

Nuevo Itinerario Verde en **CIUDAD LINEAL**



Circuito Spa 75€

- Masaje relajante
- Envoltura en fango de algas marinas o chocolaterapia
- Jacuzzi
- Aperitivos y copa de cava

Glaska

EXPERIENCE & SPA

Regala Bienestar



¡Vive una experiencia única!

Horario de Lunes a Domingo

621 36 14 48 @glaskaexperiencespa Calle Aristóteles 4, 28027

Circuito Head Spa 85€

- Tratamiento capilar
- Tratamiento facial
- Masaje de espalda con piedras calientes
- Jacuzzi, aperitivos y copa de cava



Misterios'

Drinks & Fun



CUATRO años
disfrutando de nuestros
clientes y amigos



Donde disfrutarás
de un buen ambiente
buena música,
tapas y raciones
de
primera calidad

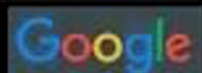
Misterios'
Drinks & Fun

TU LUGAR DE ...



Local
de
referencia
en
Ciudad Lineal

C/ Marqués de Pico Velasco 45



misterios' drinks&fun



misteriosdrinksfun



624 67 38 80



¡GRATIS!

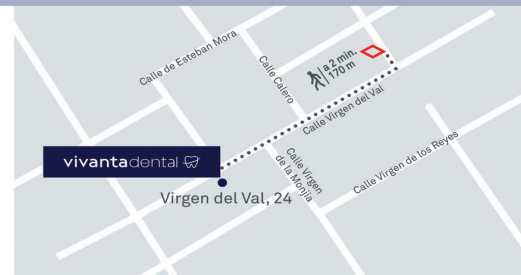
- IMPLANTOLOGÍA
- PRÓTESIS
- ORTODONCIA
- DISEÑO DE SONRISA
- ESTÉTICA DENTAL
- ODONTOLOGÍA CONSERVADORA

PRIMERA VISITA, RADIOGRAFÍA Y DIAGNÓSTICO

Dra. Adriana Travieso
C/ Virgen del Val, 24

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

Telf. 91 404 90 09
 **616 630 054**
www.vivantadental.es



Glaska

EXPERIENCE & SPA

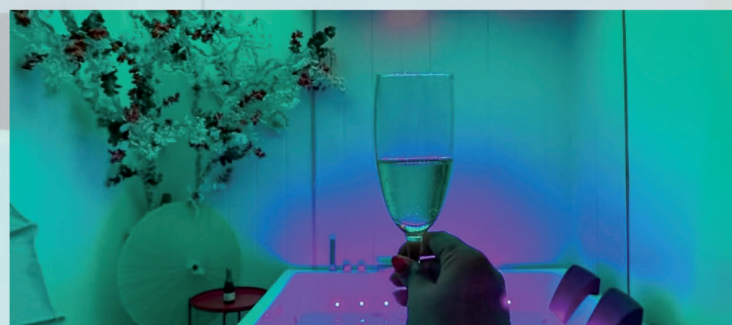
*Experiencia
Tratamientos
Party Spa
Celebración*

Belleza

¡Vive una experiencia única!

Horario de Lunes a Domingo

621 36 14 48 @glaskaexperiencespa Calle Aristóteles 4, 28027





Nuevo Itinerario Verde en CIUDAD LINEAL

Ciudad Lineal

ABRIL 2025

N.º 379. Año 36

Publicación Gratuita
Divulgación Cultural

ciudadlineal.net



Redacción y Publicidad
648 983 782
revistaciudadlineal@gmail.com

Director: Gabriel Hdez.
Depósito 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 REVISTA CIUDAD LINEAL

Ventas, El Carmen, Quintana, Pueblo Nuevo,
Ciudad Lineal, García Noblejas, Arturo Soria,
López de Hoyos, Ascao, Bilbao, La Elipa,
San Juan Bautista, Concepción, José del Hierro,
Barrio Blanco, Conde de Orgaz, Costillares,
Atalaya, Pinar de Chamartín
Las Rosas de Ciudad Lineal, Quinta de los Molinos

Campamento Urbano de Semana Santa



Foto de archivo, campamentos urbanos de Ciudad Lineal

El distrito de **Ciudad Lineal** abre el próximo 2 de abril el periodo de inscripciones para el **Campamento Urbano de Semana Santa**, que se celebrará en el Centro Público de Infantil y Primaria Leopoldo Alas, ubicado en la calle de Pedrezuela, del viernes 11 al lunes 21 de abril.

Este año, se ofertará un total de 75 plazas, un 50 % más que el año pasado, dirigidas a escolares de entre 3 y 12 años cuyas familias estén empadronadas en **Ciudad Lineal**. Tres de ellas estarán reservadas para menores con necesidades educativas especiales.

Una vez cubiertas las plazas por el alumnado empadronado en el distrito, los solicitantes no empadronados pueden acceder al resto de plazas hasta agotarlas.

La inscripción es gratuita y permanecerá abierta hasta el próximo 6 de abril. En caso de que el número de solicitudes supere el número de plazas disponibles, se realizará un sorteo el 7 de abril, cuyo resultado será publicado el mismo día. Los días 7 y 8 de abril se realizará la entrega de documentación y el 9, se publicarán los listados definitivos. ●

MES DEL DEPORTE ADAPTADO CDM ALMUDENA



5 DE ABRIL

JUDO INCLUSIVO con Marta Arce
10:00-11:00 6 a 8 años
11:00-12:00 9 a 14 años

12 DE ABRIL

BOCCIA
11:00-11:30 Exhibición deporte



26 DE ABRIL

NATACION ARTISTICA
11:00-11:30 exhibición dúo federado
11:30-12:00 puertas abiertas



2x1 AUDÍFONOS* PERSONALIZADOS



Financiación
en 24 meses



Pruébalos como
garantía de calidad



Libertad de recarga
en cualquier sitio



Pide cita



* Válido para adaptaciones binaurales.
Consulta condiciones en nuestros centros.

 **visionarte**
ÓPTICA Y AUDIOLÓGIA

C/ Alcalá 328. 91 752 52 88

C/ Alcalde López Casero 6. 91 326 28 07



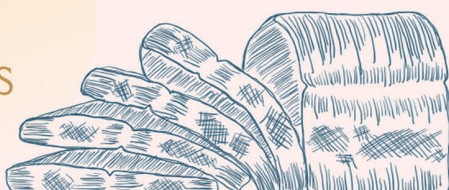
BOULANGERIE LA MÔDERNE

Panadería artesanal

Pan artesanal · Bollería francesa
Masa madre natural
Harinas ecológicas
Cafés · Desayunos · Meriendas

Siguiendo la tradición, este mes descubre nuestras
Torrijas de Semana Santa

Avenida de Badajoz, 52
RESERVAS Y ENCARGOS
Tel. 694 254 158



La biodiversidad urbana a través de un nuevo itinerario verde



José Antonio Martínez Páramo, Borja Carabante y Nadia Álvarez

El delegado de Urbanismo, Medio Ambiente y Movilidad, **Borja Carabante**, ha visitado junto al concejal delegado de Limpieza y Zonas Verdes, **José Antonio Martínez Páramo**, y la concejala-presidenta de **Ciudad Lineal**, **Nadia Álvarez**, el barrio de Bilbao, donde se han creado tres micro reservas de biodiversidad que conforman un itinerario ecológico que conecta los parques de **Arriaga**, **Los Tilos** y **La Almudena**.

De esta forma se facilita el desplazamiento seguro de las especies y se mejora la calidad del paisaje urbano.

La creación de estas zonas de refugio para pequeños animales y polinizadores con el objetivo de fomentar la proliferación de especies autóctonas y el equilibrio ecológico, complementadas con hitos de biodiversidad que permiten definir el itinerario mediante plantaciones estratégicas, como ciprés 'Stricta', espinos albares, durillos y lavandas, que favorecerán la presencia de fauna beneficiosa. Las actuaciones ejecutadas han contado con una inversión de 112.000 euros y gracias a ellas se han plantado 76 nuevos árboles y 1.991 arbustos que proporcionan alimento y refugio para la fauna urbana. Esta intervención forma parte de la estrategia de mejora y conservación de zonas

verdes que, desde 2019, lleva a cabo el Ayuntamiento y que cuenta con una inversión global de 114 millones de euros y contempla un total de 124 obras en toda la ciudad, de las cuales 99 han finalizado.

Mejoras en los parques

En el parque de **Arriaga** se han implementado estrategias de diversificación vegetal con la introducción de especies



Nuevo corredor ecológico

como la higuera y el almendro, el establecimiento de macizos arbustivos y la creación de refugios para reptiles e invertebrados. Se ha integrado una red de riego automatizada para optimizar el uso del agua y favorecer la sostenibilidad del espacio verde.

En el parque de la **Almudena** se ha llevado a cabo la plantación de *Tamarix africana*, una especie adecuada para la regeneración ecológica. Además, se han construido muros de biodiversidad para alber-

gar fauna urbana, se han instalado refugios para insectos y aves, y se han reconvertido parterres en praderas biodiversas, mejorando la calidad del suelo y favoreciendo la polinización.

La actuación efectuada en el parque de **Los Tilos** ha consistido en la creación de un área de juegos infantiles utilizando materiales naturales que cumplen con la normativa de accesibilidad y garantizan la inclusión de todos los usuarios. Además, se ha incorporado una plantación de arbustos de semi-sombra para mejorar el hábitat natural y proporcionar un entorno más fresco y acogedor.

Beneficios ambientales

Uno de los principales objetivos de las actuaciones efectuadas es mejorar la calidad del aire y regular el clima local mediante la implementación de más espacios verdes. A través de la vegetación urbana, se busca captar contaminantes atmosféricos y reducir el impacto del efecto isla de calor. Asimismo, se pretende disminuir la escorrentía del agua de lluvia, facilitando su infiltración en el suelo y de esta manera lograr

el ahorro de recursos hídricos. Otro propósito clave es optimizar el consumo energético, ya que las áreas verdes actúan como reguladores térmicos naturales.

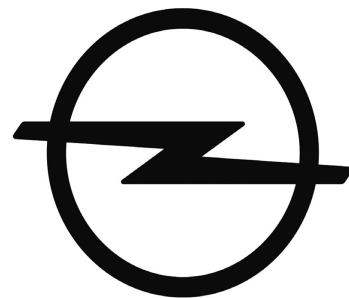
Además, se busca fomentar la biodiversidad de los entornos urbanos mediante la atracción de especies como el gorrión común, la mariposa del madroño y polinizadores esenciales para la reproducción

vegetal, para ello se han plantado árboles cuyos frutos y flores son atractivos para estas especies. La creación de más espacios verdes también tiene como meta proporcionar zonas de recreación y esparcimiento para mejorar el bienestar de los vecinos y fortalecer el vínculo con la naturaleza. Finalmente, se pretende revalorizar el paisaje y la ecología de la ciudad, promoviendo la sostenibilidad y aumentando la resiliencia ecológica del entorno urbano. ●

ALCALA 534



CITROËN



FIAT

Jeep



PEUGEOT NUEVO 3008 HYBRID



**MÁS DEL 50% DE CONDUCCIÓN ELÉCTRICA EN CIUDAD
HASTA 8 AÑOS DE GARANTÍA PEUGEOT ALLURE CARE**

Gama 3008 Hybrid: Consumo de carburante WLTP combinado de la versión básica sin opciones (l/100km) 5,5. Emisiones de CO₂ WLTP (gr/km) 124 en ciclo combinado. Más información en <https://www.peugeot.es/wltp.html>.
1. PEUGEOT Allure Care: 3 años de garantía + hasta 5 años de cobertura (en total máximo 8 años desde la matriculación), y con un límite máximo de 160.000 kms. La cobertura se consigue realizando en Servicios Oficiales los mantenimientos preconizados por la Marca, y se prolonga hasta el siguiente mantenimiento preconizado. Válido para turismos Peugeot con pedido del 01/09/2024 al 30/09/2025. Condiciones en Peugeot.es.



PEUGEOT ALCALÁ 534

Avda. José Gárate, 5 - 28823 Coslada (Madrid)
Tel. 916697776. www.alcala534.com

PEUGEOT ALCALÁ 534

C/ Virgen de la Paz, 8 - 28027 Madrid
Tel. 914045386. www.alcala534.com

Ciudad Lineal impulsa el empleo con una feria laboral



Los participantes participaron con empresas, pudiendo explorar oportunidades laborales



Pepe Aniorte junto con Nadia Álvarez en la Feria de Empleo

La concejala de **Ciudad Lineal**, **Nadia Álvarez**, visitó la Feria de Empleo del distrito que se llevó a cabo el día 5 de marzo y continuó la mañana del día 6, en el Centro Cultural Príncipe de Asturias y la Biblioteca Pública Municipal **Ciudad Lineal**, ubicados en la calle de Hermanos García Noblejas, 14. Esta iniciativa, organizada por la Agencia para el Empleo de Madrid junto a diversas entidades y con el apoyo de la junta municipal, tiene como objetivo mejorar las oportunidades laborales de los asistentes a través de talleres y actividades gratuitos.

El evento está diseñado para ayudar a los participantes a adquirir conocimientos,

herramientas y habilidades que puedan aplicar en sus procesos de búsqueda de empleo y que aumenten sus posibilidades de inserción laboral. Además, los asistentes tienen la oportunidad de conectar con empresas y explorar diversas ofertas de trabajo.

Los talleres programados fueron: el día 5, 'Migración y empleo' y 'Creatividad' de 10 a 12 h, seguidos de 'Lego y Design Thinking' y 'Primeros pasos para jóvenes' de 12 a 14 h. El 6 de marzo, se ofreció 'Homologación de estudios' y 'Entrevista de trabajo' de 10 a 12 h, y 'Emprender desde cero' y 'Cómo hacer un CV digital' de 12 a 14 h. El acceso a la feria fue libre y la entrada gratuita. ●

¡Abrimos nuestra nueva tienda de calderas y aire acondicionado en La Concepción!

Somos instaladores oficiales de calderas, aerotermia, calentadores, termos y aire acondicionado ofreciendo soluciones eficientes para tu hogar o negocio.

Visítanos en **Aristóteles 6. 28027-Madrid**
Contáctanos al móvil o whatsapp: **672 048 512**
Llámanos a la tienda: **919 957 014**
www.climma.es



+ info

 **DAIKIN**

 **JUNKERS**

 **BOSCH**

 **MITSUBISHI
ELECTRIC**

 **Saunier Duval**

 **Vaillant**



PEUGEOT NUEVO 5008 ELÉCTRICO O HÍBRIDO



7 asientos y hasta 8 años de garantía Allure Care



Gama Nuevo 5008 Hybrid 136 eDCS6. Consumo de carburante WLTP combinado de la versión básica sin opciones (l/100km) 5,7 a 5,8. Emisiones de CO₂ WLTP (gr/km) desde 130 a 131 en ciclo combinado. Gama Nuevo E-5008: Consumo eléctrico combinado WLTP (kWh/100km) 17,7 a 18,7. Emisiones CO₂ WLTP (g/km): 0. Autonomía WLTP 498 a 668 km. Más información en www.peugeot.es/wltp.html. 1. PEUGEOT Allure Care: 3 años de garantía + hasta 5 años de cobertura (en total máximo 8 años desde la matriculación), y con un límite máximo de 160.000 kms. La cobertura se consigue realizando en Servicios Oficiales los mantenimientos preconizados por la Marca, y se prolonga hasta el siguiente mantenimiento preconizado. Válido para turismos Peugeot con pedido del 01/09/2024 al 30/09/2025. Condiciones en Peugeot.es.

PEUGEOT ALCALÁ 534

Avda. José Gárate, 5 - 28823 Coslada (Madrid)
Tel. 916697776. www.alcala534.com

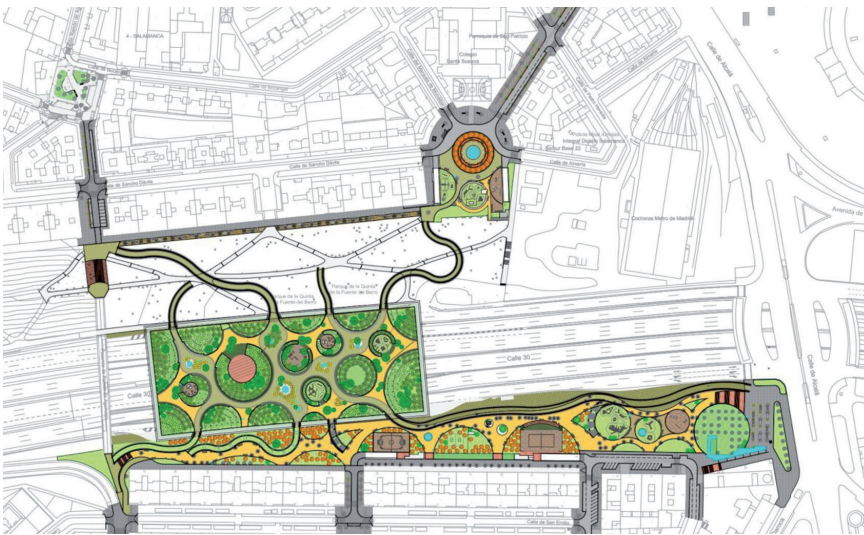
PEUGEOT ALCALÁ 534

C/ Virgen de la Paz, 8 - 28027 Madrid
Tel. 914045386. www.alcala534.com

El Parque Ventas, conexión verde entre Salamanca y Ciudad Lineal



Infografía Parque Ventas



Nuevos árboles y zonas verdes cubrirán un área hasta ahora ocupada solo por el tráfico de los coches en la primavera de 2027. Hablamos del **Parque Ventas**, el gran espacio verde de 16.370 m² sobre la M-30, que unirá nuestro distrito con el de Salamanca, cerrando así una importante brecha urbana.

Para hacer realidad esta gran proyecto del Ayuntamiento de Madrid, se creará una plataforma de 197 metros de longitud, que unirá el parque de la Quinta de la Fuente del Berro, en el lado de Salamanca, y la zona verde situada en el flanco de **Ciudad Lineal**.

El nuevo parque contará con 591 nuevos árboles y más de 48.800 arbustos, además

de 2.150 m² de praderas. Pero no se trata solo de vegetación, sino también habrá áreas para el disfrute de todos: juegos infantiles, un área de calistenia, una pequeña zona de actuaciones al aire libre con un graderío de poca altura, dos quioscos, fuentes, bancos y papeleras.

Un reto de ingeniería

Para hacerlo posible, los ingenieros usarán hormigón armado y piezas prefabricadas para que su montaje in situ sea más ágil y se pueda minimizar las molestias al tráfico. La plataforma se apoyará en pilares de hasta 17 metros de profundidad, y sobre ella se colocará otra plataforma de 30 centí-

metros de grosor, con suficiente tierra encima para que las plantas crezcan sin problemas, asegurando así un entorno seguro y acogedor.

Mejoras en Ciudad Lineal

Además del parque sobre la M-30, el proyecto también renovará 40.300 metros cuadrados de espacios en los alrededores, sumando un total de 56.600 metros cuadrados de actuación.

En el lado de **Ciudad Lineal**, se remodelarán completamente todos los espacios libres que existen entre los bloques de viviendas y la M-30 en el entorno de la calle de Antonio Pirala, donde se reordenará el interior del parque y se creará un nuevo paseo peatonal con espacios infantiles, deportivos y para mayores. Por su parte, el espacio reservado actualmente al tráfico rodado se integrará con el paseo peatonal, generándose un vial de coexistencia en plataforma única.

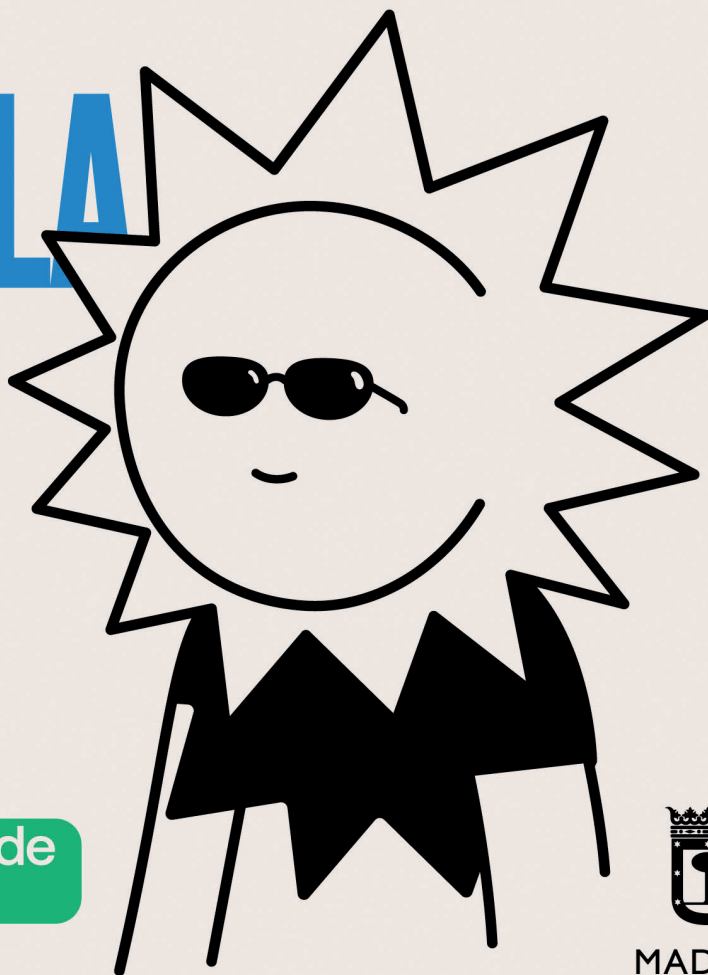
En la zona más al norte del **Parque de Antonio Pirala**, que conecta con la calle de Alcalá, se reorganizará un espacio estancial a medio camino entre parque y plaza, pensado como punto de encuentro entre los vecinos.

Si todo va según lo previsto, en apenas dos años podremos ver cómo este gran proyecto, el **Parque Ventas**, se convierte en una realidad. ●

Quiero ser técnico
de energías verdes

Formación Exprés
y Empleo

UNA ESCUELA PARA TI



F FORO
POR
MADRID

aemadrid.es

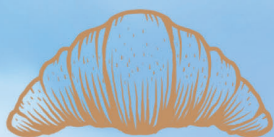
**Escuela
Municipal
Empleo verde
y Oficios**



ae AGENCIA
PARA EL EMPLEO



MADRID



**BOULANGERIE
LA MÔDERNE**

Panadería artesanal

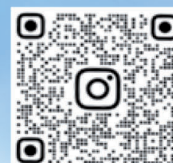
Pan artesanal - Bollería francesa

Masa madre natural

Harinas ecológicas

Cafés - Desayunos - Meriendas

Avenida de Badajoz, 52
RESERVAS Y ENCARGOS
Tel. 694 254 158



De lunes a viernes de 8h30 a 19h - Sábados de 9h a 14h - Domingos cerrados

Finalizan las mejoras en el Centro de Educación de Personas Adultas



Visita al Centro de Educación de Personas Adultas (CEPA)

La Junta Municipal de **Ciudad Lineal** ha terminado las obras de accesibilidad y de acondicionamiento del entorno del Centro de Educación de Personas Adultas (CEPA) del distrito con una inversión superior a los 190.000 euros. La concejala del distrito, *Nadia Álvarez*, visitó el centro para comprobar de primera mano el resultado de las

actuaciones. “Es fundamental que el centro sea accesible para garantizar que la educación esté al alcance de todos”, ha manifestado *Álvarez*, quien también ha destacado que “estas obras obedecen al objetivo de la Junta Municipal de que los edificios municipales sean accesibles para todos los vecinos del distrito”.

Las obras han incluido la creación de un itinerario accesible desde la vía pública hasta el edificio mediante la construcción de una rampa y la instalación de un ascensor que comunica la planta baja con la primera. También, se ha creado una zona estancial con mobiliario urbano y áreas ajardinadas para la realización de actividades educativas al aire libre.

Por último, se ha llevado a cabo la reparación de humedades, pintado de la fachada principal y la mejora del saneamiento del edificio con la impermeabilización de marquesinas e instalación de canalones.

El CEPA de **Ciudad Lineal** ofrece enseñanzas iniciales y secundaria, orientadas a obtener la titulación de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), así como español para extranjeros, informática y capacitación digital. Como su nombre indica, está orientado a personas mayores de 18 años que deseen retomar sus estudios y ampliar sus oportunidades laborales. ●

Los centros municipales de mayores se visten de carnaval

La concejala de **Ciudad Lineal**, *Nadia Álvarez*, ha celebrado el carnaval junto con los socios de los ocho centros municipales de mayores del distrito en la plaza donde se ubica la sede de la junta municipal. “El carnaval es una ocasión única para disfrutar, inventar y sacar la creatividad que todos tenemos dentro”, ha asegurado *Álvarez*.

Además del pregón inaugural, no ha faltado el pasacalles con charanga, que ha recorrido los jardines de *José Couso* y *Julio Anguita Parrado*, y la chocolatada final en el Centro Municipal de Mayores Príncipe de Asturias.

La concejala ha subrayado la importancia de estas iniciativas para combatir la soledad no deseada, una de las principales preocupaciones de la sociedad. Las actividades como la celebración del carnaval o de otras fiestas, los talleres, las excursiones o los viajes “tienen un efecto saludable y permiten a nuestros mayores mejorar sus relaciones sociales y favorecer su autoestima”, ha explicado. ●



Imágenes de los socios durante la celebración del carnaval

Alcalá 534 Grupo inaugura sus nuevas instalaciones en Coslada

En **Alcalá 534 Grupo** nos complace anunciar la reciente inauguración de nuestras nuevas instalaciones, ubicadas en la **Avenida de José Gárate 5, 28823 Coslada**



Avenida de José Gárate 5, 28823 Coslada

Este moderno espacio se consolida como un referente para los amantes del motor y quienes buscan la mejor experiencia en la compra de un vehículo.

En estas instalaciones, los clientes podrán explorar una amplia gama de opciones de hasta seis marcas líderes del mercado: **Peugeot, Citroën, Opel, Fiat, Jeep y Abarth**. La diversidad de modelos permite satisfacer las necesidades de todo tipo de conductores, desde aquellos que buscan un coche particular hasta empresarios que requieren soluciones de transporte adaptadas a sus negocios. También damos importancia a los conductores que buscan un vehículo de segunda mano, o de ocasión y no uno nuevo; por lo que con la marca **SPOTICAR** aunamos más de 100 vehículos de stock de todas las marcas y modelos para que la elección sea certera entre tanta variedad.

Si con eso no fuera suficiente, también disponemos de un departamento especial de alquiler de vehículos desde 1 día hasta 28 días con posibilidad de ampliación. Todo incluido, para que el conductor sólo se dedique a disfrutar conduciendo.

Variedad y comodidad en un solo lugar

Uno de los principales atractivos de este nuevo espacio es la posibilidad de com-

parar diferentes marcas y modelos en un solo lugar, facilitando al máximo el proceso de decisión. Con un enfoque centrado en el cliente, en **Alcalá 534 Grupo** ofrecemos un servicio personalizado que garantiza la mejor atención en cada paso



de la compra. Además, contamos planes de financiación diseñados para adaptarse a las posibilidades y necesidades de cada comprador.

Contamos además con servicios oficiales postventa, con mecánica, chapa y pintura que trata cada una de las marcas como únicas, ofreciendo al usuario una experiencia muy especial cuando vienen a reparar sus vehículos.

Opciones para particulares y empresas

En estas nuevas instalaciones, no solo encontrarás vehículos para uso particular. También disponemos de una completa oferta de vehículos industriales, ideales para negocios y empresas. Estos modelos destacan por su versatilidad y capacidad de adaptación a las exigencias específicas de cada cliente, ya sea un conductor individual o el dueño de un negocio en crecimiento.

Un compromiso con la excelencia

La apertura de estas instalaciones en **Coslada** reafirma el compromiso de **Alcalá 534 Grupo** con la excelencia y la satisfacción del cliente. Este espacio ha sido diseñado para ofrecer un entorno cómodo y profesional, donde cada visi-

tante se sienta bienvenido y pueda tomar la mejor decisión con total confianza.

Si estás buscando un vehículo nuevo o necesitas soluciones de transporte para tu negocio, no dudes en visitar **Alcalá 534 Grupo** en la **Avenida de José Gárate 5, Coslada**. Descubre por qué este nuevo punto de venta se está convirtiendo en un referente en la Comunidad de Madrid.

Un paseo por el nuevo itinerario ecológico de Ciudad Lineal

Si vives en Pueblo Nuevo o sueles pasear por la zona, te gustará saber que ahora tienes un nuevo rincón verde para disfrutar en el distrito. Se trata de un itinerario ecológico en **Ciudad Lineal** que une los parques de **Arriaga**, **Los Tilos** y **La Almudena**, un espacio que no solo embellece nuestro barrio, sino que también favorece la biodiversidad.

A lo largo del recorrido, podrás encontrar tres microrreservas de biodiversidad, pensadas para facilitar el desplazamiento seguro de pequeñas especies y mejorar la calidad del paisaje urbano. En concreto, a lo largo de estos parques se han instalado zonas de refugio para pequeños animales y polinizadores y se han plantado especies como el ciprés Stricta, espinos albares, durillos y lavandas, para atraer la presencia de fauna y, así, fomentar la proliferación de especies autóctonas.

Acompáñanos en esta ruta por el nuevo itinerario ecológico y descubre todas las novedades que te esperan:

Primera parada del itinerario ecológico de Ciudad Lineal: Parque de Arriaga

Comenzamos en el **Parque de Arriaga**, donde podrás pasear entre higueras y almendros recién plantados. También podrás apreciar pequeños refugios que han sido instalados estratégicamente para ofrecer hogar a reptiles e invertebrados y un sistema de riego automatizado para asegurar un uso eficiente del agua.



Área estancial del itinerario

Segunda parada del itinerario ecológico de Ciudad Lineal: Parque de la Almudena

Dejando atrás el **Parque de Arriaga**, nos metemos de lleno en el **Parque de la Almudena**. Aquí, los *Tamarix africana* se alzan como nuevos habitantes, una especie adecuada para la regeneración ecológica. Además, desde ahora, muros de biodiversidad darán cobijo a distintas especies de fauna urbana. Asimismo, se han instalado refugios para insectos y aves, y se han reconvertido parterres en praderas biodiversas, mejorando la calidad del suelo y favoreciendo la polinización.



Muros de biodiversidad

Tercera parada del itinerario ecológico de Ciudad Lineal: Parque de Los Tilos

Por último, encontrarás el parque de **Los Tilos**, que ha sido pensado para el disfrute de los más pequeños con la creación de una nueva área de juegos infantiles construida con materiales naturales y diseñada para todos, ya que cumple la normativa de accesibilidad. Por otro lado, se ha incorporado una plantación de arbustos de semisombra para ofrecer un entorno agradable y fresco para quienes busquen un momento de tranquilidad.

Beneficios para todos

Estos cambios no solo benefician a la fauna, sino también nosotros. Aquí te contamos porqué:

Por favor, envíanos
Sugerencias, Colaboraciones:
Lo importante eres TÚ

**GUÍA DIGITAL
CIUDAD LINEAL
ANUNCIATE**

ciudad lineal.net
revistaciudadlineal@gmail.com

**Las Mejores Ofertas
Comerciales
en un solo Click**





Área infantil

Más especies verdes, significan mejor calidad del aire y regulación del clima local.

Ayudan, a través de la vegetación urbana, a captar contaminantes atmosféricos y reducir el impacto del efecto 'isla de calor'.

Disminuyen la escorrentía del agua de lluvia, facilitando su infiltración en el suelo y de esta manera se logra el ahorro de recursos hídricos.

Optimizan el consumo energético, ya que las áreas verdes actúan como reguladores térmicos naturales.

Favorecen la llegada de especies como el gorrión común, la mariposa del madroño y polinizadores esenciales para la reproducción vegetal, para ello se han plantado árboles cuyos frutos y flores son atractivos para estas especies.

Proporcionan zonas de recreación y esparcimiento para mejorar nuestro bienestar y fortalecer el vínculo con la naturaleza.

Revalorizan el paisaje y la ecología de la ciudad, promoviendo la sostenibilidad y aumentando la resiliencia ecológica del entorno urbano.

Una estrategia de mejora y conservación de zonas verdes

En total, se han invertido 112.000 euros en la plantación de 76 nuevos árboles y casi 2.000 arbustos, mejorando así la biodiversidad del barrio. Este nuevo itinerario ecológico es un paso más en la estrategia de mejora y conservación de zonas verdes que el Ayuntamiento lleva impulsando desde 2019, con una inversión global de 114 millones de euros y más de 120 actuaciones en la ciudad.

Así que ya sabes, si quieres disfrutar de un paseo rodeado de naturaleza sin salir del distrito, este nuevo itinerario ecológico de **Ciudad Lineal** es una opción perfecta. Además, será diferente cada vez que vengas porque encontrarás diferentes animales, así que ¡no dejes de volver! ●



Espacio del itinerario ecológico



Madrid tiene otro

nire

Cumplimos con la Directiva Europea de Calidad del Aire por tercer año consecutivo
¡Gracias por hacerlo posible!

PAGINA 16

PAGINA 17

Certamen Gastronómico "San isidro 2025"



Por si alguien todavía no lo sabe, con esta se cumplen 5 ediciones del Certamen Gastronómico más popular de Ciudad Lineal "Buscando la más Chulapona" y es que de nuevo la Junta Municipal convoca a todo el sector hostelero del distrito que ha querido participar, para darnos una muestra de su gran talento y profesionalidad.

Este certamen tan popular se llevará a cabo de miércoles a viernes, aunque algún que otro hostelero mantendrá su tapa todo el fin de semana. Desde el día 9 de abril que comienza el certamen y hasta el día 9 de mayo podremos degustar tapas de todo tipo, frías, calientes, de cuchara, de autor..., si eres amante de la restauración estás de enhorabuena.

Encuentros por barrios:

- Costillares y Colina los días 9, 10 y 11 de abril
- Concepción y Quintana el 23, 24 y 25 de abril
- Ventas y Pueblo nuevo los días 7, 8 y 9 de mayo

El 15 de mayo "San Isidro", tienes una cita en el **Parque del Calero**, todo estará dispuesto para que los hosteleros finalistas se disputen el galardón de la tapa más buscada de Ciudad Lineal "la más Chulapona".



Caña, refresco
o vino + Tapa

3'50€

Costillares

9, 10 y 11 de abril

1. Época de Esteban

Calle de la Dulzaina, 7

📌 Solo jueves de 12:00 a 16:00 h

2. Holy Poke

Caleruega, 18

📌 De 12:30 a 16:30 y 19:30 a 23:30 h

3. Nachos & Tacos

Avda. San Luis, 166 - Local 1

Colina

9, 10 y 11 de abril

1. El Jardín de Arturo Soria

Arturo Soria, 207

2. Caserísimo

Arturo Soria, 187

3. Gulah

Arturo Soria, 198

📌 Incluido fin de semana

Concepción

23, 24 y 25 de abril

- 1. El Montero de Cazorla**
Alcalá, 261 (Esquina Raquel Meller)
- 2. Cervecería Bar Río III**
Raquel Meller, 3
- 3. Cervecería Bar Río I**
Virgen de la Alegría, 17
- 4. Taberna Castiza**
Virgen de la Alegría, 21
Incluido fin de semana
- 5. Cervecería Bar Río II**
Avda. Donostiarra, 27
- 6. La Mona**
Avda. Donostiarra, 25
- 7. Olimpo Bar**
Avda. Donostiarra, 25
- 8. Pinchos y Tapas Vally**
Virgen de la Roca, 3
Incluido fin de semana
- 9. Bar El Trébol**
Avda. Donostiarra, 15
Incluido fin de semana
- 10. Cucina Simpática Madrid**
Virgen de África, 2
- 11. Bar Lucía**
Plaza Virgen del Romero, 3
Incluido fin de semana
- 12. Casa Iván**
Plaza Virgen del Romero, 8
Incluido fin de semana
- 13. Luzón**
Virgen del Sagrario, 30
- 14. La Terraza**
Virgen del Portillo, 31
Incluido fin de semana
- 15. Luna Bar**
Virgen del Portillo, 31
Incluido fin de semana

Quintana

23, 24 y 25 de abril

- 1. Brasas Madrid**
Plaza de la Reverencia, 4
- 2. Bar el Racó**
Plaza de la Reverencia, 4
- 3. Zanate**
Pileo, 7
- 4. La Guajira Puga**
Elfo, 131
- 5. Cerv. Int. Sanpeña**
Hermanos de Pablo, 8
- 6. Lumijor**
Hermanos de Pablo, 10
Domingo hasta las 15 h
- 7. Bar Nina**
Elfo, 78 A
Incluido fin de semana
- 8. Montemayor**
Virgen del Sagrario
Incluido Sábado
- 9. Mostrobar**
Virgen del Sagrario, 3 Post
Incluido fin de semana
- 10. Taberna Casa Dora**
Virgen del Lluc, 62
- 11. Bar Diez**
Virgen del Lluc, 28
Incluido Sábado
- 12. El Burro de Tacos II**
Virgen del Lluc, 30
Domingo hasta las 16 h
- 13. Entre Pinos**
Concejal Julio Gómez, 19
Incluido fin de semana
- 14. Taberna el Dorado**
Siena, 65
Incluido fin de semana

San Pascual

23, 24 y 25 de abril

- 1. Churrería San Pascual**
Esteban Mora, 53
Hasta las 20 h
- 2. Nueva Esperanza III**
Virgen del Val, 9
- 3. Samaná**
Virgen del Val, 9 - Local 2
(Frente Colegio Montpellier)
- 4. Cervecería Milano**
César González Ruano, 5
Incluido fin de semana
- 5. Va de Tapas**
Martínez Villergas, 14
Incluido fin de semana
- 6. Nueva Esperanza I**
Verdaguer y García, 49
- 7. Ponce**
Derechos Humanos, 12
Incluido sábado hasta las 15 h
- 8. Bar Mati**
Torrelaguna, 7
Incluido fin de semana

**Ventas y
Pueblo Nuevo**
7, 8 y 9 de mayo

Y la gran final "DÍA DE SAN ISIDRO" en el Parque del Calero

De nuevo el parque del Calero tendrá el honor de recibir las 7 mejores tapas de Ciudad Lineal 2025, eso será el 15 de mayo de 12 a 15 h y de 17,30 a 20,30 h.

Se celebrará una fiesta gastronómica para que aquellas personas que quieran acercarse puedan degustar allí mismo de todas las tapas finalistas, acompañadas del mejor ambiente, **con música en directo, talleres infantiles y mucha diversión.**

¡Apúntate al plan de San Isidro y de aperitivo la tapa más Chulapona !



Vota tu tapa favorita

La Depresión

Es una enfermedad?

Cualquiera preocupado por un cambio en la forma de ver la vida, que siente ser un inútil, que tiene irritabilidad por cualquier contratiempo por pequeño que éste sea, que sienta cansancio, también pérdida de apetito, o por el contrario comer excesivamente. Puede que padezca alguna forma de depresión. Por lo general quien siente alguno de estos síntomas se resiste a visitar a su médico. No debe tener reparo alguno en ello, porque la depresión puede llevarle a pensamientos donde el deseo de morir se esté presente.

¿Puede superarse situación tan adversa? No cabe duda que sí. La depresión puede incapacitar como cualquier otra enfermedad, como otras ella puede ser tratada con eficacia. Es curable en la mayoría de los casos, pero puede resultar peligrosa en enfermos con alta depresión a los que se les presentan sentimientos negativos de autolesionarse, y lo peor suicidarse. La preocupación de esta clase de pacientes de pasar por reconocimientos exhaustivos es demasiado exagerado, porque la misma no necesita de ello. Sí puede realizarse una analítica de sangre que demuestre que no hay enfermedad orgánica de base.



Muy recomendable para personas depresivas es la práctica de suaves ejercicios. Relacionarse con familiares y amigos que no les limite el tiempo a ellos dedicado y permita que éstos le apoyen, ayuden y no carguen con responsabilidades excesivas.

Por su parte las personas que convivan con algún familiar o amigo aquejado de depresión deben en primer lugar animarlas a que colaboren en las tareas de cada día. No atosigarle con tareas para que se distraiga, por-

que puede sentirse culpable de no comprender los consejos. Evitar hablar de temas negativos. No responder a su irritación cuando ésta se produzca, pues la misma es inherente a su estado. No olvide que quien acompaña a una persona depresiva es muy importante para ella. Y en el caso de que le asalten los pensamientos negativos sobre la muerte, dejarle los cuenta, usted contribuirá a que se alejen, porque de lo contrario puede llegar al suicidio. Hablar y dejarle hablar de ello puede salvarle la vida. ●

DIABETES



Son abundantes las familias con alguno de sus miembros que padece diabetes. Este mal se caracteriza por la presencia de azúcar en la orina y por el aumento de la glucosa en la sangre, abundante secreción de orina y también por el aumento exagerado del apetito y la sed. Conside-

rada como una de las crónicas. Nosotros nos vamos a ocupar de un factor importante en el desarrollo de esta enfermedad. La de los alimentos convenientes y los considerados nocivos para la misma. Como muy recomendable y beneficios figuran las ensaladas con productos de la huerta, huevos,

leche, verduras, pescado, aceite, etc. En el caso de la carne, ésta debe ingerirse con moderación, derivados de la leche también en pequeñas cantidades, los yogures y los quesos. En cuanto a las bebidas aparte del agua, bebidas sin azúcar.

Seguimos con aquellos alimentos válidos, pero tomados con precaución, en pequeñas cantidades: legumbres, pan, patatas, fruta, pasta y arroz. Y como enemigas, por supuesto el azúcar en primer lugar, caramelos, helados, miel, mermeladas, pastelería. En cuanto a bebidas las azucaradas, cerveza y alcohol. Si sigue usted esta pauta si es diabético podrá vivir muchos años con pequeños sacrificios. Pues éstos son llevaderos si el diabético toma conciencia que así podrá llegar a decir que su esperanza de vida, es de verdad una larga esperanza. ●



CALLE LOS URQUIZA, 17

MADRID

Tlf 611 646 156



De los cinco sentidos que hace al hombre el más singular de los seres vivos que habitamos la Tierra. La vista, común al resto de las especies, le ha permitido compaginar su vida entre el día y la noche. Y lo ha conseguido a través de la luz artificial que el mismo ha creado.

Se da como fecha de ello el 21 de octubre de 1879 en que casi simultáneamente dos científicos descubrían o intentaban inventar la bombilla. Este par de genios fueron el estadounidense *Thomas A. Edison* y el británico *Joseph W. Swan*. Ambos se propusieron transformar la ya descubierta energía eléctrica en luz artificial. La forma no fue otra que hacer circular una corriente eléctrica con la suficiente intensidad a través de un conductor que se calentaba hasta producir luz y aislarlo del exterior para que el fenómeno durara tiempo. Ha pasado más de siglo y medio para que las dificultades de aislamiento y el material conductor alcance el desarrollo que hoy tienen las bombillas. A aquellas que tenían muy corta duración sucedieron las incandescentes, las fluorescentes y las más actuales las Leds, con igual fuerza lumínica que las fluorescentes duran más y consumen menos, ésta es la verdadera intención que tenemos para tratar de algo que se hace honeroso a muchas familias, el nunca bien acogido recibo de la luz. Hoy podemos disfrutar de luz durante



el tiempo que nos permita nuestra economía. Se conoce que las bombillas Leds son más eficientes que las halógenas, gastan menos y duran hasta 10 veces más. Claro que lo más económico es siempre la luz del sol. Otro aspecto del ahorro eléctrico es que contribuimos de forma eficaz el cambio climático, reduciendo los efectos del mismo. Naturalmente, hay otro factor que engorda el costo eléctrico de cada hogar y son las instalaciones de elementos eléctricos, frigoríficos, aire acondicionado, ducha o baño, calefacción y todo tipo de electrodo-

mésticos que funcionan sin interrupción algunos de ellos, contaminantes también y consumen a su vez otra mina natural que es el agua. Lo que nos lleva a la necesidad, no solamente por el ahorro, sino igualmente porque todo ello aunque parezca una exageración lo que decimos, ayuda a conservar la madre tierra.

En todas las casas, bueno en gran mayoría se dejan encendidas pequeñas luces para no tener que encender las de los aparatos que las regulan. **¿Cuánto se gasta en tan pequeños consumidos de luz?** ●

Por favor, envíanos
Sugerencias, Colaboraciones:
Lo importante eres TÚ

GUIA DIGITAL
CIUDAD LINEAL
ANUNCIATE

ciudad lineal.net
revistaciudadlineal@gmail.com

Las Mejores Ofertas
Comerciales
en un solo Click



Instituto de Ciencias de la Construcción Eduardo Torroja IETcc-CSIC

El Instituto de Ciencias de la Construcción Eduardo Torroja (IETcc), del CSIC, se dedica a la investigación y desarrollo tecnológico en el ámbito de la construcción y sus materiales. En este campo, el grupo ISOMA (Interacción Sostenible de los Materiales de Construcción con el Medio Ambiente), liderado por la investigadora Marta Castellote desarrolla una investigación orientada a encontrar soluciones innovadoras que reduzcan el impacto ambiental de los materiales de construcción, a la vez que mejoran el bienestar de quienes habitan estructuras constructivas. En este contexto, una de las líneas de investigación principales del grupo es el desarrollo de materiales multifuncionales con propiedades avanzadas que combinan distintas funcionalidades para mejorar el rendimiento y la sostenibilidad en la construcción.

Materiales de Construcción Multifuncionales

Un material de construcción multifuncional es aquel que, además de cumplir con su función estructural o estética, incorpora propiedades adicionales que mejoran su desempeño y aportan beneficios específicos. Estas propiedades pueden estar relacionadas con la sostenibilidad, la eficiencia energética, la seguridad o el confort. Uno de los ejemplos más propetadores son los materiales con propiedades fotocatalíticas (descontaminantes, autolimpiables y desinfectantes) y de enfriamiento pasivo ("cool"), como aquellos con alta reflectancia y/o emisividad térmica. En este contexto, Andrea Martínez, está realizando su tesis doctoral centrada en este tema, aportando de manera clave al avance de estas tecnologías sostenibles.

Materiales de Construcción Fotocatalíticos

Al incorporar la tecnología fotocatalítica en materiales de construcción como el cemento o las pinturas, es posible desarrollar edificios más limpios, saludables y sostenibles. Estos materiales no solo reducen la contaminación del aire, sino que también tienen la capacidad de autolimpiarse e inhibir el crecimiento de microorganismos, mejorando así la calidad del entorno urbano y minimizando el mantenimiento de nuestros edificios.

Materiales de Construcción de Enfriamiento Pasivo "cool"

Son aquellos materiales con alta reflectancia (capacidad para reflejar la luz) y/o emisividad térmica (capacidad de emitir el calor). Gracias a estas propiedades, los materiales aplicados en fachadas o techos de edificios reducen la absorción de calor solar, lo que ayuda a mantener temperaturas más bajas en el interior durante los días calurosos. Esto no solo mejora el confort térmico, sino que también disminuye la demanda de refrigeración, contribuyendo al ahorro energético y a la sostenibilidad.

El IETcc-CSIC y el grupo ISOMA están comprometidos con la creación de un entorno urbano más saludable, demostrando que la ciencia y la innovación son claves para mejorar nuestra calidad de vida.



andrea.martinez@ietcc.csic.es



El Arco

La primera alimentación del ser humano fue herbívora, el descubrimiento por él de que un producto duro como son las piedras, tratadas de forma que pudiera con ellas rasgar la carne, y antes herir de muerte a su presa, motivó que para no tener que luchar cuerpo a cuerpo con ellos, lo pudiera hacer a la mayor distancia posible, por lo que esa piedra tallada en punta la colocó al final de un

recta rama y descubrió la lanza. Dos son las teorías que señalan, cómo nació tras ella, el arco. Una se base en el descubrimiento de la balanza. Quizá fueran niños los que poniendo sobre una roca un tronco se balancearon. La otra se basa en la elasticidad de las ramas de los árboles que inspiraron en el hombre su utilización. Para impulsar algún objeto. La realidad es que el arco es el arma más antigua que hizo del hombre un cazador, porque le hizo ser más

rápido que cualquier otro animal. El arco es en realidad desde su descubrimiento un arma formada por una varilla elástica sujeta por los extremos con una cuerda o bordón que forma una curva, y que sirve para disparar flechas. Se le atribuye una antigüedad de 30.000 años a 15.000 a/C, correspondiente al paleolítico superior. En *Dinamarca* se encontró un arco de

unos 30.000 a/C. Su composición ha sido muy variada según las civilizaciones. Se ha encontrado vestigios en pinturas rupestres como en la *Cueva de Markwe* en *Rodescia*, correspondiente a 30.000 a/C. Los arcadios lo construyeron con una extraña mezcla de madera y cuernos de animales. En un pintura de las pirámides egipcias se figura a Ramsés II (1290 a/C) disparando el arco desde un carro de guerra. Los indios de *Florida* utilizaban arcos de mayor estatura que ellos y los esquimales los construían como los arcadios, con huesos de reno. La cuerda para tensarlos fue a través de la historia muy variopinta. Se utilizaron desde cuerdas de lino o cáñamo, hasta cuero, seda o tendones. Claro que de nada hubiera servido el arco, si al mismo tiempo el hombre no hubiera construido la flecha que como el arco se realizaron con diversos materiales: madera, caña, juncos, con cabeza de pedernal, luego de hierro en la punta como en la lanza, y con forma de plumero liso en la posterior, utilizado para fijar su trayectoria. De su valor como arma de ataque es el hecho de que el ejército inglés lo utilizó hasta el siglo XV. ●

Anthony Quinn

Anthony Quinn, como tanto miles de sus compatriotas era un joven mejicano inmigrado a los *Estados Unidos*, huyendo de la pobreza de su país, nació hace 110 años, el 21 de abril de 1915 en la ciudad de *Chihuahua*, ciudad a la que nunca renunció, fallece en *Boston* el 3 de junio de 2001. Unido a tantos jóvenes, deambuló por los estudios cinematográficos, participando en numerosas películas con pequeños papeles, hasta que en 1956 obtuvo el Oscar al mejor actor de reparto, desde este momento dio el salto a papeles de mayor importancia. Interpretó en su vida centenares de películas de las cuales señalamos las



siguientes: “Viva Zapata”, “Los Buitres del Presidio” (1936), “Unión Pacífico” (1939), “Sangre y Arena” (1941), “La Estrada” (1954), “Notre Dame de París”

(1957), “Zorba el Griego” (1964), “Las Sandalias del Pescador” (1968) una de sus mejores interpretaciones, “Los Cañones de Navarone”, etc.

Tuvimos ocasión de conocerle personalmente cuando se rodaba en Almería “Lawrence de Arabia” en la cual participó con un papel estelar.

Anthony Quinn también participó en la serie de televisión “El hombre y la ciudad”, este actor ha sido uno de los más querido

por el pueblo español, no sólo por la simpatía que puso siempre en sus películas, sino también por su cercanía hispana. ●



BOULANGERIE LA MÔDERNE

Panadería artesanal

Pan artesanal - Baguette tradición - Bollería francesa
Masa madre natural - Harinas ecológicas
Cafés - Desayunos - Meriendas

De lunes a viernes de 8h30 a 19h
Sábados de 9h a 14h
Domingos cerrados

Avenida de Badajoz, 52
RESERVAS Y ENCARGOS
TEL. 694 254 158





Lobo Gris Americano. Se trata de una de las especies de lobo más pequeñas que existen, suelen salir por las noches y los pocos que quedan viven en manada para ayudarse entre ellos. La causa de su extinción son los constantes ataques de los humanos con trampas y otras sucias artimañas para evitar que se coman su ganado

Por qué nos creemos los amos del planeta, al cual utilizamos a nuestro antojo, sólo matan para comer.
El planeta heredado de nuestros padres es la herencia de nuestros hijos

El Lobo

El lobo es un animal carnívoro de la familia de los cánidos, se alimenta de la carne de otros animales a los que caza al anochecer o de noche. Podríamos decir es enemigo del ganado, causando grandes estragos en el mismo, especialmente en el ovino cuando ataca en manada los rebaños. Desde la prehistoria el hombre descubrió que había elementos naturales que producían la muerte. Eran los primeros venenos que se utilizaban para cazar algunas especies de animales. Desde muy antiguo y en diversos países se ha utilizado para combatir al lobo, que en algunos de ellos, por ejemplo España, se utiliza para evitar se reproduzcan si son hembras las que los ingieren. Decimos esto porque el pasado año han aparecido muertos numerosos lobos en las montañas asturianas. Los ganaderos acusan a este

cánido de todos los males que les sobreviven por el ganado atacado y muerto por los mismos. Los mayores de cada familia conocieron por el gran naturalista y observador de las costumbres de nuestra fauna, *Rodríguez de la Fuente*, la posibilidad de domesticarlos, presentándoles como un animal cariñoso y agradecido. Claro que ésta no es la opinión de los ganaderos, especialmente los asturianos que han conseguido que las autoridades les apoyen en lo que ellos quieren, el exterminio de este animal que vive en pareja, con otros, varios o formando manada, refugiados en lo más tupido de los bosques. Las autoridades que deberían cuidar de su conservación, vuelven la espalda cuando alguien denuncia el intento de exterminio del lobo por parte de los ganaderos. Pero la cosa ha ido más

lejos, agentes del medio ambiente mataron años atrás cuatro cachorros que solo contaban con tres meses de vida. Quizá arrepentidos por tan cruel comportamiento perdonaron la vida de otros dos cachorros cuando participaban en una batida. Todos sabemos que el lobo es especie protegida y la batida o era clandestina, o si era organizada por la autoridad pisoteaba la ley protectora de esta clase de animales, incluidos entre las especies protegidas. La vida del lobo por conducta oficial tan poco noble, en vez de ser un atractivo de contemplar en su hábitat, ha pasado a ser un objeto al que descargar un escopetazo en cuanto, nunca mejor dicho, asome la cabeza. ¡A exterminar el lobo salvaje! que los salvajes ya se ocupan de exterminar al sufrido ciudadano, ya herido de gravedad por las crisis económicas. ●



Prevención bucodental

La salud dental también se aprende

Te enseñamos a prevenir las enfermedades bucodentales para mantener tu calidad de vida



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

Dra. Adriana Travieso
C/ Virgen del Val, 24

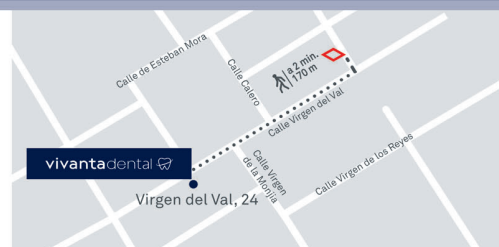
Telf. 91 404 90 09



616 630 054

www.vivantadental.es

*Limpieza bucal sujeta a prescripción facultativa.



++ Haz tu ++ MAGIA



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

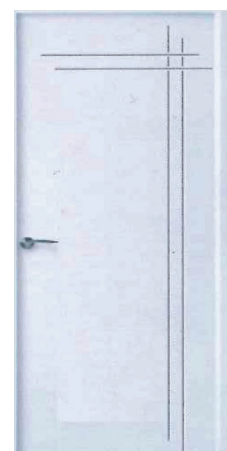


Y si tienes muebles
o enseres **AVÍSANOS**
y pasamos a recogerlo.

PUERTAS GONMAN, S.L.



OFERTAS MENSUALES: 📞 630 621 971



**ALMACÉN
Y VENTA**

**Especialistas en Puertas Lacadas
Interiores y Frentes de Armarios, Corredoras,
Acorazadas-Blindadas, Tarima Flotante**



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

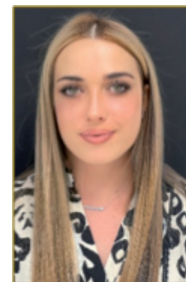
Calle de los Urquiza, 11. 28017 Madrid
(Junto al Metro de Quintana)

www.puertasgonman.es - contacto @ puertasgonman.es



Amigos del Arte

Mayla y Mónica de Barbeito



“Abril y su Semana Santa”

Los Amantes de Cristo Jesús celebramos estos meses su muerte y resurrección, un sacrificio que selló con su sangre tras su vida pública, demostrando su infinito Amor y Redención.

Es tiempo para tener momentos de Reflexión. En toda España, los Actos Litúrgicos se celebran con devoción, desde la ciudad más grande hasta la Aldea más humilde, donde cada procesión es un testimonio vivo de Fe.

En Madrid, sale “Jesús de Medinaceli” como el más importante, que recorre sus calles en la tarde del Viernes Santo. No te lo puedes perder. Si esperas un milagro, ¡Acércate y descúbrelolo! Seguro que cambiará tu vida. ●



El arte de “afrontar” la vida



La gran mayoría no somos plenamente conscientes de cómo la forma en la que afrontamos la vida puede impactar directamente en nuestra salud. Muchas veces, nos enfocamos en las situaciones que nos afectan sin darnos cuenta de que nuestra respuesta ante ellas es lo que realmente marca la diferencia. El modo en que enfrentamos los desafíos, las presiones y las dificultades tiene un efecto profundo en nuestro bienestar. Si nos dejamos arrastrar por la ansiedad, la fatiga o la frustración, nuestro cuerpo lo percibe. Sin embargo,

cuando encontramos el equilibrio, cuando elegimos reaccionar con calma y claridad, las consecuencias para nuestra salud son completamente distintas. No se trata de evitar los problemas, sino de aprender a manejarlos de manera saludable. Desde tomarnos un respiro en medio de la rutina hasta ser conscientes de lo que comemos o cómo descansamos, todos esos pequeños cambios pueden tener un gran impacto. Incorporar hábitos que favorezcan el equilibrio, como practicar ejercicio o dedicar tiempo para meditar y relajarnos, no solo mejora nuestra salud física, sino también nuestra paz mental. Nuestra salud no solo depende de lo que nos pasa, sino de cómo decidimos afrontar lo que nos pasa. El equilibrio se construye día a día, ¡Cada decisión cuenta! ●





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

TU ESPACIO DE ENCUENTRO

EXPERIENCIAS
GASTRONÓMICAS

ESPACIO
PARA MAYORES

ACTIVIDADES LÚDICAS
PARA NIÑOS

CALENDARIO DE EVENTOS GRATUITOS DE ABRIL:

Mes	Edad	Día	Hora	Tipo de actividad
ABRIL	+60	01	10:00-11:30	Taller de cocina saludable
		10	12:00-14:00	Cata de aceites de oliva y maridaje
		15	10:00-11:30	Taller meditación y relajación
	+18	26	12:30-14:30	Cata cerveza

Actividades hasta completar aforo, no se admite reserva.

TODOS LOS SÁBADOS
DE 10:00 A 12:00

Actividades lúdicas para niños
de 3-12 años

Consulta la programación de eventos
GRATUITOS
escaneando este código QR.



Mercado de Las Ventas
Calle Virgen de la Alegría, 10

Metro:
El Carmen (L5) y Ventas (L2)

Autobuses:
Líneas 21-38-48-106-110-146-210

www.mercadoventas.es

MADRID

mercados
de madrid

