



▲ Una trabajadora de Vallecas VA entrega un ejemplar del periódico a dos jóvenes

PEPA BENITEZ



“Es necesario rejuvenecer el movimiento vecinal”

Entrevista con **Jorge Nacarrino**, nuevo presidente de la FRAVM

Página 4



Triunfa el teatro escolar de Vallecas

El colegio El Quijote ganó el primer premio de los Certámenes Municipales

Página 8

Vallecas VA cumple 30 años

● El primer número de este periódico salió a la calle en noviembre de 1994 bajo la denominación de ‘Madrid Sureste’

➔ ESPECIAL págs. 12 y 13

facebook.com/vallecasva @vallecasva X @vallecasva

AUTOESCUELAS
Rayo
Muy de Vallecas

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

PATROCINADOR OFICIAL

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

BAR DE TAPAS **EL SALERO DE MING**

RESERVAS
T. 646 31 90 21
675 36 87 55

COMIDAS . CENAS . CUMPLEAÑOS . EVENTOS . MENÚ DE GRUPO
C/PAYASO FOFÓ 24 www.elsaleroeming.com @elsaleroeming

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

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

LA CASA DE TUS SUEÑOS MÁS CERCA DE LO QUE IMAGINAS

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

#somosdelbarrio

comprarcasa.
TORRESRUBÍ

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

EDITORIAL

30 años al servicio de Vallecas

En noviembre de 1994 salió el primer número de Vallecas VA, en ese momento llamado Madrid Sureste. En noviembre de 2024 lo hace esta edición, la 338. Con él cumplimos 30 años estando presentes puntualmente, mes a mes, con 25.000 ejemplares en más de 450 puntos de distribución, repartidos por ambos distritos vallecanos.

Hemos estado año a año, mes a mes, salvando las diferentes coyunturas complicadas. En ningún momento nos preocupó la cantidad de años que estaríamos en la calle. Lo que sí ha estado muy presente durante todo este tiempo ha sido intentar visibilizar lo mejor de Vallecas, para que los propios vallecanos vayan teniendo una imagen más

real de todo lo que se vive, se hace, se intenta, impulsado por tantos y tantos vecinos de diferentes edades y perfiles. Es muchísima la riqueza humana que habita en Vallecas y suele ser reducido y parcial el conocimiento que se tiene de ella.

Tiene mucho sentido esforzarse día a día por dar lo mejor de cada uno, ese intento permanente, humilde, abriendo el futuro, animando, resaltando siempre lo mejor, la diversidad, el empeño, ... y, aunque no se llegue a conocer toda la influencia positiva que ello conlleva, seguro que es muy grande. Todo eso lo queremos reforzar y favorecer desde Vallecas VA.

Además, tenemos vocación por intentar comunicar el fondo, el alma o el espíritu que

hay por debajo, por detrás o previo a cada uno de esos intentos. Esos intangibles, que a veces no percibimos, pero que hacen a lo esencial de la actividad humana, ese para qué.

Son las acciones permanentes las que van construyendo la vida comunitaria. Lo mejor de las vidas individuales se construye desde esa intención de aportar a la comunidad. La personalidad que van adquiriendo los barrios, es desde ahí. En un mundo, en una sociedad actual donde la incertidumbre y un futuro por construir lo tenemos en el día a día, es bueno y necesario recordar y reforzar todas estas cuestiones.

Vallecas VA, estuvo, está y estará mes a mes, comunicando lo mejor de sus barrios.

Comenta este artículo en www.vallecas.com

CARTAS AL DIRECTOR

• Para manifestar su opinión sobre algún tema, dirija su escrito por correo electrónico a:

prensa@vallecas.com

o por carta a:

Vallecas VA,
C/ Casabermeja, 4 - 4º 2
28018 Madrid

• No olvide incluir su nombre completo, dirección y DNI. Vallecas VA se reserva el derecho de reducir o extractar el texto a publicar, si fuera necesario por razones de espacio. El periódico no se hace responsable de las opiniones que libremente sean expuestas por sus autores en esta sección.

prensa@vallecas.com

//Tribuna Vallecana

La empatía va por barrios

Ignacio Marín
(@ij_marin)



Charo no lo hacía por ella, lo suyo ya no tenía arreglo, lo hacía para que no le ocurriera a nadie más. Para que nadie pasara por lo mismo. A la notificación de la subida le sucedió un calvario de amenazas, denuncias, cortes de suministro... Y finalmente, el lanzamiento.

Tenía una extraña mezcla de sentimientos. Alivio, por muy increíble que parezca, porque todo aquel infierno había terminado, aunque hubiese sido con una patada en la puerta y con sus cosas volando escaleras abajo. Culpa, por no haber sido capaz de hacer frente a un alquiler que duplicó su precio de la noche a la mañana. Y vergüenza, claro, por andar siempre de prestado en casas ajenas. Una de nuestras derrotas más duras es que los que nos echan a la calle no sientan nada, mientras que nosotros carguemos además con culpa y vergüenza. La empatía va por barrios.

Charo, por tanto, había ido a la manifestación, no por ella, sino por los demás. Especialmente por los más jóvenes, aquellos que tienen que destinar, en el mejor de los casos, la mitad de sus sueldos para

pagar un alquiler, provocando, además, que demoren su emancipación hasta más allá de los 30 años o que se vean obligados a compartir piso.

¿Quién es capaz ya de creerse la patraña de que el mercado de la vivienda se autorregula? Nuestros barrios son buenos ejemplos del impacto del sálvese quien pueda en términos habitacionales. Los comercios de siempre son sustituidos por viviendas ubicadas en locales gracias a esa legislación que solo beneficia a quien más tiene, mientras que el precio del alquiler ha subido el 10% en el último año y más de un 80% en la última década. ¿No decía el mantra que, a mayor oferta, cae el precio? Lo único que cae es la calidad de vida de la clase trabajadora, mientras que los que han hecho posible que una mercería se convierta en vivienda, bloquean la designación de zonas tensionadas de alquiler que exigía la insuficiente Ley de Vivienda estatal.

Sin medidas valientes no se solucionará un problema que ya es estructural. Es necesario regular y limitar el precio del alquiler, sin excepciones ni excusas. Fijar un porcentaje de los ingresos de las personas y unidades de convivencia para acotar

Sin medidas valientes no se solucionará un problema que ya es estructural. Es necesario regular y limitar el precio del alquiler, sin excepciones ni excusas

el coste de la vivienda sobre el conjunto del salario. Apostar por la rehabilitación de las viviendas existentes en vez de grandes operaciones especuladoras. Tenemos ejemplos cerca: Valdecarros, Los Berrocales, Los Ahijones, El Cañaveral o Los Cerros, que no responden a ninguna lógica urbanística ni ecológica. Expropiar a los grandes tenedores y los inmuebles procedentes de la reestructuración bancaria, además de negociar con los propietarios de viviendas vacías su puesta en alquiler social. Imponer límites al alquiler ocasional o vacacional. En definitiva, intervención decidida en una realidad que tanto dolor y precariedad está generando.

Charo asistió a la manifestación por la vivienda y volvió con esperanza a casa. Bueno, a casa no, porque se la quitaron, al sofá donde una amiga le deja dormir. Esperanza al ver a los jóvenes luchar como en sus tiempos, esperanza al ver que ha generado debate, esperanza porque la calle se ha escuchado más fuerte que el odio y el desprecio habituales de nuestra presidenta y de nuestro alcalde. Charo sonríe bajo la manta de felpa y sobre los cojines usados como almohada. Hay esperanza.

La imagen del mes



Un jabalí, a la fuga en Entrevías

Un jabalí de aproximadamente 100 kilogramos de peso desató el pánico y fue abatido el 20 de octubre en Entrevías, tras recorrer durante más de dos horas las calles del barrio, y embestir a varios vecinos y agentes de la Policía Nacional y Municipal. En un primer intento de controlar la situación, se lo intentó contener, lanzándole desde una ventana algunos dardos sedantes, pero estos no surtieron efecto. El animal incluso logró entrar en la estación de Cercanías de El Pozo, donde generó momentos de tensión entre los pasajeros.

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 Periódicas 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



Puente de Vallecas preguntará a los vecinos si quieren el SER en su barrio

● La consulta popular tendrá lugar del 11 al 25 de noviembre en la web de participación municipal, Decide Madrid

Por Isa Mendi

La Junta Municipal pondrá en marcha, del 11 al 25 de noviembre, una consulta popular a través de la web de participación municipal, Decide Madrid, para preguntar a los vecinos de Puente de Vallecas si quieren la ampliación del Servicio de Estacionamiento Regulado (SER) a la mayoría de los barrios de su distrito, según adelantó el diario.es.

El cuestionario al que deberán responder constará de dos preguntas. La primera tratará sobre el tiempo que tarda cada conductor en poder aparcar en su barrio, entre menos de un cuarto de hora y más de 30 minutos, mientras que la segunda será más directa: "¿Estás a favor de que se implemente el SER en tu barrio?". La propuesta será sobre cinco de los seis barrios: San

Diego, Portazgo, Numancia, Palomeras Bajas y Palomeras Sureste, quedando fuera de momento Entrevías.

"Cómo nos alegramos de que Puente de Vallecas pueda ponerse al mismo nivel que Retiro o el resto de distritos de la periferia donde el SER ya está funcionando con gran éxito entre los vecinos. El aparcamiento en Vallecas debe ser para los vallecanos", defiende el Colectivo Vallecas Sostenible en su cuenta de X.

Pleno de noviembre de 2023

Esta iniciativa llegará casi un año después de que la Junta Municipal aprobara, el 2 de noviembre de 2023, con los votos a favor de PP y de Más Madrid, a iniciativa de este último grupo, la instalación de parquímetros en los barrios de San Diego, Numancia y Palomeras Bajas. El entonces concejal de Más Madrid y actual secretario general de Movilidad Sostenible, Álvaro Fernández Heredia, aseguró que Numancia y San Diego "son barrios que sufren una presión extrema de aparcamiento", en concreto, constituyen "los dos barrios con mayor ocupación de aparcamiento de todo Madrid". Según un estudio realizado por la EMT, la ocupación de estacionamiento en la vía pública en Numancia es del 125%,



▲ Los vecinos de Puente tendrán que decidir si quieren o no los parquímetros

El Pleno de Puente de Vallecas aprobó en noviembre de 2023 una iniciativa de Más Madrid para su instalación en San Diego, Numancia y Palomeras Bajas

pero en San Diego es aún peor al llegar al 175.

"Esto sucede porque el 26 y 75% del aparcamiento en estos barrios se da en una situación ilegal. Esto quiere decir que los coches se estacionan sobre aceras, en vados, esquinas y en cualquier lugar no destinado a este uso, con lo que eso implica en problemas de inseguridad vial y accesibilidad

para las personas de movilidad reducida", añadió el edil.

Esta alta ocupación contrasta con el otro lado de la M-30, en el barrio de Las Adelfas (Retiro), donde sí hay regulación de aparcamiento y la ocupación es del 36%. Más Madrid denunció públicamente que "una vez más, la M-30 se presenta como barrera de dos realidades que se tocan, pero son muy diferentes".

Por otro lado, el principal grupo de la oposición argumentó que la alta ocupación no se debía únicamente al aparcamiento de los residentes. "La buena situación de estos barrios en torno a una línea de Metro y su cercanía con una infraestructura de alta capacidad como la M-30 hacen que sean utilizados por conductores

no residentes como aparcamientos disuasorios no deseados: llegan allí desde sus zonas de origen y eligen estos barrios para depositar sus coches durante el día mientras que continúan el viaje en Metro", indicó.

Este uso "es especialmente negativo dado que ese tipo de usuario ni vive, ni consume ni habita en el barrio, sólo lo utiliza como almacén de coches", una situación de la que alertó Álvaro Fernández Heredia que "no sólo ocurre con usuarios ocasionales o frecuentes que aprovechan la no regulación para dejar el coche y continuar el viaje, sino que es habitual que también se dejen muchos coches, furgonetas y otro tipo de vehículos con aparcamiento de larga estancia para otras finalidades".

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

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

EL PUCHERO TAPAS CERVECERÍA CAFETERÍA
MENÚ CASERO DIARIO
Miércoles: Especialidad en Cocido Madrileño
Jueves: Paella Valenciana
¡RESERVA TU CENA DE NAVIDAD, HASTA 40 PERSONAS!
Avda. de la Albufera, 270 (Metro Miguel Hernández) 914 38 47 27

GUISOS TRADICIONALES:
★ Callos con garbanzos
★ Fabada asturiana ★ Rabo de toro ★ Marmitako
★ Patatas con sepia ★ Lentejas estofadas ★ Arroz con gambas y chipirones

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

CLUB TKD AZOFRA
Entrena con campeones de Madrid y de España
Aprende a trabajar en equipo, a respetar, a experimentar el éxito y la derrota e innumerables valores
HORARIOS
Martes y jueves: Infantil: 17 a 17:55 y 18:00 a 18:55
Adultos: 19 a 19:55
Viernes: Adultos: 20:00 a 21:30
Centro Cultural Paco Rabal. C/ Felipe de Diego, 13 • Tlf: 639 20 88 70
clubazofra@gmail.com • https://tkd-azofra.blogspot.com/

¿SABÍA QUE TENEMOS...?
COLECCIÓN DE ANGUS AT ESCOZA
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
ANEGLO 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



▲ La manifestación que recorrió las calles del centro de la capital el 13 de noviembre

El piso más económico en alquiler en Puente de Vallecas es un estudio de 26 metros cuadrados por 580 euros mes y en Villa, un piso de un dormitorio por 800

pública, con una mayor inversión pública en la construcción de viviendas sociales; control de la especulación inmobiliaria, con políticas que limiten la acción de fondos buitres y otros inversores especulativos en el mercado residencial; y apoyo a los colectivos vulnerables, a través de políticas habitacionales que prioricen a los jóvenes, personas mayores y familias en situación de riesgo de exclusión social.

El futuro de la vivienda en Madrid

La lucha por una vivienda digna en Madrid no es solo un tema de actualidad; es una problemática que afecta a toda la sociedad y que, de no resolverse, podría derivar en un mayor aumento de la desigualdad y exclusión social. La capital española se enfrenta al reto de establecer un equilibrio entre el crecimiento urbano, la protección de sus habitantes y el derecho constitucional a una vivienda digna.

En este contexto, el movimiento por la vivienda digna se mantiene activo y cada vez más organizado. Con una combinación de protestas, movilización digital y propuestas legislativas, los colectivos continúan presionando a los poderes públicos para que tomen medidas más contundentes y efectivas. En Puente de Vallecas la semana previa a la masiva manifestación del pasado 13 de octubre, las asociaciones vecinales convocaron una asamblea abierta al barrio, en la que participaron alrededor de 50 personas, vecinos y vecinas y representantes de diferentes movimientos sociales. Entre las propuestas de organización a futuro había unanimidad en cuanto a que el problema de la vivienda no es puntual, y que la lucha debe ser constante y a largo plazo. De ahí surgió la Asamblea de Vivienda Digna de Vallecas, actualmente organizándose para llevar a cabo acciones en el distrito.

Por Olivia Anders

Nace la Asamblea de Vivienda Digna de Vallecas

● Este colectivo planea llevar a cabo diferentes acciones reivindicativas

En las calles de Madrid, el clamor por una vivienda digna resuena con fuerza. Movimientos sociales, asociaciones vecinales y organizaciones sin ánimo de lucro se han unido para defender el derecho a una vivienda accesible y segura, regulado en la Constitución Española. La capital española, al igual que otras grandes urbes del país, enfrenta una crisis habitacional sin precedentes, caracterizada por precios inasequibles, alquileres inestables y la especulación inmobiliaria que dificulta el acceso a una vivienda. Esta afecta a todos los estratos sociales, especialmente a los jóvenes, personas en situación de vulnerabilidad y familias de ingresos medios y bajos. La subida desmesurada de los precios de alquiler en la última década y la falta de políticas públicas efectivas para regular el mercado inmobiliario han puesto a miles de personas al borde de la precariedad. Hoy en día, el precio medio del alquiler en Madrid alcanza máximos históricos, superando

el salario mínimo interprofesional y complicando la posibilidad de ahorrar o planificar un futuro estable.

Uno de los factores que ha agravado esta situación es la presencia de 'fondos buitres', que han adquirido gran cantidad de viviendas para destinarlas al alquiler a precios inflados o para uso turístico, generando beneficios a costa de la estabilidad habitacional de los madrileños y madrileñas. Estos fondos, con gran capacidad financiera, compran propiedades que solían ser viviendas asequibles para la clase trabajadora, limitando la oferta de alquiler accesible.

Al cierre de esta edición, el piso más económico en alquiler en Puente de Vallecas es un estudio de 26 metros cuadrados por 580 euros al mes y en Villa de Vallecas, un piso de un dormitorio por 800. (Datos extraídos de un famoso portal de vivienda).

Ante este panorama, los ciudadanos madrileños han tomado las riendas de la lucha por una vivienda digna. Colectivos como la Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (FRAVM), la Plataforma de Afectados por la Hipoteca (PAH), el Sindicato de Inquilinos de Madrid y otros movimientos de barrio han

organizado concentraciones, manifestaciones y acciones para exigir medidas concretas de protección al inquilino/a y el acceso a una vivienda accesible y de calidad.

Las demandas del movimiento se centran en cinco pilares clave: regulación de los precios del alquiler para evitar su continua subida, que desestabiliza la economía de miles de familias; protección frente a los desalojos a través de una moratoria o limitación, especialmente en casos de vulnerabilidad social, con programas de realojo que garanticen la continuidad del acceso a la vivienda; aumento de la vivienda



MÁS DE 30 AÑOS AL SERVICIO DE TU SONRISA EN VALLECAS

MADRID SUR
Clínica Dental

● ¿Por qué el Dolor de Cabeza puede tener Origen en la Boca?

Los dolores de cabeza frecuentes pueden tener causas bucales, como la **maloclusión** (desalineación de los dientes) y el **bruxismo** (rechinar o apretar los dientes), que generan tensión en los músculos de la **mandíbula, cuello y cabeza**. Estos problemas, si no se tratan, pueden intensificar los dolores.

● Maloclusión y Dolor de Cabeza

La maloclusión, presente en el **30% de la población**, provoca una alineación incorrecta entre los dientes superiores e inferiores, causando tensión en los músculos mandibulares y faciales. En casos graves, esta tensión puede generar dolores de cabeza y cuello.

● Bruxismo

El bruxismo afecta al **70% de los adultos** y el **estrés y los trastornos del sueño** son las principales causas. Este hábito se caracteriza por el rechinar involuntario de dientes, **generalmente durante la noche**, generando tensión en la cabeza y el cuello.

● La Importancia de una Revisión

El **dolor de cabeza crónico** puede estar directamente relacionado con problemas en la boca. La maloclusión y el bruxismo pueden causar dolor facial, zumbidos en los oídos y fuertes dolores de cabeza.

Si sufres de dolores de cabeza sin causa aparente, en **Clínica Dental Madrid Sur** podemos ayudarte a identificar y tratar estos problemas para mejorar tu bienestar.

Descubre el Patrimonio Mundial
en la Comunidad de Madrid

SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

📍 Real Monasterio de San Lorenzo de El Escorial



No te pierdas todo lo que tiene que ofrecerte como:

el Bosque de la Herrería, la Silla de Felipe II, el Real Coliseo Carlos III,
su gastronomía, sus **campos de golf** y su agenda cultural...

¿Cuántos días vas a quedarte?



**Comunidad
de Madrid**

● Entrevista con **Jorge Nacarino**, nuevo presidente de la **Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (FRAVM)**

Por **Olivia Anders**

Tras 20 años como presidente de la Asociación Puente de Vallecas- San Diego, Jorge Nacarino (Madrid, 1983) da un paso hacia adelante y, en tiempos complicados para la participación y con muchos frentes abiertos, se pone en primera línea a liderar el movimiento vecinal en Madrid. Vallecano, no sólo es del barrio, es por el barrio. Hablando con él se entiende esa pasión y esa férrea defensa de los servicios públicos, como la sanidad o la educación, y del derecho de todas las personas a vivir en barrios dignos.

¿Qué retos se marca para los próximos años, tras nueve años trabajando en el equipo del anterior presidente Enrique Villalobos?

▶ Los retos principales son rejuvenecer el movimiento vecinal, fomentar la participación dentro de las asociaciones e intentar promover también la de personas migrantes dentro del tejido vecinal. Además, seguir apostando por la regionalización de la federación para seguir avanzando y fortaleciendo el potencial de nuestra capacidad de actuación en los municipios y en el conjunto de la región más allá de la ciudad de Madrid.

¿Por qué momento cree que pasa el movimiento vecinal en la capital?

▶ Como se suele decir, "el movimiento vecinal es un enfermo que goza de buena salud". Ahora vivimos una situación un tanto extraña. El modelo de desarrollo en las ciudades, la 'turistificación' o el fenómeno de la 'eventificación', hace que la gente empiece a ver que sus modelos de vida de barrio se ven en peligro y sí está generando una especie de reacción vecinal, haciendo que, en barrios donde tradicionalmente el movimiento vecinal no era tan fuerte, se está fortaleciendo. Tenemos el ejemplo de la pelea contra las viviendas de uso turístico, contra la proliferación de terrazas, contra los grandes eventos en determinados puntos de la ciudad...Y en cambio, en los barrios con más tradición de participación hay un cierto envejecimiento de la población y también las situaciones de desigualdad que se viven pues hace que haya habido un cierto reflujo de la participación en esas zonas.

La vivienda es una de las principales prioridades que tiene actualmente la FRAVM, y así se vio en la masiva participación en la manifestación del 13 de octubre, ¿cuáles son los siguientes pasos?

▶ La vivienda es el principal problema social que tenemos como país y como región, con lo cual es nuestra principal



▲ Jorge Nacarino, en la sede de la Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (FRAVM)

FRAVM

“La vivienda es el principal problema social que tenemos como país”

“Vamos a seguir apostando y queremos potenciar las políticas de reequilibrio territorial”

prioridad política. La manifestación fue un éxito, la más importante de vivienda seguramente en décadas en la ciudad de Madrid. Fue una explosión de rabia y malestar social que se llevó a la calle. El siguiente paso tiene que ser seguir construyendo ese movimiento social en defensa de la vivienda digna para conseguir un cambio de modelo de política de la vivienda y su paradigma. Frente al modelo de negocio o como inversión, cambiarlo por un modelo de vivienda como derecho social. Próximamente nos reuniremos para evaluar y ver las propuestas que se pueden plantear por parte de todos, qué tipo de acción puede ser la siguiente. Sin olvidar, una segunda parte importante que pasa por generar un cambio político, porque desde las administraciones se escuche a la calle y consigamos abrir un diálogo. El Gobierno de la Comunidad plantea que la solución al problema de la vivienda pasa única y exclusivamente

por llenar de grúas nuestra comunidad con un modelo que nos vuelve a la burbuja inmobiliaria anterior a la crisis de 2008 y que fue el periodo durante esos 20 años en los que el precio de la vivienda más creció en España durante toda la historia democrática.

¿Qué se puede hacer para acabar con el estereotipo de inseguridad que tiene Vallecas con puntos negros como el bulevar de Peña Gorbea?

▶ La seguridad es uno de los temas que voy a trabajar más directamente sobre todo a través de la interlocución tanto con Delegación de Gobierno como con las fuerzas de seguridad especialmente con Policía Nacional y, en cuanto a los municipios, con Guardia Civil. En concreto con respecto al bulevar, ya antes del cambio político que hemos hecho en la federación, tuvimos como asociación una reunión con el Delegado del Gobierno en la que pusimos sobre la mesa un plan de seguridad específico en la zona. También nos hemos reunido con la Junta Municipal de Puente de Vallecas y ahí le planteábamos al concejal poner en marcha un plan de desarrollo comunitario en la zona, una vez se desarrolle el plan de seguridad para actuar a medio y largo plazo. Hay que trabajar sobre el terreno para atajar los problemas

sociales que están vinculados a la seguridad, porque esos no desaparecen de la noche a la mañana y solo se solucionan trabajando de forma mucho más minuciosa, con la gente a través de equipos de intervención social.

Parece que el desmantelamiento del 'scalextric' de Puente de Vallecas ha caído en el olvido de las agendas políticas, ¿tienen previsto continuar reivindicando su desaparición?

▶ El acuerdo de Pleno sigue existiendo, aprobado por unanimidad en la pasada legislatura del compromiso del Ayuntamiento de Madrid para derribar el 'scalextric' como una de las últimas grandes heridas urbanas que hay en la ciudad de Madrid y el compromiso del desarrollo de Puente de Vallecas. Pero, desgraciadamente el gobierno de Almeida en esta legislatura decidió meterlo en el cajón, con unas excusas falsas alegando que era inviable, algo que no es cierto, porque nunca se hicieron los estudios que realmente acordó el Pleno desarrollar y porque fundamentalmente este consistorio ha demostrado que tiene la posibilidad en otros sitios. Están ahora iniciando las obras de parte de la cubrición de la A-5, donde también han incumplido el acuerdo que el propio Borja Carabante asumió con los vecinos

de Latina. Sabemos que se va a trabajar en la cubrición de parte de la M-30 en la zona de Ciudad Lineal o con el nudo norte. Es decir, el Ayuntamiento de Madrid, a pesar de que tiene en marcha políticas de equilibrio, como Sures que siguen siendo insuficientes, sigue demostrando claramente que ven una ciudad a dos velocidades y sigue viendo el sur como un lugar no prioritario para la inversión pública.

Otra de las cuestiones recurrentes es el final de la incineración en Valdemingómez una petición de ecologistas y ciudadanos que sigue sin ser atendida ni parece que vaya a serlo a corto plazo.

▶ Desgraciadamente, la incineradora no parece que sea prioritaria ni para el Ayuntamiento ni para la Comunidad de Madrid. Por nuestra parte seguimos apostando por el cierre definitivo de Valdemingómez, por una política de gestión de residuos que vaya hacia el modelo de residuos cero que es lo que ayudaría a acabar de una vez por todas con la incineración de basura, una práctica que sigue siendo clarísimamente contaminante y muy muy perjudicial para la salud de los vecinos. No es un problema que afecte solo a los dos distritos de Vallecas, afecta a todos los vecinos del sureste de la región y debería ser una prioridad para las dos administraciones.

“Hay que trabajar sobre el terreno para atajar los problemas sociales que están vinculados a la seguridad, porque esos no desaparecen de la noche a la mañana”



++ Haz tu ++ MAGIA



El truco está en depositar los residuos siempre **DENTRO** de su contenedor.



Y si tienes muebles o enseres **AVÍSANOS** y pasamos a recogerlo.

madrid360.es/residuos



DERECHOS HUMANOS



La vivienda es un derecho

¿Dónde lo dice?, ¿quién lo declara?

El artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos y el Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, el artículo 47 de la Constitución Española y la Carta de Derechos Fundamentales de la Unión Europea

Por Adriana Sarriés

¡No es poca cosa! ¿Hemos tardado demasiado en descubrirlo? Las noticias, debates, etc. del último año suenan de un modo más realista y la manifestación del 13 de octubre mostró una gran preocupación social y mucho enfado. Vallecás estaba allí y repitió "la vivienda es un derecho, no un negocio". ¿Por qué hemos llegado a esta situación en la que muchos hijos no pueden emanciparse si no tienen ayudas, y donde una mayoría no tiene cómo comprar y tampoco puede alquilar si no es compartiendo vivienda? Ganando entre 1.200 y 1.400 euros, la vivienda acapara más de la mitad o tres cuartas partes del sueldo. ¿Qué modelo de vivienda se ha producido y por qué? Reconozcamos la realidad. Tenemos una desproporción sin precedentes entre las rentas del trabajo de una gran mayoría y la vivienda. Hemos sabido que se ha convertido en uno de los nichos de mercado más lucrativos para las grandes corporaciones, para la

banca y para rentistas de toda índole que se dedican a especular. Por si esto fuera poco, tenemos escasísima vivienda pública para compra o alquiler. Y como consecuencia de todo esto, las condiciones de vida de esa gran mayoría empeoran cada año. Personas con trabajo, incluso fijo, no llegan a fin de mes ni pueden afrontar imprevistos. Hemos "normalizado" esa desproporción y también los desahucios (la buena noticia es que han disminuido en el último año).

En este injusto mercado todas las administraciones tienen responsabilidad. Una mayoría de ellas ha pasado de puntillas frente al problema, ha hecho dejación de funciones y ha estado a otras cosas... Como consecuencia, la situación se ha hecho inadmisiblemente. Se nos ha ido de las manos y será mucho más difícil revertirla. Es urgente para todos tomar conciencia y ponerse a la tarea.

Y con carácter urgente, pedimos para Vallecás el cumplimiento de la resolución del Consejo Europeo para restablecer el suministro eléctrico en la Cañada Real.



En las sesiones de ensayo, se reforzó la autoestima de los alumnos y se respetó su espontaneidad y sus aportaciones a los personajes de la obra

Las profesoras del Quijote muestran orgullosas el premio recibido

El Quijote gana el primer premio en el certamen de teatro escolar municipal

Un total de 40 escolares de 5º y 6º de Primaria del colegio público representaron la obra 'La Maga de Oz'

Por Isa Mendi

El club de teatro del colegio público El Quijote, de Villa de Vallecás, recogió el pasado 16 de octubre el primer premio de la XXXI edición de los Certámenes Escolares del Ayuntamiento de Madrid, cuya ceremonia de entrega de galardones tuvo lugar el pasado 16 de octubre en el Centro Cultural Eduardo Úrculo de Tetuán. Al acto asistieron todos los miembros del grupo, incluyendo las alumnas y alumnos que ya no están en el colegio y

pasaron al instituto al comienzo de este curso.

La obra representada por 40 escolares vallecanos de 5º y 6º de Primaria fue 'La maga de Oz', una adaptación de 'El mago de Oz', de Franz L. Baum, con guion y música cedidos para uso público por TIMI. El texto y la música fueron readaptados a las características del grupo de teatro, al igual que las letras de las canciones y los personajes hasta conseguir un montaje innovador e inclusivo.

La iniciativa surgió de cuatro maestras del colegio: Luisa Mariblanca (tutora de 5ºA), Sonia Cortés (tutora de 5ºB),

Sara Urdiales (tutora de 2ºB) y Francisca M. Sánchez (directora del centro). Además, colaboró Montserrat Montenegro, auxiliar de danza del centro y bailarina profesional, en el montaje de las coreografías del coro escénico y de los actores principales.

Dado el número elevado de participantes, para dar cabida a todos ellos y ellas, así como para optimizar las sesiones de trabajo, repartieron el grupo en un elenco, formado por actores que cambiaron en cada uno de los dos actos, y en un coro escénico. Estos grupos de trabajo realizaron sesiones conjuntas y por separado en función de la evolución de los ensayos. Además, se contó con un grupo de niñas que se encargaron de la escenografía, con la colaboración de dos familias a la hora de hacer realidad todo el montaje

escénico. A su vez, en la creación de la escenografía se utilizaron tanto materiales nuevos como reciclados, impulsando así la concienciación del cuidado del planeta y el desarrollo sostenible.

"En las sesiones de ensayo hemos hecho hincapié en fortalecer la autoestima, respetando la espontaneidad de los niños y niñas. Además, se han fortalecido lazos de amistad y trabajo en equipo, respetando el ritmo de aprendizaje de cada uno, y también las aportaciones de los escolares, que refuerzan su creatividad", señalan las tutoras. Por otro lado, aluden también al cambio de roles para dar un enfoque de diversidad de género. "Se trabaja igualmente la memoria, la interpretación y las habilidades expresivas y personales, sin olvidar la frustración, el esfuerzo y la paciencia. Todos estos aprendizajes contribuirán a garantizar una formación integral que ayude a desarrollar su personalidad", añaden.

Competencia personal y social

"Este proyecto de teatro además impulsa la competencia en comunicación lingüística, la competencia personal, social y de aprender a aprender, la competencia ciudadana y la competencia emprendedora. Todas estas competencias clave forman parte de los desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales", apostillan sus responsables.

La actividad de teatro se inició, de nuevo, este curso en octubre con ensayos todos los lunes de 12:30 a 13:30 horas. A partir de mayo, la duración de las sesiones será mayor.

Tu asesor inmobiliario

Una guía esencial para entender las hipotecas

En el mercado inmobiliario español, la hipoteca es uno de los productos financieros más comunes y esenciales para quienes desean adquirir una vivienda. Existen varios tipos que se ajustan a las necesidades y perfiles de los compradores. Los principales son: a tipo fijo, la cuota mensual se mantiene durante todo el plazo del préstamo; a tipo variable, el interés se compone de un diferencial fijo más el Euríbor; y mixta, durante los primeros años, se aplica un tipo de interés fijo y, pasado ese periodo, se convierte en una hipoteca a tipo variable.

Las entidades financieras consideran varios factores

a la hora de conceder una hipoteca: los ingresos del solicitante, generalmente, la cuota mensual no debe superar el 35-40% de los ingresos netos del comprador; ahorros y capacidad de endeudamiento, suelen exigir que el solicitante aporte al menos el 20% del valor de la vivienda; y el historial crediticio.

Además de la cuota mensual, los particulares deben tener en cuenta los gastos de tasación, las comisiones de apertura, los seguros (es obligatorio contratar uno de hogar y, en algunos casos, el banco puede solicitar uno de vida vinculado a la hipoteca) y los impuestos (entre ellos, el Impuesto de Actos Jurídicos Documentados (AJD) que, desde 2018, corre a cargo de las entidades bancarias)

Desde Torresrubí queremos ofrecerte un asesoramiento inmobiliario con un código ético instaurado desde hace 28 años. Estamos en la Calle San Claudio, 27 local 3. Desde nuestra oficina, podremos decirte en 10 minutos

que tipo de financiación puedes conseguir. Además, tenemos cualquier servicio relacionado con la venta, compra y alquiler de viviendas, tramitando herencias, realizando tramites gubernamentales y mucho más. Confía en nosotros, somos la inmobiliaria de barrio desde antes de los 2000. De Torresrubí, para el barrio. Os esperamos.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55
www.torresrubi.com



Cañada Real, entre la esperanza y la reivindicación continua

● El corte de suministro eléctrico en la antigua vía pecuaria estuvo muy presente en la manifestación por el derecho a la vivienda del 13 de octubre

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

Las últimas semanas han sido importantes para los habitantes del barrio de Cañada Real. A finales del mes de septiembre se hizo público que el Comité Europeo de Derechos Sociales adoptó, por fin, una decisión sobre el fondo de la demanda que cinco organizaciones de defensa de los derechos humanos presentaron contra el Estado español, en marzo de 2022, por la grave violación de derechos humanos que se viene cometiendo contra la población de Cañada Real a raíz del corte de la electricidad que comenzó el 2 en octubre de 2020 y al que todavía no se ha puesto fin.

Los tiempos del comité son deses- peradamente lentos y para que se haga

público el contenido de la decisión todavía hay un plazo que puede durar hasta cuatro meses. No obstante, la esperanza de los habitantes de Cañada Real y de cualquier persona que esté preocupada por el respeto y la defensa de los derechos humanos es muy alta, ya que el propio comité europeo se pronunció por unanimidad, en octubre de 2022, exhortando a las autoridades públicas competentes para que, con el fin de evitar un daño grave e irreparable a la vida y la integridad física y moral de sus habitantes, tomasen las medidas que fuesen necesarias para garantizar el acceso inmediato a la electricidad y a la calefacción. Las autoridades siguen haciendo caso omiso de esa exhortación del comité, pero ahora cabe esperar que, ante una decisión final de obligado cumplimiento, el Estado español no pueda si no restituir la electricidad. Lo contrario sería su completa deslegitimación moral y jurídica en el



▲ La Plataforma Cívica de Apoyo a la Lucha por la Luz de Cañada Real Galiana, en la manifestación por el derecho a la vivienda del 13 de octubre

Los vecinos de Cañada aguardan con esperanza la decisión del Comité Europeo de Derechos Humanos acerca de las demandas recibidas por el corte de la luz en su barrio

ámbito internacional, incumpliendo sus obligaciones internacionales para hacer primar intereses espurios frente a los derechos humanos más esenciales de sus propios ciudadanos.

Derecho a la vivienda

Y las reivindicaciones de los habitantes de Cañada por sus derechos también tuvieron un especial protagonismo en la multitudinaria manifestación por la vivienda del pasado 13

de octubre, como no podía ser de otra manera, en una lucha por garantizar el derecho a la vivienda frente a la especulación inmobiliaria. Así, en la lectura del manifiesto que se hizo al final de la movilización, en la que participó con voz propia una vecina de la Cañada Real Galiana, se hizo explícita referencia al caso de Cañada Real, que supone el incumplimiento del Pacto Regional por las diferentes administraciones que lo firmaron hace siete años, y la grave y continua violación de derechos

humanos desde hace cuatro. Por eso, entre las concretas exigencias que se hicieron, se incluyó la del "cumplimiento de las resoluciones del Consejo de Europa y de la Defensoría del Pueblo restableciendo el suministro eléctrico en Cañada Real, facilitando la suscripción de contratos de suministro de energía y creando mesas de trabajo para atender las demandas vecinales".

No cesaremos en nuestras justas reivindicaciones, que ya son un clamor jurídico y social.

TODO EN UN CLICK

LA CUENTA DIGITAL DE LA COMUNIDAD DE MADRID

SIMPLIFICA TU VIDA

TODAS TUS SOLICITUDES Y TRÁMITES DESDE TODOS TUS DISPOSITIVOS

SOLICITA LA BECA DE COMEDOR, ACCEDE A LA AYUDA POR NATALIDAD O GESTIONA TU CERTIFICADO DE FAMILIA NUMEROSA **DESDE TODOS TUS DISPOSITIVOS**

Con nuestra cuenta digital accesible, puedes realizar todos los trámites de manera rápida y eficiente sin importar dónde te encuentres.

El Ministerio de Transportes construirá una nueva pasarela sobre la A-3

● El objetivo es mejorar la movilidad a pie y en bici entre el barrio de Santa Eugenia y los equipamientos ubicados junto al Cerro Almodóvar

Por Redacción

El Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible anunció el pasado 17 de octubre que tiene previsto construir una nueva pasarela peatonal sobre la A-3 para mejorar la movilidad a pie y en bicicleta entre el barrio de Santa Eugenia (Villa de Vallecas) y el otro lado de la autovía, donde se ubican centros educativos y deportivos, y el Cerro Almodóvar.

La futura infraestructura que

conectará ambos márgenes de la carretera sustituirá a la actual, ubicada en el kilómetro 9,500, que será desmontada y retirada debido a su mal estado. Además, se reparará y reforzará la situada en el kilómetro 9,400. En ambas actuaciones, se invertirán 1,42 millones de euros con el objetivo de garantizar la seguridad vial.

Fuentes oficiales apuntaron que se ha aprobado ya un contrato de emergencia para ejecutar los trabajos después de que se detectaran "deterioros propios de la vida útil en ambas pasarelas" y con el objetivo de corregir



La sustitución de la pasarela situada en el kilómetro 9,500 y la remodelación de la ubicada en el 9,400 supondrán la inversión de 1,42 millones de euros

◀ Una valla impide el paso al puente que será sustituido

"para garantizar el perfecto estado de las estructuras". Al cierre de esta edición, se desconoce el plazo de inicio de las obras.

La nueva infraestructura será más moderna y accesible y contará con carril bici, en línea con el objetivo del Ministerio de promover una movilidad más segura y activa, poniendo al peatón en el centro. "El Ministerio

trabaja diariamente para garantizar la seguridad y la accesibilidad de la red de infraestructuras del Estado, así como en potenciar y facilitar la movilidad sostenible de la ciudadanía", señalaron las mismas fuentes.

Itinerario alternativo

En este contexto, aseguraron que

se realizan de forma periódica y ordinaria inspecciones en las estructuras y pasarelas y que, fruto de estas revisiones, se detectaron deterioros propios de la vida útil en ambos puentes. Mientras culminan estos trabajos, el único itinerario alternativo para cruzar la A-3 es la pasarela con escalones y rampas ubicada en el kilómetro 9,200.



▲ Dos patinadores, en las instalaciones deportivas situadas en la calle de Real de Arganda

Las pistas de skate de Real de Arganda recuerdan ya a 'Buba'

● El patinador Tomás Sánchez Ruiz falleció en accidente de tráfico en 2017

Por Redacción

Las pistas de skate de la calle Real de Arganda donde el patinador Tomás Sánchez Ruiz, 'Buba', inició en este deporte de forma altruista a jóvenes vallecanos, llevan ya su nombre. El cambio de denominación de esta instalación deportiva municipal básica se aprobó en la Junta de Gobierno celebrada pasado 30 de mayo, según la propuesta ratificada por unanimidad

en el Pleno de la Junta Municipal de Villa de Vallecas, de 14 de mayo, y que fue formulada por la Asociación de Vecinos La Unión de la UVA de Vallecas, dada la trayectoria de este deportista nacido en Villa de Vallecas y su contribución para promover la práctica de esta modalidad deportiva.

Tomás Sánchez Ruiz, 'Buba' hizo de su pasión por el patinaje una vocación deportiva, conquistando diferentes trofeos y promoviendo este deporte entre la población infantil y juvenil. Nacido en Villa de Vallecas el 29 de enero de 1981 y fallecido en un trágico accidente el 25 de febrero de 2017, formó parte de la élite madrileña de patinaje sobre monopatín. Desde que tenía 6 años y recibió sus primeros patines, desarrolló su

afición por este deporte, hasta convertirse en un referente, destacando su labor de difusión del skate entre la población infantil y juvenil de Villa de Vallecas.

El concejal de Villa de Vallecas, Carlos González Pereira, descubrió el pasado 18 de octubre una placa en su honor, acompañado de amigos y familiares del deportista desaparecido. "Conmemoramos su legado poniendo su nombre a estas pistas de skate, como símbolo del impacto que dejó en nuestro distrito y como recordatorio de que su espíritu permanecerá vivo en cada uno de los jóvenes a los que inició y enseñó en un deporte en el que logró ser un referente y sumar numerosos trofeos en su palmarés", expresó el edil.



▲ Dos de los mayores homenajeados en el Centro Cultural Zazuar

Villa de Vallecas rindió homenaje a sus mayores centenarios

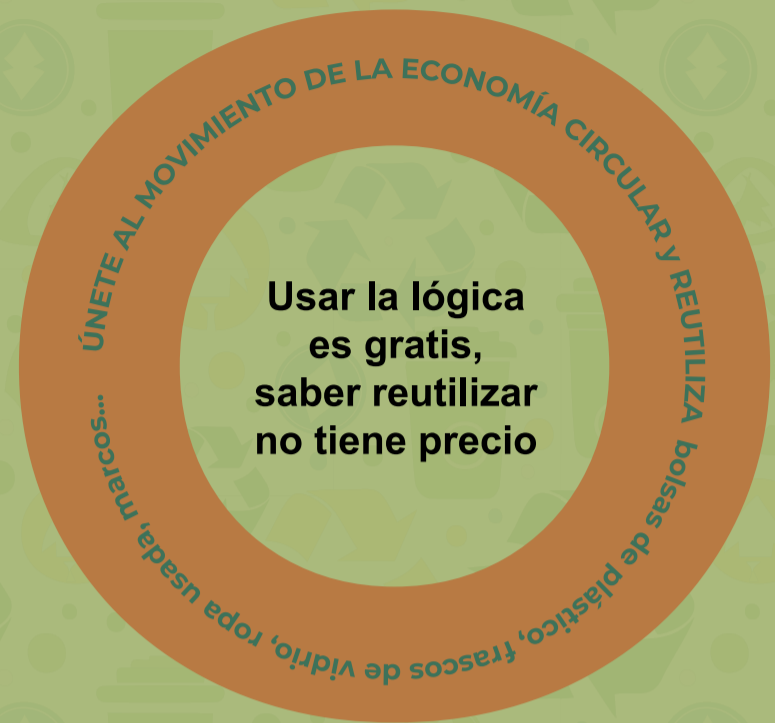
Por Redacción

La Junta Municipal de Villa de Vallecas homenajeó en la tarde del pasado 10 de octubre a una veintena de personas mayores que alcanzaron o están próximas a cumplir los 100 años, entregándoles una placa conmemorativa como símbolo del reconocimiento por su contribución a la comunidad. El acto tuvo lugar en el auditorio del Centro Cultural Zazuar (calle de Zazuar,

4), donde los galardonados estuvieron acompañados por sus familiares, miembros de las juntas directivas, equipos de animación de los centros de mayores del distrito y sus socios. La actuación del Grupo Rociero de Vicalvaro cerró la ceremonia.

El concejal del distrito, Carlos González Pereira, que presidió el acto, expresó su gratitud a todos los homenajeados y, en nombre de todos los presentes, les manifestó "una profunda admiración por haber construido el camino sobre el cual transitamos hoy y sus historias nos inspiran para seguir adelante, con esperanza y determinación". Por otro lado, destacó la importancia de los servicios que se prestan en los centros municipales de mayores Santa Eugenia y Villa de Vallecas y de las actividades que allí se organizan, "para favorecer sus asociados disfruten de un envejecimiento activo y mejoren su calidad de vida", expresó.

Utiliza
la lógica,
reutiliza
todo lo demás



Repara | Reutiliza | Recupera | Recicla



Madrid invierte en Madrid

↳ Promoviendo planes de reequilibrio en distritos y barrios vulnerables

↳ Más de 300 proyectos de inversión cada año



MADRID

CUMPLIMOS 30 AÑOS

El primer número de Vallecas VA, en ese momento bajo la denominación de 'Madrid Sureste', salió a la calle en noviembre de 1994

Por Isa Mendi

Cómo pasa el tiempo. Parece que fue ayer, pero ya han transcurrido casi 30 años desde que Vallecas VA, entonces bajo la denominación de 'Madrid Sureste', saliera a la calle por primera vez, en noviembre de 1994, para contar la actualidad de los distritos vallecanos y las inquietudes de sus vecinos y vecinas. Durante todo este tiempo ha cambiado su propia imagen, con diferentes diseños y con ediciones de hasta 48 páginas y ha sido reflejo de la propia transformación que han sufrido los medios de comunicación impresos, con unas primeras ediciones en blanco y negro que, poco a poco, fueron incluyendo páginas en color hasta llegar a la actualidad. También, la existencia del periódico se ha ido adaptando a la llegada de Internet y de las redes sociales con la creación de un portal web, de perfiles en Facebook, X, Instagram y de un canal de Telegram.

Ni siquiera una pandemia como la que vivimos en 2020 evitó que Vallecas VA acudiera a su cita mensual con los lectores con cambio de logo y de imagen. Es más, ese mes de abril, se publicó una edición especial de 24 páginas con testimonios de cómo los vallecanos y vallecanas estaban viviendo el periodo de confinamiento y cómo el personal sanitario y la propia ciudadanía sumaba fuerzas para intentar frenar al virus. Además, en tres decenios este periódico ha sido testigo de la construcción de la Asamblea de Madrid en Vallecas, de la puesta en marcha de la incineradora de Valdemingómez, del nacimiento del barrio del Ensanche, de la ampliación de la línea 1 de Metro, de los atentados del 11-M que sacudieron los barrios de El Pozo y de Santa Eugenia, del

nacimiento del movimiento 15-M o del más reciente corte de luz en la Cañada Real Galiana.

Durante este largo y apasionante viaje, ha habido temas recurrentes. En clave política, han estado bien presentes los diferentes resultados electorales regionales y municipales, entre ellos el cambio producido en el Ayuntamiento entre 2015 y 2019 con la llegada de Manuela Carmena a la Alcaldía, con un contacto directo con los concejales de los distritos de Puente y Villa de Vallecas y con los grupos de oposición. A nivel social, el propio ADN de este periódico, se han recogido un sinfín de actos reivindicativos en defensa de la sanidad pública, de la educación, de los derechos de la mujer el 8-M y el 25-N o de temas más específicos de cada uno de los barrios vallecanos. Por otro lado, en lo referente a la cultura, se han ido incluyendo las programaciones de las fiestas patronales, de la tradicional Batalla Naval y de carnaval, así como la navideña y de otras citas que se han ido consolidando a lo largo de los años como Vallecas Calle del Libro, la Feria del Libro o el Día Infantil y Juvenil de Vallecas. También el deporte ha estado muy presente con especial seguimiento al Rayo Vallecano y a la San Silvestre Vallecana, pero también a otros eventos como la Carrera del Árbol. Además, otra de las secciones importantes del periódico ha sido la de las entrevistas. Personajes como Almudena Grandes, Imanol Arias, Ismael Serrano, Melendi, Cristina Pedroche, Víctor Sevilla, Francisca Saucillo, David Broncano, Nieves Concostrina o El Gran Wyoming y políticas como la actual ministra de Sanidad, Mónica García, o la entonces responsable del gabinete de Derechos Sociales, Consumo y Agenda, Ione Belarra, conversaron con los periodistas de Vallecas VA.



El dibujo realizado por la ilustradora vallecana Isabel Ruiz Ruiz para la campaña de suscripciones



La primera portada, de noviembre de 1994



El número de Vallecas VA de octubre de 2024

1994-2004

En este decenio, Vallecas VA contó la visita de los reyes Don Juan Carlos y Doña Sofía a Palomeras, El Pozo del Tío Raimundo y a barrio chabolista de La Celsa, la masiva manifestación vecinal contra el atentado terrorista de ETA en la avenida de Peña Prieta, la inauguración de la estación de Cercanías de El Pozo, el comienzo de las actividades de la incineradora de Valdemingómez, la inauguración del Parque Tecnológico que la engloba y los primeros pasos de la Plataforma por la Escuela Pública de Vallecas. Además, en este periodo se recogieron los estrenos oficiales de la Asamblea de Madrid con el entonces Príncipe Felipe como protagonista y del Centro Cívico y Comercial Madrid Sur, la llegada del Metro a Villa de Vallecas y las afecciones que provocaron sus obras a los vecinos

de la Colonia de Virgen del Rosario, la apertura del Centro Cultural Palomeras Bajas, la primera participación del Rayo en competición europea, el nacimiento del nuevo barrio del Ensanche de Vallecas, los problemas de convivencia en el Triángulo del Agua, la puesta en marcha del Plan 18.000 de inversiones, el comienzo de las obras de soterramiento de las vías del tren en Entrevías y los actos en memoria de las víctimas de barbarie terrorista del 11-M.

2005-2014

Vallecas VA continuó siendo testigo de la actualidad informativa de las dos Vallecas. Ocuparon sus páginas la manifestación por el cierre de la Escuela Infantil La Paloma, la lucha de Tele-K por su supervivencia, el 50 aniversario de la llegada del Padre Llanos a El Pozo, el final de las obras de soterramiento de las vías

del tren en Entrevías, la protesta vecinal para impedir la tala de árboles en la Plaza de Puerto Rubio, el comienzo de las obras y posterior inauguración de la Ciudad Deportiva del Rayo Vallecano y el homenaje de Calle del Libro a Pilar Miró. Por otro lado, fueron también actualidad la oposición vecinal a la construcción de la una central térmica en el ecobarrio de Puente de Vallecas, la finalización del colegio público Agustín Rodríguez Saghún, las protestas por los malos olores en el Ensanche, el 60 aniversario de la anexión de Vallecas a Madrid, la asamblea del movimiento 15-M en el Paseo de Federico García Lorca, las movilizaciones contra los recortes en educación, las denuncias vecinales por la suciedad de las calles, la manifestación vallecana contra la reforma laboral, los encierros de trabajadores en el Hospital Infanta Leonor, el mal estado del parque de Entrevías y

la protesta ciudadana contra la venta de las viviendas del entonces Ivima y de la EMVS a fondos de inversión.

2015-2024

En los últimos 10 años de este periódico, fueron noticia la movilización por la degradación de casco histórico Puente de Vallecas, la firma de un acuerdo con la Junta Municipal de Puente de Vallecas para el desarrollo del distrito, la protesta vecinal por la llegada de basura de los municipios de la Mancomunidad del Este a Valdemingómez, el 50 aniversario del colegio público Palomeras Bajas, las recurrentes marchas contra la incineradora, la pandemia y sus diferentes fases de desescalada y de restricciones de movilidad, el nacimiento de Somos Tribu, las manifestaciones en defensa de lo público y el corte de luz en la Cañada Real. También, la apertura del Espacio de Igualdad María Moliner, los efectos del temporal Filomena en Vallecas, la demanda vecinal del segundo instituto del Ensanche, los actos en memoria de Juan Luis Ruiz-Giménez, las acciones en defensa de la paz en Ucrania y el fin de la masacre en Gaza, el 50 aniversario de la Asociación Vecinal Vallecas Sureste, el cierre temporada la línea 1 de Metro por obras de remodelación, el nacimiento del festival de novela Vallecas Negra, la Marcha Mundial por la Paz y la No-violencia y el centenario del Rayo Vallecano.

A pesar de todo lo contado durante todos estos años, aún queda mucho camino por recorrer.

‘QUEREMOS COMUNICAR LO POSITIVO DE LA VIDA DE VALLECAS’

Entrevista con **Jesús Arguedas**, director de Vallecas VA

Por **Isa Mendi**

El director de Vallecas VA, Jesús Arguedas, hace balance de los 30 años de vida del periódico y habla del pasado, del presente y del futuro de este medio de comunicación local que forma parte, sin duda, de la vida de los vallecanos y de las vallecanas.

► **¿Cómo han sido estos 30 años? Supongo que habrán dado para mucho...**

Difícil responder. Como es de suponer, en tantos años se ha pasado por varios momentos, desde muchos puntos de vista: los socios, la cantidad de páginas y de número de ejemplares, el color, el personal, las oficinas, todo eso ha cambiado mucho. Lo que no ha cambiado sustancialmente es la vocación de ser de utilidad al barrio, a los vecinos. En un principio se llamó ‘Madrid Sureste’, pues quería abarcar más distritos que los vallecanos, pero hace ya años que le pusimos el actual nombre, Vallecas VA, para que reflejara que, sobre todo, queremos comunicar lo positivo de la vida de Vallecas, lo que



▲ Jesús Arguedas lee un ejemplar de Vallecas VA en el Parque del Cerro del Tío Pío. JESÚS INASTRILLAS

los vallecanos ponemos en marcha.

► **¿Cómo ha cambiado Vallecas, el barrio y sus gentes, durante este periodo?**

Podría decir que de lo más significativo ha sido el perfil de los vecinos. Claramente han ido en aumento las personas procedentes de otros países que se han ido instalando en Vallecas, enriqueciéndolo. Lo que no ha hecho que Vallecas dejara de ser hospitalaria y un

lugar donde las relaciones sencillas en la calle, en los bares, ... gustan y se siguen manteniendo. De otro lado, vamos viendo como la creciente tendencia en toda la ciudad a buscar la rentabilidad económica a todo está haciendo que los típicos pequeños negocios, tiendas de barrio, etc. vayan sustituyéndose por franquicias, viviendas, ...

► **¿Cuál es el secreto para no faltar a la cita mensual**

“La pandemia fue un momento difícil, pero no malo. Nos puso en situación de querer dar lo mejor de nosotros. Fuimos el único medio de nuestras características que salió en Madrid capital”

con los lectores durante todo este tiempo?

Trabajar, ponerle empeño, rebuscar posibilidades, insistir, intentar, ...

► **Mejores y peores momentos. ¿Entre los últimos tal vez la pandemia?**

Los primeros años fueron buenos, un proyecto nuevo, la economía no estaba difícil, la novedad del periódico gustó, la publicidad iba fácil, ... Las diferentes crisis económicas se notaron en su momento. Peores, no te sabría decir, ... La pandemia fue un momento difícil, pero no malo. Nos puso en situación de querer dar lo mejor de nosotros, viendo cómo una gran cantidad de vecinos estaba aterrorizada viendo los partes diarios de fallecimientos. Aún con todas las dificultades, decidimos sacar el periódico en papel. Fuimos el único de nuestras características que salió en Madrid capital. Además, fuimos a 24 páginas en vez de a 16, pues había que contar, para subir el ánimo a los vecinos, la cantidad de iniciativas de ayuda que surgió entre vecinos, como Somos Tribu, entre otras.

► **¿De quién o de quiénes se acuerda de forma especial en este cumpleaños?**

Principalmente de las entidades, agrupaciones deportivas, vecinos comprometidos, asociaciones, etc. Que, día a día, dan lo mejor de sí para que Vallecas siga siendo un barrio con una gran vida social, cultural, y un calor humano que lo caracteriza. Por supuesto también de los pequeños negocios que han puesto su granito de arena durante todo este tiempo para hacer realidad este ilusionante proyecto.

► **¿Cómo se presenta el futuro de Vallecas VA y de la prensa de proximidad?**

Incierto, como es el futuro en este momento desde muchos puntos de vista. Eso no quiere decir algo negativo, sino que está en consonancia con el momento que están viviendo las sociedades y el ser humano en todo el planeta. La prensa de proximidad cada vez es más valorada por la necesidad de los vecinos de saber y sentir lo más cercano. El futuro no va a ser fácil, pero sí una nueva oportunidad para seguir dando lo mejor de nosotros.

Centro de Crisis 24h para mujeres víctimas de violencia sexual.

900
599
316

 atención psicológica especializada

 acompañamiento psicosocial

 orientación jurídica

 intervención psicosocial para personas de apoyo

ACTUALIDAD
**Espacios
de Igualdad**



Espacio de Igualdad María Moliner
601 642 453



Espacio de Igualdad Elena Arnedo
914 802 508

25-N, una lucha colectiva

Por Virginia Paños, psicóloga del Espacio de Igualdad María Moliner

Cada 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, nos reunimos de nuevo para reflexionar, visibilizar y seguir luchando por un compromiso colectivo para erradicar todas las formas de violencia de género. Este día no solo es un recordatorio de los millones de mujeres que se enfrentan a la violencia machista en todo el mundo, sino también una oportunidad para fortalecer la lucha por una sociedad más justa e igualitaria.

La elección de esta fecha no es casual. Recuerda el asesinato de las hermanas Mirabal en 1960, activistas políticas de la República

Dominicana, a manos del régimen de Rafael Trujillo. El 25 de noviembre se ha convertido en un día imprescindible para generar conciencia social sobre la opresión y la violencia sistémica que sufren las mujeres.

A lo largo de los años, se han producido importantes avances en términos de legislación y sensibilización, pero las cifras siguen siendo alarmantes. Según la ONU, una de cada tres mujeres en el mundo ha sufrido violencia física o sexual en algún momento de su vida. La violencia de género no es un fenómeno aislado. Está profundamente arraigada en estructuras de poder desiguales, roles de género impuestos y una cultura patriarcal que normaliza el abuso.

Un llamado a la acción

Frente a este panorama,



Una de las manifestaciones feministas por las calles de Vallecas @8MVALLEKAS

es crucial que el 25-N no sea solo una fecha conmemorativa, sino un llamado a la acción. Se necesitan políticas públicas efectivas, educación en igualdad desde edades tempranas y sistemas de protección que garanticen que las mujeres puedan vivir libres de miedo. Pero la lucha no debe recaer únicamente en las víctimas o en las organizaciones de mujeres. Es responsabilidad de toda la sociedad, de las instituciones,

de los medios de comunicación y de las personas tomar un rol activo en la eliminación de la violencia.

Este 25 de noviembre, y cada día, es un momento para recordarnos que el compromiso con la igualdad y la no violencia es un esfuerzo continuo. No basta con recordar a las víctimas. Debemos ser parte de la solución, creando espacios seguros, respetuosos y libres de violencia para todas las mujeres.

ACTIVIDADES

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

Serie fórum contra las violencias

Para población en general

Viernes 15 de noviembre, de 11:30 a 13 horas

Mural mujeres ejemplares

Para mujeres

Lunes 18 de noviembre, de 10:30 a 12 horas

Sexting y delitos sexuales

Para mujeres

Jueves 28 de noviembre, de 16 a 17:30 horas

Microviolencias

Para mujeres

Martes 19 de noviembre, de 16 a 17:30 horas

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEO SORIANO

Taller 'Mensajes a hombres para hombres'

Para hombres

Miércoles 13 de noviembre, de 18 a 19:30 horas

Acto 'Siembra por los feminicidios'

Para población general

Lunes 25 de noviembre, de 10 a 12 horas

Taller '¿Vivo como quiero o como debo?'

Para mujeres

Viernes 22 de noviembre, de 18 a 20 horas



EL CAMINO HACIA LA SOBRIEDAD, TESTIMONIOS DE ALCOHÓLICOS EN RECUPERACIÓN

'Si yo soy feliz, mi familia también lo está'

Entrevista a Juan Carlos C., alcohólico rehabilitado

Por Grupo 24 Horas Alcohólicos Anónimos Madrid



Mensajero de Correos y padre de dos niñas y un varón de una relación anterior, Juan Carlos C. vivió en su propia piel los estragos del alcoholismo. Durante años, su enfermedad afectó tanto a su trabajo como a la estabilidad en casa, llevándolo a una espiral de mentiras y distanciamiento que casi acaba con su familia. Tras llegar al límite, decidió buscar ayuda en

el Grupo 24 Horas Alcohólicos Anónimos Madrid. En estas líneas, comparte cómo ha transformado su vida, recuperando la confianza de sus seres queridos y encontrando una nueva forma de vivir en sobriedad.

¿Cómo afectó tu forma de beber a tu trabajo y a la estabilidad económica de tu familia?

► Comencé a beber casi

todos los días por el estrés del trabajo. A veces mentía con cualquier excusa para no ir a trabajar, porque sentía la necesidad de beber. Cada vez que empezaba con una cerveza, no podía parar y eso afectaba a mi rendimiento. Me levantaba sin ganas de hacer nada, luego bebía y gastaba mucho dinero. Mi familia empezó a quitarme las tarjetas de crédito, ya que

el dinero no me alcanzaba para llegar a fin de mes. Siempre tenía excusas y miedo de que me descubrieran. Sabía que el alcohol me estaba haciendo perder el control, pero no podía admitirlo ni a mí mismo ni a mi familia.

¿En qué momento te diste cuenta de que necesitabas buscar ayuda?

► Mi familia se cansó. Yo no lo veía, creía que lo tenía todo bajo control y que podía beber cuando quisiera. Al llegar a Alcohólicos Anónimos, me di cuenta de que el problema era yo, no ellos. Ese fue el primer paso para comenzar mi recuperación.

¿Cómo ha cambiado la relación con tu familia?

► Desde que empecé en el grupo, la relación con mi familia ha mejorado mucho. Ahora me tienen confianza. Ya no siento la necesidad de mentir o de evitar a mi familia. Entro en casa con alegría, y a veces se sorprenden porque les digo que los quiero, algo que antes no hacía. Incluso mi hijo

a veces me invita a salir, cosa que antes era impensable. Hoy en día puedo decir que mi relación familiar es mucho mejor.

¿Sientes que pesa sobre ti la culpa de los años en los que bebías y no eras ni buen padre ni marido?

► Me duele ver cómo era antes, sin paciencia y sin entender lo que mi familia me pedía. Hoy en día, me esfuerzo en ser mejor y en aprovechar el tiempo con ellos. Aunque esa culpa pesa, trato de tomarla como una lección para seguir adelante y no volver a caer.

¿De qué manera ha influido el apoyo de tu esposa y tus hijas?

► Al principio no me creían, lo cual es comprensible, pero con el tiempo han visto los cambios en mí. Saben que el grupo y la terapia son importantes para mi recuperación y respetan ese espacio. Su apoyo me ha dado la fuerza para seguir adelante. Me hacen sentir bien conmigo mismo y con lo que estoy logrando.

¿Qué mensaje te gustaría dar a otros padres que están luchando contra el alcoholismo y temen perder a sus familias?

► Les diría que sí se puede ser feliz sin beber. Yo ahora tengo una vida junto a mi familia, y me siento bien. A veces, con el alcohol, no queremos ver la realidad, pero cuando dejas de beber, descubres que hay mucho más en la vida. Ahora puedo decir que soy feliz, y si yo soy feliz, mi familia también lo está.

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



PLAN REGIONAL CONTRA LAS DROGAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Los porros golpean tu vida hasta destrozarla

Tu aspecto,
tu salud,
tu familia,
tus amigos. **Todo**

Más información en el teléfono:
012 Atención al Ciudadano



**Comunidad
de Madrid**

anúnciense
en
Vallecas VA

Mar:
620
940
440



ALIMENTACIÓN
CARNICERÍA – CHARCUTERÍA – EMBUTIDOS



915 075 171 / 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
 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



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

LAS COSTILLAS RESTAURANTE

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

<http://www.lascostillas.es>
 f <https://cutt.ly/TWAHNIk>



AKAFEST
FESTIVAL DE ARTES ESCÉNICAS PARA TODAS LAS EDADES
EN VALLECAS

Con gran entusiasmo, anunciamos la llegada del "Akafest", un evento dedicado a celebrar el arte y la creatividad de las infancias a través de las artes escénicas: teatro y danza. El festival se llevará a cabo en La Horizontal, ofreciendo una rica programación de espectáculos, talleres y actividades interactivas para niñas/os y familias*.

UNA EXPERIENCIA ÚNICA

*Información y reservas en akantoros.com

Deportes **Rayolandia**

Por Juan Rodríguez



◀ Gumbau celebra el tanto de la victoria frente al Deportivo Alavés
LaLiga

◀ RDT volvió a marcar, en Copa y frente al Villamuriel
RAYO VALLECANO

Debut brillante en la Copa

El Rayo se impuso a domicilio en la primera ronda de Copa del Rey al Villamuriel el 29 de octubre. Cinco goles como cinco soles, con RDT volviendo a golear, y el equipo desplegando un juego poco menos que espectacular. Vale que la diferencia de nivel con el rival era grande, pero todo el equipo se tomó el partido como esa oportunidad de demostrar la valía de los menos habituales, como propuso Íñigo Pérez.

El Rayo B vuelta alto

Acababa septiembre con una sonada derrota ante el Trival Valderas por 5 goles a 1 en su casa, nueva derrota fuera ante el Collado Villalba por 2 goles a 1, y contundente victoria en casa ante El Álamo por 5 goles a 0 y a domicilio 0 a 1 en La Mina de Carabanchel, con lo que podríamos resumir octubre del Rayo B como "regular, con visos de progresión". Recordemos que Ettiene Eto'o, hijo de 21 años del mítico Samuel Eto'o que jugó en el Mallorca y el Barcelona (y que actualmente preside la Federación Camerunesa de Fútbol), fichó esta temporada por el filial del Rayo y ya está demostrando las buenas maneras de su padre ante el gol, por lo menos contra El Álamo y el histórico Real Carabanchel. El Rayo B acaba el mes en la cuarta plaza, en puesto de promoción de ascenso.

◀ Los jugadores del Rayo B, tras su triunfo en La Mina de Carabanchel
@RAYOVALLECANO

▼ Las futbolistas del primer equipo femenino festejan uno de sus goles
@RAYOFEMENINO

Centenario sobre ruedas

Siempre existe el temor de que, ante un gran acontecimiento, las cosas puedan salir mal. Me refiero al Centenario del Rayo, que se celebra esta temporada con diversas actividades, conmemoraciones y camisetas renovadas (esa franja, posteriormente convertida en rayo, posteriormente convertidos en tres rafagazos distintos que forman el número 100). Bueno, pues, de momento, nada de nada. Todo va sobre ruedas. Ya veremos a final de temporada. LaLiga es una competición difícilísima y nunca se sabe por dónde va a soplar el viento, pero hasta el momento, la cosa va de fábula. Y es que el nuevo Rayo, el del año II de Íñigo Pérez (aunque el primero no fuera completo), va como un tiro. Los partidos ya no se le escapan en los minutos finales. De hecho, es todo lo contrario, son varios los que los de la franja han ganado, o asegurado, en el último cuarto de partido. Este es un cambio sustancial de disposición y mentalidad para un equipo que ha pasado de flan a pannacotta (permitidme la comparación dulce: de algo que tiembla y es maleable a algo más compacto y firme).



1-2 contra el Valladolid en Pucela, derrota en Mallorca por 1-0 y victoria por 1-0 en casa ante el Alavés y con un futbolista menos durante 70 minutos es el resumen del desempeño del primer equipo el mes de octubre. Pese a que sigue "el problema del gol", los tantos que se anotan son administrados de manera ejemplar. Veremos si Camello recupera su buen tino de hace apenas un mes, si Raúl de Tomás puede ser recuperado para la causa (no tiene muy difícil superar sus 2 tantos en 28 partidos de la liga anterior), y si De Frutos, Embarba o Nteka rompen a marcar goles... pero, en cualquier caso, el equipo genera el suficiente fútbol ofensivo como para producir goles que, desde el inicio de curso, sabe gestionar de manera harto inteligente.

No todo es de color de rosa, como las agujetas de aquella serie de hace ya varios años (¿¿agujetas de color rosa?? ¡locurilla!), hay pequeños fuegos que ya veremos si



se pueden sofocar con una manta o se dejan desatendidos y aquello va creciendo paulatinamente y luego ya no hay forma de apagarlo. Me refiero a James Rodríguez, que no junta 90 minutos, un partido entero, desde que llegó. Si a este jugador

no se le fichó como una solución, podría convertirse en un problema. Veremos. A día de hoy, con las hojas de los árboles cayendo y las rebequitas puestas camino ya del abrigo, el optimismo se ha instalado en la calle Payaso Fofó.

El femenino promete

Estaquemos en primer lugar el brazalete rosa que lució el equipo femenino el 19 de octubre, Día Mundial contra el Cáncer de Mama. Fue en el encuentro contra el Eibar B (3-1 a favor del Rayo) en el que pudimos ver cómo Iris Ponciano y su sustituta De Murga lucían la cinta de tan significado color. En lo que respecta a otro color, el verde, el equipo perdió en la salida a Santander (2-1), le metió un 8-2 al Cornellá, empató con Osasuna y Zaragoza (0-0 y 1-1, respectivamente), ganó 3-1 en casa al filial del Eibar y perdió salió derrotado en Lezama, frente al Athletic Club (1-0). Un buen mes para un equipo que promete instalado en mitad de la clasificación de la Segunda Federación.

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

Tres vallecanas en el Campeonato del Mundo de Taekwondo

● **Beatriz Montero, Paloma Sampayo e Irene López** representarán a nuestro país en Hong Kong, del 30 de noviembre al 4 de diciembre

Por I. Mendi

Beatriz Montero, Paloma Sampayo e Irene López pasarán el nombre de Vallecas por el Campeonato del Mundo de Poomsae de Taekwondo, que se celebrará en Hong Kong del 30 de noviembre al 4 de diciembre. Vallecas VA conversa con estas deportistas que hacen de este arte marcial su forma de vida y que entrenan a las órdenes de Emilio Azofra.

La primera en tomar la palabra es Beatriz Montero, que es cinturón negro sexto dan y lleva practicando taekwondo desde hace aproximadamente 31 años. "Esta oportunidad me ha llegado con casi 40 años, y cuando eres pequeña y vas a campeonatos sin conseguir resultados, puedes desanimarte. Pero al final llega tu momento. La clave es no dejarlo y no perder la ilusión. Hay que

saber perdonarse a uno mismo. Si algún día no estás al cien por cien, debes saber valorarte. Esa lección la aprendí de mí misma", explica la deportista. "Quería practicar un arte marcial desde pequeña, y en principio iba a ir a karate, pero había lista de espera, así que mi madre me apuntó a algo que se llamaba taekwondo, y así empezó esta carrera", recuerda.

Paloma Sampayo lleva sobre el tapiz desde los 10 años, también tiene cinturón negro sexto dan y revela que conoció este deporte a través de su hermano. No duda en asegurar que es difícil compaginar la vida deportiva, laboral y personal. "Hay que tener los horarios bastante bien organizados y cuesta más compaginarlo los fines de semana, porque quieres estar con la familia y los amigos. Merece la pena, pero sí te obliga a tener un poco de control para no perder demasiado tiempo", argumenta. "Ir al mundial ya es una meta. El resultado dependerá de muchos factores, y nosotras estamos intentando hacer todo el trabajo posible en los aspectos que podemos controlar. Al final, hay mucho nivel y las asiáticas son muy buenas, lo que hace que competir sea difícil", añade. Sampayo asegura que el taekwondo le ha aportado "constancia, respeto hacia todo el mundo,



▲ Beatriz Moreno y Paloma Sampayo posan con las medallas conseguidas en el último Campeonato de España

disciplina y el intento de buscar el equilibrio, tanto mental como físico" y aconseja a los deportistas que estén pasando por un momento de mucha presión que "intenten tomar distancia", porque considera que así los problemas también parecen menos importantes. "Al final, todo

pasa, y las cosas llegan en su momento", apostilla.

Entrenamientos y estudios

Por su parte, Irene López, es cinturón negro primer dan y empezó a practicar taekwondo en la

temporada 2019-2020, también porque lo hacían sus hermanos mayores. Al igual que Sampayo, considera que es complicado compaginar los entrenamientos con el día a día personal. "Creo que es lo que menos valora la gente, pero realmente, sobre todo en bachillerato, era entrenar 5 días a la semana y tener que estudiar. A veces tenías que quedarte hasta la madrugada estudiando, despertarte quizá a las 5 de la mañana, porque tenías que seguir haciendo cosas, y luego irte a clase. Es muy difícil y necesitas mucha constancia, muchas ganas de entrenar, y debes estar enamorado de tu deporte para poder compaginarlo con lo académico. Y lo personal es otra cosa, porque claro, también tienes que hacer tu vida con tus amigos. Al final, te pierdes muchas fiestas porque tienes que ir a entrenar, no puedes faltar, o estás en un campeonato", señala.

De cara al próximo compromiso en Hong Kong se plantea, en primer lugar, disfrutar de la experiencia. "Aunque parezca una tontería, es difícil sentir que te lo mereces, que estás ahí porque te lo has ganado. Al final es complicado. También me gustaría, obviamente, pasar de ronda y, ojalá, conseguir medalla, pero es muy difícil. Hay que ser realistas, aunque ojalá se dé. Lo principal es disfrutar de la experiencia porque nunca sabes cuándo volverás a vivir algo así", comenta.

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.

Vuelven las VillaRol

● Las jornadas de ocio lúdico y alternativo de Vallecas llegarán a su novena edición el sábado 16 de noviembre

Por Redacción

La asociación Bukane-ros del Rol organiza- rá el sábado 16 de no- viembre, de 10 a 20 horas, las IX VillaRol, Jornadas de ocio lúdico y alternativo de Vallecas, en el Centro Ju- venil El Sitio de mi Recreo (calle de Real de Arganda, 30), en Villa de Vallecas. Co- mo cada año y con la inten- ción de acercar esta forma de ocio a la ciudadanía, jue- gos de rol y de mesa, minia- turas, cosplay, stands y ta- lleres llenarán de actividad toda la jornada. En 2024 se remarca su perfil solidario,



▲ Una partida de rol de la pasada edición

BUKANEROS DEL ROL

añadiendo una recogida de juguetes a las ya tradiciona- les recolectas de alimentos no perecederos para perso- nas en riesgo de exclusión de Vallecas y de fondos pa- ra protectoras y refugios de animales.

Sus responsables espe- ran nuevamente cerca de 600 asistentes, repartidos entre aficionados habituales del ocio lúdico y personas interesadas en conocerlo,

tanto de dentro del distrito de Villa de Vallecas como de sus alrededores. La progra- mación contempla activida- des para todos los públicos, con una gran zona infantil y familiar, que complemen- tará la oferta juvenil y adulta predominante en el evento. El acceso será libre y gratui- to, pero será necesaria una preinscripción, en la web de esta actividad: <https://villarol.sytes.net/>.



La programación contempla actividades para todos los públicos, con una gran zona infantil y familiar, que complementará la oferta juvenil y adulta predominante en el evento

un ocio saludable, interge- neracional, de bajo coste, inclusivo y que permite y facilita trabajar una amplia variedad de habilidades de todo tipo, así como la in- teracción social entre sus participantes”, dice Rodri- go Martínez, presidente de las Asociación Bukane-ros del Rol.

Este colectivo es una asociación dedicada al ocio lúdico y declarada de inte- rés municipal en 2019 por el Ayuntamiento de Madrid. Desde 2016 difunde los jue- gos de mesa y de rol y otras formas de ocio relacionadas entre la población de Valle- cas, y desde 2021 gestiona el Espacio Interasociativo de Villa de Vallecas (EiViVa), de titularidad municipal (calle de Alto de la Sarte- nilla 32). Sus voluntarios colaboran a menudo con centros educativos, biblio- tecas, editoriales, tiendas especializadas y con la Junta Municipal de Villa de Vallecas, siendo la labor di- vulgativa y de voluntariado uno de sus mayores valores.

Se puede contactar con Bukane-ros del Rol en su web, correo y perfiles en re- des sociales: <https://linktr.ee/bukanerosdelrol>.

Ocio lúdico

“El ocio lúdico, a tra- vés principalmente de los juegos de rol y de mesa, es

Abierta la inscripción del II concurso de relatos de Vallecas Negra

Por Redacción

Vallekas Negra, el festival de novela negra y social de Va- llecas, lanza la II edición de su concurso de relatos cortos con el objetivo de impulsar la literatu- ra y la cultura en los barrios. Podrá participar cualquier persona ma- yor de 18 años con un relato origi- nal de temática negra y social que tenga una extensión mínima de tres folios y máxima de ocho. Los textos deberán estar escritos en ti- pografía a tamaño 12 y doble espa- cio a una sola cara y el plazo de pre- sentación de trabajos se cerrará el próximo 29 de diciembre.

Más información en: <https://vallecas.com/vallecas-negra-lanza-la-ii-edicion-de-su-concurso-de-relatos/>.



• RESTAURANTE •



TU NAVIDAD A LA VUELTA DE LA ESQUINA

Todo lo que necesitas está en Madrid



MADRID

HISTORIA DE VALLECÁS



◀ Los terrenos situados junto a la ermita de la Virgen de la Torre
GOOGLE MAPS

Antiguos pobladores de Vallecas (y II)

Por José Luis García Heras

En el capítulo de octubre ya nos referimos al asentamiento de Torrepedrosa. La autora del estudio citado entonces dirigió unos trabajos arqueológicos entre 2007 y 2010, “sacando a la luz unas tres hectáreas de un poblado en el paraje conocido como La Torre, [donde existen] restos de un asentamiento antiguo [situado] en un llano, a los pies del cerro Almodóvar, entre el cerro de los Castillejos y el arroyo de los Migueles. Los restos corresponden a construcciones que se jalonan desde época romana a la plena Edad Media, justo en las inmediaciones de actual ermita de la Virgen de La Torre (siglos XVII-XVIII), la Torrepedrosa de las fuentes modernas. Lo que resulta indudable es que este emplazamiento comienza a ser conocido con el topónimo de La Torre, datándose el documento más antiguo en 1205 (Torre del Campo). A inicios del siglo XX, el

único edificio que continuaba en pie era la ermita de Nuestra Señora la Virgen de la Torre, que se salvó de la destrucción total gracias a que una familia vallecana se instaló en su interior durante la Guerra Civil” (Alexandra Uscatescu, U. C. M.)

La zona continuó poblada sin sufrir grandes cambios durante la dominación musulmana, y, concluida esta, el territorio fue repoblado por cristianos:

“La conquista islámica, como ocurrió en buena parte del mundo rural, no pareció alterar la vida de este lugar o al menos así lo avalan los datos (...). No obstante, el dominio islámico sí que ha dejado huellas en la toponimia más cercana, como muestra el nombre de Cerro Almodóvar, derivado del árabe ‘al-Mudawwar’ –cerro redondo– o La Salmedina, al sureste de Vallecas, que correspondería a la antigua Fahs al-Medina. Cuando la ciudad de Toledo capituló ante Alfonso VI en 1085, el territorio a aquella taifa vinculado fue repoblado por cristianos, [aunque]

hay testimonios de la continuidad de un hábitat muy reducido en su población [islámica] hasta por lo menos el siglo XV”.

Despoblamiento medieval

Según Uscatescu, fue “la insalubridad [la que] motivó el despoblamiento medieval de la antigua parroquia de Torrepedrosa antes de finales del siglo XVI. Lo cierto es que su posición a pie de ladera tampoco era la idónea (...). Posiblemente, cuando el terreno se convirtió totalmente en campo agrícola, los labradores debieron hacer acopios de piedras que estorbaban su labor y también debió servir como cantera para la reconstrucción, en el siglo XVII, de un nuevo edificio para albergar la imagen de Nuestra Señora la Virgen de la Torre”.

Aunque no sabemos exactamente cuándo comienza a existir Vallecas, o Ballecas, como núcleo de población, es en 1444, siendo Juan II rey de Castilla, cuando se cita Vallecas como tal, y en algún lugar se adelanta a 1406 alguna documentación referida al “nombre de Vallecas aplicado a un núcleo de población” e incluso alguien “adelanta su existencia, sin citar las fuentes, a 1365.” (Cfr. ‘Vallecas. Historia de un lugar de Madrid’. Matilde Fdez. Montes, p. 104).



VALLECÁS VA DE TEATRO

Una obra dinámica, inteligible e imprescindible

Por Pedro Lorenzo

‘Luces de Bohemia’. Ramón María del Valle-Inclán. Versión y dirección: Eduardo Vasco. Reparto: Max Estrella (Ginés García Millán), Latino de Hispalis (Antonio Molero), Zaratustra/sereno (Ángel Solo), Rubén Darío/guardia (Ernesto Arias), Madame Colette/madre del niño (Irene Arcos), Don Gay/sepulturero (Jesús Barranco) y preso/El Pollo, (José Luis Alcobendas). Escenografía y atrezzo: Carolina González. Iluminación: M. Ángel Camacho. Vestuario: Lorenzo Caprile. Música y ambiente sonoro: Eduardo Vasco. Teatro Español, hasta el 15 de diciembre.



▲ Antonio Molero (izq.) y Ginés García JAVIER NAVAL - TEATRO ESPAÑOL

Es la primera vez que este maravilloso texto se representa en las tablas del teatro más antiguo de España, el Teatro Español (1583). Un montaje de gran formato, sólo posible en un teatro público, pues cuenta con un elenco de 25 intérpretes y una puesta en escena compleja y nada barata. Su primera representación fue en 1970 dirigida por José Tamayo, y la última en 2018, por Alfredo Sanzol. Este montaje, superior en número de actores, no le va a la zaga.

La obra se sitúa en un periodo convulso de España, en una noche madrileña en que un poeta hiperbólico y ciego, Max Estrella, junto a su “perro” guía, que no fiel, el golfo Latino de Hispalis, recorren los lugares más característicos de la noche canalla y bohemia de la época, y se encuentran con los más sórdidos y paupérrimos especímenes. Un espejo cóncavo en el que se muestra el atraso y lo grotesco y se refleja al carca, al “carcunda”, como dice Valle-Inclán.

Drama y tragedia trufada de humor y comedia, belleza, poesía y picaresca, y

el trasfondo histórico del poder absoluto y déspota que rodea a los personajes de un tiempo que pesa como una losa sobre un pueblo oprimido y pobre. Una crítica social inteligente desde un vulgo burlesco y rechistón, parias al albur de la arbitrariedad gubernamental.

Una obra imprescindible con un montaje soberbio capitaneado por Eduardo Vasco, otro “cráneo privilegiado” en su primera temporada como director del Teatro Español y con más de 20 obras de autores áureos y de otros contemporáneos como Ibsen, Chejov o Beckett a sus espaldas.

El elenco es extraordinario, empujando por sus protagonistas Max Estrella (Ginés García Millán) o Latino de Hispalis (Antonio Molero), sin olvidar a los secundarios, principales todos. La música corre a cargo de Eduardo Vasco, como en todos sus montajes, la escenografía nos acerca a la época al igual que el vestuario de Lorenzo Caprile y una iluminación adecuada que resalta cada escena. Es sin duda uno de los grandes montajes de la temporada, no sólo por el formato, sino por el contenido y la prodigiosa puesta en escena.



Barraca XXI regresa al instituto Villa de Vallecas

● La escuela social impartirá talleres y masterclass sobre artes escénicas, música y creación audiovisual

Por Isa Mendi

Con el inicio del curso escolar, la Fundación SGAE (Sociedad General de Autores y Editores), en colaboración con la Fundación Voces, ha puesto en marcha, por segundo año consecutivo en el instituto Villa de Vallecas (calle de Villarino de los Aires, 14), su proyecto de escuela social Barraca XXI, una iniciativa que pretende impulsar el desarrollo cultural y la integración juvenil a través de la música, el teatro, la danza y el mundo audiovisual.

El cineasta Javier Fesser y la

cantautora Virginia Maestro apadrinan esta iniciativa en la capital. Como ellos, otros creadores participarán en estas actividades, a través de la tutorización de talleres y clases maestras que, según Maestro, "buscan fomentar la creatividad". Para Fesser, este proyecto conjuga sus dos grandes certezas: "Una, es que el arte mueve el mundo. Y otra, que la educación es un valor para el futuro".

Por su parte, César Iglesias, director del centro educativo vallecano, celebra el inicio de una nueva andadura conjunta, ya que, a su juicio, la experiencia del curso pasado fue muy positiva. "18 alumnos se apuntaron en teatro, una decena en música y otra decena en audiovisual", apunta el docente. Iglesias señala la idoneidad de implicarse en el barrio a través del arte, de actividades extraescolares para educar en un entorno no siempre fácil.

Programación

Barraca XXI ya tiene programadas para el curso 2024-2025 una serie de talleres y clases maestras,



▲ El cineasta Javier Fesser y la cantautora Virginia Maestro SGAE

“ El cineasta Javier Fesser y la cantautora Virginia Maestro apadrinan este proyecto de la Fundación SGAE que se desarrolla además en otras seis ciudades españolas

que se iniciaron el pasado 16 de octubre y se desarrollarán durante noviembre y diciembre, a cargo de autoras y autores vinculados a la música, el mundo audiovisual y las artes escénicas, para formar en esas disciplinas al colectivo juvenil al que van dirigidas, tratando de potenciar su creatividad trasladándoles de un modo cercano y útil sus propias experiencias personales y artísticas.

Los talleres serán impartidos por la profesora Rosa M. Briones (danza y baile), por el director y guionista Fernando Merinero (cine), por el licenciado por el Real Conservatorio Sweelinck de Ámsterdam en las especialidades de saxofón y composición Miguel Malla (géneros y estilos musicales) y por la profesora formada en la Real

Escuela Superior de Arte Dramático de Madrid (RESAD) Pilar Masa (improvisación, técnicas de expresión corporal y vocal, y la creación de personajes).

A su vez, los masterclass correrán a cargo del músico, compositor y productor musical Nacho Mastretta (creación musical y elementos de una pieza musical), de la licenciada en RESAD especializada en Interpretación y Dirección Escénica, Olga Margallo (el teatro como juego de ficción), del director, guionista, productor de teatro y de televisión (TVE 1) Luis Miguel Fernández (la música en los medios audiovisuales y su relación con el cine y la televisión) y de la graduada en danza clásica por el London Studio Center, Ana María Alcáraz (técnicas de movimiento para

fomentar la expresión personal y la creatividad).

Al igual que el pasado año, esta iniciativa también se desarrollará en otros seis barrios de la geografía española: La Mina- Barcelona (Casal Cívic i Comunitari Sant Adrià de Besòs), San Francisco-Bilbao (Asociación Norai y Fundación Begirune), Conxo- Santiago de Compostela (Asociación Itinera de Voluntarios en Saúde Mental), Sevilla (Asociación Educativa y Social Candelaria), La Isleta- Las Palmas de Gran Canaria (Barrios Orquestados), y Nazaret-Valencia (Asociación El Arca).

Según sus organizadores, a través de su iniciativa Barraca XXI, se recupera el espíritu de La Barraca, la compañía ambulante de teatro universitario que, en el verano de 1932 y bajo la dirección de Federico García Lorca y el hondarribitarra Eduardo Ugarte, pretendía llevar las obras del Siglo de Oro a los rincones tradicionalmente olvidados por la cultura. En aquel proyecto utópico, cuyo objetivo se centraba en la regeneración de la sociedad española, eran importantes los pedagogos, pero más aún los artistas, los poetas, los dramaturgos y los autores. SGAE recoge ahora aquel testigo para poner en marcha las siete escuelas sociales, en las que caminará de la mano de otras asociaciones y colectivos con gran experiencia en el trabajo social.

TU VIVIENDA EN BUENAS MANOS PLAN ALQUILA

¿ERES PROPIETARIO DE UNA SEGUNDA VIVIENDA?

Maximiza tus ingresos y asegura tu propiedad con el **Plan Alquiler de la Comunidad de Madrid**.

Facilita la gestión de tu propiedad con asesoramiento especializado y seguro de impago gratuito hasta 3 años, brindándote seguridad y rentabilidad en el mercado de alquiler.



Comunidad de Madrid



Más información



▲ Una escena de la obra de teatro y danza para bebés 'Qué brisa la risa'. Foto: Akántaros



▲ Los participantes en la quinta edición del festival

ROCANROLFEST

“ El festival tendrá lugar el 23 de noviembre, de 13 a 23 horas, en el CSE La Tacita, en el barrio de Entrevías

El AkaFest llega a La Horizontal

● El festival de artes escénicas para todas las edades comenzará el 23 de noviembre

Por I. Mendi

El centro cultural autogestionado La Horizontal (calle de Eduardo Requeñas, 10) será el escenario, del 23 de noviembre al 6 de abril, del AkaFest, el festival de artes escénicas para todas las edades, organizado por Akántaros Arte + Educación. Su programación, diseñada para el disfrute de menores y adultos por igual, incluye teatro, danza, y actividades interactivas. Según sus organizadores, esta iniciativa promete ser una experiencia inolvidable que fomentará la creatividad y la alegría del arte en familia con la participación



Esta iniciativa promete ser una experiencia inolvidable que fomentará la creatividad y la alegría del arte en familia con la participación de destacados artistas y compañías

de destacados artistas y compañías. “El AkaFest no solo es un espacio para disfrutar de las artes, sino también una oportunidad para crear recuerdos en comunidad y compartir momentos mágicos. Invitamos a todos a ser parte de esta celebración del arte y la creatividad”, explican.

El festival contará con la participación de reconocidos grupos de teatro que tienen en común la dramaturgia de Laura Szwarc, directora de Akántaros, quienes presentarán obras diseñadas especialmente para el público infantil. Además, se ofrecerán talleres creativos donde las niñas y los niños podrán explorar su imaginación y aprender sobre el arte escénico.

“El teatro es una forma de conocimiento e interrogantes continuos que mueven a descubrir y explorar, ampliando la

realidad. Estira el universo simbólico. Arriesga, como todo arte, una estética y una ética”, dice la propia Laura Szwarc.

Programación

La programación del festival tiene las siguientes citas:

‘Qué brisa la risa’ (teatro-danza para bebés) a partir de 6 meses

— **Sábado 23 de noviembre**, 17 y 18:30 horas

— **Domingo 24 de noviembre**, 10 y 11:30 horas

‘El fruto al árbol, el pez al agua y la Paz al Mundo’ (teatro foro sobre resolución de conflictos) a partir de 3 años

— **Domingo 1 de diciembre**, 10 y 12 horas

‘La Trovadora’ (teatro, sobre el papel de la mujer en la vida) a partir de 5 años

— **Domingo 2 de marzo**, 10 y 12 horas

‘Para Mirarte Mejor’ (teatro interactivo sobre el universo del libro y la lectura)

— **Domingo 6 de abril**, 10 y 12 horas

Más detalles sobre la programación, entradas y actividades, en la web akantaros.com o en redes sociales en @aakantaros.



El Rocanrol fest celebra su sexta edición

● Tendrá muy presente la celebración del Día Internacional de Violencia contra la Mujer

Por I. M.

El Rocanrol fest llegará el próximo 23 de noviembre a su sexta edición, bajo el lema ‘Que sea gratis, que sea juntas y que sea rock’, que tendrá muy presente la celebración del Día Internacional de Violencia contra la Mujer con un especial feminista. Durante todo el día, de 13 a 23 horas, habrá diferentes actividades en el CSE La Tacita (calle de Calero Pita), en el barrio de Entrevías, con la mujer como principal protagonista, con stand de artesanías, camisetas, pegatinas, cerámicas, libros, tattoo, textil en general, comida y bebida.

La programación incluye las siguientes propuestas: salpicón de mujeres artistas, de 13 a 15 horas, con danza, taller ecofeminista, poesía y teatro; la charla ‘La sanidad lleva nombre de mujer, a cargo de enfermeras de la MATT, de 15 a 16; Cantautoras Fest, 16 a 18 horas; Debate entre izquierdas: Podemos, Pan y Rosas, Anticapitalistas con la pregunta ¿es la mujer el nuevo sujeto revolucionario? con la presencia, entre otras, de la eurodiputada Isa Serra, de 18 a 20 h; y Rocanrol Femi Fest, de 20 a 23 h., con la actuación de cinco bandas de rock femenino.

“El Rocanrol fest surge hace un año de la necesidad tan simple y tan complicada, de contar con un escenario para poder tocar en vivo. Siendo una banda emergente, entendemos lo difícil que es cuando recién se empieza, sin público, ni experiencia, probablemente hasta sin equipos suficientes y donde hoy la lógica está dada vuelta. Mientras que en otras épocas las salas buscaban a músicos para llenar sus salas, hoy te cobran por tocar para poder expresar tu arte”, comentan los responsables del trío argentino La Siggarta Blues Banda, que está detrás de esta iniciativa. “Es así que decidimos antes de tirar la toalla como se dice, realizar el Rocanrol Fest porque estamos convencidas de que, colaborándonos, haciendo comunidad y juntas, siempre es mejor”, añaden.

Distintos estilos

Esta propuesta tiene la particularidad de mezclar en el mismo festival distintos estilos dentro del género rock, con el concurso de cinco bandas emergentes y tres objetivos claros: tener un escenario, técnico y equipos para realizar el festival y ayudar a dichas bandas en su formación, difusión, experiencia y crecimiento tocando en vivo; generar un espacio colaborativo y diverso, dentro del género rock, donde se compartan escenarios, instrumentos y públicos; y que sea un evento gratuito. “Este último punto nos parece interesante socialmente, ya que va de fondo a cuestionar la falsa creencia impuesta por el sistema capitalista, de que lo gratis es de menor calidad”, señalan sus organizadores.

El evento se llama Rocanrol Fest - de Vallekas a (...) En este espacio se coloca el nombre del lugar y sala donde se realizará el evento, también con el objetivo de ayudar a dichos locales.

La Siggarta Blues Band es la encargada de encontrar el espacio y contactar a las bandas; realizar el ryder completo del evento, así como la programación correspondiente (cronograma y horarios). También se ocupan de realizar y organizar la parte audiovisual, antes y después del evento (‘flyer’, ‘line up’, ‘trailer’, ‘reel’, ‘ph’).

» 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



La violencia contra las mujeres, un problema de salud pública

Por Rosa M^a Martínez y Concha Párraga, enfermera del Sermas jubilada y de Familia del CS Campo de la Paloma

El día 25 de noviembre del año 2000 la Asamblea General de la Naciones Unidas (ONU) lo designó Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres. El lema de la ONU para 2024 es "¡Únete!, invierte para prevenir la violencia contra las mujeres y las niñas", que destaca la importancia de invertir en la prevención de la violencia de género y movilizar a toda la sociedad para apoyar a las defensoras de los derechos de las mujeres y a los movimientos feministas. Para ello es necesario invitar a todos los gobiernos, organizaciones internacionales y a ONGs a tomar cartas en el asunto y coordinar actividades que eleven la conciencia pública en cuanto a la eliminación de todas las formas de violencia contra las mujeres.

Actualmente en todo el mundo, las mujeres se encuentran en un proceso de cambio, cuestionando la cultura tradicional patriarcal y buscando otras formas de ser y estar

en la sociedad. Mujeres y hombres debemos ser educados en un modelo de corresponsabilidad e interdependencia, donde las relaciones de pareja se construyan con un espacio propio no compartido y un espacio común compartido que fomente el buen trato en la relación de pareja.

Mientras este cambio social se produce, la violencia de género continúa siendo un problema de salud pública que merece la atención y actuación del conjunto de la sociedad y de las instituciones (sanitarias, sociales, educativas y comunitarias). Atendiendo a las consecuencias más visibles y dramáticas de la violencia contra las mujeres, 1.279 mujeres han sido asesinadas por sus parejas o exparejas desde que se iniciaron los registros oficiales el 1 de enero de 2003 hasta el día de la elaboración de este artículo.

En lo que va de año, se han producido 75 feminicidios (35 mujeres a manos de su pareja o expareja) en todo el territorio español y en la Comunidad de Madrid, 2 víctimas mortales.

Debemos tener presente que existen unas víctimas invisibles de la violencia de género, que son los

hijos e hijas asesinados por sus progenitores. En lo que va de año, 10 casos (en 2023 hubo 2), de los que el agresor fue el padre en el 80% de las ocasiones.

Las enfermeras, junto con otros profesionales de la salud, tenemos el deber moral, reflejado en nuestro código deontológico, de proteger a las personas a nuestro cuidado de posibles tratos humillantes, degradantes o de cualquier tipo de afrontas a su dignidad personal. En este sentido, la enfermería es responsable de defender los derechos humanos de las mujeres y de las niñas en el marco de la protección a una vida libre de violencias.

¿Cómo podemos prevenir la violencia hacia las mujeres, sus hijos e hijas desde las instituciones y la comunidad? ¿Qué podemos hacer como sociedad para erradicar esta lacra social? ¿Y yo qué puedo hacer?

Educación en igualdad

En primer lugar, es necesaria una educación en igualdad desde la infancia en las familias y en las escuelas, y realizar campañas de sensibilización para prevenir la violencia desde edades tempranas. También la sensibilización de vecinas y vecinos para detectar casos de violencia contra las mujeres en su comunidad, conocer los recursos para la protección de las mujeres a su alcance y contactar con profesionales de enfermería, medicina y trabajo social de su centro de salud.

La construcción de una sociedad libre de cualquier forma de violencia es una tarea de toda la sociedad civil

SOPASALUD

Femicidio	Violencia
Hijo	Hija
Dolor	Enfermera
Escuela	Pareja
Social	Familia
Mujer	Prevenir

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

y necesita de la implicación de todas y todos.

No mires hacia otro lado, actúa. Es un delito y estamos obligados como sociedad a denunciar a las autoridades, para que se puedan activar los diferentes mecanismos de protección a la mujer y que no queden los hechos impunes.

No debemos olvidarlo. Es una obligación de todos y todas luchar contra cualquier forma de violencia contra las mujeres.

RECURSOS

- **Comunidad de Madrid (012 mujer)**
- **Ayuntamiento de Madrid (SAVG 24 horas 900 222 100)**
- **Ámbito estatal (016-online@igualdad.gob.es)**
- **Whatsapp 600 000 016**
- **Mujeres con discapacidad auditiva o del habla (900 116 016)**
- **Menores de Edad (Fundación ANAR 900 202 010)**



ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Olla de legumbre, verdura y pollo

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

Ingredientes:

- ☑ Una batata grande
- ☑ Dos calabacines
- ☑ Dos patatas
- ☑ Media calabaza de cacahuete
- ☑ 200 gr. de alubia de la granja
- ☑ 1/4 de pollo trasero
- ☑ Una punta de cuchillo de azafrán
- ☑ Aceite
- ☑ Sal con moderación.

Preparación:

Ponemos a habar las alubias la noche anterior. En una cazuela ponemos un fondo de aceite donde echaremos el cuarto de pollo, que salteamos ligeramente. A continuación, ponemos las alubias, las verduras, la pizca de sal y el azafrán y cubrimos con agua, dejándolo hervir durante aproximadamente dos horas a fuego muy lento hasta que tanto las verduras como las alubias estén bien tiernas. Se puede comer un caldo tal cual, o bien hacer una sopa clara de fideos y, como segundo plato, las alubias con las verduras y carne.

Estamos en otoño, época de calabaza. La calabaza es rica en licopeno y en varias vitaminas del grupo B como la B2, B6 y el ácido fólico. Además, es rica en potasio, fósforo, magnesio, hierro y zinc, siendo poco calórica. 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

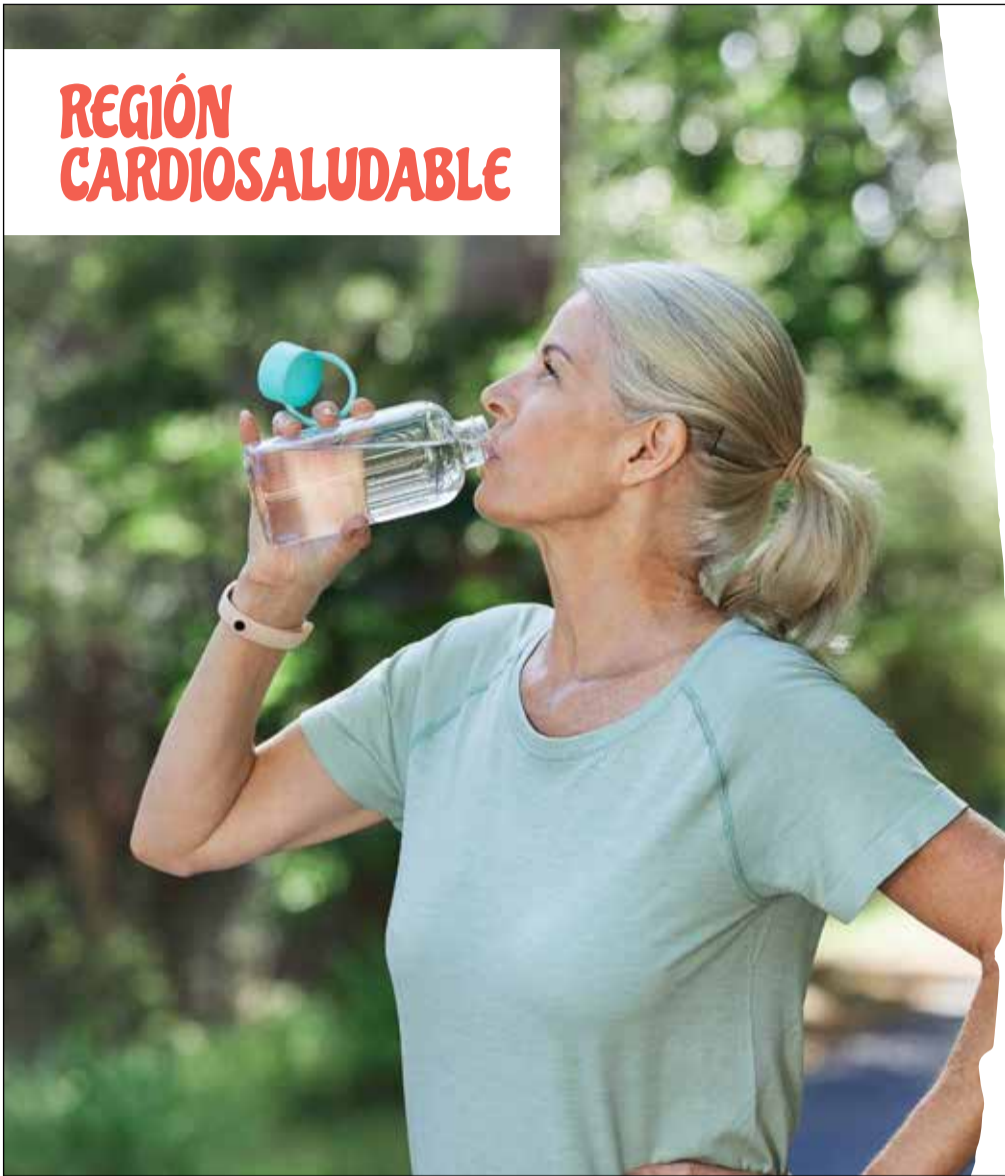
desde **95€** al mes



Financiación hasta 36 meses (*sujeta a financiación bancaria)

Infórmate: 917 571 499

REGIÓN CARDIOSALUDABLE



REDUCE EL CONSUMO DE ALCOHOL Y NO FUMES.

El tabaco y el alcohol dañan el corazón. Bebe más agua y disfruta de espacios verdes.



Más información

Los hábitos saludables previenen enfermedades cardiovasculares y mejoran tu salud.



Comunidad de Madrid

USA BIEN LAS REDES. NO ES SOLO LO QUE CONSUMES, SINO LO QUE TE DEVORA.

La adicción a las redes distorsiona el sentido de la realidad.

Pueden destruir tus relaciones personales y tu vida.

Y llegan a consumir internamente a la persona.



Comunidad de Madrid

