

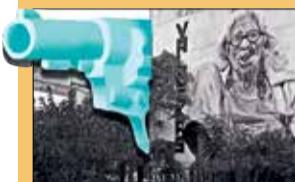


PERIÓDICO GRATUITO
www.vallecas.com

● PUENTE DE VALLECAS ● ENTREVÍAS ● VILLA DE VALLECAS ● SANTA EUGENIA ● ENSANCHE DE VALLECAS ● POLÍGONO INDUSTRIAL

Febrero 2025. N.º 341 Año XXXI

Vallekás Negra llega a su tercera edición



El Ateneo Republicano de Vallekas volverá a ser el escenario de las actividades

Pág. 10



LALIGA

Un Rayo Centenario llega a puestos europeos

El conjunto de la franja firmó una gran primera vuelta de campeonato

Pág. 13



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

Centro Recuperación de Puntos

Coches automáticos adaptados

Cursos CAP

100% online

Clases de reciclaje



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.elsalerodeming.com [elsalerodeming](#)



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



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



C/ San Claudio, 27, local 3,
28038 Madrid.

913 03 63 55

www.torresrubi.com



PEDRO FUERTES

Opinión

EDITORIAL

Por la Dignidad de los Pueblos

Todo se acelera. Todo va muy, muy rápido. Los bien pensantes enloquecen ante un estornudo de Trump. Las grandes compañías pierden en bolsa en un día billones de dólares y euros que en realidad son puro globo. Si no fuera por el sufrimiento que todo esto acarrea a millones y millones de seres humanos, uno no podría aguantar la carcajada ante tremendo circo.

Un poco más cerca de nuestro Vallecas, en nuestro país y en nuestra región, observamos a muchos dirigentes y a unos obsoletos procedimientos en las instituciones que van en la misma dirección. De otra parte, están aquellas personas, que son la mayoría, que siguen con su continuo intento por hacer lo mejor posible su aporte a una sociedad más humana y menos violenta.

La aspiración a ese mundo de paz y noviolencia se concreta en la acción que cada uno de nosotros ponemos en marcha. Y no hay otra. A eso es a lo que, con responsabilidad, hemos de abocarnos.

Ya se han realizado un par de asambleas en San Carlos Borromeo en esta dirección para organizar un encuentro estatal 'Por la Dignidad de los Pueblos', una iniciativa en la que convergen colectivos, organizaciones e individualidades muy diversas.

Extractamos estos párrafos del borrador del llamamiento que se está elaborando:

"Nos quieren aislados e impotentes. Es hora de organizarse y luchar. (...) Decenas de organizaciones sociales, sindicales y políticas nos reunimos hace más de 10 años para convocar el 22 de marzo de 2014 las Marchas de la Dignidad

en diferentes ciudades del Estado que, al calor del 15M, bajo el lema 'Pan, Trabajo, Techo y Dignidad', lograron una gran movilización social. (...) La miseria de unos es la abundancia de otros. Los fondos buitre, los grandes bancos y las multinacionales se aprovechan de la ruina de las pequeñas y medianas empresas y, por ende, de los trabajadores, para enriquecerse como nunca (...). Nuestra organización es cada día más necesaria.

Por todo esto, porque la lucha debe continuar y porque la transformación social es nuestra única salida, os convocamos a participar desde el inicio en la organización (...) en base a la unidad necesaria. (...) Los próximos días 28 de febrero, 1 y 2 de marzo, organizaciones sociales, sindicales y políticas, de todos los territorios del Estado, nos reuniremos en Madrid con esta propuesta.

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/ Casaberneja, 4 - 4º 2
28018 Madrid

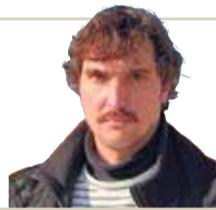
- No olvide incluir su nombre completo, dirección y DNI. Vallecas VA se reserva el derecho de reducir o extractar el texto a publicar, si fuera necesario por razones de espacio. El periódico no se hace responsable de las opiniones que libremente sean expuestas por sus autores en esta sección.

prensa@vallecas.com

//Tribuna Vallecaña

El combustible de los barrios

Ignacio Marín
(@ij_marin)



leitmotiv de este consistorio, es el lucro de las concesionarias.

El enriquecimiento de las empresas, de los fondos buitres, de los grandes propietarios y demás ralea es también el eje vertebrador de las políticas en materia de vivienda, tanto del Ayuntamiento como del Gobierno de la Comunidad de Madrid. Por suerte, el vecindario se está movilizando estos días para denunciar la situación y proponer soluciones, entre las que se encuentran la expropiación a los grandes tenedores, la creación de un parque público de vivienda y la paralización de la concesión de licencias para el alquiler vacacional o las promociones urbanísticas que solo tienen como fin la especulación. Sus protestas desembocan en la gran manifestación del domingo 9 de febrero.

La cultura, por suerte, no está exenta de esta movilización popular. Estos días se está celebrando en el Ateneo Republicano el festival de novela Vallekas Negra, una iniciativa surgida del vecindario que busca fomentar la creación artística y ofrecer al barrio opciones culturales de calidad. La cultura se ha convertido en

Todos los que cuentan con esa virtud llamada empatía, rara en estos tiempos de individualismo, saldrán a la calle, a pesar de que los mensajes que parecen prevalecer estos días sean de odio y fascismo

otro producto que mercantilizar en el delirio capitalista de las administraciones que padecemos. Ojalá hubiese un Ateneo Republicano y un festival como Vallekas Negra en cada barrio, en vez de tantas casas de apuestas, que solo hacen drenar los escasos recursos y esclavizar a los hijos de la clase obrera. No

sólo seríamos una sociedad más culta, sino una sociedad más crítica con los que pretenden manejarnos.

Todas estas protestas nacen de la conciencia y de la voluntad de los vecinos, cansados de ver cómo crece la brecha de desigualdad, cómo se quiebra cada vez más este Madrid a dos velocidades. Todos los que cuentan con esa virtud llamada empatía, rara en estos tiempos de individualismo, saldrán a la calle, a pesar de que los mensajes que parecen prevalecer estos días sean de odio y fascismo. Saldrán a la calle, porque el combustible de los barrios son sus vecinos. Pero aquellos que generan odio y bilis creyéndose impunes deberían andarse con cuidado. El combustible es inflamable.

La imagen del mes



Vallecas estrena pista de vóley playa

Villa de Vallecas estrenó el 15 de enero, con motivo de la realización de las pruebas de nivel, la nueva unidad del Centro Deportivo Municipal Cerro Almodóvar, que consta de un pabellón cubierto de vóley playa equipado con dos canchas y dos pistas exteriores. La construcción ha supuesto una inversión de 3,6 millones de euros, financiados por el Plan Sures. La escuela municipal de este deporte inició su labor formativa el pasado 3 de febrero. Los interesados en apuntarse pueden hacerlo a través del correo electrónico idmcaldmodovar@madrid.es.

Cuando los vecinos se juntan, son capaces de todo. En este barrio lo sabemos bien. Desde hace décadas los vallecanos han tenido que exigir viviendas dignas y dotaciones para un barrio de barro, enfangado de carencias. Han defendido desde siempre la sanidad, la educación y el cuidado de nuestros mayores cuando manos privatizadoras y especuladoras nos los querían arrebatar. Y lucharon con valentía contra una epidemia llamada heroína que se llevó a nuestros jóvenes con la mirada cómplice de las administraciones.

Hace poco, centenares de vecinos marcharon juntos a la incineradora de Valdemingómez cansados, no solo de respirar las emisiones tóxicas de esa fábrica de muerte, sino también de las excusas y las demoras del Ayuntamiento, que planea prorrogar su contrato hasta 2040, perfectamente consciente de que no cumple con las normas europeas y, por tanto, funciona en la más absoluta ilegalidad. Su objetivo, como suele ser el

DIRECTOR: Jesús Arguedas Rizzo ■ REDACCIÓN: Isa Mendi ■ DISTRIBUCIÓN: Mar Torrado ■ DISEÑO Y MAQUETACIÓN: info@pardetres.net ■ COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES: Olivia Anders
■ PUBLICIDAD: Jesús Arguedas Rizzo ■ 675 646 204 ■ FILMACIÓN E IMPRESIÓN: Calprint ■ EDITA: Publicaciones Periodísticas Jemar S.L. ■ Depósito Legal: M-28301-2018

■ EN INTERNET: www.vallecas.com ■ CORREOS ELECTRÓNICOS: Redacción: prensa@vallecas.com Publicidad: jesus.arguedas@vallecas.com

■ NOTA DEL EDITOR: No se permite la publicación por ningún medio impreso o digital de los contenidos, imágenes, así como la reproducción del diseño de los anuncios contenidos en el periódico sin el consentimiento previo y escrito.

Este periódico no se hace responsable ni de las opiniones de sus colaboradores ni del contenido de los anuncios.

PRODUCIDO EN VALLECAS

Control de distribución



Actualidad



▲ Los vecinos desplegaron varias pancartas junto a la incineradora



▲ Uno de los carteles que portaron los asistentes a la marcha I.M.

Seis años de dignidad entre basura

● La VI Marcha por el cierre de la incineradora de Valdemingómez tuvo lugar el domingo 19 de enero

Por Ignacio Marín/ Redacción

La VI Marcha por el Cierre de la Incineradora de Valdemingómez, que tuvo lugar el pasado domingo 19 de enero, fue una reivindicación alegre y saludable, pero también una ruta por los horrores que genera una ciudad diseñada por y para las élites: la promoción de Valdecarros, la Cañada Real y la incineradora.

La movilización que fue secundada por alrededor de 400 personas, partió del metro de Valdecarros para adentrarse en campo abierto, donde los organizadores explicaron, con cierta nostalgia, la gran riqueza natural de aquel paraje, destinada inexorablemente a la desaparición. El primer horror fue el de contemplar, como si se tratase de las huellas de un monstruo prehistórico, el movimiento de tierras para la construcción de Valdecarros, el que será el perfecto epítome de la especulación inmobiliaria.

Para Alma Martínez, secretaria política del PCE en Villa de Vallecas, que estas miserias se encuentren todas en el distrito no es casual, sino un "ejemplo más de la diferencia entre el norte y el sur de la ciudad". "El distrito necesita centros de salud, centros de especialidades, escuelas infantiles, institutos,

La movilización que fue secundada por alrededor de 400 personas, partió del metro de Valdecarros para finalizar frente al Complejo Tecnológico de Valdemingómez

polideportivos... pero no los tenemos, tenemos una incineradora donde se destruyen los residuos de toda la ciudad y tenemos un ayuntamiento que no le da importancia a nuestra salud", lamentó Martínez.

La marcha atravesó a continuación parte de la Cañada Real, otro lugar abandonado por las administraciones y que, además de las emisiones tóxicas que sufren por la cercanía a la incineradora,

llevan sin luz desde octubre de 2020. El entorno del Parque Tecnológico de Valdemingómez presenta los niveles más altos de dioxinas detectados en Europa y se emiten hasta 5.500 kilogramos de metano por hora.

"Si Almeida dice que la incineradora no es para tanto, que la ponga delante de su casa. Que se dedique él y su familia a sufrir las consecuencias de estar constantemente sometidos a la emisión de sustancias tóxicas", denunció Rita Maestre, portavoz de Más Madrid en Cibeles.

Precisamente, el alcalde fue uno de los principales destinatarios de las críticas durante la reivindicación, debido a la ambigüedad del Consistorio en este asunto. Los organizadores de la marcha aseguraron que ha pospuesto la clausura de Las Lomas hasta 2035 bajo el argumento de que la normativa europea exige que solo el 10% de los residuos vayan al vertedero para entonces. Sin embargo, sospechan que el Gobierno municipal pretende prolongar

su actividad incluso hasta 2040, con el fin de rentabilizar las inversiones de las empresas concesionarias.

Ignacio Benito, concejal del PSOE en el Ayuntamiento y secretario general del PSOE de Villa de Vallecas, recordó que "si se hubieran hecho los deberes, Valdemingómez dejaría de quemar basura a finales de este año, pero Almeida lleva casi seis sin mover ni un dedo para mejorar la gestión de los residuos".

Doble amenaza

Por su parte, Enrique Villalobos, responsable de Medio Ambiente de la FRAVM y portavoz de la Mesa para el Cierre de la Incineradora, alertó sobre una doble amenaza: "la intención del Ayuntamiento de prorrogar 15 años el contrato" y que funcione con la Autorización Ambiental Integrada caducada, lo que significa que no cumple con las normas de seguridad dictadas por Europa".

Tras las lecturas de los comunicados, se hizo el silencio, y volvió a cobrar protagonismo el sonido industrial que brota ininterrumpidamente de aquel armatoste siniestro. El cielo, dominado por gaviotas y cigüeñas, comenzó a cubrirse, como el ánimo de los asistentes. Son seis años ya de marchas y protestas. Seis años caminando entre basura y miseria. Y los que quedan, por desgracia.

No es posible cerrar Las Lomas

Al día siguiente, el delegado de Urbanismo, Medio Ambiente y Movilidad del Ayuntamiento de Madrid, Borja Carabante, aseguró en la comisión del ramo, que el Consistorio cuenta con autorización ambiental. "No matamos a nadie con la planta de incineración y no es posible cerrar Las Lomas. No es viable, porque ¿dónde vamos a poner los residuos?", preguntó el edil del PP a los grupos de la oposición.

Fábrega Estilistas
PELUQUERÍA UNISEX
Profesionalidad, buen trato y servicio

Avd. Rafael Alberti, 39 • Tlf. 676 781665

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
soluciōnes nescas

- 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

MENÚ CASERO DIARIO

Miércoles: Especialidad en Cocido Madrileño
Jueves: Paella Valenciana

Avda. de la Albufera, 270 Miguel Hernández

914 38 47 27

CERVECERÍA CAFETERÍA

GUISOS TRADICIONALES:

- Callos con garbanzos
- Fabada asturiana
- Marmitako
- Patatas con sepia
- Lentejas estofadas
- Arroz con gambas y chipirones

MERCADO NUMANCIA
Mercado Gastronómico

SE ALQUILAN:

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

comercialnumancia@gmail.com
608 479 450
C/ Josefa Diaz, 4

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...?

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

PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

Freyana Style
Peluquería Unisex
Con Excelente Atención

C/ Fuengirola, 10 28018 Madrid
919 28 14 01
690 612 77



▲ Pako, a la izquierda, y su sobrino Moisés muestran sus cervezas artesanas en el interior de la tienda

Ska-p y cervezas artesanas: un brindis en Puente de Vallecas

● Entrevista a Francisco Javier Navío, 'Pako', primer batería y fundador del grupo Ska-P, y a su sobrino, Moisés Guijarro

Por Olivia Anders

Puente de Vallecas celebra su espíritu rebelde y comunitario con la apertura de una nueva tienda de cervezas artesanas, justo a tiempo para conmemorar el aniversario de Ska-P, la emblemática banda que puso este barrio en el mapa de la música ska con su mezcla ska, punk y ritmos festivos con letras combativas cargadas de crítica social, política y un marcado espíritu antiautoritario. Este espacio no solo ofrece una selección exclusiva de cervezas de pequeños productores, sino que también rinde homenaje a la esencia creativa y combativa que caracteriza a este rincón vallecano. Un lugar perfecto para los fans de la buena música y de la buena cerveza.

¿Cómo surgió la idea de unir una tienda de cervezas artesanas con la celebración del aniversario de Ska-P?

Bueno, pues la idea de fabricar cerveza con el nombre de la banda me llevaba rondando la cabeza un tiempo. La fecha del 30 aniversario y la coincidencia de que el grupo había parado de tocar, junto con el empujón de mi sobrino Moisés, fueron suficientes para embarcarnos en este proyecto.

¿Han diseñado alguna cerveza especial inspirada en Ska-P para conmemorar estos 30 años de música? Si es así, ¿cómo describirían su sabor y qué representa?

Las tres referencias que hemos sacado, tanto Lager, Pale Ale e Ipa, hacen referencia a los tres primeros discos de la banda. Cada una con su sabor y carácter especial que resumen la personalidad de la banda en esa época.

Ska-P siempre ha defendido valores como la solidaridad y la crítica social. ¿Cómo conecta esta tienda con esos valores?

Buena pregunta. Bueno, Ska-P siempre ha conectado con esos valores y esta tienda es representativa de Ska-P. Con su apertura creemos que estamos participando por un cambio en el barrio conectando con los vecinos y con productos solidarios en nuestra tienda como algunas de nuestras cervezas que participan en esa solidaridad, aportando parte de sus beneficios a causas benéficas.

Al igual que Ska-P tiene un estilo único, ¿qué distingue las cervezas artesanas que ofrecerán aquí?

Nuestras cervezas, antes de ofrecerlas al gran público, han pasado por nuestras gargantas y hasta que no encontramos la cerveza que nos gustaba a nosotros, no paramos de buscar. Eso quiere decir que queríamos un sabor único y creemos que lo hemos conseguido, puesto que en nuestra corta experiencia nos han otorgado varios premios a la mejor cerveza.

¿Habrá colaboraciones con artistas o etiquetas conmemorativas?

En cuanto a las colaboraciones, no descartamos que se una algún artista o alguna banda para intentar sorprender a los fans de la cerveza. Y en cuanto a las etiquetas, cada una de nuestras 3 cervezas llevan una etiqueta en conmemoración a los 3 primeros discos, teniendo la opción de pinchar en el código QR que lleva la etiqueta y poder escuchar la música del grupo.

Por último, ¿qué otros eventos o iniciativas tienen planeados para mantener la conexión entre la tienda, la música y la comunidad de fans de Ska-P?

Esperamos que la tienda funcione por nuestro bien y el bien del barrio. En cuanto a nuestra cerveza, intentar que llegue a todo el mundo igual que hicimos con la música y, si la gente nos sigue en nuestras redes @skapandbeer, se irá informando de nuestros planes de futuro que hay muchos y muy atractivos. Este año estaremos en varias ferias de cerveza, incluyendo el Beermad, esa gran feria que se celebra en Madrid. Además, nos pueden visitar en nuestras redes sociales y en la tienda física que está en la calle de Párroco don Emilio Franco 28.

Un programa facilita la búsqueda de empleo a mayores de 45 años

‘Impulso 45+’ ofrece herramientas, formación y orientación personalizada para promover la reinserción laboral

Por O. A.

La Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (FRAVM) ha lanzado un programa destinado a apoyar a personas mayores de 45 años en la búsqueda de empleo. ‘Impulso 45+’, financiado por la Agencia para el Empleo del Ayuntamiento, busca ofrecer herramientas, formación y orientación personalizada para facilitar la reinserción laboral de este colectivo.

Esta iniciativa incluye talleres de formación en competencias digitales y comunicación, orientación laboral personalizada, con asesoramiento de expertos en recursos humanos, y ayudas económicas y de transporte para facilitar la asistencia a actividades formativas.

‘Impulso 45+’ está dirigido a residentes de la capital que se encuentren en situación de desempleo. No es necesario contar con experiencia previa en un sector específico, ya que el objetivo principal es abrir nuevas oportunidades laborales en distintos campos. Cuenta con la colaboración de más de 50 empresas locales e internacionales comprometidas con la diversidad etaria en sus plantillas, que ofrecerán procesos de selección exclusivos para los participantes del programa.

“Con ‘Impulso 45+’ queremos demostrar que nunca es tarde para reinventarse y que todas las edades tienen un lugar en el mercado laboral”, explica el presidente de la FRAVM Jorge Nacarino.

Inscripciones

Las personas interesadas pueden contactar con la zona que le corresponda por cercanía, en este caso Madrid Sureste (621 415 049), que atiende a los distritos de Puente y Villa de Vallecas, Retiro, Moratalaz y Vicálvaro, o preguntar en las asociaciones vecinales. Pueden hacerlo también escribiendo un correo electrónico a empleo@fravm.org.



▲ Uno de los talleres de formación de ‘Impulso 45+’

FRAVM

anúnciese
en Vallecas VA

Mar:
620 940 440

PSICÓLOGA

615 184 893

CONSULTA EN VALLECAS

Metro Congosto



- Trabajo con niñas-los, adolescentes y adultos
- Terapia individual y familiar

SANERIA Afrrocubana
La Casa de Yemayá
CONSULTAS BABALAWO, TAROT
TODO EN RITUALES, PROTECCIONES
LIMPIEZAS, AMARRES, UNIONES

Asociación Cultural Internacional Yoruba

+34 722 591 124 +919 364 741 Avda. de San Diego #100, Madrid



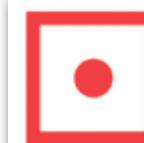
Desde 2007 en el barrio

- TASACIÓN GRATUITA DE SU VIVIENDA
- MÁXIMA RENTABILIDAD
- ACOMPAÑAMIENTO EN TODO EL PROCESO
- CONFIABILIDAD, CERCANÍA

INCLUIMOS LA GESTIÓN DE SU HERENCIA DE FORMA GRATUITA



Roberto Martín,
responsable
de la oficina



redpiso
Servicios Inmobiliarios

Rafael Alberti 29 esq. con Luis Buñuel
Miguel Hernández 144 y 10
91 777 39 33 y 608 704 209



▲ Los habitantes de Cañada Real, a las puertas de la Consejería de Medio Ambiente de la Comunidad

El último informe, realizado por la Universidad Carlos III, establece que el plan de realojos de Administraciones Públicas para Cañada no deja de ser un plan de desalojos forzados

PLATAFORMA LUZ

Ante la disposición criminal de nuestras Administraciones públicas

Los habitantes de Cañada volvieron a solicitar el 23 de enero la legalización del suministro eléctrico en su barrio

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

Un invierno duro, de un frío intenso y con abundantes lluvias, ha vuelto a caer sobre los habitantes del barrio de la Cañada Real, abandonados por las Administraciones públicas a su suerte. Es el quinto invierno consecutivo que más de 4.000 personas, 1.800 niños y niñas (no nos cansaremos nunca

de repetirlo, porque siempre ha de ser igualmente escandaloso), han de soportarlo a oscuras, sin electricidad, en el entorno torturante al que les tienen sometidos. Y estas administraciones no lo hacen por dejación involuntaria, ni por desconocimiento, ni por incapacidad de actuación.

Lo hacen siendo plenamente conscientes de que están cometiendo un crimen, pero que creen que les compensa. No sólo se les ha dicho, ya desde el mismo octubre de 2020, por parte de las principales organizaciones defensoras de derechos humanos, nacionales e internacionales, que esa dejación voluntaria de sus funciones es una grave violación de los derechos humanos de los habitantes de la Cañada Real, sino que también se lo ha comunicado el Comité Europeo de Derechos Sociales del Consejo de

Europa, a través de una decisión unánime, que, como ha reconocido expresamente la propia Secretaría de Estado de Justicia, es de obligado cumplimiento.

Este odioso crimen es cometido a la luz pública. Los hechos los puede conocer quien tenga el mínimo interés en ello. Hay informes realizados por equipos de especialistas provenientes del mundo académico y de las organizaciones de la sociedad civil, y hay información dada por los medios de comunicación nacionales e internacionales en todos los formatos (libros, artículos, programas de radio o televisión). El último informe, por ahora, ha sido el 'Informe sobre el Plan Estratégico de Realojos en Cañada Real y los derechos fundamentales de las vecinas y los vecinos', realizado en el marco de las Clínicas del Máster de Formación

Permanente en Derechos Fundamentales. Garantía y Protección de Derechos Humanos de la Universidad Carlos III de Madrid, presentado públicamente el pasado 23 de enero. En este documento se dan sólidas razones para entender por qué lo que se ha presentado como un plan de realojos por las Administraciones Públicas no deja de ser un plan de desalojos forzados.

Última movilización

Y ante ello, los habitantes de la Cañada Real y toda persona defensora de los derechos humanos siguen exigiendo sin descanso lo básico: luz, contratos y mesa de seguimiento. Y en esta línea, la última acción, por ahora, fue que los propios habitantes del barrio volvieron a presentar ante la Consejería de Medio Ambiente de la Comunidad de Madrid, el mismo 23 de enero, las solicitudes para legalizar su suministro eléctrico mediante contratos, conforme a lo dispuesto por el Defensor del Pueblo y establece el Pacto Regional de Cañada Real.

Las Administraciones Públicas siguen en su disposición criminal. La sociedad no se lo podemos permitir.

He terminado de pagar la hipoteca de mi piso en Vallecas, ¿ahora qué?

Debemos quitar la carga, y te anticipo que es un trámite que lleva tiempo y dinero. Como no sabemos que puede ocurrir o que decisiones tomaremos, quizás decidamos cambiar de casa y venderlo. Necesitamos hacer una nueva hipoteca para hacer frente a algún pago, hacer una hipoteca inversa si ya hemos llegado a jubilarnos y queremos complementar nuestra pensión, o cualquier otra situación.

Cuando terminamos de pagar la hipoteca que graba nuestro piso en Vallecas, la mayoría de las personas no sabe qué es lo que debe hacer. Piensa que simplemente con

Tu asesor inmobiliario

pagar la última cuota al banco la carga desaparecerá del registro de la propiedad. No es así, para quitar la hipoteca del registro tenemos que hacer una escritura de cancelación o dejarlo vencer por caducidad.

Lo primero es solicitar al banco un certificado de saldo cero y ahí, ya dependiendo del banco, podemos ir a una notaría con ese certificado y pedir que nos hagan la escritura de cancelación. En este caso debemos comunicar al banco o a la gestoría que ellos asignen, que acuda a firmar dicha escritura. Una vez firmada, debemos presentar los impuestos y llevarlo al Registro de la Propiedad.

Al solicitar al banco que haga la escritura de cancelación, serán ellos los que hagan el documento y nosotros presentaremos el impuesto y lo llevaremos al registro.

Si se pide al banco que se encargue de cancelar la carga en el registro, encargarán todo el trámite a la gestoría con la que tengan acuerdo.

Está también la opción de cancelar por caducidad. Se pueden dejar transcurrir 16 años desde el vencimiento de la

DERECHOS HUMANOS



Asociación y participación en Vallecas

Artículo 20 de la Declaración Universal:

- Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacífica
- Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación

Por Adriana Sarriés

La sociedad que defendemos, la democrática, tiene mucho de palabra intercambiada y de entendimiento. De ese modo avanzamos. Y después de la palabra libre, llegamos al acuerdo y de éste a la participación, a la acción de lo concreto. A este artículo de la Declaración le precede otro que defiende la libertad de opinión y de expresión. Ambos se complementan.

Lamentablemente a muchos se los distingue por su lenguaje intolerante, hosco y teñido de insultos. No pretenden más que marcar las diferencias y hacer una sociedad a su medida. Estos artículos de la Declaración les vienen grandes y no los toleran. Y me atrevería a decir que quienes más odio siembran son quienes más están actuando. La participación en las redes sociales sube sin control, sin identidad y sin agrupamientos de personas reconocibles. Conviene despertar.

Mientras, en Vallecas la participación decae. Ciento que nuestro barrio es rico en grupos, actos e iniciativas, pero la participación sostenida viene decayendo. Esa que analiza y cuestiona, que ejerce la libertad de expresión y no

entrega sin más el poder a las administraciones (sean estas municipales, autonómicas o central). Jorge Nacarino, nuevo presidente de la FRAVM, nos hablaba de la importancia de "impulsar la participación de la juventud y de la vecindad migrante en los colectivos vecinales ...". La federación madrileña tiene muchas asociaciones en 51 municipios, con unos 200.000 socios y socias, pero la participación real no abunda.

¿De qué nos valen las libertades reconocidas en nuestro país, los derechos que la Declaración Universal nos plantea con claridad si no los ejercemos? No vale mirar para otro lado y entregar el poder en las votaciones cada x años... Ejerzamos estos derechos, vale la pena. Mejoraremos la propia vida y la social. Cuando hemos participado mucha gente, hemos removido y solventado problemas y hemos mejorado el barrio. No es nostalgia, sino necesidad de que espabillemos. Vallecas necesita a muchas más personas participando y mejorando situaciones, problemas urgentes o de largo recorrido.

Vallecas precisa, tal como lo plantea Nacarino, de su juventud, de su vecindad migrante, de mujeres y hombres dispuestos a implicarse en sus problemas.

hipoteca, no desde el último día que hayamos pagado sino desde el último día que estaba previsto el pago, y solicitar mediante una instancia al registro de la propiedad que nos quiten la carga.

Si quieres ampliar esta información no dudes en contactar y te asesoraré para retirar la carga de tu piso en Vallecas.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55
www.torresrubí.com





+34 650 250 497
www.laflorroja.com
hola@laflorroja.com

ALIMENTACIÓN CARNICERÍA – CHARCUTERÍA – EMBUTIDOS



915 075 171 C/ Sierra Contraviesa, 54 28053 MADRID



MULTIFOTO

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

Evita Llandán Alegria

917787089 654932270

MADRID - ESPAÑA

Mercado Puente de Vallecas

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



PUESTO 28
Carnes selectas
lavacavallekas.com
[f LaVacaVallekas](#)
Pedidos a domicilio gratis a partir de 50€



PUESTO 1
TODOS LOS DÍAS GÉNERO FRESCO Y DE 1ª CALIDAD
650 371 370
652 828 628



LAS COSTILLAS RESTAURANTE

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

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

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

→ **anúnciese**
en **Vallecas VA**

Mar:
620 940 440



Especial Colegios

La Comunidad abrirá el periodo de escolarización el próximo 12 de marzo

● Alrededor de 150.000 familias de toda la región podrán presentar sus solicitudes hasta el 26 de marzo

Por Redacción

La Comunidad abrirá entre el 12 y el 26 de marzo el plazo de solicitudes en la admisión de alumnos de centros de Educación Infantil, Primaria, Especial, Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato sostenidos con fondos públicos para el próximo curso escolar 2025-26. La convocatoria permitirá la escolarización en las cerca de 2.000 escuelas infantiles, colegios públicos y concertados e institutos de la región.

Según previsiones del Ejecutivo autonómico, que en este proceso participarán unas 150.000 familias de la región, que podrán presentar las

solicitudes de forma presencial en el centro que soliciten en primer lugar, y también de manera telemática a través de la web institucional www.comunidad.madrid.

Las listas definitivas de admitidos en segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, ESO y Bachillerato se publicarán el 28 de mayo, mientras que las del primer ciclo de Infantil se conocerán el 6 de junio. El plazo de matriculación será del 12 al 26 de junio para Infantil, Primaria y Especial, y del 12 de junio al 4 de julio, en Secundaria y Bachillerato.

Este año se continuarán aplicando las puntuaciones que fueron adaptadas para cumplir con la LOMLOE estatal que, aunque prioriza la proximidad al centro del



▲ La fachada del IES Vallecas I

Las listas de admitidos del segundo ciclo de Infantil, Primaria, ESO y Bachillerato se publicarán el 28 de mayo, mientras que las del primer ciclo de Infantil se darán a conocer el 6 de junio

domicilio de los padres como criterio principal de admisión, el Gobierno regional, dentro de sus competencias, primará otras circunstancias

como tener hermanos en el mismo colegio o facilitar el agrupamiento familiar, favoreciendo de esta manera la libertad de elección educativa.

Baremación

Se mantendrán, además, otros criterios de baremación, como parto múltiple, monoparental o solicitantes en situación de acogimiento familiar, en cuyo caso podrán obtener 3 puntos. Por su parte, los que tengan condición de víctima de violencia de género o de terrorismo sumarán 2

puntos, y se considerará al concebido no nacido a efectos de aplicación del criterio de familia numerosa. Además, en el caso de solicitar una plaza en la etapa de Bachillerato, se tendrá en cuenta el expediente académico del estudiante con el fin de respaldar el esfuerzo como uno de los pilares básicos de la educación madrileña.

La baremación por hermanos matriculados en el mismo colegio o instituto seguirá siendo la mayor. De esta forma, se otorgarán 15 puntos por un hermano que curse enseñanzas en el mismo colegio o instituto y 30 por

SANTA MARÍA DE LOS PINOS

- UNA EDUCACIÓN PRÓXIMA, DE CALIDAD, DE EXCELENCIA, E INNOVACIÓN
- COLEGIO CONCERTADO EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA (DESDE 1 AÑO)

- ★ Comedor con cocina propia ★ Últimas tecnologías: impresoras 3D, pizarras digitales, drones
- ★ Horario ampliado a partir de las 8:00 h
- ★ Clases extraescolares: judo, inglés, club de los deberes, clases de refuerzo, logopedia
- ★ Departamento de Orientación Psicopedagógica
- ★ Equipo de profesores estables y comprometidos
- ★ Clases de conversación en Inglés en todos los niveles educativos

**SOLICITA TU CITA
TLF. 640 703 191**

VEN A CONOCERNOS

Secretaría

C/ Santa Cruz de Retamar, 14 – 28018 MADRID
Teléf. y Fax: 91 778 34 90 / 640 703 191
colepinos@gmail.com



VISITA NUESTRA WEB

colegiosantamariadelospinos.es

Educación Infantil

Un mundo de aprendizaje desde el primer año: inglés en conversación diaria, robótica, ajedrez e inteligencia emocional para potenciar el talento y la creatividad de cada niño



Educación Primaria

Educamos para el futuro: excelencia académica, robótica, ajedrez, conversación en inglés y habilidades sociales para formar niños creativos, resolutivos y seguros de sí mismos



Educación Secundaria

Excelencia educativa e inclusión para el futuro: potenciamos el talento de cada estudiante en un entorno de aprendizaje equitativo, innovador y enriquecedor





▲ La baremación por hermanos matriculados en el mismo colegio o instituto seguirá siendo la mayor

dos o más. Las calificaciones por el apartado de proximidad al domicilio preservarán el criterio de zona única de escolarización en cada municipio o, en el caso de la capital, distrito municipal, una medida reconocida ampliamente por las familias madrileñas.

También se mantendrá la valoración de la renta de la unidad familiar –limitada a los perceptores de la Renta Mínima de Inserción o del Ingreso Mínimo Vital–, discapacidad, padres que trabajen en el centro, familia numerosa o padres o hermanos que sean antiguos alumnos.

En Puente de Vallecas hay 49 colegios, 25 públicos y 24 concertados, mientras que en Villa desarrollan su actividad docente 20 de ellos, 11 públicos y 9 concertados.

El plazo de matriculación será del 12 al 26 de junio para Infantil, Primaria y Especial, y del 12 de junio al 4 de julio, en Secundaria y Bachillerato

**COLEGIO CONCERTADO
SANTO ÁNGEL DE LA GUARDA**
En el barrio desde 1956

Una línea educativa desde Educación Infantil 3 años hasta 4º de la E.S.O.

Horario
E.I. y Primaria
MAÑANA: 9:15 a 12:45
y TARDE: 14:45 a 16:30
E.S.O. 8:10 a 14:00

Contamos con:

- Aula matinal desde las 8:00
- Comedor escolar, cocina propia
- Un gran patio escolar rodeado de naturaleza
- Grandes instalaciones deportivas.
- Aula de informática y material digital en todas las aulas.
- Innovación pedagógica.
- Formación en valores.

C/ Villuercas, 4 ☎ 917 855 661 / 618 658 774
saguardamad@planalfa.es www.santoangelentrevias.es

Tajamar.

No son sólo los años ni la experiencia.
Son las personas

Concertado en todas las etapas
¡Ven a conocernos!

Jornadas de Puertas Abiertas Viernes 21/02 18:00 h. Sábado 22/02 11:00 h.

Confirmamos tu asistencia:
683 176 372

Escuelas infantiles GSD

GSD **Las Artes**
GSD **Las Suertes**
GSD **Vallecas**
GSD **Moratalaz**

A partir de **O años**
Puertas abiertas el 8 de marzo

Aquí comienza su aventura hacia el futuro

Conócenos

Cultura

Arranca la III edición de Vallekas Negra

La programación de actividades se desarrollará hasta el domingo 9 de febrero en el Ateneo Republicano de Vallecas

Por Redacción

La exposición de arte de la artista valenciana Gem Díaz y el encuentro literario con Manuel Rivas, Premio Nacional de las Letras Españolas 2024, inauguraron el lunes 3 de febrero la III edición de Vallekas Negra, el festival de novela negra y social de Vallecas, que tendrá lugar hasta el 9 de febrero en el Ateneo Republicano de Vallecas, en la calle de Arroyo del Olivar, 79 de Madrid.

Al día siguiente, el turno será para el encuentro con la socióloga y escritora argentina Mónica Puertas (18:30 horas) y, a continuación, se celebrará la mesa redonda 'Novela y crónica negra', centrada en la literatura y el periodismo de sucesos, con los autores Paco Pérez, Beatriz Osa, Víctor Claudín, Jesús Duva y Mar Padilla.

El escritor y director de la Semana Negra de Gijón, Miguel Barrero, se encargará de abrir la jornada del miércoles 5 de febrero (18:30 h.), día en el que se celebrará también la mesa 'Crimen y extrema

derecha', que tratará la proliferación de los mensajes de odio con Irene Zugasti, Laura Arroyo, Diego Ameixeiras, Rafael Massa y Pablo Elorduy (19:30 h.).

Por otro lado, el jueves 6 de febrero se desarrollará el encuentro literario con el escritor valleciano Fernando Figueroa (18:30 h.) y, a continuación, se abordará la problemática de la vivienda en la mesa redonda 'Corrupción y especulación inmobiliaria', con los autores Ignacio Marín, Paco G. Escrivano, Joan Canela, Layla Martínez, Belén Gopegui y Joaquín Recio.

"En esta edición hemos apostado por un formato nuevo, con cuatro encuentros literarios ágiles y tres grandes mesas temáticas centradas en los problemas que afectan a barrios como el nuestro: la criminalidad en las calles, la especulación inmobiliaria y la proliferación de los discursos de odio. Vallekas Negra es un festival único que responde a las inquietudes de los vecinos, porque precisamente surge de los propios vecinos", asegura Ignacio Marín, coordinador del festival.

Por su parte, Marta Sánchez, presidenta del Ateneo Republicano de Vallecas, recuerda que "el Ateneo trabaja día a día por ofrecer una programación de interés para un vecindario sin alternativas de ocio, en una ciudad en la que la cultura, por desgracia, se ha convertido en un bien de mercado en vez de lo que debería ser, un derecho".



▲ El cartel de la edición de 2025

Actividades lúdicas y participativas

Además de encuentros literarios y mesas redondas, la III edición de Vallekas Negra contará con otras actividades. Por ejemplo, el viernes 7 de febrero (19 horas) habrá una jornada de cine negro con la proyección de la película de 2021 'El sustituto' y una charla con su director, Óscar Aibar.

A su vez, la mañana del sábado 8 de febrero arrancará con una yincana negra por el barrio de mano de la Asociación Cultural Gandalf en base a un relato de Ana Grandal (10 horas) y, a continuación, habrá un encuentro literario con el periodista y escritor Carlos Quílez.

El día de la clausura, el domingo 9 de febrero (11 horas), se darán los premios del II Concurso

GG Ignacio Marín, coordinador del certamen: "Vallekas Negra es un festival único que responde a las inquietudes de los vecinos, porque precisamente surge de los propios vecinos"

de relatos Vallekas Negra, que tiene como objetivo impulsar la literatura y la cultura en los barrios y que este año ha recibido más de 140 participaciones.

Homenaje a Alicia Giménez Bartlett

El festival concluirá con la entrega del premio Vallekas Negra a la trayectoria de la escritora manchega Alicia Giménez Bartlett, Premio Planeta y autora de las novelas policíacas protagonizadas

por la inspectora de policía Petra Delgado, como modo de reconocer especialmente la perspectiva feminista que ha dado con su trabajo a la novela negra.

Vallekas Negra es una iniciativa sin ningún apoyo público ni privado que nació en 2023 con el objetivo de llevar la cultura a las calles de Vallecas y dar voz a autores, tanto consagrados como noveles. En sus anteriores ediciones dio cita a autores como Berna González Harbour, Carlos Bardem, Cristina Fallarás, Jacobo Rivero o Paco Bescós.

Santa Eugenia vivirá a lo grande su carnaval

El tradicional desfile tendrá lugar el jueves 27 de febrero, a partir de las 17:30 horas

Por Redacción

Un nutrido grupo de asociaciones, colectivos, escuelas de baile y comerciantes de Santa Eugenia volverá a organizar, de forma autogestionada y sin ninguna ayuda municipal, el carnaval de su barrio. El tradicional desfile de esta festividad tendrá lugar el jueves 27 de febrero, a partir de las 17:30 horas. Comenzará en la Plaza del Mercado 1 donde están convocados todos los participantes, media hora antes, a ritmo batucada y de charanga. Posteriormente, la comitiva bajará por la calle de

Virgen de la Viñas hasta enlazar con Puentelarra. Más tarde, discurrirá por la Avenida de Santa Eugenia hasta girar en Castrillo de Aza, para concluir en la Plaza de la Hacienda 6 sobre las 18:30 horas.

La fiesta continuará en este emplazamiento donde se realizarán actuaciones de danza a cargo de las escuelas baile. Cuando terminen los mismos, la escuela de música Cache hará un pequeño concierto con sus profesores y alumnos. Para el resto de la velada habrá un hilo musical hasta las 21 horas.

Los interesados en ponerse en contacto con la organización, pueden hacerlo mandando un



▲ El AMPA del colegio Blas de Otero participó en la edición del pasado año

AV LA COLMENA

whatssap al 601 10 99 33 o un mail el correo electrónico de la AV Colmena avecinoslacolmena@gmail.com. "Recuperar las fiestas del barrio es importante para crear ciudadanos comprometidos

y tejen las relaciones entre colectivos, comercios y vecinos. Llevamos desde 2019 reeditando los Carnavales de Santa Eugenia. La pandemia rompió un poco la dinámica, privándonos de la fiesta

en 2021 y 2022, y se retomó en 2023 y 2024. Este año volvemos, aun si cabe, con más fuerza a organizar el carnaval del barrio", explican desde la Asociación Vecinal La Colmena de Santa Eugenia.

Nace el concurso literario 'Voces desde la Cañada'

Los participantes de la primera edición podrán presentar sus trabajos hasta el próximo 28 de febrero

Por Redacción

La Asociación Avancemos Nuevo Rumbo organiza, en colaboración con Ediciones Tinta Roja, el I concurso literario 'Voces desde Cañada', que tiene como objetivo fomentar y difundir la creación literaria comprometida para dar visibilidad a la precaria situación de las 4.000 personas, 1.800 de ellas menores, que malviven en la Cañada Real Galiana. Los relatos deberán estar ambientados en la antigua vía pecuaria y los escritores podrán participar en dos categorías diferentes: infantil y juvenil (hasta los 16 años), con un premio de 100 euros al ganador, y senior (a partir de 16 años), con una recompensa de 200 euros. Los interesados podrán presentar sus trabajos hasta el próximo 28 de febrero por correo ordinario con carta certificada en la dirección: C/ Peñas Largas, 10, 28031 Madrid.

Las obras presentadas serán originales, estarán escritas en lengua castellana y tendrán una extensión máxima no superior a 15 páginas ni inferior a 10, tamaño DIN-A4, por una sola cara. El jurado seleccionará 10 relatos de cada categoría como finalistas y emitirá su fallo el próximo 1 de abril.

"Este premio se crea con el objetivo de difundir y concienciar sobre la situación de la Cañada Real, que lleva ya cuatro años sin suministro eléctrico. Se busca promover la solidaridad y dar a conocer la realidad del barrio, de quiénes lo habitan, de cómo es el día a día de sus vecinos y vecinas. En el marco de la lucha por la vivienda y por un barrio digno, cuáles son los sentimientos, emociones, vivencias y fantasías de quienes personifican la dignidad de lucha, comunidad, resiliencia y solidaridad del barrio", explican sus organizadores.



El cartel del certamen literario

"Me hace ilusión volver a Vallecas"

Entrevista con la cantaora malagueña Antonia Contreras



▲ Antonia Contreras, en plena actuación

Por Pedro Fuertes

¿Qué sensación le produce volver con estas actuaciones orientadas sobre la temática de esas fechas en los estilos más clásicos del flamenco? Muy agradable. Me hace especial ilusión volver a Vallecas y reencontrarme con su afición flamenca y con amigos entrañables.

¿Cómo valora la presencia de la mujer cantaora en la historia y en el mundo del flamenco? Lo considero fundamental. Las mujeres

han aportado muchísimo a este arte, muchas de ellas creadoras de estilos que, a la vez, han sido vehículo de transmisión oral hacia sus propios hijos. Algunos ejemplos serían: Juana Cruz, madre de Camarón; La Perrata, madre del Lebrijano; Tomasa Soto, madre de José de La Tomasa; o La

Antonia de la Cruz Contreras (Málaga, 1963) vuelve, dos años después, a cantar en Vallecas el 7 marzo en la Peña El Duende, de reconocida esencia flamenca, y el 8 (Día de la Mujer) en el Centro Cultural del Pozo, en el Auditorio Angelillo. La artista promete en esta entrevista en Vallecas VA que nadie se irá indiferente.

possible, donde haya variación de letras y estilos. La temática de un estilo por ejemplo en una soleá puede ser muy sobrio y eso no significa que el cantaor este compungido. O, al revés, que puede estar cantando por bulerías, que es un cante alegre, cuando a lo mejor tiene un problema

personal que le está partiendo el alma. Pero hay que ser profesional siempre y ofrecer a la audiencia lo mejor de uno mismo porque se lo merece.

En el mundo de la música actual, ¿cómo considera que se valora el ámbito del flamenco? Tiene su propia identidad y no se deja llevar por modas. Pienso que está considerado por artistas y público que realmente lo ama, y ese es mi caso. Más que una afición, podría llegar a considerarse como una especie de religión.

¿Qué impulsa a una mujer, madre de familia y media vida hecha, a profundizar en el mundo del flamenco y el esfuerzo que ello supone? Mi afición me ha hecho ser una cantaora inquieta. Eso me ha llevado a investigar, ponerme retos y buscar nuevas formas, siempre de la manera más respetuosa.

Las formas de llegar al flamenco son varias. ¿Cómo lo ha hecho aquella joven que con frecuencia iba cantando y susurrando en sus desplazamientos diarios? Me ayudaron a llegar todos los artistas a los que escuché en la radio de mi casa. Voces como Pastora o Tomas Pavón, Fosforito, La Niña de la Puebla, Valderrama, Enrique Morente...

Gitano o payo, ¿unidos en el flamenco como una de las vías de expresar las vivencias del ser humano? Este arte es tan grande precisamente, porque payos y gitanos han aportado muchísimo para que evolucione y llegue a ser lo que es. Y el respeto de unos hacia los otros lo considero fundamental para que así sea. Así lo siento yo.

¿Qué diferencias hay en cantar en cuartos familiares o de amistades, peñas, teatros o festivales? La responsabilidad no es la misma estando en familia. Si me apetece cantar, lo hago, pero sin presión alguna, sin obligación ni tiempo establecido. Eso cambia si estoy ante un auditorio, peña, etc., requiere otra predisposición y una mayor responsabilidad.

¿La cantaora se autoexige en función del auditorio? Se exige siempre, independientemente de cuál sea el lugar donde toque actuar. La responsabilidad es la misma, tanto si el espacio es más grande o más pequeño. O si cantas en el Teatro Cervantes de Málaga o en el Olympia de París. Todo el público merece el mismo respeto e implicación por parte del artista.

¿Cómo se superan los diversos estados de ánimo en las actuaciones flamencas donde el sentimiento y ritmo es básico? Ahí es importante la concentración y adaptarse a la personalidad del palo a interpretar, que no tiene por qué coincidir con mi estado de ánimo.

¿Cada situación de esta vida tiene un palo flamenco idóneo para su expresión? Puede de tenerlo como bien contábamos al principio, lo que sí es verdad que no siempre los cantaores contamos historias personales en los cantes. Normalmente son letras que nos emocionan. Unas veces nos podemos sentir identificados con alguna... otras simplemente nos emocionan, porque la historia nos llega, ya sea por su temática etc... Y en alguna ocasión también puede ser historias personales, claro que sí.

HISTORIA DE VALLECAS

El fielato del Pacífico

Por José Luis García Heras

En el capítulo anterior vimos dónde se ubicaba el Portazgo de Vallecas, que dejó de existir como tal desplazándose al Pacífico, a la entrada de Vallecas, cerca de Nueva Numancia, donde la población había comenzado a incrementarse considerablemente.

En 1881 ya consta la existencia de un fielato cercano al arroyo Abroñigal, al otro lado del puente de Vallecas. Y en 1882 se menciona en la prensa "el fielato de consumos" de la carretera de Valencia.

Una vez establecido el fielato, no es razonable pensar que se mantuviera el portazgo, pues no tiene sentido que hubiera dos aduanas tan cercanas, distantes una media legua.

Y en 1892 un periódico describe el sitio donde se encontraba el fielato, calificando a este como "un mal casucho": "... el Puente de Vallecas, á partir del casucho que tiene el Municipio como fielato...".

Aunque todavía en 1895, en algún medio de comunicación se identifica el fielato con el portazgo "al fin y al cabo, era una aduana, que también admitía esos nombres", por lo que cabe decir que el antiguo portazgo se había trasladado media legua más al oeste, en el puente de Vallecas.

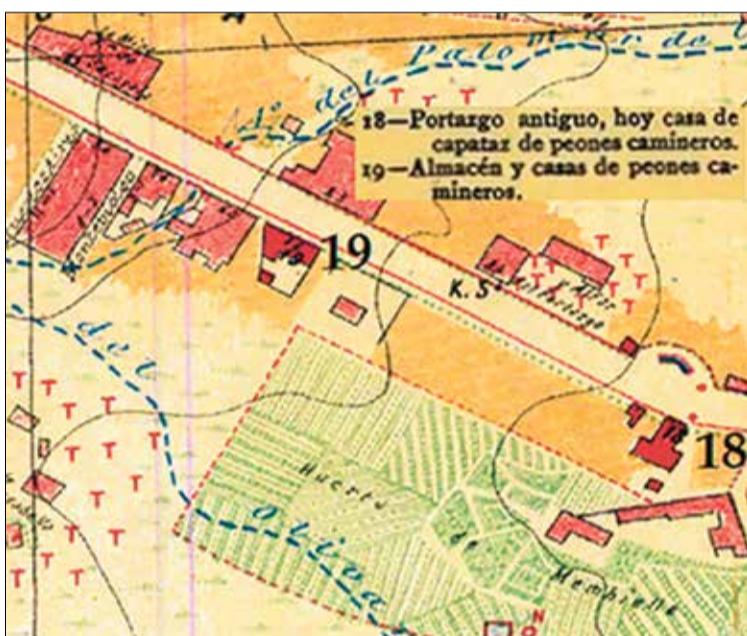
Que el primer portazgo dejó de existir como tal da fe el mapa de Facundo Cañada de 1900, aunque el portazgo continuó siendo un lugar significativo de la carretera de Valencia. En 1895 una publicación para ciclistas describe así el tramo de carretera comprendido entre el puente y la cuesta del Arenero, pasado el Portazgo: "A la terminación

del kilómetro 4 se atraviesa el arroyo Abroñigal por el puente llamado de Vallecas, alrededor del que se halla el ya populoso arrabal del mismo nombre, á cuyos merenderos concurren á esparcirse los domingos multitud de personas de las clases más modestas de Madrid [...]. Pasado

para pasar productos de matute: "Hay familia que se va todas las tardes de paseo al Puente de Vallecas y vuelve á su casa forrada de solomillo" ('El Imparcial', 20-8-1890).

Transcurridos unos 40 años desde su establecimiento, el fielato sigue cumpliendo su misión, incluyendo otros servicios de utilidad para la ciudadanía.

Aunque todavía por esa época el antiguo portazgo se sigue denominando de esa manera entre la población.



▲ El mapa de Facundo Cañada de 1900

el puente se encuentra el arranque del tranvía de vapor que hace viajes al pueblo de Vallecas [...]. Kilómetro 5."Ocupalo por completo la cuesta del Portazgo...".

Ya en los primeros años del fielato aparecen con cierta frecuencia noticias en la prensa referidas a él: "más allá del puente de Vallecas, el camino toma el nombre de Pacífico hasta el fielato".

Productos de matute

Igual que sucediera en el portazgo, siempre había personas dispuestas a burlar la aduana

Después de 1930 apenas hay noticias en la prensa relativas al fielato de Pacífico, como si hubiera dejado de existir en cuanto tal o hubiera disminuido su relevancia ostensiblemente.

Como ya quedó dicho, el nombre de Portazgo se mantuvo para designar al lugar donde había estado durante 90 años el portazgo establecido en 1793, "en la fuente de Ygares".

Muy posteriormente, en julio de 1962, se inaugura la estación de Metro de Portazgo, conjuntamente con la estación de Nueva Numancia.



VALLECAS VA DE TEATRO

Un drama sobre la explotación laboral despiadada

'Los de ahí'. Texto y dirección: Claudio Tolcachir. Reparto: Nourdin Batán (Munir), Fer Fraga (Nuno), Malena Gutiérrez (Susan), Nuria Herrero (Mirja) y Gerardo Otero (Dani). Escenografía y vestuario: Lúa Quiroga Paul. Iluminación: Juan Gómez-Cornejo. Diseño de sonido: Sandra Vicente. Producción: CDN, Produc. Teatr. Contemporáneas y Teatro Picadero. Teatro María Guerrero, hasta el 9 marzo.

Por Pedro Lorenzo

▲ Un momento de la función
CENTRO DRAMÁTICO NACIONAL

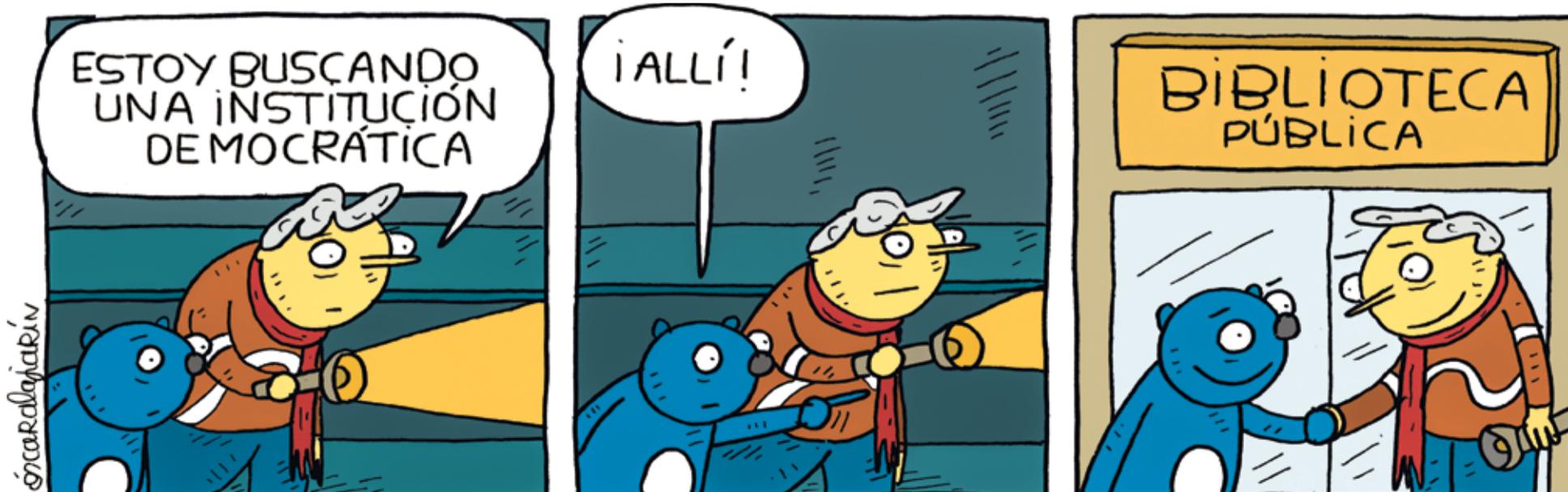
Nuria Herrero (Mirja) y Fer Fraga (Nuno) completan esta "familia" improvisada, cuyas dinámicas logran transmitir la solidaridad y la humanidad que florecen en medio de la adversidad.

Claudio Tolcachir regresa a la escritura teatral tras siete años, entregando una obra profundamente humana y conmovedora que aborda la precariedad, la deshumanización y las nuevas formas de explotación laboral. Ambientada en un páramo desolado a las afueras de una gran ciudad, la trama sigue a un grupo de trabajadores migrantes que sobreviven como repartidores en condiciones extremas. En este escenario hostil, donde la basura y el abandono son el paisaje predominante, los personajes comparten una existencia marcada por la soledad y el sufrimiento, enfrentándose a una explotación laboral despiadada a manos de un sistema impersonal que solo demanda eficiencia.

Tolcachir construye una narrativa que equilibra la dureza de la realidad con una ternura poética. Los personajes, interpretados con maestría por un elenco comprometido, son un reflejo de aquellos invisibles que sostienen las ciudades modernas desde las sombras. Nourdin Batán (Munir) destaca por su fuerza emocional, mientras que Malena Gutiérrez (Susan) aporta una dureza resignada que contrasta con la fragilidad de Gerardo Otero (Dani).

La obra también explora el aislamiento cultural y social que enfrentan los migrantes, con un monólogo en lengua extranjera que refleja las barreras lingüísticas y la incomunicación. La falta de empatía de los clientes, y de la sociedad en general, subraya la desconexión de un mundo egoísta, más preocupado por la comodidad y el éxito personal que por la solidaridad o el entendimiento.

Tolcachir interpela al espectador con una denuncia conmovedora y profundamente reflexiva sobre las desigualdades en las ciudades modernas. 'Los de ahí' es un drama coral que combina crudeza y ternura, dejando una huella emocional y una invitación a mirar más allá de lo visible. Una obra imprescindible que, como 'La omisión de la familia Coleman', confirma a Tolcachir como un maestro del teatro humano y universal.



Deportes Rayolandia

Por Juan Rodríguez



▲ El guardameta Batalla celebra la parada del penalti frente al Leganés que le dio la victoria a su equipo en Butarque

de la competición con un 3-1 en el que los franjirrojos apenas tuvieron opciones.

Se acaban los líos con James... ¿y empiezan con Michel?

James Rodríguez, actual jugador de León de México, se desligó del Rayo viendo que era más probable que Íñigo Pérez pusiera en el equipo a uno de los conos de entrenamiento que a él, así que paz para todos. Bueno, a ver, James ha tirado una puyita diciendo que algunos entrenadores no son inteligentes y que no saben usarlo en este "fútbol moderno" y el misterio del Rayo, tirando de cintura, ha hecho una finta a la polémica diciendo que seguro que esas declaraciones no tenían nada que ver con él y que a él le encantan los mediapuntas.

Una polémica que no ha sido evitada, precisamente, ha sido el inesperado enfrentamiento entre el actual entrenador del Girona y la leyenda rayista Michel y el presidente Martín Presa. Michel acusó a la directiva del Rayo (o a "los de arriba") de ordenar a Íñigo Pérez perder tiempo en el 2-1 del Rayo-Girona. Martín Presa vio el trapito y embistió como un toro, pero no para desmentirlo, precisamente, sino para decir que ni si ni no, y las oportunidades que le dio en su momento a Michel como entrenador y esto y lo otro... Michel replicó que Martín Presa debería estar más integrado en la vida del barrio de su equipo y Martín Presa también contestó a esto en las radios (un pobre "yo trabajo cada día en Vallecas" y sacando de nuevo a relucir una posible mudanza del estadio... ¡para resucitar una polémica

que parecía muerta!). En fin, que ha empezado el año movidito fuera de los terrenos de juego. En el verde, afortunadamente, las cosas están mucho más tranquilas.

Rayo femenino: cara y cruz

Con una victoria (1-0 contra el Sporting de Gijón en casa) y una derrota (3-0 contra el Oviedo en Asturias) ha saldado el mes de enero el Rayo Vallecano femenino. Recorremos que su final de año 2024 le trajo el Trofeo Femenino Villa de Vallecas tras vencer a Madrid CFF en semifinales y Real Madrid Femenino en la final. Veremos si el equipo cumple sus objetivos en el nuevo año recién comenzado.

Dinámica positiva del Rayo B

Empate a dos en casa del Villaverde Boetticher, victoria 1-2 en casa del Parla y goleada en casa contra el México FC (4-1) conforman un excelente inicio de año para el Rayo B. Dos datos la mar de interesantes del equipo: el hijo del legendario Samuel Eto'o, que se llama Etienne y ya ha debutado (y goleado) en el primer equipo (en un partido de Copa del Rey), lleva 15 goles en 20 partidos y es ahora mismo el máximo goleador del grupo VII de la categoría. Está claro que lleva el gol en los genes (que la policía de los tópicos me ponga una multa por este, pero había que decirlo). El otro dato que merece la pena mencionar es la buena racha del equipo: seis partidos sin perder y con serias posibilidades de ascender de categoría (es 2.º en la clasificación).

El Rayo empieza 2025 disparado



▲ Etienne Eto'o, hijo del legendario delantero camerunés, lleva ya 15 goles en 20 partidos con el Rayo B en Tercera RFEF

RAYO VALLECANO

Enero ha confirmado las buenas sensaciones del equipo. Y no solo sensaciones, las realidades, ya que el Rayo ha ganado sus dos partidos de casa y ha sacado un puntito fuera en un campo dificilísimo: 2-1 contra el Celta en Vallecas, empate a uno con Osasuna fuera, y el controvirtido (sobre todo, por lo ocurrido

a posteriori —hablamos de ello unos párrafos más abajo—) 2-1 contra el Girona en casa. Como remate, el 0-1 en casa del Lega el último día del mes. Tres victorias y un empate fuera, números sencillamente espectaculares, que hacen que los de la franja, con 32 puntos ya en su haber, lleguen

a la sexta plaza, que da acceso a competiciones europeas. Íñigo Pérez ha dado con la tecla y, de seguir así, el Rayo completará una de las mejores temporadas de su historia.

La única pena ha sido la derrota en Copa del Rey contra la Real Sociedad, que apeó justamente al Rayo

Poema al Rayo Vallecano

Con valores de izquierda vinculado, por ser un barrio de trabajadores, este rayito mío de mis amores de toda la vida me ha enamorado.

Ycon este poema lo he celebrado siendo totalmente fiel a mis colores, y a los de mi rayito jugadores, con mis versos los he consagrado.

Si en alguna cosa mi alma peca es en amar al Rayo Vallecano en mi querido barrio de Vallecas, aquí todos nos sentimos hermanos, y amamos tiernamente nuestro equipo que en cada partido se juega el tipo.

Miguel González

Foto: ADRV



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



Avenida de Palomeras, 29

91 778 10 80

info@taniajardin.com



www.taniajardin.com



Montessori - Waldorf
Escuela Infantil Bilingüe
en Vallecas desde 1979

La cooperativa GSD inauguró el centro Las Artes

Con este nuevo colegio en Vallecas, su barrio de origen, refuerza su apuesta por la innovación educativa y el compromiso con la comunidad

Por David Muñoz / Redacción

El pasado 24 de enero, Día Mundial de la Educación, tuvo lugar la inauguración del colegio GSD Las Artes, ubicado en la Avenida de la Gran Vía del Sureste, en el Ensanche de Vallecas, el décimo que la cooperativa tiene en la Comunidad de Madrid. El acto resaltó la ilusión y el futuro cercano de Gredos San Diego en esta nueva etapa en la que se encuentra. Los asistentes pudieron recorrer las instalaciones y visitar a los alumnos en un día lectivo.

El evento contó con la presencia del viceconsejero de Educación, José Carlos Fernández Borreguero, del concejal de la Junta Municipal de Villa de Vallecas, Carlos González Pereira, del director general de Becas y Ayudas, Jorge Elías, del presidente del Pleno del Ayuntamiento de Madrid, Borja Fanjul, y de miembros directivos de la cooperativa Gredos San Diego.

La inauguración comenzó con un recorrido general por todo el centro,



▲ Autoridades y alumnos posan tras la inauguración oficial

El acto tuvo lugar el pasado 24 de enero, Día Mundial de la Educación, y contó con la presencia de varias autoridades autonómicas y municipales

con una primera parada en las aulas de Secundaria. En ellas se pudieron ver los laboratorios y a los alumnos en clase, que destacaron el sentimiento de familia que se respira en el centro desde su apertura en 2023. Y es que esto mismo sorprendía a los más pequeños, cómo se había pasado de un colegio en construcción a un centro con lo último en material educativo en tan poco tiempo. "Es muy acogedor", dijo uno de los estudiantes que estuvo el año pasado.

Más tarde tuvo lugar la visita a la exposición de carteles de CARTE, en la que se mostraron ejemplares de publicidad antigua con la que se pretende enseñar a los escolares los procesos históricos y sociales de los últimos siglos a

través de un elemento muy visual como los carteles publicitarios.

Posteriormente, se hizo una presentación en el salón de actos donde hubo varias intervenciones. "Todos los que formamos parte de GSD siempre recordaremos este año 2025 no solo por la inauguración de este centro, sino también porque nuestra institución celebra su 40 aniversario. Hoy, 24 de enero, Día Internacional de la Educación, reafirmamos nuestro compromiso con la formación integral de las nuevas generaciones, conscientes de que la educación es el motor fundamental del cambio social, de la innovación y del progreso," explicó la directora del centro, Carmen Martínez.

Posteriormente habló el presidente de GSD Cooperativa, José Luis Miranda, quien invitó a Julián Roa González, doctor en Educación y Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Educación de UDIMA, a la firma de la cátedra GSD UDIMA: "Esta cátedra es la constatación de un compromiso por parte de las dos instituciones para seguir haciendo esta labor tan hermosa, este tesoro que tenemos juntos, que es contribuir a los retos del mañana", aseguró.

Placa conmemorativa

Tras las intervenciones institucionales, el presidente de la cooperativa

GSD y el viceconsejero de Educación descubrieron la placa conmemorativa de la inauguración. El propio viceconsejero fue el encargado de clausurar la ceremonia. En su alocución, destacó que "en estos espacios, como el de este maravilloso colegio GSD Las Artes más allá de transmitir conocimiento, fomentamos el crecimiento integral de las personas, formando ciudadanos críticos, responsables y capaces de adaptarse a un mundo en constante cambio". La interpretación del Himno de GSD a cargo del Coro GSD Children Voices y el izado de las banderas en la entrada principal del Centro, de GSD, de la Comunidad de Madrid, de España y de Europa, cerraron el acto.



Fomentando hábitos saludables en condiciones de equidad

Por Red VIVA

En el informe 'Hacia la Equidad en Salud: propuestas para transformar la atención primaria en España', se presentan medidas para reducir las desigualdades sociales en salud, que se detallaron en el artículo de Red VIVA de enero.

El primer objetivo es mejorar la coordinación sociosanitaria y garantizar que las personas más vulnerables tengan acceso equitativo a la atención primaria, utilizando canales de comunicación eficientes. También es importante involucrar a organizaciones vecinales, de pacientes y familiares y del tercer sector.

Es necesario identificar y apoyar a grupos vulnerables, como inmigrantes, población gitana y personas con problemas de salud mental, creando un historial social y sanitario único para cada una de ellas. Además, los recursos de atención primaria deben considerar la demanda real y la intensidad asistencial, especialmente en áreas con alta vulnerabilidad social.

Otro aspecto importante es promover la salud y realizar actividades preventivas desde un enfoque comunitario, donde los centros de salud actúen como espacios de promoción de salud. Los profesionales (enfermeras, farmacéuticos, médicos, psicólogas, trabajadoras sociales...) deben colaborar con otros agentes comunitarios (educadoras



▲ Es fundamental colaborar entre pacientes, profesionales y responsables políticos para reforzar la atención primaria y reducir las desigualdades en salud

sociales, organizaciones, profesores, etc.) para adaptar la atención a las condiciones socioeconómicas de la población.

Además, se debe fomentar el acceso a entornos que apoyen hábitos saludables, buena alimentación, ejercicio físico, sueño y bienestar emocional desde la infancia. Los estudios recientes (Aladino, 2023) muestran que, en familias de menores ingresos, los índices de obesidad son más altos. Al respecto, se debe trabajar desde el primer año de vida en ello, aumentando la duración de la lactancia materna y promoviendo

el consumo de frutas y verduras. De igual modo, la actividad física se ha de integrar en la vida diaria de los menores y es importante facilitar el juego y actividades fuera de pantallas, especialmente en familias de rentas bajas.

El Sistema Nacional de Salud debe enfocarse en la atención a enfermedades crónicas, asegurando que las personas reciban unos servicios públicos de calidad. La adherencia terapéutica, que se refiere a seguir correctamente las indicaciones prescritas, es esencial y puede verse afectada por factores

socioeconómicos, la relación con los profesionales de salud, la naturaleza de la enfermedad y la complejidad del tratamiento.

Sistemas SPD

En este aspecto el apoyo a personas polimedicatedas es clave y puede incluir la implementación de sistemas de dosificación personalizada (SPD) para facilitar la administración de medicamentos. Los SPD son herramientas que ayudan a las personas a seguir sus tratamientos correctamente de forma segura y racional, debiendo existir una valoración y seguimiento de forma coordinada entre los profesionales implicados.

La mejora de la adherencia, junto con la equidad en el acceso a medicamentos, son cruciales para asegurar atención sanitaria efectiva. Es fundamental colaborar entre pacientes, profesionales de salud y responsables políticos para lograr estos objetivos y promover hábitos saludables en condiciones de equidad, así como reforzar la atención primaria para reducir las desigualdades en salud. Desde Red VIVA se apuesta por el trabajo colaborativo entre entidades del barrio, así como con la población, para mejorar la calidad y accesibilidad a bienes y servicios públicos necesarios.



DE LA MANO DE TU ENFERMERA

Puntos ciegos

Por Amelia Amezcu y Concha Párraga, enfermeras de Familia CS Campo de la Paloma

17 años. Motivo de consulta "sospecha de embarazo". No nos conocemos, así que inicio la consulta con una breve presentación e invitándola a hacer lo mismo, antes de abordar directamente el motivo que la ha traído hasta aquí y cómo se encuentra. Me cuenta que se ha hecho un test de embarazo de la farmacia, dando positivo, y le planteo repetir el test aquí.

Test positivo. Comienzo a hacerle preguntas para realizar una valoración de su estado de salud: fecha de la última regla, menarquía, ciclo menstrual, uso de anticonceptivos etc. Responde con fluidez y muestra conocimientos sobre menstruación, ovulación etc.

Pregunto sobre su embarazo. ¿Es deseado? ¿fue una relación sexual consentida? ¿red social de apoyo? ¿qué planes tiene? ¿desea ser madre, continuar con el embarazo? Me va respondiendo con mucha menos fluidez y muy sorprendida. ¿Por qué me haces estas preguntas? -me dice.

Silencio. Dejo de teclear en el ordenador y me pregunto por qué ese extrañamiento. Sus respuestas siguen siendo meditadas, no es que haya indicios de abuso ni ninguna revelación de agresión. Su sorpresa es que yo esté abordando y recogiendo datos no biológicos o clínicos, más allá de la fecha de la última regla.

Le explico por qué esta valoración es necesaria para abordar posibles riesgos para su salud y para gestionar la nueva situación vital. Detecto que continúa incomoda. Le comento que más allá de

confirmar el embarazo haciendo el test y de gestionar la continuidad de cuidados a través de otros profesionales como la matrona o el ginecólogo, la consulta de enfermería es un espacio para acompañar a las personas en los desafíos de salud a lo largo de la vida, y que, para ello, necesitamos conocer no solo su peso, sus náuseas o si hay hemorragia, sino también todos estos factores que condicionarán una gestión eficaz, consciente e informada de su salud.

Calma. Baja la guardia. Le comento que quizás ella no lo ve pertinente en su caso, pero que no siempre es así y quizás haya otras mujeres que sí necesiten que les hagan esas preguntas.

Omitir estas preguntas, es cerrar una puerta a la reflexión y a la toma de conciencia. Es negar la posibilidad de expresar cómo se sienten y de brindar los apoyos necesarios.

Omitir esta valoración es exponer a muchos riesgos a la salud.

Sigue sorprendida. Nunca lo había pensado así. No pensó que en los "servicios médicos" le fueran a preguntar sobre estos temas a nadie. ¿A nadie?

Salta una alarma en mí. ¿Preguntamos a todas las

mujeres con sospecha de embarazo sobre todas estas cuestiones? ¿o presuponemos que, si es una adulta, con estudios, con pareja estable... podemos obviarlo?

Si omitimos esta valoración integral ¿no estamos cerrando la posibilidad de que expresen estos riesgos que las exponen a mayores vulnerabilidades? ¿deberían de ser "datos de obligada cumplimentación" para no hacerlos invisibles, para no convertirlos en esos "puntos ciegos" de la atención sanitaria?

Inercias y sesgos

En nuestras inercias profesionales llevamos incorporados muchos sesgos fruto de un ejercicio profesional centrado en la enfermedad y el paradigma bio-médico. Y aunque hay suficientes evidencias sobre los efectos "evitables" de los determinantes sociales de la salud, aún hoy nos cuesta abordarlos e integrarlos en nuestra valoración. Los pacientes se extrañan si cuando acuden a nuestras consultas no les pesamos o tomamos la tensión. Pero la recogida de estos otros datos biográficos, de su historia de vida, no generan ningún

SOPASALUD

Acción	Reflexión
Mujer	Embarazo
Consulta	Salud
Pareja	Enfermera
Calma	Valoración
Apoyo	Gestión

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

reclamo, porque no son percibidos como condicionantes ni determinantes de su salud. Son puntos ciegos tanto para el ejercicio profesional como para el paciente, y, sin embargo, son grandes generadores de discapacidad, dependencia, pérdida de bienestar y de calidad de vida.

Pongamos el foco en esos puntos ciegos. Hagámoslo todos, profesionales y pacientes.

Hagamos de las consultas ese espacio para la reflexión, para señalar más preguntas y abrir nuevas vías de pensamiento-acción desde la salud comunitaria.



ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

"Cous-cous" ligero

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

Ingredientes:

- ✓ Cous cous
- ✓ Cebolla
- ✓ Pimiento verde y rojo
- ✓ Zanahoria
- ✓ Tomate natural
- ✓ Aguacate
- ✓ Pepinillos en vinagre
- ✓ Aceitunas negras
- ✓ AOVE (Aceite Oliva Virgen Extra)
- ✓ Sal

Preparación:

Preparamos la sémola (cous-cous) siguiendo las instrucciones del fabricante. Cortamos en trozos pequeños media cebolla mediana, medio pimiento verde, medio pimiento rojo, una zanahoria, medio tomate, medio aguacate, 4 o 5 pepinillos en vinagre y 5 o 6 aceitunas. Mezclamos con la sémola. Añadimos Aceite de Oliva Virgen Extra y sal al gusto y servimos.

Apto para dietas omnívoras, vegetarianas y veganas. El aguacate es rico en grasas monoinsaturadas especialmente ácido oleico, que sirve para reducir los niveles de colesterol LDL. Rico en fibra y en magnesio, así como en vitaminas del grupo de la vitamina A y E.



TE AYUDAMOS A SONREIR

Clínica Dental
Salud y estética dental

SED

Avda. San Diego, 77 – 28053 Madrid

✉ https://clinicased.es

f i

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**



Mejora el aislamiento y el confort de tu vivienda...
¡Empezando por las ventanas!



VENTANAS QUE CUIDAN DE LO IMPORTANTE

Consigue el máximo confort para tu hogar y conserva tu energía dentro de casa.



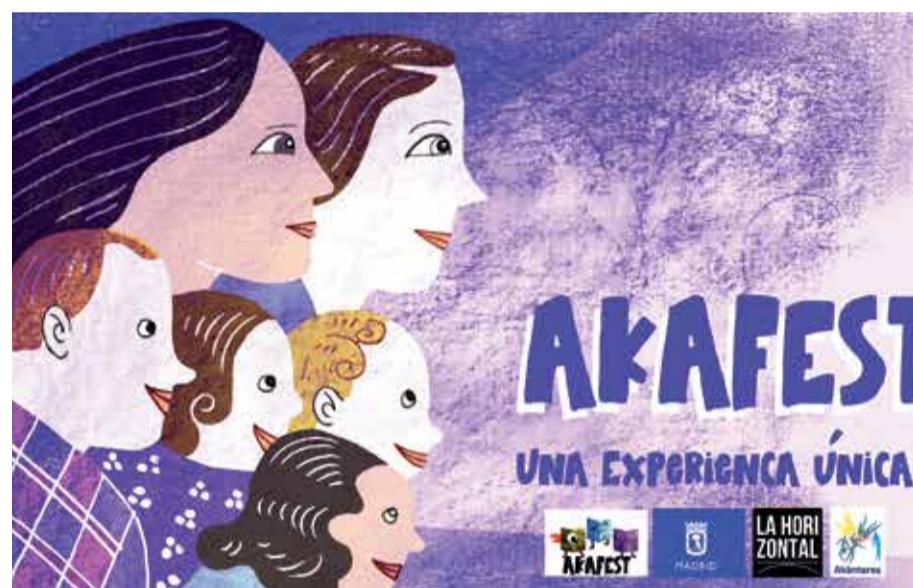
PLAN RENOVE DE VENTANAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID



603 31 11 45

<https://mehrkomfort.com/>
info@mehrkomfort.com

C/ San Jaime, 44 - 28031 Madrid



FESTIVAL DE ARTES ESCÉNICAS PARA LAS INFANCIAS 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. Volvemos con nuevas obras y fechas: marzo - abril.

"Del castillo a tu jardín"
- Trovadora
Domingo 9 de marzo
11h primer pase
12,30h segundo pase

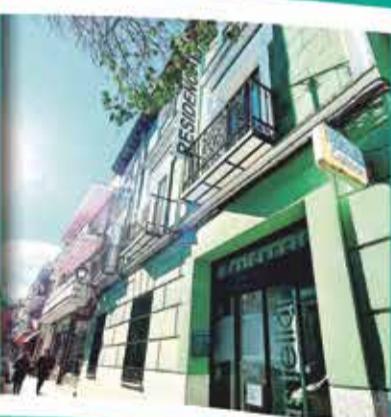
"Para mirarte mejor"
Domingo 6 de abril
11h primer pase
12,30h segundo pase

La horizontal. C/ Eduardo Requenas, 10. Metro: Nueva Numancia

Reservas de entradas en: colectivoakantatos@gmail.com

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.