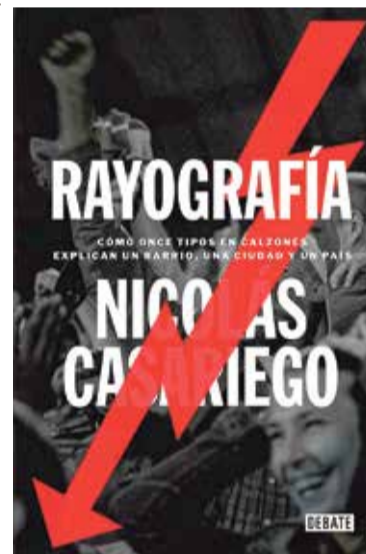
"Dime si hay nuevas incorporaciones", me dices, mientras clavas en mi pupila tu pupila azul (pero lo tuyo son lentillas)... pues mira, vuelven de cesión Joni Montiel (Burgos), Miguel Ángel Morro (Villarreal B) y Andrés Martín (Racing); e interesan Batalla (cedido al Granada por River Plate la temporada pasada) para la portería, y Pablo Martínez (Levante) para el centro del campo (su fichaje parece hecho, pero aún no es oficial). Y para la posición del 9... espera, deja que me arremangue y salte a otro párrafo.

Para meter los goles y no sufrir tanto en cada partido, suenan Munir (Las Palmas), Erik Expósito (Slask Wroclaw polaco), Borja Iglesias (ahora en el Bayer Leverkusen de Xabi Alonso) y Lucas Boyé (el argentino del Granada). De momento, son solo rumores. Veremos si Raúl de Tomás termina quedándose, lo que a mí, personalmente, no me parecería ninguna locura. Y es que, por una pura cuestión de probabilidad (más

allá de la valía real del jugador, que la tiene y mucha), es prácticamente imposible que el ariete rayista vuelva a firmar unos números tan malos la próxima campaña. A fin de cuentas, RdT solo anotó dos goles en la 23-24, ¡es imposible no superar eso! Pero yo también creía que Vinicius nunca aprendería a definir todas las ocasiones que generaba porque "el gol se tiene o no se tiene" o estaba bajo la creencia de que Marcos Llorente era uno de los mediocentros más prometedores del fútbol español... cuando ha terminado asentándose en la élite como extremo derecha, lateral diestro, ¡hasta delantero de emergencia! (cualquier cosa menos mediocentro).

Partidos confirmados

El Rayo tiene varios amistosos confirmados: jugará contra el Braga el 18 de julio, contra el Bournemouth el 4 de agosto; y contra otro equipo Premier, el Wolverhampton Wanderers (los 'Wolves', para los amigos), el 10 de agosto. Su debut en liga será el domingo 18 de agosto contra la Real Sociedad en San Sebastián (pero no el de los Reyes, sino el que tiene mar y está por el norte). ¿Seremos capaces de detener a Tekefusa Kubo? ¿Se debilitará su centro del campo porque Mikel Merino regresará



▲ La portada del libro de Nicolás Casariego

un clásico, y su compromiso con una vida sana (si habéis probado los helados con galleta Lotus que venden en cualquier supermercado sabréis lo difícil que es mantenerla...). Se rindieron homenajes en varios kilómetros del recorrido, como a Antonio Castilla (presidente de la Federación de Peñas fallecido en 2023), Juan Pedro Navarro (director de fútbol base fallecido también el año pasado) o Prudencia Prego (por su papel clave en la fundación del Rayo), entre otros. ¡Os esperamos en la VI edición de la carrera!

Letras rayistas

Dos celebraciones del Rayo en dos publicaciones distintas. El penúltimo número de la futbolera revista 'Panenka' (el 138, el anterior al Especial Eurocopa) es un homenaje al club y a su afición (por lo que llevo leído, merece mucho la pena -prometo contar lo más destacable en próximos textos, sin que este aviso pretenda poner en alerta al equipo legal de 'Panenka'...); y el libro 'Rayografía: Cómo once tipos en calzones explican un barrio, una ciudad y un país' de Nicolás Casariego (Editorial Debate) explora las interioridades de uno de los clubes de barrio, nuestro Rayo, más míticos que hay. Sobre libros y textos dedicados a la franja también nos exhibaremos más adelante.

agotado de la Eurocopa? ¿Empezará Camello enchufando un par de chicharos que marcarán el inicio de un temporadón a la altura de su talento? ¡En mes y medio empieza el baile!

V Carrera del Rayismo

El 16 de junio se celebró la quinta carrera del Rayismo para impulsar los hábitos saludables y el deporte entre la afición del equipo. Más de 3.000 corredores confirmaron el éxito de esta carrera, ya todo

Curso 24-25 – Educación bilingüe

Un proyecto educativo propio e innovador de aprendizaje experiencial

- ★ Lenguaje por señas (Aprendemos a signar) ★ TIC tecnológicos
- ★ Natación ★ Música ★ Talleres Montessori ★ Provocaciones Experimentales
- ★ Escuela de verano (0 a 6 años) ★ Yoga futuras mamás ★ Yogas bebés



www.taniajardin.com



Montessori - Waldorf Escuela Infantil Bilingüe en Vallecas desde 1979

Avenida de Palomeras, 29 ☎ 91 778 10 80 ✉ info@taniajardin.com

Espacios de Igualdad

Espacio de Igualdad María Moliner
601 642 453Espacio de Igualdad Elena Arnedo
914 802 508

Cuidar la salud mental en las maternidades

Por **Silvia Ramos, psicóloga del Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano**

La maternidad es un proceso que genera proyectos, ilusión y otros sentimientos maravillosos, de aquí que, con frecuencia, la idealicemos. Pero también debemos poner el foco de atención en los momentos difíciles, la incertidumbre, dudas y miedos. En muchas ocasiones puede convertirse en un periodo de gran sufrimiento emocional para las personas.

La etapa perinatal comprende desde el deseo de

experiencia de maternidad hasta los primeros años de crianza. La psicología perinatal es la rama orientada a la prevención, cuidado y apoyo de la salud mental durante esta etapa. Las personas pueden sentirse solas y vulnerables en un momento vital en el que se necesita bienestar físico y psicológico.

Algunas de las situaciones que pueden requerir ayuda psicológica para la gestión del posible malestar pueden ser: el estrés y la ansiedad derivados de buscar la concepción y no lograrla en el tiempo deseado; tratamientos de reproducción asistida en sus diferentes fases; todos los problemas relacionados con las dudas y miedos que



producen las pruebas durante el embarazo y sus posibles riesgos; gestión del duelo en caso de pérdida gestacional; psicoterapia por efectos de parto traumático y/o casos de violencia obstétrica; acompañamiento, sostén y orientación psicológica en caso de prematuros o bebés con necesidades hospitalarias; problemas para establecer un vínculo emocional sano durante el puerperio; y depresión postparto u otras patologías relacionadas con

complicaciones para adaptarse a esta nueva etapa de la vida.

Extrema vulnerabilidad

Suelen ser momentos de extrema vulnerabilidad para los que nadie nos ha preparado. En pocas ocasiones escuchamos en nuestro entorno social experiencias difíciles. No resulta frecuente que las personas compartan sus problemas de fertilidad, depresión postparto, pérdidas de gestaciones, etc., quizás por miedo a la incompreensión, rechazo o por los temidos juicios sociales. La realidad es que este periodo puede estar lleno de dudas, incertidumbre, miedos, tristeza o insatisfacción. Tantos cambios biopsicosociales generan un alto impacto emocional que se puede prevenir y acompañar desde los servicios de atención individual y grupal de la Red Municipal de Espacios de Igualdad.

ACTIVIDADES

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

Turismo eco sostenible ¿utopía o algo posible?

Para toda la población
Miércoles 17 de julio, de 18:15 a 19:45 h.

Renegociar la hipoteca con el banco

Para hombres
Martes 16 de julio, de 18 a 19:30 h.

Conociendo nuestra sexualidad

Para mujeres
Miércoles 10 y 24 de julio, de 18 a 19:30 h.

Visita a la exposición Consuelo

Kanaga: 'Atrapar el espíritu'
Para toda la población
Miércoles 10 de julio, de 11:30 a 13:30 h.

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEO SORIANO

Autocuidado para mujeres

Para mujeres
Martes 16, jueves 18 y martes 23 de julio, de 10:30 a 12:30 h.

Cine de Verano: 'Lionheart'

Para toda la población
Miércoles 31 de julio, de 17 a 19 h.

Relaciones de pareja tóxicas

Para mujeres
Miércoles 17, lunes 22 y miércoles 24 de julio, de 10:30 a 12:30 h.

Salta: Tu nueva Oficina Virtual de Empleo

Para mujeres
Miércoles 24 de julio, de 10 a 11:30 h.



EL CAMINO HACIA LA SOBRIEDAD, TESTIMONIOS DE ALCOHÓLICOS EN RECUPERACIÓN

‘Sentir que no tienes control sobre tu vida es horrible’

Entrevista con **Megan F.**, alcohólica rehabilitada

Aunque solo tiene 24 años, a Megan la fiesta del alcohol le duró bien poco. Enseguida se dio cuenta de que no se divertía, de que se sentía sola entre todos. Cocaína, speed, pastillas, alcohol... nada le era suficiente para calmar su ansiedad y su vacío. Convertida en un cóctel de alcohol y drogas, acabó perdiendo, a pesar de su juventud, las ganas de vivir, haciendo cosas que no quería hacer y degradándose como ser humano. Fue entonces cuando llegó al Grupo 24 Horas de Alcohólicos Madrid, situado en Puente de Vallecas, donde le preguntaron si quería dejar de sufrir. Poco a poco, lo está consiguiendo y ha vuelto a sonreír, por fuera y por dentro, sin la necesidad de sustancia alguna.

Por Grupo 24 horas AA Madrid

¿Cómo te diste cuenta de que tenías un problema con el alcohol y otras drogas?

Por mi forma de consumir, que ya no era la misma

de hace 5 o 6 años atrás. Me cuenta de que había progresado algo en mí, que no sabía qué me estaba pasando. Entonces fue como... ¡Dios!

¿A qué edad empezaste a beber y consumir?

Con pastillas empecé desde muy pequeña, igual con el alcohol. Probaditas

de alcohol más pastillas, concretamente ansiolíticos, porque era una niña bastante inquieta y necesitaba tranquilizarme.

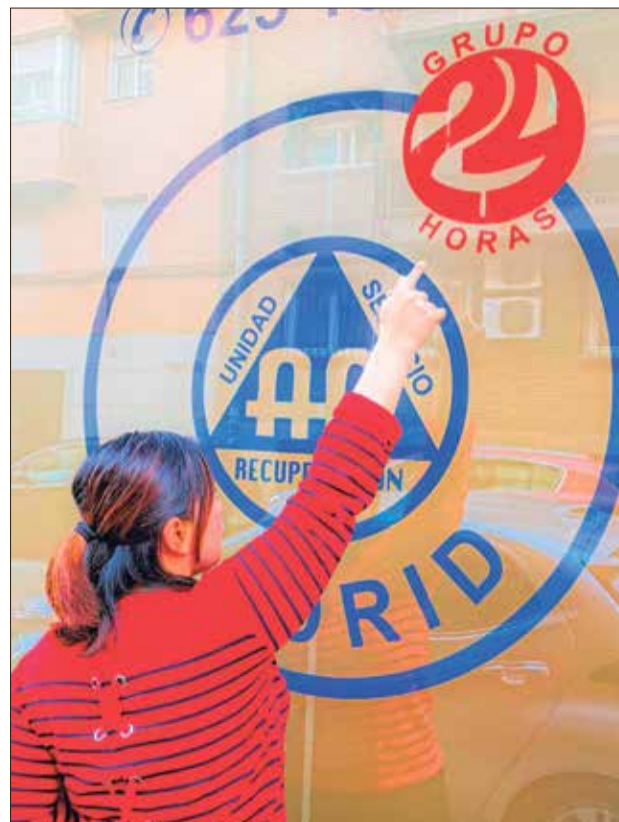
Hay un nexo social entre el alcohol, las drogas, y la noche y la fiesta. ¿Tú te lo pasabas bien?

Había ocasiones en las que siento que me lo pasaba bien entre comillas, pero la mayoría de las veces no fue así. Siempre era como tener que fingir que lo estaba pasando bien. Yo no iba a bailar, iba a consumir.

¿Llegaste a tocar fondo?

Sí, me pasaron muchas cosas que yo pensaba que nunca me iban a pasar. Cosas que uno piensa que no van a llegar. Pues yo llegué a eso y acabé muy destrozada. No tienes control de nada, y sentir que no tienes control sobre tu vida es horrible.

Tú eres muy joven. ¿Crees que el hecho de ser



▲ Megan, en la entrada del local de Alcohólicos Anónimos

mujer y alcohólica sigue siendo un estigma con relación a los hombres que tienen el mismo problema?

Sí, tanto con el alcohol como con el consumo. Cuando he tenido relaciones era

complicado, porque yo tenía que dar la imagen de "chica buena". Me reprimía mucho y me daba mucha vergüenza que mi familia se enterase.

Habrás bebido y consumido a escondidas...

Claro, yo consumía y bebía en mi cuarto a solas. Cerraba la puerta con llave y hacía de todo para que mi familia pensara que yo no estaba allí tomando ni consumiendo.

¿Cómo te está ayudando al Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos Madrid?

Me está ayudando a conocerme de una forma que yo nunca hubiera pensado. Estoy teniendo paz por momentos, una paz que nunca he tenido. Siempre ha sido dolor y puro sufrimiento. Cuando llegué al grupo me preguntaron si quería dejar de sufrir. Fue algo que me marcó mucho, porque yo nunca pensé si en algún momento iba a dejar de sufrir y es algo que estoy logrando muy poco a poco. Es muy bonito.

Si tienes problemas con tu forma de beber o consumir, hay una solución:

Grupo 24 horas de Alcohólicos Anónimos Madrid
C/ Julia Mediavilla, 27
Tel. 625 18 24 71



DE LA MANO DE TU ENFERMERA

Mi piel, ¿cómo la cuido?

Por Margarita Álvarez y Concha Párraga, enfermeras de Familia de los CS Entrevías y Campo de la Paloma

La piel es el órgano más grande del cuerpo (en un adulto promedio llega a tener una superficie aproximada de 2 metros cuadrados y pesa alrededor de 5 kg) y se considera como tal, porque ciertas células que forman parte de la epidermis tienen la capacidad de captar antígenos y transferirlos a células de la respuesta inmunológica. Por lo tanto, forma parte del sistema inmunológico.

Entre las principales funciones de la piel está la protección frente a factores externos como bacterias, sustancias químicas, etc...; la regulación del metabolismo y la temperatura corporal; es el sentido

del tacto y sintetiza vitamina D, por lo que es necesaria la exposición directa al sol para generarla ya que no abunda en los alimentos; y se ocupa de mantener saludables los huesos del cuerpo.

Para prevenir el deterioro cutáneo se deben beber al menos dos litros de agua por día, evitar el consumo de alcohol y tabaco, mantener una dieta equilibrada, haciendo especial hincapié en frutas y verduras, y realizar diariamente una correcta higiene para evitar la obstrucción de los poros.

El sol, por tanto, es necesario para la síntesis de vitamina D, además de producir otros beneficios como propiedades terapéuticas en ciertas enfermedades dermatológicas como psoriasis o acné. Pero, a su vez, tiene efectos negativos como fotoenvejecimiento, reactivación de determinados virus (herpes labial) y favorece la aparición de cánceres cutáneos.

Para tomar el sol con responsabilidad es bueno comenzar antes de que lleguen los meses de mayor intensidad. Hay que repetir la exposición de forma constante y progresiva para que la piel se vaya adaptando (el primer día sólo 15 minutos, luego ir aumentando 10 minutos cada día). Hay que vigilar la piel y, si empezara a molestar mínimamente, te está pidiendo que la tapes con ropa o bajo la sombra.

La primera medida, en todo tipo de piel, debe ser el aplicarse como mínimo un factor 30 de protección solar. Este factor es la relación que existe entre el tiempo necesario para la aparición de un eritema solar, usando un filtro solar y el tiempo necesario para generar el mismo eritema sin filtro. Se debe renovar cada 2 o 3 horas para que no se pierda el efecto y evitar las horas de mayor incidencia solar, entre las 11 y las 16. Los días nublados también debe usarse crema con protección, ya que las radiaciones atraviesan las nubes.

También es conveniente evitar el uso de colonias y desodorantes cuando se vaya a tomar el sol y después de tomarlo, darse una ducha e hidratar la piel. Además, conviene usar sombrero, ropa adecuada y gafas solares (el sol penetra por el cristalino y puede favorecer la aparición de cataratas).

En la montaña se debe utilizar crema con fotoprotección más alta, ya que el riesgo de padecer una quemadura se incrementa un 4% cada 300 metros de altura. Las zonas más sensibles son la cara, los párpados, los labios, las manos y la nariz. Esta crema debe ser resistente al agua, ya que el baño hace que la piel sea más sensible al sol.

Por otro lado, es preciso un aporte de vitaminas antioxidantes, que actúan como neutralizantes de los radicales libres, como son la vitamina E (presente en alimentos como verduras de hoja verde, nueces...) principalmente; y en menor medida, la vitamina C (cítricos, tomate, espinacas,...) y la A (zanahoria, hígado, espinacas,...).

SOPASALUD

Sol	Protección	Piel
Cáncer	Verano	Cuidados
Anciano	Niño	Baño
Enfermera	Riesgo	Factor
Cuidar	Dolor	

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

Grupos de riesgo

Existen determinados grupos de riesgo, como los niños, que tienen una piel más fina y sensible; los ancianos, que tienen el sistema inmunológico debilitado; y algunas personas que padecen enfermedades como vitiligo, herpes, albinismo, cicatrices y algunos tipos de acné. Los niños menores de 2 años no deben exponerse al sol.

Es necesario acudir a un dermatólogo cuando exista un cambio en la coloración de la piel, un cambio en

el tamaño, color o forma de lesiones preexistentes, si aparece sangrado, picor o dolor en una zona en concreto, etc. Algunos medicamentos aumentan la hipersensibilidad de la piel al sol.

El sol agrava el problema de las varices, por eso deben tener cuidado a la hora de tomar el sol. Las embarazadas también deberán tener cuidado con el sol, ya que es una época en la que la aparición de manchas cutáneas se ve incrementada.

Disfrutemos del verano y de su sol con responsabilidad.

ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Pavo con judías verdes

Por Lola Aylagas y Concha Párraga, enfermeras de Familia del CS Campo de la Paloma

Ingredientes:

- ✓ 200 gr. de judías verdes cocidas de bote
- ✓ 200 gr. de batata asada
- ✓ 200 gr. de filete de pavo asado o plancha
- ✓ 100 gr. de macarrones de lentejas

- ✓ 100 gr. de shitake u otra seta
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ Una cucharada sopera de aceite de oliva
- ✓ Una cucharadita de romero u orégano

Preparación:

Sofreír los dientes de ajo, añadir las setas y sofreír cinco minutos más. Añadir las judías verdes cocidas, la batata cortada en cuadraditos, previamente asada en horno o cocida si se prefiere, y finalmente introducir el pavo asado o a la plancha, espolvorear una cucharadita de romero u orégano, añadir 50 ml de caldo de verdura y cocinar durante 10 minutos. Y listo para servir.

Propiedades nutricionales: la pasta de lentejas contiene proteína de origen animal y más vitaminas y minerales que la pasta tradicional de cereal. Además, aporta hierro, calcio, vitaminas de grupo de la B y fibra.



TE AYUDAMOS A SONREIR

Clínica Dental SED
Salud y estética dental

Avda. San Diego, 77 - 28053 Madrid
https://clinicased.es

IMPLANTE UNITARIO + CORONA

desde **35€** al mes

PROTESIS SUPERIOR O INFERIOR CON DOS IMPLANTES

desde **95€** al mes

Financiación hasta 36 meses (*sujeta a financiación bancaria)

Infórmate: 917 571 499

Flota 100% limpia



100% Madrid

Cada vez que utilizas los autobuses de EMT, Madrid mejora

Una flota 100% limpia formada por autobuses eléctricos, GNC y, muy pronto, propulsados por hidrógeno verde

emtmadrid.es/flotalimpia



#YoSoyPro

LA NUEVA FP

ANA
Técnico en Operaciones de Laboratorio

YO SOY PRO

PORQUE TÚ TAMBIÉN ERES PRO



Cofinanciado por la Unión Europea



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y EMPLEO



Comunidad de Madrid

