



Periódico de  
Información  
Comercial y Local  
[www.informativomoratalaz.com](http://www.informativomoratalaz.com)

Difusión Gratuita  
Año XXIV - Nº 255 - Febrero 2019

**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](mailto:publicidad@informativomoratalaz.com)

**E-mails:**  
[moratalaz@informativomoratalaz.com](mailto:moratalaz@informativomoratalaz.com)  
[prensa@informativomoratalaz.com](mailto:prensa@informativomoratalaz.com)

**Web:**  
[www.informativomoratalaz.com](http://www.informativomoratalaz.com)  
[www.tvdigitalmoratalaz.com](http://www.tvdigitalmoratalaz.com)  
[www.youtube.com/user/InformativoMoratalaz](http://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**

 distrito moratalaz | **MADRID**

# Editorial

## #PROMETOYCUMPLO

Este año se celebran, de momento, dos elecciones de suma importancia: las municipales y autonómicas, y las europeas. No sabemos si también habrá elecciones generales pero de momento con las que están ya en el calendario vamos bien servidos.

Y siempre que hay elecciones se pueden sacar cosas positivas no sólo cuando salga elegido quien gane sino los meses de antes, cuando los partidos en el poder realizan de prisa y corriendo todas las obras y acciones que tenían previsto y prometen más y mejor, y cuando los partidos en la oposición aglutinan todas sus quejas y las de los vecinos y prometen que van a hacer esto y lo otro... Ay las promesas... Cuantas lunas nos habrán vendido para luego no llegar ni a bombilla led...

¿Y por qué ponérselo fácil a los que nos van a gobernar? ¿Por qué conformarnos con promesas vagas cuando podemos "atraparles" en sus propias palabras? Y es que en este país estamos demasiado acostumbrados a que nos prometan y



luego no cumplan, o que lo hagan a medias, y con eso ya darnos con un canto en los dientes.

Pero ya está bien. Como periodistas le tenemos un respeto absoluto al valor de las palabras y a la verdad. Por eso nos revelamos contra la palabra fácil, contra las promesas vacías, contra la demagogia y la falta de responsabilidad y por ello vamos a pedir, vamos a reclamar y vamos a rendir cuentas. Y para eso necesitamos a los vecinos, os necesitamos. Porque esto no es una cruzada sólo nuestra, no debería de serlo al menos.

#PrometoYCumplo no da pie a dudas. Se trata de un compromiso del que promete, un contrato ciudadano entre el que vota y es votado. ¿Y cuándo empieza esto?... Ya. Ahora mismo.

Vamos a empezar por pedir que se comprometan a arreglar las aceras y calzadas de Moratalaz. Para ello nos tenéis que enviar ya sea a través de redes sociales o al correo [moratalaz@informativomoratalaz.com](mailto:moratalaz@informativomoratalaz.com) una foto y la dirección de las deficiencias que hay que arreglar en el barrio. ¿Contamos con vosotros?

La vida es una sucesión de acontecimientos y el tránsito de un año a otro los seres humanos lo vivimos como algo nuevo y yo diría mágico, por todo lo que esperamos y anhelamos de las expectativas y proyectos que hacemos pensando en que todo va a ir mejor, es decir, ilusionados porque por fin se pueden llegar a cumplir nuestros mayores sueños en el campo del amor, la economía, la salud y, en definitiva, el bienestar personal y de todos los que nos rodean.

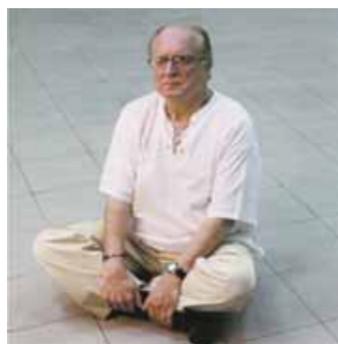
Estos deseos son tan antiguos como la misma Humanidad, porque se trata de la ilusión permanente que hay en todos nosotros de buscar afanosamente el estado más beneficioso para nuestras vidas, porque es la referencia innata de sentir y pensar

## [ YOGA MENTAL Y SALUD EMOCIONAL ]

### “UN NUEVO AÑO DE ANHELOS Y ESPERANZA”

como humanos que somos, siendo totalmente lícito y deseable. Una cosa es que después la vida se ocupe de desbaratarlo todo.

Pero continuando en esta actitud positiva de alcanzar nuestro objetivo, se pueden poner o establecer ciertas estrategias para el fortalecimiento de nuestros anhelos y esperanzas, con independencia de la dinámica de la propia vida que devenga la alternancia o la impermanencia de las cosas, siendo muy importante el terreno de las emociones que motivan enormemente la salud psíquica potenciando la fuerza vital que nos mueve. Las claves, entre otras, podrían ser:



Hacer un esfuerzo controlado en el intento de desarrollar, sentir, expresar y perpetuar las emociones positivas, porque la vida afectiva se enriquece enormemente. Trabajar en los estados mentales y sentimientos positivos para conseguir calma, sosiego, ecuanimidad y contento interior, para quererse a uno mismo y a los demás. Ejercitar la

tolerancia y la indulgencia para ser más flexibles mental y emocionalmente, no creando situaciones inútiles y de desgaste emocional con fricciones o conflictos. Tratar de dominar los pensamientos, para orientarlos hacia el cultivo de las emociones positivas y evitar las negativas. Tomar conciencia de que cada vez que sentimos ese flujo de la emoción positiva, los mayores beneficiarios somos nosotros mismos. Y finalmente, aplicar el arte de la ecuanimidad que es la fuerza equilibradora del ánimo, la firmeza y la armonía, que nos servirán de gran ayuda.

Que este nuevo año que acabamos de comenzar en tiempos tan difíciles de la sociedad en

que vivimos, sea generoso con todos y colme los anhelos de resolver situaciones de muchos que sufren la injusticia del paro, la falta de afectos, la soledad, la enfermedad, la insolidaridad y tantas carencias emocionales que puedan estar causando dolor. Pero siempre, siempre, brindar por la vida ya que es la única que tenemos.

Con mis mejores deseos, para todos los lectores y convecinos de nuestro barrio de Moratalaz, feliz y próspero año 2019.

**Paulino Monje**

**[Vecino de Moratalaz]**

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

[paulinomonje@hotmail.com](mailto:paulinomonje@hotmail.com)

# DETALLITOS DE MORATALAZ



Nuestro barrio está repleto de pequeños detallitos que a veces pueden pasar desapercibidos y en otras ocasiones obviamos de donde vienen y lo que representan.

Todos los que vivimos en Moratalaz y hemos dado paseos por el barrio sabemos que hay ciertas calles, ciertas zonas, donde la lógica se va de vacaciones y nos encontramos con que una acera es Marroquina y la de enfrente Corregidor José de Pasamonte, o que los números de los portales juegan al despiste y cual trileros nos retan a averiguar dónde está el número 10 si el portal 8 está justo ahí... Esta es parte de la magia espacio-temporal de Moratalaz.

Sin embargo hay días que no tenemos ganas de gymkanas ni juegos de percepción visual o detectivescos y tan sólo queremos llegar a nuestro destino lo antes posible, y mucho mejor si es sin dar demasiadas vueltas.

Para ayudar a ubicarse en algunas zonas de Moratalaz, desde hace no demasiado, se han instalado paneles grandes en la calle con el mapa del área más cercana, las calles y los números de los portales, que permiten al viandante hacerse una idea bastante clara de donde está y como ir a su destino.

Así que si te pierdes, ya sabes, busca un mapa grande que seguro se localizará fácilmente... y sino pues a sacar el Google Maps... Ya es cuestión de gustos.



## ¿Cómo evitarlos?

Se estima que más de cinco millones de españoles padecen ojos seco, mientras que a nivel mundial se calcula que el porcentaje de afectados se sitúa entre el 14 y el 33 por ciento.

Los días secos del invierno, el viento, el efecto de las calefacciones, el uso del ordenador y las bajas temperaturas son algunas de las causas que afectan a nuestros ojos secándolos.

Algunas de las molestias que sufrimos cuando tenemos los ojos secos son quemazón en el ojo, picor, sensación de arenilla, rojez... Lo cierto es que estos problemas son leves y no conllevan un problema para nuestra salud ocular. Sin embargo, el hecho de frotarnos los ojos debido a estas molestias sí que puede ser el origen de una infección o una lesión ocular.

**¿Sabías que...?**  
 • LAS PERSONAS con hipermetropía tienen mayor propensión a tener el ojo seco debido a que realizan un sobreesfuerzo para ver de cerca, lo que, a su vez, les lleva a parpadear menos y que, por tanto, produzcan menos lágrimas.

- Solucionar el problema**
- Consume entre un litro y medio y dos de agua al día.
  - Parpadea con frecuencia, especialmente delante del ordenador, al leer o al ver la televisión. Con el parpadeo hidratamos el ojo de forma natural.
  - Usa humidificadores en casa y en el lugar de trabajo.
  - Usa gafas de sol al salir a la calle.
  - Ventila la casa a primera hora del día durante al menos diez minutos.
  - Mantén el hábito de limpieza y cuidado adecuado para el uso de lentes de contacto.
  - Si las molestias continúan, consulta al óptico-optometrista.

## Cada vez más casos

Es posible que una de las causas por la que haya tantos casos de sequedad ocular se deba al envejecimiento de la población, ya que el trastorno es muy común entre los mayores de 65 años, especialmente en las mujeres.

Carlos Pérez  
 Director Técnico de Óptica Rubio

## FELIX GONZALO

CARNICERÍA - CHARCUTERÍA DE CALIDAD

[www.carniceriafeligonzalo.com](http://www.carniceriafeligonzalo.com)

Síguenos en Facebook

**GÉNEROS DE PRIMERA CALIDAD**

- TERNERA ASTURIANA *Xata Roja* "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)

**¡¡ AHORRE TIEMPO !!**  
 HAGA SU PEDIDO POR WHATSAPP: 640 724 183

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

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

POLLO RELLENO	25,00 €
POLLO ASADO	7,50 €
TORTILLA ESPAÑOLA	5,50 €
CROQUETAS (Ración)	6,00 €
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**

**OFERTA**

1/2 Pollo + Tortilla pequeña **6,50 €**

**Tortilla de patata pequeña **3,50 €****

# EL RETRASO DE BICIMAD

*El retraso en la ampliación de BiciMad, el servicio de bicicletas eléctricas de la EMT, parece que sigue perpetuándose para los distritos fuera de la M-30.*

**Alberto Barberá**

Si el año pasado, a consecuencia de la denuncia del Partido Popular, desestimada por un perito, debido a la supuesta adquisición irregular de la empresa por parte del Ayuntamiento, se retrasó toda posibilidad de ampliación, parece que a día de hoy siguen surgiendo problemas..

Haciéndonos eco de la información del medio [enbicipormadrid.es](http://enbicipormadrid.es), web especializada del mundo de la bici en Madrid, "el pasado mes de diciembre, los interventores del Ayuntamiento dieron finalmente el visto bueno a la gestión directa de BiciMad por parte de la EMT. La gestión directa implica acabar con las limitaciones del

contrato actual, que afecta a aspectos básicos demandados por los ciudadanos como las tarifas o la ampliación a nuevas zonas.

Desde hace meses, el material para la ampliación de BiciMad está preparado en las cocheras de Fuencarral, faltando sólo, a día de hoy, la aprobación en el Pleno para iniciarse de manera inmediata. Una vez superada la paralización judicial, sólo falta el acuerdo político para dar vía libre a la expansión y mejora del servicio."

Esto viene a decirnos que el único escollo a día de hoy es que se presente en el Pleno del Ayuntamiento y que la propuesta sea aprobada. Conseguido esto, el consistorio tendrá las manos liberadas para poder llevar a cabo la ampliación.

Tanto Partido Popular como Ciudadanos tienen pinta de que seguirán enrocados en su "No" a esta ampliación y en general a todo lo que huele a BiciMad, aun viniendo de la época del gobierno de Botella, donde ahí sí que era un sumun de problemas y un servicio abocado al desastre.

Por tanto tenemos que dirigir la mirada a las conversaciones entre Ahora Madrid y Partido Socialista. ¿Qué impide que el primero no saque la propuesta al Pleno? ¿Acaso teme un no del PSOE? ¿Qué mas escollos puede haber si ambas partes públicamente han manifestado su apuesta por el servicio? ¿Están entrando en juego cálculos electorales? Lo que sí



sabemos es que Vinateros está patas arribas por hacer un carril bici... habrá que crear el ecosistema adecuado para darle un

buen uso y cambiar el enfoque de la movilidad en Madrid con herramientas para todos, vivas dentro o fuera de la M-30.





VALORACIONES  
GRATUITAS

YA ESTAMOS  
EN EL BARRIO

NUEVA OFICINA A SU SERVICIO

ESTUDIO MORATALAZ FONTARRON  
Calle Corregidor Alonso de Tobar Nº 13 posterior.  
(Junto a la antigua oficina de Correos)  
**91 113 80 75**  
OFICINA PAVONES  
Calle Hacienda de Pavones Nº 235 local 14  
**633 697 799**  
MORATALAZ ASESORES  
INMOBILIARIOS  
Camino Vinateros Nº111  
**91 052 84 03**

## TECNOCASA A SU ENTERA DISPOSICIÓN

### NUESTROS SERVICIOS TECNOCASA:

- \* Intermediación Inmobiliaria de calidad en alquiler y venta.
- \* Atención personalizada y cercana.
- \* Seguimiento continuado durante el proceso de venta y alquiler.
- \* Más de 175.000 clientes satisfechos.
- \* Agentes Inmobiliarios en el RAIN, Registro de Agentes Inmobiliarios, más de 2.500 agentes.
- \* Agentes Inmobiliarios expertos con formación continuada en el sector.
- \* Valoración gratuita de su inmueble.
- \* Entrega de la revista inmobiliaria mensual en su domicilio.
- \* Asesoramiento gratuito en Herencias.
- \* Asesoramiento gratuito Jurídico y Fiscal Inmobiliario.
- \* Departamento financiero KIRON, financiación hasta el 100%
- \* Más de 2.000 hipotecas tramitadas en 2018.
- \* Red de 300 puntos de venta en Madrid y 600 a nivel nacional.

### Amplio horario:

Lunes a Viernes: De 9:30 a 14:00 y de 17:00 a 21:00  
Sábados: De 10:00 a 14:00.  
Domingos: Previa Cita.





CASTING  
PARA NUEVOS AGENTES

TÚ PUEDES SER EL ELEGIDO

VISITA ELCASTINGDETUVIDA.ES





WWW.TECNOCASA.ES

# UNA ESCUELA INFANTIL MÁS EN PAVONES

*“En 2019, Madrid aumentará su red de Escuelas Infantiles con 13 nuevos centros”*

Hace unos meses comentamos la noticia de que iban a construir en Moratalaz una escuela infantil municipal en la calle Cañón del Río Lobos, en Pavones. Si bien es cierto que no era la mejor zona para construirla, y sí una residencia de mayores como viene pidiendo “Avance” desde hace años, dado que la densidad de escuelas infantiles ahí es bastante alta con tres a sus alrededores y con zonas en Moratalaz bastante vacías, siempre es positivo que se amplíe la oferta educativa.



A lo largo de este año Madrid aumentará su red de escuelas infantiles con 13 nuevos centros. De éstos cuatro ya se han sumado a las 56 ya existentes en la Red municipal de Escuelas Infantiles del Ayuntamiento de

Madrid, puesta en marcha en el curso 2017/2018. Estas escuelas para menores de 0 a 3 años son la nuestra de Moratalaz, la de Moncloa-Aravaca, Villaverde y Retiro. Para inaugurar estas 4 nuevas el lunes 4 de febrero la alcaldesa Manuela Carmena realizó una visita a la de Moratalaz, y ver así en persona las instalaciones y a las profes con sus niños.

La puesta en marcha de estos equipamientos, el pasado 28 de enero, supuso sumar 510 plazas nuevas a las 6.226 que ya existían con anterioridad (suma total 6.736). Hay que añadir las 765 plazas financiadas con fondos municipales en 33 escuelas infantiles privadas (unas cuantas en Moratalaz), que supone en bastantes casos pagar un precio similar al de la pública, con la diferencia de

que las privadas bien es cierto que suelen tener más capacidad sobre todo para los bebés. Todas estas nuevas escuelas cuentan con la pareja educativa, para que los menores tengan una atención más individualizada; se tienen en cuenta la coeducación, la inclusión y la innovación en los proyectos educativos. Se han disminuido también los ratios en las aulas, fundamentalmente en las unidades para niñas y niños de dos o tres años, pasando de 20 a 16 alumnos por aula.

Como es evidente, las plazas de este año ya están reservadas y hasta el siguiente curso no saldrían nuevas, según la rotación que haya claro está, pero como decíamos al principio del artículo, es bueno que la gente pueda contar con más opciones y evalúe que le ofrece una escuela y otra, y en función de eso haga su elección.

## COLEGIO BILINGÜE C.E.I.P. REAL ARMADA

cp.realarmada.madrid@educa.madrid.org

**EXCELENTES RESULTADOS EN PRUEBAS CDI**

Comunidad de Madrid

Colegio Bilingüe

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

**SERVICIOS DEL CENTRO**

- Acogida de alumnos desde las 7:30 hasta las 18:00, con posibilidad de desayuno o merienda.
- Comedor Escolar con actividades lúdicas.
- Servicio de cambio de ropa para los más pequeños.
- Enfermera

**NUEVAS TECNOLOGÍAS**

- Desarrollamos una amplia diversidad de actividades en distintos tipos de plataforma web.
- Contamos con Pizarras Digitales en las aulas.
- Todas las aulas están dotadas con equipos informáticos y conexión a internet.
- Laboratorio de inglés.

**ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballet</li> <li>• Patinaje</li> <li>• Pintura</li> <li>• Inglés</li> <li>• Informática</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yudo</li> <li>• Karate</li> <li>• Baloncesto</li> <li>• Taller de teatro</li> <li>• Cocina</li> <li>• Natación</li> <li>• Ajedrez</li> </ul>
--	---

**JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS**

Para ver todas nuestras instalaciones y conocernos mejor, asistid a nuestras jornadas de puertas abiertas, el **Sábado 16 de Marzo** a las 11:30 horas y el **Martes 26 de Marzo** a las 16:10 horas.

**¡Venid a conocernos!**

**INSTALACIONES**

- Amplios patios
- Gimnasio
- Biblioteca
- Moderno comedor con cocina propia

**Calle Corregidor Juan Francisco de Lujan 114; 28030, Madrid; Teléfono/Fax 917 736 583**

[www.ceiprealarmada.blogspot.com](http://www.ceiprealarmada.blogspot.com)

# LO QUE LOS VECINOS DE MORATALAZ VOTAN

*A pocas horas de cerrarse la primera ronda de votaciones para los Presupuestos Participativos 2019 podemos observar como en Moratalaz se empiezan a repetir, año tras año, patrones de peticiones que reflejan como los vecinos seguimos interesados por cosas clave como la limpieza, el mantenimiento de las calles y el equipamiento municipal.*

Estas peticiones y sus apoyos, al margen de que se ejecuten finalmente (falta una segunda fase) y en plazos más o menos largos, son un termómetro perfecto para evaluar el sentir de la gente, qué es lo que consideran deficitario, qué esperan de su barrio y que cosas han gustado y se quieren repetir.

De esta forma, nos encontramos con peticiones de arreglar las aceras (602 apoyos), que todos los años se suelen repetir porque queda mucho trabajo que hacer tanto en aceras como en calzada; o aumentar las plazas de garaje y creación de parkings (645 apoyos) en un momento en el que se está llevando a cabo Madrid Central y gente de fuera podría ocupar plazas ya de por sí insuficientes en el barrio.

También es un clásico las peticiones por finalizar de una vez la Cuña Verde, en especial la zona de Doctor García Tapia con Media Legua, que acumulan año tras año votos y más votos, sien-



do en esta ocasión sumando todas las peticiones 824. A los que habría que sumarle 255 más que reclaman mejor iluminación del parque y otros 241 que solicitan un rocódromo. Con lo que se puede ver lo querido que es este parque por los morataleños y las ganas que se tiene de acabarlo ya y respirar tranquilos.

De nuevo otro clásico que desde los primeros presupuestos se

lleva pidiendo y aún no se ha hecho nada: Bicimad. 610 votos atestiguan que no nos rendimos, y que hasta que no nos pongan Bicimad en Moratalaz no vamos a dejar de reclamarlo, y más ahora que tanto se quiere fomentar la bicicleta o el monopatín que han puesto patas arriba Vinateros con el carril bici.

El aspirante a clásico pero ganado a pulso es el Festival de Blues

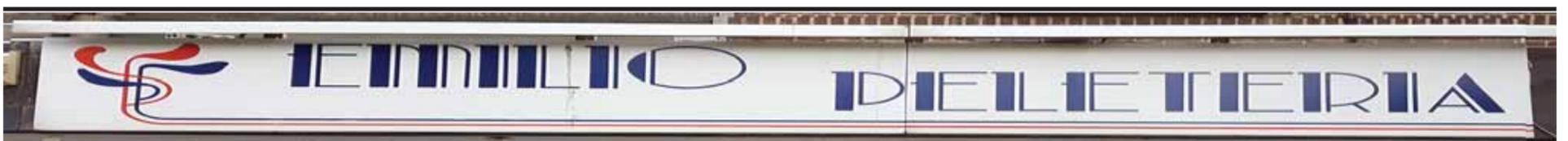
Internacional, que ya se pidió el año pasado, se llevó a cabo y fue un auténtico éxito en todos los sentidos. Ahora va por 383 votos pero (esto como opinión a nivel personal) no volverlo a celebrar sería un crimen por la proyección que le dio a Moratalaz y el espectáculo magnífico que nos dio a vecinos y visitantes.

Y claro está, faltan los versos libres: proyectos que se piden en momento puntuales y se solucionan o pasan de largo por falta de apoyos. Uno de ellos es la creación de una Feria de la Cultura en Moratalaz, que va por los 172 apoyos; otro que también se plantea con algo más de votos (266) es la creación de un espacio de co-working y ludoteca.

Hagan sus apuestas. ¿Qué proyectos pasarán a la ronda final?

En decide.madrid.es podrás ver más detalles de cada propuesta en Moratalaz, en los otros distritos así como en la ciudad de Madrid.

EL INFORMATIVO DE MORATALAZ... "EL PERIÓDICO DE TU BARRIO"



¡¡ **EXTRAORDINARIOS DESCUENTOS DE PRENDAS EN ESTOCAJE POR PRÓXIMA JUBILACIÓN !!**



**ARREGLOS Y TRANSFORMACIONES**  
*Renueve su viejo abrigo de piel*  
*Los descuentos no incluyen los trabajos del Taller*



C/ ARROYO FONTARRÓN, 39 \* 28030 MADRID (MORATALAZ) \* TELF.: 91/ 437 15 03



## Estética Especializada PARREÑO



### EL ENVEJECIMIENTO, ¿ENFERMEDAD CRÓNICA?

En los últimos 20 años los investigadores científicos (biólogos, médicos, físicos...) están invirtiendo sus esfuerzos y medios (reducidos por los recortes económicos) en hallar los procesos moleculares que conducen al envejecimiento humano y, con ello, a las enfermedades derivadas del mismo.

Todos los avances logrados: Células Madre, Epigenética, Telómeros-Telomerasa, Factores de Crecimiento..., han sido tomados como base por algunos laborato-

rios dermocosmetológicos para, a través de principios activos botánicos y biotecnológicos, actuar sobre los distintos cambios que se producen en la piel con el "paso del tiempo". La Cosmeceúticamás vanguardista te ayudará a recuperar y preservar la longevidad de tu piel sin intervenciones agresivas ni efectos secundarios no deseados.



**“ESTÉTICA ESPECIALIZADA PARREÑO”**  
**¡¡¡ VISÍTANOS EN FACEBOOK!!!**

C/ Cgdor. Diego de Valderrábano, 72  
(esq. Dr. Garcia Tapia)  
Tel.: 91 430 03 96

Descarga nuestra app estetica especializada parreño en Google Play Store:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.ays.PROD661443>

[www.esteticaparreno.es](http://www.esteticaparreno.es)

»
**MÁS DE 1 MILLÓN DE LECTORES AL MES**
»

DESDE 1991

**PIONEROS EN PRENSA DE PROXIMIDAD**

LLEGAMOS A TODOS TUS CLIENTES BUZÓN A BUZÓN.

LA INFORMACIÓN GRATUITA BARRIO A BARRIO Y DISTRITO A DISTRITO.

**ASOCIACIÓN DE EDITORES DE PRENSA DE PROXIMIDAD**

## ARTES DECORATIVAS Y MANUALIDADES

## DIBUJO Y PINTURA AL ÓLEO

**ARTESOL LE INVITA A LOS CURSOS MONOGRÁFICOS GRATUITOS DE COMUNIÓN.** ESTOS CONSISTEN EN PERSONALIZAR LOS REGALOS DE COMUNIÓN PARA SUS HIJOS. **EJEMPLO:** LIBRO DE FIRMAS PERSONALIZADO Y MUCHOS MÁS TRABAJOS, DE LOS QUE TENEMOS **MÁS DE 100 MODELOS** DIFERENTES DE PAPEL DE COMUNIÓN DE SCRAPBOOKING.



- Aplicamos las Técnicas más actuales.
  - Todos podemos ser Artistas. Artesol te lo pone fácil.
  - Asesoramiento Profesional, con más de 20 Años de Experiencia.
- ¡¡¡ VEN A VISITARNOS !!!**  
[artcsol2000@hotmail.com](mailto:artcsol2000@hotmail.com)



\* \* \* \* \* Horario de Lunes a Viernes, por las mañanas de 10 a 13,30h y por las tardes de 17 a 20:00h \* \* \* \* \*



Los mejores  
**COMERCIOS**  
están aquí



**COMPRANDO  
EN EL BARRIO**

**¡ganamos  
todos!**

EL INFORMATIVO DE  
**MORATALAZ**  
Con vosotros desde 1993

www.informativomoratalaz.com

Los miembros de la asociación  
Adrián Moratalaz participan,  
por 2º año consecutivo, en el  
Concurso Nacional de Cartas  
para Niños "Nuestro Barrio".  
Este año el tema es "Nuestro Barrio".  
El concurso se celebrará el día 15 de  
febrero de 2019 en el Ayuntamiento  
de Moratalaz.

Los pequeños, en el espacio  
de ocio, en la biblioteca  
Miguel Gálvez de Moratalaz,  
celebrarán el día 15 de febrero  
de 2019, un día de actividades  
para celebrar el día de la familia.

MORATALAZ  
"TAPA A TAPA II"

**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

**PELETERÍA  
EMILIO**

Abierto Sábados por la mañana

- ARREGLOS Y TRANSFORMACIONES
- CÁMARA DE CONSERVACIÓN

C/ Arroyo Fontarrón, 39  
28030 Madrid (Moratalaz)  
Tel.: 91 437 15 03

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

GÉNEROS DE PRIMERA CALIDAD

- TERNERA ASTURIANA "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)  
¡¡ AHORRE TIEMPO !!  
HAGA SU PEDIDO POR WHATSAPP: 640 724 183

# EL PARQUE PAVONES

Con buena parte del trabajo ya hecho, el parque Pavones Norte experimenta otra zona verde reformada del barrio y del equipamiento nuevo que se sienta Financieramente Sostenibles (IFS) del 2017, ha sido el montante final de la obra.

*Alberto Barberá*

**N**iños, mayores, amantes del deporte al aire libre y propietarios de perros tendrán un lugar adecuado a sus necesidades. En la actualidad el único equipamiento que hay son dos áreas infantiles. Esto va a cambiar pues se eliminará la pequeña y se modificará la grande para convertirla en un espacio de juegos universal e inclusivo donde tengan cabida todo tipo de usuarios. También se dará respuesta a las demandas de otros colectivos como el de los aficionados a la calistenia, creando el primer circuito en el distrito, equipado con siete elementos de ejercicio.

Asimismo, la tercera edad dispondrá de un circuito para su entrenamiento físico con diferentes aparatos y los dueños de los perros encontrarán en el parque una zona de esparcimiento acotada para sus mascotas, con circuito canino.

Una de las mayores demandas vecinales se hará realidad con



la creación de entradas al parque que se situarán como continuación de los pasos de peatones. Por otro lado, para mejorar los desplazamientos se construirá una nueva

infraestructura viaria, se reformarán todos los caminos y se instalarán sistemas de drenaje y saneamiento que permitirán aprovechar el agua de la lluvia, desviándola a un

**SU PUBLIC**

**91 437 40 43**

# NORTE LUCE MEJOR

...ntará un lavado de cara que permitirá a los vecinos seguir disfrutando de ... se ha instalado. 750.000 euros, con cargo a la partida de Inversiones ... obra, que se suma a las del parque Darwin y a las futuras de la Cuña Verde.



jardín donde se almacenará y purificará a través de la vegetación y el suelo.

No nos olvidemos que, aunque bien equipado, no deja

de ser un parque y la vegetación es fundamental. Por ello el diseño de la jardinería apuesta por la biodiversidad añadiendo nuevas especies de arbolado y

arbustos. En la actualidad más de la mitad de los árboles se concentran en tres especies: chopos, sóforas y arces. Se prevé enriquecer la vegetación con once especies más que se ordenarán por grupos con semejantes necesidades hídricas.

Por otro lado, una tercera parte de las 3,5 hectáreas del parque está cubierta por césped y pradera, lo que supone un elevado gasto de agua. Por ello, y atendiendo a las indicaciones del artículo 19 de la Ordenanza de Gestión y Uso Eficiente del Agua en la Ciudad de Madrid, se reducirá éste en un 20% para ser reemplazado por distintas plantas tapizantes y arbustivas.

La vegetación elegida para el jardín, que aprovechará el agua drenada, estará formada por especies adaptadas a suelos húmedos y que soportan encharcamientos: carpes para los alcorques y fresnos para las jardineras. En el interior se plantarán abelias, arbustos con abundantes y flores resistentes que aporten colorido y contraste al conjunto.

**REBAJAS**  
**DESCUENTO**  
**30%** EN CONFECCIÓN:  
VISILLOS, ESTORES  
PANEL JAPONES,  
ETC...

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

Síguenos en facebook

**Librería**  
**MILIBRO**

C/ Camino de los vinteros, 108  
(Moratalaz) Tel: 91 163 76 23  
millibrolibreria@gmail.com

Síguenos

**REPARACIONES**  
**CUTIM, 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

**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

**IDAD, AQUÍ**  
**616 73 87 88**

**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

**ARTESOL**

**ARTES DECORATIVAS Y MANUALIDADES**

AVDA. DR. GARCÍA TAPIA, 147 - 28030 MADRID  
TEL.: 91/ 029 96 07 - 600 515 896

EL INFORMATIVO DE  
**MORATALAZ****CON VOSOTROS  
DESDE 1995****Para  
Anunciar  
Su Empresa,****LLámenos al  
91 437 40 43  
616 73 87 88**

## DIME CÓMO ESCRIBES Y TE DIRÉ COMO ERES

*Si queréis aumentar vuestros conocimientos, se informa a los interesados que los jueves alternos desde Febrero hasta Noviembre de 2019, se impartirán nuevos Talleres en la Biblioteca Miguel Delibes.*

La Grafología es una ciencia o técnica que estudia las características psicológicas de las personas a través de la forma y los rasgos de su escritura. Además de ayudarnos a conocernos a nosotros mismos también nos puede ayudar a conocer a personas de nuestro entorno, sus aptitudes y posibilidades.

Pero es que también puede ayudarnos en el ámbito laboral, siendo éste un conocimiento cada vez más buscado en el ámbito profesional como herramienta fundamental entre otros aspectos para la selección de personal.

Para que nos hagamos una idea algo más claro del asunto, el camino del estudio grafológico se inicia en

el análisis morfológico de la escritura. Este analiza los microgestos que se realizan al escribir y que apuntan los cimientos sobre los que se asienta el descubrimiento de rasgos de la personalidad humana.

Todo esto y desde luego mucho más vais a poder aprender, hasta un máximo de 15 personas, si empezáis a asistir a los talleres impartido los jueves alternos desde febrero hasta noviembre del 2019 en la biblioteca Miguel Delibes.

Tendréis que inscribiros en la propia biblioteca así que si os ha picado el gusanillo y queréis aumentar vuestros conocimientos, no os demoréis mucho que seguro que será un taller que no deje indiferente a nadie.



El Informativo de Moratalaz: "El Periódico de tu Barrio"

## ¿PENSANDO EN SU FUTURO?



- ✓ "A este colegio vino mi marido cuando lo abrieron; aquí han estudiado mis dos hijos y aquí está mi nieta en 5 añitos" (Charo: coordinadora de comedor).
- ✓ "Este era mi cole de pequeña, y ahora he vuelto a hacer mis prácticas en Educación Infantil" (Silvia: antigua alumna, estudiante universitaria).
- ✓ "Es un cole muy familiar; hay muy buen ambiente" (Patricia: Presidenta de la AMPA).

**Colegio MENÉNDEZ PIDAL-MADRID**

C/ ENCOMIENDA DE PALACIOS, 85. MADRID 28030 TELF:917736781- web.cpmenendezpidal.org

**JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS 20 y 28 de MARZO a las 16:00 horas**

OTRAS FECHAS PEDIR CITA AL 917736781

**COLE CON JORNADA CONTINUA EN MORATALAZ****4 de ABRIL a las 9:15 horas****Antiguo "Héroes de Cuba y Filipinas"**

# NO TE VAYAS A OTRO BARRIO

*Una iniciativa que pone el foco en las Juntas de Distrito y que cuenta con una web donde se presentan diferentes casuísticas a las que te puedes enfrentar (empadronarse, casarse, subvenciones, multas, etc.)*

Desde el principio de la legislatura de Ahora Madrid se ha venido proyectando la necesidad de un cambio de modelo que tienda a la descentralización de funciones del Ayuntamiento en ciertas materias trasladándose a las propias Juntas de Distrito.

Por su carácter local bien es cierto que las Juntas de Distrito pueden llevar a cabo funciones que no dependan tanto de ser trasladadas al Área correspondiente, ganándose en eficiencia y tiempo de ejecución. Ese paso, que estaba costando dar, ya se empezó a materializar el año pasado y con los nuevos proyectos y presupuestos parece que se sigue esa misma línea.

Así, las competencias de elaboración de la programación deportiva, de rehabilitación, mejora y acondicionamiento de zonas verdes y de renovación y acondicionamiento de obras en vías públicas pasaron a las Juntas, además de que se amplió el presupuesto asignado a los distritos un 13,9%.



Y si efectivamente se consigue de esta forma mayor eficiencia, bienvenido sea el cambio.

Sin embargo toda esta tendencia no tendría mucho sentido si no se buscara convertir a las Juntas de Distrito en "pequeños ayuntamientos" donde la gente de forma ágil supiera donde hacer cada trámite que se le presente y descargar así de procesos al propio ayuntamiento.

Para ayudar en este proceso el Ayuntamiento, en boca de Nacho Murgui, delegado Coordinación Territorial y Cooperación Público-Social, presentó el pasado 8 de enero la campaña "No te vayas a otro barrio", una iniciativa que pone el foco en las Juntas de Distrito y que cuenta con una web donde se presentan diferentes casuísticas a las que te puedes enfrentar (empadronarse, casarse, subvenciones,

multas...) y seleccionando cada una de ellas te redirige a la página del ayuntamiento específica que te indica que pasos dar y donde hacerlo según tu código postal. Una forma simple, visual y rápida de buscar información de trámites sin tener que perderte por la web infinita de [www.madrid.es](http://www.madrid.es). Además de esto también te incluye enlaces a otras páginas municipales como madridcultura donde poder ver las distintas actividades y espectáculos que se desarrollan en los distritos o la página de noticias del ayuntamiento. La web en cuestión ya está operativo y accesible a todo el mundo: [es21.madrid.es](http://es21.madrid.es)

A fin de darse a conocer estas iniciativas a los vecinos se ha puesto en marcha una campaña de promoción que estará presente en más de 600 mupis y marquesinas, más de 320 mupis digitales, en las pantallas de la Escena Encendida (Callao, Palacio de la Prensa, Cines Capitol, El Corte Inglés y FNAC), en 39 estaciones de la red de Metro, 35 rutas de autobuses de la ciudad, 19 periódicos y en redes sociales.



## PUNTO DE IMPULSO DEL CONSUMO SOSTENIBLE DEL DISTRITO DE MORATALAZ

Plan de Impulso de Consumo Sostenible de la Ciudad de Madrid

Somos un espacio municipal destinado a impulsar el consumo responsable y sostenible en Moratalaz, basado en un modelo de co-gestión y participación ciudadana en torno a los ámbitos de acción recogidos en el Plan de Impulso de Consumo Sostenible.



ALIMENTACIÓN  
ENERGÍA, MOVILIDAD  
Y RESIDUOS  
BANCA Y SEGUROS ÉTICOS  
OTROS BIENES DE CONSUMO  
CULTURA, OCIO Y TURISMO

Si tienes alguna propuesta relacionada con el consumo responsable para poner en marcha en Moratalaz no dudes en contactar: [consumo.moratalaz@madrides](mailto:consumo.moratalaz@madrides)  
O ven a visitarnos.

**Espacio Sociocultural La Salamandra. C/ Encomienda de Palacios 52**  
De Lunes a Viernes de 17:00 a 21:00h  
Miércoles, Viernes y Sábados de 10:00 a 14:00h

## TALLERES PARA JÓVENES ABIERTOS AL FUTURO

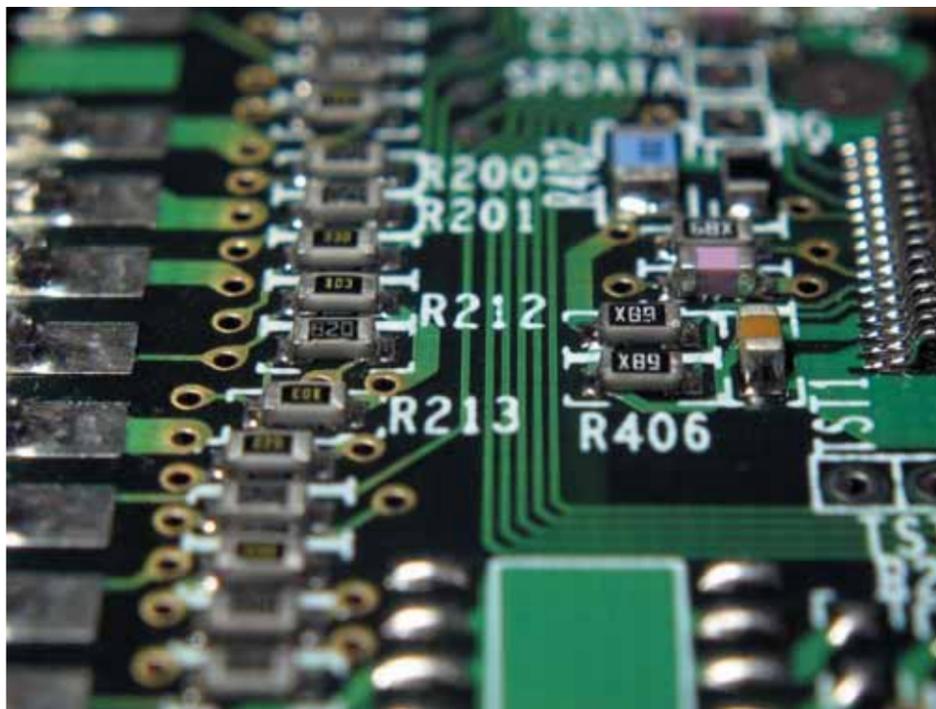
*La Fundación MUSOL durante el mes de febrero y marzo, elaborarán dos talleres tecnológicos para distintas edades en la biblioteca Miguel Delibes, así como uno de cuentacuentos para más pequeños.*

El ritmo cada vez más rápido de los avances tecnológicos configura una sociedad en constante movimiento donde lo nuevo rápidamente se convierte en antiguo y por lo tanto estar al día de esos avances te requiere un aprendizaje prácticamente diario.

Es evidente que cuando tienes un trabajo con estas exigencias de actualización es porque ya, en mayor o menor medida, has recorrido ese camino muchas veces y tienes herramientas para seguir con ese aprendizaje. Claro que nadie ha nacido sabiendo, y todo tiene una base y un aprendizaje.

Son muchos los niños y adolescentes que se sienten atraídos por estos caminos, por la tecnología no tanto como medio (que también) sino como herramienta, como camino donde desarrollarse profesionalmente y entender mejor el mundo actual y lo que les rodea.

La Fundación MUSOL colabora desde 1998 con los entes locales y regionales en Europa, España, África



ca y América Latina, promoviendo su compromiso y actuación a favor del desarrollo sostenible y serán ellos los que, durante el mes de febrero y marzo, elaborarán dos talleres tecnológicos para distintas edades en la biblioteca Miguel Delibes, así como uno de cuentacuentos para más pequeños.

Estas actividades parten de las propias bibliotecas, que asumen un rol fundamental para lograr en nuestro entorno más inmediato varios Objetivos de Desarrollo Sostenible fijados por la Agenda 2030 y asegurar el ejercicio de varios derechos humanos, como son el derecho al acceso a la información y a la educación.

La primera de estas será el 18 de febrero, dirigida a niños de entre 6 y 8 años. Se tratará de una actividad de cuentacuentos titulada "Berta de la Esperanza" y llevada a cabo por Susana Jiménez, para un grupo de niños como máximo de 30 personas. Será a las 18.30 pero es posible que se requiera ir antes para tener plazas.

La segunda actividad, dos días después, entra más en faena y busca atraer a jóvenes de entre 8 y 12 años con un título sugerente: "Taller de iniciación a la programación y la robótica". Aquí, a través de una o dos personas se pondrán sobre la mesa principios básicos tecnológicos y harán un acercamiento a la programación con Scratch en ordenadores y/o tablets y robótica con drones. Este taller será a las 18.00 para un grupo máximo de 14.

Finalmente, el mes siguiente, 20 de marzo a las 18.00, se desarrollará el "Taller de robótica y diseño e impresión 3d", dirigido a jóvenes de entre 12 y 16 años que quieran aprender a trabajar con Drones y con Tynker CAD para el diseño de Impresión 3D.



### CEIP Doctor Conde Arruga

- C/ Hacienda de Pavones 105. tel. 917732393 Twitter: @ceipcondearruga
- <http://www.educa2.madrid.org/web/centro.cp.condearruga.madrid>
- [cp.condearruga.madrid@educa.madrid.org](mailto:cp.condearruga.madrid@educa.madrid.org)



#### Bilingüismo

- Auxiliares nativos de Estados Unidos y Reino Unido.
- Video conferencias con escuela "Wykeham School de Londres."
- Proyecto E-Twinning.

También en Ed. Infantil

#### Planes y Proyectos

- Proyecto "Snappet": Lengua y Matemáticas con tablets.
- Implantación de la asignatura: "Tecnología y recursos digitales"
- Plan de prevención del acoso escolar: "Buzones amigos"
- Programa de reciclaje "Educaeneco" (Ecoembes).
- Proyecto "Aquí pintamos todos".
- Actividades conjuntas: Fiesta Solidaria, Semana Cultural...

#### Metodologías

- Gamificación: Kahoot, Class Dojo, Plickers, ...
- Retos, Trabajos de investigación, Proyectos, Trabajo cooperativo.
- Desdoble de grupos para refuerzos y preparación de pruebas



#### Servicios

- Primeros del cole (7.30-9.00 h.)
- Comedor
- Servicio de cambio gratuito para Ed. Infantil
- Programa de apoyo escolar (16.00-18.30 h.)
- Ludoteca gratuita para Ed. Infantil (16.00-17.00 h.)
- Actividades Extraescolares:
  - Escuelas deportivas Ayuntamiento: Baloncesto, béisbol, ajedrez, patinaje.
  - AMPA. (16.00-17.00)

**DÍAS DE  
PUERTAS ABIERTAS**

**19 Y 27 de marzo de 2019**  
hora: 16.10  
**Fiesta Solidaria 5 de abril 16.00 h.**

#### Equipamiento y Recursos TIC

- Ordenadores y pizarras digitales en todas las aulas y dependencias del centro.
- Dotación de "tablets" para uso individual en las aulas.
- Blogs del profesorado con actividades interactivas para repasar de forma lúdica, accesibles desde la Página Web del centro.
- Libros digitales en las aulas y con licencias de algunas editoriales para las familias.

Venid a  
visitarnos



# Bajamos la factura del agua

## Ampliamos nuestra tarifa social a las personas en situación de viudedad

### NUEVA BONIFICACIÓN **PENSIÓN DE VIUEDAD**

Perceptores de una pensión por viudedad con renta total inferior a 14.000 euros anuales.

#### ¿Qué se bonifica?

La bonificación será del 50 % del importe de la cuota de servicio fija.

#### Ejemplo

Para un consumo de 7 m<sup>3</sup>/bimestre con un contador de 15 mm

**15€**

IMPORTE FACTURA CON BONIFICACIÓN

**24€**

IMPORTE FACTURA SIN BONIFICACIÓN

Llámanos al teléfono gratuito

**900 365 365**

[www.canaldeisabelsegunda.es](http://www.canaldeisabelsegunda.es)

**Cuidamos el agua,  
cuidamos de ti**



### ¿QUÉ OTRAS BONIFICACIONES SOCIALES OFRECE CANAL?

- ✓ Familias o viviendas numerosas
- ✓ Entidades sin ánimo de lucro
- ✓ Beneficiarios de una pensión no contributiva
- ✓ Beneficiarios de la Renta Mínima de Inserción
- ✓ Beneficiarios de la Renta Activa de Inserción

Y, por supuesto, todas las personas en situación de especial exclusión que cuenten con un certificado del trabajador social.



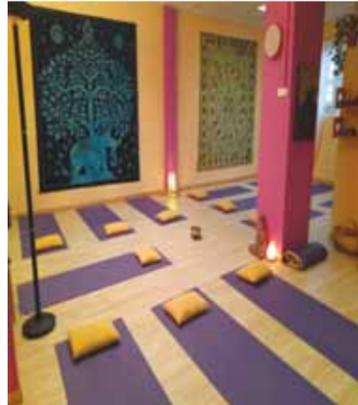
## !!! CLASES A MEDIODÍA PARA RENOVAR TU ENERGÍA DESPUÉS DE LA MAÑANA !!!

### ¿Por qué el Yoga?

Vivimos en una sociedad cada vez más tecnológica y "avanzada". En los últimos 40 años hemos asumido cambios que parecían impensables sólo unos pocos años atrás. Y esta tendencia no hace sino crecer.

En las últimas décadas, en occidente, se ha observado un creciente interés por la cultura y la filosofía oriental, especialmente por el Yoga y la Meditación.

El yoga tiene un origen ancestral, proviene de una civilización que floreció en el Valle del Indo miles de años atrás. Según algunos historiadores hay pruebas arqueológicas que evidencian una antigüedad superior a 5000 años; otras fuentes la establecen en unos 3000. En cualquier caso es una de las tradiciones filosóficas más antiguas del mundo y no sólo eso, además se mantiene viva.



Millones de personas en todo el mundo siguen practicando y profundizando en el Yoga; incluso en lugares y culturas muy diversas y distantes del lugar de donde se originó. Cabe preguntarse ¿Qué tiene el Yoga?, ¿Qué hace que se siga manteniendo vivo? Se han divulgado mucho sus múltiples beneficios avalados en los últimos años por diversas investigaciones científicas:

aumento de la fortaleza física y energía vital, flexibilidad, relajación, aumento de concentración, paz mental, y un largo etcétera. Pero, siendo todas estas ventajas importantes ¿son suficientes?, ¿Por qué sociedades tan evolucionadas y tecnológicas, se interesan por una filosofía tan antigua? Simplemente porque funciona, porque ofrece al ser humano una



visión mucho más amplia de su propia realidad mostrándole un camino para descubrir su verdadera esencia y despejando la idea limitada que habitualmente tiene de sí mismo.

En definitiva, el Yoga continúa vigente por su universalidad y eficacia, por la enorme capacidad de adaptación a cualquier persona independientemente de su condición física o de la situación en que se encuentre.

Los profesionales de ENCUESTRO ofrecemos en cada clase lo mejor de nosotros mismos, brindándote la oportunidad de compartir estas poderosas herramientas, tan antiguas y a la vez tan actuales, y sobre todo tan necesarias para los acelerados ciudadanos del S. XXI.

**PARA TU COMODIDAD SEGUIMOS MANTENIENDO UN AMPLIO HORARIO DE CLASES DE MAÑANA, MEDIODÍA, TARDE Y NOCHE.**

**PARA HACER UNA PAUSA AL MEDIODÍA, TENEMOS CLASE DE YOGA DE 15:30 A 16:30H  
!!! DATE UN RESPIRO !!!**

**DEDÍCATE UN TIEMPO PORQUE TÚ ERES LO MÁS IMPORTANTE"**

'EL EQUIPO DE ENCUESTRO

[www.yogaencuentro.com](http://www.yogaencuentro.com)  
[yogaencuentro@hotmail.com](mailto:yogaencuentro@hotmail.com)

**Centro de Yoga y Terapia ENCUESTRO**

**- YOGA - TALLERES:**  
**- MEDITACIÓN - SEMINARIOS**

**C/ MARIO CABRÉ, 11 (POSTERIOR)**  
Colonia Nueva Esperanza - Metro Artilleros  
Autobuses: 30 - 32 - 71 - 100 - 140  
**TEL.: 91 371 34 61**  
web: [www.yogaencuentro.com](http://www.yogaencuentro.com)  
e-mail: [yogaencuentro@hotmail.com](mailto:yogaencuentro@hotmail.com)

**\* \* \* ESTAMOS EN C/ MARIO CABRÉ, 11 - POSTERIOR [DETRÁS DEL PORTAL] \* \* \***

## MIS RECUERDOS...

**Juan A. Barrio [Vecino de Moratalaz]**

Siguiendo 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...

### EL INVIERNO

Antiguamente los inviernos, principalmente los meses de enero y febrero, eran bastante más duros que ahora. Los trabajos de la agricultura prácticamente se paralizaban y la ganadería se mantenía en bastantes ocasiones encerrada en los establos porque la nieve o el hielo no permitían que saliesen al campo a pastar.

Voy a comentar algunas de las actividades o curiosidades de los inviernos antiguamente en los pequeños pueblos.

Una de las cosas que se hacían en invierno era la matanza. Habitualmente en cada casa se mataba uno o dos cerdos ya grandes, dependiendo de las posibilidades y cantidad de personas que componían la familia.



Con la matanza se preparaba la base principal para la alimentación de todo el año. Los jamones, los chorizos, los lomos, etc. se curaban o se metían en conserva una vez oreados para consumirlos a lo largo del año y principalmente en el verano, que era el trabajo más duro y que parte de las comidas se hacían en el campo.



Las morcillas, chicharrones, etc., se consumían habitualmente en los días siguientes a la matanza porque era más difícil de conservar largo tiempo.

En los trabajos de la matanza se ayudaban familiares y amigos y en cada una se debían utilizar varios días. Por este motivo estaban ocupados varias semanas con este tema.

También preparaban las herramientas para cuando empezara la primavera y comenzara el tiempo de arar. Solía estar muy activa estos meses la fragua con la reparación o construcción de arados y la preparación de las rejas de hierro. Al herrero le tenía que ayudar la persona que encargaba el trabajo.



Otro de los trabajos era cortar la leña y almacenarla en las portadas para que se secase y se consumiera al año siguiente para la lumbre y que sirviera para cocinar y también para calentarse, porque la calefacción no existía.

Lo habitual era estar por las tardes/noches alrededor de la lumbre o del brasero mientras están descansando o haciendo trabajos caseros.

En varias ocasiones a lo largo del invierno, cuando nevaba bastante, había que quitar la nieve de las puertas e ir



haciendo un camino hasta la calle, quitando la nieve con una pala, y después a lo largo de la calle hasta llegar a la escuela, a la Iglesia, al Ayuntamiento, o donde fuese necesario acudir.

Los pueblos se quedaban incomunicados varios días por la nieve, porque no había los medios de ahora para limpiar los caminos y carreteras. Por el tema de las compras para la comida no había mucho problema porque casi se autoabastecían con lo que habían recogido en la cosecha (patatas, garbanzos, trigo para la harina,...) y también tenían gallinas, conejos, etc., para el consumo familiar.



Como curiosidad voy a comentar la forma de pasar el menos frío posible en la escuela. La única calefacción que había era una estufa de leña en un punto de la escuela. El ayuntamiento llevaba leña a las escuelas y después el Maestro o los chicos mayores eran los que encendían la estufa cuando hacía frío.

A los que estaban cerca de la estufa les llegaba mejor el calor, pero los más alejados lo pasaban peor.

Si el día era frío, el Sr Maestro dejaba que nos acercáramos por turnos a la estufa para calentarnos, sobre todo las manos.





**Estética Especializada  
PARREÑO**



**“ALGO DEBE CAMBIAR....”**

**LA REVOLUCIÓN DE LA DERMOCEÚTICA ES LA PRESCRIPCIÓN PROFESIONAL.**



".....ayúdame a ganar la juventud con la edad y no a perderla con el tiempo."

*Carlos Fuentes*

**CENTRO ESPECIALIZADO EN  
TRATAMIENTOS CORPORALES, FACIALES  
Y DEPILACIÓN DEFINITIVA**



**“ESTÉTICA ESPECIALIZADA PARREÑO”  
¡¡¡VISÍTANOS EN FACEBOOK!!!**

C/ Cgdor. Diego de Valderrábano, 72  
(esq. Dr. Garcia Tapia)  
Tel.: 91 430 03 96

Descarga nuestra app estetica especializada parreño en Google Play Store:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.ays.PROD661443>

[www.esteticaparreno.es](http://www.esteticaparreno.es)

# LAS ATLETAS DE MORATALAZ, AL CAMPEONATO DE ESPAÑA

*La Asociación Atlética de Moratalaz, llevó a deportistas de todas las categorías masculinas y femeninas presentes en la competición*

El domingo 27, en el Parque de las Cruces de Carabanchel se celebró el Campeonato de Clubes de Cross, donde la Asociación Atlética de Moratalaz llevó a deportistas de todas las categorías masculinas y femeninas presentes en la competición.

Las categorías fueron Sub 18, Sub 20, Sub 23 y Absoluta, presentando un total de 12 atletas en cada categoría. Aunque los equipos son de 8 atletas, los otros cuatro competían en el individual. Este campeonato era clasificatorio

para el campeonato de España de Clubes, por lo que tenía máxima importancia para llegar a la competición que se celebrará en Linares el 24 de febrero.

Finalmente, entre todos los atletas que se presentaron, que fueron muchos, los de Moratalaz lograron la clasificación para el Campeonato de España en sus equipos Sub 18 y Sub 20 femenino, quedando sextas y quintas en la general, respectivamente. Destacar en categoría Sub 18 el 19º puesto de Ariadna Garrido y el 20º de Olga Sánchez Valladares.

En Sub 20, Celia Martínez llegó en 15º posición.

El equipo Sub 18 masculino terminó 6º por equipos, con Javier Mebratu acabando séptimo. Los Sub 20 quedaron 6º por equipos, con Antonio Lázaro en 13º posición.

En categoría absoluta masculina destacar la vuelta de Jesús Ramos, que se hizo con la 10º posición, seguido de Roberto Abia que llegó el 18º. Por equipos quedaron los 11º. Las atletas absolutas quedaron 10º por equipos, con Estela Álvarez cruzando la meta en 17º posición.



**¿Quieres  
añadir  
originalidad  
y diversión  
en tu Evento?**



**... Alquila nuestro Servicio de Fotomatón para Bodas, Comuniones, Cumpleaños, Fiestas de Empresa, Despedidas de Solter@... ¡¡ y tus invitados, nunca se olvidarán de ese día !!**



**656 67 24 29**

**www.masfotomaton.com**

**SÍGUENOS EN:**



**masfotomaton.com**



**masfotomaton**