



El ocaso del Cerro Almodóvar



I. MENDI

El plan municipal de recuperación sigue sin materializarse

Página 4



Puente, distrito de los títeres en octubre

El XV festival Titirimadroño se desarrollará del lunes 21 al domingo 27

Página 11



PLATAFORMA LUZ

La Cañada Real, cuatro años a oscuras y en el olvido

➤ Sus más de 4.000 vecinos, entre ellos 1.800 menores de edad, tratan de sobrevivir a diario sin suministro eléctrico

➔ Pág. 3



- ☑ 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



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

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

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

LA CASA DE TUS SUEÑOS MÁS CERCA DE LO QUE IMAGINAS

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

#somosdelbarrio



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



Opinión

EDITORIAL

Paz y Noviolencia activa

Las situaciones de violencia crecen día a día, tanto en lugares lejanos o no tan lejanos, como muy cercanos. Los ejemplos de Gaza y Líbano, de Rusia y Ucrania y, mucho más cerca, en Cañada, así nos lo muestran.

En este mes de octubre, tenemos dos grandes motivos para no olvidarnos de la creciente deshumanización de los responsables de los diferentes gobiernos al permitir que se siga ejerciendo tanta violencia gratuita. Ejemplos de ello son: el 2 de octubre de hace cuatro años el sector 6 de la Cañada se quedó sin luz y siguen sin hacer nada efectivo para que vuelva. El 7 de octubre de hace un año comenzó la extremada escalada de violencia en la delicada situación entre Israel y Palestina.

Del otro lado, también en este mes de octubre, el día 2, declarado Día Internacional de

la Noviolencia, se inició la III Marcha Mundial por La Paz y La Noviolencia.

¡Démosle una oportunidad a la paz y a la noviolencia!, que es la única vía, la única salida con futuro para la humanidad.

La violencia, por mucho que algunos la quieran legitimar, solo genera más violencia.

Ante las situaciones que estamos viviendo, se nos genera un sentimiento de impotencia, indignación, etc. que muchas veces no sabemos cómo canalizar. Hacemos actos, manifestaciones, huelgas, ... y siempre flota en el ambiente, ¿realmente sirven estas acciones para que la creciente violencia enloquecida pare? Entonces, para la pregunta, la reiterada pregunta, ¿qué más podemos hacer?, a veces no tenemos respuesta.

En algún momento habrá de surgir desde

el fondo de nuestras almas, y desde un desgarrador ¡basta ya!, respuestas, acciones ejemplares que, abriéndose paso y contagiándose unas a otras, vayan dando dirección a este momento tan delicado de la especie humana.

No queda otro camino. Crear conciencia es conseguir que, ante cada situación de violencia, nuestra indignación pase a la acción y hagamos algo, individualmente y en conjunto. Tenemos que conseguir que, al igual que se ha creado cierta conciencia con la ecología y con el feminismo, en esta ocasión sea con la paz y la noviolencia, para que desde sus raíces construyamos el mundo que nos merecemos.

Ese es el sentido de la III Marcha Mundial por la Paz y la Noviolencia. Aprovechemos que se pone en marcha para realizar actividades durante los tres meses que dura.

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

¿El fin de las fiestas populares?

Ignacio Marín
(@ij_marin)



El pasado domingo 15 de septiembre, a las 11 de la noche, unos breves fuegos artificiales restallaban sobre el cruce de la avenida del Ensanche y el camino de Las Suertes, anunciando el final de las fiestas de Villa de Vallecas. Tras la traca y la posterior ovación, se hizo el silencio. Los vecinos nos miramos los unos a los otros y marchamos a casa con una sensación agredulce.

Esas dos semanas de feria y verbena siempre congregan a mucha gente, porque son muchas las ganas de alegría y fiesta en este rincón humilde de la ciudad. Sin embargo, es común esa impresión de que la programación es, año tras año, más pobre, con actividades cada vez más dispersas y una dejadez preocupante por parte del Ayuntamiento. Pero ojo, el Consistorio no quiere matar las fiestas, simplemente, dejarlas morir, de hastío o de inanición. ¿Estamos, pues, ante el fin de las fiestas populares?

Para muchos de los que trabajamos en el recinto ferial, los fuegos artificiales supusieron el final de un largo viacrucis burocrático impuesto por la Junta Municipal. Los interesados en montar caseta, muchos de ellos asociaciones y organizaciones del barrio (...), se enfrentaron a elevados costes y requerimientos técnicos inasumibles. Los que saben de esto aseguran que, en ningunas fiestas similares, ni en la ciudad ni en toda la región, las trabas son tantas. Esto obliga a que solo algunos profesionales puedan enfrentarse a esos costes y al esfuerzo de montar caseta, expulsando así a las iniciativas populares.

Esta situación está trayendo ya consecuencias. Kontracorriente, un clásico del barrio y de nuestras fiestas, ha anunciado que este será el último año en el que los veremos en el recinto ferial. Una decisión cargada de impotencia y frustración que compartimos

Los interesados en montar caseta, muchos de ellos asociaciones y organizaciones del barrio (...), se enfrentaron a elevados costes y requerimientos técnicos inasumibles

en la que el ocio y la diversión no sean un producto más con los que comerciar, algo que, por desgracia, es la tónica general en estos tiempos y en particular, en esta ciudad.

Quizás, una solución, sean unas fiestas alternativas, una fórmula que funciona en muchos rincones de Madrid y donde el mejor ejemplo se encuentra en nuestras queridas fiestas de la Karmela. En Villa de Vallecas tenemos voluntad y capacidad de sobra para ello. Lo que sea para evitar el fin de las fiestas populares. Lo que sea por el barrio.

muchos colectivos. ¿Y qué podemos hacer para no privar a nuestros vecinos de este instrumento genuino de expresión y alegría popular? Organizarnos y unirnos ante un problema que nos afecta a todos, logrando una solución común. El diálogo y el acuerdo aportarán una respuesta adecuada al vecindario que, con su asistencia masiva, ha expresado su deseo de fiestas populares. Una iniciativa

La imagen del mes



A.V. La Paz de Entrevías



El parque Soto de Entrevías languidece

La Asociación de Vecinos La Paz de Entrevías ha remitido varias imágenes a la redacción de Vallecas VA, entre ellas la que se publica en esta sección, para denunciar el precario estado de conservación de la zona de entrada al parque Soto de Entrevías. Esta zona verde de más de 33.000 metros cuadrados es la continuación del parque forestal y dispone de un recorrido por distintas áreas temáticas con un arbolado con especies singulares y diferentes tipos de vegetación de la sierra madrileña.

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



Miembro de



▲ Uno de los murales pintados en una pared de Cañada Real que reivindica el restablecimiento del suministro eléctrico PLATAFORMA LUZ

casa y pudieran tomar posesión del terreno que habitan.

Piense también que si bien la parte civilizada de la sociedad, aquellas instituciones dedicadas a defender los derechos, han venido reclamando todo el tiempo que esas tácticas tienen que acabar y la electricidad inmediatamente reestablecida. Sin embargo, esas justas reclamaciones han sido siempre completamente ignoradas por quienes tienen la capacidad, la competencia y la obligación de cumplirlas, porque son precisamente quienes utilizan esas tácticas para satisfacer intereses ilegítimos.

Muertes y sufrimientos

Pues sí, todo eso ocurre en pleno centro de la Comunidad de Madrid, en la Cañada Real Galiana, desde hace cuatro años seguidos. Repetimos, desde hace cuatro años ininterrumpidamente, día y noche. Una situación que ha producido muertos, gente que ha tenido que ceder y abandonar su hogar, sufrimientos profundos y continuos de toda la población. Y la única solución que se les ofrece para que dejen de sufrir es que cedan, que abandonen sus hogares y se vayan lejos. Esa actitud se puede entender en fieros conquistadores de siglos anteriores, a quienes lo único que les movía era el poder y el dinero, pero no se puede tolerar en los dirigentes de una sociedad democrática, que se ha constituido como Estado Social y Democrático de Derecho y propugna como valores superiores la libertad, la igualdad y la justicia, como mandata el primer artículo de nuestra Constitución.

Cuatro años seguidos de sufrimiento. ¡Que paren ya! ¡Que les devuelvan la luz inmediatamente!

Santa Eugenia se queda con una sola pasarela para cruzar la A-3

Por I. Mendi

En diciembre del año pasado y sin previo aviso, los vecinos de Santa Eugenia se encontraron con el acceso cerrado a una de las tres pasarelas que les permitían cruzar por encima de la A-3, en aquella ocasión la más cercana a las instalaciones deportivas. Un caso que se repitió el pasado 29 de septiembre, cuando amaneció clausurado el puente paralelo al anterior, también sin ningún tipo de información al respecto, más allá de un cartel con el escueto mensaje: 'Acceso prohibido por riesgo de colapso estructural'. La falta de alternativas para evitar un rodeo de cerca de 1 kilómetro para acceder al instituto Santa Eugenia, al colegio Ciudad de Valencia, al polideportivo Cerro Almódovar y al cercano pinar, ha llevado a los vecinos de este barrio de Villa de Vallecas a iniciar una campaña de recogida de firmas a través de la plataforma Change.org bajo el lema 'Arreglen las pasarelas sobre la A-3 en Santa Eugenia'. Al cierre de esta edición, ya habían recabado más de 1.200 apoyos.

Ante este panorama, para cruzar al lado de la carretera nacional, solo queda una sola pasarela con rampas y escalones a ambos márgenes, a 300 metros de las ahora clausuradas, y cerca de la conocida popularmente como glorieta de la tarta, en la avenida de Santa Eugenia. La otra opción, coger el coche y saturar en hora punta, la mencionada calle del barrio.

Cuatro años, 1.460 días y noches, de oscuridad

Continúa la precaria situación de mujeres, niños, niñas y personas en situación de especial vulnerabilidad que sobreviven en Cañada Real

nevando que produjeron un auténtico colapso de la ciudad, dejándonos a muchos bloqueados en nuestras casas, sufriendo todavía los efectos de la covid-19. ¿Se acuerdan de los días de julio de 2023 en que estuvimos alrededor de los 45 grados en Madrid? Un récord histórico que produjo muchos problemas de salud e incluso muertes. ¿Se acuerdan de que en septiembre de ese mismo año hubo tormentas y lluvias torrenciales que provocaron caos e inundaciones de calles y casas? ¿Pueden volver a sentir los rigores del verano y de las frías y largas noches de invierno que hemos soportado estos últimos cuatro años en Madrid?

Ahora piensen que todas esas calamidades y durísimas situaciones

las hubiesen tenido que vivir sin electricidad. Es decir, sin luz, sin calefacción, sin agua caliente, sin nevera, sin aire acondicionado o ventilador, sin posibilidad de preparar una comida caliente en la vitrocerámica o en el microondas...

Y ahora reflexionen sobre lo que supone saber que todo ello era, en realidad, fácilmente evitable, que, como se hacía en épocas pasadas cuando tropas invasoras sitiaban las ciudades para quedarse con las mismas, eran situaciones provocadas y mantenidas para que te fueses de tu

Esas justas reclamaciones han sido siempre completamente ignoradas por quienes tienen la capacidad, la competencia y la obligación de cumplirlas

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

¿Se acuerdan de la borrasca Filomena, que afectó de forma muy grave a Madrid entre el 6 y el 11 de enero de 2022? 36 horas seguidas

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

BAR RESTAURANTE Las RRR

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

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

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

Freyana Stylo
Peluquería Unisex
Con Excelente Atención
C/ Fuengirola, 10 28018 Madrid
919 28 14 01 690 612 77

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 Díaz, 4

CENTRO DE TERAPIAS NATURALES

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

KIROESTET
ACUPUNTURA, MASAJES Y QUIROPRACTICA

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

¿SABÍA QUE TENEMOS...?

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

ANGUS BEEF
PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

Te ayudaremos a encontrar, la casa de tus sueños

NORGOM Inmobiliaria
C/ San Claudio 99, L3
91 2303255

El ocaso del Cerro Almodóvar

El mal estado de conservación de sendas y caminos, junto a la presencia de escombros y basura complican el acceso a este emblemático punto de la capital

Por Isa Mendi

Desde arriba, a 726 de altitud, se puede contemplar unas de las mejores panorámicas y también uno de los mejores atardeceres de la capital. Aunque llegar a lo más alto del Cerro Almodóvar, situado entre los distritos de Villa de Vallecas y Vicálvaro, se torna cada vez en una empresa más complicada, debido al precario estado de conservación de sus sendas y caminos, plagados de cárcavas, escombros y maleza, a pesar de los anunciados planes municipales de inversión para su recuperación que no terminan de llegar. Paradójicamente, cualquier tarde, el ocaso del sol en este punto de la ciudad coincide también con el del conocido también como Cerro Testigo, lugar de inspiración del pintor Antonio López y de los artistas de la Escuela de Vallecas. Este emblemático otero alberga, además, restos arqueológicos y vestigios de la Guerra Civil y es una zona con un riquísimo valor biológico, tanto de flora como de fauna, desde aves rapaces a diversas especies de reptiles.

El Ayuntamiento de Madrid aprobó definitivamente en marzo de 2023 el Plan Especial de Protección del Cerro Almodóvar. "El Cerro

se encuentra degradado como manifiesta la presencia de desechos o escombros en diversos lugares, la desertificación que muestran grandes áreas de terreno desnudas de vegetación en las laderas y en la plataforma superior, la proliferación de sendas, trochas y atajos abiertos por la circulación a pie, pero sobre todo en bicicletas de montaña, de motos y de "quads", aprovechando las fuertes pendientes y generando por ello procesos erosivos patentes en muchos lugares", reconoce el mencionado plan municipal.

Esta hoja de ruta contemplaba dos fases: el proyecto de Actuaciones Urgentes, dotado de más 165.000 euros, que tenía que estar redactado y contratado en el plazo de 9 meses desde la entrada en vigor del Plan Especial, el 21 de enero de 2024, y ejecutado en el plazo máximo de 1 año, como máximo el 21 de enero del próximo año. Y una segunda actuación, la denominada de Regeneración y Puesta en Valor, que cuenta con un presupuesto de 1,97 millones de euros. Esta etapa, debe estar redactada y contratada en el plazo de 18 meses desde la entrada en vigor del Plan Especial, el 21 de octubre de 2024, y ejecutada en el plazo máximo de 2 años, hasta octubre de 2026.

"El Cerro Almodóvar se encuentra en un preocupante



▲ El último tramo de la ascensión al cerro, lleno de maleza, y prácticamente inaccesible I. M.

◀ Uno de los caminos destruidos que permiten la subida al Cerro Almodóvar I. M.

estado de degradación que se acentúa por la inacción del gobierno de Almeida", critica Ignacio Benito, concejal del PSOE en el Ayuntamiento de Madrid y vecino de Santa Eugenia. "La falta de control de muchas actividades que se realizan en la zona y la erosión provocada por la lluvia están causando que sus caminos sufran cárcavas que terminan por hacerlos impracticables. A esto hay que sumar la basura y los vertidos incontrolados que se depositan en algunas zonas de

este entorno tan desconocido como privilegiado", añade.

El edil de la oposición recuerda que hay un grupo de vecinos que ha plantado especies propias del bosque mediterráneo, como encinas o coscojas, y a los que el Ayuntamiento de Madrid no ofrece ni agua para regarlas en verano, cuando hace unos años se les cedía desde el colegio Ciudad de Valencia. "El Ayuntamiento de Almeida respecto al Cerro Almodóvar es como el perro del hortelano: ni actúa dentro

de sus competencias ni permite que otros, en su tiempo libre y de forma desinteresada, puedan hacerlo. Aun así, estos vecinos vencen con ingenio y dedicación estas dificultades y siguen siendo los únicos y verdaderos cuidadores del Cerro Almodóvar", sentencia Benito.

De la esperanza a la desinformación

"El Cerro Almodóvar y su plan especial para protegerlo y renaturalizarlo es muy

Este emblemático otero alberga restos arqueológicos y vestigios de la Guerra Civil y es una zona con un riquísimo valor biológico, tanto de flora como de fauna

importante para el movimiento vecinal. No en vano las asociaciones de Vallecas, y especialmente la Asociación Vecinal La Colmena de Santa Eugenia, llevan años trabajando para que sea una realidad", explica a Vallecas VA el ex presidente de la Federación Regional de Asociaciones de Vecinos de Madrid (FRAVM) y vecino del Ensanche, Enrique Villalobos.

El representante vecinal asegura que el proceso participativo que se produjo en el anterior mandato, fue "esperanzador", "en tanto que se tuvo en cuenta una gran parte de nuestras propuestas y parecía que iría por el buen camino". "Luego vinieron los retrasos y las postergaciones hasta llegar al momento actual en el que no tenemos apenas información de los planes municipales", lamenta.

"Las recientes noticias sobre las lagunas de Ambroz, con las que se podía generar una conexión natural, no han hecho, sino que generar más dudas aún sobre el proyecto del cerro. La empresa Tolsa, presente en ambos espacios, es una amenaza ambiental para todo el este de Madrid y parece contar con el beneplácito del gobierno de la Comunidad, al que se suele supeditar el Ayuntamiento. Nada nos hace pensar que en los tres próximos años vayamos a ver la protección y regeneración de uno de los pocos ejemplos de cerro testigo que quedan en la ciudad de Madrid", apostilla Villalobos.



MÁS DE 30 AÑOS AL SERVICIO DE TU SONRISA EN VALLECAS

MADRID SUR

Clínica Dental



- **¿Sufres de la 'Enfermedad Silenciosa' sin saberlo? Descubre si estás en riesgo**

Las **enfermedades periodontales** afectan a las encías y a los tejidos de soporte de los dientes, comenzando de manera silenciosa con **síntomas leves**, como el sangrado al cepillarse o el enrojecimiento de las encías. En España, las cifras son alarmantes: **más del 50% de los adultos sufren algún tipo de enfermedad periodontal**, ya sea gingivitis o periodontitis. Esta última puede provocar la pérdida de dientes y está vinculada a trastornos como la diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- **Signos leves al principio, consecuencias graves al final**

La acumulación de **placa bacteriana**, el **estrés**, el **tabaco** y condiciones como la **diabetes** son factores que contribuyen al desarrollo de estas enfermedades. Al principio, los síntomas pueden

parecer inofensivos, pero si no se tratan, los daños son permanentes, llegando incluso a la **pérdida total de dientes**.

- **La solución está a tu alcance: ¿cómo parar la enfermedad periodontal a tiempo?**

Lo positivo es que las enfermedades periodontales son tratables si se detectan a tiempo. Una revisión dental gratuita puede ayudarte a detectar y tratar la enfermedad antes de que avance, ahorrando tanto en costos económicos como en salud.

¡Toma acción hoy y no dejes que la enfermedad silenciosa se adueñe de tu boca!

Este artículo ha sido redactado por la **Dra. Mercedes Fernández-Gianotti Pisani**, Máster en Periodoncia e Implantes por la Universidad Rey Juan Carlos I y directora de la Clínica Dental Madrid Sur.

📍 C/ Villalobos 137, 1ªA 28018 Madrid

☎ 913 800 158

📞 601 397 854

📞 601 397 854

✉ clinicamadridsur@gmail.com

Descubre el Patrimonio Mundial
en la Comunidad de Madrid

ARANJUEZ

📍 Palacio Real de Aranjuez

No te pierdas todo lo que tiene que ofrecerte como:

el Jardín del Príncipe, el Museo de Falúas Reales, su gastronomía y enoturismo,
sus **paseos en globo...**

¿Cuántos días vas a quedarte?



**Comunidad
de Madrid**



▲ Un momento del encuentro coral

PEPI MUÑOZ

La III Marcha Mundial por la Paz y la Noviolencia comenzó también en Vallecas

Unas 170 personas participaron en un encuentro coral en el auditorio al aire libre Carlos Jiménez de Parga el pasado miércoles 2 de octubre

Por Redacción

Vallecas puso su granito de arena para celebrar el Día Internacional de la Noviolencia e inicio de la III Marcha Mundial por la Paz y la Noviolencia, el pasado 2 de octubre, con un encuentro coral que tuvo lugar en el auditorio al aire libre Carlos Jiménez de Parga con la participación de alrededor de 170 personas.

Durante el mismo, se cantaron, tanto por parte de las coralistas como del público, las canciones 'Libre Palestina', 'Ay, Carmela' y 'Dona Nobis Pacem'. A continuación, se realizaron los símbolos humanos de la Paz y de la Noviolencia y se

compartió la lectura conjunta del Compromiso Ético. Para finalizar, hubo un pequeño refresco mientras se charlaba e informaba sobre esta marcha mundial y los actos similares que se estaban llevando a cabo ese mismo día en países repartidos por todo el mundo.

Las coralistas fueron más de 40, principalmente del Coro La Horizontal y de La Solfónica, dirigidos por Eva L. Fou, quien animó a todos los asistentes a cantar junto con los coros.

"La mejor actitud que proponemos es que abramos nuestros corazones y nos dejemos llevar para que esta sea una pequeña, pero significativa, experiencia que nos podamos llevar, que nos enriquezca y que nos dé fuerza para seguir haciendo actividades en estos

Se cantaron 'Libre Palestina', 'Ay, Carmela' y 'Dona Nobis Pacem', se realizaron los símbolos de la Paz y de la Noviolencia y se compartió la lectura del Compromiso Ético

mundial", comentó Jesús Arguedas, impulsor de la III Marcha Mundial en Vallecas.

Por su parte, Andrea Esteban, del grupo de ecologistas de la parroquia de Santa Irene expresó: "Cuando se nos presentó y propuso participar en esta marcha mundial, nos sentimos muy orgullosos de poder decir que sí participaríamos con todos vosotros y más en este parque de nuestro barrio".

Una vez realizados los símbolos humanos de la Paz, Valentín Márquez, un vecino de Villa de Vallecas, introdujo el Compromiso Ético y conjuntamente, y en voz alta, se leyó. Este es un extracto del mismo: "Me comprometo frente a

todos los presentes, amigos, familiares y compañeros a no utilizar jamás en mi vida los conocimientos recibidos y los aprendizajes futuros para oprimir a seres humanos, sino por el contrario aplicarlos para su liberación".

Algunos testimonios

Eva (La Horizontal): "Lo que buscábamos era un encuentro entre las coristas y el público, es decir las personas que no habían trabajado los temas. Se ha hecho una unión que ha funcionado muy bien, mejor que mis expectativas. Con muchas ganas de seguir haciendo eventos de este carácter"

Lorenzo: "Me ha parecido un acto muy bonito, muy íntimo, en el mejor sitio de todo el barrio de Vallecas, en el parque del toro. La verdad es que, oyendo cantar el Himno de la Paz, se llena uno de energía para aguantar lo que estamos escuchando todos los días en la televisión y en la radio".

Malu: "Este evento a mí me gusta mucho, porque nos juntamos distintas personas, hablamos de la necesidad de la paz. Han hablado y me ha gustado mucho de la importancia de los científicos, de que vayan hacia la paz, que es a lo que vamos todos y no vayan hacia las armas de guerra".

DERECHOS HUMANOS



Violencia y derechos humanos

Quienes apuestan por la justicia, la paz y la convivencia amable no son los ingenuos. La Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) se fundamenta en su preámbulo y lo aclara.

Punto 2: "El desconocimiento y menosprecio de los DDHH ha originado actos de barbarie"

Punto 4: "Es esencial promover el desarrollo de relaciones amistosas entre naciones"

Por Adriana Sarriés

La violencia convive con nosotros. Su máxima expresión son las guerras y éstas deshumanizan y generan guerras sin fin. Asistimos a más de 50 conflictos armados en el mundo casi sin pestañear... No pretendo impactar, sino objetivar lo que nos está ocurriendo. La violencia está desarrollada en las redes sociales de modo preocupante y tiene clarísimos tintes ultraderechistas: desprecio y rechazo a los pobres, a los débiles, a las mujeres y a las minorías. Y el desprecio es la antesala de la deshumanización. La violencia está demasiado presente en muchas series y películas, y son campos donde se ha normalizado. Los discursos de odio también lo están. Por si fuera poco, la violencia también se despliega en la política de nuestro país, en tertulias y en la propia sociedad.

Vallecas no se librará si no ponemos cuidado, porque no estamos metidos en una cápsula infranqueable. Podemos caer, la violencia es contagiosa. Y evitarla, rebajar la hostilidad es mitigar la agresividad

y el odio. Hay pensamientos valiosos, de muy diferentes personas, plasmados en frases cortas. Recojo algunas. Ojalá nos hagan pensar.

— "La violencia no es sólo matar a otro. Hay violencia cuando usamos una palabra denigrante, cuando hacemos gestos para despreciar a otra persona. La violencia es mucho más sutil, mucho más profunda": **Jiddu Ktishnamurti**, pensador y líder espiritual indio.

— "Nos acostumbramos a la violencia y esto no es bueno para nuestra sociedad. Una población insensible es una población peligrosa": **Isaac Asimov**, humanista y escritor, maestro de la ciencia ficción.

— "Protesta sin violencia, porque la violencia engendra violencia": **John Lennon**, músico, compositor, activista y pacifista.

— "La esperanza de un mundo seguro y habitable recae en disciplinados inconformistas que se dedican a la justicia, la paz y la fraternidad": **Martin Luther King**, líder por los Derechos Civiles y Políticos que encarnaba los principios de la Declaración Universal de los DDHH.

Tu asesor inmobiliario

Oferta y demanda de alquiler en Vallecas

En Puente y Villa de Vallecas, dos de los distritos más dinámicos y con gran diversidad social de Madrid, el mercado de alquiler está influenciado por varios factores, como la alta demanda y una oferta limitada. En zonas como Villa, se observan precios de alquiler relativamente más bajos que en el resto de la capital, aunque el coste ha aumentado en un 12% en el último año. El alquiler de un piso de 80 metros cuadrados ronda los 1.150 euros al mes, mientras que, en áreas como Ensanche o la Gavia, los precios pueden superar los 1.180 euros mensuales.

A pesar de ser más asequible que en otras áreas de la ciudad, la creciente demanda de alquiler en Vallecas ha hecho que los precios suban constantemente. Esto se debe en parte a su ubicación, conectividad con el centro de Madrid y la relativa abundancia de servicios. Además, sigue siendo un destino atractivo tanto para familias como para inversores, gracias a su rentabilidad de hasta un 7% en el mercado de alquiler.

Para intentar paliar la creciente demanda y hacer más accesible la vivienda, la Comunidad de Madrid ha anunciado la construcción de 185 viviendas de alquiler a precio asequible en Vallecas, dirigidas a personas vulnerables. Estos pisos estarán disponibles en zonas como Alto del Arenal y el Ensanche, con la idea de ofrecer opciones más accesibles a los habitantes que más lo necesitan.

En resumen, el mercado de alquiler en Vallecas está marcado por una alta demanda, precios en crecimiento y proyectos gubernamentales orientados a equilibrar la oferta para los sectores más vulnerables de la población.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55
www.torresrubí.com





La nueva teleasistencia avanzada

incorpora a profesionales como psicólogos, personal de enfermería, terapeutas y fisioterapeutas

CONECTADOS A LA SEGURIDAD DE ESTAR TRANQUILOS

Detectores de movimiento, de actividad, de caídas, sensores de fuego, de humo o de gas.

Infórmate en el **012_Dependencia**

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU

MINISTERIO DE SERVICIOS SOCIALES, COMUNIDAD Y FAMILIA

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

Comunidad de Madrid

Residencia Castellar Vallecas

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



- ✓ **El trato personalizado** en **Castellar**, nos permite dar una atención de **CALIDAD** con **CALIDEZ**.
- ✓ **Menú de comida casera, adaptado** a las necesidades de nutrición de cada residente en **COCINA PROPIA**.
- ✓ **Personal especializado de amplia experiencia, servicio médico y de enfermería diario.** Terapia ocupacional, fisioterapia, peluquería y podología.
- ✓ **Encanto arquitectónico** que evoca las «Corralas Madrileñas», balcones con vistas a precioso **patio interior, perfecto para el disfrute al aire libre**.
- ✓ **Inmejorable ubicación** en el corazón de Vallecas, a tan solo metros de la Iglesia de San Pedro y la estación del metro Villa de Vallecas.
- ✓ **Asesoría e información sobre la Ley de Dependencia** y los trámites que hay que llevar a cabo para pedir ayudas o prestaciones a los familiares que lo necesiten.



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

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.

anúnciense
en
Vallecas VA

Mar:
620
940
440




ALIMENTACIÓN
CARNICERÍA – CHARCUTERÍA – EMBUTIDOS



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

MULTI FOTO
MULTIFOTO

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

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€



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

☎ 650371 370
652828 628



» MÁS DE 1 MILLÓN DE LECTORES AL MES »



DESDE 1991
PIONEROS EN PRENSA DE PROXIMIDAD

LLEGAMOS A TODOS TUS CLIENTES BUZÓN A BUZÓN.

LA INFORMACIÓN GRATUITA
BARRIO A BARRIO
Y DISTRITO A DISTRITO.

ASOCIACIÓN DE EDITORES DE PRENSA DE PROXIMIDAD




Curso de activismo energético

Enciende la transformación de tu barrio (2ª edición)

Todos los martes del 29 de octubre al 10 de diciembre, de 18 a 20:30 h

AV Palomeras Bajas (Trª Felipe de Diego, 31, 28018 Madrid)

30 HORAS FORMACIÓN GRATUITA
METODOLOGÍA PRÁCTICA
VISITAS INSPIRADORAS
CERTIFICADO PARTICIPACIÓN

Inscripciones:



Más información:
tangente.coop/bloquesentransicion | oficinadetransicion@tangente.coop

Organiza: **Tangente** Colabora: **AAVV**, **SOCAIRE**, **reLive**

Deportes **Rayolandia**

Por Juan Rodríguez

Un Rayo sostenido en el cielo

Parece que este nuevo Rayo de Íñigo Pérez, el que viene con James Rodríguez como regalo o guinda de la tarta, será más sólido, rocoso y/o "canchero" a la hora de vigilar los resultados. Lo que la temporada pasada se le escapaba entre los dedos en los últimos minutos de los partidos (¿cuántos se fueron cuando ya parecía uno o tres puntos en el zurrón?), ya no lo hace. Al menos, de momento. Y es que este Rayo IP v2 (Segunda Versión de Íñigo Pérez) concluye el mes de septiembre en mitad de tabla y con tres empates consecutivos, lo que quiere decir una cosa: si no le puede ganar al rival, al menos, no le va a permitir que le derrote. Algo así como lo que dijo Iron Man en la primera de Los Vengadores: "Si no podemos salvar la Tierra, al menos vamos a vengarla" (¡de ahí el nombre macarrilla de ese grupo de superhéroes!).

Con un equipo más firme, más reposado, con una idea de juego mejor expuesta y conseguida que en la trama final de la temporada 23-24, a este Rayo se le está poniendo la cara guapa. Cara del que se sabe apuesto, del que confía en que le van a salir las cosas bien, del que tiene algo que celebrar. Cara de Centenario, vamos. Veremos si al buen encaje de la mayoría de refuerzos (con Embarba y Batalla a la cabeza), podemos sumarle el del colombiano James Rodríguez, que aún anda en debates de si es fichaje del presidente o si es fichaje del entrenador. O si es las dos cosas a la vez, que sería lo deseable. Sus asistencias, goles y sentido del espectáculo (porque también para eso se pagan las entradas en Vallecas, a nadie le amarga un dulce) serán las que pondrán fin a cualquier polémica. Goles son amores, y no buenas razones.

2-1 fuera contra el Espanyol, 3-1 en casa contra Osasuna en vibrante



▲ Isi celebra, junto a De Frutos, su gol frente al Atlético de Madrid

LALIGA



- ▲ El Estadio de Vallecas será reformado el próximo año
- ▲ El delantero del filial, Eto'o, controla un balón en la Ciudad Deportiva
- ▲ El once inicial del Rayo Femenino frente al Unión Cornellá

@RAYOVALLECANO

@RAYOVALLECANO

@RAYOFEMENINO

estériles en los medios, con el Rayo jugando en Vallecas sin mudanzas amenazantes en el futuro. Como debe ser. La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, confirmó a mediados de septiembre en el Debate del Estado de la región, la realización en el primer semestre de 2025 de las obras para reformar el Estadio de Vallecas, de titularidad autonómica, como, según sus palabras, "merecen su afición y su historia".

El Rayo B empieza disparado

El Rayo B empezó sin conocer la derrota en las tres primeras jornadas tras doblegar 3-0 al Parla en casa, 0-3 a domicilio al Alcobendas Sport y empatar 1-1 en casa con el Aravaca. Un inicio de campaña brillante a pesar del serio correctivo que le endosó el Trival a los de Jorge Vallejo en el cuarto encuentro del curso, al salir derrotados de La Canaleja por 5 a 1. Aún así, el filial cerró el mes de septiembre en puestos de playoffs de ascenso, en la quinta plaza, con siete puntos de 12 posibles, con 8 goles a favor y 6 en contra.

El femenino ilusiona

Las chicas, que se habían reforzado con una estrellona como Denise García Rojo (que dejó el Oviedo para venirse al barrio), perdieron precisamente 0-1 en casa frente al ex equipo de Denise. Esta derrota se suma a la victoria a domicilio frente al Sporting de Gijón, con lo que el equipo ha conocido la cara y la cruz frente a los dos equipos asturianos, y la derrota fuera de casa frente al Real Racing Club (2-1). En la cuarta jornada, llegó la primera de las grandes alegrías. El Rayo femenino venció con autoridad, 8-2, al Unión Cornellá en la Ciudad Deportiva vallecana. Veremos el desempeño del equipo durante la competición, instalado en septiembre en mitad de tabla, (y si se arreglan definitivamente sus problemas con los escudos de las camisetas, mejor que mejor; hacemos desde aquí una llamada a los responsables para que pongan remedio a una situación fácilmente solucionable).

remontada, y los tres empates que le hacen un equipo fiable en todas las plazas: 1-1 en casa contra el Atlético de Madrid, empate a cero en casa del Girona, y otro 1-1 en Vallecas contra el Leganés, en un animado derbi que dejó a ambos equipos contentos. ¿Un Rayo rocoso como extra incorporado a su buen juego? Compramos.

El Rayo se queda en su casa

La temporada ya ha arrancado, la ilusión es la de siempre, con ese Centenario alumbrando a un equipo cuya afición, nuevamente, llevará en volandas. Y, ya sí que sí, sin globos sondas ni polémicas

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

Deportes



El fútbol modesto de Villa se muda a Puente de Vallecas

Los equipos aficionados del Atlético Vallecas y del Nueva Castilla entrenan y juegan en el vecino distrito por la falta de espacios en el suyo

Por Isa Mendi

El comienzo de temporada no ha deparado buenas noticias para el fútbol modesto de Villa de Vallecas. Dos de sus representantes, el Nueva Castilla y el Atlético Vallecas, en categoría senior, han tenido que hacer las maletas para desarrollar partidos oficiales y entrenamientos en Puente de Vallecas, en las instalaciones de los polideportivos de Wilfred Agbonavbare y Palomeras, respectivamente, ante la falta de espacios en su propio distrito.

"Nuestro primer equipo de fútbol tiene nueva casa. Entrenará y jugará sus partidos como local en el CDM Wilfred Agbonavbare. Después de muchos años jugando en nuestro distrito de Villa de Vallecas nos vemos en la obligación de cambiar, debido a la precariedad de las instalaciones que nos proporciona la Junta Municipal y la falta de instalaciones municipales en el distrito para poder alquilar. Agradecemos el trato y las facilidades del distrito de Puente de Vallecas para poder



▲ Los juveniles del Atlético Vallecas entrenan a oscuras en uno de los campos de Santa Eugenia

◀ El entrenamiento de los seniors del Atlético Vallecas en Palomeras

seguir compitiendo lo mejor posible. Os esperamos los domingos, a las 17 horas", comentan los responsables del Nueva Castilla en su cuenta de Instagram. El resto de sus equipos, de fútbol 7, seguirán utilizando las instalaciones del colegio que da nombre al club.

Un poco más de "suerte" ha tenido el Atlético Vallecas, ya que, al menos sus equipos seniors y juvenil A, podrán disfrutar sus encuentros oficiales en la Ciudad Deportiva del Rayo Vallecano.

"Te dicen de un día para otro que no podemos entrenar en el campo de la Fundación del Rayo Vallecano, pero que nos dejan jugar los domingos. Dentro de lo malo...". El que conversa con Vallecas VA es Raúl Cortés, director deportivo del Atlético Vallecas. "Este problema no es de ahora, es de hace varias temporadas. Los barrios crecen, pero las dotaciones deportivas no, y el polideportivo Juan de Dios Román, el último construido, es insuficiente", asegura. "En Villa de Vallecas hemos crecido mucho, no hacen un polideportivo nuevo, te quitan de donde estás y no te dotan de un servicio", resume Cortés.

A oscuras

Este club fundado en 2018, que colabora con diferentes ONGs, tiene dos equipos aficionados y dos juveniles. Los dos primeros y el juvenil A desarrollan sus sesiones semanales en Palomeras, mientras que el segundo juvenil, que jugará la liga municipal, lo hace en uno de los campos existentes en Santa Eugenia, donde no hay luz, una incidencia que al cierre de edición sigue sin resolverse por parte de la administración municipal, y carecen de cuarto de material. "Allí, al no tener jaulas, tenemos que subir el material por las escaleras y bajarlo sin luz", se lamenta el director deportivo.

Otro de los clubes de Villa, el Sport Villa de Vallecas, con 13 equipos, desarrolla su actividad a caballo entre las instalaciones municipales de Santa Eugenia y del Parque de las Cataratas, jugando sus encuentros oficiales en la Ciudad Deportiva.

El que no ha podido salir adelante ha sido La Gavia FC, creado hace solo 7 años, que ha desaparecido esta temporada por falta de recursos suficientes.



▲ De izquierda a derecha, Pablo Casanova, socio Dreams Key; José Ignacio Rubí, gerente de Comprarcasa TorresRubí; Javier Piñero, presidente de la SD El Pozo; Carlos Fernández, socio de Dreams Key; y David Caballero, director deportivo de la SD El Pozo

Dreams key y Comprarcasa Torresrubí, patrocinadores de la Sección Deportiva El Pozo

Por Redacción

Dreams Key y Comprarcasa TorresRubí son los nuevos patrocinadores de la Sección Deportiva El Pozo para la temporada 2024/2025. El pasado jueves 19 de septiembre hicieron entrega de las nuevas equipaciones a todos los jugadores del club en la oficina de Comprarcasa TorresRubí (calle de San Claudio, 27). La entidad deportiva de Puente de Vallecas acoge a jóvenes desde los 5 años hasta la adolescencia y les instruye en los valores del deporte y del trabajo en equipo como herramientas para la vida. Es por ello que Inmobiliaria TorresRubí y Dreams Key se han propuesto contribuir a la causa de un pequeño club local con un gran empeño por ayudar a los jóvenes y familias de El Pozo.

Las actividades desarrolladas por el club contribuyen a mejorar la calidad de vida de las familias de un barrio que es un ejemplo de convivencia y resiliencia, mediante el ejercicio y entretenimiento de la juventud local. Los sectores inmobiliario y financiero, por su parte, son generadores de oportunidades ante los problemas de acceso a la vivienda del país, y por tanto promotores de los tejidos sociales de los barrios. Es por ello por lo que Dreams Key e Inmobiliaria TorresRubí han alineado sus valores con los de la Sección Deportiva El Pozo y los han materializado en un acuerdo de patrocinio que permitirá al club local impulsar los beneficios del deporte en los jóvenes del Pozo del Tío Raimundo.

José Ignacio Rubí, director de Comprarcasa TorresRubí ha colaborado en anteriores ocasiones con el conjunto deportivo y otros organismos sin ánimo de lucro. Asegura que "siempre estamos al tanto de estas colaboraciones, sobre todo cuando son para los chicos de la zona. Hemos hecho sorteos y recogidas de juguetes, hemos participado en concursos benéficos..."

Pablo Casanova Freije, CEO de Dreams Key, comenta que "nos dedicamos a buscar las mejores opciones hipotecarias, la mejor financiación... en definitiva, desde nuestro negocio tratamos también de ayudar a las familias y esta es una gran oportunidad para seguir aportando a la calidad de vida del barrio" y añade que "esta iniciativa nos permite ser más cercanos a las realidades sociales y conocer las necesidades de la gente, algo que está ligado con la identidad de Dreams Key".

Las dos compañías patrocinadoras del club han manifestado su ilusión por el comienzo de la temporada. Además, aseguran que se encuentran deseosos de que el club comience su andadura por el fútbol femenino, que ofrecerá un nuevo espacio de desarrollo colectivo y deportivo para las mujeres del barrio.

Los mejores servicios financieros

Por otro lado, Comprarcasa TorresRubí y el Marketplace financiero Dreams Key firmaron el mismo día en el mismo lugar un acuerdo de colaboración para acercar los mejores servicios financieros a los vecinos de Vallecas. El objetivo del acuerdo consiste en acercar el potente software hipotecario de Dreams Key a los clientes de Comprarcasa Torresrubí. Disponer de este servicio financiero permitirá a los vecinos de Vallecas poder elegir entre las mejores opciones hipotecarias, consiguiendo incluso hasta el 100% de la financiación. Además, la herramienta permite conocer la viabilidad de la operación hipotecaria en tan solo 5 minutos, disponiendo de varios datos básicos del cliente.

Cultura

Puente de Vallecas, distrito de los títeres de la capital

La XV edición de Titirimadroño se desarrollará del 21 a 27 de octubre

Por **Isa Mendi**

Los centros culturales Lope de Vega (calle de Concejo de Teverga, 1) y El Pozo del Tío Raimundo (avenida de las Glorietas, 19-21) y el Parque Amós Acero (calle de Sierra de Alquife) serán los escenarios, del 21 al 27 de octubre, de la XV edición de Titirimadroño, el Festival Internacional de Teatro de Títeres de Madrid, que se celebrará por primera de forma íntegra en el distrito de Puente de Vallecas. Organizado por UNIMA Madrid, este evento dirigido a las personas amantes del teatro de títeres, visual y objetos, va camino de hacerse un hueco en el calendario cultural de la capital.

El festival contará con un programa compuesto por: 10 compañías con 7

espectáculos, 2 instalaciones interactivas y 1 taller intensivo de 5 días; 8 estrenos en Madrid, uno de ellos en España; 2 compañías internacionales; y propuestas para público adulto y familiar.

"Titirimadroño XV destaca por su accesibilidad y su compromiso con la inclusión. Todas las actividades serán gratuitas y se desarrollarán en espacios accesibles para personas con movilidad reducida. Además, los espectáculos familiares contarán con intérpretes de lengua de signos española, garantizando que el festival sea un espacio cultural abierto a públicos diversos", explican sus organizadores.

Novedades de la XV edición

Con motivo de su 15 aniversario, UNIMA Madrid ha redoblado esfuerzos para ofrecer una edición especial. Para ello, se ha decidido concentrar todas las actividades en un solo distrito, Puente de Vallecas, que se transformará durante una semana en el 'Distrito de los títeres de Madrid'. Asimismo, se ha buscado innovar con una programación que incluye espectáculos, instalaciones y talleres inéditos en la capital.



▲ El festival está dirigido a las personas amantes del teatro de títeres, visual y objetos

“ Los escenarios de los diferentes espectáculos serán los centros culturales Lope de Vega y El Pozo del Tío Raimundo, y el parque Amós Acero

El Centro Cultural Lope de Vega será el escenario de los espectáculos para público adulto y del taller intensivo para profesionales, el Parque Amós Acero albergará las propuestas de calle e instalaciones dirigidas a todo tipo de

públicos, y, por último, el Centro Cultural El Pozo del Tío Raimundo acogerá las actividades familiares.

Las compañías participantes serán: Arena en los Bolsillos (Andalucía), Arteria Producciones (Aragón), Centro De Pesquisa Da Máscara (Madrid-Brasil), Companya Itinerània (Cataluña), Baychimo (Castilla y León), Producciones 099 (Castilla La Mancha), Picuentos (País Vasco), Pia Fraus Europa (Brasil), Los títeres de la Tía Elena (Aragón) y La Mà De L'artista (Cataluña).

Más información de la programación, con cada una de las propuestas, días y horarios en: <https://titirimadroño.com/programacion-2024/>.

Entrevías busca fotos antiguas para una exposición

Por **I. M.**

'Vecinos, ¿tenéis fotos antiguas del barrio?' es el eslogan de la iniciativa puesta en marcha por la Asociación de Vecinos La Paz y el CEPA de Entrevías que tiene como objetivo organizar una muestra de imágenes de la historia de este barrio de Puente de Vallecas. "Estamos preparando una exposición fotográfica y documental que recoja imágenes e información de Entrevías, que servirá para poner en valor la historia de nuestro barrio y sus gentes", explican estos colectivos.

Los interesados en aportar alguna instantánea pueden hacerla llegar, por whatsapp, a través del número de 644 24 82 49 o bien acercarla al local de la asociación para escanearlas (calle de Montánchez, 28, bajo, de lunes a jueves, de 18:30 a 20:30 horas).

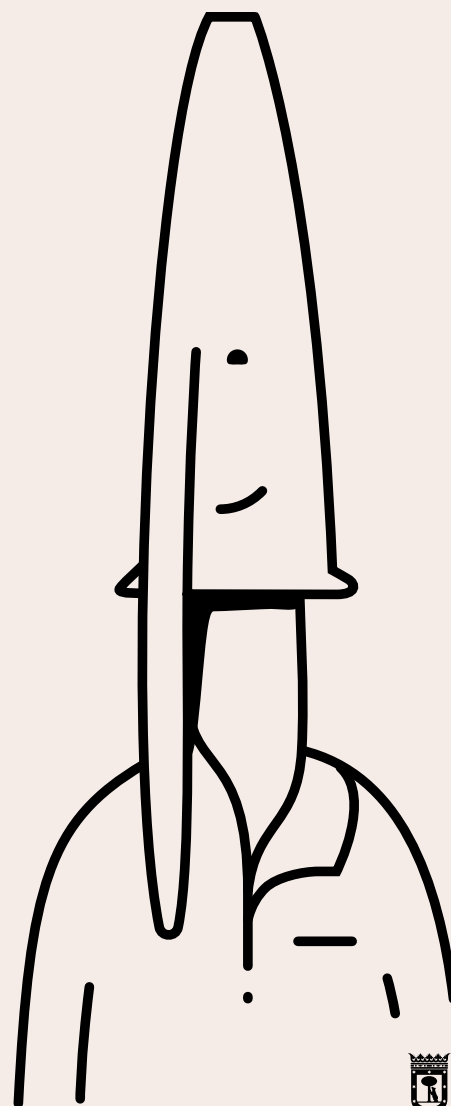
“QUIERO TRABAJAR DE ADMINISTRATIVO”

EL PUESTO ES TUYO

Servicio de búsqueda de Empleo y Formación

ae AGENCIA PARA EL EMPLEO

aemadrid.es



MADRID

HISTORIA DE VALLECAS

Antiguos pobladores de Vallecas (I)

Por José Luis García Heras

Hay vestigios de vida humana de tiempos muy remotos en las proximidades de la zona. Se han encontrado yacimientos prehistóricos del Paleolítico en las cercanías del Cerro Almodóvar, restos arqueológicos del Paleolítico Superior y de la II Edad de Hierro en el valle del arroyo de la Gavia y el Cerro de la Gavia, respectivamente, así como yacimientos de la primera edad de hierro en Los Llanos, junto al Cerro de San Antonio, y del periodo calcolítico en la Loma de Chiclana, en Puente de Vallecas. De una época posterior es un asentamiento romano, localizado en Torrepedrosa, enclave donde se sitúa actualmente la Ermita de la Torre.

En las primeras prospecciones arqueológicas de la década de 1920 se localizaron en la cima del Cerro de La Gavia restos de estructuras defensivas asociadas a una serie de materiales cerámicos atribuidos a la II Edad del Hierro ('El Cerro de la Gavia. Un poblado de la II Edad del Hierro en Villa de Vallecas', Jorge Morín...).

En el periodo 400-100 a.C. (II Edad del Hierro), en lo que hoy es término de Vallecas, hubo una población carpetana, pobladores de la zona central de la Península que encontraron los romanos a su llegada.

Otro punto de interés es La Loma de Chiclana, cuya cima (unos 670 metros sobre el nivel del mar) se encontraba en la actual Avenida de Buenos Aires, cerca de su confluencia con Arroyo

del Olivar, a unos 200 metros de la Avenida de la Albufera.

"En la excavación se encontraron un poblado de cabañas, cerámicas, molinos de cereales, armas de sílex, restos de animales domésticos, restos de caza, adobes, buriles, raspadores, raederas y adornos de hueso." (José Molina Blázquez).

"Otra característica del poblado sería su poca intención de defensa: aunque se sitúa en una loma, no es fácilmente defendible ni representa el punto más alto de la zona. La Loma de Chiclana parece haber sido un poblado calcolítico, no permanente, con una economía doméstica de ganado vacuno y de ovicaprinos, cuyas gentes no desconocían la agricultura y que en diversos momentos se asentaron en este lugar, estableciendo cabañas semi-excavadas en la tierra asociadas a estructuras del mismo tipo, aunque de menor tamaño, con funciones diferentes:

taller, basurero, silo, etc". ('El poblado calcolítico de la Loma de Chiclana. Vallecas, Madrid...' Margarita Díaz Andreu).

Torrepedrosa

Muy posteriormente, en un lugar situado al este del Cerro Almodóvar, Torrepedrosa, a 4 kilómetros del casco antiguo de Vallecas y a unos 3 del de Vicálvaro, hubo un "asentamiento romano 'ex novo', cuyos primeros pobladores lo construyeron de la nada, y su cronología va desde la dinastía julio-claudia (siglo I) hasta el siglo III, posiblemente en época del emperador Diocleciano, aunque el lugar quedó totalmente cubierto en un par de siglos." ('De aldea romana a despoblado medieval. Ermita de la Virgen de la Torre, Torrepedrosa (Vicálvaro)'. Alexandra Uscatescu, U. C. M.).

Aunque después de la presencia romana el lugar quedó totalmente despoblado en un par de siglos (...), en la época visigoda se pobló de nuevo: Hacia el siglo V la zona vuelve a ser frecuentada, con un claro carácter estacional que se concreta en una serie de cabañas dispersas, dispuestas en las proximidades de antiguos pozos romanos o altomedievales.



1 Cerro Almodóvar, 2 Loma de Chiclana, 3 Cerro de la Gavia, 4 Los Llanos, 5 Torrepedrosa. (Google Maps).

VALLECAS VA DE TEATRO

Un compendio de historia, realismo y ficción

Por Pedro Lorenzo

'Cigarreras', basado en 'La Tribuna', de Emilia Pardo Bazán. Versión y dirección: Cándido Pazó. Elenco: Doña Emilia, Susana Sans; Amparo, Tamara Canosa/María Roja; La comadreja, Isabel Naveira; Consolación, Leticia Sola. Música: Manuel Ribeiro. Escenografía: Dani Trillo. Iluminación: Alfonso Castro. Vestuario: Martina Cambeiro. Teatro Fernán Gómez. Sala Girau, hasta el 26 de octubre.

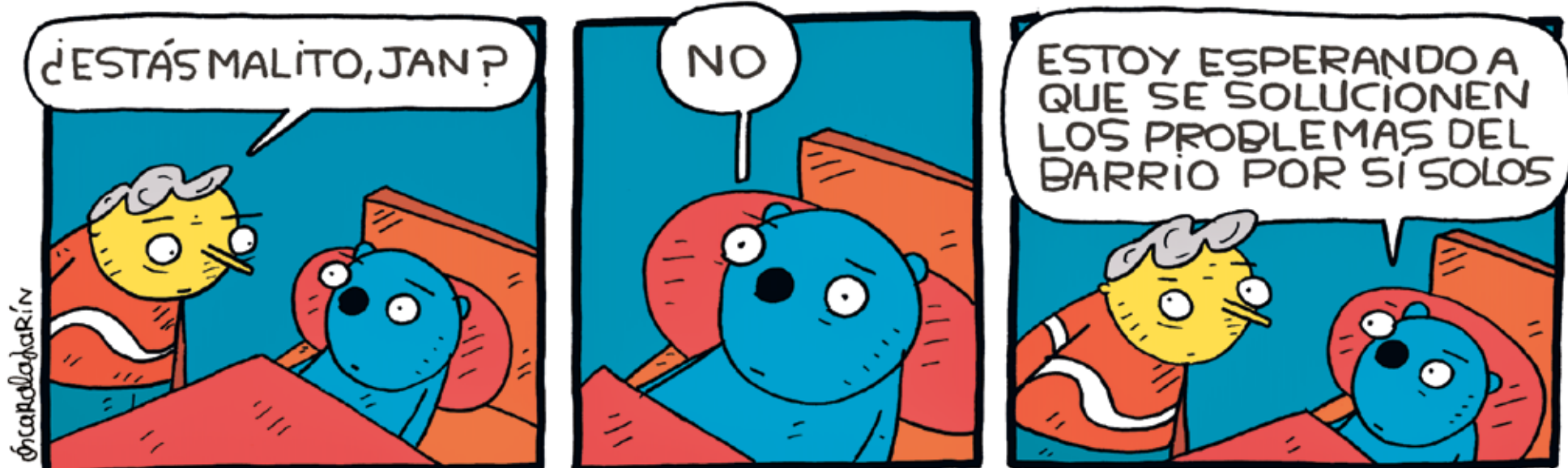


▲ Una escena de la obra. CRIS BECERRA/TEATRO FERNÁNDEZ GÓMEZ

Es una obra con una visión femenina, siete actrices en escena, incluida Emilia Pardo Bazán, que para escribir la novela acudía a la fábrica algunos días, lo que le dota de mayor realismo. Susana Sans da vida a la escritora aristócrata haciendo de narradora y a veces interactuando con las otras seis actrices que en total dan vida a 11 personajes. Inunda con su presencia la escena y es un personaje rotundo.

Una compañera leía las noticias mientras el resto trabajaba. Así era también en las compañías de Cuba o la Florida. Existe en la trama una historia de amor no correspondido y burlado entre una cigarrera y un burgués, el honor, la honradez, y el drama colectivo e individual de esas mujeres y sus avatares. Drama con notas de comicidad, ironía y sarcasmo como seña de identidad de su autora.

Una puesta en escena realista entre Bertold Brech y Pérez Galdós con un vestuario de época, en una escenografía parca, pero resolutive, música con canciones en gallego, como lo es todo el elenco, que está muy solvente. La dramaturgia y dirección, loables. Un compendio entre historia, realismo y ficción que con naturalidad nos transporta a esa época y nos descubre y sitúa en esa fascinante historia. ¡Chapeau!



Cerrar la brecha: apoyo a la lactancia materna

El Centro Municipal de Salud Comunitaria de Villa de Vallecas la promueve en el marco de su programa materno-infantil

Por Cristina Díaz, pediatra del CMSc Villa Vallecas

¿Es necesario todavía seguir organizando actuaciones de sensibilización en torno a la lactancia materna? ¿Y apoyar a las madres que amamantan a sus bebés? No hace falta irse a países lejanos ni pensar en situaciones extremas. La vulnerabilidad está en nuestro entorno y, al igual que afecta a muchos otros aspectos de la salud, lo hace también a la lactancia.

Amamantar es la forma natural de alimentar a un hijo o a una hija. Sin embargo, no todas las madres que así lo desean, logran iniciar, mantener o retirar la lactancia materna con la facilidad que podría esperarse. Vivimos en una cultura en que muchas madres, cuando dan a luz, no han tenido ocasión de ver a otra mujer amamantar felizmente a su bebé.

En el Centro Municipal de Salud Comunitaria (CMSc) de Villa de Vallecas (calle de Sierra Gádor 68) se promueve la lactancia materna en el marco del programa de salud



La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la leche materna es el alimento ideal para los lactantes

◀ Un bebé se alimenta de la leche de su madre

materno infantil. La atención es gratuita para toda persona que viva, estudie o trabaje en la ciudad de Madrid (tlf. 913807910). Al desarrollar actividades de atención individual y grupal, conocemos vivencias como es el caso de S., que, por barrera lingüística, no había accedido a actividades de preparación al parto. Se encontraba agotada con su segundo hijo de un mes de vida al que amamantaba de forma continua, porque las tomas no le saciaban, pensando que su leche no le alimentaba de forma adecuada. Tras

acompañarla para encontrar una postura que permitiera al bebé mamar de forma más cómoda, las tomas mejoraron y la madre recobró la confianza, pudiendo disfrutar con satisfacción de una lactancia exclusivamente materna.

L., mujer recientemente reincorporada a su vida laboral, criaba a solas a su hija de 7 meses. La bebé tenía una dificultad anatómica para el agarre al pecho, precisando mamar con mucha frecuencia, porque las tomas no resultaban eficaces. Aunque no encontraba apenas descanso, L. deseaba seguir

amamantando a su hija y consultaba por la idoneidad de ello, apurada, porque desde su entorno cultural le recomendaban destetar. Pero hoy se sabe que la lactancia materna es beneficiosa para la salud de madres e hijos y que, a mayor tiempo de lactancia, mayor es este efecto. También pueden aparecer diversas cuestiones con el destete, siendo muchas las madres que aprovechan el espacio de los talleres para compartir preocupaciones y encontrar estrategias que ayudan a afrontarlo.

La OMS recomienda lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad y la continuación de ésta, con introducción gradual de los alimentos complementarios, hasta el segundo año de vida o más. Como afirma este organismo, la leche materna es el alimento ideal para los lactantes. Contiene anticuerpos que protegen de muchas enfermedades propias de la infancia. Los niños y niñas con alimentación al pecho muestran un mejor desempeño en las pruebas de inteligencia, son menos

propensos al sobrepeso o la obesidad y, más tarde en la vida, a padecer diabetes. Las mujeres que amamantan también presentan un menor riesgo de padecer cáncer de mama y de ovario.

Semana Mundial de la Lactancia Materna

El CMSc Villa Vallecas colabora con entidades del distrito para mejor promoción y apoyo de la lactancia materna. Así, llevamos a cabo talleres de lactancia en Casa Grande, establecemos coordinación con matronas de los centros de Atención Primaria y apoyamos acciones de sensibilización como la del Hospital Universitario Infanta Leonor, invitando a participar a las familias (más información en <https://www.comunidad.madrid/hospital/infantaleonor/>). De esta manera, pretendemos estar más cerca de ofrecer un apoyo universal a la lactancia y cerrar la brecha, como sugiere la actual campaña de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, que se celebra del 6 al 13 de octubre.

PLAN DE EMPLEO JOVEN



Si eres menor de 30 años y estás buscando trabajo, y si eres padre o educador de jóvenes que quieren mejorar su formación, hay PLAN.



Infórmate en cualquiera de las 42 oficinas regionales sobre el Plan de Empleo Joven para ayudarte a planificar un futuro lleno de oportunidades con formación específica para tu perfil.

HAY PLAN, ¿TE APUNTAS?





Espacio de Igualdad María Moliner
601 642 453



Espacio de Igualdad Elena Arnedo
914 802 508

¿Casarse o no casarse?

Por Laura Lara, abogada
Espacio de Igualdad Elena
Arnedo Soriano

En la actualidad, el matrimonio sigue siendo la opción preferida de vinculación con una pareja, pero, ¿qué beneficios tiene frente a otras figuras?

La alternativa institucional por excelencia es la pareja de hecho, un reconocimiento que es diferente según la comunidad autónoma, porque no tiene una regulación a nivel estatal (de momento). Por ejemplo, puedes cumplir los requisitos para ser una pareja de hecho en la Comunidad de Madrid, pero no en Cataluña. Además, tiene más exigencias que constituirse en matrimonio, donde es suficiente con la voluntad. En Madrid, por ejemplo, es necesario haber estado empadronada conjuntamente en el mismo domicilio durante un año.

Para saber si optar por



FREEPIK

alguna de estas figuras, o por ninguna, hay que mirar de manera separada las diferentes esferas jurídicas, partiendo de la base de que nuestros tribunales se niegan a reconocer a las parejas la misma protección que al matrimonio. Así, en cuanto a los permisos laborales se refiere, el panorama legal ha quedado renovado con la última reforma, que ha dado

protagonismo a las personas convivientes con independencia de su vínculo. Varios de los permisos han quedado ampliados bajo la premisa de la necesidad de cuidado directo (los días por accidente u hospitalización, ausencia por fuerza mayor...). También ha reconocido a las parejas de hecho allí donde otorgaba algún permiso a/ la cónyuge. Entonces, ¿qué queda excluido de los permisos laborales? Con carácter general, aquellas parejas que ni están registradas ni viven juntas.

En el ámbito del derecho de familia destacan algunas diferencias. Por ejemplo, las parejas que se separan sin haber conformado matrimonio no tienen acceso a la pensión compensatoria (cuando se ha producido durante la relación un desequilibrio económico). Si se reconoce, en cambio, el acceso a la pensión de viudedad, pero los requisitos vuelven a ser más exigentes: tienes que inscribirte como

pareja de hecho y haber convivido durante al menos los cinco años anteriores. Hasta 2022, también se valoraban los ingresos de la persona superviviente.

En cuanto a las herencias, sólo a la figura del cónyuge se le garantiza el uso y disfrute de una parte de los bienes, que no la titularidad. En este sentido, haya o no matrimonio, siempre se recomienda redactar un testamento. En algunas comunidades autónomas, como Navarra o Cataluña, sí se reconocen derechos más amplios para las parejas de hecho registradas.

Es importante destacar que el tipo de relación que tenga la pareja no interfiere para nada en lo relacionado con la maternidad y la paternidad. Los derechos y la protección legal respecto a los menores son los mismos, así como las obligaciones por el simple hecho de ser progenitores. Incluso en el ámbito de la adopción, cualquier tipo de pareja puede acceder a ella en igualdad de condiciones.

La Red Municipal de Espacios de Igualdad cuenta con un servicio de asesoramiento jurídico gratuito

ACTIVIDADES

| ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER | ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEO SORIANO |
|--|--|
| Respiración consciente y relajación Para mujeres Miércoles 9, 16, 23 y 30 de octubre, de 16:15 a 17:30 horas | Soñar, Fluir y Crear: práctica de Arteterapia con acuarela Para mujeres Viernes 11, 18 y 25 de octubre, de 10 a 12 horas |
| Me expreso a través del arte Para mujeres Lunes 14 y 28, de 18:30 a 20 horas | Salud Financiera Para mujeres Miércoles 9, 16, 23 y 30, de 11 a 13 horas |
| Lectura compartida Para mujeres Lunes 14 y 28, de 18:30 a 20 horas | Escape room: Se Trata de Igualdad Para población general Martes 15 de octubre, de 16 a 18 horas |
| Mural Mujeres Ejemplares Para mujeres Lunes 28, de 10:30 a 12 horas | Cine fórum: 'Una niña' Para población general Viernes 25 de octubre, de 17 a 19:30 horas |




que, mediante cita previa, apoya a las mujeres a resolver todas las dudas o situaciones particulares. También ofrece asesoramiento a la hora de abordar malestares, desigualdades o violencias por razones de género.



El impacto del trabajo en salud mental

Por Red Viva

La inserción laboral de personas con problemas de salud mental es un desafío crucial en nuestra sociedad. El trabajo no solo es una fuente de ingresos, sino también un pilar fundamental para la identidad personal, la autoestima y el bienestar. Es beneficioso para establecer una estructura, proporcionando un sentido de propósito y una rutina, y la comunicación disminuye la soledad y mejora la autoestima, a través de un sentido de pertenencia y valor personal.

También se enfrentan a barreras como el estigma y la discriminación, ya que la percepción negativa y los prejuicios limitan las oportunidades; a la falta de adaptaciones, con respecto a la flexibilidad de horarios y a la existencia de un ambiente inclusivo; y al desconocimiento y al miedo, porque el

carecer de información puede llevar a la exclusión.

Ofrecer apoyo continuado es un indicador de éxito para la inclusión laboral, utilizando como estrategias la educación y sensibilización. Esto se ve reflejado en los Centros de Rehabilitación Laboral (CRL) que intervienen desde un enfoque especializado y holístico, facilitando conocimientos, apoyos y competencias para una adecuada funcionalidad laboral y personal. Mediante Planes Individualizados de Rehabilitación Laboral (PIRL), se realizan programas específicos e intervenciones psicológicas integradoras, que apoyan a mantener la estabilidad emocional y el rendimiento laboral.

Los últimos datos publicados por la Dirección General de Atención a Personas con Discapacidad así lo demuestran. En 2023 de las 1.971 plazas disponibles, se han insertado el 57,3 % de hombre y el 42,7 % de mujeres, respectivamente, con una tasa de inserción laboral del 65,45%.



▲ El trabajo es un pilar fundamental para la identidad personal, la autoestima y el bienestar

En salud mental se observa consonancia en mujeres con y sin diagnóstico, respecto a los patrones de género, tal y como refleja el artículo publicado en el Boletín 40 de la revista de AMRP 'Roles de género y responsabilidades

del cuidado familiar' del grupo de Intervención y Rehabilitación en Salud Mental del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, en el cual concluyen que las mujeres prácticamente duplican el cuidado hacia progenitores, menores y otros

familiares de manera paralela a su proceso de inserción laboral.

En cuanto a inversión económica, la revista de economía 'Pública, Social y Cooperativa', publicada en noviembre de 2022 (N.º 106, pp. 149/176), en el artículo 'Retorno Económico y Social de la Inversión en un Centro de Rehabilitación Laboral' concluyen que estas personas aportan a la sociedad un retorno económico.

Entorno inclusivo

En conclusión, la inserción laboral no solo es una cuestión de justicia social, sino también una estrategia beneficiosa para la comunidad en general. Promover la inclusión y romper las barreras existentes es una tarea que requiere el compromiso de todos los sectores de la sociedad. Solo a través de la educación, la sensibilización y el apoyo continuo, podremos construir un entorno laboral verdaderamente inclusivo, saludable y productivo.



DE LA MANO DE TU ENFERMERA

Vacuna a tus adolescentes

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

Las vacunas han sido las responsables de la disminución de casos y mortalidad de muchas de las enfermedades infecciosas a lo largo de la historia, suponiendo incluso la desaparición de la enfermedad. Es por esto que queremos llamar a la responsabilidad, tanto individual como colectiva, en algo tan importante como es el control de las enfermedades infecciosas en el mundo, que en algunos casos reportan cifras importantes de mortalidad, cronicidad y pérdida en la calidad de vida. Es una de las medidas de prevención más útiles de las que disponemos y afortunadamente en este país está al alcance de toda la población que lo desee.

Este mes nos gustaría informar de la introducción de la vacuna contra el Virus de Papiloma Humano

(VPH) en adolescentes, que, desde el 1 de septiembre de este año, se ha comenzado a administrar a los varones hasta los 18 años inclusive. En 2007 se comenzó a administrar exclusivamente a las niñas entre 12 y 14, como parte del calendario vacunal de la Comunidad de Madrid con el objetivo de prevenir el cáncer de cuello uterino, y en enero de 2023 se introdujo para varones nacidos en 2011.

El objetivo de esta vacunación es la prevención, en ambos sexos, de la infección persistente y de las enfermedades relacionadas con VPH, localizadas en cuello de útero, área ano genital, y cabeza y cuello. Los calendarios vacunales son algo dinámicos y cambiantes, ya que tienen que adaptarse a la epidemiología y a la carga de enfermedad de las patologías que deben prevenir.

Años después de introducir una vacuna frente a una enfermedad, normalmente la carga de enfermedad en la población empieza a bajar, por lo que se pueden disminuir el

número de dosis, ya que empieza a generarse una inmunidad de grupo que nos protege a todos. Y esto es lo que ha ocurrido, con esta vacuna.

De esta manera la pauta de administración será: nacidos a partir de 2011 según cumplen 12 años, si la primera dosis se le pusieron antes del 1 de julio de 2024, se les tendría que poner una segunda dosis 6 meses después de esa primera. Si se la pusieron después del 1 de julio de 2024, con esa primera dosis se le considerará bien vacunado; personas nacidas antes del 2011 hasta cumplir los 18 años que no tenían ninguna dosis anterior puesta se les administrará 1 dosis; personas nacidas antes de 2011 y hasta cumplir los 18 años, que tengan alguna dosis financiada por la familia puesta antes del 1 julio de 2024, se les administrará una segunda dosis 6 meses después de la primera esta vez financiada en su centro de salud; y personas nacidas antes del 2011 y hasta cumplir los 18 años, que tengan 1 dosis después del 1 de julio de 2024 se les considerará correctamente vacunados. En personas con inmunosupresión la pauta será de 3 dosis (0-2-6 meses).

Es decir, a partir de enero de 2025 las personas hasta 18 años se consideran bien vacunadas con 1 sola dosis.

Grupos de riesgo

La vacuna también está recomendada para mujeres no vacunadas con cualquier tratamiento de lesión intraepitelial de alto riesgo de cáncer de cérvix en cualquier edad,

SOPASALUD

| | |
|-------------------|-------------------|
| Vacuna | Seguridad |
| Hijos | Hijas |
| Protección | Enfermera |
| Historia | Enfermedad |
| VPH | Familia |
| Cuidar | Barrera |

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

síndrome WHIM en cualquier edad, hombres que tienen sexo con hombres hasta los 26 años, personas con infección por VIH hasta los 26 años, personas que ejerzan la prostitución hasta los 26 años y personas con trasplante de órgano sólido o progenitores hematopoyéticos hasta los 26 años.

El Virus del Papiloma Humano (VPH) es bastante común y se transmite a través de las relaciones sexuales. Hay varias cepas y muchos de ellos son los responsables de diferentes lesiones y cánceres como

de cuello uterino, vagina y vulva en mujeres, pene en hombres y ano en mujeres y hombres, y garganta en mujeres y hombres.

Es importante saber que la vacuna del VPH no protege frente a otras infecciones de transmisión sexual, por lo que sigue existiendo la recomendación de la utilización de métodos de barrera en las relaciones sexuales.

Si tú o alguien de tu familia cumple estos requisitos, pide cita con la enfermera referente e infórmate sobre la protección frente al VPH.

ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Ensalada completa y saludable

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

Ingredientes:

- ☑ Un huevo poché
- ☑ Un aguacate
- ☑ 100 gr. canónigos
- ☑ 150 gr. de zanahoria rayada
- ☑ 50 gr. de avena cocida en copos finos
- ☑ Una cucharada de avellanas
- ☑ Una cucharada de postre de sésamo triturado

- ☑ Una rebanada de pan de centeno
- ☑ Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

Preparación:

Disponer todos los elementos de la ensalada al gusto estético de cada uno y aliñar con sal y AOVE. Luego, elaborar el huevo poché en el último momento para comerlo recién hecho. Para hacerlo, la técnica es la siguiente: ponemos a calentar agua en un cazo y cascamos un huevo que reservamos aparte. Cuando el agua rompa a hervir, hacemos un remolino en el agua con ayuda de una cuchara o de unas varillas, echamos el huevo dentro del remolino con mucho cuidado y lo dejamos hervir durante aproximadamente tres minutos. En ese momento retiramos con una espumadera y lo tenemos listo para servir junto con nuestra ensalada. Y ahora solo queda disfrutar.

Las avellanas contienen una gran cantidad

de minerales como la vitamina E, el magnesio, el fósforo, el hierro y el calcio. A su vez, la vitamina E tiene función antioxidante, protegiendo al cuerpo del daño que nos provoca los radicales libres. El sésamo, por otra parte, tiene un gran contenido en calcio, tan importante para la salud ósea. Apto para omnívoros y vegetarianos.



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**



Madrid tiene otro

aire

Madrid tiene los mejores registros de calidad del aire de su historia

Gracias por moverte de manera sostenible



madrid360.es



CONCURSA Y DISFRUTA EN VALLADOLID



1000 sensaciones para descubrir

PARTICIPA en el sorteo de 5 premios de fin de semana GRATIS para 2 personas en un alojamiento rural de Valladolid. Régimen alojamiento y desayuno, visita a Bodega y Centro interpretación Turística. Solo tienes que inscribirte en la web www.valladolidrural.com



Valladolid Rural.com



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

