



PERIÓDICO GRATUITO
WWW.VALLECAS.COM

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

Septiembre 2025. N.º 347 Año XXXI



Regresan las fiestas de la Virgen de la Torre

La programación se desarrollará del 5 al 14 de septiembre

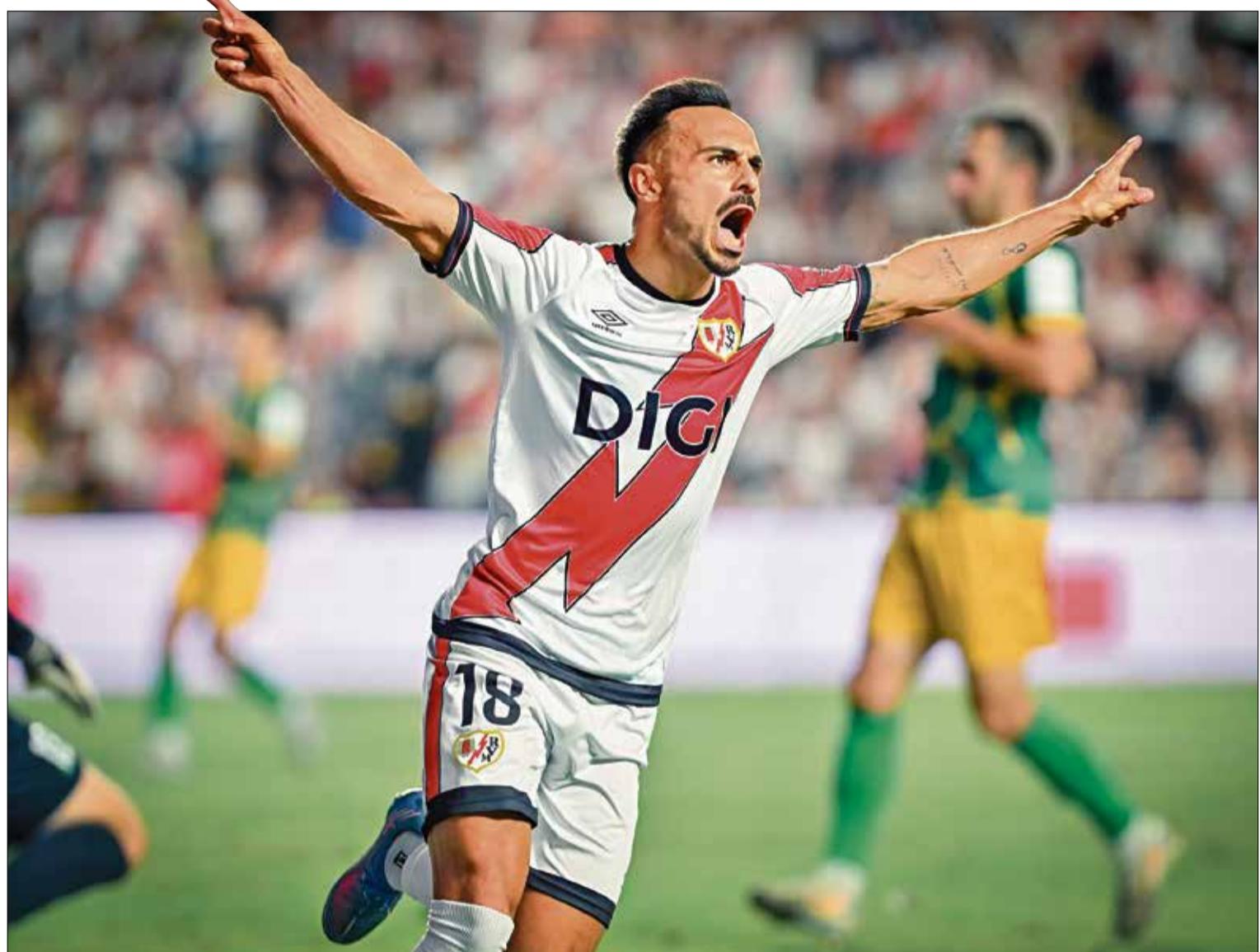
Pág. 8-9



«Ninguna feria del libro es mejor que la de Vallecas»

Entrevista a la escritora vallecana, Esmeralda Romero

Pág. 11



RAYO VALLECANO

Vallecas jugará en Europa

El Rayo goleó al Neman Grodno y se metió en la fase de grupos de la Conference League

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](mailto: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

¡¡¡CONOZCA CUÁNTO VALE SU CASA!!!

Llámenos al **91 303 63 55**

comprarcasa.
TORRESRUBÍ

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

Opinión

EDITORIAL

¿En qué condiciones queremos vivir?

Legamos al final de una extensa celebración del 30 aniversario de nuestro periódico. Casi un año, en el que hemos estado colaborando muy activamente en la III Marcha Mundial por la Paz y la Noviolencia, en las fiestas de los barrios, en la Feria del Libro de Vallecas, Hemos aprendido mucho y con ello estamos preparando los motores para poner en marcha un "reactor" y poder estar a la altura de lo que requieren los actuales acontecimientos.

El mundo está cambiando a velocidad vertiginosa y nosotros queremos acompañar ese proceso de la especie humana en todo el planeta. Nuestro campo de acción son las dos Vallecas y ahí es donde nos vamos a aplicar con mucho más ahínco que en lo realizado en estos 30 años. Estamos sintetizando estas

tres décadas y estrujándolas para sacar todo el jugo posible. Es mucho y muy bueno todo lo que se ha realizado durante ese tiempo en los dos distritos, construido por tanta y tanta gente, a quien les ha movido aportar algo a su comunidad. Esa y no otra es la realidad "más real" que existe y no la que quieren hacer que "nos tragemos" los medios de propaganda de este sistema. No, no nos la "tragamos". Por supuesto que en el mundo y en nuestro país están aconteciendo monstruosidades como hacía décadas que no se veían. Por supuesto que la vida en nuestro país se hace a diario más difícil para cada vez más gente. Eso es así. Esa es una realidad generada por quienes dirigen el mundo. Pero no podemos permitir que el relato de este sistema que sobredimensiona toda la violencia existente se nos meta

en nuestras almas y nos atemorice, nos achiique pensando que somos insignificantes y que nada podemos hacer para cambiar las cosas. Existe esa otra realidad más extendida y humana que no sale en la televisión, la de millones y millones de seres humanos en todo el planeta que dan lo mejor de sí y de la que Vallecas sabe muy bien por propia experiencia.

En esa dirección es muy de agradecer la iniciativa de la Universidad de Verano del Humanismo Universalista del 12 al 14 de este mes (información en la página 5 y en uvpt.org) en la que nuestro periódico, Vallecas VA, va a moderar una mesa-redonda que lleva por título, 'El papel de los medios de comunicación de proximidad respecto de las condiciones en que queremos vivir', actividad a la que están invitados todos ustedes.

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 Cuidado, lo llaman libertad

Ignacio Marín
(@ij_marin)



instituciones no fue casual y el silencio ante estos hechos no es otra cosa que complicidad.

Otro caso lamentable lo protagonizó la alcaldesa de Alcalá de Henares al exigir el cierre de un centro de acogida de menores inmigrantes no acompañados. Una actitud que responde al mismo patrón de criminalización colectiva y que contó con el apoyo, por supuesto, de la propia presidenta de la Comunidad de Madrid. Señalar a todo un colectivo por delitos aislados y siempre condenables, no solo es irresponsable, es una canallada.

Tener que recordar, en pleno 2025, que la delincuencia no tiene raza, etnia ni nacionalidad resulta desalentador. El sentido común se ha diluido frente a esa ola reaccionaria que logra normalizar discursos racistas en bares, redes sociales, tertulias televisivas e incluso en nuestras conversaciones cotidianas.

Pero aún no es tarde. Debemos enfrentarnos a este resurgir del fascismo con la fuerza de la verdad. El racismo, como siempre, no nace del color de piel, sino del odio al pobre. El migrante que se juega la vida en

El enemigo del pobre no es otro pobre. Es el sistema que fomenta este discurso y perpetúa la desigualdad. No podemos permitir que el fascismo se disfraze de opinión legítima

el mar es señalado como amenaza, mientras que el millonario que gentrifica barrios enteros o los fondos buitres que expulsan a familias humildes de sus casas pasan inadvertidos. La clase trabajadora es manipulada para que odie

a quien viene con menos, no a quien le explota.

El sistema que padecemos no protege al ciudadano, lo enfrenta a su semejante. Desmantela la pública, única red de seguridad que tienen las clases no privilegiadas, mientras nos dice que el verdadero problema viene en patera. Pero no, el enemigo del pobre no es otro pobre. Es el sistema que fomenta este discurso y perpetúa la desigualdad.

No podemos permitir que el fascismo se disfraze de opinión legítima. Hay que combatirlo desde la base, con pedagogía, con organización, enarbolando la bandera de la justicia social. Porque el racismo es solo la parte más visible, más escandalosa para los que aún tienen escrúpulos, de todo un sistema dedicado a la explotación del ser humano. Y cuidado, que los canallas ahora lo llaman libertad.

La imagen del mes



El parque de La Viña de Entrevías, más accesible

El parque de La Viña de Entrevías es más accesible, tras la finalización en agosto de las obras de reforma llevadas a cabo por el Ayuntamiento de Madrid durante los últimos ocho meses con una inversión de 1,1 millones de euros. La actuación ha incluido la rehabilitación de caminos, la creación de áreas de ocio, la implementación de sistemas de drenaje sostenible y la plantación de 67 nuevos árboles y 8.000 arbustos. En la imagen, varios vecinos pasean con sus mascotas por uno de los caminos recién remodelados.

DIRECTOR: Jesús Arguedas Rizzo ■ REDACCIÓN: Isa Mendi ■ DISTRIBUCIÓN: Mar Torrado ■ DISEÑO Y MAQUETACIÓN: info@pardonetres.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



Miembro de



Actualidad

Nace un nuevo programa para paliar la exclusión y promover la convivencia

El objetivo es fomentar la autonomía, la integración y la participación

POR OLIVIA ANDERS

La Junta Municipal de Puente de Vallecas lanza un nuevo programa de intervención social comunitaria dirigido a personas y familias en situación de vulnerabilidad, con especial atención a población migrante, personas solas y colectivos en riesgo de exclusión social.

Esta iniciativa, impulsada por el Departamento de Servicios Sociales y en coordinación con el tejido asociativo del distrito, nace con el objetivo de fomentar la autonomía, la integración y la participación activa de las personas en su comunidad. Para ello incluye acciones de acompañamiento social individual

y familiar, intervención grupal, actividades comunitarias y de mediación intercultural.

El proyecto pretende actuar no solo sobre las necesidades individuales, sino también en las problemáticas del barrio que perpetúan la exclusión, generando redes de apoyo, vínculos comunitarios y espacios de encuentro y convivencia. Para ello, se trabajará desde la cercanía, la escucha activa y la colaboración constante con asociaciones vecinales, recursos municipales y residentes del barrio.

Entre las acciones destacadas se incluyen: talleres de participación social y derechos de ciudadanía para generar redes de apoyo a través de grupos a demanda de las personas del barrio; pasacalles y rutas gastronómicas interculturales; encuentros conmemorativos como el Día de la Discapacidad, el Día de la Diversidad Cultural, etc; acompañamiento y orientación a personas migrantes recién llegadas; y actividades de



El servicio municipal está formado por un equipo multidisciplinar de 20 profesionales, entre trabajadores y educadores sociales

◀ El bulevar de Peña Gorbea es uno de los centros neurológicos de Puente de Vallecas

sensibilización y convivencia intergeneracional.

El servicio está formado por un equipo multidisciplinar de 20 profesionales, entre trabajadores sociales y educadores sociales, cuya labor se reparte entre los distintos centros de Servicios Sociales del distrito y en la sede comunitaria situada en la Casa del Bulevar, en el Bulevar de Peña Gorbea, 22.

El equipo técnico que lidera la implementación trabajará en estrecha colaboración con asociaciones, entidades del distrito y recursos públicos como centros de salud, educativos y servicios de empleo.

Mediación y trabajo en red

El enfoque del programa recupera el espíritu comunitario de Vallecas, apostando por la mediación, el trabajo en red y el fortalecimiento del sentido de pertenencia. Además, se priorizará la detección temprana de situaciones de conflicto o aislamiento, mediante un contacto directo y constante con la comunidad.

Por otro lado, este recurso busca ser un punto de apoyo real para las familias del barrio, especialmente para quienes más lo necesitan en un distrito como el de Puente de Vallecas que tiene una

larga trayectoria de lucha colectiva y compromiso social. «Queremos recuperar ese tejido vecinal y sumar esfuerzos para construir un barrio más justo, solidario y habitable para todos y todas», dicen sus responsables.

Ya ha comenzado la fase inicial de diagnóstico y toma de contacto en las zonas con mayores necesidades, y el programa se irá desplegando de manera progresiva durante los próximos meses. En este proceso la comunidad será parte activa en la identificación de prioridades, espacios de intervención y construcción colectiva del proceso.

La Operación Asfalto renueva 37 calles de Vallecas

POR REDACCIÓN

La Operación Asfalto 2025 ha renovado el pavimento de 37 calles de Vallecas durante los meses de verano. En Puente las 26 vías incluidas en la campaña de este año, previo estudio de los técnicos municipales, fueron: Amadeo I, Antonio

Folgueras, Avenida de San Diego, Candilejas, Cazorla, Convenio, Corral de Cantos, Fernando Pastor (de Pico de Peña Golosa a Ruzafa), Garganta de Aisa, Guatiérrez Sañudo, Julián del Cerro, León Felipe, Mariano Benlliure, Mogambo, Pablo Rica, Peña Labra, Pico Anayet, Pico de Peña Golosa, Pico Veleta (de Amadeo I a Ruzafa), Pintor Sorolla, Puerto de Balbarán (de Vizconde de



▲ Labores de asfaltado

Arlesson a Martell), Romeo y Julieta, San Claudio (interbloques 89-117), Sierra Bermeja, Travessía de las Palomeras y Volver a Empezar.

Por su parte, en Villa solo 11 calles, elegidas por el desgaste del pavimento y la intensidad del tráfico, vieron mejorado su estado: Congosto, Enrique García Álvarez (fondo de saco posterior números 1 y 3), Martínez de Olmedilla (lateral números 7 y 9), Avenida del Mediterráneo, Peña Cervero, Peña Rivero, Puentelarra (acceso a interbloques 42-54), Sierra de Tornavacas, Sierra Espuña, Avenida de las Suertes y Villar del Olmo.

Fábrega Estilistas
PELUQUERÍA UNISEX
Profesionalidad, buen trato y servicio

Avd. Rafael Alberti, 39 • Tlf. 676 781665

¿SABÍA QUE TENEMOS...?

CHULETÓN DE ANGUS DE ESCOQUÍ
ANGUS BEEF

MERCADO MUNICIPAL
VILLA DE VALLECAS
LUNES A VIERNES: de 9 a 14 y de 17:30 a 20:30
SÁBADOS: de 9 a 14
Calle Sierra Vieja 61 - 28031 MADRID

PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...



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

DISFRUTA DE LAS FIESTAS EN LA CAVA



Vallecas a través de los ojos de Marisa, un homenaje a su barrio y a su padre

Mediante sus recuerdos, esta vallecana de adopción nos enseña a rememorar nuestro hogar y a nuestros seres queridos

POR DAVID MUÑOZ MEDINA

Desde que era pequeña, este barrio ha sido su hogar, su escenario y su fuente de inspiración. En los ojos de Marisa Martín, Vallecas no es solo un lugar geográfico, es un alma colectiva que respira a través de las calles, de las plazas y, sobre todo, a través de las personas que lo habitan.

En el bulevar de Vallecas, entre la gente y el ajetreo del día a día, se encuentra un pequeño quiosco que, para muchos, es un pedazo de historia del barrio. Conocido como 'El Tesoro de Vallecas', fue el lugar donde su abuela, una mujer ciega, luchó por hacer su vida vendiendo cupones de la ONCE. Allí, esta vallecana de adopción creció, rodeada de la calidez de los vecinos y el bullicio de un Vallecas que ya comenzaba a transformar su identidad. «Nos bajábamos al quiosco, y mientras mi madre y mi abuela vendían los cupones, yo jugaba con mi triciclo, entre risas y gente conocida», recuerda. El quiosco no era solo un lugar de trabajo. Era un centro de vida, un refugio donde las historias se entrelazaban, y donde ella, aún pequeña, jugaba mientras su madre, empoderada, llevaba a cabo el arduo trabajo de vender los cupones.



Marisa nació en Chamberí, pero Vallecas la adoptó desde niña. A lo largo de su vida, se ha convertido en un ejemplo para sus allegados no solo por su implicación en la cultura local, sino también por su amor y devoción hacia su historia personal. Hoy, a sus 60 años, no solo es conocida en su barrio como parte activa de la Asociación Cultural Al Alba, sino también por su papel en el grupo de teatro Las Teatrekas, con el que lleva años contando la historia de Vallecas a través de una mirada única.

El colectivo de teatro es una de las grandes pasiones de Marisa Martín y una parte fundamental de su vida en Vallecas. Este grupo, compuesto por 17 mujeres vallecanas, se dedica al teatro documental, un formato que les permite contar las historias del barrio desde una perspectiva única, en la que se da voz a las mujeres que han formado parte de las mismas. «Me

parece maravilloso poder contar la historia de Vallecas por mujeres de Vallecas. Me hace sentir muy orgullosa y nos hace sentir muy unidas y felices», comenta Marisa.

Pero si algo la define es su profunda conexión con su familia, y especialmente con su padre, Salvador. Su legado es inseparable del barrio y de una estatua que hoy adorna uno de los puntos más emblemáticos de Vallecas: la estatua de Pablo Neruda. Fue su padre, artesano de la fundición Fundiarte, quien tuvo la oportunidad de fundir la escultura que, años después, se instalaría en la Plaza de Pablo Neruda. Marisa no solo ve en esa figura de bronce un símbolo de la cultura del barrio, sino también un tributo personal a su progenitor.

«Cada vez que paso por allí, me hago un 'selfie' con Pablo Neruda. Es mi pequeño homenaje a mi padre. Es como ver un trozo de recuerdos que comparto



con él, y siempre me hace sonreír», explica. La estatua esculpida por Juan Antonio Tinte, que representa el vínculo entre su padre y Vallecas, se ha convertido en un punto de referencia personal para ella.

Todo este homenaje se entiende por el trágico desenlace de su progenitor. En plena pandemia, falleció sin poder despedirse de ella. La enfermedad lo llevó a una residencia, y las restricciones hicieron imposible su último adiós. «Mi padre fue muy querido por todos, especialmente por los vecinos. Era una bellísima persona. Incluso el Padre Florentino, el cura de la parroquia, le tenía gran aprecio, a pesar de ser ateo», detalla.

El barrio, las personas, las experiencias y los recuerdos se entrelazan de tal manera que, para Marisa, Vallecas no es solo un lugar, sino una parte integral de su identidad. «Vallecas es mi vida, mi barrio, mis amigos. Aquí

nací, crecí y me formé. Es un lugar lleno de historia y, para mí, es imposible imaginarme en otro sitio», relata.

Homenaje

«Esto es un homenaje a mi padre, que tuvo la mala suerte de caer en una enfermedad muy dura. No tuvimos más remedio que llevarlo a una residencia, pues necesitaba ayuda las 24 horas del día. Le visitábamos a diario, ya que estaba cerca de casa. Pero una horrible pandemia nos lo quitó, no nos dejaron salir de casa ni a visitarle y un 6 de abril nos dieron la triste noticia de su fallecimiento. Sin poder hacerle una despedida, sin un abrazo, sin un duelo. Y hasta los dos meses no nos dieron sus cenizas para poder hacer un entierro digno con un mínimo grupo de personas. Pero sus anécdotas nos van a acompañar siempre. Papá esto va por ti», apostilla.

MÁS DE 30 AÑOS
AL SERVICIO DE TU SONRISA
EN VALLECAS



MADRID SUR
Clínica Dental

● ¿Tus encías sangran? Una señal que no deberías ignorar

Como especialista en periodoncia, quiero aclararlo desde el principio: **el sangrado de encías nunca es normal**. Es una señal de inflamación, normalmente causada por placa bacteriana, un cepillado brusco o falta de revisiones.

Al inicio suele ser **gingivitis**, con encías rojas, hinchadas y sangrando al cepillarse. **Se puede revertir** con una limpieza profesional y una buena higiene diaria.

Si no se trata, evoluciona a **periodontitis**, una enfermedad más grave que destruye el hueso que sostiene los dientes y puede llevar a perderlos. Avanza de forma silenciosa, muchas veces sin dolor. Se puede **controlar** con tratamientos especia-

lizados como raspados, curetajes y, en casos graves, cirugía periodontal.

Además, las bacterias de la boca pueden pasar al torrente sanguíneo y aumentar el riesgo de problemas cardiovasculares como hipertensión, arritmias o incluso infartos. Dicho de forma sencilla: **cuidar tus encías también es cuidar tu corazón**.

¿Qué puedes hacer? Cepilla 2-3 veces al día con técnica suave, usa hilo dental o irrigador, evita el tabaco y acude al dentista al menos una vez al año. Y si tus encías sangran con frecuencia, no lo dejes pasar.

Recuerda: unas encías sanas **no deben sangrar**. Ese pequeño aviso es una oportunidad para proteger tu sonrisa y tu salud general.

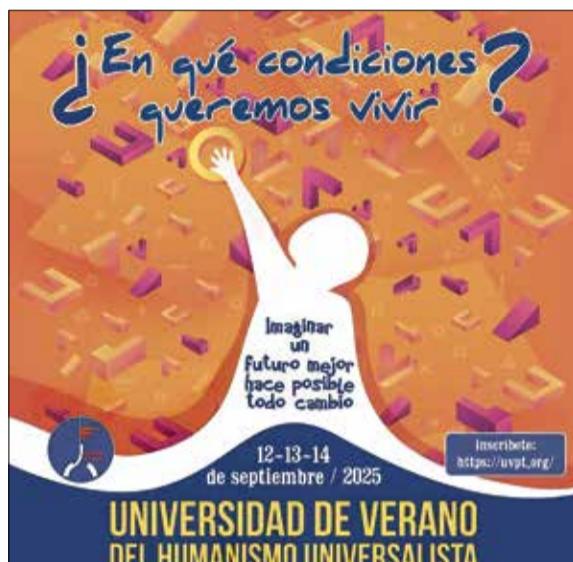
'Vallecas VA' participará en la III Universidad de Verano del Humanismo Universalista

Sus actividades tendrá lugar del 12 al 14 de septiembre en Parque Toledo

POR JESÚS ARGUEDAS

La III Universidad de Verano del Humanismo Universalista tendrá lugar en Parque Toledo (parque-toledo.org), entre los días 12 y 14 de septiembre y este año el lema trasversal, alrededor del cual se trabajará desde muy diferentes campos, será «En qué condiciones queremos vivir. Imaginar un futuro mejor hace posible todo cambio». Como en anteriores ediciones, habrá conferencias, paneles, talleres, cine, debate y actividades lúdicas, entre otras propuestas.

Ante el «sinfuturo» que nos quieren vender, en estas jornadas se apuesta por imaginar juntos, y por abrir y construir el futuro no-violento al que aspiramos.



Como en anteriores ediciones, habrá conferencias, paneles, talleres, cine, debate y actividades lúdicas, entre otras propuestas

A continuación, el contexto que invita a participar:

«Vivimos en un sistema que nos impone sus reglas, sus maneras de pensar, de relacionarnos y de sentir. A nivel social, observamos atonías como ciertos intereses personales se imponen sobre los sociales. La mentira, la desinformación y la manipulación

están haciéndonos creer que estamos en peligro y que cualquier otro ser humano es nuestro enemigo. Así, el rearma y el gasto militar se han convertido en objetivos prioritarios para los gobiernos.

Las personas no somos tenidas en cuenta. Nos sentimos cada vez

más prisioneras en nuestros pequeños ámbitos. La soledad, la incomunicación y la impotencia ante tanta violencia están llevando al sufrimiento mental, al crecimiento del suicidio y de enfermedades de todo tipo.

Por todo ello, es imprescindible y urgente que reflexionemos a nivel personal y colectivo sobre cómo queremos vivir, en qué condiciones queremos hacerlo, y a qué futuro aspiramos para nosotras, nuestros seres queridos y la sociedad en general.

Reflexionar sobre nuestra vida y el mundo al que aspiramos puede ser el camino para que renazca en nosotras la valentía y la rebelión frente a la violencia.

La búsqueda de libertad y el deseo profundo de vivir puede conectarnos con la necesidad de construir un futuro de esperanza donde las personas seamos la prioridad, sin olvidar el cuidado de nuestro planeta.

Toda realidad ha sido antes imaginada.

¡¡Dibujemos ese mundo al que aspiramos!!»

Mesa redonda

Vallecas VA ha propuesto la realización de una mesa redonda que lleva por título: 'El papel de los medios de comunicación de proximidad respecto de las condiciones en qué queremos vivir'.

Al periódico le parece una

excelente oportunidad para que participe el máximo posible de vallecanos y desde ahí poder iniciar un proceso en el que trabajar todos a una, desde la convergencia de la diversidad tan rica que hay en Vallecas y poner unos círculos que surjan desde lo mejor de cada una y con la mirada puesta en un futuro querido.

De esta manera, quiere poner en valor la posibilidad de un porvenir ansiado por todos los vecinos. Además, este medio quiere aprovechar la ocasión para empezar a preguntar sinceramente y en conjunto en qué condiciones los residentes quieren vivir, para obtener una respuesta no solo desde el aspecto material (vivienda, trabajo, servicios, educación, sanidad...), sino también, y empezando, por el tipo de relaciones a establecer con cada uno y con los más próximos.

Vallecas VA considera que es el momento de ser coherentes y buscar activamente materializar en acciones, los sentimientos y pensamientos, y así ir creando una verdadera unión de todas aquellas personas con sensibilidad social y humanista.

Toda persona interesada en participar en la mesa redonda o en la universidad en general, se puede inscribir por internet, o contactar a través de jesus.arguedas@vallecas.com o de 675 646 204.

Madrid invierte en Madrid

→ Promoviendo planes de reequilibrio en distritos y barrios vulnerables

→ Más de 300 proyectos de inversión cada año


MADRID

ADMINISTRACIÓN LOS SOPORTALES

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 ESTÁ AQUÍ LA LOTERÍA DE NAVIDAD
EMPRESAS PUEDEN HACER SUS RESERVAS

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

Los Soportales

Síguenos:

Juega con responsabilidad y solo si eres mayor de edad

ALIMENTACIÓN CARNICERÍA – CHARCUTERÍA – EMBUTIDOS

CHARCUTERIA JAMONERIA

CARNICERÍA - POLLERÍA - EMBUTIDOS - MM23-VRA

91 995 12 46

604 169 962

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
De lunes a viernes: 9h a 14h y 17h a 20:30h – Sábados: 9h a 14:30h

PUESTO 28
Carnes selectas
lavacavallecas.com
f LaVacaVallecas
Pedidos a domicilio gratis a partir de 50€

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

650 371 370
652 828 628

Residencia Castellar Vallecas

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.



Sabemos que la lucha sigue siendo desigual, pero cada vez somos más las personas que estamos dispuestas a defender los derechos humanos de los habitantes del barrio de Cañada Real

◀ El lugar donde estaba la Asociación Tabadol antes del terrible incendio del 17 de julio

David contra Goliat: la lucha continúa

POR PLATAFORMA CÍVICA DE APOYO A LA LUCHA POR LA LUZ DE CAÑADA REAL GALIANA

Los 1.800 niños y niñas que viven en los sectores 5 y 6 del barrio de la Cañada Real, junto a sus coetáneos de los otros sectores y sus familias, han seguido durante este sofocante verano y siguen hoy, como llevan haciendo desde el 2 de octubre de 2020, luchando contra las tres administraciones públicas (las de los municipios de Madrid y Rivas Vaciamadrid, la de la Comunidad de Madrid y la central del Estado) porque cesen en la vulneración de sus derechos humanos, de manera que puedan vivir con unas condiciones mínimas de dignidad.

Durante la tercera semana del pasado julio pudimos ver muy claramente manifestaciones de esa lucha. El 17 de julio un incendio arrasó, de nuevo en las peores condiciones posibles, numerosas casas del sector 6 y el local de la Asociación Tabadol, colectivo que, con su fundadora y presidenta Houda Akrikez al frente, ha estado desde el principio liderando la lucha por los derechos de sus vecinas y vecinos. El día anterior se había conseguido

un gran éxito en los tribunales de justicia con la condena de Audiencia Provincial de Madrid al jefe de Disciplina Urbanística del Ayuntamiento de Madrid a nueve años de inhabilitación por la demolición de la vivienda de un vecino del barrio, al que también habrá de indemnizar por ello. Y el mismo día 17 se reunieron, junto a algunos vecinos del barrio, más de 25 académicos, abogados y juristas de reconocido prestigio para establecer estrategias que hagan que las administraciones cumplan por fin con los sucesivos informes del Defensor del Pueblo y el reciente dictamen del Consejo de Europa que exigen el restablecimiento del suministro eléctrico para que cese la vulneración de los derechos humanos de los habitantes del barrio de la Cañada Real.

Cada vez somos más

La lucha continúa, sabemos que sigue siendo desigual, pero cada vez somos más las personas que estamos dispuestas a defender los derechos humanos de los habitantes del barrio de Cañada Real, y a defender el sistema que reconoce y garantiza nuestros derechos humanos. Por eso sabemos que manteniendo la unidad será como venceremos.

Guía para vender tu piso en Vallecas

El mercado inmobiliario actual presenta grandes desafíos: un euríbor indeciso, alquileres tensionados y dificultades para acceder a financiación. En este contexto, vender bien una vivienda en Vallecas exige algo más que colgar un cartel. Lo primero que necesitas es información. Por eso, la inmobiliaria Torresrubí ha elaborado la guía más completa para vender tu piso en Vallecas. Solicítala gratis en: inmobiliaria@torresrubí.com.

Antes bastaba con anunciar la vivienda y esperar. Hoy, los compradores comparan más, son exigentes y los errores del vendedor se pagan caros: precios irrealistas, anuncios

Tu asesor inmobiliario

mediocres o documentación incompleta acaban frustrando la venta.

Para evitarlo, necesitas un método. Y eso es lo que ofrece la guía de Torresrubí: una hoja de ruta clara para vender sin malvender ni perder el tiempo. Incluye: cómo fijar un precio realista en Vallecas; qué documentos debes tener listos; cómo destacar tu anuncio; qué gastos e impuestos asumirás; y qué errores legales evitar.

También encontrarás consejos para tratar con compradores, redactar correctamente el contrato de arras y filtrar visitas improductivas.

Improvisar es uno de los errores más comunes y costosos. Un precio mal calculado o una documentación incompleta pueden bloquear la venta. La guía de Torresrubí está pensada específicamente para el mercado local y se ofrece gratis y sin compromiso.

Escríbete con tu nombre, teléfono y barrio a: inmobiliaria@torresrubí.com

Estarás dando el primer paso para vender con garantías.

Porque vender no es cuestión de suerte. Es cuestión de saber cómo hacerlo. Para resolver cualquier duda, pásate por Torresrubí, la inmobiliaria de tu barrio.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprascasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubí.com



las que me encuentro, nos preguntamos si es una nueva era creciente y sistemática.

Es como si tuviéramos que despedirnos de los valores que habíamos ido construyendo en buena parte del mundo. Como si estuviéramos frente a un mecanismo que pulveriza el Derecho Internacional, constituciones y leyes, que aplasta valores que hemos venido fundamentando y defendiendo. Hacemos una lista aunque no sea completa: lucha contra la pena de muerte, la tortura, el racismo y la xenofobia, la pobreza, la desigualdad extrema... y defensa de derechos como la migración y el refugio, de la igualdad de género, de la libertad de prensa, de opinión, de reunión, de protesta, de cátedra, de la separación de poderes, de la defensa del clima y de la paz.

Los derechos humanos son valores siempre en camino, siempre en construcción. En definitiva, son más y más justicia, más y más dignidad. Son rutas para la paz. Resistir y defenderlos es mucho más que una opción, es una obligación.

Me pregunto si vive Vallecas resignada a perder derechos, si vivimos en retroceso y no en avance. No faltan los problemas. La participación y la movilización escasean. A muchos nos preocupa.

ACTUALIDAD

Talleres CUEMA
CHAPA Y PINTURA

📍 Avenida Pablo Neruda, 2
☎ 91 777 71 96

Ala Potira
CHURRERIA - CAFETERIA
RACIONES

● Comida casera ● Raciones ● Hamburguesas ● Platos combinados
C/ Santiago Alió, 25 ☎ 910 743 745

ottimo
BAKERY

● PAN CASERO SIN ADITIVOS
● PASTELERIA ITALIANA
● PIZZA
CALLE EULOGIO PEDRERO, 36

TALLERES
MOVICAR
AUTOMOTRIZ

C/ Carlos Solé, 41-43-45
912 402 415
637 276 168
663 288 966

● AIRE ACONDICIONADO ● NEUMÁTICOS
● ELECTRICIDAD-ELECTRÓNICA ● TINTADO
Y CAMBIO DE LUNAS ● CHAPA Y PINTURA
● REPARACIÓN DE MOTORES
Y CAJAS DE CAMBIO

SU SEGURIDAD NUESTRA RESPONSABILIDAD

● talleresmovicar.com ● tallerintegralmovicar
● @talleresmovicar

Integral Reforms Works
Construcción y Reformas

Más de 20 años brindando soluciones de reformas a medida con la máxima calidad y profesionalidad

C/ Montes de Toledo, 4 Local - 28031 Madrid

¡HAZ DE TU CASA UN HOGAR MÁS FUNCIONAL Y BONITO!
Ya sea que necesites una **RENOVACIÓN** de baño, cocina, salón, o una **REFORMA INTEGRAL** de tu hogar, local o comunidad, estamos aquí para hacerlo realidad

PRESUPUESTOS SIN COSTE NI COMPROMISO

Llámanos ahora al
91 002 53 15 / 647 491 973
Visítanos en www.reformwork.es

Diagnosis general
TU MECÁNICO DE CONFIANZA

Diagnosis general
TU MECÁNICO DE CONFIANZA

683 300 239 Calle Arroyo del Olivar, 91. 28018

REFORMAS
Román - Pérez

● Reformas ● Cocinas
● Baños

C/ Pedro Laborde, 47 - 28018 Madrid
Sara: 692 68 72 39
Ivan: 691 60 60 73

PAPELERIA
IMPRESIÓN DE GRAN FORMATO

● IMPRESIÓN DE PLANOS A-0 ● IMPRESIÓN SOBRE LONA
● IMPRESIÓN PAPEL FOTOGRÁFICO ● IMPRESIÓN SOBRE LIENZO Y VINILO
● MATERIAL ESCOLAR ● PLASTIFICADOS ● ENCUADERNACIÓN
● MATERIAL DE OFICINA ● Y MUCHO MÁS

C/ del Cocherón de la Villa, 15, Puente de Vallecas, 28031 Madrid ☎ 91 752 6 418 <https://papeleriajsa.es>

Receptor nº 94.150 de Loterías y Apuestas del Estado
Juega con responsabilidad y solo si eres mayor de edad



Villa de Vallecas celebra sus fiestas patronales

La programación de actividades se desarrollará del 5 al 14 de septiembre

Como es habitual, septiembre es sinónimo de fiesta en Villa de Vallecas. Del 5 al 14 de septiembre, diferentes espacios públicos del distrito serán los escenarios de las actividades que componen la programación de los festejos en honor a la Virgen de la Torre. El fervor religioso se unirá a otras propuestas culturales, deportivas y de ocio. Uno de los platos fuertes será el concierto de Henry Méndez, el viernes 13, en el Auditorio Municipal Las Trece Rosas.

POR ISA MENDI

■ Viernes 5 de sept.

● Auditorio Municipal Las Trece Rosas (C/ de la Sierra del Torcal esquina Sierra Gorda)

19:30 a 20:30 h.

Exhibición de la Unidad Canina Policía Municipal

● Plaza Juan de Mala-
saña

20:30 h.

Actuación Asociación Cultural Los Castizos

21:00 h.

Pregón a cargo de Eva Isanta

21:30 h.

Karaoke conducido por

Emilio Cerdá

22:30 h.

Baile con la Orquesta Brumas

■ Sábado 6 de sept.

9 h.

VIII Concentración de Seat 600 Villa de Vallecas y Clásicos

● Explanada del Ensanche de Vallecas (Avda. Ensanche de Vallecas esquina C/ de Cañada del Santísimo)

11 h.

Discoteca móvil infantil

11 h.

Exhibición de bomberos

11:30 h.

Talleres infantiles: 3 en raya y slime de colores

● Parque Lola Camarena (C/ de Entrepeñas esquina C/ de la Puebla Nueva)

21:30 h. a 22:15 h.

Concierto de Manny Calavera

22:30 h. a 00:00 h.

Concierto tributo a Estopa de Partiendo la pana

17:45 h.

17:30 h.

Payasos Flor y Floreta

● Parque de Santa Eugenia (C/ de Zazuar esquina C/ Virgen de las Viñas)

18:30 h.

Cuentacuentos 'El hada Margarita, cuentos que vuelan'

● Bulevar de la Naturaleza (Blv. de la Naturaleza esquina C/ Honrubia)

19:30 h.

Magia en familia con Ezequiel el mago

● Auditorio Municipal Las Trece Rosas

21:30 h. a 22:15 h.

Concierto de Manny Calavera

22:30 h. a 00:00 h.

Concierto tributo a Estopa de Partiendo la pana

Concierto musical 'Eñe pop' tributo a los años 80 y 90

● Parque de Santa Eugenia
18:00 h.

Payasas 'Risa y carcajada, un musical de alegría'

● Auditorio Municipal Las Trece Rosas
Actuaciones de las asociaciones culturales del distrito

12 a 13 h.
Escuela de baile Pilar Rivas Masterclass.

13 a 14 h.
Plaier Romanesti. Exhibición de danzas populares rumanas.

19 a 20 h.
Escuela de baile Nobadanza. Exhibición de bailes diversos.

20 a 21 h.
Centro de danza Multiespacio Raúl Bueno. Exhibición de danza.

21 h a 22 h.
Coro Voces de plata + Grupo The Singing Ladies. Exhibición de diversas canciones corales en español.

● Pradera de la Ermita (Ctra. Madrid a Rivas Jarama, 30)
16 h.
Fiesta con limonada con la charanga musical El Ramillete y pasacalles de Gigantes y Cabezudos

● Explanada del Ensanche de Vallecas

Ruby Dent
Centro Odontológico

En Clínica Dental Ruby Dent ofrecemos:

- Ortodoncia invisible
- Implantología
- Prótesis
- Endodoncias
- Estética dental
- Odontopediatría
- Blanqueamientos
- Periodoncia
- Cirugía bucal

Primer visita GRATIS

Jesús del Pino 2, Villa de Vallecas, Madrid.
☎ 91 331 18 74 L1 Villa de Vallecas



SELECTUM gastroplaceres

Productos Selectos de la Marca España



Vinoteca

Oleoteca

Íbericos y quesos
(Corte a Cuchillo)

Pan y Empanadas

Gallegas

Fruta y verdura
Cestas Gourmet

C/ Antonio Gades, 1 - 28051 Madrid

91 109 65 00

www.selectumgastroplaceres.es



21 h.
Discoteca móvil a cargo de DJ Savanti

22:30 h. a 00:00 h.
Actuación estelar de Henry Méndez

■ Sábado 13 de sept.
● Auditorio Municipal Las Trece Rosas
Día de juegos participativos intergeneracionales. Juego de la oca gigante Propuesto y creado por el punto de participación del Centro Infantil Cruz Roja 10 a 11 h.
Reservado para niños/as. 11 a 12 h.
Se unirán las personas mayores para realizar una actividad intergeneracional

12 a 13 h.
Juego popular La rana 10 a 14 h.
Cuento inclusivo y Comic Villota. Sobre la diversidad funcional y cultural, respectivamente

12 a 14 h.
Juegos participativos para aprender más sobre los derechos de la infancia 13 a 14 h.
Taller de chapas con imágenes del mural 'Universo de los derechos', realizado en el CEIP Francisco Fatou.

● Auditorio Municipal Las Trece Rosas 18 h.
Actuación juvenil. Escape room 'El maletín del inspector'

19 h.
XV edición Villa Rock 21:30 h. a 22:15 h.
Actuación Dmertino

12 h a 13:30 h.
Centros municipales de mayores. Grupo de teatro, coro y taller de chotis.

17 a 18 h.
Asociación Ditirambo Exhibición de bailes diversos.

18:30 a 20 h.
Escuela de Baile Pilar Rivas. Exhibición de danza.
20 a 21 h.
Club Deportivo Kime Star III. Masterclass de zumba y entrenamiento funcional.

21 a 22 h.
Periódico 'Vallecas VA'. Diversas actividades y propuestas para celebrar su 30 aniversario.

● Parque de Santa Eugenia

19 h.
Escape room 'Salvando los cuentos'
● Parroquia San Pedro Ad Vincula

20:30 a 22 h.
Procesión acompañada de una banda de música

● Explanada del Ensanche de Vallecas 21 h.

Grupo de versiones Los Mandriles. Recorrido por el pop y rock español de todos los tiempos.

● Ensanche de Vallecas.
Parque El Original (Avd. del Ensanche de Vallecas c/v Avd. de las Suertes) 23 h.

Gran castillo de fuegos artificiales

ACTIVIDADES DEPORTIVAS FIESTAS PATRONALES

■ IX Torneo de Fútbol 7
'Fiestas de Villa de Vallecas'

Lugar: Centro Deportivo Municipal Miguel Guillen Prim

Fecha/horario: 6 y 7 de septiembre de 09:30 h. a 21:30 h

Participantes: categoría benjamín y alevín mixtos Organiza: Distrito Villa de Vallecas

Inscripciones: Torneos Deportivos Villa de Vallecas (tuevento.info)

■ XXIII Torneo de 3x3 Basket Villa de Vallecas

Lugar: Centro Deportivo Municipal Miguel Guillen Prim

Fecha/horario: 6 y 7 de sept. de 9:30 h. a 21:30 h

Participantes: categorías cadete, juvenil y senior masculino y femenino

Organiza: Distrito Villa de Vallecas

Inscripciones: Torneos Deportivos Villa de Vallecas (tuevento.info)

Deportivos Villa de Vallecas (tuevento.info)

■ XXIII Torneo de Baloncesto Villa de Vallecas Prim.

Fecha/horario: 13, 14, 20 y 21 de septiembre de 9:30 h. a 21:30 h.

Participantes: categorías cadete, juvenil y senior masculino y femenino.

Organiza: Distrito Villa de Vallecas.

Inscripciones: Torneos Deportivos Villa de Vallecas (tuevento.info)

■ X Torneo de Voleibol 'Fiestas de Villa de Vallecas'

Lugar: Instalación Deportiva Básica Pabellón del Cementerio

Fecha y horario: 6 y 7 de septiembre

Organizador: Voleibol Nueva Castilla Vallecas

en colaboración con el Distrito Villa de Vallecas

Participantes: por invitación

■ Campeonato Social Vallecas Automodelismo.

Modalidad buggy nitro

Lugar: Instalación Deportiva Básica Circuito de Automodelismo

Fecha/horario: 13 y 14 de septiembre, de 8 h. a 16 h.

Entrega premios a las 16:10 h.

Organiza: Club Radiocontrol Villa de Vallecas en colaboración con el Distrito Villa de Vallecas

Inscripciones: www.everlaps.com

■ Torneo Fútbol Santa Eugenia

Lugar: Instalación Deportiva Básica Santa Eugenia

Fecha/horario: 6 septiembre a las 12 h.

Participantes: veteranos

Organiza: Santa Eugenia 1976 en colaboración con

el Distrito Villa de Vallecas

Inscripciones: por invitación

■ VI Torneo de pádel 'Fiestas de Villa de Vallecas'

Lugar: Instalación Deportiva Básica La Unión

Fecha/horario:

– 13 de septiembre 2025

18 a 20 h. - Nivel medio-bajo

20 a 22 h. - Nivel medio-alto

– 14 de sept.

16 a 18 h. - Nivel iniciación

■ Torneo jamonero nivel medio

Hora: 18 a 23 h.

Organizador: Elida Olimpia

Inscripciones: por invitación

■ El cantante dominicano Henry Méndez, en concierto

■ El recinto ferial.

Autor: pctemadrid

■ El pregón de la edición de 2024

■ El cartel de las Fiestas de la Virgen de la Torre 2025

■ ACTIVIDADES DEPORTIVAS FIESTAS PATRONALES

■ IX Torneo de Fútbol 7
'Fiestas de Villa de Vallecas'

Lugar: Centro Deportivo Municipal Miguel Guillen Prim

Fecha/horario: 6 y 7 de septiembre de 09:30 h. a 21:30 h

Participantes: categorías cadete, juvenil y senior masculino y femenino

Organiza: Distrito Villa de Vallecas

Inscripciones: Torneos Deportivos Villa de Vallecas (tuevento.info)

■ XXIII Torneo de 3x3 Basket Villa de Vallecas

Lugar: Centro Deportivo Municipal Miguel Guillen Prim.

Fecha/horario: 6 y 7 de septiembre

Organizador: Distrito Villa de Vallecas

Inscripciones: Torneos Deportivos Villa de Vallecas (tuevento.info)

■ X Torneo de Voleibol 'Fiestas de Villa de Vallecas'

Lugar: Instalación Deportiva Básica Pabellón del Cementerio

Fecha y horario: 6 y 7 de septiembre

Organizador: Voleibol Nueva Castilla Vallecas

Inscripciones: www.everlaps.com

■ Torneo Fútbol Santa Eugenia

Lugar: Instalación Deportiva Básica Santa Eugenia

Fecha/horario: 6 septiembre a las 12 h.

Participantes: veteranos

Organiza: Santa Eugenia 1976 en colaboración con

el Distrito Villa de Vallecas

Inscripciones: por invitación

■ VI Torneo de pádel 'Fiestas de Villa de Vallecas'

Lugar: Instalación Deportiva Básica La Unión

Fecha/horario:

– 13 de septiembre 2025

18 a 20 h. - Nivel medio-bajo

20 a 22 h. - Nivel medio-alto

– 14 de sept.

16 a 18 h. - Nivel iniciación

■ Torneo jamonero nivel medio

Hora: 18 a 23 h.

Organizador: Elida Olimpia

Inscripciones: por invitación

■ El cantante dominicano Henry Méndez, en concierto

■ El recinto ferial.

Autor: pctemadrid

■ El pregón de la edición de 2024

■ El cartel de las Fiestas de la Virgen de la Torre 2025

Nalia
CAFETERÍA RESTAURANTE

EL SABOR DE LO CASERO EN EL CORAZÓN DE ENTREVÍAS
Celebra con nosotros en la Terraza o en el salón
Horario: De lunes a sábado de 08:00 am hasta 01:00 pm.
Consultar Festivos

Reservas: 91 91 91 384 687 31 50 57 <https://naliarestaurante.com/celebraciones>

C/ Pedroches, 12 Centro Comercial de Entrevías

Nalia Restaurante

Perfil 7
MADRID VISUAL
COMUNICACIÓN VISUAL

Rótulos luminosos, Impresión gran formato, Vinilos, Toldos, Regalos personalizados, Ropa laboral, DTF, Personalización textil...

91 254 72 61 - 659 793 964
www.perfil7madrid.es
info@perfil7madrid.es

Tienda online

Rótulos luminosos, Impresión gran formato, Vinilos, Toldos, Regalos personalizados, Ropa laboral, DTF, Personalización textil...

91 254 72 61 - 659 793 964
www.perfil7madrid.es
info@perfil7madrid.es

Siguenos

FUSIÓN y MALTA

Plz. Puerto Rubio n.º 5 91 942 13 79 www.fusionymalta.com

DIANA
Salón de belleza

Cita previa 91 332 92 00
Camino de la Suerte, 20 - local 10.
28031 Madrid
www.salondebellezadiana.es

MERCADO VILLA DE VALLECAS

10€ GRATIS *EN TU COMPRA ONLINE

COMPRO AQUÍ

USA EL CÓDIGO "FIESTASVILLA"

RECOGE EN TAQUILLAS O TE LO LLEVAMOS GRATIS A CASA

*Descuento de 10€ y envío a domicilio gratis, sólo para compras superiores a 50€

mercados de madrid

COLCHONERÍA
CANAPÉS - COLCHONES - ROPA DE CAMA

C/ Virgen de las Viñas, 7 28031 Santa Eugenia
913 321 724 • 646 178 638

La imborrable huella de Pilar

POR REDACCIÓN

Laura Monge

«Adiós a una compañera y profesional muy especial. Aquella que ayudaba a todo el mundo sin esperar nada a cambio... Siempre mirando por todas nosotras que empezábamos una nueva vida con un ser pequeño. Te vamos a echar mucho de menos».

Eva Elvira

«Mis palabras de profundo agradecimiento a Pilar, quien hace 15 años me ayudó en mi primeriza maternidad tironeada entre la liga de la leche y las pautas pediatrías... Pilar me devolvió la confianza en mí misma, en mi instinto maternal y en el vínculo entre mi hijo y yo... Muchas gracias para siempre».

Rebeca Martín

«Pilar ni siquiera era mi matrona. Acudí a ella porque no había manera de que mi hija se enganchara al pecho. En el hospital no nos hicieron demasiado caso, los trucos que me daba mi matrona no funcionaban y el pediatra José María nos dijo que fuéramos a ver a Pilar, que seguro que con ella lo conseguíamos. Dicho y hecho. Tuvo la paciencia de atenderme durante varios días seguidos: llegaba a la consulta, me tumbaba en la cama, y, mientras atendía a otras madres o futuras mamás, iba de vez en cuando revisando cómo estaba

Pilar García fue matrona, durante décadas, en el Centro de Salud de Buenos Aires. Además de ejercer como tal, participaba en el Coro Trovada y fue muy activa en el barrio. Se jubiló hace unos años, dejando un vacío importante en las madres del ambulatorio. Hace unas semanas, nos dejó. **Rebeca Martín**, una de las vallecanas atendidas por Pilar, le ha querido hacer un homenaje a través de su propio testimonio y el de otras compañeras, amigas y pacientes que conocieron a esta profesional.

mi hija. Y lo conseguimos, gracias a su tesón. Recuerdo que me dijo que había visto a pocos bebés tan cariñosos como mi hija, y que le respondí, extrañada, que era un bebé como otro cualquiera: que dormía, comía y de vez en cuando lloraba. Casi 11 años más tarde, con mi hija ya crecida, me sigue sorprendiendo cómo fue Pilar capaz de ver el carácter de mi hija (en efecto, es muy cariñosa), que en ese momento tenía pocos días de vida».

Tamika

«Pilar fue la mejor matrona del mundo, la mejor. Su consulta era entrar a un lugar seguro, donde te



▲ Pilar García, con uno de los bebés nacidos en Vallecas

recibía con su gran sonrisa y donde nos sentíamos acompañadas en el intenso mundo de la maternidad. En sus clases, además de guiarnos y enseñarnos infinidad de cosas, se creaba la magia de pertenecer a su tribu, en la que un montón de mamis reímos, lloramos, compartimos y nos sentíamos muy a gusto y siempre de su mano, sin soltarnos. Gracias infinitas, Pilar, siempre estarás en nuestros corazones».

Montse

«A una mujer admirable: Pilar era una mujer con una profesionalidad impecable, tenía una vitalidad y energía que contagia a todos los que la rodeaban. Siempre dispuesta a escuchar y ayudar, dejando huella allí donde iba. Su vida siempre fue movimiento, compartiendo su saber en charlas educativas sobre salud, sexualidad... y gran amante de las anécdotas que le ocurrían y que nos contaba siempre con una sonrisa. Participó en un grupo de senderismo y siempre caminó con paso firme y disfrutando del momento. También llenando el aire de música, ya que participó en el Coro Trovada; o intentando aprender a tocar el clarinete. Y, por encima de todo, fue, es y será una gran amiga que escuchaba, una madre y abuela excepcional y un ejemplo de entrega y generosidad. Gracias por tanto, Pilar».

Verónica Díez

«Compañera, iluminadora de caminos, salvadora, excelente compañera, ha sido un lujo haberla conocido. Sacas lo mejor de cada persona incluso en estos momentos tan difíciles. Te recordamos con una sonrisa».

El Grupo 24 Horas de AA Madrid celebra su XII aniversario

POR GRUPO 24 HORAS AA MADRID

El Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos (AA) Madrid conmemorará el sábado 6 de septiembre, a las 19 horas, su duodécimo aniversario con una junta pública de información en la Parroquia Nuestra Señora de la Piedad (C/ Antonio Folgueras, 24). El evento será gratuito, estará abierto a toda la ciudadanía y contará con testimonios reales de personas que

han recuperado su vida gracias al programa de recuperación.

La reunión pondrá el foco en una enfermedad tan común como poco comprendida: el alcoholismo. Aunque a menudo se confunde con un vicio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la reconoce como una enfermedad progresiva, incurable y potencialmente mortal, que afecta a personas de todas las edades, sexos y condiciones sociales.

El Grupo 24 Horas de AA Madrid forma parte del



Movimiento Internacional 24 Horas de Alcohólicos Anónimos, con presencia activa en países como España, Portugal, México, Estados Unidos, Colombia y Ecuador. Todos sus grupos funcionan con una misma premisa: mantener las puertas abiertas las 24 horas del día, los 365 días del año, para recibir a cualquier persona que quiera dejar de beber.

Cerca de ti

En este grupo, ubicado en el distrito de Puente de Vallecas (calle de Julia Mediavilla, 27), se lleva a cabo una terapia basada en la experiencia compartida. No hay médicos, psicólogos ni gurús: solo personas que han sufrido por su forma de beber y que, hoy, están en proceso de recuperación. El único

requisito para asistir es querer dejar de beber.

AA no está afiliada a ninguna religión, partido político ni institución. Sus principios de anonimato y servicio voluntario garantizan un entorno de respeto y confidencialidad. No hay cuotas ni costes: la actividad se sostiene con las aportaciones voluntarias de sus propios miembros.

Esta junta abierta del día 6 es una oportunidad para conocer de cerca esta realidad, escuchar testimonios valientes y, tal vez, tender una mano a quienes aún creen que no hay salida. Pero la hay. Y empieza por acercarse.

Más información:

Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos Madrid
Tel. 625 182 471
madrid@aa24horas.com



«Vallecas influye en las historias que decido contar»

Por Isa Mendi

Pregunta. ¿Qué le llevó a ponerse a escribir? ¿cómo ha sido el viaje?

Respuesta. Siempre me ha gustado mucho leer. De pequeña mis lugares favoritos eran las bibliotecas y cerca de casa estaba la Géraldo Diego. Adoraba pasarme las tardes leyendo. En 2016, debido a una lesión en una de mis piernas, tuve que dejar de ejercer la fisioterapia, y comenzar un proceso muy largo de recuperación física y psicológica. En esos momentos me acompañaron los libros, pero por más novelas que leía, no encontraba ninguna historia que reflejara mi situación. aceptar una discapacidad sobrevenida. Así surgió el personaje de Liv, la protagonista de *Una vuelta más al sol*, una chica a la que le cambia la vida de un día para otro y tiene que reinventarse y descubrir que es más fuerte de lo que cree y que la vida le tiene preparadas muchas sorpresas. Después de esa primera novela, surgieron las dos siguientes historias y así nació la Serie Firmamento. Diría que lo mejor siempre es la respuesta de las lectoras cuando llega a sus manos y lo peor, todo el trabajo que lleva detrás la autopublicación que muchas veces no se valora.

P. *Por verte sonreír* (autopublicado en 2022) ha sido reeditado ahora por Alfaguara IJ, ¿cómo lo valora y qué importancia le da al interés de una editorial por su trabajo?

R. Estoy muy agradecida de que Alfaguara IJ quisiera reeditar la novela y el proceso de trabajar con ellos ha sido increíble. Con la reedición he tenido la

Esméralda Romero (@esmeralda.romero), nacida en Villa de Vallecas en 1991 y vecina de Palomeras Bajas, no concibe su vida sin la literatura. En 2020 autopublicó su primera novela *Una vuelta más al sol* y Alfaguara IJ ha reeditado recientemente su obra *Por verte sonreír*. Este año ha tenido la oportunidad de firmar ejemplares en diferentes ferias, pero no duda en asegurar que ninguna es mejor que la de Vallecas.

oportunidad de revisar la historia, añadir escenas y profundizar en la psicología de los protagonistas. Estoy muy contenta con el resultado. Al salir con editorial y poder comprarse en todas las librerías, he podido llegar a más lectoras. Todo esto ha sido gracias a ellas, a todo el apoyo que he recibido estos años y a sus buenas reseñas de la novela.

P. Dice que le encanta escribir y leer novelas románticas con relaciones sanas y reflejar en sus historias la importancia de la salud mental, ¿cómo se liga el romanticismo con un tema tan complejo como el de la salud mental?



▲ Esmeralda Romero, con su perra Nana, en la Feria del Libro de Vallecas

R. Me gusta crear personajes reales con los que todos podamos sentirnos identificados y visibilizar diferentes realidades. Cuando paramos por un proceso complicado

como puede ser una depresión o tener ansiedad, tendemos a pensar que estamos solos en ello. Desde la literatura tenemos la oportunidad de mostrar que no es así y generar

conversaciones que son muy necesarias. Considero que es importante mostrar que todos merecemos una historia de amor independientemente de las circunstancias que nos haya tocado vivir.

P. Nacida, criada y vecina, ¿qué le aporta Vallecas a su universo creativo?

R. El haber nacido en un barrio como Vallecas forma parte de mi identidad y de la persona que soy. Creo que no tendría los mismos valores y experiencias de no haber vivido en Vallecas. Por lo que, aunque no aparezca como escenario en mis novelas, sí que influye en las historias que decido contar y las realidades que elijo visibilizar.

P. ¿Qué importancia tiene ahora mismo la literatura en su vida?

R. Tiene un papel fundamental. Me dedico únicamente a escribir y leer y sigue siendo uno de mis pasatiempos favoritos.

P. Este año ha estado firmando ejemplares en la Feria del Libro de Vallecas y en la de Madrid, ¿cómo valora esa experiencia?

R. Adoro las firmas. Me encanta reencontrarme con lectoras que me han seguido desde el principio y conocer a otras nuevas que les dan la oportunidad a mis novelas. Este año he tenido la oportunidad de firmar en diferentes ciudades y ha sido una experiencia maravillosa, pero si me preguntáis, ninguna feria es mejor que la de Vallecas.

P. Para terminar, ¿cuáles son sus próximos proyectos?

R. *Por verte sonreír* es la primera parte de una serie de tres libros ambientados en el mundo hospitalario por lo que mis próximos proyectos son publicar los otros dos. No puedo deciros cuándo saldrán, pero estad atentos a mis redes sociales.

El Huerto Utopía lanza su I Concurso de Relato Breve

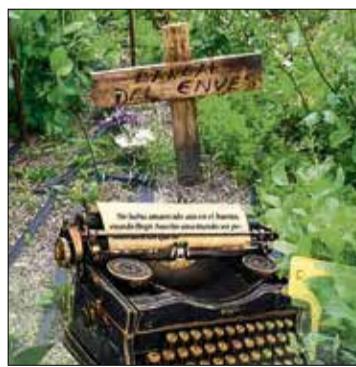
Por Redacción

El Huerto Utopía (Avenida de Palomeras, 2) ha lanzado su I Concurso de Relato Breve, cuyas obras podrán presentarse

hasta el 30 de septiembre. La organización concederá un único premio consistente en un lote de libros, una cesta de productos del huerto, procedente de la primera cosecha recogida tras el certamen, y la publicación del relato en el periódico Vallecas VA.

Esta iniciativa está dirigida a

mayores de 18 años residentes en España. Los trabajos tendrán que ser de género policiaco, fantástico o de terror, y su trama se desarrollará en torno a un huerto. Las obras se deberán enviar a huertoutopiae-ventos@gmail.com, firmadas con pseudónimo, y en el asunto se indicará 'I Concurso de Relato Breve'.



El jurado estará formado por personas relacionadas con el mundo literario y representantes del huerto, elegidas por la organización de esta convocatoria. Su fallo se publicará el 1 de diciembre de este año en las redes sociales del Huerto Utopía y se comunicará por correo electrónico al ganador.

◀ El cartel del concurso

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

SANTERIA AFROCUBANA
La Casa de Yemaya
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

HISTORIA DE VALLECAS

El mercado del Puente (I)

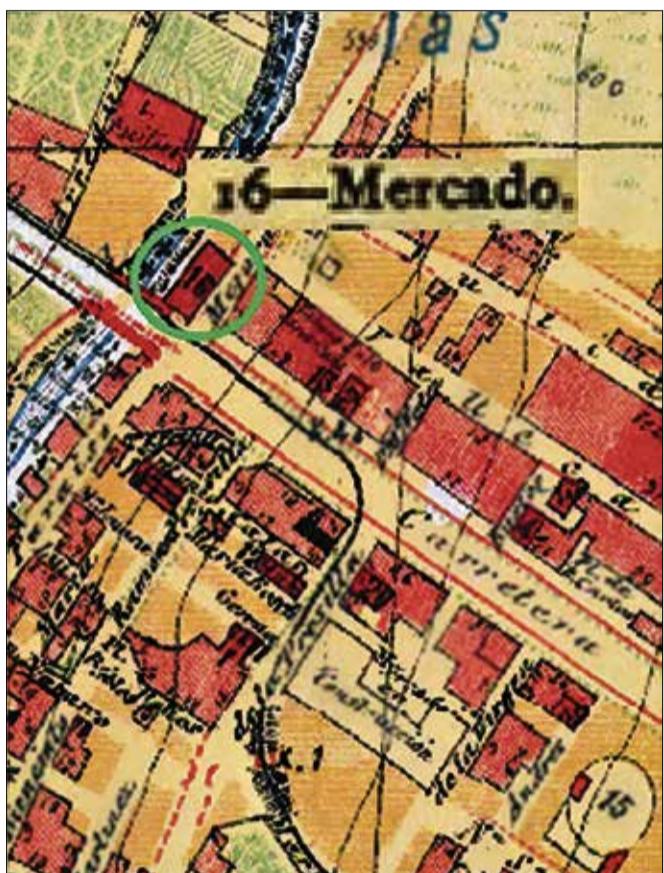
POR JOSÉ LUIS GARCÍA HERAS

Inicialmente, el mercado del Puente de Vallecas se situó al comienzo de la Carretera de Valencia (actual Avenida de la Albufera), en las proximidades del Arroyo Abroñigal, al principio de la calle de Mejorana (después Carretera del Barrio de Doña Carlota, General Ampudia y, actualmente, Peña Prieta), como puede verse en el mapa de Facundo Cañada (1900). El sitio estaba a la entrada desde Madrid a Vallecas, próximo a los primeros edificios de Nueva Numancia (Puente de Vallecas), cerca del barrio de las Californias, así como de la Avenida de Pacífico, de donde también se venía para realizar compras en el mercado. Por otra parte, estando en el camino de la Carretera de Valencia, se facilitaba la llegada de productos provenientes del pueblo de Vallecas y de otros pueblos cercanos situados en la carretera.

En la misma época se había proyectado la construcción de un nuevo mercado en la plaza circundada por la Carretera de Valencia, Josefina de la Presilla (actual Monte Iguelo), la calle de la Virgen y un descampado, prolongación de la calle Nuestra Señora del Carmen (Peña Gorbea actual).

No sabemos si se llevó a cabo ese proyecto inicial, aunque en ese lugar se instalaban algunos puestos de venta. Ni tampoco cuándo

comenzaron a situarse puestos de venta al comienzo de la Carretera de Valencia, que terminaron configurando un nuevo mercado. La ubicación de los puestos facilitaba tener los produc-



▲ El mapa de Facundo Cañada (1900)

tos a la vista de los viandantes e invitaba a la compra de los artículos.

Polvo de carromatos

Pero el lugar no parece el más apropiado para la venta de comestibles, teniendo en cuenta «el polvo

que levantan los cientos de carromatos y vehículos que pasan por esa arteria», siendo necesario construir un nuevo mercado, que estaría emplazado en la plaza de San Isidro (Plaza Vieja), el mismo lugar indicado como «Mercado en Construcción», proyectado hacia 1900, que aparecía en el mapa de Facundo Cañada.

En junio de 1928 'El Imparcial' publica que «En periodo de ejecución se encuentran el nuevo Matadero, en el que se invertirá la cifra de 600.000 pesetas, y una plaza de Abastos, con un presupuesto de 225.000 pesetas» (12-6-1928).

Es de suponer que el mercado se inaugurara en ese año 1928. En la Guía descriptiva de 1929 (Federico Iglesia Traverso) se publicitan algunos comercios sitos en la plaza de San Isidro, la mayoría tiendas (cajones) del nuevo mercado.

Y en el mapa topográfico de 1929 ya aparece el Mercado de San Isidro, con dos secciones de cinco hileras de puestos cada una, separadas por una calle central a la que se accedía por la calle de la Virgen y por el Callejón de los Civiles, que daba a la calle de la Presilla (actual Monte Iguelo).

Y en la 'Guía Práctica de Vallecas' de 1936 también se anuncian comerciantes de la Plaza de Abastos (Mercado) de la barriada.

Después de 1940 el mercado continúa su actividad: «don Juan José de Muela, mercado de Abastos, cajón 99 (Vallecas)» ('Ya', 2-5-1943). Y sigue abierto más allá de 1945.

POESÍA



Vallekas

Soñando despierto mirando al cielo
Aspirando la brisa recordando
los momentos de su mano a mi lado
Confiado, quitándome los miedos
Me hace saber que sentirlo es quererlo
Brotá un cántico sincero en su abrazo
Árboles y pájaros van danzando
El baile de los secretos eternos
Se ve toda la ciudad en su altura
Enamora al instante su marea
y libra una batalla no muy dura
Son compañerismo y orgullo ofrendas
La pasión y el amor, remedio y cura
Es tierra, mar y aire, es mundo. Vallekas.

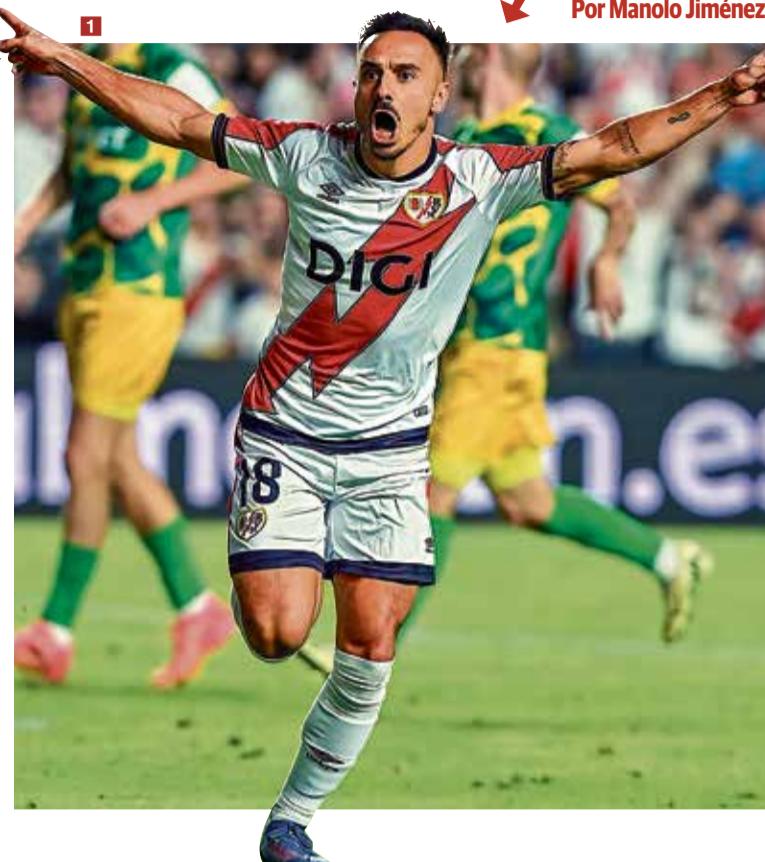
Pali



Deportes Rayolandia

El Rayo 'iluminará' la Conference League

La franja se paseará por Europa esta temporada, tras la brillante clasificación del Rayo Vallecano para la fase de grupos de la Conference League el 28 de agosto, al dejar en el camino al conjunto bielorruso Neman Grodno. Los vallecanos ganaron fuera de casa por 0 a 1 y en el Estadio de Vallecas por un contundente 4-0. Álvaro García, fue, sin duda, el protagonista de la eliminatoria al marcar 3 de los 5 tantos conseguidos. «Poder jugar en Europa con el Rayo no me lo imaginaba nunca. Así que super feliz por todos», comenta el extremo utrerano. En la misma línea, se manifiesta el entrenador Íñigo Pérez. «Orgulloso de poder confirmar nuestra presencia en Europa. Lo hemos conseguido de manera brillante. Muy contento por la gente y por poder ayudar a generar momentos de felicidad», asegura. El Rayo se enfrentará en casa al KKS Lech Poznań (Polonia), Shkëndija



Por Manolo Jiménez

Football Club (Macedonia) y FC Drita (Kosovo) y a domicilio al ŠK Slovan Bratislava (Eslovaquia), Jagiellonia Białystok (Polonia) y BK Häcken (Suecia).

Gran inicio liguero

El conjunto de Íñigo Pérez ha

protagonizado también un gran inicio liguero, dejando buenas sensaciones. En las tres primeras jornadas, venció a domicilio por 1 a 3 al Girona, cayó injustamente derrotado por la mínima (1-0) en un igualado partido ante el Athletic en San Mamés, y logró un valioso punto en casa



1 Álvaro García celebra el primero de sus dos goles conseguidos en Vallecas el 28 de agosto
@RAYOVALLECANO

2 Jozhua Vertrouw, a la izquierda, y Fran Pérez, son dos de los refuerzos de esta temporada
@RAYOVALLECANO

frente al Barcelona en un encuentro en el que mereció incluso la victoria.

Altas y bajas en el primer equipo

El primer equipo del Rayo Vallecano ha reforzado su plantilla para repetir la octava histórica plaza de la temporada del Centenario del club. Han llegado los centrales Luiz Felipe (Olimpique de Marsella) y Nobel Mendy (cedido por el Real Betis) y el lateral izquierdo Jozhua Vertrouw (CD Castellón). Otras de las caras nuevas son Fran Pérez, extremo derecho que llega del Valencia y Etienne Eto'o, delantero centro procedente del Rayo B. Además, el Rayo ha adquirido en propiedad al portero Augusto Batalla y al mediocentro Gerard Gumbau, ambos cedidos la pasada campaña. En el capítulo de bajas están las de:

Joni Montiel (Qarabag FK), Sergi Guardiola (Córdoba CF), Raúl de Tomás (cedido al conjunto catari Al-Wakrah SC), Miguel Ángel Morro (Leixões), Aridane Hernández (libre) y Adrián Embarba (UD Almería).

La cantera, en buenas manos

La apuesta por el talento interno y la formación de nuevos jóvenes futbolistas son los objetivos de la cantera rayista de cara a la campaña 2025-2026. Sus entrenadores son: Jorge Vallejo (Rayo B), Toni Paredes (Juvenil A), Miguel Misis (Juvenil B), Adrián Amuedo (Juvenil C), Javier Romero (Cadete A), Ricardo García (Cadete B), Rubén García (Infantil A), Adrián Romero (Infantil B), Álvaro Cabezuelo (Alevín A), Luis Aguilar (Alevín B), Alberto Sepúlveda (Benjamín A) y André Pareja (Benjamín B).

Una escuela para aprender, disfrutar y respetar al contrario

Hijos del Caballo Blanco inicia una nueva temporada con el objetivo de potenciar su sección femenina

Por M.J.

Su nombre es algo más que original y alude a la leyenda de que el primer vallecano nació de un caballo blanco en Alto del Arenal. Con esta seña de identidad,

la escuela de fútbol sala Hijos del Caballo Blanco (HCB), nacida tras la covid con una idea más formativa que competitiva en los colegios públicos Loyola de Palacio y Ciudad de Valencia, iniciará a mediados de septiembre una nueva temporada con las miras puestas en potenciar su sección femenina y consolidar su recién creado equipo de fútbol 11.

«Nuestro objetivo es seguir creciendo como escuela y extender nuestra actividad por todo el barrio, siempre con la filosofía de que los jugadores y las jugadoras aprendan, disfruten y respeten al contrario», explica a Vallecas VA



▲ La plantilla del alevín femenino 2024-2025. HCB

su coordinador deportivo, Rubén Hernansáiz. «No queremos que nadie se eche atrás por no haber jugado antes. Acogemos a todo el mundo. La principal idea es que

los chicos se queden en la escuela siempre, que sean los propios entrenadores de los equipos y que sea como una especie de una rueda», añade.

La pasada temporada alrededor de 250 deportistas integrados en 17 equipos defendieron los colores de la escuela HCB, todos inscritos en los Juegos Deportivos Municipales, a excepción del alevín femenino, que participó en competición federada.

La solidaridad es otra de las señas de identidad de esta entidad sin ánimo de lucro, que cubre sus gastos con las cuotas de sus futbolistas. En octubre de 2024 recogieron materiales y alimentos para los afectados por la DANA en Valencia y, como todos los años, a principios de junio, en el torneo de la escuela recabaron fondos para Somos Red Entrepozo y para la asociación Mi Princesa Rett, que lucha por la investigación del síndrome de Rett y por mejorar la calidad de vida de las personas con esta enfermedad.



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>

[f https://cutt.ly/TWAHNiK](https://cutt.ly/TWAHNiK)



DE LA MANO DE TU ENFERMERA

Por qué vacunarse es importante para todos

POR VERÓNICA DELGADO, EVA LARRAZ Y CONCHA PÁRRAGA, ENFERMERAS DEL CS CAMPO DE LA PALOMA

En nuestro barrio ya se empieza a notar el otoño. Las chaquetas vuelven a las calles, bajan las temperaturas y, como cada año, aparece la gripe. Para muchos, no deja de ser «ese catarro fuerte» que obliga a quedarse en casa unos días. Pero la gripe es mucho más seria de lo que parece, especialmente para quienes viven en nuestros hogares, comparten el ascensor o esperan

en la misma cola del centro de salud: personas mayores, niños pequeños, embarazadas o vecinos con enfermedades crónicas.

Por eso, cada año llega la campaña de vacunación contra la gripe. Puede que te suene de carteles en farmacias, anuncios en la radio o recomendaciones del médico de cabecera o de tu enfermera. Pero, ¿sabemos realmente por qué es tan importante?

La gripe no es solo un catarro: puede ser peligrosa. Provoca cada año entre 290.000 y 650.000 muertes en todo el mundo. En

España, se estima que causa entre 5.000 y 15.000 muertes al año, sobre todo en personas mayores de 65 años. También provoca decenas de miles de hospitalizaciones, muchas de ellas evitables. La vacuna antigripal no es perfecta, pero funciona: reduce en más de un 40 % las hospitalizaciones y disminuye en un tercio las muertes relacionadas con el virus. ¿No es eso motivo suficiente?

En barrios como el nuestro, donde muchos convivimos con personas mayores, pacientes de riesgo o niños pequeños, la prevención cobra aún más sentido. Vacunarse no solo nos protege a nosotros, sino que también reducimos las posibilidades de transmitir el virus a quienes más pueden sufrirlo. Es un acto de cuidado comunitario.

En la campaña 2024, se incluyó la vacuna intranasal para niños entre 6 y 59 meses. Esta medida no solo protege a los pequeños, que también pueden pasar la gripe con complicaciones, sino que ayuda a frenar la transmisión

general del virus, ya que los más pequeños son grandes transmisores. Lo mismo ocurre con los trabajadores de residencias, personal sanitario o cuidadores: vacunarse es una forma de proteger a quienes cuidan.

A pesar de toda esta evidencia, muchas personas siguen sin vacunarse. Algunos dicen «yo nunca me enfermo», «me la puse un año y me resfrió más», otros tienen miedo de que «la vacuna me dé más síntomas que la gripe». Pero la ciencia es clara: la vacuna no causa la gripe, y sus efectos secundarios son leves y temporales. En cambio, lo que sí hace es protegerte, y proteger a tu entorno.

La salud de todos

Después de la experiencia de la covid19, deberíamos haber aprendido una lección clave: la salud de uno es también la salud de todos. En tiempos donde la sanidad pública está sobrecargada y la desinformación abunda, conviene recordar que la ciencia

SOPASALUD

Vacuna	Comunidad
Barrio	Reflexión
Embarazo	Mayores
Consulta	Salud
Enfermos	Enfermera
Acto	Evidencia
Gripe	Plan
Apoyo	Niño

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

es clara: la vacuna salva vidas. Y este invierno, también puede salvar la tuya.

Vacunarse es fácil. Solo hay que pedir cita en tu centro de salud, y en pocos minutos estás protegido para toda la temporada.

Así que, si estás leyendo esto, y aún no te has

vacunado, piénsalo de nuevo. No es solo una inyección. Es un pequeño gesto que demuestra que te importa tu salud y la de tu comunidad. En el barrio, nos cuidamos entre todos. Y vacunarse contra la gripe es una de las formas más sencillas y efectivas de hacerlo.

Yo me vacuno, ¿y tú?



ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Crema de espárragos

POR MARISA GASCÓN Y CONCHA PÁRRAGA, ENFERMERAS CS ÁNGELA URIARTE Y CAMPO DE LA PALOMA

Ingredientes:

- ✓ 500 gr de espárragos trigueros
- ✓ 100 ml de nata para montar
- ✓ Una patata grande
- ✓ Caldo de verduras
- ✓ Un chorrito de AOVE
- ✓ Sal y pimienta

Preparación:

Cortamos los espárragos en trozos y retiрамos la parte del final que está más dura. Reservamos algunas puntas para adorar más adelante. Salteamos los espárragos troceados en un chorro de aceite con sal y pimienta durante aproximadamente 5 minutos, moviendo para que no se tuesten. Tras saltearlos, los añadimos a una cazuela junto con una patata grande y los cubrimos con caldo de verduras o, en su defecto, agua. Dejamos cocer entre 20 y 30 minutos hasta que estén tiernos. Cuando estén blandos, los retiramos, añadimos los 100 ml de nata de montar y trituramos hasta tener una crema suave. Emplatamos y añadimos un chorro muy fino de aceite y ponemos las puntas de espárrago como adorno.

Valor nutricional de los espárragos: son muy bajos en calorías y ricos en fibra y agua, contienen vitaminas y minerales esenciales. Entre las vitaminas, destacan la

vitamina E, tiamina y riboflavina (del grupo de las vitaminas B), vitamina C y folatos. En cuanto a los minerales, son ricos en potasio y fósforo.



anúnciese

en VallecasVA

Mar: 620 940 440





Pueblos
con Vida

Pueblos con más y mejor patrimonio

Descubre el programa de la Comunidad de Madrid que cuenta con 13 nuevas medidas para revitalizar 143 municipios de menos de 20.000 habitantes. Cuantas más iniciativas desarrollemos, más vida tendrán nuestros pueblos.



Comunidad
de Madrid



GSD Las Artes + GSD Las Suertes
GSD Vallecas



Toda nuestra oferta en
www.gsdeducacion.com

Descubre la FP Dual que quieras

- + Administración + Deportes
- + Educación Infantil + Informática

En otros centros GSD: Automoción, Aplicaciones Web, Cocina, Estética, Farmacia, Forestales, Laboratorio, Fabricación mecánica, Telecomunicaciones, Actividades Comerciales



Ciclos Grado Medio concertados



Solicita tu beca



También a distancia con la UNED

Quiero ser
pescadera

Formación Exprés
y Empleo

UNA ESCUELA PARA TI



Escuela
Municipal
Alimentación
y Hostelería

F FORO
POR
MADRID

aemadrid.es

AE AGENCIA
PARA EL EMPLEO

MADRID



redpiso
Servicios Inmobiliarios



**Líderes
en servicios**

- ASESOR PERSONALIZADO
- VALORACIONES GRATUITAS
- ASESORAMIENTO FINANCIERO
- GESTORÍA PROPIA
- BASES DATOS DE COMPRADORES

- DESCALIFICACIONES
- PERMISOS DE VENTA VPO
- TRAMITACIÓN DE HERENCIAS
- ALQUILER 100% SEGURO

Te asesoramos gratis. Contacta con nosotros

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 91 303 56 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

Avda. de Santa Eugenia, 29 91 027 85 28

REDPISO CONGOSTO

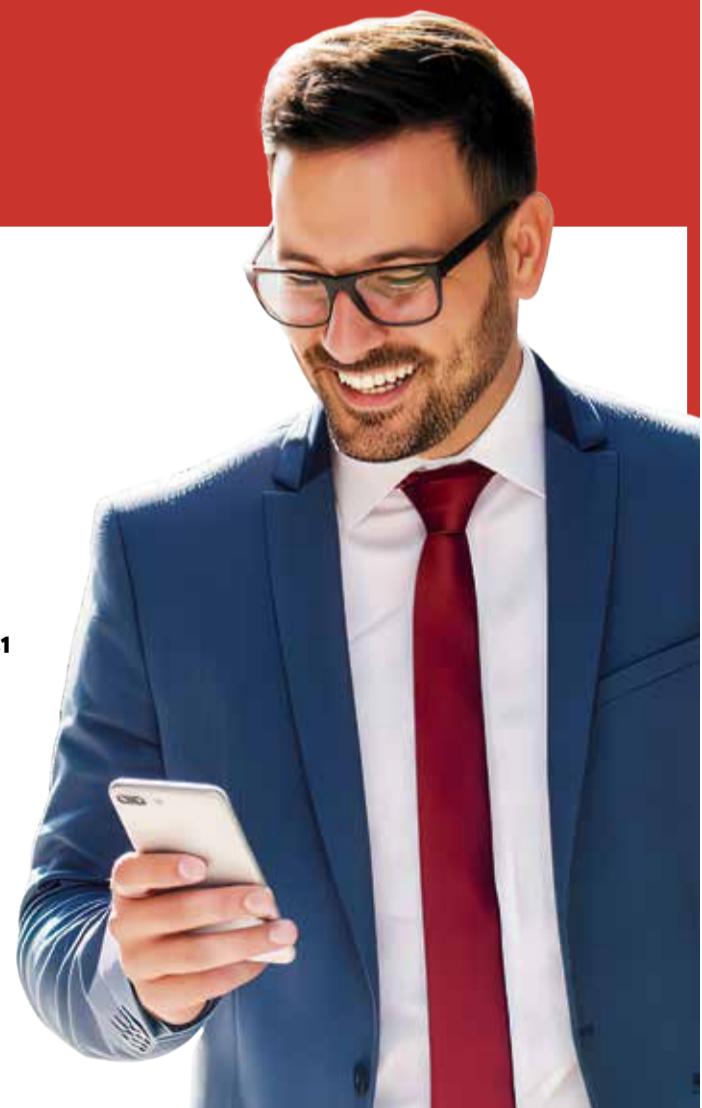
Calle del Congosto, 20 91 599 35 18

REDPISO PUENTE DE VALLECAS

Avd. de Monte Iguelo, 40 91 434 94 03

DCREDIT VALLECAS CENTRO

Avd. Buenos Aires, 21 652 832 016



www.redpiso.es