

EIEstética Especializada
PARREÑO**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****CONTROL *psf* - *ojb*****BARRIO DE
VALDEBERNARDO****PSF**
MADRID

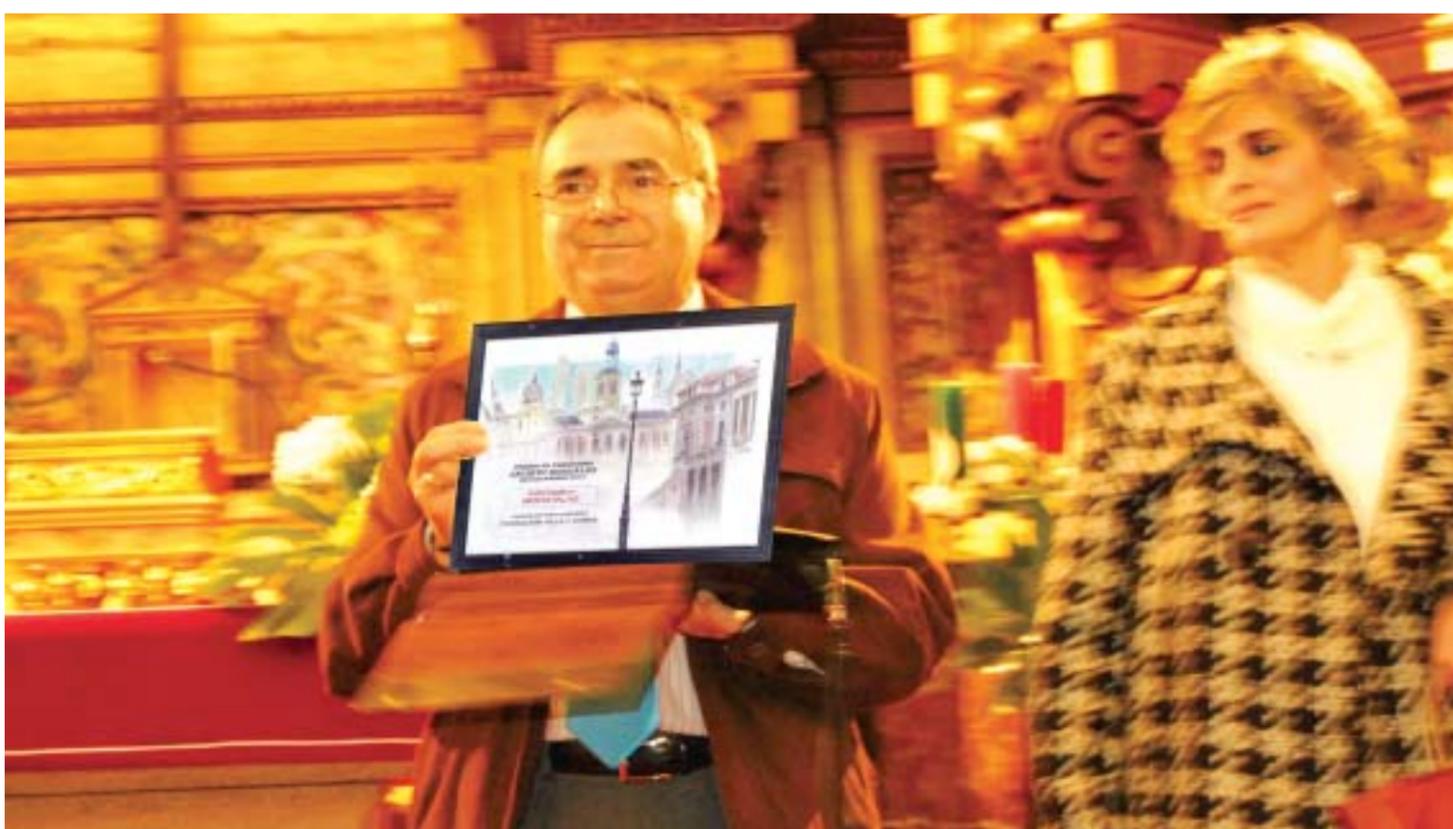
www.psfmadrid.com

**NUEVA SALA
DE MUSCULACIÓN**

(ver contraportada)

Periódico de Difusión Mensual y Gratuito - Tlf.: 91 437 40 43 - Móvil: 616 73 87 88 - Enero 2013 - Año 18 - Nº 188

Navalcarnero premia la labor periodística de 'El Informativo de Moratalaz'



La Asociación de Amigos de Navalcarnero otorga el premio Jacinto González a El Informativo de Moratalaz por su labor y trayectoria periodística. Su director, Moisés Rodríguez, recoge la placa en presencia de la presidenta de la Asociación, Amalia Collado.

PÁG. 4**Lo que la
Navidad nos
dejó**
Pág . 5**El nuevo
proyecto de
El Baobab**
Pág . 6**Fútbol
morataleño**
Pág . 6**Charlas para
diabéticos**
Pág . 7

QUE NO TE DEN GATO POR...



HASTA EL...

SOLO HASTA EL
28
DE FEBRERO**60%**
REBAJAS
¡COMO NUNCA!CONFIANZA, CALIDAD, SERVICIO, COMPROMISO, RAPIDEZ...
¡COMO SIEMPRE!MONTURA
RALPH LAUREN**59^{00€}**SU PRECIO 107^{30€}**REBAJAS**
OPTICARUBIO
EXPERTOS EN CALIDAD Y PRECIO SORPRENDENTES.C/ HACIENDA DE PAVONES, 3 • C/ CAMINO DE VINATEROS, 109 • C/ HACIENDA DE PAVONES, 6
AVDA. MARQUÉS DE CORBERA, 35 • C/ CORREGIDOR DIEGO DE VALDERRABANO, 25**91430 0011**

Periódico de Información
Comercial y Local
www.informativomoratalaz.com

Difusión Gratuita
Año XVIII - Nº 188 - Enero 2013

Edita y distribuye:
Merlam Publicaciones D-30, S.L.
Apdo. de Correos 39.149
28080 - MADRID

Tlfno.: 91 437 40 43
Tlfno. / Fax: 91 328 15 78

Director:
Moisés Rodríguez

Publicidad:
Mª Carmen Fernández
publicidad@informativomoratalaz.com

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

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

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

Colaboran:
Juan Antonio Barrio,
Javier Molina, Alberto Barberá,
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

Los Mayas se equivocaron

Resulta que los Mayas se equivocaron. Hace unas semanas nos tocaba vivir otro fin del mundo, en esta ocasión vaticinado por esta cultura ancestral que provocó que la fecha fuera un acontecimiento a nivel mundial. 21 de diciembre. Muchos hicieron caja a costa del miedo de otros que almacenaban en sus casas víveres por si acaso esta vez era la de verdad. Pero no, todos sobrevivimos y empezamos el 2013 con diferentes propósitos. Continuarán los recortes, la austeridad, el desempleo, la emigración... Un punto y seguido a la situación que vivimos desde hace un tiempo. Sin embargo, es esperanzador como el pueblo arrima el hombro cuando se le necesita. No son pocos los que dedican su tiempo a echar una mano a los más desfavorecidos sin esperar nada a cambio. Gracias a la movilización de la ciudadanía se tiene la certeza de que, aunque cada vida sea distinta, el sentimiento es común. Incluso Amancio Ortega, fundador de Inditex y tercera persona más rica del mundo, ha donado



20 millones de euros a Cáritas. Algo que una mayoría interpreta como un gesto desinteresado mientras que otros critican lo exiguo de la cantidad (teniendo en cuenta sus más de 43.000 de fortuna) y la gran publicidad que hace para su empresa, pues ya saben que Inditex no se anuncia en los medios de comunicación.

Sea como fuere, son muchos los gestos diarios, anónimos y altruistas que reconfortan a los que dentro de

esta difícil situación, peor lo están pasando. Así que ya que seguimos aquí, no nos queda más que afrontar este nuevo año, en el que nuestro medio cumple la mayoría de edad, con el mayor empuje y optimismo posible. Ese espíritu que tanto hemos escuchado estos doce meses en el que se aboga por la superación, el esfuerzo y el coraje es el que necesitamos. No hay que rendirse: en 2013, Madrid es olímpico.

Sintoniza



En www.informativomoratalaz.com

El Informativo de Moratalaz "18 Años de Noticias"

EL INFORMATIVO DE
MORATALAZ
CON VOSOTROS
DESDE 1995

(10 % DE DESCUENTO PRESENTANDO ESTE ARTÍCULO) EL "OBRADOR DE GOYA" LES DESEA "FELIZ AÑO"

¡Feliz año nuevo!
Como siempre, queremos agradecerles el haber confiado en nosotros para la celebración de las pasadas fiestas. Es un placer haber compartido con ustedes nuestros turronecillos artesanos, polvorones y nuestros ya famosos Roscones de Reyes.

¿Qué les parece si les presentamos un producto nuevo?, las fotos valen más que mil palabras así que echen un vistazo a nuestras delicias

tasas tartas de chocolate y frambuesa, chocolate blanco y mango, piña colada, mousse al cava, ... ¡Exquisitas! Utilizamos los mejores

ingredientes. Una última cosa... **presentando este artículo obtendrá un descuento del 10%.** Hasta la próxima.



El Obrador de Goya
Da sabor a tus sueños
www.obradordegoya.es

C/ Marroquina, 100 (Moratalaz)
28030 Madrid - Tel.: 648 600 145

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

**PARA
CONTRATAR PUBLICIDAD
EN EL INFORMATIVO DE MORATALAZ**

91 437 40 43 * 616 73 87 88

GESPATRIMONIAL
ADMINISTRACIÓN DE FINCAS

"AHORRAMOS DINERO
PARA SU COMUNIDAD,
CONSÚLTENOS "

C/ Florencia, 24 (Moratalaz)
28030 - MADRID
www.gespatrimonial.com
Tel.: 91 773 69 58

El Dioni realiza el saque de honor en el I Torneo Azul



El pasado 29 de diciembre se celebró el Torneo AZUL de fútbol sala, organizado por el equipo "Newells FS" encuadrado en la categoría senior del distrito. El torneo, en su primera edición, contó con la participación de cuatro equipos y con la presencia de "El Dioni" que protagonizó el saque de un evento marcado por el carácter festivo y las bajas temperaturas.

Alumnos del Colegio Gredos de Moratalaz celebran la "Fiesta de los Abuelos"



Un grupo de alumnos de Educación Primaria del GSD Moratalaz participaron en la "Fiesta de los Abuelos", una actividad promovida por Crecemos juntos para realzar los lazos de unión entre nietos y abuelos. Con esta acción celebrada con flores y plantas, se pretende

conseguir valorar la sabiduría y riqueza emocional que los mayores aportan a los niños. Los estudiantes visitaron un vivero acompañados por algunos de sus mayores y recibieron información por parte de monitores sobre las diferentes especialidades florales.

Además, como actividad complementaria, realizaron el trasplante de un pequeño arbusto desde el tiesto empezó a brotar a un recipiente mayor. La jornada sirvió para sensibilizarles con valores como respeto y responsabilidad inherentes al cuidado de las plantas.

EL INFORMATIVO DE
MORATALAZ
CON VOSOTROS
DESDE 1995

EDICIÓN DIGITAL + EDICIÓN EN PAPEL + RADIO-TV DIGITAL

Mucho más que un periódico

www.informativomoratalaz.com
publicidad@informativomoratalaz.com
Tel.: 91 437 40 43
Móvil: 616 73 87 88

LA CAÑADA

La Cañada, 32 - 28030 MADRID
Registro Sanitario 20.29600M

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

91 773 20 26

POLLO RELLENO	20,00 €
POLLO ASADO	7,00 €
TORTILLA ESPAÑOLA	5,00 €
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)	3,00 €
ENSALADILLA RUSA (Ración) ...	4,00 €
ENSALADILLA RUSA GIGANTE ...	7,00 €
EMPANADA	2,20 €
EMPANADA GRANDE	12,00 €
CANAPÉS SALADOS (Kg.)	12,00 €
PASTEES (Kg.)	20,00 €
HELADOS	6,50 €
BAGUETTES	0,90 €
LATA REFRESCO	0,75 €
LATA CERVEZA	0,90 €

EMPANADAS ESPECIALES GALLEGAS

Gracias a Navalcarnero y a su Asociación de Amigos

Baltasar Santos, alcalde de la localidad, presidió una ceremonia en la que también fue premiado Jesús Ruiz-Medrano, más conocido como "Chuchi".

J.Molina

A las ocho de la tarde del sábado, 22 de diciembre, el equipo de profesionales que componemos El Informativo de Moratalaz, nos encontramos en la iglesia de Navalcarnero, situada a dos pasos de la plaza mayor de la localidad. La imponente construcción recibía a esa hora a algo más de un centenar de vecinos y visitantes que se disponían a disfrutar del concierto de navidad que cada año se celebra allí. Pasados unos minutos, la coral comenzaba a entonar las primeras canciones del repertorio que ofrecieron a los asistentes. Compuesta por una treintena de voces, la variedad tonal y la compenetración entre ellas provocaron que cada pieza se convirtiese en un adelantado regalo de Navidad, se advertía que detrás de cada estrofa había mucho ensayo.

Al terminar, llegó nuestro turno. La Asociación de Amigos de Navalcarnero premiaba la labor periodística de nuestro periódico y la ayuda en la difusión de diferentes iniciativas nacidas en el municipio navalcarnerense que desde nuestra cabecera hemos realizado en números anteriores. Moisés Rodríguez, director de este medio, subía a recoger el "Premio de periodismo Jacinto González 2012" de manos de Amalia Collado, presidenta de la mencionada asociación. En su discurso de agradecimiento no se olvidaba de las autoridades allí presentes, de la propia asociación y de los vecinos del municipio; además remarcó los "17 años de trayectoria de El Informativo de Moratalaz, siempre al servicio de sus vecinos y de cualquier asociación que quiera difundir sus iniciativas a través de nuestro medio". Acto seguido, subió a recoger su premio como "personalidad de Navalcarnero", Jesús Ruiz-Medrano, más conocido como Chuchi, propietario del restaurante La Terrasita en



cuyo interior se encuentran Las Cuevas del Príncipe, un lugar espectacular excavado en la arenisca que compone el subsuelo navalcarnerense donde se puede degustar vino de la propia localidad y carne a la brasa. Muy emocionado, sólo pudo agradecer el premio y dedicárselo a sus padres que se encontraban en primera fila contemplando un momento tan especial.

Baltasar Santos, alcalde de Navalcarnero, agradeció el esfuerzo a ambos premiados por dar a conocer el nombre del municipio que gobierna principalmente a nivel autonómico. Llegó entonces el turno de la rondalla que puso ritmo al final del evento con más canciones típicas de estas fiestas. La noche concluyó, como no podía ser de otra forma, en las Cuevas del Príncipe, donde la generosidad de Chuchi nos permitió disfrutar de una agradable velada a varios metros bajo tierra.



Cabalgata anticipada

El Ayuntamiento decidió celebrarla el día 4 para no hacerla coincidir con la del centro de Madrid



Este año, los Reyes recorrieron las calles de Moratalaz el 4 de enero. La decisión la tomó unas semanas antes el Ayuntamiento, con la excusa de que el despliegue policial que requería la Cabalgata del Centro, hacía imposible la celebración de cualquier otra en el mismo día. Así las cosas, el desfile de sus Majestades se adelantó un día en todos los distritos excepto en Hortaleza, donde son las propias asociaciones de vecinos quienes la organizan al margen del consistorio.

En cualquier caso, las sonrisas y los deseos de los más pequeños, que disfrutaron de una incesante lluvia de caramelos, se repitieron a lo largo de todo el recorrido que comenzó en Diego de Valderrábano para ir serpenteando por el barrio hasta llegar a las puertas de la Junta Municipal.

Belén viviente en la parroquia de La Merced

El pasado 21 de diciembre, se celebró la I Edición del Belén Viviente de Nuestra Señora de la Merced. Con muy pocos medios económicos, pero con mucha ilusión y esfuerzo, más de sesenta personas se dedicaron a transformar los terrenos de la parroquia de Nuestra Señora de la Merced (C/ Corregidor Juan Francisco de Luján, 101) en todo Belén

viviente. de esta forma los morataleños feligreses de la Merced, acompañados de numeroso público, se convirtieron en pastores, panaderos, romanos, ovejas, alfareros, herreros y todas las figuritas de belén que se les ocurrieron. No faltó de nada, allí estaba el castillo de Herodes, una fragua, una alfarería, un maravilloso pesebre (con mula y buey), tres Reyes Magos guiados por una estrella y unos sor-



prendidos María y José que recibían con entusiasmo la sincera adoración a su hijo, Jesús. Participaron en la representación desde bebés a jubilados, un amplio abanico de personas que prestaron su tiempo, algo de dinero, mucho fervor y algunos nervios para que todo saliera bien esa tarde de diciembre. Desde que el pasado mes de septiembre se propuso la idea -que desde su origen fue acogida

con agrado por el párroco de la iglesia, D. Juan Luis Castón- la actividad fue frenética: reparto de papeles, cosido de túnicas, trabajos eléctricos, talleres de pintura... Pero el esfuerzo valió la pena. El público quedó sastifecho, se tomó un chocolate caliente con churros y bizcochos y en un ambiente alegre y festivo acabó la representación con ánimo de repetir el año próximo.

EL CARTERO REAL VISITA MORATALAZ

Este año hemos contado con la presencia del Ilustrísimo Cartero Real con su Paje como representante de Sus Majestades Los Reyes Magos de Oriente.

Gracias a la iniciativa de tres profesionales este sueño se ha hecho realidad:



CAMINO DE LOS VINATEROS, Nº 38

- Doña Paloma Avilés Morán (Especialista en Derecho Penal y Familiar, y Administración de Fincas)

- Doña M^a José Viñas Pinedo (Especialista en Ortodoncia Infantil y de Adultos y Profesora Asociada de Ortodoncia de la U.C.M)

- Doña Carmen Barragán Mendo (Especialista en Diseño Integral del baño, Muebles a Medida y Cambios de Bañera por plato).

El Espíritu de la Navidad debe siempre estar presente y nosotros hemos pretendido traer Alegría e Ilusión en estos días tan grises para muchas Familias.

Seguiremos colaborando ofreciéndolos Descuentos Especiales a todos los que nos visiten y presenten este REPORTAJE.

¡¡¡ Feliz Año Nuevo 2013 a todos nuestros Vecinos !!!!



Los Baños de Carmen
DISEÑO EN BAÑO-MUEBLES-MAMPARAS-REFORMAS
TEL.: 91 130 29 56



Asesoría Aviles & Arroyo
CIVIL-FISCAL-PENAL-LABORAL-EMPRESAS
ADMINISTRACIÓN DE FINCAS - TEL.: 91 430 40 01



CLÍNICA DENTAL ROVIDENT
CENTRO DE ORTODONCIA LINGUAL E INVISIBLE
TEL.: 91 328 50 84

El nuevo proyecto de El Baobab Solidario



Como viene siendo habitual por estas fechas, la ONG el Baobab Solidario organizó un mercadillo de fin de semana para recaudar fondos en el que vendieron jabones y demás productos artesa-

nales. Todos los fondos irán destinados a un centro nutricional y a su proyecto más innovador, una escuela de zafiros que inauguraron el pasado verano en Madagascar. La escuela está localizada concretamente en

el pueblo de Antsoamadiro (Ilakaka), una de las regiones con mayor explotación y trabajo infantil de la isla debido a la presencia de minas de zafiro en la zona. Más del 90% de la población, incluyendo población

infantil trabaja en las minas. El objetivo de esta escuela es reducir la explotación de los pequeños garantizándoles la educación y una comida al día.

Unos 200 niños y niñas son beneficiarios de este

centro que El Baobab Solidario (www.elbaobabsolidario.org) se ha marcado como reto para este 2013 garantizar el mantenimiento íntegro de la escuela tanto a nivel educacional como nutricional.

Morataleños y preferentes

EMF Águilas de Moratalaz y E.D.M comparten categoría con suerte dispar para sus equipos



El fútbol morataleño goza de buena salud. Por primera vez, nuestro distrito puede presumir de tener dos equipos en categoría Preferente, la inmediatamente inferior a Tercera División. Cuando se han disputado catorce jornadas, cerca ya de alcanzar el ecuador de la competición, hacemos balance de su trayectoria y posibilidades en sus diferentes grupos.

La Escuela Deportiva Mora-

talaz, ocupa el noveno puesto del Grupo 1 con 19 puntos. La estadística recoge una regularidad de resultados (5 victorias, 4 empates y 5 derrotas con 17 goles a favor y 19 en contra) que de momento, les coloca en mitad de la tabla mirando de reojo a los primeros puestos de una tabla comandada con autoridad por el intratable Aravaca.

En el Grupo 2 encontramos a las Águilas de Moratalaz que lamentablemente cie-

rran la clasificación. Durante estos meses de competición, los aguilluchos han pagado la novatada y se han visto superados en muchos de sus encuentros (2 victorias, 2 empates y 10 derrotas). A pesar de sus ocho puntos, no se encuentra lejos del 13º clasificado (sólo seis por encima) por lo que las ilusiones se mantienen intactas y el objetivo de la permanencia está al alcance de sus botas.



Actividades aula multimedia

El Aula Multimedia de Moratalaz perteneciente al Centro Sociocultural y Juvenil (Fuente Carrantona, 10) ofrece las siguientes actividades durante el próximo mes de enero, tanto por la mañana como por la tarde.

Miércoles 9: 10:30 h

Actividad: "Creación y utilización del correo electrónico"

Jueves 10: 19 h

Actividad: "Ofimática para el empleo"

Miércoles 16: 10:30 h

Actividad: "Trucos para algunos programas. Parte 1"

Jueves 17: 19:00 h

Actividad: "La e-administración"

Miércoles 23: 10:30 h

Actividad: "El software libre"

Jueves 24: 19:00 h

Actividad: "Docucharla: Hackers, piratas informáticos"

Miércoles 30: 10:30 h

Actividad: "creación de blogs"

Jueves 31: 19:00 h

Actividad: "Redes sociales generalistas"

Sintoniza

**RADIO-TV
DIGITAL
MORATALAZ**

En www.informativomoratalaz.com

EI
Estética Especializada
PARREÑO



"Feliz 2013"

Tel.: 91 430 03 96
www.estetica-parreño.com

Tu piel necesita...

- La **Seguridad** de la **experiencia** y del uso de las **técnicas** y cosmética más **selectas**.
- La **innovación** constante pero siempre con **resultados contrastados**.
- La **Exclusividad** de cada tratamiento, siempre **personalizado** y aplicado con el mimo y cariño que tú mereces.

Celebramos contigo nuestro **24 Aniversario** durante el **Primer Trimestre** de 2013 con un **25%** de descuento en todos los **tratamientos faciales**.

APOSTANDO POR TÍ

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

ADA1M presenta su programa de educación diabetológica

La Asociación ofrecerá una charla al mes durante este primer semestre

Siguiendo la línea de años anteriores, ADA1M ha organizado un Plan de Educación Diabetológica para aquellas personas diabéticas, sus familiares o aquellas que estén interesadas en conocer más de cerca esta enfermedad. Este programa se compondrá de 6 charlas. Todas ellas, tendrán lugar los terceros jueves de cada mes a las 18:30 horas, en el salón de actos de nuestra sede, y serán expuestas por médicos y enfermeras/os de diferentes Centros de Salud de la zona Sureste.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA 2013

17 de Enero
Alimentación en personas con diabetes y etiquetado de los alimentos.

21 de Febrer:
Tratamiento de la diabetes (insulinas, autoanálisis y autocontroles).

21 de Marzo
Tratamiento de la diabetes con fármacos.

18 de Abril
Cuidados de los pies en personas con diabetes.

16 de Mayo
Complicaciones agudas y crónicas de la diabetes.

20 de junio
Ejercicio físico y deporte en personas con diabetes.

Un octogenario es apuñalado por su nieto

El agresor, que se encuentra en tratamiento psiquiátrico, ya ha sido detenido. La víctima fue ingresada en estado grave

La policía detuvo a las pocas horas al supuesto autor de la puñalada que dejó malherido el pasado 28 de diciembre a un hombre de 81 años en su domicilio de la Avenida de Moratalaz. El arrestado, Ryan M.S., de 26 años, es nieto de la víctima y está en tratamiento psiquiátrico, según informó la Jefatura Superior de Policía, que ha añadido que no tiene antecedentes. Los hechos se produjeron a primera hora de la tarde cuando el supuesto agresor llamó a la puerta de la casa de su abuelo que, en el momento de abrir, recibió la puñalada que le dejó herido. En la vivienda también se encontraba la mujer del octogenario, que no presenció la agresión. Un portavoz de Emergencias Comunidad de Madrid 112 señaló que sobre las 15.45 recibieron una llamada que alertaba de una persona que se

encontraba herida por una agresión en su vivienda, en la sexta planta del edificio. El octogenario, que estaba consciente y acompañado por su mujer, presentaba una única herida en el tórax izquierdo al ser perforado su pulmón con un arma blanca, lo que le ha provocado un hemo neumotórax.

El juez determinará si ingresa en prisión o en un centro sanitario

El herido fue trasladado al hospital Gregorio Marañón, donde ingresó en estado grave. Tras hablar con la mujer en el lugar de los hechos, agentes de la policía se han dirigido al municipio de Mejorada del Campo, donde vive su nieto. Allí fue detenido y trasladado a dependencias policiales de la capital, donde está a la espera de que el juez determine si ingresa en prisión o en un centro sanitario.



...lo celebraremos contigo
por todo lo alto.



**Pioneros en la
Prensa Gratuita desde 1.995**

**Edición en papel
+
Edición Digital
+
Radio-TV Digital**

Mucho más que un periódico

www.informativomoratalaz.com

www.tvdigitalmoratalaz.com

publicidad@informativomoratalaz.com

Tel.: 91 437 40 43

Fax: 91 328 15 78

Móvil: 616 73 87 88

BACHILLERATO



Gredos San Diego Moratalaz

Modernas instalaciones.
Equipo directivo y pedagógico experimentado.
Una metodología activa.
Intensa preparación que garantice la elección de la carrera deseada.
Equipo de seguimiento y orientación académica con información periódica a los padres.

COOPERATIVA

25 años educando

PLAZO DE INSCRIPCIÓN ABIERTO

- Piscina climatizada
- Pabellón Polideportivo
- Aulas multimedia-Internet
- Biblioteca y laboratorios
- Cocina propia
- Club Deportivo
- Asociación Cultural
- Escuela de Música

OTROS CENTROS GREDOS SAN DIEGO:

- Gredos San Diego Alcalá
- Gredos San Diego El Escorial
- Gredos San Diego Las Rozas
- Gredos San Diego Las Suertes
- Gredos San Diego Vallecas
- Gredos San Diego Guadarrama



C/ Luis de Hoyos Sainz, 170
MADRID
 Información:

91 772 38 11
www.gredossandiego.com

ENTRADA EN VIGOR DE LA NUEVA TASA JUDICIAL

El día **17 de diciembre** comienza la aplicación efectiva de la nueva tasa judicial al haberse publicado en el Boletín Oficial del Estado y entrado en vigor la Orden ministerial que regula el formulario (modelo 696) para su presentación y pago.

El citado **formulario**, al no consistir en el tradicional papel preimpreso, no se puede obtener en estancos, Delegaciones o Administraciones de la Agencia Tributaria ni en las Oficinas Judiciales, por lo que **solo estará disponible en Internet**.

Se encuentran **exentos** del pago de la tasa: las personas a las que se haya reconocido el derecho a la asistencia jurídica gratuita, los incurso en procesos referentes a la capacidad, filiación y menores, así como en procesos matrimoniales que versen exclusivamente sobre guarda y custodia de hijos o sobre alimentos reclamados de un progenitor frente al otro en nombre de los hijos menores.

La **presentación y pago de la tasa judicial se efectúa de la siguiente forma:**

* Para grandes empresas, así como para todas las sociedades anónimas y limitadas, la presentación se realiza de la forma en la que se efectúan las demás autoliquidaciones tributarias, es decir, presentación telemática por Internet.

* Para el resto de contribuyentes (personas físicas o entidades que no sean sociedades anónimas limitadas), además de la presentación telemática por Internet, se ha habilitado un formulario disponible en la página Web de la Agencia Tributaria y que se obtiene sin necesidad de certificado electrónico, solo con tener una conexión a Internet. Una vez cumplimentado correctamente, se obtienen 3 ejemplares impresos de la autoliquidación que se deben llevar a la entidad financiera colaboradora (banco o caja de ahorros) para efectuar el ingreso.

El importe de la tasa no se podrá aplazar, fraccionar o compensar.

Además, el pago, una vez efectuado, solo se podrá anular si se obtiene



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

una previa autorización de la Agencia Tributaria.

Como último trámite, se deberá aportar a la oficina judicial el recibo que justifica su presentación y pago telemático o el ejemplar impreso para la Administración de Justicia con el ingreso debidamente validado.

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

FISPYME CONSULTING, S.L.
C/ Cgdor., Alonso de Tobar, 9
Tel.: 91 430 46 57

<http://www.fispyme.es/>

MIS RECUERDOS...

Juan A. Barrio

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. En este número tratamos el siguiente tema:

LA MATANZA (2ª PARTE)

Cuando lean este artículo ya habremos comenzado el 2013. LES DESEO UN FELIZ AÑO NUEVO.

El mes pasado hablaba de la matanza y llegábamos hasta la parte de deshacer el cerdo. A continuación trataré de contarles el resto de las cosas que se hacían.

Una vez descolgado el cerdo se ponía en una mesa y se cortaba por la mitad, separando el espinazo. A continuación se iban separando lo que habitualmente se conocen: jamones, lomos, solomillos, panceta, costillas, carrillada, tocino, etc., etc.



La carne se iba apartando para después hacer chorizos. Con la carne mejor se hacía el chorizo y con la que tiene mas grasa, con los riñones, etc., se hacía un chorizo de menor calidad que se denominaba butagueña, (se parecía mas al que se conoce actualmente como chorizo de segunda).

La carne se picaba en trozos muy pequeños y se echaba en unos recipientes de madera llamados artesas. Se la añadía pimentón de la Vera,

orégano, sal, ajos machacados y otras especias y se dejaba unos días, hasta que cogiera el color y sabor necesario. Había que darle alguna vuelta moverlo con las manos para que estuviera por todos los sitios igual.



Los lomos y las costillas se echaban en otra artesa y se les dejaba también unos días en adobo. Se había preparado un aliño con orégano, ajos, sal, agua, etc., que se les echaba para que tomaran ese sabor.



El llenado de los chorizos se hacía, como comentaba antes un par de días después de picar la carne y una vez que había cogido el sabor del adobo. Se utilizaba una máquina,

la que se ve en la foto, (también se utilizaba para picar la carne), pero ahora cambiando la cuchilla por un embudo.

Se introduce la tripa donde se mete la carne en el embudo y la carne por la boca de la máquina. Dando vueltas a una manivela va saliendo la carne e introduciéndose en la tripa para formar el chorizo. Después se atan en los extremos para que no se salga y a veces por medio para que quede más prieto.

Como escribía el mes pasado, los intestinos del cerdo se limpiaban y eran los que se utilizaban para hacer los chorizos.

En las cocinas de las casas, que tenían una lumbre de leña, se colocaban unas varas largas a lo largo del techo donde se colgaban los chorizos, los lomos y los costillares, una vez adobados para que se fuese secando.

A veces también se utilizaban la parte de arriba de las casas, que se llamaban sobrados, para curarse. Me recordaba un vecino hace unos días que en su pueblo se colgaban los chorizos en el sobrado, que tenían una ventana al norte y otra al sur y las mantenían abiertas para que entrase el frío cuando helaba. Cuando había niebla tenían que cerrar las ventanas porque la niebla lo humedecía y se podía estropear.

También se solían poner los huesos (espinazo, huesos de la cabeza, etc.) para que se orearan e ir utilizándose en los guisos habituales para las comidas y cenas.



Los jamones se les echaba en sal, para que absorbiera el agua y después se colgaban en las bodegas para que se curaran.

La manteca también se apartaba y se echaba en una caldera grande, similar o la misma donde se hervían las morcillas, y también se hervía. La parte líquida (grasa caliente) se echaba en ollas de barro que cuando se enfriaba se quedaba sólida. De este modo se sacaba la grasa que posteriormente se utilizaba a modo de aceite para freír.

Los restos que quedaban de la manteca, se llamaban chicharrones y se solían comer con pan para merendar. Los panaderos también solían hacer un dulce que consistía en añadir a

la masa del pan estos chicharrones y azúcar y se llamaba "llamera de chicharrones". Estaba muy buena.

La principal función de la matanza era poder tener carne para todo el año, principalmente para el verano, por lo que había que conservar esa carne.

Los jamones, una vez curados se conservaban colgados en la bodega. Los lomos, costillares y chorizo, una vez que han secado colgados en la cocina y con ayuda de la lumbre o en el sobrado había que meterles en conserva.

Se cortaban en trozos pequeños, se freían un poco y se metían en ollas de barro. A estas ollas se les añadía aceite crudo hasta cubrir la carne que se quería conservar.



Después, cuando se necesitaba, generalmente para preparar comida para los trabajos en el campo, se iba sacando lo que se necesitase, dejando el resto cubierto de aceite para que no se estropease.

* BARRIO DE MORATALAZ *

GENERALI Seguros

OFERTA COMUNIDADES Y HOGAR

C/ Marroquina, 86
www.jmseguros
Tel.: 91 328 14 97

HERBOLARIO El árbol Fitoterapia

20 % DTO. en Cosmética del Mar Muerto

Camino de los Vinateros, 87
28030 Madrid (Moratalaz)
Tel.: 91 437 29 33 - 610 23 52 79
herbolarioelarbol@hotmail.com

G&M CLINICA DENTAL

20 % DTO. A JUBILADOS

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

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

FERRETERIA ELECTRICIDAD VINATEROS CAVERO

www.ferreteriaVINATEROS.com

CERROJO FAC "INSTALADO" SOLO 79,95 €* (iva incluido)

*iva puerta madera o blindada
*instalación gratuita. FAC 30/40-80/100mm, otros modelos consultar
*válido para Moratalaz y hasta 31-12-12 a hasta fin de existencias

Camino de los Vinateros, 127
Tel.: 91 751 25 22

**- EN ENERO -
ELIGE LAS OFERTAS
O PROMOCIONES DE TU BARRIO**

!!! AQUÍ TIENES DE TODO !!!

... Y SI ERES EMPRESARIO Y QUIERES FORMAR PARTE DE ESTA SECCIÓN PARA ANUNCIAR TU NEGOCIO, RESERVA TU ESPACIO EN LOS TEL.: 91 437 40 43 * 616 73 87 88

**ENCUENTRA TAMBIÉN LOS CUPONES DE ESTA PÁGINA EN :
www.informativomoratalaz.com**

LLAMA AL 91 437 40 43 616 73 87 88 661 93 90 51	<h1>ENSEÑANZA</h1>				LLAMA AL 91 437 40 43 616 73 87 88 661 93 90 51
Espacio libre	Profesora licenciada en ciencias químicas imparte clases de química y matemáticas a niños y adultos. Primaria, E.S.O. y Bachillerato. Tel.: 639 46 24 55	Espacio libre	Somos un grupo de profesores nativos y damos clases a domicilio de inglés, francés y alemán. Hacemos pruebas de nivel y preparación exámenes. Tel.: 91/751 20 67 - 635 01 44 53 fatima1658@hotmail.com	Espacio libre	Inglés: Profesor norteamericano, con 12 años de experiencia y título universitario, se ofrece para dar clases particulares a domicilio. Tel.: 646 11 45 53
LLAMA AL 91 437 40 43 616 73 87 88 661 93 90 51	Clases Particulares INFÓRMATE	Si quieres dar clases particulares de cualquier actividad, ésta es tu oportunidad y el mejor escaparate para tí. - Infórmate en publicidad@informativomoratalaz.com -		Clases Particulares INFÓRMATE	LLAMA AL 91 437 40 43 616 73 87 88 661 93 90 51



Felicitaciones y Demostraciones de Amor
- No Espere a Fechas o Momentos Especiales. ¡ Hágalo Ya !

FELICITE A SUS FAMILIARES, COMPAÑEROS, AMIGOS

¿ A quién se felicita ?

Nombre Apellidos

* Texto: Mandar por separado * Foto: Si No

¿ Por quién es felicitado ?

Apellidos

Nombre..... Tl.....

Puede Felicitar, si lo desea, también a través de correo electrónico:
moratalaz@informativomoratalaz.com

Cortar y enviar este cupón, adjuntando fotografía,
a El " Informativo de Moratalaz "
Sección: " Felicitaciones "
Apdo. Correos 39.149 28080 Madrid
sección gratuita



ENRIQUE - ADRIÁN - PILAR - NATALIA
Con mucha felicidad y amor de sus padres
Enrique e Ingrid

YOGA MENTAL Y SALUD EMOCIONAL

"UN NUEVO AÑO DE ANHELOS Y ESPERANZA"

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.



Paulino Monje
Profesor de Yoga Mental y Meditación
Especialista en Aulas de Mayores de la CAM
paulinomonje@hotmail.com

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 positivos para conseguir calma, sosiego, ecuanimidad y contento 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 servirá de gran ayuda.

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 del sentir y pensar 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:

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 y sus consecuencias económicas, la falta de afectos, la soledad, la enfermedad, la insolidaridad y tantas carencias emocionales que puedan estar causando dolor y sufrimiento. Pero siempre, siempre, brindar por la vida, la única que tenemos.

¡Feliz Año Nuevo 2.013 a todos los lectores del " Informativo de Moratalaz "

El Informativo de Moratalaz cumple 18 Años

Sólo tenemos un cuerpo para disfrutar

- Soluciones personalizadas.
- Combinación de tradición y vanguardia.
- Amor por el trabajo bien hecho.

BELLEZA ES SALUD

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

EI
Estética Especializada
PARREÑO



"Feliz 2013"

Tel.: 91 430 03 96
www.estetica-parreño.com



CENTRO DE YOGA Y TERAPIA ENCUESTRO

YOGA



YOGA



RESPIRAR VIVIR

Desde que nacemos, nuestra vida es un continuo aprendizaje. Nos enseñan a andar, a comer, a leer, a escribir, etc. etc. etc. pero nunca nos enseñan a respirar.

La respiración es un proceso automático, no tienes que pensar en si tienes o no que respirar, se torna naturalmente, por lo cual a no ser que lo hagamos en un trabajo específico como en el Yoga, nunca somos conscientes de nuestra respiración.

Cuando somos conscientes de la respiración, abrimos un camino hacia nuestro interior. Por medio de la respiración consciente puedes sentir realmente como estás. A través de la respiración consciente puedes llegar a la relajación física, mental y emocional, a la liberación del estrés y en definitiva a estar más en contacto con tu Yo interior, más en conexión contigo mismo.

Mediante una práctica regular, nos iremos dando cuenta que ese estado de relajación se irá alargando cada día un poquito más, acompañándonos en nuestras actividades y trabajos diarios, en nuestras rutinas cotidianas, en nuestros momentos de estrés solo con unos minutos al día.

El Yoga y la respiración

La práctica del Yoga comienza con la respiración. En la respiración está la clave de la vida. El ser humano inicia su existencia con una primera inspiración y la termina con una última exhalación. El primer objetivo en la práctica del Yoga es recuperar la respiración natural, armoniosa y libre que frecuentemente se deteriora por bloqueos en el aparato respiratorio, que surgen principalmente debido a tensiones físicas, emociones negativas o actividad descontrolada de los pensamientos.

La respiración es sin duda el proceso más importante del cuerpo. Influye sobre la actividad de cada una de las células y lo más importante, está íntimamente relacionada con el funcionamiento del cerebro.

La respiración rítmica, profunda y lenta estimula estados mentales tranquilos y agradables. Por el contrario, la respiración irregular altera los ritmos del cerebro y nos lleva a bloqueos físicos, emocionales y mentales, que a su vez nos producen conflictos internos, desequilibrios en la personalidad, desorden en el estilo de vida y enfermedades.

DURANTE EL MES DE ENERO
"MATRÍCULA GRATIS"



Hay diferentes tipos de respiración; como la respiración abdominal (en la parte baja de los pulmones, la respiración de los bebés), la respiración torácica (en la parte media de los pulmones), la respiración clavicular (en la parte más alta) y la respiración yóguica completa, que unifica estas tres respiraciones y que es la respiración Reina del yoga.

Cuando manejamos bien estas respiraciones, se entra en una dimensión de la respiración más profunda que se llama pranayama.

Beneficios de la respiración:

- Mejora la captación de oxígeno y la eliminación de dióxido de carbono.
- Purifica las vías respiratorias y pulmones incrementando su circulación sanguínea.
- Tonifica el corazón, los sistemas nerviosos y el cerebro.
- Textos clásicos del Yoga aseguran que la práctica regular previene y cura muchas enfermedades.
- Purifica los nadis y disuelve bloqueos energéticos.

- Incrementa sensiblemente los niveles de energía.
- Equilibra la energía vital y mental.
- Estimula el rendimiento intelectual proporcionando claridad mental.
- Induce a estados profundos de calma y serenidad.

EL EQUIPO DE ENCUESTRO
www.yogaencuentro.com
yogaencuentro@hotmail.com

Horarios de mañana, mediodía, tarde y noche.

Centro de Yoga y Terapia ENCUESTRO



- YOGA
- MEDITACIÓN
- TALLERES:
- SEMINARIOS

Te ofrecemos un lugar de encuentro para tu salud y crecimiento personal

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
e-mail: yogaencuentro@hotmail.com

BUSCAMOS FAMILIAS



Para alojar a jóvenes estudiantes extranjeros.

Centros Europeos Príncipe

TEL. 91 532 72 30
(10H-14H)

PUEDEN ESCRIBIR A CUALQUIERA DE ESTAS SECCIONES DE LA SIGUIENTE FORMA:

Ahora también por el Formulario de la web:
www.informativomoratalaz.com
- Ver índice superior - Sección: **Contacto**

Datos del remitente
Nombre y Apellidos:.....
Domicilio:.....

.....Teléfono:.....
Texto:.....



Enviar a El Informativo de Moratalaz. Sección:
De Particular a Particular. Apdo. de Correos 39149. 28080 - Madrid

“ LOS ANUNCIOS CON ÁNIMO DE LUCRO SE LE APLICARÁN LOS PRECIOS SEGÚN TARIFA ”

ANUNCIOS ENTRE PARTICULARES

<p>Se alquilan habitaciones individuales en pisos modernos compartidos con gente responsable. Derecho a baño, cocina completa, tendedero, salón con terraza y piscina. Zonas residenciales con parques y centros comerciales. Metro Artilleros y Puerta de Arganda L9. A partir de 230 eu/mes mas gastos. Plaza de garaje opcional: 50 eu/mes. Tel.: 635.033.181</p> <p>Se alquilan dos habitaciones grandes de 12 y 15 m2 con cama matrimonial, armario grande y escritorio amplio en piso moderno compartido con gente responsable. Dos baños, cocina completa con dos neveras y dos vitros, sala de estar con TV, adsl, terraza de 20 m², piscina y vigilancia 24 hrs. Zona residencial con muchos servicios y bien comunicada (25 min. de Sol y 3 paradas de Renfe). Metro Valdebernardo L9. Individual (300 eu/mes) o para pareja sin hijos (360 eu/mes). Tel.: 687.325.228</p> <p>Se alquilan dos habitaciones individuales en piso nuevo completamente amueblado. Cocina completa, baño, piscina y vigilancia 24 hrs. Zona residencial con parques y centros comerciales. Metro y Renfe cerca en Puerta de Arganda L9. Tel.: 635.033.181</p>	<p>Se vende mesa cristal comedor patas doradas, medidas 1,41 x 0,84 cm. Precio: 125 €. Tel.: 645.892.527</p> <p>Vendo dormitorio juvenil compuesto de cama-nido con trasera, mesilla de 1 puerta con ruedas, armario de 243 cm x 50 x 50 con 2 cajones, 1 puerta larga y 1 corta; 1 colchon y 2 somiers de lamas, combinado madera de haya/azul y estanteria de 154 x 66 x 28. Posibilidad de mas módulos. Tel.: 639.857.242</p> <p>Se vende por jubilación y cese de negocio mostrador y expositor con cristales y muebles con cajoneras, ideal para camisas, jerséis, lanas, etc. Muy buen precio. Llamar al 91 773.05.64</p> <p>Vendo colchón marca Pikolin para cama 1,35 m. en muy buen estado. Precio: 40 €. Tel.: 606.189.969</p> <p>Se vende litera, color pino de 90 x 190. También vendo tresillo de tres cuerpos. Tel.: 678.2991.85</p> <p>Vendo 4 sillas de comedor, de madera, clásicas con muelles, asientos tapizados en terciopelo de color botella, respaldo de rejilla. Además vendo butaca de hall con anteojeras, tapizada en tonos pastel. Tel.: 91 730.65.10</p>	<p>Señora española, para limpiar casas en Moratalaz y los alrededores, de lunes a viernes, por la mañana o por la tarde; (no cocino, no plancho) - solo en ocasiones excepcionales. Te.: 91 371.40.07 y 617.986.386. Mª Carmen.</p> <p>Señora, busca trabajo como interna para sábado y domingo. Tel.: 659.255.963</p> <p>Señora, busca trabajo por horas por la mañana. Tel.: 671.107.958</p> <p>Chica seria y responsable, 28 años, busca trabajo por horas en servicio doméstico - limpieza, plancha y cuidado niños - de lunes a viernes por las mañanas. Experiencia y referencias comprobables. Adela. Tel.: 642.687.874</p> <p>Busco trabajo en horario de 9 a 4 o en turno de noche para limpiar casas, oficinas, portales o domicilios particulares, ayuda a personas o cuidado de niños, etc. con experiencia. Tel.: 609.581.333</p> <p>Chica seria 26 años con experiencia y referencias busco trabajo en tareas del hogar por la mañana o por la tarde. Mi telefono de contacto es 627.012.509</p> <p>Señora Española muy responsable, con muchos años de experiencia, se ofrece para el cuidado de enfermos de Alzheimer y enfermedades cognitivas. Teléfono.: 91 772.66.60 y 636.751.779</p> <p>Auxiliar de clínica Española , se ofrece para el cuidado de enfermos interna, de lunes a viernes. Tel.: 692.276.032</p>	<p>Vendo colección completa fauna ibérica de Felix Rodríguez de la Fuente en VHS sin usar nuevas. Tel.: 655.397.260</p> <p>Vendo bicicleta estatica con pantalla en muy buen estado y casi sin usar. Tel.: 634.608.959</p> <p>Vendo libro de fundamentos de psicobiología de la uned (incluye cuaderno de practicas y laminas nuevo sin usar). Y Vendo libro fotocopias de principios de aprendizaje y conducta y psicología social mas su cuaderno de practicas a precio de regalo. Tel.: 697.919.226</p> <p>Se venden por jubilación y cese de negocio restos de artículos de mercería. Precio de saldo. Mejor ver. Tel.: 91 773.05.64</p> <p>Se vende consola play station 2 con un mando, 2 juegos a elegir. Precio: 65 €. Tel.: 645.892.527</p> <p>Vendo pedal de hierro de máquina de coser, marca Alfa, años 60. Llamar al Tel.: 91 730.65.10</p> <p>Si tienes libros que te estorban y no sabes qué hacer con ellos, o por cualquier causa vas a tirarlos, los recojo en tu casa antes de que los tires. Este es un proceso de mejora de medio ambiente: los libros también pueden reciclarse y reutilizarse. Llama a José Luis 654.52.53.72</p> <p>Vendo dos carretillas nuevas, 6 paletillas, llanas, taladradoras gordas, etc. Tel.: 645.365.437</p> <p>Vendo pedal de hierro de máquina de coser, marca Alfa, años 60. Llamar al Tel.: 91 730.65.10</p> <p>Si tienes libros que te estorban y no sabes qué hacer con ellos, o por cualquier causa vas a tirarlos, los recojo en tu casa antes de que los tires. Este es un proceso de mejora de medio ambiente: los libros también pueden reciclarse y reutilizarse. Llama a José Luis 654.52.53.72</p> <p>Vendo dos carretillas nuevas, 6 paletillas, llanas, taladradoras gordas, etc. Tel.: 645.365.437</p>	<p>Se vende pantalón vaquero marca Pull Ambire - Jack Jones, talla 36-38. Tel.: 91 772.11.81 - 645.892.527</p> <p>Se vende vestuario de revista, teatro, obras o disfraces, buen precio. Tel.: 636.94.33.66</p>
			<p>REGALOS =====</p> <p>Desearía que me regalaran unas botas del nº 48 para estar calzado y trabajar. Tel.: 645.365.437</p>	
			<p>ANIMALES =====</p> <p>Compraría un canario hembra. Regalo o compra. Tel.: 645.365.437</p>	
			<p>INFORMÁTICA =====</p> <p>Vendo impresora HP Dejkjet 6540 prácticamente nueva. Precio: 40 €. Tel.: 678.147.539</p> <p>Vendo pantalla plana y regulable para ordenador por 30 €. Pedr inforación en el Tel.: 680.598.157</p> <p>Sonido Integrado en placa base, Red Ethernet, 6 Puertos Usb Grabadora DVD, Monitor 17 Raton y Teclado. Windows xp instalado, office, antivirus etc. Se instala y configura en domicilio, Madrid alrededores. Precio 140€, Jose Miguel 629.708.466</p>	
<p>BUSCO EN ALQUILER PISO / LOCAL / GARAJE =====</p> <p>Busco plaza de garaje en zona de Vinateros, marroquina, gasolinera. Máximo 70 euros. Tel.: 625.095.430</p>	<p>TRABAJO/DEMANDAS =====</p> <p>Busco trabajo para almacén, en la construcción, como conductor, conserje, etc. Tel.: 635.41.42.33</p> <p>Por la VOLUNTAD, hago toda clase de pequeñas reparaciones caseras. Preguntar por Felix llamando al Tel.: 661.622.473</p> <p>Señora española, se ofrece para trabajar de dependienta, limpieza de oficinas, portales, limpieza de domicilios, planchar, etc. Experiencia. Tel.: 645.892.527</p> <p>Chica venezolana seria y responsable busca trabajo de limpieza por horas. Llamar al Tel.: 618.466.817</p>	<p>VARIOS =====</p> <p>Cansado de no tener proyectos en tu vida o no estar contento con lo que tienes y quieres cambiarla, ofreciendo salud y trabajo a quien lo necesite. Infórmate. Tel.: 650.696.379 / luciapuerta@hotmail.es</p> <p>Vendo aire acondicionado portátil DELONGHI - PINGÜINO 92 en perfecto estado. Precio: 100 Euros. Tfños: 91 773.66.19 y 659.114.860</p>	<p>VESTIDOS ROPA =====</p> <p>Se venden pantalones vaqueros talla 36-38. Precio: 3 pantalones 10 €. Tel.: 645.892.527</p> <p>Se vende traje de novia con vuelo incluido de la talla 38-40 comprado en unos grandes almacenes. Además, vendo traje de chulapo. Precio a convenir. Informarse en el Tel.: 636.94.33.66</p>	
<p>MOBILIARIO =====</p> <p>Tresillo 2 plazas grandes, muy buen estado. Precio: 400 €. Llamar 11:00h. noche. Tel.: 91 437.29.98</p> <p>Se vende mesa de despacho nueva marrón oscuro, con cajonera y soporte C.P.U. Precio: 90 €. Llamar al Teléf.: 636.90.32.17</p>				



MÁS DE 600.000 LECTORES AL MES

AEPprox MADRID
Asociación de Editores de Prensa de Proximidad

Regalamos a todos tus clientes, buzón a buzón.



La información gratuita, barrio a barrio y distrito a distrito

AEPprox MADRID www.aepprox.com
Asociación de Editores de Prensa de Proximidad

POLIDEPORTIVO SAGRADA FAMILIA



ÁREA DE NATACIÓN
ÁREA INFANTIL
ÁREA DE FÍTNES
ÁREA DE SALUD



NUEVA SALA DE MUSCULACIÓN

POLIDEPORTIVO SAGRADA FAMILIA . CALLE OBERON Nº 7 . 28030 MADRID . TELF.: 91.305.01.10 . www.psfmadrid.com .

Tapas

- Queso - 4 €
- Alitas - 6 €
- Chopitos - 6 €
- Sepia - 6 €
- Gambas C - 6 €
- Calamares - 7 €
- Gambón - 6 €
- Langostinos - 7 €
- Jamón Ibérico - 7 €
- Chistorras - 6 €

**SOLO PARA TOMAR
EN EL LOCAL**



*Avda. MORATALAZ, 185
TLF: 91 437 84 02*

1€

CAÑA 1€
PULQUITA 1€
BRAVAS 1€

DREJA 2€
PATAS CALAMAR 2€
ADOBO 2€

2€

3€

LACÓN 3€
CHAMPIÑÓN 3€
BOQUERÓN 3€

*Promoción válida de Lunes a Jueves de 17:00 a 23:00 horas
excepto festivos y vísperas
(Solamente para Consumir en el Local)



Terraza:
Todo el Año