

EI
Estética Especializada
DARREÑO
LÍDERES EN TRATAMIENTOS DE REJUVENECIMIENTO
91 430 03 96

EL INFORMATIVO DE MORATALAZ

E-mail: moratalaz@informativomoratalaz.com - Web: www.informativomoratalaz.com

BARRIO DE LA ESTRELLA



BARRIO DE VALDEBERNARDO

SERVICIOS INMOBILIARIOS
AR VIVIENDA
Su nueva agencia de confianza
ESPECIALISTAS EN MORATALAZ
ROCIO CASTRO
NO COBRAMOS A LOS COMPRADORES
HACIENDO CLIENTES DE UNO EN UNO
Calle Camino de Vinateros 146
TELF: 657824005
TELF: 911694010
www.arvivienda.com

Periódico de Difusión Mensual - Tlf.: 91 437 40 43 - Móvil: 616 73 87 88 - Junio 2016 - Año 21 - Nº 226

VECINOS CON HISTORIA

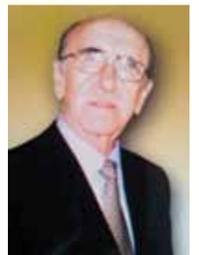


Todos tenemos una historia y mucho que contar sobre ella. A veces no sabemos lo interesante que puede ser el relato de tu vecino, de la persona que te vende el pan o con el que coincides normalmente y puede sorprenderle a uno gratamente. Hoy empezamos una sección que se abre a los vecinos, que precisa de vosotros para estar o no estar en la siguiente edición del periódico, pues respira de vuestras historias, relatos de vidas intensas, con mucho que contar y sorprender, de esas que le hacen pensar a uno "la de cosas que habrá tenido que vivir esa persona". [Pág.- 10]



Desde el 9 al 19 de Junio estaremos de celebración, como cada año, por las Fiestas de Moratalaz. 10 días de actividades de todo tipo, para todos los públicos, en distintos horarios y con gran presencia y colaboración de los vecinos.... [Pág.- 2].

Nuestro querido e ilustre vecino el Actor, Jesús Guzmán, cumple 90 Años, el próximo 15 de Junio ... [Pág.- 7]



El I.E.S. Valcarcel, sus profesores y sus alumnos, necesitan más que nunca a los vecinos de Moratalaz ... [Páginas Centrales]



REBAJAS VERANO 60%
PAGO APLAZADO 12 MESES A PARTIR DE SEPTIEMBRE
GAFAS GRADUADAS Ray-Ban desde 65€
En gafas graduadas, de sol, lentillas y audifonos
ÓPTICARUBIO
EXPERTOS EN CALIDAD Y PRECIO SORPRENDENTES
HACIENDA DE PINOLES, 3 / CAMINO DE VINATEROS, 146
CORREDOR DIEGO DE VALDEHARRADO, 25 / AVDA. MARQUÉS DE CORREIA, 25
lentiya! Especialistas en Lentillas HACIENDA DE PINOLES, 6

YA VIENEN LAS FIESTAS DE MORATALAZ

* Desde el 9 al 19 de Junio estaremos de celebración, como cada año, por las fiestas de Moratalaz. 10 días de actividades de todo tipo, para todos los públicos, en distintos horarios y con gran presencia y colaboración de los vecinos. Al cierre de este periódico aún faltaban por concretar por parte de la Junta del Distrito algunos horarios, actividades y el artista principal invitado así que animamos a todo aquel que se interese por cualquiera de las propuestas a acudir bien a la web o redes sociales de la Junta de Moratalaz bien a sus instalaciones como el edificio de la Junta o centros culturales. También como es lógico informaremos a través de nuestra web en cuanto tengamos el Programa completo y definitivo (www.informativomoratalaz.com). Y aunque se nos van a quedar una cuantas actividades en el tintero, aquí tenéis un adelanto de lo que van a ser las fiestas. ¡A disfrutar!

MÚSICA

Pedro Ojesto Quartet

Se trata de un grupo de jazz formado por cuatro personas: Alejandro Pérez (Saxo, clarinete bajo y flauta), José Miguel Garzón (Contrabajo), Fernando Favier (Batería/cajón) y Pedro Ojesto (Piano). Su música es mezcla del jazz con el flamenco.

Machado Sextet



Manuel Machado es un fantástico trompetista cubano, que ya es madrileño, un maestro que domina y desarrolla los lenguajes de la música cubana y del jazz.

Música clásica y corales

Variadas y muy nuevas: Los Verdiales, Coro Gredos San Diego y Orfeón de Moratalaz, Banda municipal del Ayuntamiento de Madrid, Coral Polifónica Sagrada Familia y Nuestra Señora de Moratalaz, Coral de la Montaña y Nuestra Señora de la Merced

Concierto Música divertida

Recomendado para niños de 2 a 12 años. Los niños podrán divertirse de la mano de los músicos y payasos más divertidos. Vivaldi, Strauss, Tchaikovsky

TEATRO

"A su servicio". Compañía Tiritirantes

Un espectáculo familiar, donde se juntan el humor, el circo y la magia. El Gran Hotel Paraiso es un hotel de lujo venido a menos que tiene dos trabajadores, Birty & Biloque, que tratan de que todo siga como antes. Para ello van ser: los botones, camareros, cocineros... subirán en escaleras y monociclos imposibles, harán apariciones y desapariciones mágicas, malabares peculiares y mucho más.

"Pinocho" y "Miramira". Compañía Ultramarinos de Lucas

El primero es el clásico cuento de Carlo Collodi. Miramira es una historia que es diferente. Dos personajes que son hombre y mujer y que están rodeados de figuras geométricas de colores, buscan descubrir cosas nuevas en conceptos que son opuestos: recta-curva, tú-yo, masculino-femenino, dentro-fuera...

"Sinergia". Compañía Nueveuno



Circo actual que combina técnicas como las verticales, la manipulación de objetos, malabares y danza, representadas con gran flexibilidad geométrica y equilibrio a lo largo de todo el espectáculo. Música, escenografía, iluminación, emociones, evolucionan al mismo tiempo durante el show. Desde una idea social tratan temas del cada día como la adaptación y los conflictos personales de una sociedad, en general, individualista.

"Jolgorio". Compañía Títriteros de Binefar



Danzas, juegos de corro, bailes en pareja y alegres propuestas con muñecos dan paso a un verdadero jolgorio. Se trata de un espectáculo de bailes y juegos con músicos para hacer bailar y moverse al público, donde aperecen títeres y grandes muñecos.

Antígona. Escuela Municipal de Teatro de Moratalaz (Grupo adolescentes)

En plena guerra entre Tebas y Argos los dos hijos de Edipo mueren en combate en bandos diferentes. Creonte, rey de Tebas ordena enterrar a uno y al otro dejarlo al aire para que se lo coman las aves carroñeras, yendo en contra de las leyes divinas. Antígona, hermana de ambos, entierra a Polinices en contra de la ley dictada por Creonte. Es detenida y condenada a muerte...

CINE

Cine - Forum

En el Salón de Actos del Centro Socio-Cultural "Eduardo Chillida".

Cortometrajes

Proyección de una selección finalista

de cortometrajes realizados por los alumnos del IES Valcárcel como trabajos de fin de curso. Además será una gala de entrega de premios donde el público podrá votar al mejor corto. Estos serán los proyectados:

AM: Una historia de robos en los que una pareja de amigos de la infancia consiguen el trabajo de atracar un banco, con la única condición de entregar el dinero a las 8:00 AM ¿Saldrá todo según lo planeado?

Alter Ego: Esta es la historia de Alicia. Una chica de 17 años que tiene una vida normal junto a sus padres, hasta que un día comienzan a ocurrirle cosas extrañas que parecen que no tienen una explicación.

Conectados: Carlos, al igual que todos sus compañeros de instituto, vive enganchado a su teléfono móvil. ¿Qué pasaría si todo lo sucedido en el teléfono móvil sucediera en la realidad?

Lo normal: Esta es la historia de una chica llamada Laura, que se enamora de Quique, un chico de su instituto. Pero este amor está "mal visto", pues "lo normal" es que exista entre personas del mismo sexo. Este amor sale a la luz cuando ambos quedan en el instituto y Bea, amiga de Laura, les pilla besándose.

Souljazz: Este es un thriller psicológico, donde en la mañana del 17 de enero de 1942 un cadáver aparece en la salida trasera de un conocido local de Jazz, donde la noche anterior hubo una gran inauguración y cualquiera de los invitados pudo haber participado en el crimen.

DEPORTE

Jornada de Integración Deportiva

Se van a celebrar en el CDM Moratalaz una serie de actividades con el objetivo de crear espacios de integración y ayuda mutua para comprender y asumir la problemática y las dificultades que sufren los niños y niñas con dificultades visuales motóricas e intelectuales a la hora de practicar un deporte o realizar tareas cotidianas en su vida diaria.

II Torneo de Fútbol Sala Fiestas Moratalaz 2016

En CDM La Elipa. Organizan: CFS Artilleros Moratalaz, RSP Moratalaz, FC Logar

Torneo de primavera-fiestas Fútbol Sala
En el Pabellón Cubierto del CDM Moratalaz

Festival de Baloncesto

En el Pabellón cubierto del CDM Moratalaz. Organiza: Club Baloncesto Moratalaz

Torneo de Fútbol 7 - Benjamín y Alevín

Campo de Fútbol. CDM Moratalaz. Organiza: EMF Águilas Moratalaz

Torneo de Fútbol Chapas

En CDM La Elipa. Organiza: Liga de Fútbol Chapas

Jornada abierta Radio-control

En Centro Deportivo M. de La Elipa

Open de Natación Distrito Moratalaz

Piscina Olímpica del CDM Moratalaz. Organiza el C.N Marlins

Open de Natación Distrito Moratalaz

Piscina Olímpica del CDM Moratalaz. Organiza el C.N Marlins

CERTÁMENES Y TALLERES

Certamen pintura rápida

Centro Sociocultural "Eduardo Chillida"

Certamen relato corto

Centro Cultural "Eduardo Chillida"

Taller de Circulación en Bicicleta por calzada

Centro Cultural "Eduardo Chillida". Organiza La Moratacleta

Taller para aprender a escuchar Música Clásica

Edificio Junta Municipal Distrito de Moratalaz. Organiza Joaquín Camacho Ayerbe, Licenciado en Filosofía y Profesor de Música

Taller de bicciarreglos

Caseta Moratacleta. Recinto Ferial. Taller teórico práctico de puesta a punto de bicicletas

Taller Musicoterapia

Caseta Asociaciones. Recinto Ferial. Organiza el AMPA Fontarrón

Taller Pompas

Caseta Asociaciones. Recinto Ferial. AMPA Fontarrón

Jornada Puestas Abiertas Huerto Siglo XXI



Organiza Huerto Comunitario Siglo XXI - AVANCE

Paseo guiado histórico ambientado por Moratalaz (a pie y en bici)

Recorrido para redescubrir nuestro barrio, conociendo el origen de la toponimia de nuestras calles, edificios y aspectos ligados al urbanismo de un barrio de lo que era el extrarradio de Madrid. Asimismo, este paseo tendrá un fuerte matiz medioambiental haciéndose referencia a las especies que pueblan nuestros parques y jardines.

Coches Clásicos. Caravana y concentración



Organiza la AAVV. AVANCE y RSP Moratalaz. Caravana por el distrito de coches clásicos. Esta actividad se enmarca en la Operación Kilo (trae un kilo de comida para ayudar a la despensa solidaria).

ACTUACIONES DE LAS FIESTAS

Aún por confirmar algunas, éstas serían las actuaciones de este año:

Viernes 17

- Muestra de Rap. Organizada por la Asociación Caminar y Distrito 14
- Concierto: Artista invitado sorpresa - DJ

Sábado 18

- Ganadores del concurso de bandas de Moratalaz organizado por la Sala Silikona
- Grupo Aniversario La Moratacleta
- Ganadores del concurso de bandas de la Red de Solidaridad Popular
- Concierto : La Raiz



- DJ

Domingo 19

- Actuación infantil : Por determinar
- Espacio de género
- Monólogo : "No sólo duelen los golpes", de Pamela Palenciano
- Actuación FemMorFestival
- Concierto : Las XL

CAFETERÍA - CERVECERÍA

Don José II



SI NO VIENES A NUESTRA TERRAZA...
"TODAVÍA, NO HAS EMPEZADO EL VERANO"



C/ Hacienda de Pavones, 11 (Junto Plaza del Encuentro) - Tel.: 91 242 64 04

ORDENADORES Y DISPOSITIVOS MÓVILES

Como proteger nuestros ojos de sus radiaciones

Las nuevas tecnologías han llegado para quedarse y eso no hay quien lo pueda negar teniendo en cuenta la gran aceptación que tienen cada vez más los dispositivos móviles.

Sin embargo el uso de este tipo de dispositivos electrónicos y a la gran exposición que tenemos a ellos, puede repercutir en nuestra salud visual.

¿Cómo afecta las pantallas electrónicas de tablets y móviles a nuestros ojos?

Basándonos en datos publicados en un estudio del 2014 que analizaba hábitos y usos de la tecnología ("Sociedad de la Información"), se destaca a España como uno de los países con mayor grado de conectividad internet en Europa. Según este informe, el 80% de los móviles en España son smartphones, y de estos, el 78 de los internautas son usuarios intensivos. Estos datos confeccionan un mapa de nuestra sociedad muy volcada a las nuevas tecnologías, y un perfil

de usuario muy ávido de tecnología... pero ¿existen "daños colaterales" de esta sed tecnológica?

Diversos informes y estudios médicos han demostrado que el excesivo uso de los dispositivos móviles puede afectar nuestra salud visual. La principal causa de este síndrome visual radica en la gran exposición de nuestros ojos a las radiaciones de estos dispositivos, no sólo por la luminosidad de la pantalla, sino por diversos factores que se enumeran a continuación:

El uso de dispositivos móviles implica una **disminución del número de parpadeos lo que afecta la lubricación del ojo**, una función fundamental de nuestra visión. Los dispositivos móviles reducen en un 30% el parpadeo por minuto. Esto implica que se realizan parpadeos "incompletos", es decir que la calidad de la lágrima sea de menor calidad y cantidad, lo que afecta la correcta lubricación del ojo. Interactuar visualmente con la **pantalla del dispositivo móvil**

exige un mayor enfoque ocular, es decir un exceso de enfoque que puede derivar en diferentes afecciones visuales como puede ser aumento de dioptrías (disminución de la capacidad visual), miopía, astigmatismo, entre otras.

Los dispositivos móviles que se utilizan a corta distancia **emiten una gran cantidad de luz azul**, este tipo de luz es dañina para nuestra salud visual en periodos de larga exposición pudiendo traer problemas como fatiga y estrés visual, hasta muerte prematura de las células de la retina.

Gema Serrano, óptico optometrista de Óptica Rubio, asegura que: *"cada vez están apareciendo más patologías oculares producidas por los efectos de la exposición continuada a las pantallas"* por lo que recalca la necesidad de **chequear la vista antes incluso de que aparezcan síntomas** como dolores de cabeza, cansancio visual, problemas acomodativos, ojos rojos o una disminución de la agudeza visual.

Para neutralizar la luz azul aconseja utilizar gafas con cristales que tengan un tratamiento específico para dispositivos electrónicos. «Eliminan el brillo, aumentan el contraste y hacen una visión más cómoda y relajada».

Para evitar la fatiga y el estrés visual provocado por estar enfocando durante mucho tiempo a tan corta distancia (especialmente durante el uso de móviles) existen lentes para uso diario que aportan un refuerzo a nuestra acomodación aportando un gran descanso a nuestros ojos.

Además de utilizar este tipo de lentes y filtros específicos, la mejor recomendación es no dedicar más de 1 hora continuada a estos dispositivos y realizar descansos de al menos 20 minutos.

Por tanto, cuidemos nuestros ojos: son para toda la vida.

Gema Serrano
Óptico optometrista de
Óptica Rubio

REPARACIONES
GUTIA, S.L.

- IMPERMEABILIZACIÓN
- CUBIERTAS
- TEJADOS
- FACHADAS
- REFORMAS

GOTERAS

GARANTÍA 10 AÑOS
FINANCIACIÓN ESPECIAL
COMUNIDADES

C/ Entre Arroyos, 3 - Local
28030 MADRID
Tel.: 914 375 130
Tel. y Fax: 914 370 772
E-mail: cutim@cutim.e.telefonica.net

Para
Anunciar
Su Empresa,
LLámenos al



91 437 40 43
616 73 87 88

FIESTAS DE SAN ISIDRO 2016 EN LA CAÑADA (MORATALAZ)



Fieles a su cita de todos los años, los trabajadores de Pollos la Cañada se han vuelto a vestir de chulapos y chulapas en el día de San Isidro, y nos han enviado estas fotos que han querido compartir con los lectores del Informativo de Moratalaz. Porque la alegría hay que compartirla y si uno se puede disfrazar y con eso conseguir sacar la sonrisa a alguien y que sea un día algo más especial, pues mejor que mejor.



FG
FELIX GONZALO
CARNICERÍA - CHARCUTERÍA DE CALIDAD
www.carniceriafeligonzalo.com

GÉNEROS DE PRIMERA CALIDAD

- TERNERA ASTURIANA *Xata RoXa* "I.G.P. CERTIFICADA"
- AUTÉNTICA TERNERA GALLEGA CON "I.G.P. CERTIFICADA"
- ESPECIALIDAD EN CORDERO LECHAL Y CABRITO DE SORIA
- JAMONES Y EMBUTIDOS SELECTOS

Camino Vinateros, 47 - 28030 Madrid
Tel.: 91 437 35 09 (Moratalaz)

Pollos Asados

LA CAÑADA
La Cañada, 32 - 28030 MADRID

ABIERTO:
* De Lunes a Domingo
sólo por las mañanas:
de 8:30 a 16:00 h.

91 773 20 26

OFERTA: 11,00 €
POLLO + TORTILLA ESPAÑOLA

OFERTAS: 10,50 €
POLLO + 2 EMPANADAS
POLLO + ENSALADILLA RUSA
POLLO + RACIÓN DE PIMIENTOS

CROISSANTERIE La Cañada POLLOS ASADOS

LOS FINES DE SEMANA: POLLOS DE CORRAL (¡¡¡ MUY RICOS !!!)

POLLO RELLENO	20,00 €
POLLO ASADO	7,50 €
TORTILLA ESPAÑOLA	5,50 €
CROQUETAS (Ración)	5,00 €
TIGRES (Ración)	4,00 €
PATATAS FRITAS (Ración)	2,00 €
PATATAS FRITAS GIGANTES ...	3,00 €
PIMIENTOS FRITOS (Ración) ...	3,50 €
PIMIENTOS ASADOS (Ración) ...	4,00 €
AROS DE CEBOLLA (Ración) ...	2,50 €
ENSALADA (Ración)	5,50 €
ENSALADILLA RUSA (Ración) ...	4,00 €
ENSALADILLA RUSA GIGANTE ...	7,00 €
EMPANADA	2,20 €
EMPANADA GRANDE	13,00 €
CANAPÉS SALADOS (Kg.)	13,00 €
PASTELES (Kg.)	22,00 €
HELADOS	6,50 €
BAGUETTES	0,75 €
LATA REFRESCO	0,75 €
LATA CERVEZA	0,90 €

EMPANADAS ESPECIALES GALLEGAS

Periódico de Información
Comercial y Local
www.informativomoratalaz.com

Difusión Gratuita
Año XXI - Nº 226 - Junio 2016

Edita y distribuye:
Merlam Publicaciones D-30, S.L.

Tlfn.: 91 437 40 43
Móvil: 616 73 87 88

Director:
Moisés Rodríguez

Publicidad:
Mª Carmen Fernández
publicidad@informativomoratalaz.com

E-mails:
moratalaz@informativomoratalaz.com
prensa@informativomoratalaz.com

Web:
www.informativomoratalaz.com
www.tvdigitalmoratalaz.com
www.youtube.com/user/InformativoMoratalaz

Diseño y maquetación:
Merlam Publicaciones D-30, S.L.

Colaboran:
Alberto Barberá
Juan Antonio Barrio
Paulino Monje

Depós. Legal: M. 41.635-1995

EL INFORMATIVO DE MORATALAZ
No se responsabiliza ni comparte necesariamente los artículos firmados o colaboraciones cuyo contenido o ideas son personales y, por tanto, de su propia responsabilidad.

Las noticias, reportajes, fotografías, gráficos, etc... son propiedad de MERLAM PUBLICACIONES DISTRITO 30, S.L.

Queda prohibida su total o parcial reproducción

Editorial

¿A quién votamos?

El 26 de Junio se vuelve a votar, pero esta vez a los candidatos (algo más) reales a presidir el gobierno, no a los de diciembre, esos eran otros que iban a ganar (todos) y no iban a necesitar pactar con nadie. Y las evidencias, las circunstancias y el reparto de escaños les ha obligado a quitarse la careta del candidato triunfador por el del negociador, y ahí se les ha visto a todos de que pie cojean. Luego están las interpretaciones sobre de que pie cojean, por qué lo hacen y de quién es esa pierna. Y luego que si la pierna mía corre más que la tuya, que si yo tengo dos piernas izquierdas, o derechas, o transversales o... Y el que iba a ser candidato negociador porque triunfador ya no salían las cuentas se convierte en candi-



dato a director de marketing. Un poco de relaciones públicas por aquí, algo de marketing directo por allá, publicidad encubierta, desviar la atención, focalizarla en algo distinto, lanzar mensajes repetitivos, o ambiguos, o tacticistas, u orquestados,

o demagogos, u oportunistas o directamente falsos o tendenciosos... Ah pero, ¿no se iba a hablar de los problemas reales de la gente y de España? Ya si eso para las siguientes elecciones. Que cada uno intente separar el grano entre tanta maleza por su propia cuenta, porque está visto que si te haces eco la campaña de marketing te habrá alcanzado. Y luego quién sabe si el producto es tan bueno como el anuncio.

_____ (Alberto Barberá)

EL INFORMATIVO DE
MORATALAZ
Con vosotros desde 1995

Martes, 31 de Mayo de 2016 | 324943 páginas vistas

PORTADA | POLITICA | SOCIEDAD | CULTURA | EDUCACION | MEDIO AMBIENTE | SALUD | DEPORTES | REPORTAJE | OPINION | HISTORIA MORATALAZ

Concurso de Cortometrajes | Agenda comercial | Enlaces | Anuncios clasificados | Televisión Moratalaz

PORTADA

TV DIGITAL MORATALAZ
Emisión en Directo de Lunes a Viernes con contenidos relacionados con el Barrio...

www.informativomoratalaz.com

VER EMISIÓN EN DIRECTO

Radio-TV Digital Moratalaz USTREAM OFF AIR

Emisión en Directo de Lunes a Viernes con contenidos de Moratalaz: Cortometrajes - Documentales - Entrevistas, etc. y además, los fines de Semana todo lo que esté relacionado con el mundo del Deporte...

TV DIGITAL MORATALAZ

www.tvdigitalmoratalaz.com

VER EMISIÓN EN DIRECTO

Radio-TV Digital Moratalaz USTREAM OFF AIR

LAS PISCINAS SON PARA EL VERANO

** Durante el mes de julio, el Centro Deportivo Municipal de Moratalaz ofrecerá la actividad de Psicomotricidad infantil de Verano dirigida a niños y niñas nacidos en los años 2009, 2010, 2011 y 2012 que podrán disfrutar a través de juegos, de variadas prácticas deportivas, al tiempo que aprenden los comportamientos sociales, hábitos higiénicos y de seguridad más adecuados para cada uno de ellos. Además, habrá cursos de natación para distintos niveles, campus deportivos y actividades en el agua como aquagym.*

El verano está a la vuelta de la esquina y con él viene el calor, las vacaciones y más calor aún. Y es que aquí en Madrid el verano es de los que dan ganas de huir, estar todo el día metido en la piscina o tirar de aire acondicionado, ventilador o abanico. Pero a grandes calores grandes remedios, y quien no tenga la oportunidad de contar con piscina en su urbanización siempre puede contar con las de su distrito. Si bien pocos estaremos aún en vacaciones la temporada de piscinas de verano se ha adelantado, y quien quiera ya puede ir tanto a la de La Elipa como a la del Polideportivo de Moratalaz.

De 11.00 a 21.00 será el horario en el que los vecinos puedan ir a cualquiera de las dos piscinas, que estarán abiertas hasta el 11 de septiembre. El precio será el mismo entre semana y fines de semana, variando de la siguiente manera:

- Adultos:
1 pase - 4.50€
10 pases - 40€
- Jóvenes:
1 pase - 3.60€
10 pases - 32€
- Infantil:
1 pase - 2.70€
10 pases - 24€
- Mayores:
1 pase - 1.35€
10 pases - 12€

A su vez, las tarifas serán más reducidas a personas

en situación de desempleo, con discapacidad y de familia numerosa. Durante el mes de julio, el Centro Deportivo Municipal de Moratalaz ofrecerá la actividad de Psicomotricidad infantil de Verano dirigida a niños y niñas nacidos en los años 2009, 2010, 2011 y 2012 que podrán disfrutar a través de juegos, de variadas prácticas deportivas, al tiempo que aprenden los comportamientos sociales, hábitos higiénicos y de seguridad más adecuados para cada uno de ellos. Además, habrá cursos de natación para distintos niveles, campus deportivos y actividades en el agua como aquagym.

¡!
Ahora
más días
y precios
más bajos



VERANO 2016

PISCINAS MUNICIPALES

Piscinas, campus, cursos de natación y polideportivos



LLORENTE



JOYEROS



PROMOCIÓN MES DE JUNIO

20%

EN TODAS NUESTRAS ALIANZAS

AVENIDA DE MORATALAZ, 143
91/437 40 40 - 608 96 88 52
www.joyasenoroydiamante.es



DESCUBRE TU ÁRBOL

Así eres según la astrología Celta

**1-3 de junio: Árbol de Cenizas (la Ambición)**

Es una persona excepcionalmente atractiva y exigente. No le importan las críticas, ambiciosa, inteligente, le gusta jugar con el destino, puede ser egoísta, pero digna de confianza, amante fiel y prudente, decide con el corazón.

4-13 de junio: Árbol Hornbeam (el Buen Gusto)

De una belleza fresca, preocupada por su apariencia y su condición económica. De buen gusto, vive lo más cómoda posible, busca bondad y conocimiento en una pareja emotiva, sueña con amantes inusuales y duda de sus decisiones.

14-23 de junio: La Higuera (la Sensibilidad)

Muy fuerte, es una persona un poco voluntariosa, independiente, no permite las contradicciones o discusiones, ama la vida, su familia, los niños y los animales. Tímida pero extrovertida, gusta del ocio y la pereza.

24 de junio: Abedul (la Inspiración)

Una persona vivaz, atractiva, elegante, amistosa, no pretenciosa, modesta, no le gustan los excesos, aborrece lo vulgar, ama la vida en la naturaleza y la calma, llena de imaginación y crea una atmósfera de calma y satisfacción.

25-30 de junio: Manzano (el Amor)

Liviana, de mucho carisma, es una persona llamativa, atractiva y de un aura agradable. Quiere amar y ser amada, y vive el día a día con filosofía e imaginación.

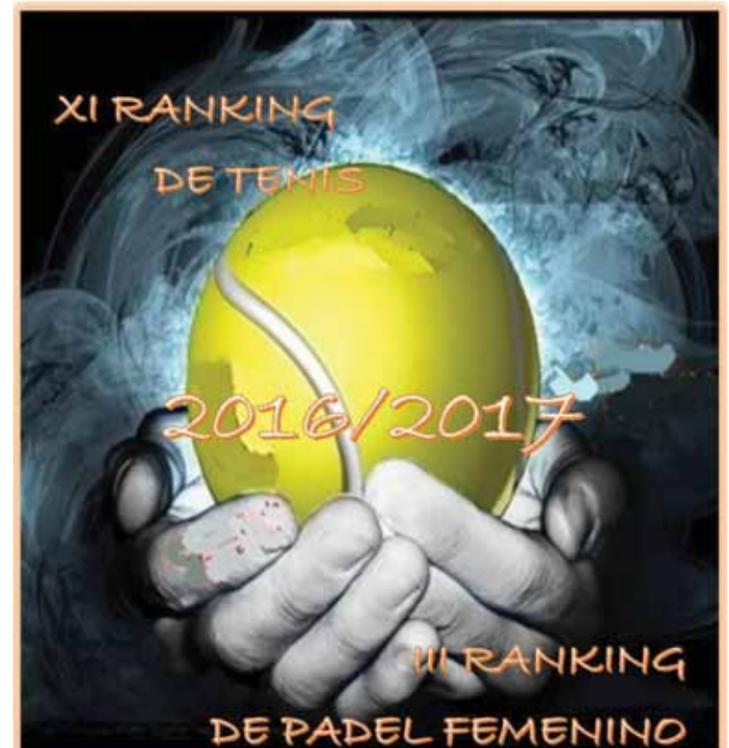
RANKING DE TENIS Y DE PADEL FEMENINO

El Polideportivo de Moratalaz en colaboración con el Polideportivo de La Elipa, organiza durante toda la temporada los más que interesantes Ranking de Tenis y de Pádel Femenino, ambos están abiertos a todos los ciudadanos que estén interesados. La idea es dar la posibilidad de que los amantes del tenis y del pádel puedan practicarlos de manera habitual y con un cierto espíritu deportivo.

Es conocido que una de las grandes dificultades de la práctica de estos deportes es poder tener diferentes contrincantes y a ser posible de un nivel de juego similar, consiguiendo ampliamente este objetivo en estas competiciones de ranking.

El ranking de Tenis, en su décima edición, llega a su fase final a partir del 27 de Mayo y cuya final está programada el 26 de Junio. Es una competición que se ha estado disputando desde octubre, en base a la organización de 16 grupos de 5 tenistas y disputándose 6 series (cada cinco o seis semanas) a lo largo de la temporada.

Mientras que el Ranking Femenino de Pádel llega a su fase final de la segunda edición. Se celebrará a partir

**INFORMATE**

del 3 de Junio y con la final prevista también el 26 de Junio. En este caso la competición se ha organizado en base a 4 grupos de 6 parejas cada uno. Se han disputado 4 series (cada ocho y/o nueve semanas).

Junto a la preparación de las finales también se están perfilando los detalles de la próxima edición. Las inscripciones del XI Ranking de tenis y el III Ranking de Pádel Femenino para la temporada 2016/17, se reali-

zarán del 1 al 15 de Septiembre en las oficinas del Centro Deportivo Municipal Moratalaz. El coste de la inscripción es de 6,90 euros.

ç Toda la información del Reglamento y/o cualquier duda en:

C.D.M. Moratalaz
C/ Valdebernardo nº 2
Tlfº 917727100/21
Horario de oficina:
De lunes a domingo
de 9:00 a 20:30.

terravanovacnc 48
nº1 en franquicias de nutrición canina y felina

Expertos en nutrición, servicio de peluquería y entrega a domicilio

GROUP
TERRANOVACNC
Líderes Nacionales en nutrición canina y felina

Avda. Doctor García Tapia, 220 - 28030 Madrid
Tel: 91 513 47 45

Twitter Facebook Instagram /terravanovacnc48
www.terravanovacnc.com

HORARIO:
De lunes a viernes: 10:00h - 14:00h / 17:00h - 20:30h
Sábados: 10:00h - 14:00h

SU PUBLICIDAD, AQUÍ

91 437 40 43 - 616 73 87 88



**Estética Especializada
PARREÑO**



BDR: ¿VIAJAMOS EN EL TIEMPO?

Simplemente.... disfrutar de una piel hermosa

- Recomendado por los médicos
- Resultados visibles de inmediato
- El único sistema para todos los tipos de piel



C/ Cgdor. Diego de Valderrábano, 72
(esq. Dr. Garcia Tapia)

Tel.: 91 430 03 96

Nueva página web: Esteticaparreno.com y
Parrenovitalidad.flp.com



= "Estetica Especializada Parreño"

**LA CALIDAD ES EL LUJO QUE
TE OFRECEMOS DÍA A DÍA**

IX TORNEO DE BRIDGE DE MORATALAZ "ALFREDO QUINTANO"

Un año más el Club de Bridge de Moratalaz "Alfredo Quintano", abre las puertas al inicio de las Fiestas de Moratalaz. Se informa a los interesados que para el

próximo jueves, 16 de junio a las 17:00h dará comienzo en el Centro Sociocultural Eduardo Chillida su IX Torneo. Pueden inscribirse los lunes de 18 a 19h.



en el aula 1.5 del Centro, ubicado en la calle Arroyo Belincoso, 9. El máximo de jugadores es entre 80 y 100 hasta completar las mesas y la aportación de las ins-

cripciones es de 25 euros por jugador. Para más información pueden llamar al Tel.: 636 943 366. Al finalizar el Torneo, se realizará el acto de entrega de Premios.

¡FELICIDADES JESÚS GUZMÁN!

Hijo, nieto y bisnieto de actores, Jesús Guzmán, ACTOR con mayúsculas, cumple el próximo 15 de Junio 90 años. 90 años repletos de infinidad de historias, de personajes interpretados, de muy distintos registros, en todos los medios habidos y por haber, y con una pasión y amor por su trabajo que muy pocos tienen.



Desde los 9 años Jesús Guzmán se ha puesto en la piel de personajes a disposición de sus relatos, dejando una gran marca en la historia audiovisual de España y en todos aquellos que han gozado de sus interpretaciones.

películas, y más de 300 comedias dan fe del extenso bagaje artístico de este gran actor, que ha copado cine, televisión y teatro.

La Asociación de Amigos de los Teatros de España (AMITE) le concedió en 2012 su medalla de oro por su longeva trayectoria en el mundo del cine y del teatro, y por el cariño del pueblo de España. Y aquí en Moratalaz, distrito donde reside, hemos tenido la enorme suerte de contar con él en todas las ediciones del Concurso de Cortometrajes de Moratalaz organizado por este periódico, dejando su valiosa huella también en nuestra historia.

Posiblemente uno de los personajes que más ha trascendido de la televisión a nuestras casas ha sido el de Braulio, el cartero de "Crónicas de un pueblo", que unido a las más de 150

¡Por muchos años más Don Jesús!

El palacio de Martina

JUEGOS DE CAMA

2ª UNIDAD

50% DESCUENTO

DA REIG MARTI

C/ MARROQUINA Nº 40
TFNO: 91 437 61 84
WWW.ELPALACIODEMARTINA.ES
contacto@elpalaciodemartina.es

INMORATALAZ
SOLUCIONES INMOBILIARIAS

VALDRACIONES GRATUITAS

¿Quiere vender o alquilar su inmueble y no sabe en quién confiar?

VENGA A CONOCERNOS, SALDRÁ SATISFECHO.

Carvalo Soluciones Inmobiliarias S.L.L.
Av. de Moratalaz, 95, 28030 Madrid, España
www.inmoratalaz.com • info@inmoratalaz.com
☎ 911 996 171 - 619 915 403

G&M
CLINICA DENTAL

20% DTO.
A JUBILADOS

Arroyo Fontarrón, 39
28030 Madrid (Moratalaz)
Tel.: 91 002 65 54 - 603 175 418

MANSO & RUEDA
ASESORES

Asesoría Laboral, Fiscal y Contable
Autónomos y Pymes

C/ Marroquina, 51 (Local 1)
Tfno: 91 439 36 58
www.mansoyruedaasesores.com
e-mail: info@mansoyruedaasesores.com

Asador de Milfe

Especialidades en
Asados y
Carnes a la Parrilla

Reservas • Tel.: 91 430 11 13 (Moratalaz)
C/ Corregidor Juan Francisco de Luján, 15
(28030 Madrid)

Trasteros Moratalaz

c/ Hacienda de Pavones 196
C. Comercial m2
Tif. 91 371 25 23
info@trasterosmoratalaz.com
www.trasterosmoratalaz.com

CAFETERÍA-CERVECERÍA "LA PLATERA"

Tapas Caseras • Cafetería • Cervecería

PRIMER PREMIO CONCURSO DE TORTILLAS VALDEBERNARDO 2015

Camino de Vinateros, 63
28030 Madrid
Tel.: 91 439 22 27
www.barlaplatera.com

VEN A CONOCER LOS NUEVOS DISEÑOS DE
GRANÈ
EN MUEBLES DE COCINA A MEDIDA

Arroyo de la Media Legua, 46
28030 Madrid - Tel. y Fax: 91 430 11 99
info@cocinasgrane.com - www.cocinasgrane.com

la perla
MARISQUERÍA

MARISCADAS • PAELLAS • RACIONES • TOSTAS
MENÚ DIARIO • MENÚ FIN DE SEMANA

También para llevar:
PAELLAS • MARISCADAS • RACIONES
Lo mejor de nuestra casa directamente a su mesa

CONSULTENOS
T. 91 437 84 02
Avda. de Moratalaz, 185 - 28030 Madrid
TERRAZA TODO EL AÑO

EL I.E.S. VALCARCEL



Jamás debiéramos ver en un país que la Educación y las condiciones en las que se lleva a cabo se vean mermadas pudiéndose decir que la situación antes era mejor. Jamás. Podremos tener parques menos verdes, calles menos adecentadas, menos edificios públicos vacíos y alquilados, menos aeropuertos fantasma, menos rotondas con "arte" y sobrecoste y miles de cosas más. Pero en algo tan básico, tan fundamental, tan vital como la Educación, reitero, jamás.

Y por eso jamás debiera haber llegado el IES Valcarcel al punto en el que está ahora. Jamás. Lo primero de todo por ser un centro de enseñanza; lo segundo por tener historia y generaciones que han visto pasar a miles de alumnos por ahí; también por tratarse de uno de los referentes en el distrito; por ser uno de los centros más activos, proactivos e imaginativos volcados con las artes (literarias, cinematográficas y tea-

trales); por tener unos alumnos y profesores que se niegan a perder una batalla que llevan luchando mucho ya; porque parece que la sangría no termina nunca y después de perder clases de secundaria también se quiere acabar con la FP; porque se enseñan bien y los que salen de la FP salen con buenos conocimientos y posibilidades de trabajar; porque ya está bien de ir quitando clases, profesores y medios...

Echando la vista atrás, en el año 2005 se propuso una evaluación inicial de riesgos laborales en el centro. Esta inspección tardó tiempo en llegar y ya en el 2010 una inspección técnica lo dio como desfavorable. En el curso 2013-2014 se hizo alguna actuación pero la situación sigue siendo mala, sigue sin pasarse la ITE y la Comunidad de Madrid, de quien depende el centro, no parece mover ficha sino todo lo contrario después de anunciar que posiblemente los alumnos

NECESITA AYUDA



de Automoción tengan que irse a estudiar al IES Barajas (que encima requeriría de obras para adecuarlo). Además, el Plató de TV, que se encuentra en una de las naves afectadas, estará clausurado el próximo curso y, de momento, no hay fecha para que comiencen las obras de reparación del mismo.

La supresión de las enseñanzas de Automoción en el IES Valcárcel afectaría a más de 200 alumnos que reciben formación en alguno de los 9 grupos de enseñanzas de Formación Profesional Básica, Grado Medio y Grado Superior de la familia profesional de Transporte y Mantenimiento de Vehículos. Estas enseñanzas son altamente demandadas, cuentan con una inserción laboral cercana al 85% en el caso del ciclo de grado superior y del 60% en el caso de los estudiantes de grado medio y ayudan, en el caso de la Formación Profesional Básica, a reducir el abandono escolar temprano.

Según informó a este periódico la Junta Municipal, aun no siendo de su competencia le ofreció a la Comunidad de Madrid distintas fórmulas como hacerse cargo en un primer momento ellos de las obras y durante un año (quizá dos) usar y adecuar las instalaciones del centro Gil Alberdi para dar clase. A su vez, se instó sin éxito, a los grupos políticos del distrito a hacer de intermediarios e impulsores con respecto a sus grupos de la Comunidad.

Por eso el IES Valcarcel, sus profesores y sus alumnos necesitan más que nunca a los vecinos para conseguir ganar esta batalla, para presionar y poner donde y como se merece a un centro que tanto ha hecho por su barrio, sus vecinos y la enseñanza. Esto no acaba aquí...

Alberto Barberá

ALFA MAFYC 1986-2016

Alfa Inmobiliaria No. 1 | MAFYC ADMINISTRACION Y GESTION DE FINCAS | ESTEFANIA TOLEDANO

COMPRA, VENTA Y ALQUILER PROFESIONALES A SU SERVICIO

FINANCIAMOS EL 100% + GASTOS

VENDE PISO A. MORATALAZ L8 - 225.000 €

Pza .Cgdor. Sancho de Córdoba,3, Madrid
www.alfamafyc.com
615 563 221 - 91 430 41 71 (ROCÍO)

EL PALACIO DE MARTINA DECORACION

JUEGOS DE CAMA

2ª UNIDAD

50% DESCUENTO

C/ Marroquina, 40 | Tel.: 91 437 61 84 | contacto@elpalaciodemartina.es

ESCUELA INFANTIL BILINGÜE CENTRO VIDA

ACADEMIA DE INGLÉS POR NATIVOS

En Moratalaz desde 1974

Cgdor José Pasamonte, 5 y 7 (Moratalaz)
Tel.: 91 430 98 59 - 616 959 534
www.centrovida.es

GENERALI

C/ Marroquina, 86 - Local 3
www.jmsegueros.com
Tel.: 91 328 14 97

Don José II
CAFETERIA • CERVECERIA

LAS MEJORES TOSTAS DEL BARRIO

¡Visítenos, le esperamos!

DESAYUNO DON JOSÉ
CAFÉ + BARRITA + ZUMO NARANJA NATURAL

3,00€

GRAN TERRAZA
C/ Hacienda de Pavones, 11 • 28030 Madrid

RENAULT MOTORLAZ, SL

RENAUL MINUTO MECÁNICA GENERAL CHAPA Y PINTURA

Plaza Corregidor Sancho de Córdoba, 5
Tel.: 91 439 00 88 - Fax: 91 439 02 63

Massbell stetic endermologie

¡Ven y prueba lo último de LPG del 1 al 15 JUNIO!

¡Consigue ya tu BONO LPG!

5 sesiones Endermologie Cuerpo: **209 €**
10 sesiones Endermologie Cuerpo: **390 €**

¡REGALO crema anticelulítica!

C/ JOSE BERGAMÍN, 16 (28030 MADRID)
TLF.: 91 242 66 94 (MORATALAZ)

bar Mucha Más modid

Gastronomía y Deporte

Tapas • Raciones • Tostas • Asados

Jamones y embutidos ibéricos - Especialidades al horno

Cervezas y Vinos seleccionados

Pan y bollería recién hechos para acompañar el mejor café

Y TODOS LOS DEPORTES EN PANTALLA GIGANTE

Camino de los Vinateros, 40 - Moratalaz - Teléfono: 911 294 808

VECINOS CON HISTORIA

Todos tenemos una historia y mucho que contar sobre ella. A veces no sabemos lo interesante que puede ser el relato de tu vecino, de la persona que te vende el pan o con el que coincides normalmente y puede sorprenderle a uno gratamente. Hoy empezamos una sección que se abre a los vecinos, que precisa de vosotros para estar o no estar en la siguiente edición del periódico, pues respira de vuestras historias, relatos de vidas intensas, con mucho que contar y sorprender, de esas que le hacen pensar a uno "la de cosas que habrá tenido que vivir esa persona".

Es esa persona en esta primera ocasión será Francisco Escámez de Haro, vecino de Moratalaz. Y tanto el tamaño de su escrito como el estilo de narración son las pautas a seguir para el siguiente relato. ¿Serás tú?

Nací en Ceuta en 1933. Mi bautizo en la mar lo hice en el pesquero "La Sebastiana", propiedad de un familiar. Tras la mili pasé a la motonave "Tamuda", con bandera marroquí y de ahí al "Rastarf" y varios barcos más. De vuelta a Ceuta volví a embarcar, ahora en el vapor "Zacarías Lecumberri" para hacer la ruta desde el norte a la costa de levante. Por último embarqué en el buque "Pedro de Valdivia", que hacía línea regular con Estados Unidos partiendo de distintos puertos españoles. Tras 10 viajes, un 1 de diciembre en Nueva York, salí del barco para dar un paseo por la Gran Manzana, y sin pensarlo dos veces, me quedé en esa gran ciudad. Hice todo tipo de trabajos y, a los 9 meses, tuve la suerte de entrar a trabajar en las Naciones Unidas



EN EL SALÓN COMEDOR DE LA ONU

como ayudante de camarero en el salón-comedor, donde muchos días conocíamos a personajes de la política internacional más relevantes del momento, y a algunos actores famosos que pasaban por allí.

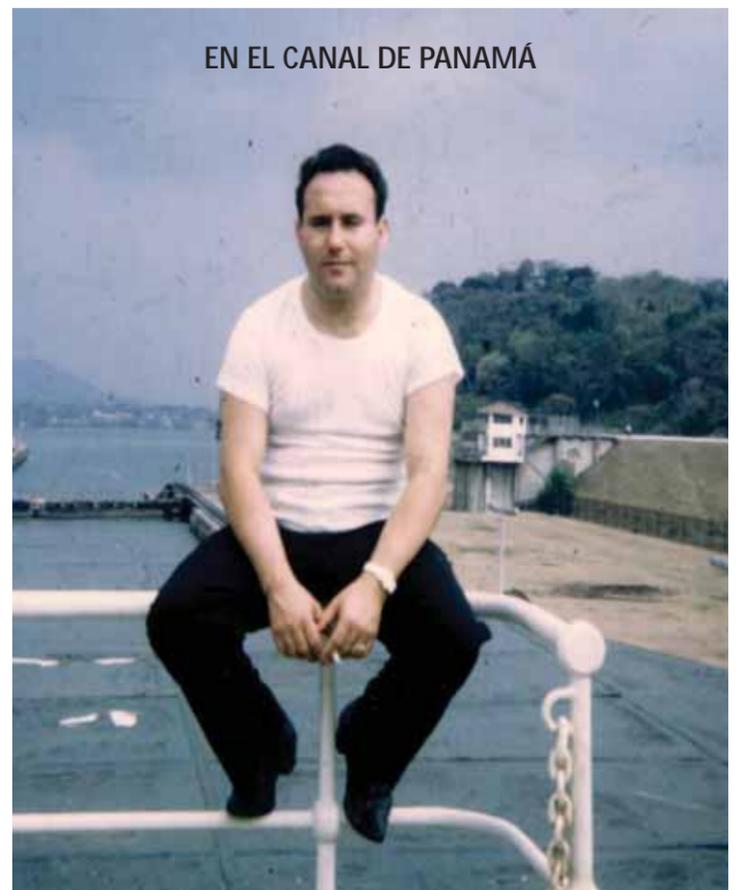
A los 4 años volví a España, y tras conseguir la residencia permanente en

Estados Unidos, volví a pasar una segunda etapa en Nueva York, primero de nuevo en las Naciones Unidas, pero al cabo del tiempo conseguí mi sueño de ingresar en la marina mercante norteamericana. Empecé embarcando en el buque de pasaje "Independence", en el que tuve la suerte de realizar la ruta

de Nueva York a Génova, haciendo escala en Ceuta y Tánger. Tres años más continué navegando en distintos barcos norteamericanos, entre ellos el gran transatlántico "United States", que en su día fue el más rápido del mundo y con el que crucé el océano Atlántico unas 30 veces.

Finalmente volví a España y a los pocos meses ingresé en

la compañía Transmediterránea, donde permanecí hasta 1988, fecha de mi jubilación. Tras pasar unos años dedicados al hobby de hacer cuadros de nudos marineros, actualmente estoy escribiendo mis memorias, y por otro lado he recopilado una buena cantidad de fotografías de barcos y lugares del mundo con las que tengo la intención de hacer una gran exposición.



EN EL CANAL DE PANAMÁ

MÁS DE 700.000 LECTORES AL MES

Llegamos a todos tus clientes buzón a buzón

La información gratuita barrio a barrio y distrito a distrito

EL INFORMATIVO DE **MORATALAZ**

Tetuán 30 días

Vallecas VA

GUÍA DE ALUCHE
LA PUBLICACIÓN MÁS LEÍDA EN EL BARRIO

A VOCES DE **CARABANCHEL**

VILLAVERDE

AEP PROX MADRID
Asociación de Editores de Prensa de Proximidad

Desde 1991, pioneros en prensa de proximidad

LAS 12 HORAS DEL ATLETISMO

El 14 de mayo tuvo lugar la II Edición del CorreosExpress Mitin Atletismo Popular, en el Polideportivo de Moratalaz



Este año el evento contaba con numerosas novedades respecto al anterior. Entre ellas el comienzo de esta fiesta del deporte con la carrera de 5Km "Del asfalto a la pista", una carrera rápida y con un final espectacular dentro del polideportivo. La participación se aproximó a los 500 participantes y el nivel de marcas fue muy alto, tanto en mujeres como en hombres, venciendo Mohammed Blal (14:29) y Rehima Serro (16:43). Posteriormente, la mañana estuvo dedicada a pruebas de 3.000m Marcha, y relevos de 5x2.000m y 4x1000m - 4x400m, desarrollándose con

un gran ambiente festivo y numerosa participación. Además tuvo lugar el II Campeonato de 1.000m "Periodistas Trofeo Runner's World". A las 14:00 comenzó el Mitin de Menores, dirigido a chavales de las categorías Benjamines, Alevines e Infantiles, que participaron con la animada compañía de la mascota POPU, quien animó, participó y repartió piruletas entre público y participantes. Finalmente, a las 15:30 comenzaba el Mitin de Atletismo Popular, que tuvo momentos realmente emotivos e inolvidables, que pusieron al público en pie, aplaudiendo y vibrando durante largos minutos. Uno

de esos momentos emocionantes fue el Récord de Europa de la categoría M80 de veteranos, realizado por Manuel Alonso que contó con nada menos que todo un atleta olímpico este año en Río (Jesús España) en las labores de Liebre. Manuel pulverizó el anterior Récord (6:13) y lo dejó en 5:50, a sólo 1" del Récord del Mundo. Hubo otros dos momentos realmente emocionantes, cuando el Relevo 4x800m categoría M35, batió el Récord del Mundo con 7:51 (lo poseía USA con 7:55) y con el homenaje a los obstaculistas de leyenda, donde corrieron atletas de la talla de Luis Miguel Martín Berlanas, Paco Sánchez Vargas, Ramiro Morán, Benito Nogales, etc... El evento discurre durante 12 horas con ese ambiente mágico de combinar las pruebas populares con los grandes registros de la élite, haciendo de este evento algo único en España, al estilo de eventos de Bégica o EEUU.





Dacia Sandero

desde

6.200€¹



Modelo visualizado: Dacia Sandero Laurate 1.2 55Kw (75CV) 7.600€ con impuestos, descuento y condiciones del Plan PIVE-B.




DACIA GRUPO RENAULT

 Dacia España  Dacia ESP

www.dacia.es / 902 002 067 | Descúbrelo en tu Concesión Renault-Dacia.

Sé AUTOMOVILISTO. Cómprate un Dacia.

1) PVP en P.I.B para la adquisición por un particular o autónomo de un Sandero Base 1.2 55Kw (75CV), con impuestos, descuento y condiciones del Plan PIVE-B. Modelo visualizado: Sandero Laurate 1.2 55Kw (75CV) 7.600€ con impuestos, descuento y condiciones del Plan PIVE-B. Aplicable a particulares y autónomos financiando a través de Dacia Box con RCI Banque SA Sucursal en España. Permanencia mínima de 24 meses. Importe mínimo a financiar: 4.000€. Incluye 5 años de garantía para toda la Gama Dacia, los dos primeros años sin límite de kilometraje, el 3er año la garantía concluirá si se superan los 100.000 km. A partir del 3er año, la extensión de la garantía con el contrato Dacia Serenité concluirá cuando se supere alguna de las dos condiciones: 2 años adicionales u 80.000 km totales, la condición que antes suceda (ver condiciones de los contratos de extensión de garantía). Descuento ofrecido por RECSA. Oferta válida del 01/06/2016 al 30/06/2016. Incompatible con otras acciones financieras.

Gama Dacia Sandero: consumo mixto (l/100km) desde 3,5 hasta 5,8. Emisiones CO₂ (g/km) desde 90 hasta 130.

Dacia recomienda 

 **RENAULT RETAIL GROUP MADRID**
C/ Alcalá, 520. Tel. 902 002 067. MADRID www.renaultretailgroup.es

REPARTIDORES DE COSTES DE CALEFACCIÓN

Los repartidores de costes de calefacción son dispositivos de medición que se utilizan desde hace más de 80 años fundamentalmente en países europeos. Estos medidores se instalan en cada uno de los radiadores de la vivienda siguiendo unas estrictas normas de montaje.

Desde 2017 cada vecino de un inmueble con calefacción central a gas pagará por la energía que consuma, no por su coeficiente de participación. La medida busca la eficiencia energética y un pago más justo por la calefacción, aunque conllevará un gasto en instalaciones.

El Parlamento Europeo dictó en 2012 una directiva de eficiencia energética que obliga a todos los edificios con instalaciones de climatización central a instalar contadores de consumo individuales. El objetivo de esta medida pasa por **repartir el gasto centralizado**, de manera que lo que paga cada propietario se acerque lo más posible a la energía que realmente gasta.

Así, para cumplir con esta normativa, será **necesario que modificar las instalaciones antes del 31 de diciembre de 2016**, y de no hacerlo los propietarios de estas viviendas se enfrentarán a **sanciones de hasta 10.000 euros**. Además, no cambiar la instalación tendrá otra penalización destacada, pues la norma autoriza a la comunidad a **facturar el máximo consumo a los propietarios que no faciliten la instalación en sus viviendas**.

La forma más sencilla de cumplir la normativa es **poner un contador a cada vecino**, pero en las comunidades más antiguas que están distribuidas en columna, con los radiadores de los distintos pisos unidos entre sí de arriba abajo, esto no es posible. Por ello, se requiere la instalación de un **aparato de medición en cada radiador** y de una unidad que centraliza las lecturas. Sea cual sea el sistema empleado, se debe acompañar de **algún dispositivo que permita a los usuarios regular la temperatura** de forma individual, para hacerse responsables de su consumo. Las instalaciones en anillo se regulan con un único termostato y una válvula



**ADMINISTRACION DE FINCAS
ASESORIA DE EMPRESAS Y
AUTONOMOS**
(contabilidad, fiscalidad, laboral...)

**DURANTE LOS 3 PRIMEROS
MESES DESCUENTO ESPECIAL
A NUEVOS CLIENTES**

C/ Corregidor Alonso de Tobar
Nº 9, local 2 · 28030 (Madrid)

Tel: 91 430 46 57

a la entrada de la vivienda. Si la instalación es en columna, hay que regular cada radiador por separado con una **válvula termostática en su entrada**.

Si cada vecino puede ajustar la temperatura de su casa abriendo y cerrando las válvulas, la presión del agua en las tuberías de muchas de las comunidades reformadas sufrirá **frecuentes variaciones**, y muchas de las instalaciones actuales no están listas para funcionar de esta manera, ya que las bombas que hacen circular el agua son de

velocidad fija y mantienen un caudal constante. Por ello, en esos casos habrá que **cambiar esas bombas por otras de velocidad variable**, que harán subir más o menos cantidad de agua según lo que demanden los vecinos.

Para cualquier duda respecto a este u otros asuntos, ponte en contacto con nosotros.

FISPYME CONSULTING, S.L.
C/ Cgdr. Alonso de Tobar, 9
Tel.: 91 430 46 57
<http://www.fispyme.es/>

MIS RECUERDOS...

----- **Juan A. Barrio** -----

Seguindo con los relatos que iniciamos en números anteriores de este Informativo, con relación a los trabajos, herramientas, costumbres, etc., etc., que había en mi pueblo y alrededores, voy a hablar de...

LOS COMIENZOS

El mes pasado les comentaba de las bodas, como se celebraban y de los preparativos y actos que se realizaban.



es que un matrimonio tuviese al menos cinco o seis hijos.

En el artículo de este mes, por darle cierta continuidad al anterior, les voy a comentar de como tenían que afrontar la vida los recién casados para salir adelante, en bastantes ocasiones, pues como ocurre ahora, había situaciones económicas muy diferentes.

No solían hacer viaje de novios. Como mucho un viaje a la capital de provincia de un día o a Madrid, si tenían algún familiar al que iban a ver y se quedaban en su casa algún día.

Eso si no ocurría que hubiese fallecido algún familiar más o menos cercano recientemente, por ejemplo algún tío, por lo que como estaban de luto no podían ir de viaje de novios porque se consideraba que era ir de fiesta.

Para esto presionaba mucho la familia, sobre todo si era familiar de la mujer, que eran las que estaban más obligadas a guardar luto. Solía suceder con bastante frecuencia.

Las familias solían ser más grandes que ahora, lo normal

Les estoy hablando de pequeños agricultores, que tenían algunas tierras y las cultivaban principalmente para el consumo propio. Tenían también algunos animales que les servían para tener huevos, leche y carne. Si les sobraba lo vendían y a veces si no les sobraba también tenían que vender si necesitaban dinero para comprar alguna cosa.

En cuanto los hijos podían trabajar, normalmente desde muy pequeños, lo hacían, pero para la casa, para ayudar a sacar adelante a la familia. Quien cobraba el dinero era el padre y seguían así hasta que se casaban y ya formaban otra familia.

Entonces sucedía que cuando se casaban no tenían nada, solo lo que hubiesen sacado en la boda, donde como les comentaba gran parte de lo que daban los invitados era para pagar el convite.

Los padres del novio y de la novia les solían dejar alguna tierra para que las sembraran para ellos, alguna gallina, alguna oveja, etc., para pudieran ir formando su familia, pero claro, dependiendo de las posibilidades de cada uno y pensando también que tenían más hijos y que tenían que pensar también en ellos.

Recuerdo haber visto algún papel escrito donde se reflejaba lo que un padre había dado a un hijo cuando se casaba, por ejemplo: una mesa, dos sillas, un burro, cuatro ovejas, etc.. Cuando se casaba otro hijo, hacía otro listado similar.

Las situaciones más complicadas se presentaban habitualmente a los hijos más mayores, porque los padres seguían teniendo una familia que atender y no les podían ayudar mucho, sin embargo, si los mayores ya se habían independizado, para los pequeños ya había más medios para ayudarles.

Si los padres disponían de alguna casa vieja, se la solían dejar para que pudieran vivir allí. La iban limpiando y arreglando poco a poco y amueblando con lo esencial para poder vivir. Pero tenían que pensar que esa casa también

le podría hacerle falta a otro de los hermanos que pudiera casarse después, por lo que en ese caso tenían que pensar en comprarse casa o buscar otra solución para poder vivir.

Para de trabajos del campo se utilizaba una pareja de animales, que se llamaba yunta, para arar, tirar del carro, etc.



Si no disponían de los dos animales se podían unir con otra persona que le sucediera lo mismo y formaban la pareja. Se alternaban la yunta para los trabajos en que fuese necesario, un día para una familia y otro día para otra.

A veces formaban yuntas un poco atípicas: un mulo y una vaca, un caballo y un burro, etc., y esto obligaba a preparar los útiles expresamente para ellos, por ejemplo los yugos.

Además de todo esto, como cuando les dejaban las tierras, o arrendaban otras había que sembrarlas y no se recogía



hasta el verano siguiente, por lo que hasta entonces no podían disponer de esos ingresos.

Por este motivo, en algunas ocasiones, los recién casados, durante el primer año, seguían trabajando cada uno en casa de sus padres respectivos y comiendo allí. Los maridos iban por la noche a casa de los suegros para dormir con su mujer y a veces ya venían cenados porque habían estado trabajando en casa de su padre.

Incluso a la vez que trabajaban en casa de los padres y aprovechando los útiles y animales de los mismos, iban arando y sembrando las tierras que les habían prestado o arrendado para el nuevo matrimonio hasta que hicieran la recolección.

En casa de los padres de la novia (ya mujer casada), durante ese año solían tener un cerdo para el nuevo matrimonio, que lo cuidaba ella y era para la matanza que hacían

an en el invierno siguiente, que solía ser cuando comenzaban la vida de forma más independiente.

Incluso, el primer hijo del matrimonio nacía habitualmente en casa de los padres de la mujer, no solo porque pudieran atenderla mejor y tuviesen más medios, sino porque vivía allí realmente la mujer.

Después de recoger la primera cosecha propia ya podían pensar en independizarse realmente, pues ya empezaban a tener garbanos y patatas para comer, trigo para poder canjear por pan, grano para alimentar a sus animales y para vender, etc., etc.



También las primeras herramientas y útiles de trabajo solían ser los que tenían ya desechados los padres porque fuesen viejos o estuviesen averiados. Les arreglaban para que pudieran ser empleados hasta que les fuera posible comprar o fabricar otros nuevos.



Estética Especializada PARREÑO



LUCHA CON LA CELULITIS DE FORMA PLACENTERA

La experiencia con Matispa Slim en tres tiempos te dará adelgazamiento y bienestar.

- 1-Un exfoliante con opciones de intensidad progresiva para eliminar toxinas y hacer una piel nueva.
- 2-Una envoltura a base de bayas de pimienta rosa para aprovechar la acción lipolítica y derretir la grasa.
- 3-Un masaje corporal para remodelar y reafirmar tú hermosa silueta.

Con la experiencia Matispa Slim decimos adiós a la piel de naranja y hola a la operación bikini!



C/ Cgdor. Diego de Valderrábano, 72
(esq. Dr. Garcia Tapia)

Tel.: 91 430 03 96

Nueva página web: Esteticaparreno.com y Parrenovitalidad.flp.com

 **Síguenos en facebook = "Estetica Especializada Parreño"**

CENTRO ESPECIALIZADO EN TRATAMIENTOS CORPORALES, FACIALES Y DEPILACIÓN DEFINITIVA

**Los mejores
COMERCIOS
están aquí**



**COMPRANDO
EN EL BARRIO
ganamos
todos!**

NACE UN ACUERDO ENTRE AXA MORATALAZ Y LA ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES

La Asociación de Comerciantes y Empresarios de Moratalaz, fiel a su compromiso con los vecinos y comerciantes del distrito, ha firmado un nuevo convenio esta vez con la Agencia de Seguros e Inversiones AXA de Moratalaz, situado en Avenida de Moratalaz 86.

Con éste último acuerdo que ha conseguido la asociación se provee a los vecinos y comerciantes

del distrito de un asesoramiento, oferta y condiciones especiales por un lado en seguros de Salud y por otro en productos de Ahorro e Inversión.

La situación de recortes en Sanidad y el futuro incierto de las Pensiones ha hecho que la gente tome cada vez más en serio complementarlas y cubrirse en salud de cara a su futuro. Motivo por el cual se ha querido dotar a los

vecinos y comerciantes de unas condiciones ventajosas para poderlo llevar a cabo, siendo Axa Moratalaz la elegida para ofrecer esas garantías y posibilidades al que esté interesado, entre otras cosas por ser líder mundial en protección financiera.

En lo referente a Salud, Axa da la posibilidad de contratar bien a través de un colectivo de mínimo 5 personas bien indivi-



dual. El tema de Ahorro e Inversión es más amplio, pues abarca desde los más conocidos, los planes de pensiones, a productos que se adaptan a las necesidades de ahorro e inversión de cada uno: corto, medio o largo plazo; renta variable o fija; con seguro de vida

incluido, asociado a fondos de inversión...

Gracias a este nuevo acuerdo la Asociación sigue ayudando al comercio de barrio a estar cada vez más protegido y asesorado, y a que sólo se preocupe por hacer que su negocio vaya bien.

HOGAR

**30%
DESCUENTO
NUEVAS PÓLIZAS**



COMERCIO

**30%
DESCUENTO
NUEVAS PÓLIZAS**

Av. Moratalaz 86  91 328 27 28



[YOGA MENTAL Y SALUD EMOCIONAL]

“APRENDER A PENSAR Y DEJAR DE PENSAR”

Una de las funciones más importantes de la mente intelectual es el pensamiento, un gran misterio de la mente y que se encarga de medir, comparar, conceptuar, analizar y buscar diferencias y analogías. Saber pensar no es nada fácil y saber dejar de pensar que tiene la misma importancia o más, pues mucho menos. La gran mayoría de las personas son esclavas de sus pensamientos y son pensadas por los mismos y con frecuencia por pensamientos agitados y aturdidos que generan una gran desdicha, lo que suele ocurrir con frecuencia en la vida diaria y en donde la mente se muestra indócil, perturbada y con una carencia absoluta de visión clara o lucidez.

Se puede decir que, entre otros, hay tres clases de pensamientos: el incontrolado, el incorrecto y el correcto, no siendo “el primero de ellos” de tal naturaleza ya que se trata

de un conjunto de automatismos mentales e ideas fragmentadas que casi de continuo moran en la mente, llegando a ser estéril y realmente extenuante, creándose muchas veces estados mentales de verdadera aflicción. En el “pensamiento incorrecto” no se da cierta objetividad y por consiguiente no es posible la acción recta y diestra, porque está cimentado en tendencias subyacentes de una mente engañosas y nocivas, en donde habitan los celos, la envidia, el odio, el egoísmo, la avaricia y otros tantos venenos mentales, generando errores básicos de la mente que la proyectan a un estado de desacierto, ignorancia, visión oscurecida y neurosis, dando lugar con ello a generar estados mentales que originan mucho dolor. Y en cuanto al “pensamiento correcto” es, evidentemente, el que esclarece, dilucida y garantiza el camino a la acción diestra, permitiéndonos conductas

mentales, verbales y corporales realmente armónicas.

Es muy importante adiestrarse en el dominio de los pensamientos y para ello se pueden adoptar, entre otras, las siguientes estrategias: entrenarse en cortar el pensamiento en su raíz, no dando opciones a los pensamientos destructivos o desordenados, tratando de eludir el improductivo charleo mental; tratar de ignorar los pensamientos no dejándonos arrastrar por ellos y poner la máxima atención a la actividad que estemos realizando; observar los pensamientos de manera inafectada como si fuesen nubes que vienen y se van; combatir con fuerza los pensamientos negativos con el cultivo metódico de los positivos y que tanto estimulan.

Por eso, es tan importante la meditación porque es el método más eficaz con sus técnicas milenarias y que nos enseña a

inhibir los pensamientos, con el fin de que vaya brotando otro modelo o grado de conocimiento más elevado y transformativo, recordando, entre otras, la más antigua definición del yoga mental y que es: “Yoga mental es la supresión de los pensamientos en la mente”.

Si realmente deseamos disfrutar del sosiego y la lucidez, faros imprescindibles en nuestras vidas, el dominio y control del pensamiento es esencial y termino recordando lo que señalaban los antiguos sabios: “Cuando haya que pensar, piensa, pero cuando no haya que hacerlo, vive”.

Paulino Monje

Profesor de Yoga Mental y Meditación. Especialista en Aulas de Mayores de la CAM. Conferenciante, Articulista y Tertuliano de radio. Programas Humanistas. paulinomnje@hotmail.com

Para
Anunciar
Su Empresa,
LLámenos al



91 437 40 43
616 73 87 88



POR FAVOR, LO NECESITO

He perdido un movil Panasonic el día 24 de mayo en Moratalaz, se me cayó del bolsillo en la calle o parques zona alrededor Doctor García Tapia, lo he estado buscando pero no lo encuentro. No es ultima generacion, ni bueno, es pesado y no grande, lo necesito porque es de los que se cargan en una plataforma que tengo en casa ya que lo utilizo para la linea fija de casa y la de movil. Si alguien lo ha encontrado no le servirá pero no lo tire por favor pongase en contacto conmigo 619 141 398 (María).

VENTA DE LOCAL

Particular, vende local de 70 metros en Moratalaz, calle Mario Cabré, tiene 3,80 metros de altura (probabilidad de hacer 2 plantas). Precio: 60.000 €. Tel.: 91 773 84 01 - 680 63 32 23

Centro Municipal de Mayores 'Arroyo Belincoso'

Lunes 6 de junio 18.00h **C/ Arroyo Belincoso, 13**

Presentación

Ayudas municipales a la rehabilitación de edificios de viviendas y la instalación de ascensores

Las ayudas incluyen obras de accesibilidad, conservación y eficiencia energética: **instalación de ascensores, salva-escaleras, aislamiento de fachadas, sustitución de equipos de climatización (calderas)...**

Área de Urbanismo del Ayuntamiento de Madrid
Junta de distrito
Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (FRAVM)

Convoca:
AV AVANCE DE MORATALAZ

Biblioteca Municipal Miguel Delibes

Lunes 20 de junio 18.30h **C/ Arroyo Belincoso, 11**

Presentación

Ayudas municipales a la rehabilitación de edificios de viviendas y la instalación de ascensores

Las ayudas incluyen obras de accesibilidad, conservación y eficiencia energética: **instalación de ascensores, salva-escaleras, aislamiento de fachadas, sustitución de equipos de climatización (calderas)...**

POLÍGONOS A Y C DE MORATALAZ

Área de urbanismo del Ayuntamiento de Madrid
Junta de distrito
Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (FRAVM)

Convoca:
AVANCE

LLAMA AL 010

RECOGIDA GRATUITA

Y A DOMICILIO

DE MUEBLES, ENSERES

Y ROPA





redpiso

Servicios Inmobiliarios

ESTUDIO
BARRIO MORATALAZ, S.L.U.
C/ CAMINO VINATEROS, 40
TEL.: 91/ 237 51 09
e.barriomoratalaz@redpiso.es



URBANIZACION PRIVADA
150.000 € / 89 m²

Ascensor, 3 dormitorios, salón, 2 baños, uno de ellos en suite, cocina, tendedero, terraza, calefacción individual de gas natural. Plaza de garaje en la misma finca. Portero, zona de juegos. Calificación energética: E. Metro Estrella línea 9. Autobuses líneas 8, 20, 30, 32, 71 y 113.

ESTUDIO
PLAZA DEL ENCUENTRO, S.L.
AVDA. MORATALAZ, 115
TEL.: 91/ 242 41 03
e.plazadelencuentro@redpiso.es



L4 TAPADERA
135.000 € / 86 m²

3ª planta de 86 mts, 3 dormitorios, salón amplio con terraza incorporada, baño y aseo, para entrar vivir, excelente comunicación.

ESTUDIO
MERCADO MORATALAZ, S.L.
C/ CAMINO VINATEROS, 171
TEL.: 91/ 371 33 70
e.mercadomoratalaz@redpiso.es



ARROYO DE FONTARRÓN
83.000 € / 63 m²

2º planta, 63 mts, 3 dormitorios, 1 baño completo, salón con comedor y terraza abierta, buena ubicación, para entrar a vivir. Metro Artilleros.

ESTUDIO
VALDEBERNARDO, S.L.
BULEVAR JOSÉ PRAT, 29
TEL.: 91/ 751 34 83
e.valdebernardo@redpiso.es



LADERA DE LOS ALMENDROS
129.900 € / 40 m²

6ª planta, cocina americana. Aire acondicionado, calefacción eléctrica y Suelos de tarima. Urbanización cerrada con piscina, pádel y portero 24 horas.



VIVIENDA EN MORATALAZ
85.000 € / 52 m²

Finca dotada de ascensor, 2 dormitorios, salón, balcón, cocina, calefacción. Calificación energética: E. Metro Estrella línea 9. Autobuses líneas 8, 20, 30, 32, 71 y 113.



BAJO CON JARDIN
160.000 € / 74 m²

Bajo de 74 mts de vivienda + 74 mts de jardín, 3 dormitorios, salón amplio con terraza incorporada, calefacción, para entrar vivir, excelente zona y comunicación.



DOCTOR GARCIA TAPIA
225.000 € / 80 m²

Avenida Doctor Gracia Tapia esquina con Antonio Cumella, 3 Planta, 80 mts, 2 dormitorios. Ascensor, Garaje, Piscina, Conserje.



HACIENDA DE PAVONES
140.000 € / 80 m²

Ubicado en Hacienda de pavones 217. 80 metros, 2ª planta, 2 dormitorios y un baño. Reformado. Con el metro en la puerta y todos los servicios.



DOCTOR GARCIA TAPIA
219.000 € / 99 m²

Ascensor, 3 dormitorios, salón independiente, baño, aseo, cocina con office, lavadero, terraza, calefacción central. Agua caliente individual de gas natural. Aire acondicionado. Conserje. Calificación energética: E. Metro Vinateros línea 9. Autobuses líneas 8, 20, 30, 32, 71 y 113.



L8 JUNTO AL PARQUE Z
209.000 € / 93 m²

2ª planta de 93 mts, ascensor, 3 dormitorios, 2 baños completos, salón amplio con terraza cerrada acristalada, calefacción central, plaza de garaje y trastero para actualizar.



HACIENDA DE PAVONES
96.000 € / 73 m²

Hacienda de Pavones, 3 planta, 73 mts, 2 dormitorios (antes 3), 2 baños, salón amplio, trastero, muy buena ubicación. Metro Pavones.



CORDEL DE PAVONES
212.000 € / 110 m²

4ª planta, 3 dormitorios y 2 baños. Ventanas climatit, suelos tarima, tendedero. Urbanización cerrada con plaza de garaje. Cerca del metro y centro comercial.



DCREDIT

Servicios Financieros

FINANCIAMOS EL 100%

ASESORAMIENTO FINANCIERO PERSONALIZADO Y GRATUITO

INFÓRMESE: AVENIDA PEÑA PRIETA, 45 * TEL.: 91/ 433 06 78 * c.alvagil@dcredit.es