

BICIMAD ALCANZA R CORD EN SU N MERO DE USUARIOS



TERRITORIO
SARAMÁ



Glaska
EXPERIENCE & SPA

**¡SUSCRÍBETE,
HAZTE MIEMBRO
AHORA Y VIVE
UN DÍA ÚNICO!**

MEMBRESÍA
en nuestro spa

INCLUYE:

Tratamiento corporal + Tratamiento facial
"O" uno de nuestros circuitos.

Además podrás disfrutar de un 10% de
descuento en todos nuestros servicios

TODO POR 45€ P/P

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

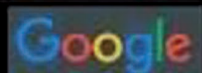
Misterios'
Drinks & Fun

TU LUGAR DE ...



Local
de
referencia
en
Ciudad Lineal

C/ Marqués de Pico Velasco 45



misterios' drinks&fun



misteriosdrinksfun



624 67 38 80



BOULANGERIE LA MÔDERNE

Panadería artesanal

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

Este mes de octubre descubre nuestro

PAN DE MUERTOS

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



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





Glaska
EXPERIENCIAS & SPA

MEMBRESÍA en nuestro spa
INCLUYE:
Tratamiento corporal + Tratamiento facial
O uno de nuestros circuitos.

Además podrás disfrutar de un 10% de descuento en todos nuestros servicios.

SUSCRÍBETE. HAZTE MIEMBRO AHORA Y VIVE UN DÍA ÚNICO!
TODO POR **45€ P/P**

Co 21 36 14 48 9 Calle Aristóteles 4, 28027 @glaskaxperienciaspa

BICIMAD ALCANZA RÉCORD EN SU NÚMERO DE USUARIOS

Ciudad Lineal
OCTUBRE 2025

N.º 384. Año 36

Publicación Gratuita
Divulgación Cultural

ciudadlineal.net



Redacción y Publicidad
648 983 782

ciudadlinealrevista@gmail.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
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

Entrega de Premios de los 45º edición de los Juegos Deportivos Municipales y la Copa de Primavera



La concejala de **Ciudad Lineal**, *Nadia Álvarez*, entregó los trofeos a los campeones de los 45º Juegos Deportivos Municipales y la Copa de Primavera del distrito en el Centro Deportivo Municipal Concepción. Ambas competiciones han contado con la participación de más de 4.000 deportistas, distribuidos en 228 equipos que han participado en las modalidades deportivas de baloncesto, mini baloncesto, fútbol sala, fútbol 7 y waterpolo.

Durante el acto, enmarcado en la Semana Europea del Deporte, la concejala entregó los

trofeos a los dos primeros clasificados de cada deporte, con un total de 42 equipos premiados, 28 en la liga y 14 en la Copa de Primavera. *Álvarez* ha agradecido la participación de todos ellos y subrayó que estas iniciativas suponen “mucho más que una competición; celebramos el esfuerzo, la ilusión y el compromiso de deportistas que han llenado nuestras instalaciones”.

Los Juegos Deportivos Municipales se han desarrollado desde octubre del año pasado hasta junio en diferentes espacios deportivos y centros educativos del distrito y la Copa de Primavera, entre abril y mayo. ●

ciudad lineal.net

ciudadlinealrevista@gmail.com

Las Mejores Ofertas Comerciales en un solo Click



KROWN

FITNESS

GYM BOUTIQUE CONCEPT

NUEVO

KROWN FITNESS

C/ ALCALÁ 412

1200M² DE INSTALACIONES

ZONA FITNESS
PESO LIBRE
ZONA CARDIO
ZONA FUNCIONAL

PERSONAL TRAINER
PLAN PERSONALIZADO
PESAJE
MEDICIÓN DE VALORES

**CENTRO
OFICIAL ETENON**
MAQUINARÍA
DE ÚLTIMA GENERACIÓN

LUNES - VIERNES: 7:00H - 23:00H
SÁBADO: 10:00H - 18:00H
DOMINGO Y FESTIVOS: 10:00H - 15:00H



📞 608 25 27 23

📷 @KROWN_FITNESS

🌐 KROWNFITNESS.ES

50 millones de euros para mejorar la vida de los vecinos



Imagen del Pleno

La Junta Municipal de **Ciudad Lineal** ha celebrado el Debate sobre el Estado del Distrito, en el que la concejala *Nadia Álvarez* ha recordado que “el presupuesto de 2025 para **Ciudad Lineal** se han incrementado en un 4,9 % hasta alcanzar los 50,18 millones de euros para dar cobertura a las grandes necesidades, a las grandes infraestructuras, al mantenimiento de las instalaciones deportivas, culturales, educativas y a las pequeñas que son tan necesarias, siempre desde la escucha activa e interlocución diaria con los vecinos”.

Este ejercicio, se ha reforzado el presupuesto en materia de fomento de la conciliación, destacando los campamentos en Semana Santa y verano que, este año, han incrementado en un 50 % las plazas. Además, dentro de las nuevas propuestas sociales de la Junta Municipal, durante 11 meses se ha desarrollado el proyecto piloto ‘Sensibilización y Atención en el Final de la Vida en Pueblo Nuevo’, “acompañando y sensibilizando a las personas en

su proceso final de vida y a sus familias”, como ha explicado la concejala.

Asimismo, la junta de distrito ha promovido la actividad deportiva con la organización de diferentes competiciones como la IV Carrera 10 K de **Ciudad Lineal** o la celebración de los 45º Juegos Deportivos Municipales. *Álvarez* ha destacado también la inversión de más de un millón de euros en la mejora de 13 colegios y escuelas infantiles antes del inicio del nuevo curso.

Dentro de las actuaciones llevadas a cabo, destacan la cubrición de la pista de fútbol sala de la Instalación Deportiva Básica Pueblo Nuevo-Ascao, la remodelación de la zona verde en el número 64 de la avenida del Marqués de Corbera, las obras de remodelación integral y acondicionamiento del parque de las Tres Luces y la remodelación del Centro Deportivo Municipal La Concepción.

Asimismo, ha recordado la concejala, “desde 2023, se han asfaltado 56 calles de

nuestro distrito con una superficie total de 135.836 metros cuadrados, a lo que se suma una ampliación de seis nuevas calles cuyo asfaltado concluirá antes de que termine 2025, con lo que, desde que se inició este mandato y hasta final de 2025, se habrán asfaltado un total de 62 calles y 154.224 metros cuadrados”.

Respecto a las inversiones previstas por las áreas de gobierno en el distrito a lo largo del mandato, destacan el refuerzo de los sistemas de videovigilancia con cámaras dotadas con inteligencia artificial en el Parque El Calero, la regeneración de la Colonia de San Pascual, los trabajos de reforma del campo de fútbol García de la Mata iniciados en septiembre de 2024 y las obras del nuevo Parque Ventas que unirá los distritos de Ciudad Lineal y Salamanca con un proyecto de transformación urbana que generará un nuevo espacio de 16.370 metros cuadrados sobre la M-30 y que incluye 960 nuevos árboles y más de 48.000 arbustos. ●

teatro para bebés

10/11/12
2025

CENTRO CULTURAL PRÍNCIPE DE ASTURIAS

C/ Hermanos García Noblejas, 14

Metro: Ciudad Lineal (L 5)

Pueblo Nuevo (L 5, 7)

Bus: 4, 38, 48, 70, 77, 104, 105, 109, 113

 SÁBADO 4 OCTUBRE 11 y 12 h

Pon gallinita, pon

Con Andrea Ortúzar

30 min / De 0 a 3 años

SÁBADO 8 NOVIEMBRE 11 y 12 h

Agugu

Cía. Tatira Teatro

35 min / De 6 meses a 3 años

 SÁBADO 13 DICIEMBRE 11 y 12 h

Mi primera Navidad

Cía. Tatira Teatro

30 min / De 0 a 3 años



* Reparto de entradas a partir de las 10:00 h del día anterior al de la celebración del espectáculo. Exclusivamente una entrada por bebé y un acompañante.

Ciudad Lineal reconoce a varios establecimientos de La Elipa



Visita a uno de los locales de La Elipa

Ayuntamiento de Madrid, forma parte de una campaña cuyo objetivo es fomentar el comercio de proximidad y poner en valor la labor de los negocios que han contribuido al desarrollo económico y social del distrito durante décadas.

Álvarez ha visitado una decena de comercios de la avenida del Marqués de Corbera, “negocios que son parte de la historia del distrito, a los que queremos agradecer su esfuerzo y dedicación y reconocer la labor que ofrecen cada día a los vecinos de La Elipa”.

Los establecimientos reconocidos son Óptica Lledó, Horno La Gloria, Cristalería Suárez, Saneamientos Rojas, Camisería An-bi Moda Hombre, Relojería González Cibeles, Brico Luzimar, Herbolario Los Maraños y Mantequería Hnos. Velázquez. ●

La concejala de **Ciudad Lineal**, **Nadia Álvarez**, hizo entrega en La Elipa, del distintivo ‘Treintañeros de **Ciudad Lineal**’ a varios comercios, locales de hostelería

y establecimientos que cuentan con más de 30 años de antigüedad. Esta iniciativa, impulsada por la Dirección General de Comercio, Hostelería y Consumo del

Semana Europea de la Movilidad con un circuito de seguridad vial

En el marco de la Semana Europea de la Movilidad (SEM 2025), **Ciudad Lineal** se ha sumado un año más a la celebración con un circuito de seguridad vial infantil en la Instalación Deportiva Básica San Juan Bautista-Cidamón. La concejala del distrito, **Nadia Álvarez**, asistió a la actividad, organizada por la Junta Municipal en colaboración con el Área de Obras y Equipamientos, a través de Madrid Calle 30.

Durante toda la mañana, niños de entre 4 y 11 años han participado en un circuito en el que, a través de juegos y simulaciones, han aprendido a comportarse correctamente en la vía pública, ya sea como peatones o futuros conductores. Una experiencia educativa que busca fomentar el respeto por las normas de circulación desde edades tempranas.

La concejala ha subrayado que este tipo de jornadas son “una oportunidad única para enseñar a las generaciones más jóvenes los valores de responsabilidad en la carretera de una forma dinámica y divertida”. ●





TERRITORIO SARAMÁ

Territorio Saramá inicia su andadura en **El Cañaveral** con la apertura de una **Guardería Canina**.

Nuestro objetivo es ofrecer un espacio seguro, divertido y adaptado a las necesidades de cada perro, aportando tranquilidad a sus dueños cuando no pueden estar con ellos.

Con esta nueva apertura en la zona, **Territorio Saramá** refuerza su compromiso con el bienestar animal en el barrio, poniendo a disposición de las familias un servicio profesional, cercano y de confianza.

Queremos ser ese lugar donde los peludos se sientan como en casa y sus familias puedan estar tranquilas sabiendo que están en buenas manos.

Además de la guardería, contamos con servicios como:

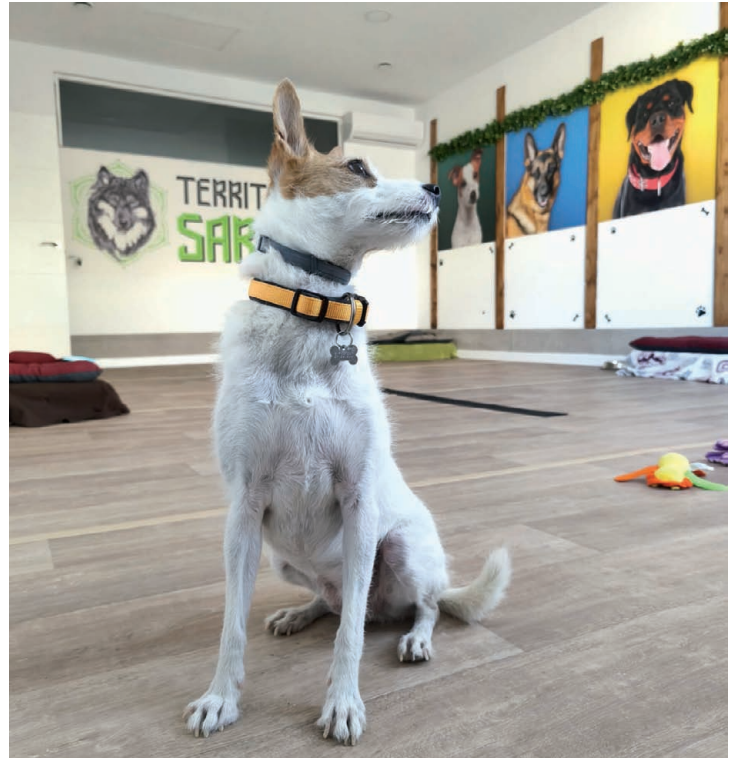
- **Guardería canina diurna de confianza:** un espacio seguro donde tu perro socializará, jugará y recibirá atención personalizada durante tu ausencia, con atención profesional 24/7. *También para estancias prolongadas.*
- **Adiestramiento canino personalizado:** con programas adaptados para mejorar la conducta y fortalecer el vínculo entre dueño y mascota.
- **Seminarios personales y grupales de adiestramiento.**
- **Asesoramiento en nutrición:** con planes personalizados para una alimentación saludable y equilibrada.
- **Tienda de productos para mascotas:** ¡cuida y mimas a tu mascota!

Nos encontraréis en la **Calle Aloe Vera, 26**
(El Cañaveral, Madrid).

Estaremos encantados de recibirlos y presentarlos nuestro espacio; porque en **Territorio Saramá**

¡Os esperamos con los brazos abiertos y muchas ganas de conocer a vuestros compañeros de cuatro patas!

También podréis contactar con nosotros a través del teléfono: **615 22 00 33**
y en nuestro email **territoriosarama@gmail.com**



Por unas calles libres de flyers vinculados a la trata de personas



El acto de sensibilización

Con motivo del Día Internacional contra la Explotación Sexual y la Trata de Personas, la concejala de **Ciudad Lineal**,

Nadia Álvarez, ha participado en el acto de sensibilización contra la distribución de flyers publicitarios de prostitución en la

vía pública que ha tenido lugar en la plaza de Quintana.

La iniciativa, coordinada por el Departamento de Servicios Sociales con la colaboración de entidades sociales del distrito, cuenta con la participación de la Unidad Distrital de Colaboración y el Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán. El objetivo es visibilizar esta problemática y promover un entorno urbano libre de mensajes que fomenten la explotación sexual.

Álvarez ha subrayado que “no podemos permitir que mensajes que fomentan la explotación sexual estén presentes en nuestras calles y, sobre todo, en los entornos donde crecen nuestros niños”. Con esta iniciativa, la junta municipal busca “proteger el espacio público y defender los derechos de las personas más vulnerables”. ●

Semana del Deporte de Ciudad Lineal



Imágenes de la Semana del Deporte de Ciudad Lineal en ediciones anteriores

Los centros deportivos municipales de **Ciudad Lineal** celebraron la Semana del Deporte del 22 al 28 de septiembre, fechas en las que los vecinos del distrito pudieron disfrutar de una variada programación de actividades gratuitas, pensadas para todas las edades y niveles.

En el CDM La Almudena, la programación incluyó propuestas variadas como natación en forma, estiramientos, carrera acuática, circuito *fitness*, *aquahit*, *bodystep*, hidropilates, entre otras, repartidas en diferentes horarios para que los

participantes pudieran descubrir y disfrutar de multitud de modalidades deportivas.

El CDM Concepción también se sumó a la celebración con jornadas especiales el viernes 26 y el sábado 27. Con motivo de la celebración de la prueba atlética popular 10 Km de **Ciudad Lineal**, el viernes tuvo lugar una jornada de promoción del atletismo dirigida a estudiantes de los colegios del distrito que se inscribieron previamente. Se organizaron carreras de velocidad, relevos, pruebas de fondo, lan-

zamientos de *vortex* y peso y simulación del paso de vallas. Todas estas actividades estuvieron adaptadas a la edad y nivel técnico de los participantes.

El sábado 27, el CDM Concepción acogió una clase magistral con exhibiciones de *aerofitness*, funcional y relajación corporal. Además, se celebró un torneo triangular de fútbol femenino en el que participarán el Club

Escuela Deportiva Almudena, el Club Deportivo Unión Elipa y la Escuela de Fútbol Concepción. Para finalizar, tuvo lugar la entrega de trofeos a los ganadores de los 45º Juegos Deportivos Municipales y la Copa Primavera de **Ciudad Lineal**.

Además, el sábado 27 los centros deportivos municipales Concepción, La Almudena y San Juan Bautista celebraron una jornada de puertas abiertas para que los vecinos pudieran disfrutar de las diferentes actividades deportivas organizadas por cada centro. ●

FESTIVAL DE JAZZ

CIUDAD LINEAL

NOVIEMBRE
'25

Todos los conciertos a las

19:00 h

Excepto sábado 22

18:00 h

CC LA ELIPA

Pje. Sta. Felicidad, 39

**VIERNES 7
VERSWINGS**

**AUDITORIO
CARMEN LAFORET**

C/ Jazmín, 46

**VIERNES 7
ALMA DE JAZZ**

CC PRÍNCIPE DE ASTURIAS

C/ Hermanos García Noblejas, 14

**VIERNES 21
THE SUNNY SIDE STREET BAND**



Más información
en este QR

CC SAN JUAN BAUTISTA

C/ San Nemesio, 4

**VIERNES 7
LARA VIZUETE**

**SÁBADO 8
JUAN MESA &
ALBERTO MEDINA**

**VIERNES 14
AMY GAVIRIA quartet**

**SÁBADO 15
HILARIO RODEIRO quinteto**

**VIERNES 21
YRVIS MÉNDEZ quintet**

**SÁBADO 22-18 h - FAMILIAR
VAGABLUSEANDO
POR UNA ESQUINA**

**VIERNES 28
NATHALIE BRAUX quartet**

**SÁBADO 29
PABLO MARTÍN CAMINERO &
DANIEL GARCÍA**

PROGRAMACIÓN SUJETA A CAMBIOS.
ENTRADA GRATUITA
HASTA COMPLETAR AFORO.
¡RESERVA TU ENTRADA
EN LOS CENTROS CULTURALES!

El 98 % de los usuarios de bicimad recomienda su uso a más personas



Bicimad ha encadenado a lo largo de los últimos meses récord tras récord en su número de usuarios hasta alcanzar, el pasado 8 de septiembre, la mayor cifra de su historia: más de 66.000 personas utilizaron durante esa jornada este servicio del Ayuntamiento de Madrid.

Para conocer el grado de satisfacción de los usuarios de bicimad con el servicio, desde la Empresa Municipal de Transportes (EMT Madrid) se ha realizado un estudio, con 1.200 entrevistas presenciales, en las que se han tenido en cuenta variables como la edad, el horario de uso y el distrito. En dicho estudio destacan dos conclusiones: la elevada satisfacción de los madrileños y turistas que lo utilizan, en el que el 98 % recomendaría su uso a otras personas y, en el que un 86 % de los encuestados otorga al servicio una valoración de entre 7 y 10 puntos. Estos resultados avalan la transformación de bicimad en los últimos seis años, con la ampliación de la red hasta las 7.735 bicicletas

y 630 estaciones repartidas en los 21 distritos de la ciudad.

En lo que concierne a la valoración del estado de las bicicletas, un 83 % de los encuestados se muestra satisfecho con su comodidad; el 80,7 % con la limpieza; un 76 % con su mantenimiento y el 73,1 %, con la ausencia de fallos. La nota media que conceden al estado de las bicicletas es de un 7,5 sobre 10, llegando al 7,8 a la hora de juzgar su comodidad. En los distritos de Villa de Vallecas, Villaverde y Chamartín, los usuarios han otorgado una valoración igual o superior a 8 en todas las variables medidas. En otros ocho distritos (Puente de Vallecas, Vicálvaro, Tetuán, Ciudad Lineal, Barajas, Chamberí, Retiro y Salamanca), los encuestados otorgan una nota superior al 8 en una o varias de las materias examinadas.

También las estaciones de bicimad reciben un respaldo abrumador por parte de los madrileños que utilizan habitualmente el servicio. El 78,7 % considera

adecuada su ubicación y disponibilidad. Destacan los porcentajes de valoración registrados en los distritos de Arganzuela (87 %), Centro (89,4 %), Chamberí (91,9 %), Latina (92 %), y Salamanca (92,5 %).

Satisfacción general: por encima del 8 en tres distritos

Al ser preguntados por su satisfacción general en la utilización del servicio, los usuarios dan una valoración media de 7,7 puntos sobre 10. Un 85,9 % de las respuestas se sitúa en la horquilla comprendida entre los 7 y los 10 puntos. Los distritos que conceden a bicimad una valoración por encima de los 8 puntos sobre 10 son Chamartín, Salamanca y Tetuán. Las mujeres presentan una satisfacción ligeramente más elevada (7,8) que los hombres (7,6). Todos los grupos de edad dan una puntuación por encima del 7,6, siendo los mayores de 55 años los que mejor valoran el servicio, con un 8,4. ●

Fue fundado en 1853 por el irlandés *Thomas Price* y, desde entonces, no ha dejado de sorprender. Es uno de los espacios más versátiles de Madrid, y el único teatro circular del país con una programación de circo estable durante todo el año! A lo largo del tiempo, ha sido y sigue siendo escenario de galas internacionales, conferencias, jornadas y estrenos que han hecho historia.

Gracias a todos por ser parte de esta historia que.. ¡Continúa!

¡Os esperamos!



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE - DICIEMBRE

ESPECTÁCULOS

ZIRKUSS

16 > 18 OCT

SUSTRAI



LE ROUX

23 OCT > 1 NOV

**ENTRE PERROS
Y LOBAS**



**CRECE 2025
TNUEVOS TALENTOS**

11 > 14 SEPT

ALEGRES E INSENSATOS

**FESTIVAL
IBEROAMERICANO
DE CIRCO**

3 > 5 OCT

FIRCO 8ª EDICIÓN

GALA SANICLOWN

10 Y 11 DE OCTUBRE

GALA SOLIDARIA DE LA ASOC.
DE CLOWNS PARA LA SANIDAD

**CIRCO PRICE
EN NAVIDAD**

21 NOV > 6 ENE

SUEÑA DESPIERTO

ACTIVIDADES

**TALLERES DEL PRICE
2025/26**

Plazo de inscripción abierto
Talleres de circo impartidos por la Escuela de
Circo Carampa

**TALLER DE SOMBRAS
PARA FAMILIAS
LOS FANTASMAS DEL PRICE**

31 OCT > 14 NOV

HOP!

28 SEP, 12 OCT, 23 NOV, 21 DIC

Los Absurdos Teatro nos traen un paseo
teatralizado por la historia del Circo Price

**CICLO LAS ARTES
OSCURAS DEL CIRCO**

30 OCT > Ventriloquia

6 NOV > Fakirismo

13 NOV > Hipnosis



21 DISTRITOS regresa con una temporada accesible y participativa



Presentación de la programación de otoño de 21 DISTRITOS

La delegada de Cultura, Turismo y Deporte, *Marta Rivera de la Cruz*, ha presentado en CentroCentro la programación de otoño de 21 DISTRITOS, que desplegará en los próximos meses más de un centenar de propuestas artísticas con música, teatro, circo, danza, títeres, exposiciones, puestas en escena, encuentros y actividades formativas y de creación colectiva. Una oferta cultural que ofrecerá contenidos pensando en todos los públicos y con un firme compromiso con la accesibilidad, la diversidad, la inclusión y la sostenibilidad. Todas las actividades son de acceso gratuito y se desarrollarán en centros culturales, bibliotecas y espacios al aire libre.

Durante su intervención, la delegada ha destacado que “la cultura es un derecho y, por tanto, es un deber municipal facilitarla a todos los madrileños”, y ha subrayado su satisfacción con el programa “por su variedad, la valoración tan positiva que

hacen de él los madrileños, así como la respuesta que dan rozando el lleno en todos los espectáculos”.

Por su parte, *Adrián Sepiurca*, director artístico de 21 DISTRITOS, ha afirmado que este programa “es mucho más que una programación cultural: es un proyecto en constante desarrollo que se presenta en los barrios con una mirada local y, al mismo tiempo, conectada con lo global. Trabajamos para apoyar al sector artístico y acercar la cultura a más zonas y a más personas de la ciudad, generando un tejido vivo de creación, encuentro y participación”.

La presentación contó con la participación musical de “Ede”, la cantautora que ha inaugurado la nueva temporada el viernes, 19 de septiembre, con un concierto muy especial en el Templo de Debod (Moncloa-Aravaca): un viaje entre Lucero, su primer disco, y FIERALINDA, su nuevo pro-

yecto. Además, la “Fritsch Company” ofreció un preludio a su espectáculo de danza Jet Lag, que presentó en la Exedra del parque de El Capricho (Barajas) el pasado sábado, 20 de septiembre.

Más sobre 21 DISTRITOS

21 DISTRITOS es el programa anual del Área de Cultura, Turismo y Deporte del Ayuntamiento de Madrid para acercar la cultura a todos los barrios a través de propuestas artísticas diversas, inclusivas y gratuitas. Nacido en 2020, impulsa la participación ciudadana, el apoyo al tejido artístico y la creación de nuevas audiencias, poniendo el foco en la inclusión, el diálogo y la diversidad.

Con más de mil actividades realizadas y más de 250.000 espectadores en sus cinco años de trayectoria, 21 DISTRITOS se ha consolidado ya como un agente clave en el panorama cultural de la ciudad. ●

**Autores: Antonio Cabrera y
Nuria Jiménez. Médicos de Familia
en el Centro de Salud Daroca**

Nuria Jiménez.
Médica de familia C. de Salud Daroca



Antonio Cabrera.
Médico de familia C. de Salud Daroca

LA SALUD EN EL BARRIO, CADA VEZ MÁS EN BICICLETA

Los profesionales del Centro de Salud público Daroca realizan gran parte de su actividad sanitaria fuera de las consultas, atendiendo en su domicilio a pacientes con gran dependencia (transitoria o permanente). Médicas de familia, enfermeras y trabajadoras sociales se desplazan diariamente a las casas de muchos vecinos del barrio para atender de manera integral sus necesidades sanitarias. La Atención Primaria se caracteriza por la globalidad de su atención y su continuidad a lo largo de los años en el cuidado a aquellos pacientes que más lo necesitan. Actualmente el Centro de Salud público Daroca atiende de manera continua en su domicilio a alrededor de 400 pacientes grandes dependientes. Es una cantidad enorme de pacientes atendidos ya que, en comparación, la Unidad de Hospitalización a Domicilio del Hospital público de La Princesa en 2 años (abarcando una población 7 veces mayor que la del Centro de Salud público Daroca) sólo ha llegado a atender a 558 pacientes.

Sonia Bravo.
Enfermera C. de Salud Daroca



En un año desde el Centro de Salud público Daroca se realizan de manera programada, y en ocasiones urgente, 12.000 visitas a domicilio, hechas mayoritariamente por enfermeras y médicas de familia, y en menor medida por trabajadoras sociales.

Para desplazarse hasta el domicilio de los pacientes, los profesionales van a pie, en coche propio o facilitado por la Gerencia de Atención Primaria, en autobús público y, cada vez más, en bicicleta.

El uso regular de la bicicleta ha demostrado grandes beneficios para la salud. Según un estudio realizado en Copenhague, aumenta la esperanza de vida entre 3 y 5 años. Reduce en un 20% la posibilidad de desarrollar tanto diabetes como

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



Eva de Santiago.
Médica de familia C. de Salud Daroca

obesidad. El desplazamiento en bicicleta se relaciona con menor estrés, mejor estado de ánimo, mayor concentración, más bienestar general y menor soledad percibida. Otros estudios han demostrado que los ciclistas tienen 20 % menos probabilidades de que se les prescriba medicación psiquiátrica.

Más allá de los beneficios individuales el uso de la bicicleta tiene un impacto muy beneficioso en la salud global ya que reduce la mortalidad global y consigue menores costes sanitarios. Por ejemplo, en Copenhague se estima un ahorro de 30 % en mortalidad, y un ahorro por kilómetro de 20 céntimos de euro para el sistema sanitario, lo que suma cientos de millones anuales.

A nivel de huella de carbono, el ciclista medio emite un 84 % menos de emisiones de CO₂ comparado con quien usa el coche; cambiar un viaje diario en coche por bici puede reducir cerca de 0,5 toneladas de CO₂ al año.

Así que el número creciente de profesionales sanitarios y vecinos que utilizan cada día la bicicleta está consiguiendo más salud para ellos y para todos.

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

5'50
€

PRECIO ÚNICO
SESIÓN DE NOCHE
PELÍCULAS DE TERROR

**Consulta horarios en odeonmulticines.com o en OdeonApp*


ODEON
MULTICINES
ALCALÁ NORTE

TU
CINE
EN MADRID

C.C. ALCALÁ NORTE C/ ALCALÁ, 414



WWW.ODEONMULTICINES.COM

LA NOCHE MÁS OSCURA



31.10.25
A PARTIR DE LAS 00:00H

	RESTRICTED  Los asistentes de La Noche más Oscura pueden requerir dormir acompañados y con la luz encendida.
---	--

**Promoción válida exclusivamente la noche del evento en películas seleccionadas. Precio especial por entrada: 5,50 €. La empresa se reserva el derecho de modificar y cancelar la promoción por causas imputables a distribuidoras.*



AGENDA CULTURAL

→ Ciudad Lineal

Octubre 2025

+ INFO EN EL QR →



Centro Cultural → SAN JUAN BAUTISTA

C/ San Nemesio, 4 / 28043 Madrid
Tel.: 91 415 77 05



Arturo Soria (L. 4),
Avenida de La Paz (L. 4)
9, 11, 53, 70, 72, 73, 120, 122

1 A 30 OCTUBRE CONSTRUCCIONES 2020-2024

De Vicente Gonzalo



El autor nos invita a recorrer su obra pictórica creada entre 2020 y 2024.

VIERNES 3 19 h / 60' PEDRO BARBOZA TRÍO Tres Caminos



Pedro Barboza presenta la gira de su más reciente álbum, acompañado por Mario Capodicasa (contrabajo) y Juan Luis Castaño (batería).

SÁBADO 4 19 h / 60' 23º FESTIVAL GATADANS

Ciclo "Mujeres Creadoras"
Mi cuerpo concéntrico de Virginia Rodríguez y Ruth Soria. Espectáculo y encuentro con el público.

JUEVES 9 19 h / 60' TOMASITO GARCÍA y SUS DESENSAMBLADOS Venezuelan Folk



Fusionan su tradición musical con ritmos contemporáneos como jazz, funk y sonidos afrovenezolanos.

VIERNES 10 19 h / 75' EN COPLA y ALMA



María Gracia y Ana María Puentes, "La Pelirroja", se entregan en un recorrido por las coplas más emblemáticas.

SÁBADO 11 19 h / 70' SERVICIO DE HABITACIONES Cía. La Geranio



Comedia en tono de farsa sobre la atención al cliente.

JUEVES 16 19 h / 60' MUJERES CREADORAS ISABEL FAYOS



Desde Triana, llega esta artista de profundas raíces, enamorada de la vida, de su tierra y de su gente.

VIERNES 17 19 h / 60' 23º FESTIVAL GATADANS Ciclo "Flamenco Actual"

Flamenco Futuro de Álvaro Murillo y Reyerta de Yoel Vargas. Espectáculo y encuentro con el público.

SÁBADO 18 12 h / 50' VAYA LÍO

Cía. Circódromo | + 4 años



Prepárate para una explosión de risas y asombro. Un espectáculo de humor y circo.

SÁBADO 18 19 h / 75' PATRAÑAS CERVANTINAS Cía. Quasiclasicos



Combina clásicos del Siglo de Oro con clown, lírica y música, adaptado al público del siglo XXI.

JUEVES 23 19 h / 70' CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL CINE ESPAÑOL MADRID DISTRITO EN CORTO

Exhibición de 5 cortometrajes dirigidos a público adolescente y adulto.

VIERNES 24 18 h / 60' ÑAM ÑAM

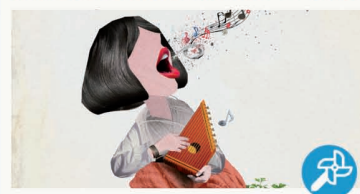
Cía. Bambalúa Teatro | + 8 años



Las desventuras de un puchero que pasa de mano en mano entre picardías y engaños, con mucho humor.

SÁBADO 25 12 h / 50' MUJERES CREADORAS TROVADORA

Cía. La Bicileta Verde | + 7 años



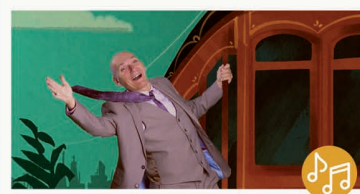
Mujer, madre y trovadora, nos invita a imaginar: ¿y si aquel trovador hubiese sido una trovadora?

SÁBADO 25 19 h / 70' ORQUESTA DE GUITARRAS DE MADRID



Dirigida por Masayuki Takagi, pone atención en los autores españoles que escribieron para guitarra.

JUEVES 30 19 h / 60' JUNTOS OTRA VEZ Cía. Pando Teatro



¿Un viaje? ¿Una aventura? Mucho más que un monólogo musical.

VIERNES 31 19 h / 80' EL SENTIDO DE CIUDAD LINEAL Cía. Creo Común



Una obra que mezcla existencialismo, nihilismo... y tortilla de patata.

@JMDCIUDADLINEAL
@DISTRITOCIUDADLINEAL

MÚSICA INFANTIL EXPOSICIÓN LITERATURA
TEATRO DANZA CINE TALLER/CONFERENCIA

Entrada gratuita hasta completar aforo. Reparto de entradas en el Centro Cultural a partir de las 10:00 horas del día anterior a la celebración del espectáculo, con un máximo de 2 por persona (excepto en las actividades infantiles). Programación sujeta a posibles cambios.



AGENDA CULTURAL

→ Ciudad Lineal

Octubre 2025

+ INFO EN EL QR →



Centro Cultural → PRÍNCIPE DE ASTURIAS

C/ Hermanos García Noblejas, 14
28037 Madrid / Tel.: 91 776 78 10



Ciudad Lineal (L 5),
Pueblo Nuevo (L 5, 7)
4, 38, 48, 70, 77, 104, 105, 109, 113

3 A 30 OCTUBRE 44 CERTAMEN DE PEQUEÑO FORMATO

Asociación Española
de Pintores y Escultores



Colectiva de artistas nacionales e internacionales que presentan obras de pequeño formato y diversas técnicas.

VIERNES 3 19 h / 60' PULGAS Cía. Pez Limbo



Un espectáculo que transita por tres espacios distintos a través de tres historias que se cruzan entre el humor, lo absurdo y lo entrañable.

SÁBADO 4 11 y 12 h / 30' PON GALLINITA, PON Con Andrea Ortúzar | De 0 a 3 años



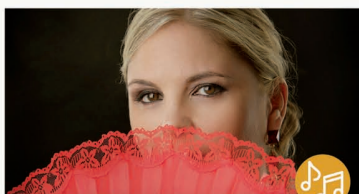
Todos los personajes tienen algo en común: huevos, picos, plumas y patas. El espectáculo combina libros de cartón, un tambor, nanas, crócalos, retahílas y cuentos llenos de ritmo.

SÁBADO 4 18 h / 50' LA VUELTA AL MUNDO EN 80 DÍAS Con Eriz Alberdi | + 5 años



Homenaje a los 150 años de la novela de Julio Verne, con un monólogo que combina teatro, títeres y objetos cotidianos.

VIERNES 10 19 h / 60' MARÍA RUBÍ En Concierto



Un espectáculo flamenco que busca atraer nuevos públicos, transmitiendo la pasión del género con frescura y calidad.

SÁBADO 11 19 h / 60' ALMASÄLA



Paloma Povedano y Guillermo Castro forman un dúo que fusiona flamenco, música latinoamericana, minimalismo, fado, electrónica y poesía, en un universo creativo sin fronteras.

VIERNES 17 19 h / 75' NUESTRA LOCA MADUREZ Cía. La Mujer Celofán



Una reflexión llena de humor sobre la mujer a partir de los sesenta años, que ofrece una mirada sorprendente sobre nuestro tiempo.

SÁBADO 18 19 h / 50' FRANCO LUCIANI & RAÚL CHIOCCHIO Aires del Sur



El dúo ofrece un recorrido musical que parte del cancionero argentino y latinoamericano para proyectarse hacia nuevas sonoridades.

VIERNES 24 19 h / 75' DOS HERMANAS Cía. Qué Jarte!



Dos hermanos se reencuentran en el hospital donde su madre ha sido ingresada. Una historia emotiva sobre familia, cuidado y reconciliación.

SÁBADO 25 18 h / 60' LA MAGIA DE DAVID ASECAS | + 5 años



David nos invita a un viaje por lo imposible, con juegos de magia, guiños a clásicos del ilusionismo y una puesta en escena cercana y cómica.

MIÉRCOLES 29 18 h / 130' LA CONJURA DE EL ESCORIAL Dirigida por Antonio del Real



La proyección irá seguida de un coloquio con su director y dos de sus protagonistas: Juanjo Puigcorbé y Concha Cuetos.

VIERNES 31 19 h / 60' EL HOMBRECITO Cía. Pakus



Una comedia ambientada en los años 50, una época en la que había tiempo para conversar y soñar despierto.

@JMDCIUDADLINEAL
@DISTRITOCIUDADLINEAL

MÚSICA INFANTIL EXPOSICIÓN LITERATURA
TEATRO DANZA CINE TALLER/CONFERENCIA

Entrada gratuita hasta completar aforo. Reparto de entradas en el Centro Cultural a partir de las 10:00 horas del día anterior a la celebración del espectáculo, con un máximo de 2 por persona (excepto en las actividades infantiles). En "Teatro para bebés" únicamente una entrada por bebé y un acompañante. Programación sujeta a posibles cambios.



AGENDA CULTURAL

→ Ciudad Lineal

Octubre 2025

+ INFO EN EL QR →



Auditorio → CARMEN LaFORET

C/ Jazmín, 46 / 28033 Madrid
Tel.: 91 383 14 56

Pinar de Chamartín
(L1 y 4, ML-1)
 29, 125, 129, 150

VIERNES 3 19 h / 60'

CINTIA ROSADO

Canciones de ayer y de siempre



La voz de Cintia Rosado da vida a clásicos de amor y desamor que han marcado generaciones, acompañada de Borja Barrigüete al piano, entre arreglos delicados e improvisación.

SÁBADO 4 18 h / 50'

YO Y MIS CIRCUNSTANCIAS

Con Joaco Showman | + 4 años



Un espectáculo que fusiona el clown y la magia del *close-up*, evocando la ternura del cine mudo sin renunciar al poder de la palabra.

VIERNES 10 19 h / 60'

DÚO CUATRO ALAS



Luciano Pasquetto (violín) y Cecilia Tonina (bandoneón y poesía), presentan un dúo de tango instrumental y poesía recitada que acerca al público a este género de manera íntima.

SÁBADO 11 18 h / 50'

CUENTOS AMERINDIOS

Cía. Coloradas | + 5 años



Combina sombras y objetos, para contar historias inspiradas en leyendas y cuentos de comunidades indígenas de América Latina.

VIERNES 17 19 h / 60'

MUNDO LÍRICO

La música de tu vida



El concierto recorre grandes éxitos: boleros, tangos, zarzuela, ópera y las canciones inolvidables de los grandes cantantes españoles del siglo XX.

SÁBADO 18 18 h / 50'

HISTORIAS TITIRITERAS

Cía. Proyecto Caravana
| + 3 años



Desde Teruel llega esta compañía con una tierna propuesta para conocer el mundo a través de los ojos de un bebé.

VIERNES 24 19 h / 60'

APLAUSOS A TERESA

Cía. Entre Comillas Teatro



Esta obra de teatro aborda de forma directa la situación social de la soledad no deseada, garantizando risas y emoción para el público.

SÁBADO 25 18 h / 50'

¡QUÉ MIEDO DA TENER MIEDO!

Cía. Correvediles Teatro
| + 3 años



Los protagonistas aprenden a quererse, respetarse y valorarse, ignorando los prejuicios sociales. En su viaje, se enfrentarán a miedos un tanto patosos que vencerán gracias a la música y el humor.

VIERNES 31 19 h / 60'

MRS. ROBINSON



Dos voces únicas, las de María Blanco Uranga (Mābu) e Iciar Ybarra Vara de Rey (Gaudea), que combinan talento y saber hacer para devolvernos el amor por la buena música y las armonías que nos acompañaron desde la infancia.

@JMDCIUDADLINEAL
 @DISTRITOCIUDADLINEAL

MÚSICA INFANTIL EXPOSICIÓN LITERATURA
 TEATRO DANZA CINE TALLER/
CONFERENCIA

Entrada gratuita hasta completar aforo. No habrá reparto previo de entradas; el acceso se realizará directamente por orden de llegada, con un máximo de 2 por persona (excepto en las actividades infantiles). Programación sujeta a posibles cambios.



AGENDA CULTURAL

→ Ciudad Lineal

Octubre 2025

+ INFO EN EL QR →



Centro Cultural → La ELIPA

C/ Santa Felicidad, 39
28017 Madrid / Tel.: 91 405 53 12

La Elipa (L. 2)

15, 28, 110, 113, 210

2 A 30 OCTUBRE LA CULTURA POP EN EL ARTE TRADICIONAL

De David Fernández Collado



Sus obras fusionan fantasía y cultura pop para acercar el arte tradicional a un lenguaje actual y accesible para todos los públicos.

VIERNES 3 19 h / 75' ROXY & FRED

Cía. Likuado Teatro



Un reconocido escritor galardonado internacionalmente regresa a su ciudad natal para presentar su nuevo libro, una obra que promete consolidar su trayectoria.

SÁBADO 4 19 h / 60' MUJERES CREADORAS SOÑANDO DULCINEA

Cía. La Befana Producciones



Escrita por Nur Sánchez, propone un monólogo que recorre las aventuras del hidalgo de La Mancha desde otra mirada: la de la mujer.

VIERNES 10 19 h / 80' MUJERES CREADORAS RELACIONES MODERNAS

Cía. La Caída Producciones



Escrita por Lucía Estévez. Dos parejas se enfrentan a un cambio inesperado: la pareja convencional y la pareja soñada.

SÁBADO 11 19 h / 60' BALLET FOLCLÓRICO IMÁGENES DEL PERÚ

Danzando por la Hispanidad



Nos invita a viajar imaginariamente por los países hispanos, celebrando la explosión de color, música y danza folclórica.

JUEVES 16 19 h / 70' CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL CINE ESPAÑOL MADRID DISTRITO EN CORTO



Exhibición de 5 cortometrajes dirigidos a público adolescente y adulto.

VIERNES 17 18 h / 50' COMO PERROS Y GATOS

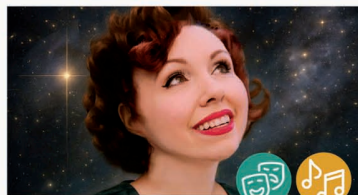
Cía. Cerilla y Cebolla | + 4 años



Basada en *Miau* y *Guau* de Gloria Fuertes, combina clown, títeres y música, para transportar al público infantil al País de los Cuentos.

SÁBADO 18 19 h / 75' VOLVER A BRILLAR

Cía. Manhattan Producciones



Más allá de un monólogo motivacional, una música e interacción con el público para inspirar a soñar y crecer.

JUEVES 23 19 h / 60' FÉLIX "EL GATO" (HUMOR)



Humorista madrileño nacido en el barrio de Ventas, conocido como "El Gato" en homenaje al famoso personaje de dibujos animados.

VIERNES 24 19 h / 75' MUJERES CREADORAS 10ª EDICIÓN ALMA CREADORA



Encuentro musical de creadoras iberoamericanas, con la participación de Uxía (Galicia), Liuba María (Cuba), Julie Freundt (Perú) y Clara Cantores (Argentina).

SÁBADO 25 19 h / 60' NEGRA SOMBRA

Cía. Qué Jarte!



Comedia dramática donde realidad y ficción enfrentan a nuestros personajes a una decisión vital. Una obra que habla de libertad, amor, amistad y familia.

VIERNES 31 19 h / 60' RINCONETE Y CORTADILLO

Cía. Factoría Teatro



Dos jóvenes buscavidas se adentran en un mundo de ingenio, picaresca y humor. Una historia ágil y divertida firmada por el maestro Cervantes.

@JMDCIUDADLINEAL
 @DISTRITOCIUDADLINEAL

MÚSICA INFANTIL EXPOSICIÓN LITERATURA
 TEATRO DANZA CINE TALLER/
CONFERENCIA

Entrada gratuita hasta completar aforo. Reparto de entradas en el Centro Cultural a partir de las 10:00 horas del día anterior a la celebración del espectáculo, con un máximo de 2 por persona (excepto en las actividades infantiles). Programación sujeta a posibles cambios.

RAP EN POSITIVO

SALUD MENTAL A TRAVÉS DE RIMAS



"Zeta O"



"Equipo de psicólogos"

"Hay muchas formas de hablar sobre salud mental en los institutos, pero pocas consiguen que una clase entera se levante a aplaudir."

Así comenzaba nuestra entrevista con el equipo de **Rap en Positivo**, un proyecto que lleva la salud mental a las aulas a golpe de rima, micrófono y mucho corazón.

Todo empezó con un concierto para los estudiantes del IES San Juan Bautista de Ciudad Lineal que, sin buscarlo, terminó abriendo un debate real sobre emociones.

Esa chispa fue el origen de Rap en Positivo, que en su primer año ha impactado a casi 2.000 alumnos de institutos de la Comunidad de Madrid.

El proyecto propone una actividad diferente: una experiencia de 90 minutos que combina el poder de la música con un enfoque pedagógico centrado en salud mental, pensada específicamente **para estudiantes de ESO y Bachillerato**.

Se estructura en dos partes: un concierto de rap en vivo que capta la atención de los jóvenes y un coloquio interactivo guiado por un psicólogo, donde se abordan temas como la ansiedad, la autoestima o la gestión emocional, dinamizado mediante un Kahoot que convierte los temas complejos en algo accesible y participativo.

Lo interesante no es solo el formato, sino también el respaldo profesional con el que cuenta. La actividad está diseñada y guiada por **psicólogos del Centro de Psicología Inlaza**, un referente especializado en el trabajo con jóvenes.

Según nos comentan, más del 90 % de los estudiantes que han participado recomienda la actividad, y el 100 % del profesorado afirma que la repetiría en su centro.

"No es una charla donde los alumnos simplemente se sientan a escuchar; es una experiencia que conecta de verdad con ellos, invitándoles a participar e implicarse en la conversación", nos dice Diego, director del IES San Juan Bautista.

El reto principal, nos cuentan desde el proyecto, es llegar a centros públicos con recursos limitados. Pero cuando hay profesorado implicado, todo fluye. *"Hemos visto cómo docentes se movilizan para buscar financiación, hacer actividades complementarias y lograr que la sesión se haga."*

Con la vista puesta en el curso 2025/26, Rap en Positivo se propone duplicar el número de centros participantes e iniciar su expansión fuera de la Comunidad de Madrid. Dénia (Alicante) será el primer destino, con un artista local que replicará el formato adaptado al contexto. Todo esto supone un reto importante, ya que el proyecto se gestiona de forma independiente y no cuenta con ayuda de la administración. Cada paso adelante lo dan sus impulsores con esfuerzo propio y muchas ganas de seguir creciendo.

Además, para este curso están preparando guías complementarias que el profesorado podrá descargar, reforzando y prolongando en el aula los mensajes trabajados durante la actividad. Como ellos mismos dicen: esto no va de cambiar vidas en una hora y media, sino de ofrecer una herramienta más con la que el profesorado pueda seguir trabajando en la educación emocional con sus alumnos.

Si queréis saber más sobre Rap en Positivo podéis visitar su web: www.rapenpositivo.es o buscarlos en redes como @RAPenPositivo.

Una oportunidad para que la salud mental deje de ser un tema tabú... y empiece a sonar con fuerza.

Madrid invierte en Madrid

↪ Promoviendo
planes de reequilibrio
en distritos y barrios
vulnerables

↪ Más de 300
proyectos de inversión
cada año



MADRID

¿Moverte a tu aire por Madrid?

Con bicimad, desanclar y montar



Hay quien dice que los grandes oficios, esos de toda la vida, los que solo se pueden hacer con las manos, el cuerpo y el alma, están en peligro de extinción. Como el caso que nos ocupa en esta sección, ¿a quién no le gustan unas buenas patatas fritas? crujientes, al punto de sal y grosor y sobre todo sin ningún tipo de aditivo. Patata, aceite y sal. Para ello nos hemos acercado no muy lejos de Madrid, Riaza, uno de los primeros pueblos de la provincia de Segovia que nos encontramos al abandonar la A1 en el km 103. Un enclave en el que no solo podemos degustar buenas carnes, además las mejores patatas fritas que nosotros hayamos probado “Las Damas”, toman el nombre de la calle donde se ubica la fábrica en el número 24.

Este es uno de esos negocios familiares donde Francisco José junto a su mujer, y Julián como empleado, cogió el testigo de su padre para alegría de los adictos a las patatas fritas y que este año cumple sus 55 años de existencia.

@ ¿José, fue voluntad tuya seguir con el negocio o te viste obligado?

J. Las 2 cosas. Siempre he visto a mi padre dedicado a esto y la verdad es que me gusta. Da para vivir que es de lo que se trata.

@ ¿Tienes quien continúe?

J. Creo que no, no quiero que mi hijo coja el testigo, prefiero que estudie y que pueda trabajar por otro lado. Aunque es un trabajo gratificante, porque siento el reconocimiento del público, que sabe que se lleva un producto de primera. Sin embargo es mucho trabajo y muy esclavo aunque pueda no parecerlo.

@ ¿Has pensado en la expansión?

J. No, soy de los que piensa que el trabajo justo es el que te llega para sentirte realizado. Posiblemente si trabajas más, se incrementan los beneficios, a pesar de que también se incrementan los gastos, pero ya pierdes valores de producto, es decir, si tú tienes un volumen de trabajo, con un producto y estas contento, vives acorde al trabajo y la calidad, eso es lo ideal. Cuando metes más volumen, tienes que ampliar maquinaria, obreros, un local mayor..., al final todo eso redundaría en el producto y no compensa. Las responsabilidades son mayores que las ventajas que te aportan.

@ En un reportaje en TV presentaron tus patatas como una de las mejores del mercado, en calidad y sabor, ¿qué tienen de especial?

J. Lo que siempre he dicho, en primer lugar hacer producto natural, sin aditivos ni conservantes, ni nada. La materia prima, es fundamental. Evitar el stock, quiero decir, no almacenar, vender a demanda, fabricar y vender al día siguiente de producirlas, con lo cual la patata no pierde calidad en la bolsa ni coge ningún tipo de sabor.

El producto que utilizamos es más caro que lo que se suele pagar en el mercado, yo elijo personalmente la materia, no trabajamos con patatas que no sean de “primera calidad extra” y con un calibre adecuado, además del aceite de girasol, la patata no debe tener sabor a aceite, si no a patata, y sobre todo el trabajo de la experiencia de muchos años.

@ ¿Cuál es el día a día hasta conseguir que las Patatas Fritas “Las Damas” estén en los hogares?

J. Cada quince días me traen patatas a Riaza, las meto en el almacén, y todos los días arrancamos a las 8 h. pelando patatas. 400 o 500 kg más o menos, -más que en la mili como se solía decir, jeje-, depende un poco de la demanda que tengamos. Luego comenzamos a freír, esa patata la dejamos 24 h enfriándose. Al día siguiente mientras uno esta friendo de nuevo, otro va envasando. Lo del día anterior, se envasa al día siguiente. Finalmente empaquetamos en cajas, hasta que el viernes vienen y me retiran todo lo envasado y hacen sus repartos, y así todos los días. Yo voy calculando lo que me quedo en tienda para tener disponible, realmente mi cliente en tienda es la gente de Madrid que acude el fin de semana, con lo cual voy calculando.

@ ¿Que importancia tiene el grosor?

J. Es fundamental, porque la patata depende mucho de la temporada, si es nueva, es más dura, porque está más tersa, tiene más agua, y hay que hacerle un tipo de corte. En cambio si hablamos de la última temporada, febrero/marzo, la patata está más seca, ha perdido humedad y está más pasa y hay que hacerle otro corte distinto, si la haces muy gorda, se queda crujiente, si la haces muy fina, se rompe y no sabe a nada. Luego también está la temperatura del frito, no es lo mismo en verano, como en octubre, la patata de verano aguanta mucho la temperatura porque tiene mucha agua. La patata buena, buena para freír tiene que tener entre un 22 a un 25% de materia seca, si tú coges una patata y la comprimes, y sacas toda el agua, lo que se queda que es la fécula, el almidón, la proteína, eso es lo que fríe, la patata es un 75% de agua. Aunque parezca sencillo, también tiene su complejidad.

**Enhorabuena por todos los años de experiencia
y gracias por abrirnos la puerta de tu casa.**

@ ¿Y el punto de sal?

J. Bueno eso es un poco a ojo, a mi me gusta que tenga poca sal, para que no le quite el protagonismo al sabor, tiene que saber a patata.

@ ¿Patatas “Las Damas”, se sirve también fuera de la comunidad?

J. Aparte de lo que vendo aquí en tienda, cuento con 2 distribuidores que realizan el reparto semanalmente. Uno de ellos reparte por todo Madrid, a supermercados y restaurantes. Y otro que es de un pueblo cercano, que además lleva reparto de vino y licores, y claro es un complemento fantástico para el sector de hostelería en general.

@ Si alguno de nuestros lectores en Madrid se interesa por vuestras patatas, me sabrías decir algún lugar donde poder conseguirlas.

J. En Madrid hay muchas tiendas que las venden, que recuerde, C/ Armentero (Moncloa) o C/ Álvarez (Plaza Castilla), y si hablamos de restaurantes, te puedo decir desde “Zalacaín” hasta “La Trainera” o “La Martingala” junto al Bernabéu, que las tienen como producto estrella.



**J. Hay quien me pregunta
- ¿Cuánto duran tus patatas?**

**- Depende de cuando abras la bolsa,
si la abres ahora te va a durar de
aquí a la esquina. jejeje**

CReA es una asociación que busca inspirar y fomentar el desarrollo integral de las personas a través de la creatividad.



CReA es una asociación que busca inspirar y fomentar el desarrollo integral de las personas a través de la creatividad. En CReA desarrollan múltiples actividades y programas bajo la filosofía de reutilizar, crear, aprender y conectar:

1. Repair Café

Es uno de sus proyectos destacados, un espacio comunitario donde las personas aprenden a reparar objetos en lugar de desecharlos. Allí se ofrecen herramientas, materiales y asesoramiento para arreglar pequeños electrodomésticos, ropa o juguetes, fomentando tanto el ahorro económico y la sostenibilidad ambiental como la transmisión de habilidades prácticas y el fortalecimiento de la comunidad local.

2. Clases y talleres culturales y artísticos

Imparten talleres de música (guitarra, piano, bajo, batería, canto), dibujo, pintura, arte y otras disciplinas creativas. Están dirigidos a personas de todas las edades, incluidos niños, adolescentes, mayores, etc. Las actividades promueven el aprendizaje práctico y la autoexpresión, en un entorno acogedor y abierto.

3. Exposiciones de arte

Organizan exposiciones variadas – fotografía, pintura, otras disciplinas visuales – dirigidas a diferentes públicos. También incluyen talleres creativos en torno a estas exposiciones para fomentar la participación activa de la comunidad.



4. Talleres de tecnología y otros servicios a la comunidad

Se busca acercar las nuevas tecnologías a todas las personas, a través de talleres especializados en temas como el próximo taller de “Automatización con IA” al alcance de todos.

Un enfoque comunitario y sostenible

CReA no es solo un conjunto de actividades, sino un espacio vivo donde florece la cohesión social, se transmiten valores y se cultivan capacidades creativas como herramientas de transformación personal y colectiva.

Creemos firmemente que la creatividad tiene el poder de transformar. Por eso, impulsamos espacios donde las personas puedan expresarse libremente, encontrando en esa expresión un sentido compartido, una vía hacia la unión y un motor de progreso social.

Nuestro enfoque es intergeneracional y multicultural. Diseñamos actividades que conectan a personas de todas las edades, culturas y trayectorias vitales. Niños, jóvenes, adultos y mayores comparten experiencias, aprenden unos de otros y construyen juntos. Esta riqueza de miradas enriquece cada iniciativa, fomenta el respeto mutuo y refleja la vitalidad de una sociedad plural y abierta.

En CReA, cada encuentro es una oportunidad para crear, compartir y crecer. ¡Te esperamos!

La piel después del verano: cómo recuperarla con la ayuda de tu centro médico estético

El verano es sinónimo de sol, descanso, playa y actividades al aire libre. Sin embargo, esta época tan esperada también deja secuelas en nuestra piel: deshidratación, manchas, textura irregular y falta de luminosidad son solo algunos de los signos más comunes. Por eso, al finalizar la temporada estival, es fundamental prestar especial atención al cuidado cutáneo. Y en este proceso, visitar tu centro médico estético de confianza y a tu esteticista profesional puede marcar una gran diferencia. Más allá de los cuidados básicos en casa, un diagnóstico profesional y un tratamiento personalizado son claves para restaurar la salud y el equilibrio de la piel tras los meses de mayor exposición solar.

¿Por qué el verano daña la piel?

Durante el verano, la piel se enfrenta a una combinación de agresiones externas:

- Radiación solar intensa, que acelera el envejecimiento y puede provocar manchas o lesiones.
- Cloro de piscinas y sal del mar, que deshidratan y alteran la barrera cutánea.
- Mayor sudoración, que puede obstruir poros y favorecer impurezas.
- Descuido de la rutina de limpieza o hidratación, habitual durante las vacaciones.

Todo esto afecta directamente al aspecto y a la salud de la piel. Pero, lo más importante: no todos los daños son visibles a simple vista. De ahí la necesidad de una evaluación profesional tras el verano.

El papel clave de tu centro médico estético

Aunque existen rutinas caseras muy efectivas, la evaluación de un profesional estético es fundamental para detectar alteraciones que muchas veces pasan desapercibidas, como:

- Pérdida de colágeno
- Daño solar acumulado
- Deshidratación profunda
- Inicio de procesos inflamatorios
- Cambios en la pigmentación
- Acné reactivo o desequilibrios sebáceos

Tu esteticista de confianza está formada para analizar el estado real de tu piel y adaptar los tratamientos según tus necesidades individuales. No hay dos pieles iguales, y lo que necesita una persona después del verano puede ser completamente diferente para otra. Además, los centros médico-estéticos cuentan con tecnología avanzada que permite un diagnóstico más profundo y preciso: lámparas de Wood, entre otros.

¿Qué puede hacer tu esteticista por tu piel tras el verano?

1. Diagnóstico personalizado

Una buena evaluación es el punto de partida. En una primera visita, tu esteticista:

- Observa visualmente la piel
- Analiza textura, manchas, elasticidad e hidratación
- Evalúa los hábitos que has tenido en verano
- Detecta desequilibrios o signos tempranos de daño

Este diagnóstico permite diseñar un plan de tratamiento adaptado a tus necesidades reales, evitando el uso innecesario de productos o procedimientos.

2. Tratamientos profesionales que no puedes hacer en casa

Los centros médico-estéticos ofrecen procedimientos que van mucho más allá del cuidado cosmético diario, como:

- Peelings químicos suaves o medios para renovar la piel y tratar manchas.
- Limpiezas profundas.

- Mesoterapia facial, que hidrata desde dentro con ácido hialurónico y vitaminas.
- Radiofrecuencia o luz LED, para estimular la regeneración y mejorar la firmeza.
- Tratamientos despigmentantes específicos, supervisados y controlados por profesionales.

Estos procedimientos no solo mejoran el aspecto de la piel de forma inmediata, sino que ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro y otros problemas más serios.

3. Asesoramiento sobre rutina en casa

Uno de los mayores beneficios de acudir a tu esteticista de confianza es que puede ayudarte a elegir los productos más adecuados para continuar en casa:

- ¿Necesitas un sérum antioxidante o despigmentante?
- ¿Te conviene introducir retinol o es mejor esperar?
- ¿Qué protector solar es más adecuado para tu piel?

Estas decisiones, tomadas con asesoramiento profesional, evitan errores comunes que pueden empeorar el estado de la piel (como exfoliar en exceso o combinar activos incompatibles).

Beneficios de confiar en tu centro estético tras el verano:

- Diagnóstico profesional y seguimiento personalizado
- Acceso a tecnología y tratamientos que potencian los resultados
- Prevención del envejecimiento prematuro y de manchas persistentes
- Acompañamiento a largo plazo en tu salud cutánea
- Resultados visibles más rápidos y duraderos

Acudir a tu esteticista de confianza no es solo una cuestión estética: es una inversión en tu bienestar, en tu imagen y, sobre todo, en la salud de tu piel.

Conclusión

El final del verano es el momento ideal para mimar tu piel y devolverle todo lo que ha perdido. Si bien hay muchos cuidados que puedes implementar en casa, nada sustituye el conocimiento, la experiencia y la visión global de un profesional estético capacitado.

No dejes que el daño solar, la deshidratación o las manchas se acumulen año tras año. Visita tu centro médico estético de confianza, permite que tu esteticista te realice un diagnóstico completo, y comienza la temporada con una piel renovada, luminosa y saludable.

Tu piel es única.

Dale el cuidado profesional que se merece.

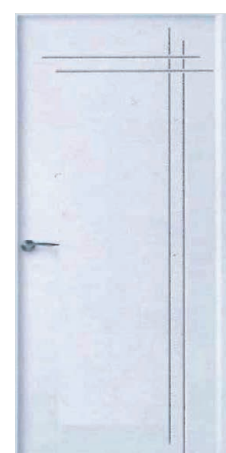
Pilar Torres

Centro Médico Estético "Las Pilares de la Estética"

PUERTAS GONMAN, S.L.



OFERTAS MENSUALES: 📞 **630 621 971**



**ALMACÉN
Y VENTA**

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



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

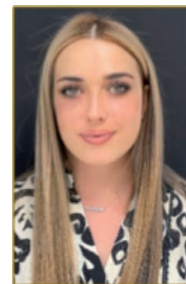
Calle de los Urquiza, 11. 28017 Madrid
(Junto al Metro de Quintana)

www.puertasgonman.es - contacto @puertasgonman.es



Amigos del Arte

Mayla y Mónica de Barbeito



Virgen del Rosario

Cada Avemaría es una Rosa para la Virgen, una súplica y un halago, un saludo y un escudo protector contra todo mal. Y la seguridad de su protección maternal. Dios no le niega nada a la Virgen. Ella te conduce a Jesucristo y tiene poder para destruir a la Serpiente. Nada te saldrá mal hecho entre la Oración (mental o la vocal).

¡Feliz Octubre bajo su manto Celestial! ●



“Entre nubes y claros”



No hace falta leer titulares para saberlo: lo notamos cada día en la compra, en la factura de la luz, en el calor que no cede, aunque el calendario diga “otoño”. La vida está más cara, más acelerada, más confusa. Y a veces, parece que todo son nubes. Pero justo ahí, entre tanta nube, aparecen los claros. La vecina que te avisa de que en tal “super” hay una oferta que merece la pena. El compañero que comparte su “táper” porque se le fue la mano cocinando. Ese paseo al final del día donde, aunque el aire siga caliente, la luz de octubre parece pintada para recordarnos que aún hay belleza.

Es fácil caer en la queja -y con razón-, pero también es fácil olvidar que siempre hemos salido adelante. Nuestros abuelos lidiaron con menos y nos enseñaron a estirar lo poco hasta hacerlo suficiente. Nosotros podemos aprender lo mismo: que a veces la esperanza no viene de un gran cambio, sino de un pequeño gesto. Claro que asusta mirar al futuro con precios disparados y titulares poco alentadores. Pero la vida no se sostiene solo en cifras: también en la capacidad de apoyarnos, de compartir, de reírnos de lo absurdo y de celebrar lo que todavía funciona.

Porque siempre habrá una mano amiga que te regale una sonrisa cuando más la necesitas. Siempre habrá un café que sabe a refugio. Siempre habrá un motivo, por pequeño que sea, para seguir tirando del hilo y avanzar un día más. Quizá la esperanza no esté en esperar tiempos mejores, sino en construirlos poquito a poco, como quien cose una manta con retales. Con paciencia, con creatividad, con compañía. Al fin y al cabo, entre nubes y claros, siempre acaba saliendo el sol.

Porque mientras quede dispuesta a buscar claros, siempre habrá esperanza de que lo mejor todavía está por llegar. Y quizá esa sea la verdadera lección: que incluso en medio de la tormenta, ¡siempre podemos elegir mirar hacia la luz!. ●



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 N°1

www.restauranteelmonterodecazorla.com
www.restauranteplazatorosventas.com



LAS VENTAS
MERCADO SALUDABLE

EVENTOS **GRATUITOS** QUE NO TE PUEDES PERDER

CATAS Y DEGUSTACIONES
GRATUITAS

ESPACIO
PARA MAYORES

ACTIVIDADES LÚDICAS
PARA NIÑOS

Consulta toda la
programación
de eventos



mercadoventas.es

 MADRID

mercados
de madrid 