



JESÚS INASTRILLAS

Vuelven las fiestas de la Virgen de la Torre

Las actividades culturales, deportivas y de ocio se desarrollarán del 6 al 15 septiembre

Páginas 8 y 9



El plan contra la pobreza infantil sigue sin llegar

La vulnerabilidad ha aumentado en Puente de Vallecas

Pág. 5



LaLiga

Irregular arranque liguero del Rayo

Una victoria, un empate y dos derrotas en las 4 primeras jornadas

Pág. 13

facebook.com/vallecasva @vallecasva @vallecasva

AUTOESCUELAS Rayo
 Muy de Vallecas

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

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

PATROCINADOR OFICIAL

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

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

Jose CAMINO
 Carnes Naturales

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

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

Vallecas VA se adhiere a la III Marcha Mundial

Vallecas VA se adhiere a la III Marcha Mundial por la paz y la no violencia, como ya lo hizo en el 2009 y 2019 con las dos anteriores ediciones.

¿Por qué volvemos a hacerlo? Porque es evidente la urgente necesidad de generar movilizaciones populares, acciones ejemplares en multitud de campos, de expresiones, con todo tipo de acción para poner en valor y que sea efectivo el sentir mayoritario por un mundo sin guerras y sin violencia. Es imprescindible que desde el fondo de los corazones, en todo el mundo, vaya surgiendo un clamor, un ¡basta ya! a tanta violencia, a tanta deshumanización, que llegue a lograr tal fuerza que se vaya convirtiendo en algo permanente y efectivo.

La Marcha Mundial es una posibilidad, una construcción desde la base social que se realizará cada cinco años. Hoy, que todo está mundializado, es necesario que las causas que cada uno haga suyas tengan esa mirada amplia de mundialización. Si no, nuestro hacer en el día a día, se nos quedará algo cojo.

Nos adherimos porque hacemos nuestro este extracto de la declaración de la marcha:

"Frente al aparente retroceso de la humanidad, es urgente hacer oír y reforzar la voz de quienes, en cada continente, queremos un mundo sin guerras y sin violencia: Denunciamos la actual situación que vivimos en todo el mundo, con el riesgo de una guerra nuclear y el creciente aumento del gasto en armamento, mientras cada vez son más las

poblaciones que se encuentran marginadas por la falta de mínimas condiciones dignas de vida; seguimos creando conciencia de que únicamente a través de la "no violencia" es que se puede conseguir la "paz" y abrir el futuro a toda la especie humana; ponemos de relieve las diversas acciones positivas que personas, grupos y pueblos ya están llevando a cabo en muchos lugares en todo el planeta para garantizar la aplicación efectiva de los derechos humanos y la no discriminación, y para promover la colaboración, la coexistencia pacífica y la no agresión".

Será de interés preguntarnos, ante esta posibilidad, ¿qué voy a hacer? En la página 4 damos buena cuenta de un encuentro coral el día 2 de octubre, inicio de la Marcha Mundial.

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

Comenta este artículo en www.vallecas.com

//Tribuna Vallecana

Piscinas manchadas de precariedad laboral

Ignacio Marín
(@ij_marin)



La piscina del Cerro Almódovar es uno de mis lugares predilectos en verano. Ya de por sí, nuestro monte más famoso merece la pena todo el año. A él le debemos nuestra historia minera, ya que el cerro fue y es lugar de extracción de la sepiolita, un mineral con grandes aplicaciones industriales. Este legado se ve representado en el rastrillo que, junto a la horca que utilizaban los campesinos para el cereal, imprescindible para nuestras famosas tahonas, forma parte del escudo de Vallecas.

El Cerro Almódovar también esconde yacimientos romanos y visigodos, construcciones de la Guerra Civil y fue el lugar elegido para que se ubicase la escultura 'Monumento a los pájaros', del artista Alberto Sánchez, creador del movimiento surrealista Escuela de Vallecas junto a Benjamín Palencia. Si todo ello fuera poco, ofrece unas gratas vistas de Madrid que nada tienen que envidiar a las del Tío Pío.

Es, en definitiva, un lugar para que los vallecanos nos sintamos orgullosos. En su ladera se erige un completo centro deportivo

con actividades, pabellón, gimnasio, pistas de pádel y tenis etc. Y ahora, en verano, una enorme piscina nos permite disfrutar de un día de tranquilidad. Pero, como todo servicio público competencia de nuestro ayuntamiento, tras sus aguas cristalinas se esconde una mala gestión y emerge el monstruo de la precariedad laboral. Y de eso no podemos sentirnos nada orgullosos los vallecanos.

Los trabajadores de las piscinas municipales de nuestra ciudad llevan todo este tórrido verano protestando contra la situación de precariedad que sufren desde hace ya demasiado tiempo. El Ayuntamiento planea un ERE encubierto que afectará a más de 400 profesionales, personal laboral que lleva años, hasta ocho temporadas, desempeñando sus funciones. Se trata de interinos de larga duración que han sido contratados en claro fraude de ley.

Las justas reivindicaciones, que han llevado a celebrar varias jornadas de huelga durante este verano, recuerdan que existen plazas suficientes para recoger a todos los trabajadores que el proceso de estabilización que se ha sacado de la manga el consistorio ha dejado fuera de forma injusta.

En el fondo, aparece la sombra de la privatización, con la que el Ayuntamiento vuelve a lucrarse de actividades tan básicas para el bienestar de los vecinos como el deporte y el ocio saludable

Se hace evidente una alarmante carencia de personal en categorías como operarios, técnicos de mantenimiento, socorristas, personal de deportes o auxiliares taquilleros. La precariedad laboral no solo perjudica a los trabajadores, sino que degrada los servicios públicos que tanto necesitamos.

En el fondo, aparece la sombra de la privatización, con la que el Ayuntamiento vuelve a lucrarse de actividades tan básicas para el bienestar de los vecinos como el deporte y el ocio saludable. Por ello, es tan necesario remunicipalizar las instalaciones que han sido privatizadas, convocar un proceso extraordinario de estabilización con todas las plazas que no se han convocado y la creación de una nueva bolsa de trabajo para todo el personal interino que no ha consolidado plaza.

Levantemos la voz y luchemos para evitar que nos sigan arrebatando nuestros derechos. Nos lo merecemos nosotros y se lo merecen los profesionales que cada día trabajan para ofrecernos servicios públicos de calidad. Hagámoslo para seguir sintiéndonos orgullosos de ellos y de piscinas tan nuestras como la del Cerro Almódovar.

La imagen del mes



Jesus Inastrillas



Guerra sí, pero de agua

La 42ª edición de la Batalla Naval, que tuvo lugar el pasado mes de julio, se convirtió en el enésimo acto de protesta de los vallecanos y de las vallecanas contra el genocidio israelí en la franja de Gaza. En esta ocasión, las pistolas de plástico y la munición, el inocuo líquido elemento, se convirtieron en las herramientas elegidas para exigir de una forma simbólica el alto el fuego definitivo. El lema de esta multitudinaria fiesta reivindicativa, organizada por la Cofradía Marinera de Vallecas, fue 'Por la dignidad de los pueblos... ¡Mójate por Palestina!'.

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



Una Autoescuela de vida en Palomeras Sureste

El psicólogo Iñaki Mediavilla desarrolla esta iniciativa en el local de la asociación del barrio desde hace más de 14 años

Por Isa Mendi

Calle de Fuente de Piedra 20, Asociación de Vecinos Palomeras Sureste, Puente de Vallecas. Todos los miércoles, de 18 a 20 horas, desde hace más de 14 años, el psicólogo Iñaki Mediavilla desarrolla de forma altruista una iniciativa encaminada a dar respuesta a las posibles inquietudes y necesidades que, en el ámbito psicológico, puedan necesitar los vecinos y vecinas. El nombre de su proyecto, Autoescuela de vida, y su objetivo, contribuir a promover la salud y el bienestar psicosocial en la comunidad de modo cercano y asequible para todas las personas que puedan necesitarlo. Hasta el momento, unas 50 personas han ido entrando y saliendo a lo largo del tiempo y varios han sido los temas que se han ido abordando. En la actualidad, hay un grupo consolidado de cerca de 15 residentes

que asisten libremente en función de la disponibilidad y de la propuesta mensual.

"La Autoescuela de vida es, como su mismo nombre indica, un lugar dónde aprender a conducirse por la vida, dónde aprender a reconducir la vida. Es un espacio para todos en la medida en que todos estamos exigidos por la necesidad de fijar un destino, establecer un rumbo, capear los temporales, remar a favor del viento y, en muchas ocasiones, en su contra", explica a Vallecas VA el precursor de esta iniciativa.

Este proyecto es, eminentemente, una experiencia grupal, un espacio de relación, un punto de y para el encuentro, y entiende que el aprendizaje se efectúa y refuerza a través de la participación. Además, apuesta por que el conocimiento se enriquece a través de la posibilidad de sentirse reconocido desde la alternativa de otros puntos de vista, se renueva y amplía desde la resonancia que provoca



En la actualidad, hay un grupo consolidado de cerca de 15 personas que asisten libremente en función de la disponibilidad y de la propuesta mensual

Los asistentes a una de las sesiones grupales de Autoescuela de vida

descubrirse interpelado por la experiencia que los demás comparten en el seno del grupo. "La aportación de la persona suma, lo que el grupo devuelve, multiplica. Actúa como un catalizador de reacciones, como un amplificador emocional que multiplica, diversifica y consolida el efecto de los aprendizajes", señala Mediavilla.

El elemento esencial del propósito de la Autoescuela de

vida es su accesibilidad, el compromiso de ponerse al servicio del interés colectivo. En este sentido, pretende convertirse en una posibilidad asequible que permite el acceso a una atención psicológica que, tanto desde su vertiente formativa como reparadora, para evitar en lo posible que el coste habitual de estas iniciativas se halle tan sólo al alcance de una minoría.

"Es un espacio de vida, que se nutre del impulso de la vida de los que lo comparten como parte de una experiencia participativa. En su seno, no se vive para contarlo, se cuenta para vivirlo; se expone, se muestra, se comparte, se participa, se juega, se ríe, se llora, se aprende y se despierta, en definitiva, se vive", resume el responsable de este proyecto.

Mediavilla reconoce que esta actividad es un "modesto grano de arena" para crear un espacio desde el que ofrecer la posibilidad de satisfacer el interés que suscitan los temas de carácter psicológico de forma amena y con rigor y proporcionar una alternativa asequible para quienes puedan necesitar asesoramiento y no dispongan de recursos para costear un tratamiento terapéutico. "Estoy comprometido con el desarrollo de iniciativas creativas que den respuesta a la desazón colectiva desde una perspectiva abarcadora que pueda conjugar lo personal y lo social, lo privado y lo comunitario", agrega.

Emergencia social

Por último, este profesional de la psicología con más de 20 años de experiencia no duda en considerar que el escenario actual de ansiedad, depresión, aislamiento, desmotivación vital, cuadros de despersonalización, tensiones familiares, conflictos de pareja, violencia machista... puede calificarse, en muchos sentidos, de emergencia social, "una devastación enmudecida en parte por la deficiente voluntad de las administraciones públicas a la hora de implementar medidas destinadas a paliarla", critica.

El bus no termina de llegar a la calle de Maquinilla

Por Redacción

Los cerca de 2.000 vecinos que residen en las 600 viviendas de las nuevas urbanizaciones situadas en el entorno de la

calle de Maquinilla, en Puente de Vallecas, siguen esperando que un autobús de la EMT llegue a su barrio y acabe con su incomunicación en transporte público, tras reiteradas peticiones infructuosas a las administraciones. En la actualidad, tienen que andar,

haga frío, calor o llueva, entre 500 y 600 metros para tomar cualquier línea urbana (54, 58, 103, 142, 143), que los lleve a Villa de Vallecas o a Puente de Vallecas/Atocha/Manuel Becerra, o bien utilizar su vehículo particular para atender sus necesidades básicas de

comprar, ir al médico o llevar a sus hijos al colegio.

Como alternativa proponen la prolongación de la actual línea 54, a través de una única parada, desde Cocherón de la Villa hasta la calle de Maquinilla. El 27 de noviembre de 2018, el Consorcio Regional de Transportes dotó de bus urbano a la primera de las calles, pero no consideró necesario prolongar el servicio hasta la segunda. Desde entonces, estos residentes demandan una solución.



La línea 54 de la EMT

RED BUDISA

MÁS QUE UNA INMOBILIARIA

C/ Puerto Somosierra, 8
28031 Madrid
910 557 945

- Compra y venta de viviendas • Naves • Locales
- Compramos herencias y proindivisos

REPARACIÓN DE MAQUINAS DE COSER

- Presupuesto sin compromiso
 - Todas las marcas
 - Repuestos y consumibles
- Av. Buenos Aires, 29 local
91 110 40 05
nescascb@gmail.com
Horario: 09:30 a 18.00



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...?

COLECCIÓN DE ANGUS DE ESCOZIA

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



El objeto del proyecto es mejorar la accesibilidad y lograr que la circulación peatonal recupere su carácter prioritario para que las calles sean un lugar de encuentro

▲ Una de las zonas de Sierra Toledana mejorada en la primera fase de los trabajos de reurbanización

Comienza la segunda fase de la reurbanización de Sierra Toledana

Los trabajos que cuentan con un presupuesto de 2,2 millones de euros, se extenderán hasta el verano de 2025

Por Redacción

El entorno de la calle de Sierra Toledana vuelve a estar en obras con la puesta en marcha de la segunda fase de reurbanización de este ámbito situado en Puente de Vallecas. La actuación supondrá una inversión municipal de 2,2

millones de euros y su finalización está prevista para el verano de 2025.

La intervención, que abarcará una superficie de más de 12.100 metros cuadrados, afectará a las calles de Peña Labra, Gutiérrez Sañudo, Amadeo I, Pico Peña Golosa, Garganta de Aísa, Pico Veleta, Pico Anayet y Fernando Pastor, así como a los accesos peatonales entre Baltasar Santos y Maruja García Romero y entre los viarios de Baltasar Santos y Sierra Toledana.

Fuentes municipales explican que el objeto del proyecto es mejorar la accesibilidad y lograr que la circulación peatonal recupere su carácter prioritario, de manera que las calles puedan volver a ser un lugar de encuentro. Asimismo, tras una

primera fase ejecutada en la pasada legislatura en la que se reurbanizó una superficie de más de 45.000 metros cuadrados con una inversión superior a 4,4 millones de euros, esta segunda etapa persigue homogeneizar el resto de calles del ámbito, que está consolidado en cuanto a edificación residencial pero que presenta un claro déficit de urbanización.

Ampliación de aceras

Desde Cibeles destacan que las mejoras incluyen la ampliación de aceras para favorecer el tránsito peatonal y cumplir con la normativa de accesibilidad. La configuración de las calles se mantendrá, al igual que el sentido del tráfico, conservando las calzadas el ancho existente de 3 metros. Además, se crearán orejetas con el objetivo de proteger al peatón de las zonas de aparcamiento reguladas, se renovarán los pavimentos de las aceras y se asfaltarán las calzadas. Asimismo, se plantarán 51 nuevos árboles y se soterrarán las redes de electricidad y telecomunicaciones para la mejora de la seguridad y la estética de la zona.

Vallecas cantará a favor de la paz y de la no violencia

El Auditorio Carlos Jiménez de Parga será el escenario de un encuentro coral el próximo 2 de octubre

Por Redacción

El próximo 2 de octubre se iniciará la III Marcha Mundial por La Paz y La No Violencia. El equipo base que recorrerá los 5 continentes, saldrá de Costa Rica y terminará su recorrido en el mismo país el 5 de enero del próximo año 2025.

La marcha mundial se construye, además del recorrido del equipo base, a partir de iniciativas de todo tipo que se realizan durante esos tres meses en cualquier país y por cualquier colectivo, entidad, organización o individualidades.

Vallecas viene acogiendo en los últimos meses diferentes actividades para la difusión de la misma, como, por ejemplo, la presentación en la Asociación de Vecinos Palomeras Sureste. Además, la presentación oficial que se realizó en el marco de la VIII Feria del Libro de Vallecas en mayo y, un mes después, en junio en las fiestas de San Juan de Santa Eugenia.

El próximo miércoles 2 de octubre, Día Internacional de la No Violencia, el mismo día del inicio de la marcha mundial, tendrá lugar un encuentro coral, de 17 a 18 horas, en el Auditorio al aire libre Carlos Jiménez de Parga, conocido



◀ El cartel del encuentro coral

Se realizarán también los símbolos humanos de la paz y de la no violencia y se leerá un pequeño texto, llamado compromiso ético

humanos de la paz y de la no violencia y se leerá un pequeño texto, llamado compromiso ético.

Entidades organizadoras

Las entidades organizadoras del encuentro son: Mundo Sin Guerras y Sin Violencia, Coralistas para un Mundo de Paz y No Violencia, el Coro La Horizontal y la parroquia de Santa Irene y como entidad colaboradora, la agencia inmobiliaria del barrio TorresRubí (comprarcasa).

"Queremos que sea un encuentro muy entrañable con sabor muy de barrio. Ojalá nos juntemos algún centenar de vecinos", comentan los organizadores de esta actividad.

A este acto seguirá un encuentro similar el 24 de noviembre en la plaza de Juan Goytisolo, en la entrada principal del Museo Reina Sofía y el domingo 5 de enero, habrá una celebración de final de la marcha mundial en la plaza Roja, en Puente de Vallecas.

anteriormente como parque del Toro, en la Avenida de Rafael Alberti, 13. En el transcurso de esta iniciativa los vecinos podrán compartir con los coralistas tres sencillas canciones con la idea de que todos los asistentes se sientan partícipes del encuentro, poniendo lo mejor de cada uno para generar un espacio donde se pueda compartir la emoción de cantar al unísono a favor de la paz y de la no violencia. Habrá a disposición de todos los asistentes hojas con las letras de las canciones para poder acompañar.

Por otro lado, se realizarán también los símbolos

Tu asesor inmobiliario

La importancia de la compraventa de viviendas

En el contexto económico y social actual, la compraventa de viviendas ha adquirido una relevancia sin precedentes. La situación post-pandemia, junto con cambios demográficos y económicos, ha transformado el mercado inmobiliario en un pilar fundamental de la estabilidad y el crecimiento económico.

El sector inmobiliario genera empleo directo e indirecto, desde la construcción y renovación de propiedades pasando por el sector del mueble, los electrodomésticos, decoración, suministros, limpieza..., hasta servicios relacionados como el financiero.

En tiempos de incertidumbre, la vivienda se ha consolidado como una inversión segura y rentable. La volatilidad

de los mercados financieros ha llevado a muchos a buscar refugio en activos tangibles como la propiedad inmobiliaria. Además, la tendencia al alza en los valores de las viviendas en muchas áreas garantiza una apreciación del capital invertido, proporcionando seguridad a los inversores y propietarios. La propiedad de una vivienda no solo es una inversión financiera, sino también un factor clave para la estabilidad social y familiar.

Por otro lado, la compraventa de viviendas también contribuye a la transformación y revitalización de espacios urbanos. La inversión en propiedades lleva consigo mejoras en la infraestructura y servicios, beneficiando no solo a los nuevos propietarios, sino también a la comunidad en general. La renovación de barrios y la creación de nuevas áreas residenciales fomentan un desarrollo urbano equilibrado y sostenible.

Los bajos tipos de interés en las hipotecas y las diversas ayudas y subsidios gubernamentales hacen que este sea un

momento favorable para comprar una vivienda. Además, las nuevas modalidades de trabajo, como el teletrabajo, permiten a las personas considerar opciones de vivienda más alejadas de los centros urbanos, ampliando las posibilidades de elección.

Si estás pensando en comprar o vender una vivienda llámame y te asesoraré.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubí.com



El plan de acción frente a la pobreza infantil sigue sin llegar

La Mesa de Intervención Social Comunitaria de San Diego-Palomeras ha detectado un incremento de la vulnerabilidad

Por **Olivia Anders**

En 2019 se llevó a cabo un diagnóstico sobre la pobreza infantil en Puente de Vallecas a petición del Consejo de Infancia del distrito. Los resultados evidenciaron cómo la infancia se encontraba en una situación de vulnerabilidad alarmante. El objetivo de este análisis también fue desarrollar y articular un plan de acción frente a la pobreza infantil, pero con la llegada de la pandemia, la vulnerabilidad de las familias y la infancia se vio agravada, sin embargo, no se retomó ninguna hoja de ruta específica para aliviar esta situación.

La Comisión de Pobreza Infantil de la Mesa de Intervención Social Comunitaria del barrio de San Diego-Palomeras incide en la necesidad de retomar urgentemente este programa de manera coordinada con los diferentes agentes del distrito que se encuentran en contacto con la infancia y que trabajan con la realidad en la que se enmarca, así como visibilizar la necesidad de desarrollar medidas que garanticen el acceso al derecho a la alimentación de todos los niños y niñas con la meta puesta en el comedor escolar universal gratuito en todos los centros educativos. "Son muchos los indicadores que muestran que Puente de Vallecas es el distrito con mayor número

de población en situación de vulnerabilidad que afecta de manera especial a la infancia y les arrebató derechos básicos. Es por ello que pedimos que al menos uno de ellos, como es el derecho a la alimentación, pueda ser luchado y asegurado desde la institución", apuntan sus responsables.

Puente de Vallecas, en datos

Según el mapa de tasa de riesgo de pobreza infantil a tenor de la renta nacional de 2021, Puente de Vallecas, con un 45,8%, es el distrito con mayor tasa de riesgo de pobreza infantil de la ciudad de Madrid. Además, el Índice de Vulnerabilidad Territorial Agregado (IVTA) por distrito de la capital, elaborado por el propio Consistorio madrileño en 2022, sitúa a Puente en la primera posición del ranking de vulnerabilidad (6,22) seguido de Usera (5,9), Villaverde (5,8) y Centro (5,78). A su vez, es el distrito que tiene la renta neta por hogar más baja de todo Madrid, seguido de Usera y Villaverde. Por último, en el curso 2020-2021 el 6,7% de los escolares de Puente presentó necesidades de apoyo educativo, muy por encima de la media de la ciudad de Madrid (5,1%). Por tipo de



▲ Puente de Vallecas, con un 45,8%, es el distrito con mayor tasa de riesgo de pobreza infantil de la capital

centro, el 60,3% del alumnado se concentró en los centros públicos del distrito frente a los concertados (39,6%).

Por otro lado, se han detectado factores que impiden un adecuado acceso al sistema de becas comedor. Y es que si las familias no disponen de una situación administrativa

estable o tienen deudas con la administración no pueden acceder, siendo los menores quienes sufren y pagan las consecuencias de actos en los que no se encuentran involucrados y viéndose privado el principio del interés superior del menor que rige la Convención de los Derechos de la Infancia.

Educo en el informe realizado en el 2023 dice que el comedor escolar es:

La falta de recursos económicos impide cubrir las necesidades de alimentación básicas y la ausencia de medidas sociales vulnera los derechos de la infancia al respecto

privilegiado para el desarrollo de la infancia y su bienestar. Alimentación, educación, protección, juego, participación... son derechos que se ponen en práctica en el comedor escolar configurando una garantía de presente y futuro para la infancia. El comedor escolar debe ser universal. La falta de plazas y comedores escolares abre una brecha en el acceso y disfrute de este espacio educativo. Esta brecha existe en nuestro país y debe ser atendida de forma urgente. Debemos avanzar hacia un sistema universal y gratuito en que cada niño, niña o adolescente tenga oportunidades para su bienestar y desarrollo independientemente de la situación familiar y las capacidades de su hogar. El comedor escolar es parte de la jornada educativa y del derecho a la educación."

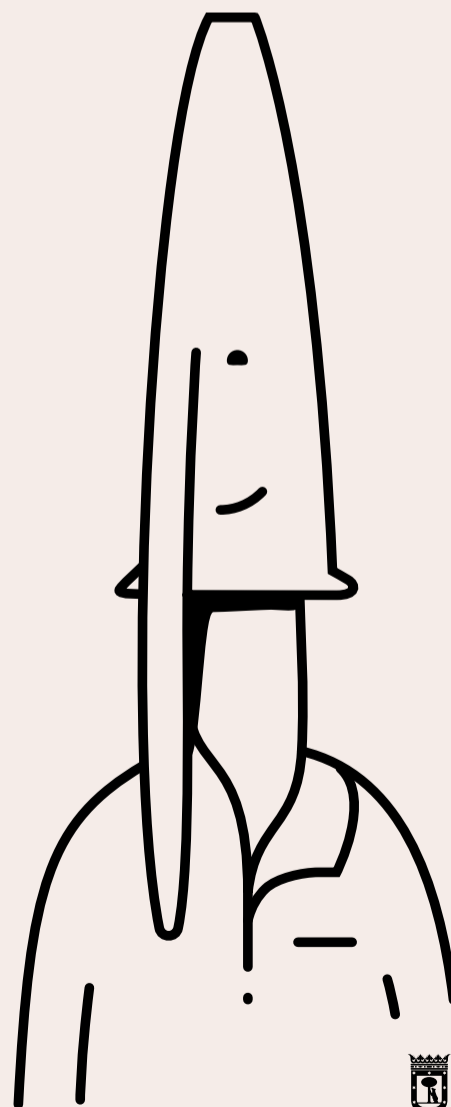
“QUIERO TRABAJAR DE ADMINISTRATIVO”

EL PUESTO ES TUYO

Servicio de búsqueda de Empleo y Formación

ae AGENCIA PARA EL EMPLEO

aemadrid.es



MADRID

DERECHOS HUMANOS



Para el movimiento vecinal este cambio de planes supone una clara victoria de las reivindicaciones de la afición del Rayo Vallecano y del propio vecindario de Vallecas

▲ Los jugadores del Rayo saludan a la afición, al término de un encuentro celebrado en el Estadio de Vallecas

El Rayo se queda en Vallecas

La Comunidad acometerá la primera fase de remodelación del estadio el próximo año con una inversión de dos millones de euros

Por I. Mendi

Parece que el culebrón acerca de un posible traslado del Rayo Vallecano lejos de su feudo de toda la vida, el Estadio de Vallecas, llega a su fin. Finalmente, la Comunidad de Madrid apostará por la remodelación del recinto deportivo, situado en pleno corazón de la Avenida de la Albufera, frente a la búsqueda de otras opciones de ubicación para el conjunto de la franja. El pasado mes de julio, el consejero de Cultura, Turismo y Deporte de la Comunidad de Madrid, Mariano de

Paco Serrano, anunció que la primera fase de las obras comenzará en el primer semestre de 2025, finalizará ese mismo año y tendrá un presupuesto de dos millones de euros. A esta primera intervención está previsto que siga otra de mayor calado que abarcaría toda la presente legislatura.

En esta primera etapa se acometerán trabajos como la eliminación de óxidos, sustitución de pilares y muros, renovación de vigas, sustitución de falsos techos, cambio de la fachada que aloja a distintas federaciones dentro del complejo deportivo o arreglo de aseos, mientras que el club se ocupará de la

reforma de los vestuarios y del palco de honor.

Para el movimiento vecinal este cambio de planes supone una clara victoria de las reivindicaciones de la afición del Rayo Vallecano y del propio vecindario de Vallecas frente a un hipotético proyecto especulativo en los terrenos del estadio. Los residentes aluden a que la propia presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso, reconoció en febrero que era "insostenible que el estadio del Rayo siguiera en Vallecas" y que había abierto una negociación con la directiva del club para buscar nuevos terrenos fuera de Vallecas para el estadio. Desde el principio, ambas partes defendieron con claridad y contundencia la permanencia del conjunto franjirrojo en Vallecas y del estadio en su emplazamiento actual, al considerar que, sin duda el Rayo Vallecano, que ha cumplido este año su centenario, forma parte de la identidad cultural de los distritos vallecanos de nuestra ciudad.

Al mismo tiempo, las asociaciones ciudadanas siempre advirtieron de la necesidad de una reforma

integral del estadio que no solo garantizara que sus usos actuales se desarrollaran en condiciones de seguridad y acordes a los de un club de la Primera División del fútbol español, sino que sirviera también para mejorar su aprovechamiento para el conjunto de los vecinos y vecinas de Vallecas. "No en vano, nos encontramos ante el mayor equipamiento deportivo y cultural que existe en Puente de Vallecas, uno de los distritos con mayor densidad de población de la ciudad y con grandes carencias dotacionales", señalan los residentes.

Participación de aficionados y vecinos

Estos colectivos vuelven a exigir al Gobierno de la Comunidad de Madrid y al club la participación de las peñas y de las asociaciones vecinales del distrito en la búsqueda de las mejores soluciones para el estadio, que no solo contemplen unas condiciones acordes a la categoría del club para el disfrute de sus aficionados, sino un mejor aprovechamiento del equipamiento para el conjunto del vecindario vallecano.

"Desde el principio pedimos a la Comunidad y al Rayo Vallecano que cualquier solución para el estadio contara con la afición y el vecindario, no ha sido así y el globo sonda del traslado solo nos trajo sospechas. Ahora cierran el capítulo con una propuesta de reforma de la que se desconoce el alcance real y con la que el club parece no estar satisfecho. No nos queda insistir más que en lo mismo, el Rayo forma parte del barrio y su estadio más y en la solución tienen que ser parte afición y vecindario", apostilla la Asociación Vecinal Puente de Vallecas-San Diego, en su cuenta de X.

Cuidar Vallecas es cuidarnos

Artículo 1 de la Declaración Universal:

"Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros".

Artículo 22:

"Cuidemos los derechos económicos, sociales y culturales".

Por Adriana Sarriés

Alclemos. Los cuidados son un conjunto de prácticas para vivir y sostener la vida que nos enseñan a ser más humanos y nos hacen más humanos. Avanzar en cuidados es avanzar en justicia. Sin ética de cuidados, Vallecas no avanzará y ninguna sociedad lo hará.

Pero no sólo necesitamos principios comunes como los DDHH, necesitamos cosas que se vean y se experimenten, cosas tangibles. Necesitamos cuidados, arrinconar comportamientos de bandos y ver en los demás rostros concretos, arrinconar la sospecha y la desconfianza como actitudes. Dar oportunidad a una red de cordialidad y ayuda mutua. Cuidar nuestros servicios, las dotaciones de cualquier tipo que tiene nuestro barrio. Todo ello es común, tan importante como nuestra casa. ¿Por qué menos? ¿Se puede ser ciudadano y que te de igual todo lo común? Lamentablemente se puede ser ciudadano destructor, de esos que hacen daño a cuanto se mueve y además se rien. Penoso, por lo menos como suele decirse, no les riamos las gracias (que

de gracioso no tiene nada y sí tiene de tristeza).

Tampoco nos olvidamos de nuestros políticos autonómicos y municipales. Vallecas necesita especialmente cuidados inteligentes que compensen la renta de los vecinos y vecinas más vulnerables y la muchísima población que está acogiendo la zona del ecobarrio. No debería ocurrir que, teniendo infraestructuras y dotaciones dignas, éstas no se mantengan bien y se pase "de puntillas" frente a los problemas. Servicios fundamentales como los sanitarios (Atención Primaria y Especializada) empeoran mes tras mes. El sistema educativo está altamente cuestionado y desbordado, y los Servicios Sociales, decadentes a pesar de los esfuerzos de sus trabajadoras. La limpieza del distrito, en gran parte de las zonas, clama al cielo y, por favor, vivienda pública ¿Para cuándo aquellas promesas? Pregunta: ¿Se puede ser buen político y que todo esto y más siga y siga sin corregirse? ¿Se puede ser buen político, tener responsabilidades concretas y soportar la degradación de alguna de las zonas de las Vallecas sin hacer unas políticas mejores? Desgraciadamente vemos que se puede. Artículo 22 de la Declaración.



La violación de los derechos humanos no cesa en la Cañada Real

Diferentes colectivos siguen denunciando y apoyando sus reivindicaciones

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

En nuestras actuales sociedades, algunos poderes públicos están utilizando con intensidad su gran capacidad de desinformación y adormecimiento de la población para mantener sus execrables e injustificables acciones. Y frente a ello, el vecindario que sufre directamente las consecuencias de

esas acciones está actuando con toda la dignidad, acudiendo a los mecanismos jurídicos de defensa de sus derechos y pidiendo al conjunto de la ciudadanía que al menos no olvide su sufrimiento, porque es la única manera de poder algún día terminar con el mismo.

Todo el que quiera conocer la realidad, sabe perfectamente que Israel está cometiendo un genocidio con el pueblo palestino; que 7.291 personas mayores murieron de forma indigna en las residencias de la Comunidad de Madrid por las decisiones directas y conscientes del Gobierno regional; y que se están vulnerando los derechos humanos de más de 8.000 personas, más de 1.800 niños y niñas, en la Cañada Real, desde que, el 2 de octubre de 2020, Naturgy, la Comunidad de Madrid y los Ayuntamientos de Madrid y Rivas Vaciamadrid, con la complicidad



▲ La violación de derechos humanos en la Cañada Real continúa desde 2020

La mayoría prefiere mantenerse desinformada o adormecida, aceptando acríticamente las estúpidas consignas que los poderes públicos

del Gobierno de la Nación, les cortaron el suministro eléctrico. Esa es la realidad, y el que quiera informarse tiene a su disposición, accesible en Internet, documentos, informes y libros realizados por agencias internacionales, expertos

independientes, periodistas y miembros del propio Gobierno de la Comunidad de Madrid que la atestiguan de forma clara y fehaciente.

La verdad nunca ha estado más al alcance de la sociedad. Y, sin embargo, la mayoría prefiere mantenerse desinformada o adormecida, aceptando acríticamente las estúpidas consignas que esos poderes públicos lanzan inmisericordemente: que son consecuencias de un ataque de legítima defensa; que se iban a morir igualmente; o que la culpa es del mantenimiento de plantas de marihuana.

Ajenos al sufrimiento

Las poblaciones que están sufriendo las atroces consecuencias de esas tropelías de los diferentes gobiernos han acudido a las instituciones nacionales e internacionales defensoras de los derechos humanos y todas les han dado la razón, pero nadie actúa para poner fin a sus sufrimientos. Y ante esa situación, es impresionante su actitud digna, pidiendo sólo dos cosas: a las instituciones jurídicas, que les restituyan en sus derechos y se haga justicia con los responsables; y al conjunto de

la sociedad, que les ayuden con sus reivindicaciones y, al menos, no dejen de hablar de ellas y su situación. ¿Se nos puede pedir menos ante casos tan graves de violación de derechos humanos?

Apoyemos las justas reivindicaciones de la población palestina, de los familiares de los fallecidos en las residencias de la Comunidad de Madrid durante la pandemia y de los habitantes de la Cañada Real Galiana. No dejemos nunca de hablar de ellos y de denunciar las violaciones de derechos que siguen sufriendo.

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.



Mesón Casa Sergio

- * Callos vallecanos
- * Damos aperitivo sin pedirlo
- * Beba con ansia

C/ Arroyo del Olivar, 182
Puente de Vallecás




MEHR KOMFORT
VENTANAS PVC

☎ 603 31 11 45
<https://mehrkomfort.com/>

C/ San Jaime, 44 - 28031 Madrid

DIAGNÓSTICO ¡GRATUITO! TE ESPERAMOS



CLÍNICA RAQUEL MOZOS

C/ Sierra Gador 60 ☎ 641 31 93 62

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 Vallecás ☎ 24, 102 Asamblea de Madrid

☎ 695 84 79 02 @monstruitos_eventos

KIROESTET
ACUPUNTURA, MASAJES Y QUIROPRÁCTICA

- ✓ Masajes terapéuticos
- ✓ Acupuntura
- ✓ Reflexología podal
- ✓ Estética facial
- ✓ Presoterapia
- ✓ Depilación cera y láser

☎ 91 039 00 80 ☎ 642 840 544
C/ Rincón de la Victoria, 6

La Heladería
Helados Artesanos

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




El mítico grupo La Guardia, en concierto

El cartel de las fiestas de 2024

Un inicio de mes a base de fiestas

Villa de Vallecás celebra sus festejos patronales del 6 al 15 de septiembre

Por Isa Mendi

La vuelta a la rutina tras el paréntesis vacacional será algo más llevadera para los vecinos y vecinas de Villa de Vallecás. Como es tradición, el inicio de mes coincide con la celebración de las fiestas patronales del distrito, en honor a la Virgen de la Torre. La programación municipal de actividades culturales, religiosas y deportivas se desarrollará del viernes 6 al domingo 15 de septiembre.

Viernes 6 septiembre

Plaza Juan de Malasaña
20:30 h.- Actuación de la Asociación Castiza Villa de Vallecás
21 h.- Pregón a cargo del Rayo Vallecano de Madrid
21:45 h.- Actuación de la Real e Ilustre Hermandad de Nuestra Señora del Rocío de Madrid
23 h.- Baile con la Orquesta Mádela a base de pasodobles, pop y rock nacional e internacional

Sábado 7 de septiembre

Explanada del Ensanche
11:30 h.- Talleres infantiles para edades de 4 a 12 años: 'Botes de Pintura' y 'Organizadores'
11 h.- Discoteca móvil infantil **Parque Santa Eugenia**
17:30 h.- Actuación infantil 'Historias de los tres cerditos y regalo sorpresa'
Auditorio Municipal Las Trece Rosas
21:30 h.- Actuación de Ulises Messner. Artefactos de power pop adulto, energéticos y afilados, confeccionados sin filtro, dejando que las emociones tomen el mando.
22:30 h.- Actuación estelar de La Guardia. Presentan su gira de 40 aniversario, incluyendo las canciones más emblemáticas de su carrera musical.

Domingo 8 de septiembre

Auditorio Municipal Las Trece Rosas
Actuaciones de asociaciones culturales del distrito
12 h.- Asociación Juvenil San Eulogio (ocio y yincana de juegos)
17 h.- Asociación Plaiuri Romanesti (bailes tradicionales rumanos)
18 h.- Asociación Castiza Villa de Vallecás (bailes y zarzuelas)
19 h.- Escuela de Baile Nobadanza (ballet, moderno y flamenco)

20:30 h.- Escuela de Danza Raúl Bueno (danzas urbanas)
Parque Lola Camarena
11:30 h.- Actuación infantil 'Historias de Martín y la música' Martín es un músico muy talentoso. Él siempre está con su guitarra poniéndole banda sonora al mundo.
Pradera de la Ermita de la Virgen de la Torre
16 h.- Actuación infantil Cía. Achús y Chusita
17:45 h.- Banda Eñe pop
19 h.- Traslado de la imagen de la Virgen de la Torre. Inicio: Ermita Virgen de la Torre (Ctra. Madrid a Rivas Jarama, 30). Final: Parroquia San Pedro Ad Vincula (calle de Sierra Gorda, 5). Acompañamiento de la Agrupación Musical Ciudad de Chinchón.
Parque de Santa Eugenia
18 h.- Actuación Infantil 'La payasa Floreta'. Floreta sorprenderá a toda la familia con sus bailes y juegos para todas y todos. Paseo Federico García Lorca
19 h.- Cuentacuentos infantil 'Historias de Leo y la domadora'

Lunes 9 de septiembre

Auditorio Municipal Las Trece Rosas
10 h.- Masterclass deportiva centros municipales de mayores.

Viernes 13 de septiembre

Bulevar de la Naturaleza
18 h.- Actividad infantil de educación ambiental cuentacuentos y mural 'Nuestro río'. Proyecto de recuperación del ecosistema fluvial Manzanares-Gavia- Bulera. Bosque Metropolitano de Madrid'.
C.C. Francisco Fatou
19:30 h.- Inauguración y entrega de diplomas del XVIII edición del Certamen de pintura rápida al aire libre Escuela de Vallecás 2024
Parque de Santa Eugenia
20 h.- Música con el Dúo canalla.



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 gastroplacere

Productos Selectos de la Marca España




Vinoteca
Oleoteca
Ibéricos y quesos
(Corte a Cuchillo)

Pan y Empanadas Gallegas
Fruta y verdura
Cestas Gourmet

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

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 servicitecnicojomez@gmail.com



El pregón del año pasado en la plaza de Juan de Malasaña



Algunas de las atracciones del recinto ferial

@martinabelleza24

MARTINA BELLEZZA

PROMO MANOS Y PIES 30€

☎ 652 433 990 C/ San Jaime, 52 Vallecas Villa

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

Lunes y miércoles: 18.00 a 22.30
Jueves y viernes: 18.00 a 23.30
Sábados: 12.00 a 23.30
Domingos: 19.00 a 22.30

MERCADO DE NUMACIA. PUESTO 28

PAJARRACOS POLLOS AL CARBÓN

Avenida Pablo Neruda, 49
DOMICILIOS 653 636 777

LA JAMBOTECA DE VALLECAS

LA JAMBOTECA CERVECERÍA

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

Plaza Juan de Malasaña
20:30 h.- Limonada ofrecida por la Asociación Nuestra Señora Virgen de la Torre y mucha diversión con la charanga El ramillete

Explanada del Ensanche
21 h.- Discoteca móvil con Savanti DJ

21:00 h.- 21 Distritos- Body Marbling, técnica de impresión lavable sobre la piel, originada en el Japón Imperial, consiste en "dibujar" sobre un líquido y transferir ese diseño a la piel mediante una inmersión en agua con pintura, creando patrones coloridos y cambiantes

Auditorio Municipal Las Trece Rosas
20:30 h.- 21 Distritos. Observación astronómica. Descubre las estrellas en una experiencia galáctica con un grupo de profesores de astronomía de la UAM (Universidad Autónoma de Madrid).

Sábado 14 de septiembre
Parque de Santa Eugenia
11 h.- Payasos Tachuela y Corchete. Tachuela y Corchete ofrecen un recorrido por las canciones tradicionales con bailes para todas las edades

Paseo de Federico García Lorca
12 h.- 'Emi Mag Clown'. Un espectáculo de magia y clown donde los espectadores son los protagonistas, convirtiéndose en magos y payasos.

Parque de Lola Camarena
12:30 h.- Yincana 'La varita de los magos'. Los participantes tendrán que encontrar la varita del mago más famoso utilizando su habilidad e ingenio para descifrar enigmas.

Auditorio Municipal Las Trece Rosas
17:30 h.- Talleres infantiles para edades de 4 a 12 años: 'Puntos de Lectura' y 'Capuchones de Lapiceros'

Auditorio Municipal Las Trece Rosas
XIII edición Villa rock
19 h.- Actuación de Skaffolding
19:45 h.- Actuación de Omblogo

Auditorio Municipal Las Trece Rosas
21:30 h.- Actuación de Narcobarbie
22:30 h.- Actuación estelar de Gonzalo Hermida

Domingo 15 de septiembre
Auditorio Municipal Las Trece Rosas
Actuaciones asociaciones culturales del distrito

10 h.- Asociación Bukaneros del Rol (ludoteca bukanera)
11:30 h.- Asociación Kime (III exhibición de danza española y bailes de salón)
12 h.- Talleres de los Centros Municipales de Mayores (exhibición de sevillanas, coro)
16 h.- Asociación Plaiuri Romanesti (bailes tradicionales rumanos)
18 h.- Ditirambo (exhibición de baile)
18:30 h.- Escuela de Baile Pilar Rivas
21 h.- Grupo Seven (baile)
21 h.- Asociación de Teatro y Danza Diabolo Dance

Bulevar de la Naturaleza
11 h.- Juegos propuestos por los puntos de participación de Copia. 'Uni: unidos, únicos y universales' y "Trivi de derechos". Infantil y juvenil desde los 6 hasta los 16 años.
12:00 h.- Juegos populares Cía. Zumo Animaciones

Parque de Santa Eugenia
19 h.- Actuación infantil 'Titeres Blancanieves'

Parroquia San Pedro Ad Vincula
21 h.- Procesoión acompañada de la banda de música. Salida y llegada a la Parroquia de San Pedro Ad Vincula.
Avenida del Ensanche de Vallecas c/v Avenida de las Suertes.
23 h.- Fuegos artificiales

ACTIVIDADES DEPORTIVAS FIESTAS PATRONALES 2024

■ XVIII Torneo de 3x3 Basket Villa de Vallecas
Lugar: Centro Deportivo Municipal Miguel Guillén Prim. Fecha/horario: 7 y 8 de septiembre de 9:30 h a 21:30 h. Participantes: categorías cadete, juvenil y senior masculino y femenino. Organiza: Junta Municipal Villa de Vallecas. Inscripciones: Torneos Deportivos Villa de Vallecas

■ XXIII Torneo de Baloncesto Villa de Vallecas
Lugar: Centro Deportivo Municipal Miguel Guillén Prim. Fecha/horario: 14 y 15 de septiembre de 9:30 h a 21:30 h. Participantes: categorías cadete, juvenil y senior masculino y femenino. Organiza: Junta Municipal Villa de Vallecas. Inscripciones: Torneos Deportivos Villa de Vallecas

■ IX Torneo de Fútbol 7 Fiestas de Villa de Vallecas
Lugar: Centro Deportivo Municipal Miguel Guillén Prim. Fecha/horario: 7 y 8 de septiembre de 09:30 h a 21:30 h. Participantes: categoría benjamín y alevín mixtos. Organiza: Junta Municipal Villa de Vallecas. Inscripciones: Torneos Deportivos Villa de Vallecas.

■ Capacitación ciclista PIBA 2024
Lugar: Centro Municipal Deportivo Juan de Dios Román y alrededores. Fecha/horario: 7, 8, 14 y 15 de septiembre de 10 h. a 13 h. Organiza: Junta Municipal Villa de Vallecas. Inscripciones: on line

■ Torneo Balonmano Villa de Vallecas
Lugar: Centro Deportivo Municipal Juan de Dios Román. Fecha/horario: 14 de septiembre de 17 h. a 19 h. Participantes: categoría alevín mixtos. Organiza: Club Deportivo Vallecas en colaboración con la Junta Municipal Villa de Vallecas. Inscripciones: Por invitación

■ Sesión de terapia acuática. Asociación Wai el agua nuestra aliada
Lugar: Centro Deportivo Municipal Juan de Dios Román. Piscina cubierta. Fecha/horario: 8 de septiembre de 9 h. a 10:30 h. Organiza: Asociación Wai en colaboración con la Junta. Inscripciones: on line

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
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

anúnciense en **Vallecas VA**
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



LAS COSTILLAS RESTAURANTE

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

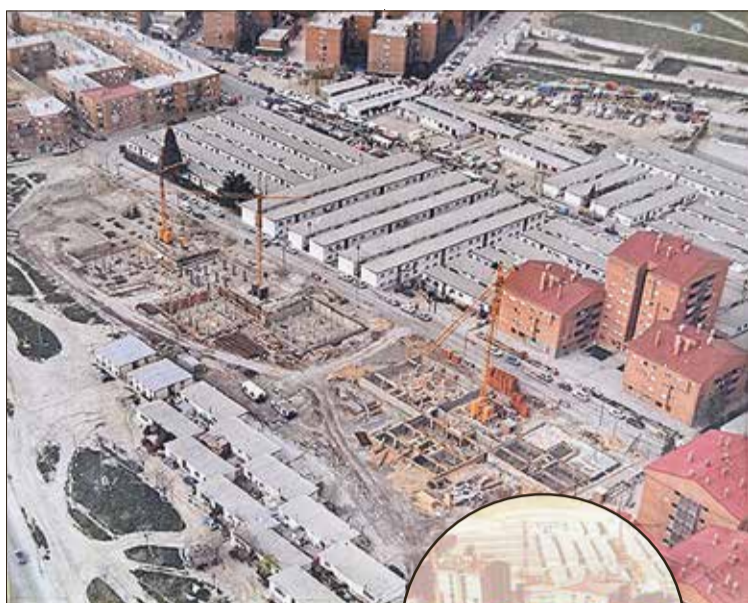
C/ Tajos Altos 12. 28053 Madrid ☎ 914 77 33 69
<http://www.lascostillas.es>
f <https://cutt.ly/TWAHNIK>

Una jornada a favor de la convivencia en la UVA

Las actividades culturales y de ocio gratuitas tendrán lugar el 27 de septiembre, de 17 a 20 horas

Por Redacción

La Comisión de Convivencia del barrio de la UVA (Villa de Vallecas), integrada por diferentes entidades, entre ellas, la Asociación Vecinal La Unión y otros agentes sociales de la zona, como el Centro Juvenil El Sitio de mi Recreo, organizará el próximo 27 de septiembre, de 17 a 20 horas, 'Convive la UVA', una jornada que tiene como objetivo convertirse en una experiencia única de



▲ Una imagen aérea de la construcción del barrio de la UVA que forma parte de la exposición fotográfica de 'Convive la UVA'



◀ El sello de 'Convive'

integración y disfrute para toda la vecindad del barrio y visitantes.

La misma tendrá como escenarios el Auditorio Municipal Las Trece Rosas y las pistas deportivas cubiertas de Monte de Montjuich, donde se desarrollará una variada programación de actividades culturales y de ocio dirigidas a todos los gustos y edades completamente gratis. Habrá actuaciones musicales protagonizadas por grupos locales, que amenizarán la tarde con su música en vivo, creando un ambiente festivo y lleno de energía.

Además, se llevarán a cabo un taller de escritura árabe, que pretende convertirse en una oportunidad para aprender y practicar los bellos caracteres de la escritura árabe, acercando esta rica tradición cultural. Y también otro de chapas, un espacio creativo donde podrán diseñar y fabricar sus propias chapas personalizadas.

Otra de las propuestas será el intercambio de ropa, una actividad ecológica y solidaria donde se



▲ Una pancarta vecinal celebra las obras en la zona

podrán cambiar prendas de vestir, fomentando la reutilización y el apoyo mutuo.

Ya en clave deportiva, se disputará una pachanga de fútbol sala y otro tipo de torneos.

Exposición fotográfica

Por último, los asistentes podrán recorrer la exposición de fotografías antiguas del barrio de la UVA, que permitirá completar un recorrido visual por la historia de esta zona de Villa de Vallecas, mostrando su evolución y momentos significativos a través de imágenes históricas.

"Convive la UVA es más que un evento, es una celebración de la diversidad y la convivencia en nuestro barrio. Queremos invitar a todos y todas las vecinas a participar y disfrutar

Los escenarios de las actividades serán el Auditorio Municipal Las Trece Rosas y las pistas deportivas cubiertas de Monte de Montjuich

de esta tarde llena de actividades, que sin duda fortalecerán los lazos comunitarios y resaltarán el valor de nuestra identidad local", comentan sus organizadores.

Más información, en el local de la Asociación Vecinal La Unión de la UVA (calle de Monte Montjuich, 11) o en el teléfono 91 331 40 00.

en las fiestas de
VILLA DE VALLEKAS
ven a la caseta de

Madrid a Debate

**PRECIOS POPULARES
MUSICA EN DIRECTO
TORNEO DE FUTBOLIN
PINCHADISCOS**

estaremos del
7 al 15 de septiembre

estamos en redes sociales @MadridaDebate



Contenido ofrecido por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria

¿Sabías que traer plantas, flores o semillas de tus vacaciones puede desencadenar una plaga vegetal? ¡Practica la jardinería responsable!

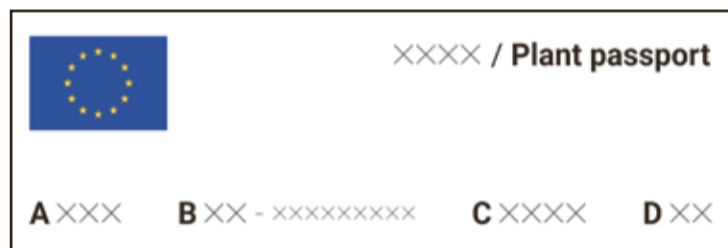
Si has tenido la posibilidad de irte unas semanas de viaje, lo más normal es que a la vuelta a casa decidas traerte un recuerdo, sin embargo, hay que tener cuidado porque si es un producto vegetal se puede llegar a desencadenar una plaga que acabe con tu vergel. Es por ello que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) están fomentando la jardinería responsable y concienciando en la importancia de la sanidad vegetal a través de la campaña [#PlantHealth4Life](#).

Tener un rincón verde en casa con potos, marantas o monstera o cuidar de las tomatas y los calabacines del huerto comunitario son todo un placer que con el tiempo ha ido contagiando a más y más gente. Una tendencia que se incrementó tras la pandemia de covid-19 durante la cual, según un estudio de la [Universidad de California Davis](#), más del 75% de los participantes valoraron la jardinería como una experiencia muy positiva durante el confinamiento.

Este incremento de la jardinería y la horticultura no profesional acarrea, sin embargo, una serie de riesgos asociados a la sanidad vegetal, un aspecto olvidado por el conjunto de la sociedad que supone un quebradero de cabeza para agricultores: el 80% de nuestros alimentos tienen una base vegetal y es un riesgo para los ecosistemas introducir patógenos ante los que no están preparados los árboles, las flores o los arbustos y líquenes autóctonos. Teniendo en cuenta una serie de prácticas básicas, no sólo evitamos la entrada de plagas, sino que protegemos nuestros huertos y plantas que decoran nuestras casas.

Evita traer plantas exóticas

Los destinos internacionales y especialmente aquellos que se encuentran fuera de la Unión Europea han ganado popularidad: el



Sudeste Asiático, Centroamérica, África o los países del Índico poseen una flora muy diferente a la que tenemos en España y traer productos vegetales –desde esquejes a semillas, frutos, macetas, materiales de multiplicación e incluso souvenirs de madera– pueden suponer un alto riesgo. Plagas cuarentenarias como la temida Xylella Fastidiosa, bacteria que se transmite a través de insectos y sin cura conocida que obstruye hasta matar cultivos tan importantes como la vid, el olivo o el almendro; o el HLB, mortal para los cultivos de naranjas, limones y cítricos, fueron traídas de territorios no europeos con consecuencias devastadoras.

Los controles aduaneros están por algo...

Todos aquellos que hayan ido a Estados Unidos habrán pasado por el mal momento de declarar en la aduana una manzana ante un policía con aspecto de malas pulgas que acaba despachándonos de manera bastante desagradable y quedándose con nuestra

bolsa de uvas. Pues esos controles tienen un sentido y es evitar la introducción de materiales vegetales infectados

Esta práctica, que los europeos vemos con escepticismo, está muy extendida por los países de fuera del continente europeo como Chile, Nueva Zelanda o Australia, sin embargo, al igual que se aconseja no traer semillas o flores de fuera, también es importante tener este aspecto en cuenta antes de hacer la bolsa de mano para viajar.

No compres plantas a operadores no autorizados

La venta de semillas por internet es otra de las actividades que ha ido ganando popularidad y cuyos riesgos no son valorados lo suficientemente por los compradores: comprar chiles mexicanos, traer semillas de variedades de CBD y cannabis de California u orquídeas de Indonesia en webs o marketplaces que no estén autorizados y sin pasar los estrictos controles de calidad que establece la

MANTÉN LA NATURALEZA SANA, ¡No traigas plantas a casa!

¿Viajas fuera de la UE? Haz fotos de tus plantas favoritas, pero no las traigas contigo. ¡Evita la introducción de nuevas plagas!

#PlantHealth4Life

EFSA

legislación europea es una actividad de riesgo y puede desencadenar plagas de insectos, bacterias u hongos perjudiciales y desconocidos para nuestro entorno vegetal.

El pasaporte de las plantas

¿Sabías que todo el material vegetal, desde plantas ornamentales a cultivos hortícolas tienen un pasaporte? La Unión Europea establece el pasaporte fitosanitario como un documento obligatorio para el comercio entre empresas de semillas, esquejes, plantas y árboles dentro de la UE. Este sello garantiza la trazabilidad y el cumplimiento de los reglamentos y normativas fitosanitarias y los consumidores nos tenemos que asegurar que las plantas que compramos cuentan con este sello.

Practica la jardinería responsable

Existe una serie de acciones que influyen de manera positiva en nuestros jardines, huertos y plantas ornamentales, como el emparejamiento de especies vegetales o la elección de variedades adecuadas para el entorno en el que se encuentran. Para ello hay que tener en cuenta la necesidad

de riego, luz solar, tipo de suelo, mantillo o substrato o priorizar especies autóctonas reduce el estrés y permite crear un entorno en el que las plantas puedan desarrollarse con mayor naturalidad.

Otra práctica es el control de plagas, para ello se recomienda que vigiles tus plantas o cultivos y atajes cualquier amenaza potencial en cuanto la detectes. Recuerda que tienes a tu disposición muchas [herramientas como la base de datos de la OEPP](#), con información de más de 1.900 especies de plagas o la propia web de la [Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria](#) y el [Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación](#). Asimismo, se recomienda fomentar y concienciar a las generaciones futuras en la importancia de la sanidad vegetal para evitar la propagación de plagas y la introducción de patógenos peligrosos en el espacio de la Unión Europea.

Aprende sobre sanidad vegetal con [#PlantHealth4Life](#):



Deportes **Rayolandia**

Por Juan Rodríguez

Nueva temporada, nuevas ilusiones

Nueva temporada en Vallecas y muy buen inicio. ¿Será la temporada del Centenario una campaña digna de recordar? Y, si es así (que ya por defecto lo será, porque no se cumplen 100 años todos los días), ¿nos acordaremos de ella por habernos mantenido en Primera sudando hasta el último partido, por alcanzar puestos europeos, por renovar el pasaporte de Matagigantes de la liga española... o, por, Dios no lo quiera, ahogarnos en la orilla? Todo apunta a las primeras opciones propuestas. Y es que los chicos de Íñigo Pérez empezaron el curso con las pilas bien puestas (no unas que sacas del mando de la tele para ponerlas en el ventilador de mano, sino unas nuevas) firmando una extraordinaria victoria en el campo de la Real Sociedad (1-2, con Camello renovando su condición de "Jugador Más On Fire del Fútbol Europeo" -este no lo entrega France Football, sino el sentido común de cualquier espectador medio-) y sacando un meritorio empate (si bien un poco peñazo, perdonad que os diga) en el estadio del Getafe... porque esta temporada el Geta-Rayos se ha jugado en el Coliseum, no como la pasada. Sí, vale, luego llegaron las derrotas en casa contra este Barcelona de "receta mejorada", pero los tres puntos ante los grandes de nuestra liga siempre se pueden dar por descontados, y fuera, en el descuento, en el RCD Stadium.

De los fichajes y las bajas del equipo ya hablaremos a lo largo de la temporada en las crónicas de los partidos. Tiempo habrá para valorar la idoneidad de las mismas. Pero así, a bote pronto, me mojo y digo que hay mejor plantel que en la 23-24. Y uno de los motivos de que piense así es el que encabeza el siguiente epígrafe de este Rayolandia.

James llega para maravillar a Vallecas

James Rodríguez, mejor jugador de la última Copa América, estrella

absoluta de la "selección Colombia" (como dicen ellos... que a lo mejor es mejor decir eso que "la selección" a secas como decimos aquí, ¿selección de qué? ¿de reposteros? ¡Especifíque!) y una de las incorporaciones más publicitadas en su momento cuando Florentino Pérez lo llevó al Real Madrid, es el fichaje de campañillas del Rayo Vallecano para este curso 24-25. Le leí hace poco a Alfredo Relaño en el diario As que tiene la sensación de que James es un fichaje más de presidente que de entrenador, que si no tiene a todo el equipo a su servicio (como en Colombia), el soufflé de su juego baja que no veas. Habrá que esperar. Personalmente, creo que es una llegada extraordinariamente ilusionante, una *z u r d a* como se han visto pocas por Payaso Fofó, y un jugador que seguro tiene ganas de reivindicarse en un país y en una liga de la que tuvo que marcharse un poco por la puerta de atrás. Como digo, habrá que esperar. Pero ya le veo liándolas muy gordas con Isi, Camello y el Chocota Trejo en las jugadas de ataque... si es que acaba jugando de titular un alto porcentaje de partidos y no acaba convirtiéndose en "un Falcao de la vida", como dijo una locutora de DAZN en simpática ocurrencia.

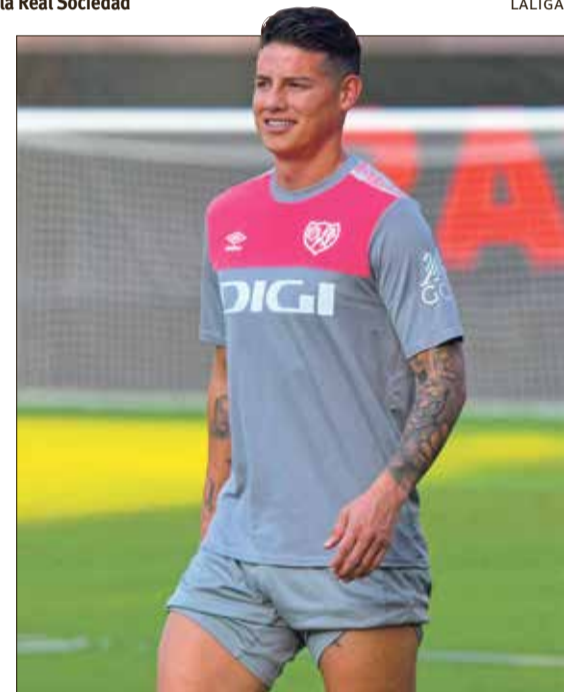
El Rayo femenino se refuerza a lo grande

Denise García Rojo ha dejado Oviedo y sus calles "fresquitas" para venirse a Madrid, una ciudad donde hay gente friendo los huevos en las aceras porque con este calor no hace falta ni sartén. En fin, que se hidrate bien porque falta le hará su talento al Rayo Femenino, que con su incorporación (tras la disputa del Mundial Sub 20, que termina a finales de septiembre) se trae a uno de los mayores talentos de la selección argentina. Tras su paso por el Covadonga y el Real Oviedo, Denise trae su juventud y buen pie a un equipo que la temporada pasada se



▲ Los jugadores del Rayo celebran uno de los goles conseguidos frente a la Real Sociedad

LALIGA



▲ El nuevo jugador del conjunto franjirrojo, James Rodríguez
RAYO VALLECANO

◀ Denise García, con la camiseta de su anterior equipo, el Real Oviedo
◀ El entrenador del Rayo, Íñigo Pérez

LALIGA

las vio y se las deseó para mantener la categoría. Suerte para la presente campaña.

El Rayo B debuta contra el Parla

La Tercera RFEF (que en los medios pronuncian como "REF",

saltándose la "F" a la torera) comienza en septiembre y, el Rayo B, encuadrado en el Grupo 7, se estrenará jugando contra el Parla el fin de semana del 7 y 8 de septiembre (al día de escribir estas líneas, aún no se conocía el día exacto). Los 'franjirojos' terminan el curso contra el Villaverde en casa el fin de semana del 10 y el 11 de mayo.

¡Mucha suerte también para ellos! Y respecto a la polémica que se ha montado con la camiseta del Centenario del primer equipo... venga, no, eso vamos a dejarlo para más adelante. Que la temporada es muy larga. Y hay que sumar en equipo. ¡Vamos, Rayito, Vallecas está contigo y todo (o un alto porcentaje de) Madrid!

TANIAJARDÍN
Centro Infantil desde 1979

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 IgualdadEspacio de Igualdad María Moliner
601 642 453Espacio de Igualdad Elena Arnedo
914 802 508Vacaciones de
las vacaciones

Por Lara Gil, coordinadora del Espacio de Igualdad María Moliner

Para muchas mujeres las vacaciones son un trabajo, aunque asociamos el verano y las vacaciones al descanso y al relax. Para muchas, en esta época aumentan las responsabilidades de cuidado. Con los y las peques fuera de la escuela, las mujeres suelen encargarse de organizar actividades, preparar comidas y gestionar el tiempo libre. Además, si la familia sale de vacaciones, ellas asumen la planificación, la preparación de maletas y la organización del viaje, tareas que son fundamentales

para el éxito de las vacaciones familiares.

La carga mental que implica la gestión invisible de las tareas y responsabilidades del hogar, se intensifica durante estos días. Las mujeres deben recordar fechas importantes, coordinar horarios, prever necesidades y resolver imprevistos. Este estado de alerta constante y la planificación anticipada pueden ser agotadores.

El esfuerzo por mantener la unidad familiar (también conocido como 'kinkeeping') durante las vacaciones recae en las mujeres, que actúan como mediadoras de conflictos, organizadoras de eventos familiares y cuidadoras emocionales. Las expectativas de unas jornadas perfectas



añaden presión, llevando a un esfuerzo constante por superar las expectativas y minimizar los problemas.

Un trabajo invisible

Es crucial reconocer y valorar el trabajo invisible que realizan las mujeres, también durante las vacaciones, que deberían ser un tiempo de descanso para

todo el mundo. Reconocer y abordar las cargas adicionales que enfrentan las mujeres es esencial para avanzar hacia una sociedad más justa. Apoyar a las mujeres y fomentar una distribución equitativa de las responsabilidades es crucial para asegurar que todos y todas podamos disfrutar de un merecido descanso y tiempo de calidad.

ACTIVIDADES

ESPACIO DE IGUALDAD
MARÍA MOLINER

Cineclub

Para toda la población

Viernes 27 de septiembre, de 17:30 a 19 horas

Suricatas

Para toda la población

Viernes 27 de septiembre, de 19 a 20 horas

La Urdimbre

Para mujeres

Todos los martes, de 18:30 a 20 horas

ESPACIO DE IGUALDAD
ELENA ARNEO SORIANO

Responsabilidad Afectiva: El Arte de Relacionarse de Manera Consciente

Para toda la población

Viernes 27 de septiembre, de 18:30 a 20 horas

Círculo de mujeres: autodescubrimiento y autoestima

Para mujeres

Jueves 26 de septiembre, de 18:30 a 20 horas

¡Quiero usar mi móvil! Mujeres mayores de 60 años

Para mujeres

Lunes 16 y 30 de septiembre, de 16 a 17:30 horas

EL CAMINO HACIA LA SOBRIEDAD,
TESTIMONIOS DE ALCOHÓLICOS EN RECUPERACIÓN'Terminé durmiendo
borracho en los parques
o en el coche'Entrevista con **Edwing G.**,
alcohólico rehabilitado

Aunque actualmente conserva el trabajo de mecánico, que siempre fue su vocación, y también a su familia, las cosas no pintaban bien para Edwing por su forma de beber. Casi lo pierde todo y, lo más importante, su desesperación era terrible porque no podía dejarlo. Luego llegó al Grupo 24 horas de Alcohólicos Anónimos Madrid del barrio (calle de Julia Mediavilla, 27) y todo cambió en su vida. A día de hoy, como él mismo confiesa, por fin ha escapado del infierno del alcohol.

Por Grupo 24 horas AA Madrid

➔ **Pregunta:** ¿Qué te motivó a dejar tu país y venir a trabajar a España?

➔ **Respuesta:** Ganas de progresar y cambiar de vida. Me acababa de graduar como técnico automotriz, comencé a buscar por Internet y me salieron ofertas de trabajo en

España. Aquí había mucha necesidad de mano de obra en ese tiempo. Presenté mis papeles y me los aprobaron enseguida. Tenía familiares en España y pude venir sin ningún problema.

➔ ¿Influyó tu experiencia de emigrar en la relación con el alcohol?

➔ Se me hizo muy duro. Al principio me resistía cuando me invitaban a salir de fiesta.

Decía que no, que quería traer a mi familia y llevar una vida buena. A los tres años vinieron mi esposa y mi hija y entonces comenzó el declive debido al alcohol. Tenía más amigos y como ya había hecho lo que me había propuesto, un buen trabajo y a la familia conmigo, comencé a beber con más frecuencia. A veces llegaba a casa y no me acordaba ni cómo, e incluso me iba a trabajar en taxi al día siguiente porque no encontraba la llave del coche. Todo lo que yo hubiera podido ahorrar, me lo gastaba en alcohol con mis amigos. Terminé durmiendo borracho en los parques o en el coche. Por la mañana, las resacas eran terribles, con tembladera de cuerpo y todo.

➔ ¿Qué te llevó a buscar ayuda y cómo encontraste al Grupo 24 horas de Alcohólicos Anónimos Madrid?

➔ Fue después de una gran borrachera, casi ocho días bebiendo sin parar, para celebrar que me habían echado de mi trabajo y había conseguido ese



▲ Edwing revisa un coche en su trabajo de mecánico

mismo día otro también de mecánico. Yo celebraba por todo y por nada. Dormí en el coche durante esos días sin comer ni ducharme. Entonces vivía con mi hermana y al llegar me echó de casa. Me metí en una iglesia después y le pedí a Dios que me ayudara. Salí tan contento, me dije que esta vez sí que era la definitiva. No duré ni cinco

minutos. Otra vez la misma historia: gran borrachera y luego la resaca con la tembladera de las manos y la desesperación. Busqué en Google y me salió el Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos. Da la casualidad que yo por la calle del Grupo había pasado muchas veces. Llegué un día por la tarde. Me encontré a unas personas que me

preguntaron si quería dejar de beber. Les dije que sí y rompí a llorar. Empecé a ir todos los días y las cosas mejoraron. Pude regresar a casa de mi hermana y recuperé a mi familia. Mi hija hoy se siente orgullosa y está muy contenta. No tiene reparos en decirles a sus amigos que su padre está en Alcohólicos Anónimos, porque sabe que ya no bebo.

➔ ¿Qué les dirías a otras personas que están sufriendo por su forma de beber?

➔ Les diría que se acerquen, que escuchen una charla y decidan. Es totalmente gratis y está abierto las 24 horas del día, los 365 días del año. Una de las cosas que más me gustaron es que a mí nadie me juzgó, cuando yo vine, por todo lo que había pasado y lo que había hecho. Merece realmente la pena.

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



Sigue los testimonios de alcohólicos rehabilitados en tu móvil.



DE LA MANO DE TU ENFERMERA

Renueva energía y llega a octubre con vitalidad

Por Francisco Javier García, Lara González y Concha Párraga, enfermeros de familia de los CS José M^a Llanos y Campo de la Paloma

El verano suele ser sinónimo de descanso y desconexión, pero no todos pueden darse el lujo de dejar de trabajar o de irse de vacaciones. Si este ha sido tu caso, aún puedes recargar energías y equilibrar tu vida laboral y personal con un poco de creatividad. Aprovechar los recursos gratuitos de tu barrio (las bibliotecas públicas, centros comunitarios, parques, polideportivos y piscinas municipales) es un excelente punto de partida para refrescarte.

El intercambio de conocimientos es otra forma enriquecedora de pasar el tiempo. Todos tenemos habilidades que podemos compartir. Organiza grupos de aprendizaje con tu círculo de amistades, vecinas o vecinos: alguien podría enseñarte a cocinar a cambio de unas clases de

bricolaje, por ejemplo. El ejercicio al aire libre también es una excelente manera de revitalizarte. Actividades como correr, practicar pilates en el parque o unirse a grupos de caminatas no solo son gratuitas, sino que también ayudan a liberar el estrés acumulado.

Generar una red de vecinos y vecinas que nos sirvan de punto de apoyo para nuestra vida lúdica y personal en el barrio es generar futuro en común.

Para reducir este estrés te recomendamos que, durante la jornada laboral, tomes pequeñas pausas para estirarte o caminar. Estas breves interrupciones no solo mejoran la productividad, sino que también ayudan a liberar tensiones acumuladas. Puedes aprovechar cualquier espacio disponible, ya sea en la oficina, en una sala de descanso, o incluso una breve caminata alrededor de la manzana. Practicar técnicas de relajación en casa puede ser muy beneficioso. Hay numerosas aplicaciones gratuitas y videos en internet que pueden guiarte en prácticas de

relajación. Pregunta a tu enfermera cuál te recomienda. Un ejemplo es la respiración 4-7-8 es una herramienta simple, pero eficaz, para reducir la ansiedad. Inspirar durante 4 segundos, retener la respiración durante 7 segundos, y exhalar durante 8 segundos puede ayudarte a calmar la mente y mejorar la calidad del sueño y prepararte para un descanso reparador.

Otra opción es disfrutar de los espacios verdes que hay alrededor de tu casa como una excelente manera de desconectar. En Vallecas, cuentas con varias zonas verdes para relajarte y recargar energías. El Parque de las Siete Tetras, conocido formalmente como Cerro del Tío Pío, es un lugar emblemático con vistas panorámicas espectaculares. Otro espacio verde es el Parque de la Gavia, que ofrece un entorno tranquilo para pasear y disfrutar de la naturaleza. Además, el Parque Lineal del Manzanares y el Parque del Cerro Almodóvar son otras opciones donde puedes disfrutar de actividades al aire libre en un entorno natural.

Las enfermeras somos conscientes de que conciliar la vida familiar y personal en un entorno urbano puede ser un desafío, pero no un imposible. Una puesta de sol en el parque de las Siete Tetras, una noche de juegos de mesa, o sesiones de cine en casa, con películas prestadas de la biblioteca pueden ayudar a fomentar las dinámicas familiares y proporcionarán seguro, momentos de diversión. Es crucial reservar tiempo para ti. Leer, escuchar música o dormir la siesta, el crear un pequeño espacio

SOPASALUD

Vacación	Recursos
Red	Parque
Barrio	Energía
Equilibrio	Pasear
Enfermera	Sol
Vital	Disfrutar
Música	Leer

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

tranquilo en casa, puede marcar una gran diferencia en tu bienestar para desconectar y recargar energías de una manera efectiva.

Un turista en tu barrio

Otra de las cosas que te recomendamos es explorar tu propio barrio como si fueras un turista. Visitar lugares emblemáticos, probar comidas nuevas en restaurantes que siempre están llenos de personas durante otras épocas del año o asistir a una verbena de barrio, pueden proporcionarte

una sensación de novedad. Quedarse en Madrid no tiene por qué impedirte recargar energías. Al menos estamos intentando fomentar tu actitud positiva y tu creatividad para encontrar el equilibrio necesario, que te ayude a alcanzar el bienestar y pueda ayudar a renovarte y a enfrentarte a tus responsabilidades con una energía renovada cuando llegue el otoño. Abrir los ojos y caminar por el barrio como si fuéramos forasteros nos permite disfrutar de nuestro entorno de una manera muy diferente. Disfrutemos Vallecas.

ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Judías con calabaza

Por Concha Párraga, enfermera de Familia CS Campo de la Paloma

Ingredientes:

- Un bote de judías blancas cocidas
- Dos cebollas grandes valencianas
- Una cebolla mediana morada
- 400 gr de calabaza
- Un tomate
- Dos dientes de ajo
- Una cucharadita de curry
- Una cayena
- Una ramita de perejil fresco

- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
- Sal

Preparación:

Limpiamos y cortamos en juliana las cebollas y las ponemos a pochar con un poco de aceite y una chispa de sal. Después, cortamos la calabaza en dados y lo añadimos a las cebollas para que se vayan pochando también. A continuación, añadimos los dos dientes de ajo, y el tomate cortado en cuartos y continuamos removiendo para que todo ello se continúe pochando. Entonces añadimos el bote de judías, cubrimos con agua (si tenemos caldo de verduras podemos aprovecharlo en este guiso) y damos el toque de curry y una cayena desmenuzada con las manos. Continuamos guisando a fuego lento durante aproximadamente media hora, añadimos el perejil fresco y lo tenemos listo para servir. Buen provecho.

La calabaza es rica en licopeno y en varias vitaminas del grupo B como la B2, B6 y el ácido fólico. Además, también lo es en potasio, fósforo, magnesio, hierro y zinc, siendo poco calórica. Apto para omnívoros, flexitarianos, vegetarianos y veganos. No contiene leche, ni huevo ni frutos secos.



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

Sierra de Guadarrama

MAD RURAL

m

Pico de La Maliciosa

El Madrid que no te esperas

Comunidad de Madrid

A

B

992

972

¿LLOVEMOS JUNTOS?

Tú puedes llover

CADA VEZ QUE AHORRAS AGUA, LLUEVE UN POQUITO

Llueves cuando te duchas rápido, cuando cierras el grifo al enjabonar o al lavarte los dientes, cuando llenas al máximo la lavadora y el lavavajillas, cuando reutilizas el agua para regar...

Canal de Isabel II

Cuidamos el agua

