

ciudad lineal®

www.ciudadlineal.net

EJEMPLAR GRATUITO

Setiembre 2023

N.º 361 - AÑO 34

ESPECIAL LA ELIPA

 **ODEON MULTICINES**

C.C. ALCALÁ NORTE · C/ ALCALÁ, 414



Inmaculada Sanz (Vicealcaldesa de Madrid) y Nadia Álvarez (Concejala de Ciudad Lineal)

SUSHIWAKKA

Express



VALE **50€**

DE REGALO AL
DESCARGAR Y REGISTRARTE



www.sushiwakkaexpress.com
Envío gratuito por pedidos superiores a 15€

TEL: 910 018 461 / 652 012 670
C/ ALCALÁ, 337, 28027 MADRID

Misterios

Drinks & Fun

TU LUGAR DE ...



Reservas
de
eventos
celebraciones....
624673880

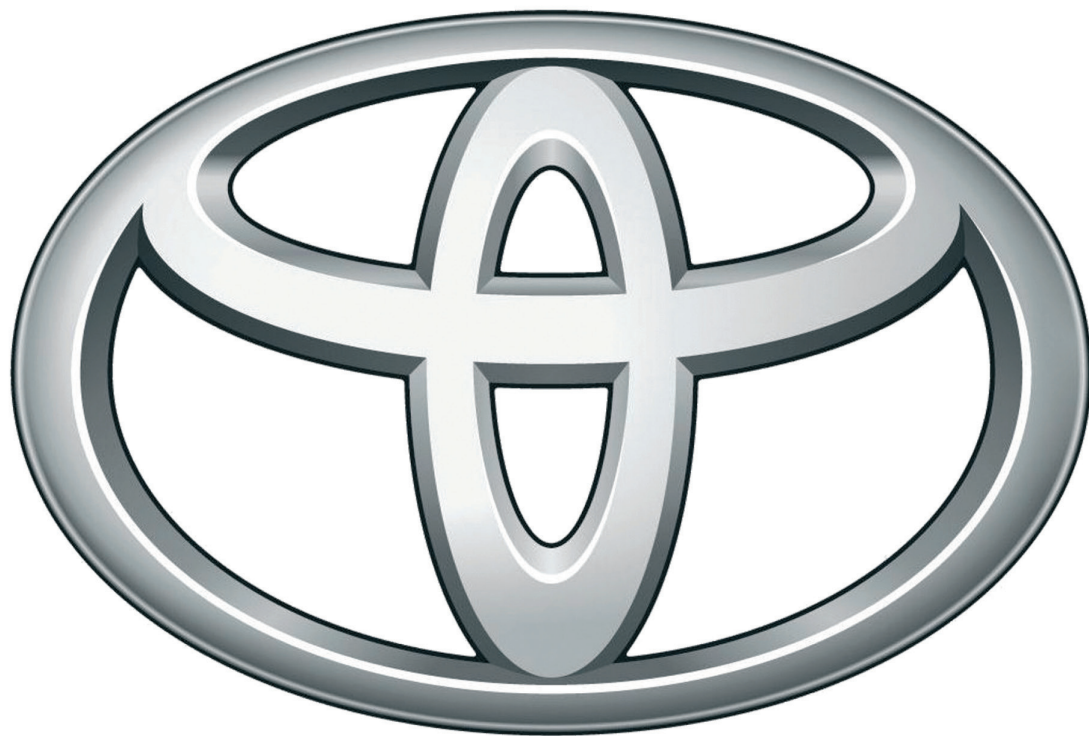
C/ Marqués Pico de Velasco 45
28027 Madrid



MISTERIOS DRINKS FUN



MADRID CARS



TOYOTA

MADRID CARS www.madridcars.toyota.es

TOYOTA C-HR ELECTRIC HYBRID

CUANDO LO DIFERENTE
ES EXTRAORDINARIO

INCLUYE:
4 AÑOS DE MANTENIMIENTO Y GARANTÍA

TOYOTA MADRID CARS
www.madridcars.toyota.es



Avda. San Pablo, 33.
28820 Coslada.
Tel.: 916 732 900

Hnos. García Noblejas, 45.
28037 Madrid.
Tel.: 913 677 022

Julio Camba, 3.
28028 Madrid.
Tel.: 917 240 298





Inmaculada Sanz (Vicealcaldesa de Madrid) y Nadia Álvarez (Concejala de Ciudad Lineal)



Inmaculada Sanz y Nadia Álvarez
Comprometidas con el Distrito

Ciudad Lineal
Setiembre 2023

N.º 361. Año 34

Publicación Gratuita
Divulgación Cultural

ciudadlineal.net
@ciudadlineal



Redacción
Publicidad

648 983 782

ghediciones@hotmail.com

Director: Gabriel Hdez.

Dépósito legal: M-37565-1990

marca registrada oepm
M 2992353

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.—, sin el permiso previo y por escrito de los titulares de los derechos de la propiedad intelectual

ZONAS DE DISTRIBUCIÓN

Manuel Becerra, Ventas, El Carmen, Quintana,
Pueblo Nuevo, Ascao, Bilbao, San Juan Bautista, Concepción,
José del Hierro, Barrio Blanco, Conde de Orgaz, Costillares,
Atalaya, Pinar de Chamartín, Las Rosas, Quinta de los Molinos,
Parque de las Avenidas

Nuevas instalaciones de Samur-PC y de Policía Municipal en Clineal



Saluda al personal del nuevo centro de Samur y Protección Civil

El distrito de **Ciudad Lineal** cuenta con unas nuevas instalaciones de SAMUR-Protección Civil y de Policía Municipal que entraron en funcionamiento hace unas semanas y ya se encuentran plenamente

Las nuevas instalaciones, proyectadas y construidas en el anterior mandato por el Área de Obras y Equipamientos, han supuesto una inversión conjunta de 6,5 millones de euros. De ellos, 4,6 millones



Nueva área de trabajo de la Policía Municipal de Ciudad Lineal

operativas. Ambos edificios, de reciente construcción, permiten dotar a estos servicios municipales de mejores recursos y más espacios para desarrollar sus funciones, frente a las dependencias que hasta ahora venían usando.

Así lo ha comprobado *Inma Sanz*, vicealcaldesa, delegada de Seguridad y Emergencias y portavoz municipal, que ha visitado tanto la base de SAMUR-PC como la Comisaría Integral de Distrito (CID), acompañada de *Nadia Álvarez*, concejala de **Ciudad Lineal**.

corresponden al edificio destinado a Policía Municipal (que cuenta con una superficie superior a 2.600 m²) y 1,9 millones al destinado a la base de SAMUR-PC (que tiene una superficie de 845 m²). Estas nuevas dotaciones permitirán un mejor desarrollo de las labores de ambos cuerpos en comparación con sus antiguas ubicaciones, lo que redundará en el beneficio de los habitantes del distrito. En el caso del servicio de emergencias, además de mejorar el estado de la base, se optimizan los flujos de tránsitos y, con ello, la rapidez de reacción. Mientras, en lo referente a la Policía Municipal, se soluciona la falta de espacio de la anterior sede. ●

- IMPLANTOLOGÍA
- PRÓTESIS
- ORTODONCIA
- DISEÑO DE SONRISA
- ESTÉTICA DENTAL
- ODONTOLOGÍA CONSERVADORA



¡GRATIS!

REVISIÓN + LIMPIEZA DENTAL^(*)

Registro Sanitario: CS-7444 - DHARMADENT S.L.N.E. - B85738854

Dra. Adriana Travieso
C/ Virgen del Val, 24

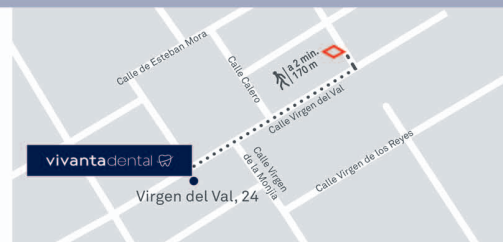
*Limpieza bucal sujeta a prescripción facultativa.

Telf. 91 404 90 09



616 630 054

www.vivantadental.es



Fiestas de CIUDAD LINEAL

ACTIVIDADES
INFANTILES,
CONCURSO
ELIPA ROCK,
RUTA DE LA TAPA,
DEPORTE,
TALLERES,
PASACALLES,
MERCADILLO...
¡Y MUCHO MÁS!

TODA LA PROGRAMACIÓN AQUÍ:



**DEL 7
AL 17
SEPT.
2023**

JUE. 14/09

**ORQUESTA
CÓDIGO**

21.30 h

VIE. 15/09

TU OTRA BONITA

22.00 h

SÁB. 16/09

MACACO

23.00 h

DOM. 17/09

IV CUATRO

20.00 h

CONCIERTOS EN RECINTO FERIAL (C/ STA. GENEVEVA CON AVDA. TRECE ROSAS)



distrito
ciudad lineal

MADRID

En nuestro distrito, durante los últimos años, han visto la luz importantes equipamientos como la Unidad Integral de la Policía Municipal y la base de SAMUR-Protección Civil, el nuevo centro de mayores y de servicios sociales en la calle del Canal de Panamá, además de la renovación de espacios públicos como la plaza de Quintana, la calle de Alcalá o el parque El Calero.



A estos nuevos equipamientos, infraestructuras y mejoras urbanísticas, se unirán nuevos proyectos de envergadura como el parque de las Tres Luces, del que acaba de finalizar la primera fase, 18.000 m² de zonas verdes que se autoabastecerán con energías renovables y contará con zonas deportivas biosaludables, pistas de skate, área de yoga o running.

Son muchos los proyectos y mejoras que quiero poner en marcha como Concejala de Ciudad Lineal para mejorar la calidad de vida de todos los vecinos. Un nuevo Centro para los jóvenes del distrito. La Rehabilitación integral del Campo Municipal de Fútbol “García de la Mata”. Una Nueva instalación deportiva en el Barrio de Costillares, continuar la mejora y reforma del Centro Deportivo Municipal “Concepción”. Puesta en marcha de una línea de autobús que conecte el distrito con el hospital Ramón y Cajal.

Así como el proyecto de cubrir una parte de la M30 a su paso por el puente de Ventas con el objetivo de unir Ciudad Lineal y Salamanca de manera accesible, dando lugar a un espacio verde de 20.000 m², con nuevas dotaciones y equipamientos.

En estas primeras semanas al frente de la Junta Municipal he visitado la mayor parte de los equipamientos de Ciudad Lineal, entre los que se encuentran los ubicados en La Elipa, como el Centro de Mayores “Islas Filipinas”, el Centro Cultural de La Elipa, el Centro Sociocultural

“Ciudad Lineal” o el Centro de Servicios Sociales “Santa Felicidad”. De primera mano he podido conocer los servicios que en ellos se prestan y a los profesionales que trabajan en ellos y que cuidan para que dichos servicios se presten adecuadamente, atendiendo a los vecinos del barrio, lo que me ha permitido conocer, también, las demandas de mejora necesarias a atender desde ahora y en los próximos años.

Precisamente, en La Elipa abordaremos e incluiremos en los próximos presupuestos las necesarias obras de mejora en el Centro Cultural de La Elipa, en el Centro Sociocultural “Ciudad Lineal” o en la Instalación Deportiva Básica de Arroyo de la Media Legua, entre otras cosas.

Igualmente, y siempre pensando en los vecinos, ampliaremos las plazas para el próximo año de los Campamentos de Verano que se desarrollan en el CEIP Leopoldo Alas y que organiza la Junta Municipal, con el objetivo de seguir apostando por la conciliación de la vida familiar y laboral, favorecer el desarrollo infantil, las habilidades sociales, la creatividad y la cultura.

Y, por último, estos días hemos estado trabajando de la mano del Área de Gobierno de Políticas Sociales Familia e Igualdad para contar en La Elipa con uno de los puntos de tramitación de la Tarjeta Familias del Ayuntamiento de Madrid, lo que nos permitirá sumar un nuevo servicio municipal a aquellos con los que ya contamos en Ciudad Lineal. Estos y muchos más proyectos son los que serán la hoja de ruta que trabajaré día tras día junto a un magnífico equipo para continuar mejorando la vida de todos nuestros vecinos en Ciudad Lineal.



DE CIUDAD LINEAL

“ Como Concejala-Presidenta del Distrito de Ciudad Lineal, es para mí un honor ponerme al frente de un distrito heterogéneo y diverso donde conviven más de 212.000 habitantes de diferentes nacionalidades, repartidos entre sus nueve barrios -Ventas, Pueblo Nuevo, Quintana, Concepción, San Pascual, San Juan Bautista, Colina, Atalaya y Costillares– y que toma su origen del proyecto de la Ciudad Lineal cuyo autor fue el urbanista Arturo Soria. ”

Nadia Álvarez
Concejala del Distrito de Ciudad Lineal

ESPECIAL FIESTAS'23

Del 7 al 19 de septiembre

Artículo cedido por *La Arroba* Unión Cultural de Comerciantes y Usuarios

Llega septiembre y con él las fiestas grandes de Ciudad Lineal, el barrio de la Elipa se viste de largo para darles la bienvenida. Cómo cada año ya es tradicional abrir boca con la ruta de la tapa el jueves anterior a las fiestas, impregnando así el ambiente festivalero, igual ocurre cuando esa misma semana sales el domingo por la mañana, y te encuentras las calles con los corredores participantes en la carrera Popular, la número 44 que se dice pronto, y la gente desde las aceras animando, aplaudiendo...

Y es que los Elipeños son unos “entregaos” para todo, lo mismo se marcan una carrera que un Zumba, porque en estas fiestas también hay zumba, a las 12 hs, el sábado 16 para los mayores y el domingo 17 Zumba Kids, pero eso es sólo un adelanto, ya que las fiestas de Ciudad Lineal vienen cargadas de actividad de la mañana a la noche.

Las novedades siempre resultan interesantes, este año contamos con alguna, desde una exposición de fotografía, hasta un concurso de recetas pasando por una carrera canina. Aunque el plato fuerte comienza el jueves 14 a las 19 h como viene siendo habitual arranca el tradicional pasacalles, una charanga seguida por los grupos de Peñas recorrerán las calles principales hasta llegar al recinto ferial, allí nos esperan como pregoneras de excepción el *Equipo de Waterpolo del barrio de La Conce*, todo un lujazo, y un homenaje al polideportivo que este año se levanta su 50 aniversario.

Continuamos la fiesta con la **Orquesta Código** que nos deleitará con canciones conocidas por todos. Y pasamos al viernes, los primeros protagonistas, los peques, tras el éxito de acogida que recibió el primer festival interactivo infantil, este año más. El bailarín y coreógrafo Javy Martín nos sorprenderá con nuevas coreografías acompañado de los niños de su academia. Para no extendernos mucho más, dentro de las actuaciones musicales contaremos como teloneros a los grupos ganadores del concurso Elipa Rock 2023 para proceder a **las actuaciones estelares, Tú otra bonita el viernes y Macaco el sábado.**

Además si eres de los que buscan un ambiente relajado escuchando música en vivo o disfrutando de una actuación de magia de cercanía o hipnotismo, tu espacio sin duda es la **“Hora Vermut”**, sábado y domingo de 13 a 15 hs una vez lo hayas dado todo a ritmo de zumba te espera este momento pensado para ti, en la caseta de la Arroba

Pero no podemos olvidar a Elipón el dragón de la Elipa, estará paseando por todo el recinto ferial para que tú y todo el que quiera se haga la foto más Elipeña, consulta los pases y no te lo pierdas.



Consumiendo
en la caseta
de “La Arroba”
estás apoyando
el comercio
local

No las
IMAGINES
y VEN!

ESPECIAL FIESTAS'23

Artículo cedido por *La Arroba* Unión Cultural de Comerciantes y Usuarios



FESTIVAL INFANTIL INTERACTIVO



Viernes 15 • 19,15 hs

Qué podemos decir de Javy Martín, si hasta ha sido portada del primer calendario anual de “La Arroba”, que es un excelente bailarín y coreógrafo y un extraordinario vecino, con una larga trayectoria y tras salir del programa Fama a Bailar se instaló en el barrio donde imparte clases muy cerquita de nosotros, “Javy Martín ¡A bailar!” en Lago Constanza, 41 que es así como se llama su academia, él mismo nos contaba que desde el éxito del pasado año con el festival interactivo, sus alumnos esperan con ilusión el momento de salir a actuar para el barrio entero.

Tenemos una cita para toda la familia donde los más peques serán los protagonistas. Acércate y pasa un buen rato con ellos en el festival interactivo 2023 ¡ah! y no te olvides de recoger su diploma de participante en la caseta de La Arroba.



Del 7 al 19 de septiembre

No las
IMAGINES Y VEN!



ZUMBA ADULTOS • Sábado 16

ZUMBA KIDS • Domingo 17



A las • 12 hs

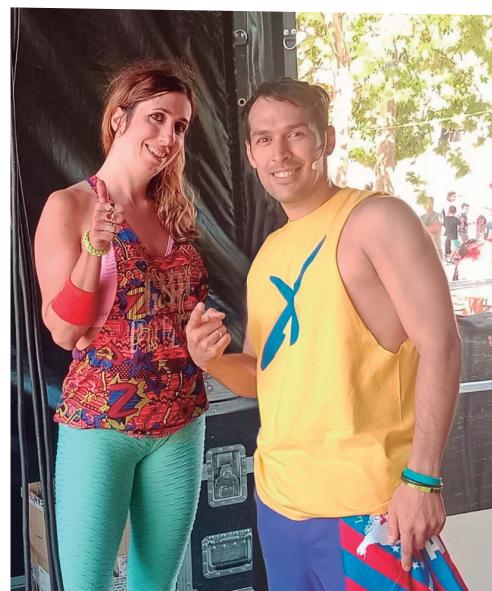
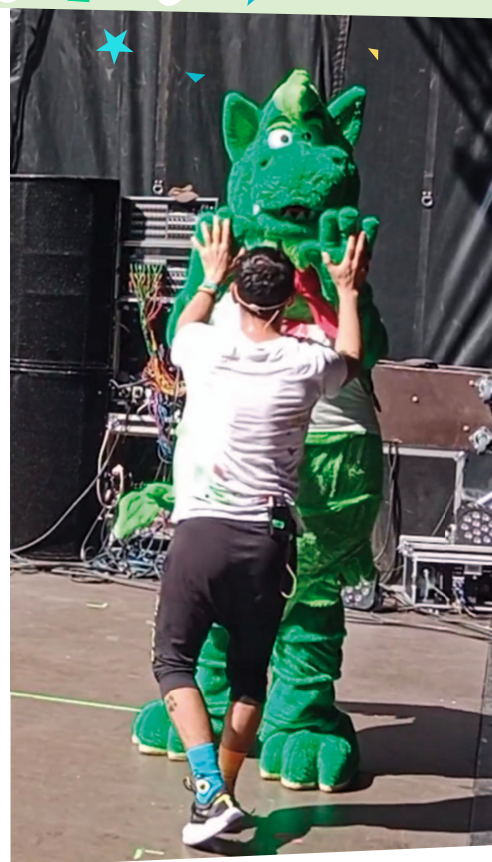
Sabíamos que podíamos contar con ellos, y es que Xfixnes La Elipa ya forma parte de la historia de nuestras fiestas, año tras año ha conseguido hacerse un hueco insustituible en la parrilla de programación, por ello como era de esperar volverán a hacernos vibrar en las fiestas, las mañanas del sábado y domingo a las 12 h, con sus coreografías especialmente preparadas para disfrutar al aire libre. Fran e Irene siempre con esa frescura y vitalidad que les caracteriza serán una vez más los encargados de sacudir nuestra timidez y conseguir que nos desmelenemos a zumba descubierto.

**Un formato en el que diversión, baile
y deporte se dan la mano.**

Además con este ejercicio tan completo, tonificas y defines la musculatura, principalmente de piernas, glúteos, abdomen y brazos. Mejoras tu coordinación y tu memoria, ya que las diferentes coreografías de baile en sincronía con la música requieren de la conexión de diversas partes de tu cuerpo, mejorando la agilidad y el equilibrio.

Potencias tu capacidad cardiovascular, tu resistencia y tu flexibilidad. También liberas endorfinas, sustancias relacionadas con la sensación de bienestar que te ayudan a aumentar la autoestima y a disminuir el estrés. Este ejercicio se enmarca en los llamados aeróbicos, así que su práctica aporta grandes beneficios a tu corazón. Te ayuda a regular tu peso, ya que en una sola sesión puedes quemar hasta 650 calorías. El gasto calórico depende de diferentes factores, como tu peso, condición física o edad, pero cualquiera puede practicar zumba.

¡Sin duda la mejor actividad para disfrutarla en familia!





ESPECIAL FIESTAS'23

Artículo cedido por *La Arroba* Unión Cultural de Comerciantes y Usuarios



Sábado 16



Concierto ORIGEN • 13 hs

Banda de Pop-Rock, caracterizada por su trabajo de Covers principalmente de los años 80, movimiento musical que vivimos en este país y la movida madrileña.



Concierto MODESTY BLAISE • 14 hs

Banda de Indie Pop Rock, caracterizada, por la voz serena y madura de Diego, la virtuosidad a la guitarra de Ube, y sus letras introspectivas y enigmáticas.

La Hora Vermut

Un formato que gusta

Es que ya se sabe, hasta que llegó la Arroba las mañanas del sábado y domingo en el ferial estaban vacías, sin duda esta iniciativa fue todo un acierto para las fiestas y para los vecinos y vecinas que buscaban algo diferente con entretenimiento de cercanía. ¡Todo un éxito!

Cada año en la Hora Vermut la Arroba intenta sorprender con actuaciones nuevas y variadas, algunas de ellas colaboraciones, como es el caso de Antonio uno de nuestros queridos e incondicionales comerciantes de toda la vida (nos referimos a Óptica Lledó) él actuará, junto a Corso, Doménico y Marco, todos ellos componentes del grupo "Origen" el sábado 16 a las 13 hs, juntos nos transportarán con su repertorio ochentero a una época emblemática en nuestro panorama musical.

A las 14 h justo después de la actuación del Grupo Origen, os tenemos preparado otro cuarteto que sin duda marcará el contraste, se trata de "Modesty blaise". Javi, Juan, Diego y Ube, ellos, jóvenes amantes de la música pop nos harán pasar buenos momentos.

Y si todo este buen rollo lo disfrutamos con una paellita, ¡mejor! Y si además es solidaria ¡Mucho mejor! Pero esto será el sábado.

Actividades para toda la familia en la caseta de la Arroba ¡Te esperamos!



La Arroba
UNIÓN CULTURAL DE
COMERCiantes y USUARIOS

Del 7 al 19 de septiembre

**No las
IMAGINES Y VEN!**

Domingo 17



Actuación MAGO HÉCTOR • 13 hs

Mago Héctor, de la escuela de Ana Tamariz. Apariciones, desapariciones, variedad de juegos y magia participativa. Os llenará de ilusión rescatando al niñ@ que lleváis dentro.



Actuación LORD RAYMON • 14 hs

Espectáculo de sugestión e hipnosis donde nadie resulta ridiculizado ni física ni moralmente. Descubrirás lo que la mente puede imaginar participando o disfrutando desde tu asiento.



Paella Solidaria

Sábado 16 • 14 hs

Con la colaboración de



Lo recaudado con esta Paella Solidaria se destinará al colegio público Gustavo Adolfo Bécquer en forma de “Cheque Material Escolar” para los niños más desfavorecidos.

El domingo, como sabemos que la noche anterior lo habéis dado todo, proponemos un plan más tranquilo, tras el **Zumba Kids a las 12 hs**, (al que no puedes faltar con los peques), te tenemos una silla preparada para que puedas disfrutar de una mañana llena de **Magia e Hipnotismo**, todo ello únicamente en la Hora Vermut.

**No te pierdas
“La Hora Vermut”
un ambiente tranquilo
donde puedes interactuar
con los artistas mientras
te tomas una cerveza
fresquita. No te lo imagines
y pásate a vivirlo a partir
de las 13 h en la caseta
de La Arroba.**



General Optica

50% DTO.
EN LAS GAFAS DE TU HIJO

SEGURO DE ROTURA 2 AÑOS
CAMBIO GRADUACIÓN 1 AÑO



C. Alcalá, 294 (Metro Quintana) /
C. Alcalá, 413 LOCAL 1,3 /
Clara del Rey, 53 - **MADRID.**

Descuento del 50 % en gafas graduadas completas, aplicable para menores de 18 años hasta el 06/01/2024. PVP Tarjeta Privilege: 18 €. Plan exclusivo para miembros del Programa Privilege en vigor que incluye: Seguro de rotura de gafas graduadas, por el 100 % de su valor, durante 2 años. Seguro especial niños: para menores de 12 años por cambio de graduación durante 1 año.



PIZZERIA ITALIANA

PASAJE DE LA VIRGEN DE LA ALEGRÍA, 21, LOC. 5. 28027 MADRID
MARTES A DOMINGO DE 13:00 A 16:00 Y 19:00 A 00:00
TFNO.: 91 298 53 99 / 604 281 869

LOS ÚLTIMOS **ESTRENOS**



ODEON
MULTICINES
ALCALÁ NORTE

TU
CINE
EN MADRID

C.C. ALCALÁ NORTE · C/ ALCALÁ, 414



WWW.ODEONMULTICINES.COM



ODEON MULTICINES

ALCALÁ NORTE

LOS ÚLTIMOS **ESTRENOS** CON LOS MEJORES **PRECIOS**

LABORABLE

LUNES, MARTES Y JUEVES

6'00
€

REDUCIDA LABORABLE

CARNET JOVEN, UNIVERSITARIO, -13 AÑOS

5'50
€

ODEON DAYS

MIÉRCOLES

5'00
€

REDUCIDA FIN DE SEMANA

CARNET JOVEN, UNIVERSITARIO, -13 AÑOS

6'00
€

ESTRENOS

VIERNES

6'00
€

LABORABLE + 65 AÑOS

LUNES, MARTES Y JUEVES

5'50
€

FIN DE SEMANA

SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS

7'00
€

FIN DE SEMANA +65 AÑOS

SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS

6'00
€

MOVIE3

UNA EXPERIENCIA COMPLETA

11'00
€

ENTRADA

+ PALOMITAS 150 grs.

+ REFRESCO 50 cl.

**EXCLUSIVAMENTE
EN ODEON MULTICINES**



YA DISPONIBLE
EN GOOGLE PLAY



YA DISPONIBLE
EN APP STORE



COMPRAS TUS
ENTRADAS



*Miércoles, día del espectador, el precio de la promoción es de 9'00 €.

Promoción **no válida en festivos** y no acumulable a otras promociones.

La empresa se reserva el derecho de modificar y cancelar la promoción por causas imputables a distribuidoras.

RESTAURANTE – BAR

Panela 57

Variedad de comida y bebidas latinoamericanas



📍 C.C ALCALÁ NORTE 21-23
28027 Madrid

📞 916143011



@PANELA.57



Panela 57

VARIEDAD DE COMIDAS Y BEBIDAS LATINOAMERICANAS

Haz tu propio EVENTO

CELEBRACIONES
FIESTAS PRIVADAS
BODAS DE ORO, PLATA y MÁS ...

CUMPLEAÑOS Y COMUNIONES
CON ANIMACIÓN ...

PEDIDAS DE MANO, JUBILACIONES
FIESTAS DE 15 AÑOS

Diseñamos cada Celebración
en función del estilo
y con los preparativos
del día más
Especial



C. C ALCALA NORTE 21-23
28027 - MADRID

@PANELA.57
TEL: 916143011



Uber
Eats



CENTRO
NEUROEDUCATIVO
R]V]RS]

El primer paso no te lleva
adonde quieres ir... pero te
saca de donde estás.

La ONG **Centro Neuroeducativo Reverse** nace para dar una solución en el campo de las adicciones desde un punto de vista **neuroeducativo**. Los alumnos pasan por las diferentes fases de **tratamiento personalizado** basando su recuperación en un cambio total de sus modos de vida previos. Un **renacer** de la pena que viene de la mano de la formación y la re-educación.

El **Centro de Día**, situado en la **calle Elfo 118** del madrileño barrio de Ciudad Lineal, proporciona programas basados en el aprendizaje a partir de **nuevas vivencias** y **nuevas experiencias**. Los alumnos participantes descubren cuales son las demandas socio-personales a las que se ven acosados en la vida cotidiana y con qué **recursos** (aprendizaje) cuentan para **afrontarlos**.

El **equipo** del **Centro Neuroeducativo Reverse** es un grupo multidisciplinar de **terapeutas, educadores, psicólogos, psicopedagogos y voluntarios** con más de 15 años de experiencia en el sector, que lucha cada día para que las personas con conductas adictivas y/o trastornos de la personalidad cambien y definan su nuevo estilo de vida.

Programas

- Grupos de auto-ayuda con educador
- Programas individuales personalizados
- Centro de día intensivo/extensivo
- Escuela de padres/madres

Adicciones

- Sustancias: Alcohol, cannabis, cocaína, heroína, psicofármacos, drogas de diseño
- Sin sustancia: Ludopatía, nuevas tecnologías, sexo, compras, trabajo...



CENTRO
NEUROEDUCATIVO
R]V]RS]

Calle Elfo 118, Local B
Semi-esquina Hnos. de Pablo
28027 Madrid



Pueblo Nuevo Líneas 5 y 7

38 - 48 - 109



672 620 917

info@cnradicciones.com
www.cnradicciones.com



Una oportunidad para empezar a vivir

**ESTAMOS DE INAUGURACIÓN
Y QUEREMOS
CELEBRARLO CONTIGO**

**ASÍ QUE TE PROPONEMOS UNAS
PROMOS DE LOCOS**

TAMBIÉN A DOMICILIO 600 707 881
(Coste adicional de envío 2€)

CALLE BOLTAÑA, 55. 28022 MADRID



**AREPAS - PATACONES
CACHAPAS - TEQUEÑOS
EMPANADAS COLOMBIANAS
HOT DOGS
HAMBURGUESAS**

En las fiestas de los barrios cada vez es más popular entre los vecinos formar peñas, cada una de ellas con su imagen y caracterización, pero casi siempre con un común denominador que les identifica “la camiseta”, en este número hemos puesto la mirada en un establecimiento vecino de la Elipa desde hace muchos años, nos referimos a “Serigrafía Rodríguez” en San Lamberto, 16 - Local 2. Óscar cómo así se llama quien lo regenta puede presumir de estar cerca de la mayoría de las Peñas que se forman en el barrio sin pertenecer a ninguna.

ROPA PERSONALIZADA

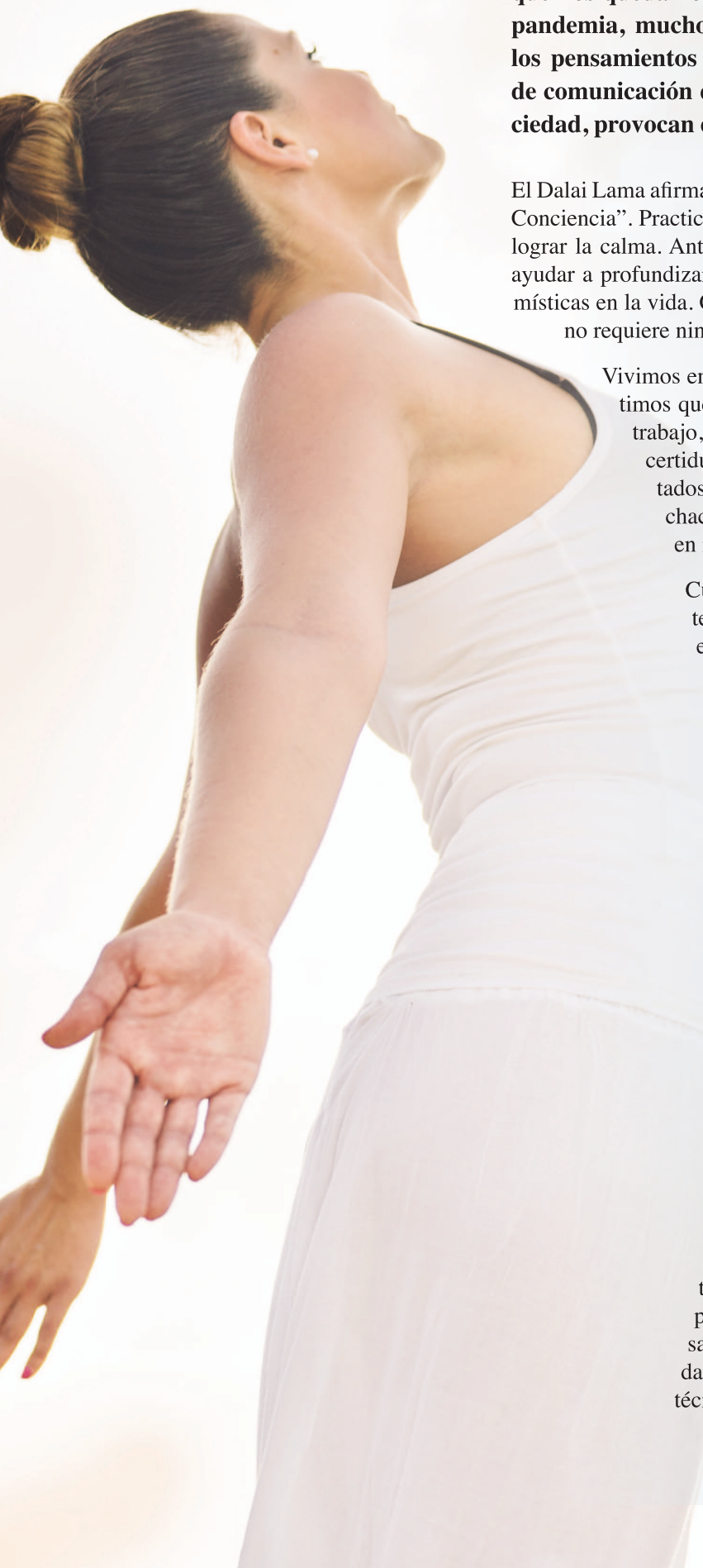
VINILO TEXTIL

TODAS LAS TÉCNICAS



- @ Que tal Óscar, imagino que a lo largo de tus años en el sector habrán pasado por tus manos infinidad de prendas para serigrafiar, hay alguna de la cual te sientas especialmente orgulloso?
- O. Realmente no hay ninguna en particular, bueno sí, la primera camiseta que se hizo en Madrid de Obama cuando salió elegido presidente se hizo aquí en este taller, incluso estuvo Telemadrid grabando uno de esos programas que emiten en directo, ahí tengo todavía la pantalla guardada de recuerdo no es que sea muy bonita pero es un echo anecdótico.
- @ Y alguna otra prenda que nos pueda sorprender, fuera de la que has citado que ya ha sido una sorpresa?
- O. Jeje, pues mira un capote de torero.
- @ Vemos que tu negocio guarda el carisma de los talleres de antaño, mantienes las técnicas primitivas pero además estás a la vanguardia en estampación. ¿Ha evolucionado mucho el modo de trabajo en los últimos años?
- O. Sí, nosotros hemos aprendido en todos estos años y a día de hoy seguimos aprendiendo. La tecnología ha avanzado a pasos agigantados, además salen nuevos materiales y técnicas. Lo malo es que no te enseñan a trabajarlo y aprendes a base de esfuerzo, experimentando para poder sacarle el máximo rendimiento y dar el mejor servicio, que a fin de cuentas es de lo que se trata.
- @ ¿Hasta que punto ha sido una revolución el invento del vinilo?
- O. Para pequeñas producciones hace que sea más fácil y simplifica mucho el trabajo. Y al ser digital, te da una calidad visual mejor. Acelera las pequeñas producciones porque no necesitas depender de una pantalla para cada color. Pero cuando hay una producción grande no se utiliza el vinilo, date cuenta que es más caro trabajar con vinilo que con serigrafía convencional.
- @ ¿Tú estás especializado sólo en textiles o te atreves con otros soportes?
- O. Realmente podríamos decir que es cuestión de tamaño de empresa, somos un pequeño taller que si nos metiéramos con otros soportes nos complicaría la producción que ya tenemos y es mejor ofrecer el mejor trabajo final. Y eso lo sabemos hacer, ¡para que abarcar más!
- @ Tu trabajo, dirías que es arte, un trabajo mecánico, de precisión o todo a la vez.
- O. Todo a la vez. Para ser serigrafista hay que tener algo de creativo y de manitas.
- @ Eres de las personas que está a gusto con el trabajo que desempeña?
- O. Mucho si trabajase un poquito menos.

Bueno Óscar, en realidad solo queríamos colarnos de refilón en tu día a día, conocerte un poquito más y comprobar que en cualquier rincón del barrio, arte es lo que sobra.



Vivimos en un mundo que va muy deprisa, a veces sentimos que nos quedamos rezagados en la sociedad, el trabajo, la pandemia, muchos motivos para sufrir incertidumbre, y los pensamientos negativos alimentados por unos medios de comunicación que machacan en lo negativo hasta la saciedad, provocan en muchos de nosotros, ansiedad y estrés.

El Dalai Lama afirma que la meditación es el “Estado Natural de la Conciencia”. Practicar meditación ayuda a entrenar la mente para lograr la calma. Antiguamente el propósito de la meditación era ayudar a profundizar la comprensión de lo sagrado y las fuerzas místicas en la vida. Cualquier persona puede meditar, es simple y no requiere ningún equipo especial.

Vivimos en un mundo que va muy deprisa, a veces sentimos que nos quedamos rezagados en la sociedad, el trabajo, la pandemia, muchos motivos para sufrir incertidumbre, y los pensamientos negativos alimentados por unos medios de comunicación que machacan en lo negativo hasta la saciedad, provocan en muchos de nosotros, ansiedad y estrés.

Cuando vamos al médico, nos medica para intentar superar este período. ¿Podríamos haber evitado el llegar a un estado de estrés y ansiedad?

Tal vez apoyarnos en la meditación no nos cure estos problemas pero si nos puede ayudar a mejorarlos e incluso a no llegar a ellos. No hay que buscar en la meditación la panacea de estos problemas, simplemente hay que utilizar la para parar, sentarnos en un lugar tranquilo, en silencio o con música muy suave y respirar, ser conscientes de que respiramos, hacerlo lentamente y darnos cuenta que estamos vivos.

Hay muchas técnicas de meditación, incluso hay personas que al principio de esta práctica no pueden estar quietos, pues incluso para ellos hay meditaciones. ¡Vamos no te agobies!, mira a tu alrededor y cuenta todo lo bueno que tienes y que ves, para ti este pequeño ejercicio ya es meditación.

Puedes practicar meditación donde estés en cada momento, en el autobús, esperando tu turno en la consulta del médico, dando un paseo, o sentado en el salón de tu casa. Si no sabes como empezar hay meditaciones guiadas que te ayudaran a empezar a practicar esta técnica de relajación.

Maru Bonilla



El verano se caracteriza por, luz, sol, alegría y colores, y para colores, las fruterías, cuando están bien puestas son todo un despliegue de colorido, olores y sabores. Lo mismo pasa con las ensaladas, por ello, en este número nos centramos en estos platos frescos y deliciosos, llenos de vitaminas y otros nutrientes muy necesarios. Una ensalada no es un cajón de sastre con forma de bol en el que echar de todo. Se prepara con dos componentes básicos, hidratos y proteínas, a los que se añaden los aliños para dar y acentuar sabores. El resultado, un plato único con todo lo que necesita nuestro organismo para funcionar correctamente.

Imaginaros la cantidad de combinaciones que se pueden hacer con el ingrediente principal, los hidratos de carbono, verdura, fruta, legumbre, pasta, quinoa, sémola, arroz, o lo que es lo mismo, fibra, vitaminas, minerales. Los 3 primeros forman la base de la pirámide nutricional y son los alimentos que mas debemos consumir para estar sanos física y mentalmente. Alubias, lentejas, garbanzos, acompañados de cositas ricas y sabrosos aliños no pueden faltar una, dos o mas veces por semana.

Las verduras en general, sobre todo las de hoja se ven enriquecidas si añadimos fruta. Espinacas crudas, rúcula, lechugas, canónigos y berros acompañados de fresones, mango, melocotón, melón, sandía, granada, pera, kiwi, higo, piña. El repollo con granada, naranja, manzana. A la pasta también le gusta la compañía de la fruta, sobre todo la piña y la manzana. Sin embargo, a las legumbres no, se les pueden agregar, dependiendo de cuáles sean los otros ingredientes, mejor añadir aguacate. Y hablando del aguacate, es una fruta que se va bien con todo, eso si, no conviene abusar por su contenido en grasa.

Otros ingredientes que aportan sabor y texturas son la fruta pasa y los frutos secos, las semillas, aceitunas, bayas de Goyi, cebolla crujiente, pan tostado, sésamo. La fruta seca ha de consumirse con moderación por su alto porcentaje en azúcares.

Somos proteínas, estamos hechos de ellas y por ello las necesitamos. Las hay de origen vegetal y animal, las de alta calidad son las carnes y pescados y sus derivados, quesos, huevo, conservas, etc... Las conservas de pescado como el atún, las sardinillas en aceite, las anchoas combinan con todo, son junto a los quesos productos

que podemos consumir mas a menudo que los cárnicos. El beicon crujiente, dados de jamón o pavo cocido, pollo a la plancha o asado y huevo son las otras proteínas que van muy bien en las ensaladas.

Los quesos se merecen un punto y aparte. Los de cabra van genial con fresones, frambuesas, arándanos, higo, manzana, pera, melón, bueno, realmente con casi todas las frutas. La mozzarella y los quesos frescos casan estupendamente con la naranja, la piña, el kiwi, y no quedan mal en las ensaladas de pasta y legumbre. Los azules, con pera y/o manzana y unas nueces, pura delicia.

Y solo nos quedan los aliños. Yo, particularmente, para las ensaladas que llevan fruta prefiero vinagres también frutales como el de manzana, y si me apuráis los que me gustan son los balsámicos de fruta, frambuesa, naranja, mango, Pedro Ximénez, higo, manzana. Directamente me hago vinagres, al de manzana le añado pieles de naranja, lima o limón, fruta seca: pasas, frambuesas, arándanos, higos, después de unos días están listos para colar y usar. Los zumos de frutas, se usan sustituyendo al vinagre y lo mismo pasa con la salsa de soja, ojo con ella que ya lleva sal. Para ensaladas sin fruta suelo emplear vinagre de vino o balsámico. La sal, poca, que dispare la tensión. Y el aceite, de oliva por supuesto, fuente de vida, son muchos sus beneficios para la salud. Hasta aquí lo que sería el aliño base, si agregáis especias, hierbas aromáticas, miel, mostaza, tendréis resultados originales con los que sorprenderéis a vuestros estómagos e invitados.

Otro, podemos decir aliño son las salsas, como la César, o simplemente un yogur natural o mahonesa a los que



convertiremos en una delicia añadiéndoles hierbas, ralladura de cítricos, sal, aceite, especias, miel, mostaza...

Y para concluir os dejo con lo que llamo fondo de armario: Ingredientes con los que hacer una ensalada improvisada. Solo habría que comprar fruta y verdura fresca y tirar de la despensa.

Pasta. Huevos. Quesos: fresco, de cabra, azul, de bola. Conservas de pescado. Conservas vegetales, maíz, espárragos, brotes de soja, pimiento rojo, guisantes, alubias, garbanzos, lentejas. Aceitunas verdes y negras, pepinillos, cebollitas en vinagre. Vinagres variados: de vino, de manzana, balsámico clásico. Aceite. Sal. Salsa de soja. Mahonesa. Mostaza. Yogur natural. Frutas pasas y secas, ciruelas, arándanos, pasas, orejones, dátiles, higos, dulce de membrillo, pipas de girasol o calabaza, kikos, cacahuets fritos, nueces. Dados de pan tostado. Semillas. Hierbas frescas o secas, eneldo, cebollino, cilantro, albahaca. Cebolla crujiente.

Si es fiesta, tenéis invitados o porque sí, podéis hacer un especial porque yo lo valgo añadiendo a cualquier ensalada salmón ahumado o unos langostinos cocidos.

Hay multitud de ejemplos en Internet.

Recetas que os incitarán a probar las y que con imaginación podéis hacerlas vuestras cambiando ingredientes.

Sirvan de ejemplo mis favoritas:



Ensalada de espinacas con fresón, queso de cabra, cebolla crujiente, pipas de girasol, menta, vinagre balsámico de manzana, sal, aceite.



Ensalada de brócoli crudo con beicon crujiente, cebolla roja, pasas, cacahuets fritos y su salsita hecha con 5 cucharadas bien llenas de mahonesa, 4 de vinagre de manzana y 2 de azúcar moreno.



Alubias, sardinillas en aceite, aceitunas negras, queso fresco, tomate, cebollino, aceite, vinagre, sal.

Para terminar os dejo con un refrán

***"La ensalada salada,
poco vinagre y bien aceitada"***

con ritmo

Artículo cedido por **La Atrcha**
Unión Cultural de Comerciantes y Usuarios

Corso, la voz
"El inconsciente musical"



Antonio, el bajo
"El monstruo del bajo"



ORIGEN



Contamos con Corso y Antonio dos de los componentes del grupo Origen

@ ¿Cuántos miembros forman Origen?

C. Somos 4, Doménico a la guitarra, que además hace de arreglista y director musical. También está Marco, el batería con un montón de años en la música. Antonio, el bajista y por último un servidor, digamos que soy el cantamañanas del grupo que no toco ningún instrumento.

@ ¿Pero eres el que cantas no?

C. Bueno lo intento (risas)

@ ¿Cuál fue el origen de Origen?

C. Nacimos hace un año y medio más o menos de la inquietud sobre todo de Antonio y mía, ya nos conocíamos de otro grupo y tras un año preparando repertorio nos lanzamos a la aventura y desde enero estamos tocando en salas. Sin embargo lo más gratificante es saber que a nuestra familia le gusta lo que hacemos, que nos sigan y nos apoyen, son nuestras fans numero 1.

@ ¿Qué tipo de música hacéis?

A. Principalmente son versiones de los 80 (covers), del movimiento musical que vivimos en este país y sobre todo de la movida madrileña.

@ ¿Por qué de los 80?

A. Porque es una música que nos transmite mucho, tal vez porque nos pilló muy jóvenes y con mucha energía. Pero además creo que es un género para todo tipo de público, no solo para los que ya tenemos cumplidos los 50 sino que los más jóvenes también la disfrutan, la música no acaba en el reguetón. Yo creo que lo que se oía en los 80 es atemporal, ¿A quien no le gusta escuchar un Santa Lucía de Miguel Ríos o un Insurrección de el Último de la Fila?

@ ¿Qué tipo de gente acude a vuestros conciertos?

A. Va de todo, hay gente que no se identifica con la música reguetón y cuando escuchan la música de los 80 alucinan.

C. Nos ocurrió una cosa curiosa en un concierto, una chiquilla que tendría 18 años se nos acercó y nos dijo -"Casi todo lo que habéis tocado yo lo conozco por mi madre y mi abuela, que lo ponen en casa".

Doménico, guitarra
"El Sultán de Swing"



Marco, Batería
"El motor de Origen"



Ven a verles en las
Fiestas de la Elipa
el Sábado 16
a las 13 hs
en la caseta
de La Arroba

@ ¿Qué creéis que caracteriza la movida?

C. Yo creo que esta música por mucho que pase el tiempo se seguirá escuchando. A pesar de que fue una época con mucha paja dentro del trigo, también fue muy rica en variedad, muchos grupos y estilos. Algunos sacaron 2 canciones y nunca más se supo, otros se fueron transformando en distintas bandas... y los que se han mantenido porque con su música conseguían decir algo. Lo de hoy no se explica, escuchas una canción y has escuchado todas. Hoy día la música es solo ritmo, te metes tres horas en una sala con el mismo son y acabas hasta el "moño belga" de ese ritmo. Por ponerte un ejemplo, dentro de cinco años no te acordarás del hit del 23 pero sin embargo, salvando las distancias sí te acuerdas de cualquier éxito de Jordi Dann, por ejemplo. Te podía gustar más o menos esa música pero cada una de esas canciones tenía un sello de identidad, ahora todo suena igual.

Ahora vas a los estudios y como los ritmos son bases te lo pinchan y cantas. Y tú dices, ¿dónde está esa parte romántica y atractiva en la que venían los músicos con 20 amplificadores que casi no cabían en la furgoneta y que tardabas casi un día para grabar tres canciones.

@ En el número anterior pudimos entrevistar a Mauro CB, cantante al que le gusta mucho el reguetón, pero sin embargo sus canciones no llevan el "auto-tune". Él tiene una voz muy bonita, muy dulce y claro le cuesta.

C. Bueno ahora lo importante es que tengas un buen físico un par de temas que peguen y tienes unos añitos para vivir de la música. Pero bueno, no es nuestra intención hacer de menos ese género musical, todo tiene su mérito y para gustos están los colores.

@ ¿Por qué vuestro repertorio es todo en español? Ahora me decís "Porque no sabemos inglés" jaja

A. Jaja, también. Tenemos varios temas adaptados al español, el inglés no es nuestro fuerte, y la gente participa más cuando los temas son en castellano. Al final hay que buscar

sobre todo el divertimento general. Lo importante de la música es que te llegue.

C. De hecho, tenemos un par de temas clásicos del rock con las letras adaptadas. A veces vemos que un tema tiene tirón y en lugar de traducirlo, hacemos una letra propia. Para eso Antonio es un hacha, contamos con un tema de Ringo Starr y cuando lo tocas en el escenario al principio les resulta raro pero enseguida se meten en el estribillo a pesar de ser una letra diferente. Yo también tengo una letra para el tema de Stand By me.

A. Quizás sea el primer paso para hacer algún día un tema propio.

@ Brujuleando por vuestro instagram hemos podido ver ciertas definiciones de cada uno de vosotros ¿Os sentís identificados?

C. Totalmente

@ Decidnos algo de Doménico?

C. Él es arreglista de big band y le gusta mucho el jazz, los ritmos de bossa nova. Cuando vino a España desde Italia hará unos 5 años nos dejó muy extrañados, no conocía nada de lo que aquí se producía. Es curioso, casi todo el pop rock que se hace aquí no sale de España, igual que el rock francés o italiano apenas llega aquí. Nosotros no entendíamos como no conocía a grandes figuras de este país, músicos de toda nuestra vida. Gracias a él podemos darle un aire más fresquito a temas tan brutales como "Mi gran noche de Raphael", es un tema que suena muy diferente pero le gusta a todo el mundo, y eso que en este caso no es precisamente un tema de la movida.

C. Te encanta cuando ves que lo canta toda la gente, tu te callas y siguen cantando, dices -"que guay hoy curro menos".

@ Y de Marco, que nos podéis decir:

A. Marco lleva muchos años en la música con una larga trayectoria, es un cacho de pan. Ocurrió algo curioso, yo estaba buscando batería y no encontraba a nadie dispuesto

a hacer lo nuestro, todo versiones propias, en inglés, y de repente contactó con nosotros Marco, motero y humilde. Él tiene su propia Orquesta "Bovi Van" y para nosotros es un lujo contar con él, digamos que Corso y yo somos más bien autodidactas, aunque siempre hemos estado tocando en bandas.

@ Antonio, en el barrio todos te conocemos por tu profesión de óptico, pero en realidad desconocíamos esta faceta tuya, ¿Desde cuándo perteneces a este mundillo?

A. Bueno, desde que mis padres me compraron el bajo cuando yo tenía unos 13 años, aunque tuve un tiempo que lo dejé.

C. Los que nacimos en los 70 cogíamos una guitarra o salíamos a la calle sobre todo en verano hasta altas horas de la madrugada y nos poníamos a cantar o tocar y nadie te decía nada. Ahora parece que por un lado evolucionamos pero por el otro involucionamos, me refiero a que la gente cada vez tiene la piel más fina, nos molesta todo. Antes salía con la silla a la calle la típica abuelilla y decía, mira los jóvenes como se entretienen.

A. Yo creo que lo que pasaba antes es que nos conocíamos todos, la gente éramos más familia, más comunidad. Éramos más permisivos, nos conocíamos todos.

@ ¿Qué músicos os han influido?

C. A mí Miguel Ríos y Joaquín Sabina sin duda.

A. Yo soy más de Nacha Pop, también me gusta mucho la Orquesta Mondragón, que son súper divertidos. Mucho de esa época, no solo españoles, también extranjeros.

@ Lo importante es que una banda se complemente y tenga feeling verdad?

C. Sin duda, nosotros lo bueno que tenemos es que nuestras aspiraciones son divertirnos y que los demás se diviertan, transmitir.

@ Sin duda eso es lo más importante. Mucha suerte y gracias.

Síguelos por  **origen_band_**

La lengua de signos española, también conocida con las siglas LSE, es el idioma vehicular para 1.230.000 personas en España que tienen discapacidad auditiva y un idioma que cada vez se utiliza más en los colegios para comunicarse con los niños con déficit de atención o TEA dada su facilidad de comprensión y comunicación. En contraste, apenas 1% de la población sabe comunicarse en lengua de signos.

¿Cuáles son los retos a los que se enfrenta una persona sorda en su día a día?

Según un estudio de la Universidad de Valencia, un 9,1% de las personas sordas no se sienten en absoluto integrados socialmente y un 41,8% de individuos del mismo colectivo también tienen esta sensación de manera continuada. Tan solo uno de cada cuatro individuos con problemas auditivos dicen sentirse bastante integrados (25,5%), y un 23,6% se considera muy integrado. Cuando se les pregunta a las personas sordas si sienten que participan en la sociedad que les rodea, el 16,7% afirma que “nada”, frente al 37% que contesta “algo”. El 37,7% apunta que no se sienten bien atendidos a la hora de hacer gestiones administrativas, con bancos o abogados, y solo un 47,2% señala que le atienden bien. Los casos que resultan más satisfactorios para las personas sordas en este sentido son, por este orden, la atención médica e ir de compras.

Los expertos recomiendan potenciar mecanismos de integración dirigidos a este colectivo. Para alcanzar el objetivo de la plena integración, la sociedad debe asumir la realidad bilingüe y cultural de las personas sordas. Las medidas necesarias pasarían, por fomentar la igualdad de oportunidades, tanto en cuestiones de educación, en las que se deberían tener en cuenta las condiciones específicas del colectivo, como en el aspecto laboral y cultural. Otra cuestión que atañe a las diferentes Administraciones son las campañas de información a la población para desmontar los falsos mitos adoptados por las personas oyentes respecto a los individuos con problemas auditivos. El 68,1% tiene la idea preconcebida que las personas sordas tienden a aislarse, mientras el 55,1% afirma que son más desconfiadas que los individuos sin discapacidad. En este sentido, los expertos recomiendan reforzar los esfuerzos para que la sociedad conozca el significado real de la sordera y se tomen medidas para la integración social del colectivo, pasando por la existencia de “flujos eficaces de comunicación, lo que parece seguir faltando cuando aludimos a las personas sordas”. Encuentran dificultades como: la carencia de intérpretes de lengua de signos para gestiones administrativas, en la escuela, medios audiovisuales sin subtitular.

Best Teacher, con la ambición de promover la inclusión y fomentar el aprendizaje de la LSE, dispone de cursos de Lengua de Signos en diferentes modalidades: cursos para niños, para adultos, y también para familias, donde papás y niños podrán acudir juntos a aprender una lengua tan esencial y especial en este curso 2023/2024.

Además te ofrecen una metodología innovadora de aprendizaje, ya que no se enfocan en la metodología tradicional, sino que fomentan un aprendizaje innovador fomentando a través de la práctica y situaciones que pueden ocurrir en el día a día. Si estás buscando otro tipo de cursos de idiomas, también puedes informarte y reservar tu plaza (inglés, francés, alemán, chino, preparación de exámenes oficiales...).

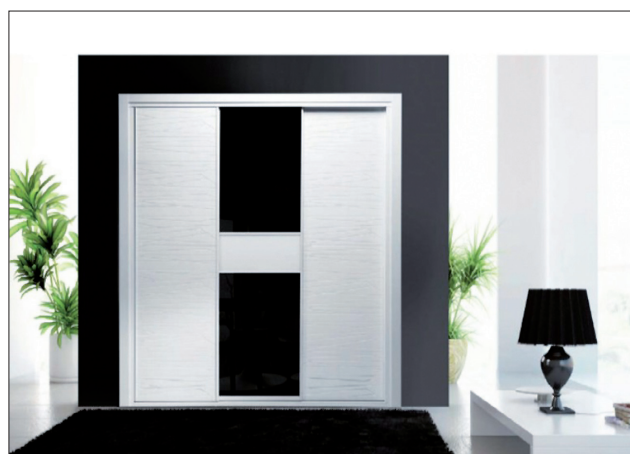
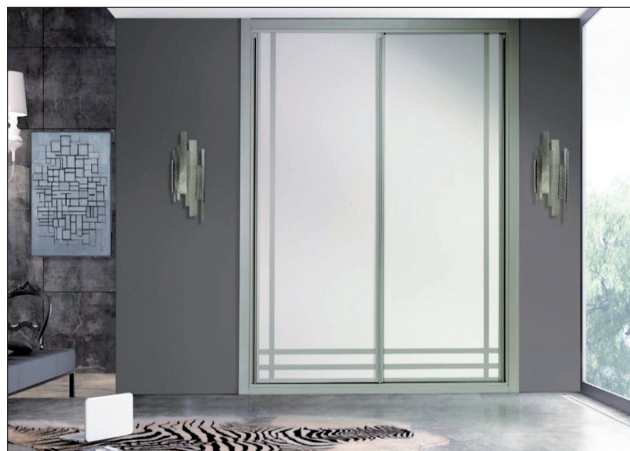
¿Qué es la lengua de signos española?

LSE, es una lengua gestual natural que presenta una gramática propia y da lugar tanto a una comunicación formal como informal; es la única de aquellas personas españolas que presentan algún tipo de déficit auditivo y utilizan esta lengua para comunicarse. También es utilizada por personas oyentes afines a la comunidad Sorda, ya sea por motivos familiares, personales, laborales, etc. Algunos son: familiares directos de las personas sordas, profesionales, como los intérpretes de lengua de signos. Aunque no hay estadísticas fiables, se calcula que cuenta con más de 100.000 usuarios signantes, para los que un 20 o 30 % es su segunda lengua, reconocida legalmente desde 2007.

¿Qué salidas profesionales tiene saber hablar lengua de signos?

Con el grado, podrá prestar servicios como intérprete de Lengua de Signos Española (en organismos y entidades tanto públicas como privadas), guía-intérprete de personas sordociegas, asesor educativo y maestro de LSE en centros educativos, equipos multi e interdisciplinarios de inclusión de personas con discapacidad, o servicios de mediación, entre otros. **Estudiar LSE, añade un plus muy interesante al currículum.**





**ALMACÉN
Y VENTA**

**Especialistas en Puertas Lacadas
Interiores y Frontes de Armarios, Correderas,
Acorazadas-Blindadas, Tarima Flotante**



**91 408 22 55
91 368 01 55**

Calle de los Urquiza, 11. 28017 Madrid
(Junto al Metro de Quintana)

www.puertasgonman.es - contacto@puertasgonman.es



Estamos hablando de el dispositivo de remodelación de la piel más avanzado al servicio de la medicina estética. Si lo que queremos es rejuvenecer lo primero que tenemos que hacer es que nuestro colágeno se encuentre en su mejor momento. Necesitamos de él para construir nuestras estructuras a nivel corporal y para eso nos vamos a ayudar de un dispositivo que nos hace estimular a los fibroblastos que son las células encargadas de hacer nuestro colágeno y nuestra elastina más jóvenes. Estas proteínas forman de manera importante nuestro complejo organismo.

Voy a contaros una experiencia.

Hoy llega un cliente muy especial al Centro y quiere que su piel que después del verano ha sufrido sol se renueve rápidamente, porqué???? Tiene un evento súper importante. Se casa su hijo y es la madrina!!!! Eso significa que hay que ponerse las pilas. Necesitamos un protocolo de SOS.

Primero limpiamos la piel con un tratamiento a base de unos ácidos suaves que le devolverán a la piel esa luz y atenuarán las manchas que se hayan activado o aparecido nuevas después del sol. Manos a la obra. En una sesión logramos mejorar ese aspecto apagado y damos una hidratación extra. Fase terminada.

Ahora nuestra cliente está muy contenta porque va viendo los efectos de los buenos resultados que la pautaamos.

Empezamos con el trabajo de fondo. Vamos con el dispositivo SkinPen microneedling que utiliza la terapia de inducción de colágeno para tratar todo tipo de lesiones cutáneas. Nuestra cliente tiene algunas pequeñas cicatrices de un antiguo acné, líneas y arrugas finas que se han ido profundizando con el tiempo y que tenemos que frenar. Cómo tiene algunas manchas de diverso color, desde las típicas oscuras hasta las que están amenazando blancas, tipo vitiligo/lentigo solar nos va a permitir unificar la cromoterapia facial.

¿Que es lo que a ella más le preocupa? Ella quiere verse más joven y con una piel radiante. Eso lo vamos a lograr de forma

natural poniendo en marcha ese mecanismo sin actuar de forma invasiva. Explicamos a la cliente que siempre udaremos una crema anestésica para que no note absolutamente nada de molestia comunicándole que podrá hacer una vida completamente normal, puesto que los efectos no son evidentes nada más que durante unas horas un pequeño enrojecimiento de la piel. Pasado ese tiempo, el mecanismo que se activa se encarga de realizar su trabajo a nivel profundo y no se aprecia a nivel superficial con lo cual, los resultados irán siendo progresivos a lo largo de los días y la piel se verá más radiante poco a poco.

Pasada una semana vuelve a vernos y valoramos si necesita una nueva sesión porque la piel ya ha mejorado una barbaridad y ella está feliz y muy contenta. Aún así, quiere verse mejor porque sus expectativas se han cumplido, pero nunca es poco para sentirse bien y feliz con nuestra piel, así que... nos embarcamos en una segunda sesión de SkinPen. En esta nueva sesión vamos a trabajar en una profundidad mayor puesto que ya la piel nos ha dado pautas de que está preparada para seguir trabajando a nuestro favor, así que vamos a aprovecharlo.

Sesión profunda, mayor enrojecimiento durante unas horas, a casita y a la mañana siguiente puede que tengamos algún signo de rojez que irá desapareciendo a lo largo del día. Tras una semana, las arrugas finas están casi imperceptibles, las diferencias entre los colores de las manchas faciales se han atenuado mucho unificándose, dando a la piel un aspecto muy renovado. Las arrugas más profundas se han reducido visual y al tacto su marcado relieve consiguiéndose disimular en un tanto por ciento muy alto. Las pequeñas cicatrices rosadas de ese acné más curado están visiblemente atenuadas y disimuladas en el contexto de la piel. Nos encanta verla tan Feliz. En unos días será la madrina más guapa y la mamá mas orgullosa.

Qué fácil es ser feliz viéndonos y sintiéndonos guapas.

Pilar Torres. Las Pilares Centro Médico Estético



**CENTRO
MÉDICO ESTÉTICO**

Avda. Marqués de Corbera, 44 • 28017 Madrid
Telf.: 91 361 23 33 • 673 663 655 •

www.laspilaresdelaestetica.com



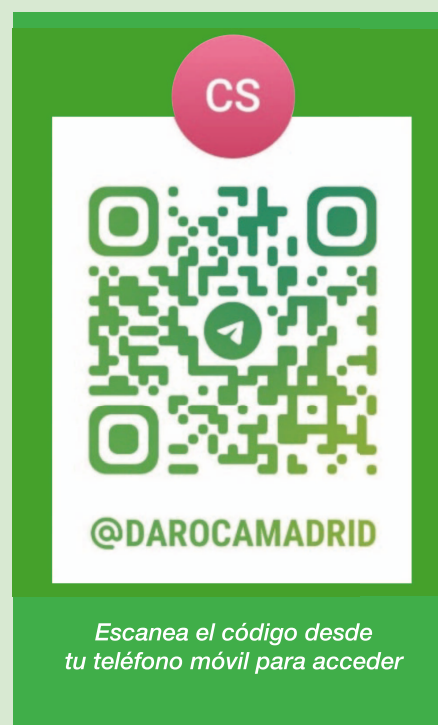
Jorge Berzal Llorente, Susana Herrero Yusta y Natalia Martín Alonso
(Enfermeros del Centro de Salud Daroca y creadores del canal de difusión)



Cada vez es mayor el número de personas que utilizan las redes sociales para estar conectadas y buscar información.

En el Centro de Salud Daroca a menudo llevamos a cabo talleres y jornadas para nuestros pacientes, en los que solo podemos captar a aquellos que vienen presencialmente al centro, así que pensamos... ¿de qué forma podemos hacer llegar esa información al resto de pacientes?... y con esa cuestión se nos ocurrió crear el canal de difusión de Telegram @darocamadrid.

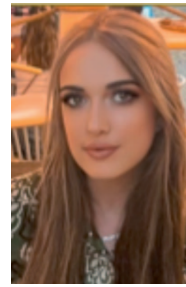
A día de hoy rondamos la centena de suscriptores y esperamos llegar a los máximos posibles. Cada semana vamos publicando información sobre vacunación, talleres, pruebas, consejos, actividades relacionadas con días mundiales y todo lo que consideramos de interés para nuestros pacientes. A los pocos días de la puesta en marcha se nos ocurrió poner el código QR del canal en lugares visibles del centro. También decidimos volver a poner en marcha el Twitter @CSDaroca (canal no oficial) del centro que llevaba un tiempo parado. Nos parece que es una buena iniciativa para informar a la población de las novedades que van apareciendo, sobre todo a la gente joven o población sana, que, por suerte, no necesita acudir de forma habitual. Os dejamos el código QR para que os podáis unir.





Amigos del Ante

Mayla y Mónica de Barbeito



“Del Método de Ganar Amigos” 7 Reglas Exitosas

1. Sonríe y Escuche.

La persona que solo habla de sí mismo, carece de educación no empatiza con los demás. Sea buen oyente, escuche. Inteligencia es saber conversar.

2. Antes de iniciar una charla, muestre

Simpatía y Paciencia.

3. Antes de hablar de hechos personales tristes:

“Piénselo bien, a la otra persona no le importa nada su dolor de muelas.”

4. Deje al otro ser el *Importante.*

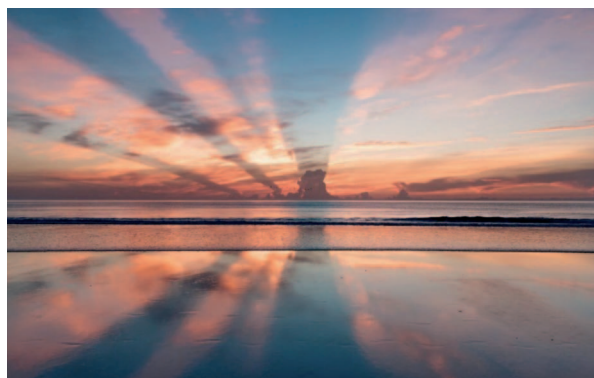
5. Escuche *Animando* a los demás a que hablen de sí mismos.

6. Si usted se equivoca, *Admítalo* con reverencia y prudencia.

7. Anote las reglas y *Póngalo* en práctica; no falla. ¡Bendiciones! •



Vuelta a la rutina



María Martínez, es la creadora del método Kaizen, viene de Kai (cambio) y Zen (amable). Habrás escuchado que todo depende del cristal desde el que se mira, pero ¿qué podemos hacer cuando el cristal es tan oscuro que sólo ves una montaña de cosas por hacer, no paras ni un minuto, sientes que no puedes llegar a todo, que vas cuesta abajo sin frenos y el estrés se ha convertido en tu fiel compañero? María nos propone ponernos las gafas Kaizen, una forma de optimizar tu tiempo y

recuperar el control interno que tiene como objetivo generar cualquier cambio o mejora en tu vida de una forma fluida y amable contigo mismo/a. La frustración siempre viene de la mano de querer controlar algo que escapa a nuestro control. Lo que nos atasca y agobia no es hacer, sino pensar en lo que nos queda por hacer. Necesitamos aprender a enfocarnos en lo que nos libera de carga y nos hace avanzar (actuar ahora en lo que depende de mí). ¿Qué depende de mí AHORA para EMPEZAR a resolver esta montaña? Entrena tu mente para responder, cambia las gafas con las que miras. Y cuando cambias el enfoque, todo cambia. •



El Montero de Cazorla

Restaurante, Taberna Andaluza.

Le ofrecemos una cocina exquisita muy variada, platos para todos los gustos y sugerencias de temporada, más de 30 años nos avalando el mejor servicio y calidad, por eso, celebre con nosotros sus fiestas familiares, cenas de empresa o cualquier evento, solicite nuestros menús.

No te puedes perder
nuestros:

- Excelentes ibéricos
- Buenas frituras
- Increíbles ensaladas
- Deliciosos arroces
- Espectaculares carnes
- Pescados frescos
- Rabo de toro
- Postres caseros

RESERVAS:

C/ Cipriano Sancho 5
(Semiesquina Alcalá 250)
Madrid.

Tfno. **914 052 615 - 913 264 874**

Y TAMBIÉN EN:

C/ de Alcalá 261
(Esquina Raquel Meller)
Madrid.

Tfno. **914 051 069 - 914 051 070**

Síguenos en:



Valle del Jerte, Madrid
Gratuito para nuestros clientes
Avenida de Daroca Nº1

www.restauranteelmonterodecazorla.com
www.restauranteplazatorosventas.com

Servicio de audiolología
al mejor precio y los mejores servicios.

Audiología

centrada en ti.

Asesoramiento
profesional y
personalizado.

**Tecnología que se
adapta a ti, somos
especialistas en
audiología..**



**Revisión auditiva
gratuita.**

**“La perfección del
sonido natural es
llevar audífonos
sin notarlos”.**

Prueba de
audífonos
15 días
GRATIS

f X @ oidoxcentroauditivo

Calle Hermanos García Noblejas 158, Madrid, 28037

91 941 85 53 / 613 62 42 13

oidox.es