



J. INASTRILLAS

La 'nueva' Villana abre sus puertas

El colectivo social inauguró su sede el 22 de marzo

Pág. 5



ASAMBLEAWK

Vallecas Calle del Libro llega a su XXVI edición

Sus actividades se desarrollarán del 21 al 30 de abril

Pág. 10



JESÚS INASTRILLAS

Vallecas saldrá a la calle por el derecho a una vivienda digna

Diferentes colectivos participarán en la manifestación estatal que recorrerá la capital el 5 de abril

Pág. 3

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](tel:627010952) [91 303 11 66](tel:913031166)

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](https://www.instagram.com/elsaleroeming)

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

Jose CAMINO
Carnes Naturales

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

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

LA CASA DE TUS SUEÑOS MÁS CERCA DE LO QUE IMAGINAS

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

#somosdelbarrio

comprarcasa.
TORRESRUBÍ

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

Opinión

EDITORIAL

Elevad los corazones

La vida y las sociedades son demasiado valiosas como para que se pierdan en la mediocridad, en cierto desánimo o en dejarlas en manos de estafadores e irresponsables.

La vida, ¿tal vez nos ha sido dada para hacer de ella algo hermoso y para aportar a esta sociedad humana nuestra particular valía? Solo hay dos respuestas a esta pregunta y ambas se han vuelto extremadamente decisivas en estos momentos que vivimos de profunda crisis y profundas oportunidades.

Si queremos estar a la altura de los acontecimientos, no podemos dejar pasar ni un solo día sin respondernos esa pregunta. Y si ya nos la hicimos hace tiempo, cosa que es muy probable, viene muy al caso estas palabras de un

ser un tanto particular, Silo, quien proponía: "No dejes pasar tu vida sin preguntarte ¿hacia dónde voy?" y, a renglón seguido, la lanzaba con más acierto desde mi punto de vista: "No dejes pasar un solo día sin responderte ¿hacia dónde voy?"

A la tremenda velocidad a la que van los acontecimientos relevantes, tanto en nuestras vidas como en el mundo, se hace más necesario que nunca que esas respuestas diarias tengan el sabor de "reinventarse" diariamente. No es que uno vaya a cambiar cada día sus anhelos, sus intereses o sus quehaceres, pero sí es imprescindible no caer en la rutina, en la inercia y en la repetición. El universo a cada segundo construye y destruye, está en permanente movimiento. Sería de utilidad que nuestra actitud

ante la vida tuviera un poco ese sabor, ese vivir y construir diariamente.

Pues así nos encontramos cada uno de nosotros como individuos y como pequeña sociedad (nuestro Vallecas). Ahí es donde tenemos capacidad de hacer, de influir en una u otra dirección. Todo lo general, lo que pasa en el mundo, en Europa y en España, nos condiciona enormemente, pero no determina lo que podemos hacer, y no determina el intento de tener una vida personal coherente y de mejorar nuestra pequeña sociedad.

Puestas así las cosas, ¿por qué no apostar por la respuesta más elevada, aquella que nos hace más humanos?

Ya en el siglo III, era muy común la expresión en latín 'sursum corda', que traducida, viene a decir "elevad vuestros corazones".

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

Miedo a la oscuridad

Ignacio Marín (@ij_marin)



Halim le da miedo la oscuridad. Ninguno de sus compañeros en la obra sospecha que a ese chico bromista de tez dorada y ojos verdes se le desatan los fantasmas por la noche. Cuando van a aparecer, algo comienza a revolverse en su interior. Ya sabe que esa noche no va a dormir, que la sufrirá solo, aunque su mujer descansa a escasos centímetros. No quiere molestarla, madruga mucho.

Intenta rasgar algo en esa maldita oscuridad con el mechero. Quizá sea peor, porque ese fugaz guiño de luz genera sombras monstruosas en su agitada imaginación. Pero no hay electricidad ni para encender una bombilla. Ni en su casa ni en las de los 4.500 vecinos de la Cañada Real desde hace cinco años. Mejor para sus fantasmas. Les encanta la oscuridad.

Halim regresa cada noche. Era un terror a la inmensidad, a lo desconocido, a la muerte invisible, pero omnipresente. Embarcaron contentos, porque cualquier cosa es mejor que la pobreza absoluta,

la guerra, la muerte y la enfermedad. Embarcaron contentos, porque la alegría es capaz de silenciar al miedo. Embarcó con sus mejores galas, un chándal falso de la selección española, porque pensaba que en su destino generaría simpatías.

Poco duró la alegría, se habían perdido. A continuación, falló el motor, quedaron a la deriva. Y, por último, se agotaron el agua y los víveres. Los días se habían convertido en un lento y agrio transcurrir de horas. Las riñas menguaron al mismo ritmo que las fuerzas.

Pero si los días eran agrios, las noches eran insoportables. Las luces del crepúsculo, tan hermosas en cualquier otra situación, les anunciaban un infierno que ningún ser humano debería soportar. La oscuridad caía sobre ellos con el peso de millones de galaxias. Las observaban suplicando que, si hubiese algún dios en toda aquella vastedad, se apiadase de ellos. Pero los dioses callaban.

El mar, no, murmuraba bajo ellos recordándoles que, con un solo gesto, era capaz de hundirlos en su fondo. Y sobre los sonidos milenarios de una naturaleza oscura y salvaje, el crujir de dientes, los llantos y las oraciones de unos seres que

Pensaba que se apiadarían de él por el calvario que había sufrido. Era tan iluso que creía que su chándal le ayudaría. No sabía que esta tierra está enferma de odio

se sentían cada vez más insignificantes, más prescindibles. Cuando por fin llegaba la aurora, era el momento del peor sonido. El de las zambullidas de los cadáveres que no habían superado la noche. Así un día tras otro. Una noche tras otra. Y los dioses seguían callando.

Aquel sonido fue nuevo. Tardaron en reconocerlo en medio de la oscuridad. Pero cuando lo hicieron, les supo como un millón de orgasmos. Era la quilla penetrando en la arena. Corrieron despavoridos, como si el mar quisiera devorarlos después de tantos días de perdonarles la vida.

Halim ha pasado un viacrucis de centros de internamiento y papeleos como solicitante de asilo. Pensaba que se apiadarían de él por el calvario que había sufrido. Era tan iluso que creía que su chándal le ayudaría. No sabía que esta tierra está enferma de odio. Pero ya le da igual. Le dan igual las miradas, lo que dicen en la radio sobre gente como él. Le da igual que no tenga ni papeles, ni luz, ni agua. Todo le da igual ya. Todo excepto una sola cosa. A Halim le da miedo la oscuridad.

La imagen del mes



Isa Mendi



Comienzan las obras del segundo centro de salud del Enanche

Llegó el momento largamente esperado por los 53.000 vecinos del Enanche de Vallecas, tras infructuosos años de reivindicaciones y de plazos incumplidos, para que el segundo centro de salud de su barrio sea una realidad. Aunque aún tendrán que aguardar algunos meses más, la imagen del mes es sin, duda, la del comienzo de las obras de construcción del ambulatorio por parte de la Comunidad de Madrid, que se iniciaron a mediados de marzo en la parcela situada en la confluencia de las calles de Bernardino de Pantorba con Cañada del Santísimo.

DIRECTOR: Jesús Arguedas Rizzo ■ REDACCIÓN: Isa Mendi ■ DISTRIBUCIÓN: Mar Torrado ■ DISEÑO Y MAQUETACIÓN: info@pardetres.net ■ COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES: Olivia Anders ■ PUBLICIDAD: Jesús Arguedas Rizzo ☎ 675 646 204 ■ FILMACIÓN E IMPRESIÓN: Calprint ■ EDITA: Publicaciones Periódísticas Jemar S.L. ■ Depósito Legal: M-28301-2018 ■ EN INTERNET: www.vallecas.com ■ CORREOS ELECTRÓNICOS: Redacción: prensa@vallecas.com Publicidad: jesus.arguedas@vallecas.com

■ NOTA DEL EDITOR: No se permite la publicación por ningún medio impreso o digital de los contenidos, imágenes, así como la reproducción del diseño de los anuncios contenidos en el periódico sin el consentimiento previo y escrito. Este periódico no se hace responsable ni de las opiniones de sus colaboradores ni del contenido de los anuncios.

PRODUCIDO EN VALLECAS

Control de distribución



Financia:



Miembro de





▲ La asamblea abierta del pasado 16 de marzo tuvo lugar en la Villana de Vallekas

J. ARGUEDAS

“Nos hemos involucrado bastante en la organización de la manifestación y creo que va a haber una participación importante”, dice Kevin Martínez, portavoz de la PAH de Vallekas

con las fronteras, con la represión, con la sanidad...Por eso queremos unirnos, desde nuestro barrio, y trabajar juntas con otros colectivos y agentes de lucha de Vallecas para hacer llegar la manifestación a todo el mundo y conectarla con otras experiencias de lucha”, añaden.

Precisamente el portavoz de la PAH de Vallekas, Kevin Martínez, participó en la rueda de prensa de presentación de esta convocatoria en la capital, que tuvo lugar el miércoles 26 de marzo en el Ateneo La Maliciosa. El activista vallecana subrayó la importancia de la movilización en barrios especialmente afectados por la especulación. “Creo que la plataforma y nuestro barrio tienen un papel bastante crucial”, explicó a Vallecas VA. “Nos hemos involucrado bastante en la organización de la manifestación y creo que va a haber una participación importante. Estamos empapelando Vallecas entera y todos los colectivos vallecanos, como Bukaneros, también nos están apoyando y acudirán a la manifestación”, añadió.

Sobran los rentistas

El portavoz de la plataforma vallecana también criticó las soluciones planteadas desde las instituciones: “El Gobierno siempre ha planteado que el problema de la vivienda es una falta de demanda, pero sabemos que no es ese el problema. Las viviendas existen, lo que sobran son rentistas”. Además, denunció la privatización de miles de viviendas públicas en las últimas décadas, y señaló que “en Madrid, sin ir más lejos, se vendieron 4.800 viviendas a Blackstone y a otros fondos buitres. Fueron creadas con dinero público y ahora se están alquilando al mejor postor”. Por último, criticó la actuación de las empresas encargadas de los desahucios y la criminalización de la protesta. “Estas empresas están formadas por extorsionistas profesionales que se enriquecen a cambio de que salgamos de nuestras casas con todo tipo de amenazas, coacciones y violencia”, afirmó Martínez.

Por Isa Mendi/ David Muñoz

Vallecas volverá a reclamar el derecho a una vivienda digna

● La PAH participará activamente en la manifestación, convocada a nivel estatal, que recorrerá las calles de Madrid el próximo 5 de abril

Vallecas participará de forma activa en la manifestación estatal que recorrerá las calles de la capital el sábado 5 de abril, desde Atocha a partir de las 12 horas, para reclamar, una vez más, el derecho a una vivienda digna. Colectivos sociales y activistas desarrollaron durante marzo diferentes acciones como reparto de panfletos, pegada de carteles y elaboración de pancartas en diferentes idiomas, a raíz del encuentro abierto que mantuvieron el día 16 del pasado mes organizado por la PAH de Vallekas, para promover la participación vecinal en la convocatoria del Movimiento por la vivienda en España, que será secundada en 29 ciudades de nuestro país. “Con esta manifestación, el movimiento de vivienda de Madrid nos ponemos como objetivo colocar nuestro discurso en el centro, señalar la vivienda como un negocio, fortalecer y hacer crecer la organización de la clase trabajadora, desde la base, en sindicatos y asambleas”, explican desde la PAH. “Pero no acabaremos solas con el negocio de la vivienda. Es un problema estructural que no puede resolverse con una lucha sectorial. No podemos luchar solas desde nuestros sindicatos. Es un problema conectado con lo laboral, con el género,

LOS 5 EJES DE LA MANIFESTACIÓN

- 1 Bajada de los alquileres.** En Madrid, los alquileres han subido un 70% en la última década, mientras los salarios se han mantenido estancados o han crecido muy por debajo de ese ritmo. Estos colectivos consideran que los grandes propietarios, fondos buitres y caseros de todo tipo, han convertido la vivienda en un pozo sin fondo para especulación. A su juicio, la vivienda debería ser un derecho, no un bien con el que especular.
- 2 La recuperación y expropiación de vivienda.** Señalan que en Madrid hay más de 266.000 que no cumplen ninguna función social, retenidas por grandes tenedores para inflar precios. No faltan viviendas, sobran rentistas, apuntan. Al respecto, exigen medidas efectivas para penalizar esta acumulación y recuperar esas viviendas para ser habitadas.
- 3 El fin de las empresas de desocupación.** Demandan su desmantelamiento inmediato al estimar que hacen negocio

con la miseria de las personas, así como la absolución de todas las personas encausadas por okupar y el fin de las campañas de criminalización.

- 4 El fin de los desahucios y de los cortes de suministros.** En 2024 se produjeron una media de 82 desahucios al día. Al respecto, reclaman la prohibición total de los desahucios, sin requisitos, burocracias, excusas ni compensaciones para los especuladores. También un acceso universal, estable y sin condiciones a los servicios de luz, agua y gas, para garantizar una vivienda estable, digna y segura.

- 5 El fin de la represión al movimiento de vivienda.** En noviembre de 2024 la PAH de Vallekas consiguió finalmente parar el desahucio de Pilar ante CaixaBank, pero multaron a sus miembros con 20.000 euros. Al respecto, piden una amnistía total y sin condiciones, la absolución de todos los procesos abiertos en este momento, y el sobreseimiento y devolución de todas las multas impuestas.

Rábrega Estilistas
 PELUQUERÍA UNISEX
Profesionalidad, buen trato y servicio
 Avd. Rafael Alberti, 39 • Tlf. 676 781 665

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...?

-MERCADO MUNICIPAL- VILLA DE VALLEGAS
 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 Stylo
 Peluquería Unisex
 Con Excelente Atención

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

Indignación por el cierre del CRMF de Vallecas

● La clausura del Centro de Recuperación de Personas con Discapacidad Física el 31 de marzo deja a sus usuarios sin respuestas y sin alternativas

Por David Muñoz Montero/
Redacción

Sin respuestas y sin alternativas. Así se han quedado los últimos 14 usuarios del Centro de Recuperación de Personas con Discapacidad Física (CRMF) de Madrid, situado en el número 113 del Camino de Valderribas, en Puente de Vallecas, que cerró sus puertas el pasado 31 de marzo. Este recurso ha sido un referente durante los últimos años en el apoyo a personas con discapacidad en la capital, al ofrecer rehabilitación física, psicológica y social.

El pasado 3 de diciembre, durante la celebración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, recibieron la noticia del cierre de manera sorpresiva. Alfonso, uno de los usuarios, explica: "Nos quedamos en 'shock'. Vino la directora general del IMSERSO a anunciarnos que se cerraba el centro. No nos lo esperábamos y nadie lo sabía". La incertidumbre se apoderó de los usuarios, que no comprendieron por qué se tomó la decisión sin previo aviso.

Desde esta comunicación, los pacientes menos necesitados han sido dados de alta. Además, paulatinamente



Alfonso, uno de los afectados: "Nos dijeron que, si queríamos, podíamos trasladarnos a otro centro fuera de Madrid, pero no nos han ofrecido ninguna opción real"

◀ Varios de los afectados conversan con Vallecas VA
J. ARGUEDAS

durante los últimos años se han ido reduciendo todos sus servicios, una estrategia que se está repitiendo en los otros cuatro centros de similares características que existen en España "para ir vaciándolos de contenido", consideran.

Carlos, otro de los afectados, explica cómo al principio no comprendieron la gravedad de la situación: "No nos dimos cuenta de lo que realmente iba a pasar y tardamos un tiempo en reaccionar". Este desconcierto retrasó las protestas. "Hemos tardado mucho en empezar a protestar", reconoce. Sin embargo, una vez conscientes, la necesidad de actuar de forma urgente surgió obligatoriamente ante la falta de opciones: "La idea de hacer algo surgió espontáneamente", añade.

Tras el anuncio del cierre, los usuarios del centro se encuentran con pocas opciones. Como relata Alfonso, "nos piden que, si queremos, que



◀ Entrada principal del Centro de Recuperación de Personas con Discapacidad Física (CRMF) de Vallecas
J. ARGUEDAS

vayamos a otro CRMF, que pidamos un curso de rehabilitación y nos vayamos a vivir a otro lugar". Sin embargo, estas alternativas no parecen viables para varios de ellos que no recibieron una oferta concreta ni una solución adecuada a sus necesidades. "Nos dijeron que, si queríamos, podíamos trasladarnos a otro centro fuera de Madrid, pero no nos han

ofrecido ninguna opción real", explica este usuario, que muestra su frustración y lamenta la falta de apoyo efectivo que sienten ante la decisión de cerrar el centro.

Tristeza y frustración

Además, varios trabajadores de esta dotación, como María Luisa, expresan su

tristeza y frustración ante la situación. "Es muy triste ver cómo esto se hunde", declara, al tiempo que resalta el impacto personal y emocional que genera el cierre en quienes han trabajado y vivido en el centro. Para muchos, el fin de este servicio refleja una decisión política, "ya que se trata a las personas como a números", apostilla Alfonso.

La Escuela Infantil El Caserío no se libra de sus goteras

Por I. M.

Las últimas lluvias registradas en la capital pusieron de nuevo en evidencia el deficiente estado de conservación de la Escuela Infantil municipal El Caserío, situada en el número 3 de la calle de María Teresa de Robledo, en Palomeras Bajas, que cuenta con un alumnado de 108 niños de 0 a 3 años de edad. A las recurrentes goteras, se unió a mediados de marzo la caída de un falso techo. Esta situación provocó las críticas del grupo municipal de Más Madrid. Su portavoz, Rita Maestre, recordó que el Pleno del distrito aprobó por unanimidad en enero una proposición de su formación para que "se arreglara de forma urgente la situación", pero que aún no se ha llevado a cabo ninguna. "Así es como entiende Almeida las políticas para fomentar la conciliación y la educación infantil: dejando que la escuela se caiga a pedazos a pesar de que la intervención es urgente desde hace meses", criticó. Además, lamentó la "dejadez y falta de mantenimiento, que está provocando graves problemas de humedades y goteras".

Fuentes municipales aseguran que la Junta de distrito "va a proceder a mitigar los efectos de las filtraciones en los puntos identificados, a la espera de poder actuar de manera definitiva en el tejado una vez deje de llover y se pueda secar todo producto que se aplique". "Se ha trasladado a la empresa de mantenimiento de la escuela los desperfectos en los que hay que actuar. Al no estar cumpliendo con su reparación, se han abierto penalidades y se ha sacado un pliego para el mantenimiento que se podrá iniciar este primer semestre", añadieron.



MÁS DE 30 AÑOS
AL SERVICIO DE TU SONRISA
EN VALLECAS

MADRID SUR

Clínica Dental 

¿Son los implantes dentales solo para ricos?

Muchos pacientes llegan con la misma duda: "¿Puedo permitírmelo?" La realidad es que **los implantes no son un lujo, sino una inversión en salud y bienestar.**

Su precio incluye cirugía, materiales de alta calidad y un resultado que, bien cuidado, puede durar más de 20 años. No es un parche, es una solución definitiva.

Aunque una prótesis removible sea más barata al inicio, suele incomodar, desgastarse antes y requiere recambios. En cambio, **un implante te permite masticar, hablar y sonreír con seguridad**, y a la larga es más rentable. Además, **evitan la pérdida progresiva del hueso** donde antes estaba el diente.

Antonio, 56 años, vecino de Vallecas, pensaba que esto no era para él. Llevaba años con una prótesis que se movía y le impedía comer bien. Con una financiación en 24 meses, hoy tiene dientes fijos y su sonrisa de vuelta. Nos dijo: "Ojalá lo hubiera hecho antes."

No dejes que el miedo al precio te frene. **Infórmate bien.** Existen opciones reales y accesibles con financiación flexible para todo tipo de economías.

Eso sí, **infórmate bien sobre quién va a hacer tu tratamiento.** Confía en clínicas dentales con experiencia, profesionales cualificados y trayectoria en el barrio. Eso te dará seguridad y buenos resultados.

Invertir en tu boca es cuidar tu salud, tu autoestima y tu calidad de vida.

 C/ Villalobos 137, 1ªA 28018 Madrid

 913 800 158

 601 397 854

 601 397 854

 clinicamadridsur@gmail.com



▲ Asistentes escuchan la presentación durante la inauguración del nuevo espacio

JESÚS INASTRILLAS



▲ Una vecina contempla los diferentes proyectos que se desarrollan en la Villana J. INASTRILLAS

La Villana estrena su nueva casa

● El centro social inauguró su local el sábado 22 de marzo con la apertura de la librería Malaleta y la vuelta de la taberna Veguiterráneo

Por David Muñoz Montero/ Redacción

La Villana de Vallecas abrió las puertas de su nuevo espacio, situado en el número 12 de la calle de Sierra de Alquife, el pasado sábado 22 de marzo, después de años de trabajo conjunto. Este proyecto, nacido en la calle de Montseny 35 y clave en la cultura autogestionada de Vallecas, ha reunido a vecinos y a activistas que lo ven como un símbolo de resistencia y colaboración. Durante la inauguración, los asistentes pudieron recorrer el local y

apreciar las mejoras realizadas durante los últimos meses.

La presentación de la renovada sede también supuso la apertura de dos proyectos. La librería Malaleta comenzó su actividad como un espacio alternativo de base comprometido con la militancia política. Esta iniciativa tiene como objetivo ofrecer libros de contenido transformador, enfocados en la resistencia y el pensamiento crítico. Josele, uno de los librereros, comenta que "el nombre de la librería busca evocar todas esas formas de resistencia cotidiana contra cualquier intento de normalización y control social."

Por otro lado, la taberna Veguiterráneo abrió nuevamente sus puertas tras un cierre temporal por el cambio de local. Este espacio, que ofrece comida vegana de cercanía y con huerto propio, ahora cuenta con un horario completo de comidas y cenas, así como menús semanales y servicio de catering, para

La nueva Villana tiene su casa en el número 12 de la calle de Sierra de Alquife, hecha realidad tras varios años de esfuerzo colectivo

convertirse en un punto de encuentro para quienes buscan una opción saludable, sostenible y respetuosa con el medio ambiente, a la vez que mantienen la esencia comunitaria del proyecto.

El evento fue un encuentro lleno de entusiasmo y reconocimiento. Como destacó Adriana, una de las asistentes, la jornada estuvo marcada por ser "sencilla y agradable". Durante la presentación en sociedad, se realizó un recorrido por las instalaciones y se mostró el trabajo realizado y los proyectos que se están llevando a cabo. "Nos alegró mucho ver a gente joven", comentó esta vecina, que subrayó la importancia de que nuevas generaciones se involucren en este tipo de iniciativas comunitarias. Además, destacó que "ha sido admirable el tema de las obras", al tiempo que reconoció el esfuerzo realizado detrás de la renovación del espacio.

Su próxima gran cita, en mayo

La presentación de las nuevas instalaciones fue un gran paso para fortalecer el espacio comunitario del barrio. Con la apertura de la librería Malaleta y la taberna Veguiterráneo,

el centro social sigue creciendo como un punto de encuentro clave para los vecinos. Pero eso no es todo, también hubo tiempo para hablar del futuro, y queda mucho por venir. "Estamos preparando una gran fiesta de inauguración en el parque Amós Acero con conciertos y charlas para mayo, cuando haga buen tiempo", comentó Josele, que además de ser librero, es uno de los colaboradores que participa en la asamblea de la Villana desde hace años.

"Tres años después de decidir comprar el local, un año después de conseguir comprarlo y empezar las obras, gracias al trabajo y a los aportes de tantas, abrimos las puertas de nuestro nuevo centro social. El local ha quedado precioso y con muchísima luz ¡está listo para acoger nuestras conspiraciones! Porque el futuro no está escrito, y lo queremos escribir multiplicando comunidades en lucha, capaces de conquistar todos los días la buena vida que nos merecemos: otro Vallecas, otro Madrid, y un mundo que merezca la pena ser vivido", dicen sus responsables a través de su canal de Youtube.

Cuatro jóvenes vallecanos murieron en un accidente de tráfico en Cantabria

Por I. Mendi

Cuatro jóvenes de Puente de Vallecas, dos mujeres y dos hombres, de entre 20 y 21 años de edad, perdieron la vida en un accidente de tráfico el pasado 17 de marzo después de que el coche en el viajaban por la carretera autonómica CA-643 se saliera de la vía en el Puerto de Lunada, cerca del límite con Burgos, y se despeñara, en tonel y dando vueltas de campana,

por una ladera desde cerca de 300 metros de altura. Los fallecidos fueron de Madrid a Cantabria junto a otros cuatro amigos, que viajaban en otro coche detrás de ellos, dispuestos a pasar el fin de semana en una cabaña pasiega en San Roque de Riomiera (Cantabria). El siniestro tuvo lugar en un tramo elevado en el que las curvas se suceden una tras otra y donde no hay barreras de protección, como quitamiedos o muros. Las autoridades apuntaron a la presencia de niebla en la zona como posible causa y, aunque el puerto estaba abierto, lo cierto es

que cuando se produjo el accidente, estaba nevando.

Tres de los fallecidos eran parte de Kreker, una asociación sin ánimo de lucro que, desde 1990, busca ofrecer "un espacio abierto, cercano y comprometido con los niños, adolescentes, jóvenes y familias" del barrio de Palomeras, en el distrito de Puente de Vallecas. A través de sus redes sociales, esta entidad ha mostrado "su profundo cariño y apoyo" para las familias de los cuatro vallecanos en "estos duros momentos". Ha subrayado que "están desolados" porque "sus niños (Izan, Ana y Monchito) se han ido".

El Pleno ordinario del Ayuntamiento, celebrado el pasado 25 de marzo en el Palacio de Cibeles, comenzó con un minuto de silencio en memoria de las víctimas.



▲ La intervención del 112 de Cantabria.

112 CANTABRIA

3 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

solucio nes cas

- Presupuesto sin compromiso
- Todas las marcas
- Repuestos y consumibles

Av. Buenos Aires, 29 local
91 110 40 05
nescascb@gmail.com
Horario: 09:30 a 18.00

SANTERIA Afrocubana

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



▲ La reunión del pasado 24 de febrero del Defensor del Pueblo con vecinas de la Cañada Real y portavoces de la Plataforma Cívica de Apoyo a la Lucha por la Luz

España, ¿Estado social de derecho o Estado delincuente?

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

El pasado 26 de febrero el Comité de Derechos Sociales del Consejo de Europa hizo pública su decisión sobre el fondo de la Reclamación número 206/2022, que impulsó la Plataforma por la Luz, y sus conclusiones no pueden ser más claras y determinantes: España viola hasta 10 derechos fundamentales de los vecinos y de las vecinas del barrio de la Cañada Real, porque las diferentes administraciones públicas implicadas (el Gobierno central, la Comunidad de Madrid y los

Ayuntamientos de Madrid y Rivas Vaciamadrid) no han tomado las medidas adecuadas para garantizarlos y proteger a las personas de los efectos fuertemente nocivos producidos por el corte del suministro eléctrico que sufren desde el 2 de octubre de 2020.

Así, el comité, reconociendo el mayor riesgo de que las mujeres, que asumen mayoritariamente las responsabilidades de cuidado y las tareas domésticas, se vean afectadas por las consecuencias negativas de los cortes de electricidad, denuncia que se violan los derechos a la protección de la salud; a una vivienda de un nivel adecuado; a la participación de las organizaciones civiles que representan a las familias

en la toma de decisiones y los procesos relacionados con los cortes de electricidad; a la educación de los niños, niñas y adolescentes, y a que puedan disponer de los cuidados y la asistencia que necesitan; y a la protección de las personas mayores, las personas con discapacidad y contra la pobreza y la exclusión social.

La denuncia del Consejo de Europa, de obligado cumplimiento, se ajusta perfectamente a lo que ya se venía denunciando desde el mismo octubre de 2020 por Naciones Unidas, el Defensor del Pueblo y algunas de las principales organizaciones nacionales e internacionales de defensa de los derechos humanos.

La ley del silencio

Y ante ello, las administraciones denunciadas siguen guardando silencio y aplicando como "solución" el Plan Extraordinario de Realojos 2024-2034. Un Plan que cita expresamente el Consejo de

Europa en su decisión y que, en realidad, supone un plan de desalojos forzados, como queda muy bien explicado en el 'Informe sobre el Plan Extraordinario de Realojos en la Cañada Real y los Derechos Fundamentales de las Vecinas y los Vecinos' de la Universidad Carlos III de Madrid. Un plan, eso sí, que favorece los intereses económicos de las grandes constructoras y empresas inmobiliarias que están impulsando los desarrollos urbanísticos de Los Berrocales, Valdecarros, Cañaveral, Los Ahijones y Los Cerros, junto con el Ensanche de Vallecas.

Las administraciones públicas están tomando, pues, un camino que convierte a España en un Estado delincuente. No podemos permitirlo. Es el camino del Estado Social de Derecho el que están obligados a seguir, el que les obliga a garantizar los derechos humanos de los habitantes del barrio de la Cañada Real, empezando con la restitución inmediata de la electricidad.

DERECHOS HUMANOS



Bulos, medias verdades... y derechos humanos

Artículo 2.1: Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición

Por Adriana Sarriés

Si cualquiera de nosotros nos preguntamos y preguntamos al azar en Vallecas cuáles son las cosas importantes en la vida, es muy probable que las respuestas se parezcan mucho: "comer y beber, tener una casa, un trabajo que nos permita vivir dignamente, hacer el amor, cuidar a nuestros peques y a nuestros mayores, tener amigos, una familia. Amar". Y es muy probable que, después de pensarlo, añadiríamos cosas como: "una buena educación, sanidad, servicios sociales, transporte, justicia, un país que funcione..." En definitiva: no sólo lo personal, sino también lo público, es casi imposible separarlo. Y en todo ello encontramos los derechos humanos y la vida en libertad.

Desgraciadamente percibimos en Vallecas y en el conjunto de la sociedad, incluidas declaraciones en los medios y en las redes, bulos y medias verdades que nos hacen difícil la convivencia. No nos escapamos, nadie se escapa. Crece la desconfianza. Y a base de mentiras, nos cargamos lo mejor de nosotros mismos. ¿Cómo construir algo bueno de este modo?

"Enmerdar" (= enmierdar) fue la palabra elegida en 2024 por el diccionario más antiguo de Australia. Algunos analistas de nuestro país afirman que también nosotros podríamos elegirla como favorita. Enmierdar el discurso en el Congreso, en los debates, en las redes, en otros muchos ambientes... No nos molestamos en pensar, en comprobar. La ciencia cuenta poco, la verdad tampoco. Unos contra otros, todos contra todos. ¡Qué cansancio y qué riesgo corremos si nos dejamos arrastrar!

¿Ejemplos de bulos?: El cambio climático no es para tanto, la grave desigualdad es una exageración de la izquierda, la inmigración es responsable de muchos problemas, Vallecas es un barrio peligroso, las pensiones nos quitan el sueldo a los jóvenes, etc.

¿Hacia dónde queremos ir, qué Vallecas queremos? ¿Dónde dejamos esa aspiración de ser y tener una comunidad humana donde estemos a gusto? Las personas creyentes con frecuencia ignoran las palabras del Evangelio de Juan: "La verdad nos hará libres" (Juan, 8 -32). ¿Qué lugar queremos que ocupe la Declaración Universal de los Derechos Humanos que tanto ha colaborado en la mejora del mundo desde la II Guerra Mundial?

Tu asesor inmobiliario

Vallecas sigue ganando protagonismo en el mercado inmobiliario madrileño

En el último mes, el mercado inmobiliario en Madrid ha mostrado signos de estabilidad, con una ligera desaceleración en el ritmo de subida de precios, especialmente en los distritos periféricos. Uno de los que ha mantenido su dinamismo es Puente de Vallecas, donde la demanda de vivienda continúa al alza, tanto para compra como para alquiler.

En zonas como San Diego, Numancia, Santa Eugenia o Entrevías, los precios siguen siendo más accesibles que en otros puntos de la capital, lo que atrae tanto a familias jóvenes como a inversores. A pesar de la subida de tipos de interés de los últimos meses, muchos compradores siguen apostando por Vallecas como una

oportunidad para establecer su primera residencia o como una inversión de futuro.

Según datos recogidos por Torresrubí Gestión Inmobiliaria, una de las agencias con mayor implantación en el distrito, las visitas a viviendas en venta han aumentado un 18% respecto al mes anterior, y las operaciones cerradas han crecido un 12%, especialmente en pisos reformados y con buena conexión de transporte. "Vallecas sigue siendo una de las zonas con mejor relación calidad-precio de Madrid. Las familias valoran mucho la cercanía a colegios, centros de salud, y la buena red de transporte público", señalan desde la agencia.

En cuanto al alquiler, la oferta sigue siendo escasa y la demanda muy elevada, lo que ha mantenido los precios al alza, aunque de forma más moderada que a finales de 2024. Se observa también un aumento de inquilinos que buscan contratos de larga duración, lo que da más seguridad a los propietarios.

A nivel general, marzo ha sido un mes positivo para el sector inmobiliario en Madrid. Se mantiene el interés por comprar vivienda como refugio de inversión y, a pesar de la incertidumbre

económica, muchos ciudadanos siguen confiando en el ladrillo como valor seguro.

Vallecas, con su espíritu de barrio, sus espacios renovados y su tejido social fuerte, se consolida como uno de los motores del mercado madrileño. Y todo apunta a que seguirá dando de qué hablar en los próximos meses.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55
www.torresrubi.com



ADMINISTRACIÓN LOS SOPORTALES

BAR, CAFETERÍA, PANADERÍA...

Si tienes un bar, cafetería, comercio...
y quieres **FIDELIZAR** tu clientela,
CUENTA CON NOSOTROS

Te podemos proporcionar un número
ABONADO nuestro

NOSOTROS NOS ENCARGAMOS DE TODO:

- Te llevamos la lotería y la recogemos siempre antes del sorteo
- QUEREMOS SER TU ADMINISTRACIÓN DE CONFIANZA

YA A LA VENTA EL SORTEO EXTRAORDINARIO DE LA MADRE

914 77 31 81 601 256 199
loteria.lossoportales@gmail.com
C. Sierra del Cadí, 6, Puente de Vallecas, 28018 Madrid

Juega con responsabilidad y solo si eres mayor de edad

ALIMENTACIÓN CARNICERÍA – CHARCUTERÍA – EMBUTIDOS

☎ 91 995 12 46 C/ Sierra Contraviesa, 54 28053 MADRID

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

MULTIFOTO

Evita Llandán Alegria

☎ 917787089 📞 654932270
MADRID - ESPAÑA

Mercado Puente de Vallecas

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

PUESTO 28
Carnes selectas
lavacallekas.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

Quiero ser pescadera Formación Exprés y Empleo

UNA ESCUELA PARA TI

Escuela Municipal Alimentación y Hostelería

FORO POR MADRID aemadrid.es

AGENCIA PARA EL EMPLEO

MADRID

Educación



▲ Foto de familia de los participantes en la entrada del Vivero de Empresas de Puente de Vallecas JESÚS INASTRILLAS

El propósito fue brindar a los jóvenes un acercamiento al equipo y colaboradores de un medio de comunicación local, permitiéndoles compartir la experiencia con otros estudiantes

y habló sobre el ambicioso documental sobre la DANA de Valencia que está realizando su compañía de producción.

“Lo que más me ha gustado ha sido la forma tan dinámica de dar la clase y el esfuerzo de los ‘profesores’ al enseñarnos algo que realmente les apasiona. En todo momento han intentado transmitirnos con cada actividad realizada en clase. Además, me gustaría recalcar la total implicación de cada uno de los compañeros”, comentó Ronald Martínez, alumno del colegio Jesús María García Noblejas.

Programación

Los jóvenes tampoco olvidaron comentar los juegos que amenizaron la experiencia durante los tres días. Así lo expresó Nicole Osorio, alumna del instituto Renacimiento: “Lo que más me ha gustado han sido los juegos que hemos hecho. Me ha parecido súper útil lo que hemos aprendido. Yo se lo recomendaría a la gente de 3º de la ESO si le interesa el periodismo, porque te aclara bastante las ideas.” Otros estudiantes también destacaron la importancia de estas dinámicas para reforzar la confianza y mejorar el trabajo en equipo. “La combinación de teoría y práctica hizo que la experiencia fuera más amena y enriquecedora”, afirmó, convencida, Lucía Molina, del centro IES Jane Goodall.

La estancia se realizó de nuevo en el Vivero de Empresas de Puente de Vallecas (calle de la Diligencia, 9), que proporcionó al periódico una sala para acoger a los estudiantes. Vallecas VA agradece su espléndida predisposición desde el primer momento.



▲ Los ‘profesores’ de Vallecas VA conversan con uno de los alumnos J. INASTRILLAS

Vallecas VA vuelve a participar en el programa ‘4º ESO + empresa’

● Más de 30 alumnos pudieron conocer el funcionamiento del periódico desde dentro

Por David Muñoz Montero

Vallecas VA, por cuarto año consecutivo, acogió durante los días 10, 11 y 12 de marzo a 31 alumnos de 13 centros educativos

de toda la Comunidad de Madrid, que participaron en el programa de la Consejería de Educación, ‘4º ESO + empresa’, cuyo objetivo es acercar a los estudiantes de ese curso al mundo laboral en el sector que ellos prefieran.

El propósito fue brindar a los jóvenes un primer acercamiento

al equipo y colaboradores de un medio de comunicación local, permitiéndoles compartir la experiencia con estudiantes de distintos barrios y municipios. Para ello, el equipo de Vallecas VA puso todo su esfuerzo y recursos para que pudieran trabajar en condiciones óptimas y vivir una experiencia enriquecedora, despertando su interés por el periodismo, la comunicación y la vida en comunidad. Además de esto, se les transmitió la importancia de reflexionar siempre sobre “el para qué” del oficio periodístico y el propósito de cada artículo que escriben.

El programa giró en torno a

conocer a los alumnos y sus intereses a futuro en la rama del periodismo. Todo ello, llevado a través de la realización de una entrevista individual por parte de cada uno de ellos. Los chicos y chicas pudieron aprender desde cero cómo realizarlas y redactarlas para la publicación en los medios de comunicación, pasando por la preparación de preguntas, así como por la elaboración de titulares.

El segundo día tuvieron la suerte de conocer a Mario y a su productora audiovisual ‘La Magia Negra’. Durante su charla comentó la importancia de respetar los límites de la persona entrevistada

informativomoralaz.com



avocesdecarabanchel.es



DESDE 1991



PIONEROS EN PRENSA DE PROXIMIDAD

MÁS DE MEDIO MILLÓN DE LECTORES AL MES

vallecas.com



distritovillaverde.com



LLEGAMOS A TODOS TUS CLIENTES BUZÓN A BUZÓN Y EN PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN.

LA INFORMACIÓN GRATUITA BARRIO A BARRIO Y DISTRITO A DISTRITO.

CADA MES MÁS DE 100.000 EJEMPLARES



ASOCIACIÓN DE EDITORES DE PRENSA DE PROXIMIDAD

Por Isa Mendi

Música, poesía y una mesa redonda entre vecinos y vecinas de varias generaciones del barrio permitieron clausurar a lo grande el viernes 14 de marzo, en el Centro de Educación de Personas Adultas (CEPA) de Entrevías, la exposición 'Historias de Entrevías', el enfoque emocional de un barrio que se reinventa', organizada por la Asociación Vecinal La Paz, con motivo del 50 aniversario de su legalización. Esta muestra ha sido un éxito rotundo, a tenor de las más de 3.000 personas que la visitaron entre el 12 de diciembre de 2024 y el pasado 28 de febrero. Además, según sus responsables, también quiere ser un punto de partida, sumando voluntades y esfuerzos, para recuperar la memoria de un barrio humilde levantado por sus residentes a golpe de reivindicación y lucha colectiva, que, como otros de la periferia de la capital, pasó de ser barro a barrio gracias al empuje de sus gentes y sus asociaciones vecinales.

"La muestra ha sido posible gracias a un gran trabajo colaborativo, con los aportes de los vecinos que han abierto sus casas y sus corazones para sumar sus recuerdos individuales al relato colectivo que mostraba la muestra. Ha sido un éxito en visitas y emociones, por eso confiamos

Más de 3.000 personas visitaron la exposición 'Historias de Entrevías'

- La Asociación Vecinal La Paz clausuró el 14 de marzo la muestra de fotografías organizada con motivo de su 50 aniversario



▲ Varios de los asistentes a la ceremonia de clausura, con las fotos de la exposición de fondo FRAVM

en que las "letras" de este capítulo de memoria histórica vuelvan a poder leerse pronto en otros espacios", dice en su cuenta de Instagram la poeta,

editora y correctora profesional, Andrea Mazas, vecina de Entrevías, que participó en el acto de clausura invitada por la organización.

"La historia de Entrevías es la lucha por el derecho a la vivienda y, por extensión, de la creación de un barrio con unas condiciones de vida humildes, pero dignas. Por eso, en la memoria (cada vez más perdida) de los vecinos y vecinas están la construcción de las Domingueras, los Quinientos, los poblados llamados de Absorción y Dirigidos, las cooperativas de viviendas (Copozo, Trabenco), etc. una larga marcha por la dignidad por hacer parte de la ciudad, unida a la lucha por las libertades, la democracia y los derechos sociales", resume Paco Pérez Carazo, presidente de la Asociación Vecinal La Paz.

Un poco de historia

La Asociación Vecinal La Paz se constituyó legalmente el 12 de

noviembre de 1974, aunque ya llevaba un tiempo funcionando de manera ilegal. La exposición del CEPA recogió, sobre todo, retazos de la vida cotidiana de esa colonia y del barrio de Entrevías desde esa fecha hasta nuestros días, pero también de acontecimientos que forjaron su historia y donde la asociación y el tejido comunitario fueron protagonistas.

Hechos y victorias como la llegada del alumbrado al barrio, la rehabilitación y remodelación de sus viviendas, la modernización de su alcantarillado y su red de saneamiento, la desaparición de los cables aéreos de alta tensión, la apertura del propio CEPA, la transformación de "la selva" en lo que hoy es el Parque Forestal de Entrevías o la lucha contra el abandono de los espacios públicos y la suciedad, que tuvo su expresión más cruda en las plagas de ratas y el gran concurso de caza o safari de estos roedores organizado a la finales de los años 70 del siglo pasado para visibilizar esta situación. En la misma línea, se llegaron a plantar 3.000 árboles en varias acciones públicas en el barrio para reclamar zonas verdes.

La lucha por el acceso a institutos y centros de FP públicos y por servicios sanitarios de calidad también forman parte de las prioridades de la asociación y del barrio que se volcó con las personas más vulnerables durante la pandemia de la covid19 con la creación de despensas solidarias y de un grupo de apoyo mutuo que sigue activo en la actualidad, la Red Pozo-Entrevías.



Haz trámites sin complicaciones, digitalízate

auladigital.comunidad.madrid

Más de 150 cursos gratis para empezar, mejorar o dominar herramientas digitales.

Fórmate, aquí



Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU



Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia



Vallecas Calle del Libro celebrará su XXVI edición del 21 al 30 de abril

Por Redacción

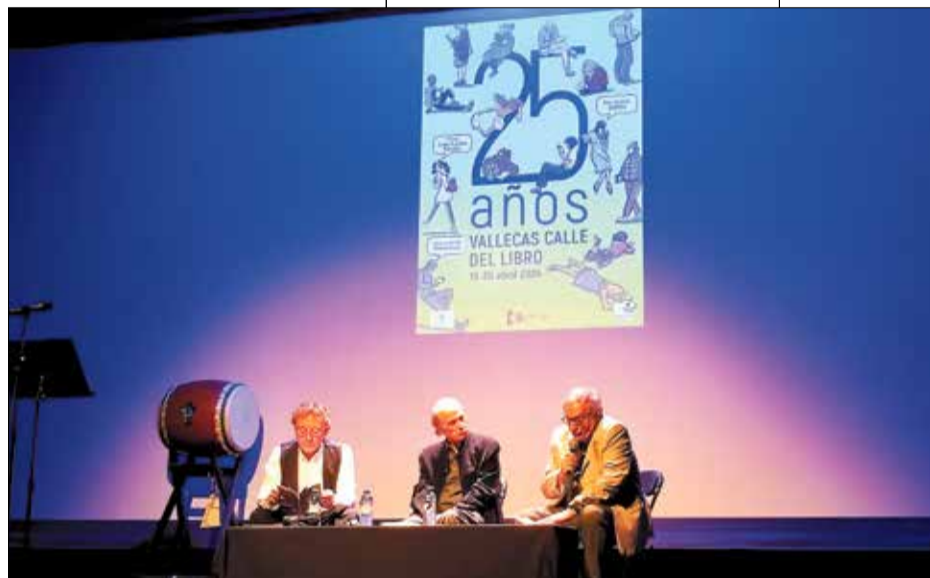
Un año más y ya van 26, Vallecas Calle del Libro sigue a pie de obra para fomentar la lectura, reconocer a los escritores y poner en valor la cultura de otros países y comunidades. Este año, la Semana Santa esconde los preparativos, largos y complejos, que permiten propiciar cientos de actos, exposiciones, debates, repartos de libros y actos culturales y festivos que ayuden a recuperar el hábito lector.

El miércoles 23 de abril, a las 19 horas, el Centro Cultural Pilar Miró (Plaza de Antonio María Segovia, s/n) será el escenario del acto inaugural de Calle del Libro. Estará presente el poeta al que se reconoce en esta edición vallecana, Javier Lostalé, del que se editará una antología de su obra, que se entregará a los asistentes al acto; y Manuel Rico, crítico literario, poeta y gran amigo de Vallecas y el prologuista de su antología. Actuará el Coro Al Alba como contrapunto musical y habrá alguna representación del arte de Andalucía.

Javier Lostalé, poeta, además de periodista, obtuvo el Premio Nacional de Fomento Lector por el programa literario de RNE que él mismo dirige. Autor de varios poemarios, se ha ofrecido para un encuentro masivo con institutos, bibliotecas y vecinos del barrio donde desarrollar su poesía, sus vivencias y transmitir el gran amor que profesa al libro y a la lectura.

"Andalucía, nos tememos que no estará debidamente representada. Las instituciones han sido tímidas a la hora de ofrecer el mejor panorama de las ocho provincias. No obstante, Andalucía estará en nuestro corazón y haremos lo imposible para que notemos su magnetismo y su presencia. Contaremos con la Junta de Andalucía, el instituto Andaluz de las Letras, la Casa de Andalucía de Getafe, las peñas flamencas vallecanas y otras aportaciones que iremos informando", dicen desde la organización de Vallecas Calle del Libro.

- El acto inaugural tendrá lugar el día 23 con la presencia de Javier Lostalé, el poeta al que se reconoce este año



La cultura andaluza tendrá una presencia destacada con diferentes actividades incluidas en la programación de este año

◀ El acto de inauguración de la edición de 2024 en el Centro Cultural Paco Rabal



◀ La lectura organizada por Ciudad Joven y la Asociación Vecinal La Unión en la XXV edición

Hasta el momento, está confirmada la exposición del escritor granadino Francisco Ayala, en las bibliotecas Luis Martín Santos (del 14 al 27 de abril) y Miguel Hernández (del 28 de abril al 8 de mayo). También, un encuentro con el autor granadino y subdirector del Instituto Cervantes, Ernesto Pérez Zúñiga, quien presentará su última obra 'Veníamos de la noche'. Esto será el jueves 24 en la Biblioteca Miguel Hernández.

Además, habrá actuaciones flamencas, baile, chirigotas de carnaval, recitales de poetas andaluces y exposiciones de tres poetas andaluces: Rafael Alberti, Federico García Lorca y Juan Ramón Jiménez en el Centro Cultural Paco Rabal, del 21 al 30 de abril.

Machado, Matute y Martín Gaité

Antonio Machado, Ana María Matute, Carmen Martín Gaité, en sus 150 y 100 aniversarios, estarán representados con exposiciones, charlas, publicaciones y recitales. Al cierre de esta edición, se puede concretar el acto del 28 de abril, a las 19 horas, en la Biblioteca Miguel Hernández, un homenaje a Carmen Martín Gaité en las voces de Poekas y del grupo de jóvenes poetas del IES 1º de Mayo.

Además, se desarrollará una buena cantidad de actos y propuestas creativas, y miles de libros se repartirán en los centros y en la calle. Una vez más, el libro será protagonista, y no solo un día, sino del 21 al 30 de abril.

Vallecas Calle del Libro informará puntualmente de los actos en los 10.000 periódicos, con el avance de la programación, que se repartirán en colegios, institutos, asociaciones de vecinos, culturales, de inmigrantes y de jóvenes. "No solo se trata de preparar muchos actos, sino de que estos estén repletos de participantes. Un año más, este el XXVI aniversario, Vallecas estará con los libros y fomentando la lectura", apuntan sus responsables.

Por último, el sábado 26 de abril, la Asociación Vecinal Palomeras Sureste repartirá libros enfrente del Metro de Miguel Hernández.

Un mutis por el foro, Juan Margallo

Por Marisa Tejada, directora de La Fábrica de Sueños

Indescribible sensación de vacío... Tu ausencia, irremplazable. Hermoso ser humano, amigo incondicional. Maestro comprometido, director brillante, actor delicioso de emociones profundas, de mirada intensa. Rebelde con causa de humor agudo, irónico, sarcástico...

y tantas, y tantas risas que nos has contagiado a tantos.

En esos momentos colectivos de confrontación de egos y broncas torpes, en lo profesional, en lo social, en lo político, rotos por tus ocurrencias geniales y las de Petra Martínez, tu media naranja extraordinaria, tu gran compañera de vida... Y todos llorando, muertos de la risa a vuestro alrededor y por los rincones... ¡Qué grandes!

Juan travieso, sincero, imprevisible, generoso. Mi querido amigo del



▲ El recientemente fallecido Juan Margallo, junto a Marisa Tejada

alma, tan temprano. Revolucionario del arte, tú, junto a tu gran amigo Luis Matilla, inspiradores, profundamente éticos, humildes, excepcionales. Nos habéis dejado. Vosotros. Padres, entre otros vocacionales, del teatro independiente. Sembrando cultura,

conciencia social, convivencia, imaginación y risas, muchas risas en Vallecas. Tu "Gayo Vallecano", de todos...Castañuelas 70', Uroc teatro, 'Ejercicios para Equilibristas', 'El Señor Ibrahim y las Flores del Corán', 'La señorita Margarita', 'Hasta que

el Alzheimer nos separe', 'Campeones'... Y tanto, tanto bueno.

Protector y defensor de los derechos humanos, la justicia social y de nuestra sagrada profesión. "El Teatro" y sus gentes. Muchos nos sentimos huérfanos sin ti. Juan nos ha impactado, nos ha dejado huella. Su partida está encendiendo la conciencia y el corazón de mucha gente. Se va, dejando una estela maravillosa y posiblemente única. ¡Imprescindible Juanito Margallo!, que diría Bertolt Brecht. Y como algunas de las grandes voces imprescindibles que, nos han ido abandonando: Saramago, José Luis Sampedro, Marisa Paredes, Federico Mayor Zaragoza... Todos ellos "nos pasan el testigo".

En estos momentos de confusión y guerras, más que nunca, en su nombre, nos toca sembrar cultura de paz. ¡En pie de paz frente a las guerras! El listón está muy alto. ¿Estamos preparados para recogerlo?

La Vallekana Sound System, el barrio como escenario

Por David Muñoz Montero

Los comienzos de La Vallekana Sound System están marcados por la calle y el barrio. “Los vecinos fueron los que nos dieron el impulso para crear en nosotros mismos al principio”, recuerda Efraín, el cantante del grupo. Antes de los escenarios, sus primeras notas sonaron en plazas, bares y en el metro, donde entendieron que su música tenía un impacto real. “Empezamos tocando en el metro. Ahí es donde vimos el potencial real”, explica el vocalista. Aquellas actuaciones improvisadas se convirtieron en la semilla de una banda que ha crecido sin perder su esencia callejera.

Si algo define a esta formación es su capacidad para mezclar géneros sin artificios. Su sonido no sigue fórmulas preestablecidas, sino que fluye con naturalidad. “Hacemos una mezcla de rock, rap y flamenco, pero sin forzarlo. Sale de manera natural”, explica Manuel, su batería. Lejos de ser una combinación improvisada, su fusión nace del respeto por cada estilo y de la experiencia de sus integrantes en distintos mundos musicales. Para ellos, el flamenco no es solo un ritmo, sino una forma de sentir. “El flamenco hay que vivirlo. Es un género muy amplio, lleno de matices”, afirma Efraín, consciente de que su propuesta no es

- Con una mezcla explosiva de estilos y letras con mensaje, la banda madrileña sigue fiel a sus raíces y su compromiso con la música



La música llega de forma más directa que 20 panfletos llenos de terminología complicada’, dice Efraín, vocalista del grupo

◀ Uno de los ensayos de la banda vallecana
JESÚS INASTRILLAS

solo un experimento sonoro, sino una forma de expresión que bebe de sus propias raíces.

Gracias a esta mezcla, sin esperar, La Vallekana Sound System terminó siendo pionera en una fusión

que, años después, marcaría la industria. “Yo todavía no estaba en la banda, pero fueron muy visionarios

sin quererlo. Estaban fusionando el flamenco y la música urbana. Y son pioneros para mí, en ese sentido. Porque luego ha venido toda la ola de... Rosalía y todo lo que ha creado y todo lo que ha generado”, reflexiona Javi, bajista de la banda vallecana. Lo que para ellos surgió de manera espontánea, mezclando géneros sin etiquetas, más tarde se convertiría en una tendencia global, demostrando que la música de raíz y la experimentación pueden ir de la mano.

Sentir y matemática

Para Efraín, “la música es sentir y matemática. Sentir, para transmitir, y matemática, para que todo encaje y un equilibrio entre emoción y estructura”. Más allá de los géneros que fusionan, el alma del grupo está en esa conexión entre la pasión y la precisión, entre la improvisación y el trabajo detrás de cada canción. Sin embargo, su proceso creativo no sigue reglas fijas. “No tenemos un proceso claro. Cada uno aporta lo que puede, cuando puede. Es un proceso coral”, explica Manuel. Con siete integrantes y vidas cruzadas por el barrio, el trabajo en equipo es caótico, pero auténtico, y de ahí nace su sonido único.

Para La Vallekana, la música es más que arte: es resistencia y mensaje. Como dice Efraín: “La música llega de forma más directa que 20 panfletos llenos de terminología complicada.”

Un grupo de teatro nacido del azar y de la pasión

- La compañía Peripatétikas surgió de una propuesta inesperada y hoy recorre los escenarios de Vallecas con sus microteatros cargados de humor y drama

Por David M. M.

Dicen que las mejores ideas surgen de la improvisación. Pues así nació Peripatétikas, un grupo de teatro vallecana que, lo que empezó como un reto inesperado, se ha convertido en un proyecto sólido que ya cuenta con un plan de gira para estos próximos meses.

La historia de Peripatétikas arrancó en el Huerto Utopía, donde Almudena Pérez, actriz y autora de parte de sus obras, acudió a un concierto en el que tocaba Emilio Mahugo, otro de los

miembros del grupo. Todo empezó con una conversación con una de las personas organizadoras del espacio. Almudena mencionó que estaba haciendo un taller de escritura teatral. Fue entonces cuando la encargada de eventos del huerto respondió: “¿Y tú organizarías una obra de teatro para nosotros?”. Sin pensarlo demasiado dijo que sí. “Luego le dije a Emilio: me tienes que ayudar, porque me he metido en un embolado muy gordo”, recuerda entre risas.

Con la propuesta en marcha, Almudena y Emilio comenzaron a escribir. Algunas de las obras ya existían como relatos, pero hubo que adaptarlas al formato teatral. El siguiente

paso fue encontrar actores. “La primera intención fue decírselo a nuestros amigos del club de lectura. La mayoría dijeron que no, así que empezamos a buscar entre conocidos y conocidos de conocidos”, explica Emilio. Poco a poco se sumaron más integrantes hasta formar el elenco que hoy da vida a sus historias.

Reconocen que lo curioso es que, más allá de la primera actuación, no había una intención de seguir con el proyecto. La respuesta del público fue lo que cambió los planes por completo. “Mi idea era no hacerlo más, pero viendo la ilusión del resto y lo bien que salió, decidimos seguir adelante”, admite Almudena.

El resultado es un conjunto de cuatro microteatros que mezclan géneros y estilos. “Hay uno que es dramático, otro más absurdo y dos que van más hacia la comedia”, cuenta Almudena. “Empezamos con una de risa, luego bajamos al drama, pasamos al absurdo y terminamos con una historia delirante, para que el público se vaya con buen sabor de boca”, añade.

Aunque las obras no abordan directamente temáticas del barrio, su esencia vallecana está presente. “Al fin y al cabo, somos de aquí. No hay por qué demostrarlo constantemente, pero estoy seguro de que las obras serían diferentes si en vez de

vivir en Vallecas, lo hiciéramos en el barrio de Salamanca”, reflexiona Emilio.

Edadismo y el futuro del grupo

Peripatétikas también desafía la idea de que el teatro es un espacio reservado para los más jóvenes. Sus integrantes reivindican la creatividad y las ganas de aprender a cualquier edad. “Parece que cuando te haces mayor, la gente espera que te vuelvas más temerosa, más prudente. Pero yo he hecho el proceso inverso: de joven era muy tímida, y ahora, con casi 60 años, me subo a un escenario sin dudarlo”, cuenta Almudena. Sonia de la Plaza, otra integrante, por su parte, destaca el valor de iniciativas culturales para personas adultas. “A mí esto me da la vida. Tener la cabeza ocupada en algo que solo te engrandece como persona es maravilloso”, apunta.

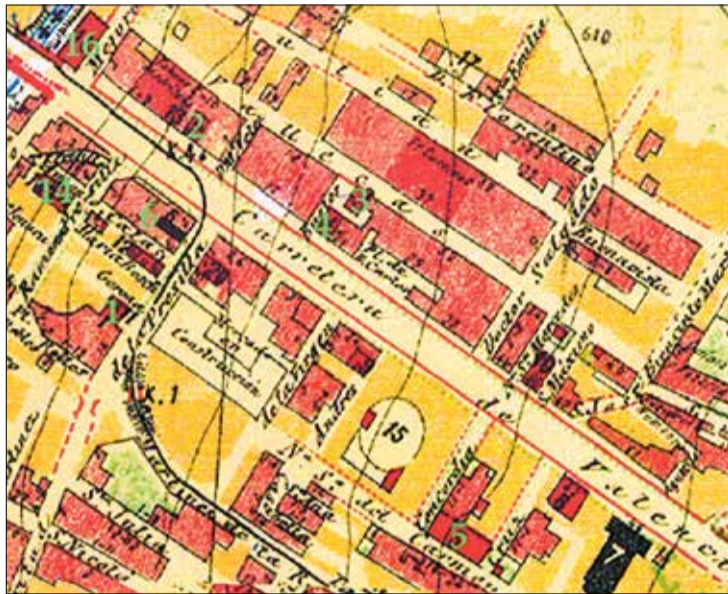
El grupo sigue avanzando paso a paso, sin prisas, pero con entusiasmo. Entre sus planes a medio plazo está formarse como asociación cultural para poder acceder a ayudas y continuar creciendo como compañía.

Las próximas citas de su gira son el 11 de abril, a las 21 horas, en La Horizontal; el 10 de mayo, a las 20 h., en La Casa del Barrio Carabanchel, y el 30 de mayo, a las 19, en el Centro Cultural Alberto Sánchez. Además, en junio se está a la espera de confirmar la fecha en dos lugares muy especiales: Stones Rock Bar y Huerto Utopía.



▲ Los integrantes del grupo. De izquierda a derecha: Sonia de la Plaza, María Ángeles Sánchez, Emilio Mahugo y Almudena Sánchez
D. Muñoz

HISTORIA DE VALLECÁS



▲ Un mapa de la zona del siglo XIX

Nueva Numancia

Por José Luis García Heras

Las primeras noticias que tenemos del lugar son de 1866: "Continúan las obras en el barrio de Nueva Numancia, que con el tiempo ha de formar parte de la corte, por estar situado a espaldas de la gran posesión del Retiro." ("La Correspondencia de España", 31-12-1866).

Sin embargo, no sabemos el origen del nombre y nos preguntamos si estaría relacionado con la ciudad de Numancia (Soria) o, más probablemente, con la fragata Numancia, construida en 1864 y que formó parte de la escuadra del Pacífico el año siguiente, poco antes de dar el nombre de Nueva Numancia a la barriada del Puente de Vallecás.

Los inicios

En 1848 ya consta la existencia de algunos ventorrillos en el lugar y

en el mapa de Coello de 1853, pasado el puente del Abroñigal, se sitúa un reducido caserío, que podría corresponder a esos ventorrillos o a las primeras viviendas de la zona, muy pocas si fuera el caso.

Los terrenos sobre los que se construyen los primeros edificios, en la margen izquierda del Abroñigal, habrían sido adquiridos por Francisco de la Presilla y Ortiz de Taranco, administrador y corredor de Fincas, agente de Bolsa. A los pocos años ya hay construida una manzana de casas en el recién denominado barrio de Nueva Numancia.

Al fallecer Francisco de la Presilla en 1870, los terrenos fueron adjudicados a su viuda, Antonia Manuela Calás Marcos, que fallece en 1876, heredando sus hijas, Josefina y Ramona, las propiedades de la familia.

Un barrio floreciente

En 1868 ya hay en construcción una iglesia y muchas casas

que forman rectas y espaciosas calles. Aunque no sepamos en qué año quedó construida la iglesia y se abrió al culto, sabemos que en 1880 ya existía una capilla bajo la advocación de la Virgen del Carmen y se habrían celebrado actos litúrgicos, facilitando a los primeros vecinos de Nueva Numancia y aledaños la asistencia a misa dominical.

Es necesario promocionar el nuevo barrio, aunque todavía no tenga agua corriente ni alcantarillado, y en 1867 se inicia la construcción de una plaza de toros.

En 1913 la barriada se sigue denominando 'Nueva Numancia' y 'numantinos', a sus vecinos.

Ya en 1900 había unas dependencias del juzgado municipal (de Vallecás) en la calle de Josefina de la Presilla; en el callejón de Bustos existía una casa de socorro, junto a un colegio de niñas; y una alcaldía de barrio, al comienzo de la carretera de Valencia.

El juzgado estaba situado en la calle de Ramona de la Presilla número 12, junto a la futura iglesia de San Ramón. Transcurrido el tiempo, se trasladó a la calle del Carmen número 1 (actual Puerto Monasterio), donde hubo primeramente una escuela municipal, después una casa de socorro, las oficinas de ampliación del Ayuntamiento, y la sede de este, desde septiembre de 1932.

En Vallecás había dos equipos de fútbol de renombre: el Racing de Nueva Numancia y el Sporting Vallecano. En 1926 se celebra un partido entre ambos, dentro de los festejos de la Virgen de la Paloma, patrona del Barrio Sur del Puente de Vallecás.

Con el tiempo, el nombre se fue difuminando, siendo cada vez más frecuente el de Puente de Vallecás. Y el vecindario fue olvidando el topónimo Nueva Numancia. No fue hasta 1962, cuando se inauguró la estación de Metro siguiente a Puente de Vallecás, cuando resurgió el nombre y el interés por el lugar al que se refería.



VALLECÁS VA DE TEATRO

Una comedia divertida y diferente para ver en familia



▲ Los protagonistas de la función

JAVIER NAVAL

'**Nunca he estado en Dublín**'. Texto: **Markos Goikolea**. Dirección: **Mireia Gabilondo**. Reparto: **Eva Hache, Carolina Rubio, Iñigo Aramburu, Iñigo Azpitarte**. Escenografía: **Fernando Bernués**. Vestuarios: **Ana Turrillas**. Departamento de Iluminación: **Xavier Lozano**. Música: **Iñigo Apitarte**. Teatro Pavón, hasta el 27 de abril.

Un personaje imaginario ronda por el escenario y, aún sin ponerle cara, se siente presente y se le llega a aceptar por conveniencia.

Comedia trepidante e hilarante, desde el primer momento hasta su conclusión, sin bajar el ritmo chistoso y divertido a lo largo de toda la obra.

La acción se desarrolla en el salón de la casa donde se prepara la susodicha cena de Navidad entre reproches, discusiones e intentos de solucionar las diferencias mediante la aceptación de lo real o imaginario.

Acontecimientos curiosos o fenómenos no naturales son el eje central de la trama, junto a esas relaciones humanas intrafamiliares que inundan los hogares en cualquier parte del mundo con una pizca de surrealismo y fantasía en este caso.

Una extraordinaria comedia muy bien interpretada desde Eva Hache como la madre, Iñigo Aramburu como el padre o Iñigo Azpitarte como el hijo y una desternillante y graciosísima Carolina Rubio, que está cumbre. Una comedia divertida y diferente para ver en familia y pasar una hora y media de disfrute y diversión. No es nada fácil hacer una comedia que vaya como un tiro. Recomendable.

Por Pedro Lorenzo

Este es el primer texto largo del dramaturgo navarro Markos Goikolea, que hasta el momento había escrito cortometrajes y 'sketches'. Ilusionante y desternillante comedia de una familia que se reúne para cenar en Navidad después de que la hija ausente durante tres años vuelva a casa, procedente de Londres, con una novia a la que todos quieren conocer. Unas historias rocambolescas que se van desentrañando a largo de la cena. Los padres, aparentemente convencionales, tienen unas realidades y complicaciones peculiares y patéticas, como, en general, sucede en todas las familias



Deportes **Rayolandia**

Por Juan Rodríguez



- 1 Los jugadores del Rayo celebran la victoria frente al Deportivo Alavés
LaLiga
- 2 El portero argentino Batalla, en un entrenamiento
@RAYOVALLECANO
- 3 Una jugada del Rayo Femenino-Huesca
@RAYOFEMENINO
- 4 El ex jugador del Rayo, Andrija Delibasic, fallecido el 19 de marzo
@RAYOVALLECANO

ADRVE: Agrupación Deportiva Rayo Vallecano de Europa

Al próximo que hable de mantenerse otro año más en Primera le quitamos puntos del carnet de conducir o algo! Vale que el Rayo es un equipo sufridor por naturaleza, corajudo, peleón, esforzado... pero lo uno no está peleado con lo otro. No tiene por qué. El Rayo está completando una temporada soberbia, de las mejores que se recuerdan desde hace muchos años, así que no hay razón para ese "echarle agua al vino" preventivo que estamos presenciando en ciertos dirigentes, jugadores y partes de la afición. No hay un solo motivo para no ilusionarse con este equipo, así que hay que relajarse y disfrutar. Y si luego el Rayo no se clasifica para Europa, pues se disfruta del camino recorrido y punto, ¡menudo temporadón se están marcando los de Iñigo Pérez! Y sin delantero centro ni nada, una auténtica proeza. Quedan menos de 10 partidos (o 10 "fechas" que dicen los argentinos) y tendrá

que darse un derrumbe muy grande del equipo para no lograr los objetivos.

El mes de marzo se saldó con un empate en casa ante el Sevilla, una derrota por la mínima ante el Madrid en el Bernabéu (con los de Ancelotti achicando agua), empate a dos en Vallecas contra la Real Sociedad y un 0-2 en casa del Alavés que sigue confirmando la buena marcha, recta, firme, invariable, de este Rayo Vallecano de Madrid... ¡y de Europa!

Batalla renueva con el Rayo hasta 2030

Buenas noticias para la portería del Rayo Vallecano. Augusto Batalla la defenderá hasta 2030, toda una garantía, tras la firma del acuerdo entre el club y el guardameta argentino el pasado mes de marzo.



El Rayo femenino firma un mes de marzo para olvidar

Empate a uno a domicilio frente al Eibar B, derrota en casa ante el filial del Athletic de Bilbao, empate en casa del Avilés, nueva derrota en casa ante el Huesca por un apretado 1-2 y otro partido perdido en casa del Atlético de Madrid Femeninas para cerrar el mes de marzo. Un mes que, con dos empates y

tres derrotas, solo podemos calificar como "insuficiente" y "necesita mejorar" (esto me lo ponían a mí en muchas notas de asignaturas del cole y no sabéis cuánto dolía -para más sobre mi cole y otras historias de Vallecas, podéis escuchar en Ivoox el último podcast de Dame Rayo-). El próximo partido de las chicas será en casa ante el Europa... que, curiosamente, es el objetivo que persiguen los chicos esta temporada (aunque no lo digan en voz alta).

El Rayo B flojea

Así transcurrió el pasado mes de marzo para el Rayo Vallecano B: imponente 2-4 en casa del Álamo, empate a 3 en casa contra el Carabanchel, derrota por 2-1 en Tres Cantos y otras dos más en la ciudad deportiva rayista por 0-3 y 0-1, contra el Leganés B y contra el Cala Pozuelo, respectivamente. Así pues, una victoria, un empate y tres derrotas. Lo que, en mis tiempos del cole, no llegaba todavía al "progreso adecuadamente", ¡a ver si lo hace pronto!



D.E.P. Delibasic

Loramos desde aquí la muerte, el pasado 19 de marzo, de Andrija Delibasic. El ex-jugador, que pasó por varios clubes de Primera, aunque donde dejó más huella fue en el Hércules de Alicante y en el Rayo Vallecano (siempre mostró un máximo entendimiento por el barrio de Vallecas y el club), falleció a los 43 años tras luchar durante mucho tiempo contra un tumor cerebral. Descanse en paz.

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

Sociedad



Por Federación Red Artemisa

600 años del pueblo gitano en España, a veces madre, siempre madrastra

2025 ha sido declarado por el Gobierno como el Año del Pueblo Gitano. Desde su salida del Panyab hace 1.000 años y su éxodo por distintos países, el 12 de enero de 1425 llegaron a la península ibérica. Desde entonces ha formado parte fundamental del tejido social, cultural y económico de España. Sin embargo, su historia ha estado marcada por la discriminación y la exclusión. En 1978, la comunidad gitana fue reconocida como ciudadanía de pleno derecho en la Constitución Española. Su reconocimiento legal supuso un avance en la garantía formal de sus derechos, pero, en la práctica, persisten barreras estructurales que dificultan la plena igualdad.

Estas desigualdades impactan directamente en su salud, generando peores indicadores respecto a la población general.

Los determinantes sociales de la salud son factores económicos, sociales y ambientales que influyen en el bienestar de las personas y tienen un impacto en los resultados de salud: educación (menor nivel educativo limita el acceso a información y empleo en mejores condiciones,



▲ La bandera del pueblo gitano representa el cielo, el campo y la libertad de movimiento

gitanas menor en comparación con la media nacional, mayor incidencia de enfermedades crónicas (como diabetes y afecciones cardiovasculares), indicadores de salud mental que revelan mayor prevalencia de ansiedad y depresión, en parte, debido a la situación de exclusión social.

Mediación intercultural

La mediación ha demostrado ser una estrategia efectiva para mejorar la atención en salud de la comunidad gitana. Los y las profesionales de mediación intercultural en salud, generalmente de la propia comunidad, actúan de puente entre profesionales sanitarios y población gitana, facilitando la comunicación y reduciendo barreras culturales y de desconfianza. Además, contribuye a reducir las desigualdades en salud y a promover el empoderamiento de la comunidad gitana, en la participación y toma de decisiones sobre su bienestar. Es clave seguir implementando estrategias como la mediación sanitaria y promover políticas públicas que aborden los determinantes sociales de la salud, garantizando una equidad real en el acceso a derechos y oportunidades de la comunidad gitana.

repercutiendo en la calidad de vida); empleo y situación económica (precariedad laboral y desempleo contribuyen a mayor nivel de estrés, problemas de salud mental dificultan una alimentación saludable); condiciones de vivienda (muchas familias residen en entornos precarios, aumentando el riesgo de enfermedades infecciosas, problemas respiratorios y accidentes); acceso a servicios de salud (la desconfianza en el sistema, sumada a experiencias previas de discriminación, puede generar reticencias para acudir a los servicios de salud); antigitanismo (prejuicios, estereotipos y prácticas discriminatorias que marginan a la comunidad gitana e inciden directa y transversalmente en los determinantes).

Las encuestas nacionales de salud a población gitana concluyen estas desigualdades en: esperanza de vida de las personas

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.



DE LA MANO DE TU ENFERMERA

La relación de confianza en atención primaria salva vidas

Por Lara González, enfermera familiar y comunitaria, Irene Valdés y Lucía Mateos, residentes de medicina familiar y comunitaria CS José María Llanos y Concha Párraga, enfermera de familia CS Campo de la Paloma

tiempo. Es decir, no se trata solo de recibir atención sanitaria de manera puntual cuando la necesitamos, sino de contar con un profesional que nos conozca, que entienda nuestro historial y pueda anticiparse a posibles problemas de salud.

La inestabilidad laboral está provocando que cada vez que acudimos al centro de salud nos atienda un profesional sanitario diferente. Si bien los sistemas informáticos facilitan la recogida de los datos de los pacientes en cada visita, las historias clínicas electrónicas son incapaces de sustituir el conocimiento cercano de nuestros referentes en atención primaria. Cuando es la misma persona la que nos atiende a través del tiempo, se genera un vínculo de confianza entre ambas partes. El paciente, por un lado, se siente más

cómodo para expresar lo que le sucede y comentar circunstancias personales claves para comprender los procesos que vive, y, a su vez, el profesional podrá plantear y manejar mejor cada situación. Además, este seguimiento constante permite detectar a tiempo signos tempranos de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión o incluso el cáncer.

Múltiples estudios argumentan que la continuidad con un mismo profesional favorece la prevención de enfermedades, evita la polimedición en ancianos, reduce las visitas a urgencias y las hospitalizaciones, e incluso disminuye la mortalidad. Es decir, tu esperanza de vida será probablemente mayor si puedes permanecer con la misma médica o enfermera a lo largo del tiempo.

Un ejemplo sobre longitudinalidad

Pedro acude al centro de salud para revisar su tensión arterial, como hace con su médica de siempre, Marta. Sin embargo, hoy está su sustituto Luis. Luis revisa su historial, y observa que tiene la tensión más alta. Siguiendo el protocolo, le recomienda ajustar la dieta y le prescribe un nuevo medicamento.

Preocupado, Pedro regresa al día siguiente: "Ayer el doctor que me atendió me dijo que mi

tensión está peor y que debo tomar otra pastilla".

Marta lo observa y le pregunta: "Pedro, ¿no habrás vuelto de visita a casa de tu hermano?"

"Sí, ¿cómo lo sabes?", responde. "Cada vez que vas, te pasas la semana comiendo embutidos y aceitunas. Ya te pasó lo mismo el año pasado. Además, cuando te bajamos demasiado la tensión comienzas con mareos, y sabes que es importante evitar caídas", apunta la doctora. Pedro suspira aliviado y acuerda con Marta tomarse la tensión durante unos días tras venir del pueblo para valorar si es necesario o no su cambio de tratamiento. Luis ha realizado bien su trabajo, pero no tenía los datos personales de Pedro y eso le ha hecho ceñirse a protocolo, mientras Marta tenía otro dato más, que era todo el área personal. Generalmente, se necesitan unos dos años para que los pacientes y el profesional sanitario del centro de salud se conozcan lo suficientemente bien como para poder dar una atención óptima. No hay que olvidar que la atención primaria es el escalón más eficiente de la sanidad, pues permite resolver entre el 85 y el 90%

SOPASALUD

Médica	Atención
Primaria	Reflexión
Cuidados	Vida
Sistema	Salud
Recurso	Enfermera
Alivio	Tensión
Emocional	Mundo

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

de las consultas con un mínimo consumo de recursos.

Invertir en atención primaria resulta extremadamente rentable para el sistema sanitario, y debe ser una prioridad. Es esencial que la población valore y defienda la importancia de tener profesionales de referencia, entendiendo que esta relación puede determinar tener una

vida más sana y prevenir problemas de salud que podrían evitarse con facilidad.

En un mundo donde la inmediatez parece imponerse, la longitudinalidad en la atención primaria nos recuerda que, cuando se trata de salud, lo importante no es solo ser atendido, sino ser conocido y acompañado a lo largo del tiempo.

ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Hamburguesas de merluza al horno

Por Bárbara Sánchez y Rubén Chacón, enfermeros de Salud Mental en CSM Villa de Vallecas; y Concha Párraga, enfermera de Familia en CS Campo de la Paloma

Ingredientes para 2 personas:

- ☑ 1 cebolla
- ☑ 1 pimiento rojo
- ☑ 1 puerro
- ☑ 1 calabacín
- ☑ 3 zanahorias
- ☑ 1 huevo
- ☑ 250 gramos de merluza
- ☑ Aceite de oliva virgen extra
- ☑ Sal y pimienta
- ☑ Perejil picado

Preparación:

Estas hamburguesas de merluza son una forma fácil y rápida de incorporar a nuestra dieta habitual verduras y pescado. Tenemos que descongelar los filetes de merluza horas antes de preparar la receta. Se aconseja para evitar intoxicaciones alimentarias que se descongele la noche de antes en la nevera, preferiblemente tapado. En primer lugar, ponemos a precalentar el horno a 180°. Posteriormente, tenemos que preparar el sofrito de verduras. Para ello, picamos la cebolla y la pochamos en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra a fuego suave. Mientras tanto, lavamos y picamos en trozos pequeños el resto de verduras y las vamos añadiendo a la sartén. Se aconseja poner una tapa para que se hagan más rápido, moviendo la mezcla para que no se pegue. Salpimentamos al gusto.

Una vez tengamos las verduras, colocamos en un recipiente el pescado crudo descongelado, el huevo y trituramos con la batidora hasta que no queden grumos. Añadimos sal y perejil picado. Mezclamos en un cuenco las verduras pochadas con el pescado y huevo. En una bandeja para



horno, colocamos papel vegetal y para montar las hamburguesas, echamos unas gotas de aceite de oliva virgen extra y, tomando como medida una cuchara sopera, cogemos porciones de la mezcla, damos forma con las manos y lo colocamos sobre la bandeja, aplastando suavemente para que quede la forma de la hamburguesa. Lo llevamos al horno previamente calentado a 180° y lo dejamos aproximadamente 20 minutos.

Valor nutricional de la merluza: aporta proteínas, ácidos grasos omega-3, selenio, fósforo, potasio, vitamina B12 y niacina.

anúnciense en Vallecas VA

Mar: **620 940 440**



900 599 316

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

-  atención psicológica especializada
-  acompañamiento psicosocial
-  orientación jurídica
-  intervención psicosocial para personas de apoyo

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

Comunidad de Madrid



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

REDPISO ENTREVÍAS

📍 Av. Entrevías, 52 📞 91 507 92 42

REDPISO MADRID SUR

📍 Av. Pablo Neruda, 87 📞 91 785 41 59

REDPISO PORTAZGO

📍 Av. Albufera, 143 📞 91 477 63 71

REDPISO PEÑA PRIETA

📍 Av. Peña Prieta, 20 📞 91 501 85 52

REDPISO PALOMERAS

Av. Buenos Aires, 35 📞 91 300 36 08

REDPISO NUEVO ENSANCHE LA GAVIA

📍 Av. Las Suertes, 60 📞 91 037 82 64

REDPISO VILLA DE VALLECAS

📍 Pº Federico García Lorca, 20 📞 91 831 94 32

REDPISO SAN DIEGO

📍 Calle Carlos Martín Álvarez, 61 📞 91 757 01 51

REDPISO MIGUEL HERNÁNDEZ

📍 Avd. Rafael Alberti, 29 esquina

📍 Calle Luis Buñuel 📞 91 777 39 33

REDPISO SANTA EUGENIA

📍 Calle Virgen de las Viñas, 5 📞 91 027 85 28

REDPISO CONGOSTO

📍 Calle del Congosto, 20 📞 91 599 35 18

REDPISO PUENTE DE VALLECAS

📍 Avd. de Monte Igueldo, 40 📞 91 434 94 03

DCREDIT VALLECAS CENTRO

📍 Avd. Buenos Aires, 21 📞 652 832 016

