

**EI**  
Estética Especializada  
**DARREÑO**

**LÍDERES EN TRATAMIENTOS DE REJUVENECIMIENTO**

☎ 91 430 03 96

BARRIOS DE  
LA ESTRELLA Y  
VALDEBERNARDO



CON VOSOTROS  
DESDE DICIEMBRE  
DE 1995

# EL INFORMATIVO DE MORATALAZ

SERVICIOS INMOBILIARIOS  
**AR VIVIENDA**  
Su nueva agencia de confianza  
ESPECIALISTAS EN MORATALAZ

**ROCIO CASTRO**

HACIENDO CLIENTES DE UNO EN UNO

Calle Camino de Vinateros 146  
TELF: 657824005  
TELF: 911694010  
www.arvivienda.com

Abril 2017 - Año 22 - Nº 235 \* Tifs.: 91 437 40 43 - 616 73 87 88 \* www.informativomoratalaz.com

## ASCENSORES PARA EL METRO EN MORATALAZ



**A**l igual que pasó con la consecución de la línea express E-4 unos meses atrás, una petición que venía de lejos requerida por todos los partidos políticos, por las asociaciones y los vecinos; se ha producido el anuncio el pasado día 28 de marzo de otra petición coral y con lustros a sus espaldas: la accesibilidad del Metro en el distrito. [Pág.- 4]



DE IZQUIERDA A DERECHA:  
ANTONIO VARGAS, INMACULADA FERNÁNDEZ,  
MARIA JESÚS MIRAVALLES, TOMÁS SAN JULIÁN

### PARTIDO SOCIALISTA EN MORATALAZ

**S**eguimos con la ronda de entrevistas a todos los partidos presentes en Moratalaz. Este mes, Inmaculada Fernández, portavoz del grupo Socialista en nuestro distrito, nos habla de Madrid, de Moratalaz y su grupo. [Págs.- Centrales]

**Y ADEMÁS: "MORATALAZ EXPERIMENTA"... ¿TIENES UNA IDEA PARA TU BARRIO? [Pág.- 15]**

**Spring 2017**  
Se lleva la **Gente Guapa!**  
¡A precios guapísimos!

Todas las Novedades de las primeras marcas en Gafas de Sol, Graduadas, Lentillas y Audífonos... Para la gente guapa!

Gafas de Sol  
¡NUEVA COLECCIÓN!  
**Ray-Ban**

Y ADEMÁS **12 MESES**  
PARA PAGAR TAN COMODAMENTE!  
SIN INTERESES SIN COMISIONES.

desde sólo **69€**

**PRIMAVERA OPTICARUBIO**  
EXPERTOS EN CALIDAD Y PRECIO SORPRENDENTES  
HACIENDA DE FAVONES, 3 | CAMINO DE VINATEROS, 118  
CORREDORES DIEGO DE VALDEBERNARDO, 25  
AVDA. MARQUES DE COPERA, 36

Llévatelas graduadas por sólo **45€** más.

**INFORMATIVO MORATALAZ**

Año XXII - Nº 235 - Abril 2017

**Edita y distribuye:**

Merlam Publicaciones D-30, S.L.

Tel.: 91 437 40 43 - 616 73 87 88

**E-mails:**moratalaz@informativomoratalaz.com  
prensa@informativomoratalaz.com  
publicidad@informativomoratalaz.com**Diseño y maquetación:**

Merlam Publicaciones D-30, S.L.

**Colaboran:**Alberto Barberá Juan Antonio Barrio  
Paulino Monje y M<sup>a</sup> Carmen Fernández

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, S.L.

**Queda prohibida su total o parcial reproducción**

# Editorial

## ¡¡¡VAYA SEMANA BLANCA!!!

Vaya vacaciones que se han chupado y se van a chupar todos los niños de España y no tan niños! Y es que entre los largos puentes, la Semana Blanca, la Semana Santa, la Semana... los escolares y otros... tienen casi más días de vacaciones que sin ellas. Evidentemente, esta afirmación es un tanto exagerada, pero ya hay algún padre que lo piensa.

Durante este mes, posiblemente, hemos podido escuchar a muchas madres quejarse por esa larga Semana de Carnavales de la que han disfrutado sus hijos. Bueno, sus hijos y sus profesores. La razón: ¿qué hacen unos padres que trabajan cuando su hijo tiene casi una semana de tiempo libre? ¿quién se hace cargo de él? La solución es doble: o bien la madre o el padre dejan de acudir a su trabajo, o bien se



llama a la tan sufrida abuela. No obstante, un aspecto positivo de estas vacaciones ha sido la tremenda ilusión de los cientos de niños que se han disfrazado. Pero no sólo los niños han ocultado su identidad tras un disfraz. Numerosas fiestas se suce-

dieron además, en diferentes lugares emblemáticos. Pero toda esta celebración ya pasó, con lo que nos queda esperar nuevas vacaciones en este mes de Abril, la Semana Santa, donde podremos ver increíbles escenas de dolor y sufri-

miento por parte de aquellos que un día prometieron recorrer las calles de Madrid y otros lugares de España, con los pies descalzos y encadenados.

**FELICES VACACIONES**  
Nos vemos a la vuelta.

**Librería MILIBRO**  
INFANTIL / JUVENIL  
LITERATURA  
NOVEDADES  
ENCARGOS  
Camino Vinateros, 108  
28030 Madrid (Moratalaz)  
Telf.: 91/163 76 23



## CEIP Doctor Conde Arruga

- C/ Hacienda de Pavones 105. tel. 917732393
- <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 Gemela de Londres**.
- Proyecto **E-Twinning**.

### Proyectos

- Proyecto intercultural: **"Un mundo para todos"**.
- Plan de **prevención del acoso escolar**.
- Programa de reciclaje **"Educaeneco"** (Ecoembes)
- Trabajo cooperativo.
- Actividades complementarias: **Día de la Paz, Semana Cultural**, salidas y excursiones, **Viaje Fin de curso**.



### 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**

**5 de abril de 2017 - 20 de abril de 2017 hora: 16.10**  
**Esperamos contar con vuestra presencia**

### 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.

# COSAS IMPORTANTES QUE DEBE SABER ANTES DE SU CONSULTA AUDITIVA

*Si usted piensa que no oye con claridad o tiene dificultades para entender las conversaciones y ha pensado en acudir a la consulta de un audiólogo protésico, debería ud. saber algunas cosas importantes. Será una experiencia agradable, interesante e informativa y el primer paso en el camino para mejorar su audición. Tendrá la oportunidad de entender mejor sus necesidades auditivas y descubrir las posibles soluciones.*

**Vivir con una pérdida auditiva es agotador y puede afectar a su capacidad para recordar.**

La pérdida auditiva sin tratar dificulta el seguir las conversaciones y a menudo resulta bastante agotador.

La pérdida auditiva conlleva en ocasiones una reducción de contacto con familiares, amigos y compañeros, lo que puede llevar a una sensación de aislamiento y depresión.

La pérdida auditiva sin tratar dificulta al estar conectado con dispositivos de comunicación y entretenimiento como la televisión o los teléfonos.

**Volver a escuchar todos los sonidos.**

Muchas personas se sorprenden al saber que cada persona percibe el sonido de forma diferente. Dos personas con

resultados idénticos en las pruebas auditivas pueden percibir un entorno de escucha de forma muy diferente. Por ello, las mejores experiencias de escucha son aquellas que están personalizadas para adecuarse a sus necesidades, a su vida diaria, ir a la compra, jugar a las cartas con los amigos, etc.

**La audición es fundamental para su salud y su calidad de vida**

Conforme la pérdida auditiva aumenta, las personas se frustran y aíslan socialmente. Nuevos estudios asocian la pérdida auditiva sin tratar con un mayor riesgo de padecer demencia. Pese a que los audífonos no pueden curar la demencia ni devolver la audición, pueden ayudar enormemente a mantener el cerebro en forma.

**Descubrir si ud. tiene una pérdida auditiva es muy fácil**

Solo tiene que realizar una visita a tu audiólogo audioprotesico, quien después de conocer sus necesidades, sus inquietudes y sus hábitos de vida, realizará una serie de pruebas rápidas sencillas y para determinar si ud. tiene alguna pérdida auditiva que sea necesario tratar.

Este conjunto de pruebas son totalmente gratuitas y se realizan en menos de 20 minutos.

**Ir acompañado**

La mayoría de personas encuentra útil acudir a la consulta con su cónyuge, un miembro de la familia o un amigo. Si comparte la experiencia con alguien cercano a usted, normalmente sacará más partido a la visita. Además, el audiólogo protésico también se beneficiará de los comentarios que la persona que le acompañe realice sobre sus necesidades auditivas.

Además, si fuera necesario el uso de audífonos, tendrá la posibilidad de **probarlos sin ningún compromiso ni pago**, en su propia casa o entorno de familia y amigos.

Desde aquí le animo a recuperar la capacidad de comunicarse libremente y con naturalidad con su entorno familiar y amigos.

Merece la pena probar y además no le costará nada.

**EL ÚLTIMO MILAGRO, EN AUDICIÓN**  
Sólo tiene 2cm

Se llama **OTICON Ria 2 Pro Design Rite**

INCREÍBLE CALIDAD DE AUDICIÓN

y sólo lo encontrarás por **25€/mes\***

y con un año de prueba sin compromiso en

**OPTICARUBIO**  
EXPERTOS EN CALIDAD Y PRECIO SORPRENDENTES

HACIENDA DE FAVONES, 3  
CORREDOR DIEGO DE VALDEFRANCO, 25  
AVDA. MARQUES DE CORBERA, 35  
CAMINO DE VINATEROS, 100

CITAS: 914300011

\* Cuota inicial de 250€ / 24 Cuotas mensuales de 25€ / Cuota final de 250€. Precio final: 1300€.

**Nieves Bueno**  
*Audiólogo Protésico, Logopeda*  
*Optica Rubio*

# ASCENSORES PARA EL METRO EN MORATALAZ

Parece que últimamente algunas de las reivindicaciones históricas, sobre todo en materia de transporte, se están convirtiendo en una realidad en Moratalaz, al igual que en otras partes de Madrid.

*Alberto Barberá*

La Comunidad de Madrid, dentro de su Plan de Accesibilidad 2016-2020, ha incluido la parada de Metro de Pavones para más pronto que tarde, siendo muy probablemente después de verano, y por ello se instalarán tres ascensores que permitan a cualquier persona, aunque principalmente esté pensado para personas con movilidad reducida, ir desde el andén al exterior.

Rara ha sido la legislatura que no ha contado con al menos dos peticiones de distintos grupos políticos desde que empezaran a instalarse ascensores en el Metro, pero nunca parecieron cumplirse los requisitos impuestos por el Consorcio Regional de Transportes para optar a ello. Modificaciones de las instalaciones desde la fecha no ha habido, por lo que es de suponer que las condiciones se han vuelto más laxas y/o han entendido el mensaje que Moratalaz en bloque ha pedido durante años.

"Se trata de una actuación estratégica, ya que la estación de Pavones favorece la intermodalidad al conec-



tar en el exterior con un intercambiador en el que se encuentran las cabeceras de varias líneas de la EMT que prestan servicio al distrito de Moratalaz, en concreto las líneas 20, 30, 32, 140, 142 y 144. A su vez, junto a la estación de Pavones, se encuentra la Junta Municipal de Distrito, una Oficina de Empleo, varios institutos y un polideportivo."

Con estas palabras la Comunidad de Madrid asume los argumentos

históricamente esgrimidos y por fin da una salida (y una entrada) a todas esas personas mayores, en silla de ruedas o con dificultades motoras que en algún momento han querido utilizar el Metro en Moratalaz y les ha sido imposible o tremendamente difícil.

La inversión necesaria para adecuar la estación asciende a 4,9 millones de euros, y forma parte de los más de 145 millones que se van

a pagar en instalar más de 80 ascensores en 30 estaciones.

Si bien la petición completa amplía el requerimiento al resto de estaciones del distrito, es una magnífica noticia que podamos empezar a tener ascensores ya en al menos una de ellas.

Veremos si la siguiente buena noticia en materia de transportes es que BiciMad se amplía hasta el distrito...

Igual que usted se ha fijado en esta Noticia, sus lectores, clientes y amigos también lo hacen...  
"Anúnciese en El Informativo de Moratalaz"... el Mejor Escaparate para su Negocio.

**SU PUBLICIDAD, AQUÍ**  
**91 437 40 43 - 616 73 87 88**

## CONECTAMOS PERSONAS CON TU NEGOCIO

Hay muchas razones para estar  
**LOS NEGOCIOS**  
CON PUBLICIDAD *online*  
RECIBEN HASTA EL TRIPLE DE  
llamadas

Hay muchas razones para estar  
**4 DE CADA 5**  
Clientes  
BUSCAN ONLINE  
ANTES de comprar

- CREAMOS TU WEB ADAPTADA A TODOS LOS DISPOSITIVOS
- TE POSICIONAMOS EN EL MAYOR BUSCADOR DEL MUNDO: GOOGLE
- ASESORAMIENTO EN TELEFONÍA FIJA Y MÓVIL
- ALTA EN LAS REDES SOCIALES



91 535 24 27  
www.airfon.es

## CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE LA ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES DE MORATALAZ Y AIRFON COMUNICACIONES

Las empresas y negocios asociados se beneficiarán del asesoramiento gratuito y personalizado por parte de un experto en telecomunicaciones y estrategia digital, para encontrar nuevas oportunidades de negocio, incrementando sus clientes, obteniendo el máximo partido a la presencia online del negocio y mejorando la factura de su operador actual.



Asociación de Comerciantes y Empresarios de  
**MORATALAZ** **Airfon**

# ROBIN DEE, LA VOZ QUE SALE DEL ALMA

Robin Dee, vecina de Moratalaz, ha participado activamente en eventos de distintas emisoras de radio, en galas como la Forbes y dando conciertos propios en numerosas salas. Como perfeccionista y profesional que es, su voz y su carrera musical están en continua evolución, por lo que más pronto que tarde volveremos a escucharla con más fuerza, sentimiento y calidad que nunca.

**R**obin Dee empezó su amor por la música con 2-3 años, cuando todavía era Sara Martínez y no se había forjado la artista que es ahora. Creció y con ella su voz y su interés por la música.

A los 21 años, habiendo experimentado con diferentes estilos y géneros se encontró en una crisis de identidad musical, pues no se sentía cómoda con ningún género y sentía que su voz y lo que ella proyectaba podía ir a más, que necesitaba un vehículo diferente para canalizar toda la fuerza y pasión que ella tenía dentro.

Gracias a Internet empezó a conocer otros estilos y a darse cuenta de que tenía un universo por delante aún sin explorar que sí parecía gustarle y en el que parecía sentirse verdade-



ramente cómoda. De esta forma conoció el jazz, el soul, el blues y a grandes artistas como Billie Holiday, Dinah Washington, Ray Charles o Amy Winehouse.

Desde entonces su voz empezó a ganar la fuerza y el sentimiento que ella buscaba, pues en palabras

suyas "es esencial sentirlo". Y con ello la artista Robin Dee comenzó a desarrollar su propio estilo y a hacer la música que ella quería y de la forma que ella buscaba.

El hecho de ser ciega, nos cuenta, ha sido en muchas ocasiones por desgracia una barrera a la hora de

enfrentarse a un casting o una prueba de selección, pues aunque lo que debería juzgarse exclusivamente es la voz, los prejuicios y asunciones prematuras han jugado un papel en su contra. Hecho que nos muestra que todavía existen barreras culturales por vencer y bastante que

avanzar como sociedad. No obstante, alguien con el ímpetu de Robin Dee no se amilana fácilmente y gracias a eso y a su talentosa voz se convirtió en el 2016 en la primera finalista ciega en concursos nacionales de voz, participando en el concurso Got Talent y quedándose a las puertas de resultar ganadora. Pero esta vecina de Moratalaz no se queda ahí, pues ha participado activamente en eventos de distintas emisoras de radio, en galas como la Forbes y dando conciertos propios en numerosas salas. Como perfeccionista y profesional que es, su voz y su carrera musical están en continua evolución, por lo que más pronto que tarde volveremos a escucharla con más fuerza, sentimiento y calidad que nunca.

El Informativo de Moratalaz: "El Periódico de tu Barrio"  
*Muchas gracias a todos por compartir su lectura.*



## FELIX GONZALO

CARNICERÍA - CHARCUTERÍA DE CALIDAD  
[www.carniceriafeligonzalo.com](http://www.carniceriafeligonzalo.com)



Síguenos en Facebook 

**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)

## Pollos Asados



### LA CAÑADA

La Cañada, 32 - 28030 MADRID

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

☎ 91 773 20 26

**OFERTA: 11,00 €**  
POLLO + TORTILLA ESPAÑOLA

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



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

POLLO RELLENO .....	25,00 €
POLLO ASADO .....	7,50 €
TORTILLA ESPAÑOLA .....	5,50 €
CROQUETAS (Ración) .....	5,00 €
TIGRES (Ración) .....	4,00 €
PATATAS FRITAS (Ración) .....	2,00 €
PATATAS FRITAS GIGANTES ...	3,00 €
PIMIENTOS FRITOS (Ración) ...	3,50 €
PIMIENTOS ASADOS (Ración) ...	4,00 €
AROS DE CEBOLLA (Ración) ...	2,50 €
ENSALADA (Ración) .....	5,50 €
ENSALADILLA RUSA (Ración) ...	4,00 €
ENSALADILLA RUSA GIGANTE ...	7,00 €
EMPANADA .....	2,20 €
EMPANADA GRANDE .....	13,00 €
CANAPÉS SALADOS (Kg.) .....	13,00 €
PASTELES (Kg.) .....	22,00 €
HELADOS .....	6,50 €
BAGUETTES .....	0,75 €
LATA REFRESCO .....	0,75 €
LATA CERVEZA .....	0,90 €

**EMPANADAS ESPECIALES GALLEGAS**

**OFERTA**

1/2 Pollo  6,50 €  
+  
Tortilla pequeña

Tortilla de patata pequeña  3,50 €

## ADVERTENCIAS A LAS PERSONAS MAYORES

Desde un tiempo a esta parte se han venido realizando por parte del cuerpo de la Policía actividades y charlas de concienciación especialmente dirigidas a las personas mayores, y como siempre es bueno refrescar ideas y hacerse eco de otras nuevas que se van a realizar en el mes de Abril con los mayores en los centros del distrito.

A través del Plan Mayor Seguridad, desde donde parten estas charlas, se busca prevenir las principales amenazas detectadas para la seguridad de las personas mayores, fomentar su confianza en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, desarrollar conductas proactivas para la denuncia de las situaciones y delitos de los que puedan ser víctimas, y perfeccionar la respuesta policial en su actuación con las personas mayores.

En la charla se contemplarán diferentes escenarios como en la vía pública, de viaje o en el domicilio y se detectarán los peligros que uno se puede encontrar, así como una serie de recomendaciones a seguir para evitarlos o unos consejos para, en caso de que lamentablemente ocurriese algo, poder minimizar los problemas e incluso ser de utilidad a la propia Policía en esclarecer los hechos y los causantes.

### Algunos consejos pueden ser:

- En su domicilio, no abra la puerta de su casa o el portero automático a personas desconocidas. Si no tiene mirilla, instalela.
- Desconfíe de los servicios técnicos que no hayan sido llamados previamente por usted o su familia.
- Si es posible, domicilie los pagos mensuales para evitar salir a la calle con mucho dinero.
- Si es víctima de un tirón, no oponga fuerte resistencia para evitar que sea arrastrado.
- Cuando viaje, intente llevar únicamente lo necesario y no olvide su documentación personal.



### Si está usted interesado en asistir, éstas son las próximas fechas:

- >>> Lunes - Día 3 de Abril de 2017 de 11:00 a 12:00 horas en el Centro de Mayores NICANOR BARROSO.
- >>> Martes - Día 4 de Abril de 2017 de 11:00 a 12:00 horas en el Centro de Mayores ISAAC RABIN
- >>> Miércoles - Día 5 de Abril de 2017 de 11:00 a 12:00 horas en el Centro de Mayores de MORATALAZ.

Igual que usted se ha fijado en esta Noticia, sus lectores, clientes y amigos también lo hacen...  
"Anúnciese en El Informativo de Moratalaz"... el Mejor Escaparate para su Negocio.

**SU PUBLICIDAD, AQUÍ**  
**91 437 40 43 - 616 73 87 88**

**ARTES DECORATIVAS  
Y MANUALIDADES**



**DIBUJO Y PINTURA  
AL ÓLEO**

**ARTESOL LE INVITA A LOS CURSOS MONOGRÁFICOS 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 \* \* \* \* \*

AVDA. DR. GARCÍA TAPIA, 147 - 28030 MADRID (MORATALAZ) - TELF.: 91/ 029 96 07 - 600 515 896  



**Estética Especializada  
PARREÑO**



**LA JUVENTUD TAMBIÉN SE ENCUENTRA EN LA ACTITUD,  
LOS HÁBITOS Y LOS SUEÑOS Y METAS A CONSEGUIR.  
BDR.... DERMACEÚTICA (BELLEZA NANOMOLECULAR)  
TECNOLOGÍA PUNTERA, RESULTADOS VISIBLES.**



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

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

*Tel.: 91 430 03 96*



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

## NOTICIAS SOBRE LA ASOCIACIÓN ATLÉTICA MORATALAZ

### ENTREGA DE PLACAS A LOS MEJORES ATLETAS DEL CLUB en la CENA ANUAL

El pasado viernes día 3 de marzo, tuvo lugar la cena anual del club con la entrega de placas a los mejores atletas de las diferentes categorías. Asistieron 93 personas y los galardonados fueron:

- **Cadete:** Enrique Pérez Ramos
- **Juvenil:** Sophia Isadora Molina López-Negrete
- **Junior:** Lara Carasa Ballesteros
- **Promesa:** Iván Poza González
- **Absoluto:** Jesús Ramos Reviejo
- **Como voluntario del año a:** Juan Pedro Alonso Iglesias.

### CAMPEONATO NACIONAL JUNIOR pista cubierta

Los días 4 y 5 de marzo, en Valencia se celebró el campeonato de España junior, donde la atleta Sophia Isadora Molina, quedó en primer lugar en el salto de altura con 1,67 m. y Martín Taranco, con 8"59, quedó el 18.

En el CAMPEONATO de ESPAÑA de marcha, la atleta Lara Carasa Ballesteros quedó 6ª en la categoría Junior.

### CAMPEÓNATO DE ESPAÑA DE CROSS PROMESA Y SELECCIONA- DO PARA EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE CROSS

Jesús Ramos, se proclamó Campeón de España de Cross en la categoría promesa el pasado domingo día 12 de Marzo en Gijón y ha sido seleccionado para participar en el Campeonato del Mundo Cross que se celebra el día 26 marzo en Kampala, capital de Uganda, en el equipo mixto.

### LAS ESCUELAS DEL CLUB REALIZAN UN INTERCAMBIO

Los alumnos de la escuela del club realizaron un intercambio con el C.A. Mitreo de Mérida. Los atletas viajaron a Mérida el viernes 17 de Marzo, realizando entrenamientos y diferentes actividades hasta el día 20, devolverán la visita los días 28 abril al 1 de mayo aquí en Madrid



EL INFORMATIVO DE  
**MORATALAZ**  
CON VOSOTROS  
DESDE 1995



**Mucho más que un periódico**

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

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

**Tel.: 91 437 40 43**

**Móvil: 616 73 87 88**



# A LOCAL: "PSOE"

En la política en los distritos tienen mucho que decir, pues son los que más cerca están de los problemas, de la gente. En las reuniones de las asociaciones, en los eventos a los que acudes o en las reivindicaciones a las que asistes. Es por esto que los votos que depositaste hace ya casi dos años, en las últimas elecciones municipales, y que fueron elegidos para el Partido Socialista en la Junta de Distrito de Moratalaz.



trabajar cuando hay problemas, como con el Valcárcel, para negociar junto al centro y las AMPAs, y conseguimos que, ya que se iba trasladar automoción que no se perdieran plazas dentro del instituto, es decir que se sustituyeran por otras materias; o últimamente, que estamos con el problema de las residencias de mayores que al cambiarse el acuerdo marco y no interesarles a las propias residencias se han quedado mayores del distrito sin plazas.

**En el mes de febrero finalmente se llegó a un acuerdo para los Presupuestos de Madrid. ¿Qué ha sumado el Partido Socialista para ya verlo viable? ¿Hay algún punto que aluda directamente a Moratalaz?**

En la aprobación de los Presupuestos no estábamos de acuerdo con los programas y presupuesto que iban destinados para los distritos, las áreas y para todo así que nosotros no lo quisimos aprobar y hemos estado negociando hasta febrero para incluir una serie de cuestiones que nos parecía fundamental que estuvieran. Para Moratalaz concretamente llevábamos la reubicación de la Oficina de Empleo, que creemos que es fundamental que vuelva al distrito pues con Begoña Larrainzar se trasladó a Retiro, a pesar de que Moratalaz tenía un porcentaje de parados mayor. También hemos pedido un centro de mayores para el barrio de Horcajo porque creemos que Moratalaz al ser el distrito con más mayores de 65 años de Madrid es importante que tenga suficientes centros de día para poder dar servicio a todos los mayores del distrito y este nuevo centro descongestionaría al resto, pues los mayores nos dicen que se tienen que ir a Valdebernardo ya que está más cerca que los otros. Además hemos ampliado la partida en colegios en 200.000 euros para que se arreglen, también para la adecuación de pistas básicas; hemos conseguido una partida más para la fase VII de la Cuña Verde y que se realice un estudio para la rehabilitación de las zonas interbloque.

**¿Y a nivel de Madrid?**

Un Plan Plurianual de equipamiento para los distritos con 500 millones; impulsar la descentralización a las Juntas Municipales pues en nuestro pro-

yecto teníamos que a final de mandato la capacidad presupuestaria de las Juntas fuera bastante superior, que llegara al menos al 23% y estamos en un 12,8 ahora mismo, entonces aún hay mucho por hacer; también hemos incluido un paquete de medidas para reforzar el empleo y las propias Agencias de Empleo; 10 millones de euros para una partida de pobreza energética, que ni estaba contemplada; un bono cultural para jóvenes, parados y personas con pocos recursos; el refuerzo para mejorar la limpieza; la construcción de aparcamientos disuasorios o la comisión de seguimiento y control del gobierno de Ahora Madrid para que se realicen en tiempo y forma las inversiones que están presupuestadas y no se pierdan.

**En cuanto al comercio de barrio, ¿qué proponen para revitalizarlo tanto en Moratalaz como en Madrid?**

El comercio tiene mucho que ver con como va la política nacional y la situación económica que tienen las familias. Si a las familias les va mal no compran y eso el comercio lo padece, y sobre todo los de barrio. Siempre se pueden hacer cosas pero es un tema muy complicado. Con el Plan Zapatero se reurbanizó toda la zona de Pavones, Avenida Moratalaz y Vinateros y se mejoraron las aceras precisamente para facilitar que los vecinos pudieran pasear y les resultara más agradable acceder al comercio de barrio. También hay que hacer políticas desde el ámbito regional modificando los horarios para que las grandes superficies no atraigan todos los consumidores, y cambiar la cultura del consumidor. Sin embargo por ejemplo Barcelona sí que ha sabido hacerlo bien con el comercio de proximidad, a lo mejor tendríamos que aprender las medidas que han llevado a cabo para mejorar nosotros la ciudad de Madrid.

**Ya por último, si quisieras incidir en algún tema de Moratalaz que consideres oportuno tratar éste es el momento. Queremos que se encuentre de una vez ya una solución con las zonas interbloque; que en la Cuña Verde se haga la inversión suficiente como para poder terminarla y mejorar la oferta cultural del distrito.**

**INMORATALAZ**  
SOLUCIONES INMOBILIARIAS

VALORACIONES GRATUITAS

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

**VENGA A CONOCERNOS, SALDRÁ SATISFECHO.**

Carvalo Soluciones Inmobiliarias S.L.L.  
Av. de Moratalaz, 95, 28030 Madrid, España  
www.inmoratalaz.com • info@inmoratalaz.com

**911 996 171 - 619 915 403**

Especialistas en la confección e instalación de una amplia gama de productos:

Cortinas, estores, paneles japoneses, persianas verticales, enrollables, screen, etc.....

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

Síguenos en facebook

**CUTIM, S.L.**

- IMPERMEABILIZACIÓN
- CUBIERTAS GOTERAS
- TEJADOS
- FACHADAS
- REFORMAS

**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

**NaturANIMAL**

VALE DESCUENTO **5€**

Servicio de Peluquería

SERVICIO A DOMICILIO GRATUITO CON CITA PREVIA HASTA EL 29/04/17

Peluquería canina

¡Ven y lava tú mismo a tu mascota!

Especialistas en productos naturales y accesorios para mascotas

C/ Fuente Carrantona, 24 - 28030 Madrid (Frente a Telepizza) 616 629 576 - 91 371 40 31

**la perla**  
MARISQUERÍA

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

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

CONSULETENOS  
**T. 91 437 84 02**

Avda. de Moratalaz, 185 - 28030 Madrid.  
TERRAZA TODO EL AÑO

**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

¡Preparamos para ti **ARTESOL**

**ARTES DECORATIVAS Y MANUALIDADES**

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

Centro especializado en **ENTRENAMIENTO SENIOR**

Aumenta tu calidad de vida

El Método **STUDIOFIT RETIRO**:  
Pone a su disposición todas las herramientas necesarias para lograr una vida plena, sana y equilibrada

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Clases Condición Física & Técnica de Carrera **PRIMER BONO 2 X 1**

Grupos de Running en El Retiro

¡APRENDE A CORRER!

Entrena con el Campeón de Europa de Moratalaz

Calle Fernán González 84, Madrid www.easyrunning.es  
info@studiofitretiro.com 606.271.609

Igual que usted se ha fijado en esta Noticia, sus lectores, clientes y amigos también lo hacen...

Anúnciese en El Informativo de Moratalaz, el Mejor Escaparate para su Negocio.

Tel.:  
91 437 40 43  
616 73 87 88

## UNO DE LOS CAMPEONES DE MORATALAZ

Perteneció a esa generación de oro del equipo Larios que tantas alegrías dió al atletismo de este país.

El 1 de Marzo se hicieron 25 años desde que uno de los grandes deportistas que han pasado por la laureada Asociación de Atletismo de Moratalaz ganase en el Campeonato Europeo de Génova 92 la medalla de oro en la prueba de 800 metros: Luis Javier González.

Este atleta especialista en 800 pulió el record nacional con 1.44:84, se coronó 4 veces campeón en exterior y 2 veces en pista cubierta. Perteneció a esa generación de oro del equipo Larios que tantas alegrías dio al atletismo de este país.



Como no podía ser de otra manera, representó a España en numerosas competiciones internacionales y participó por ejemplo en los Juegos Olímpicos de Barcelona 92, llegando a la semifinal, y los Juegos

del Mediterráneo Atenas 91, alzándose con la plata. A esto hay que sumarle otros títulos a nivel nacional y europeo y un compromiso inquebrantable con

el deporte y el atletismo en particular, que le ha llevado a no abandonar nunca este deporte y convertirlo en su estilo de vida aun hoy día.

**Librería MILIBRO**  
INFANTIL / JUVENIL  
LITERATURA  
NOVEDADES  
ENCARGOS  
Camino Vinateros, 108  
28030 Madrid (Moratalaz)  
Telf.: 91/163 76 23



+ **CEIP Martínez Montañés**



**Jornadas de Puertas Abiertas Días 29 de marzo y 25 de abril a las 15:00**

Aulas espaciosas y muy bonitas, aula de música, aula de experiencias, aula de artística, aula de informática, aulas con pizarra digital, gimnasio, un bonito escenario, comedor con cocina propia (primeros del cole), biblioteca, gimnasio, aula de inglés para Ed. Infantil, aula de psicomotricidad, amplios patios para cada edad, columpios y arenero, pistas de fútbol y baloncesto, un gran pabellón cubierto, etc.



Sonreímos, aprendemos, investigamos, cantamos, experimentamos, jugamos, creamos, leemos, disfrutamos de los amigos, reciclamos, nos comprometemos, colaboramos, cuidamos del entorno, pintamos, calculamos, queremos, soñamos... en definitiva, sumamos y multiplicamos experiencias diversas y enriquecedoras para nuestro futuro porque en nuestro cole lo que más nos gusta es **SER FELICES**.  
**PROYECTOS:** medio ambiente, plan director, plan barrio, plan de igualdad, amigos de confianza, art, biblioteca, informática, COPIA (comisión participación infancia y adolescencia), apoyo extraescolar, escuelas deportivas municipales ...

C/ Hacienda de Pavones 223 Teléfono 917738878  
email: cp.martinezmontanes.madrid@educa.madrid.org

Visita nuestra web



<http://www.educa2.madrid.org/web/centro.cp.martinezmontanes.madrid>

# TIENES UN CENTRO DE SALUD

Nadie  
está  
excluid@

**ABIERTO**

te  
vamos a  
atender

Aunque no tengas papeles,  
en tu Centro de Salud te asignarán  
médic@, enfermer@ y pediatra.



Madrid  cuida

Infórmate en [si-cuida.madrid.es](http://si-cuida.madrid.es)



MADRID



## PROGRAMA DEPORTIVO DE INCLUSION SOCIAL

Desde hace un año en el Centro Deportivo Municipal Moratalaz, se está llevando a cabo un programa multidisciplinar que tiene por objeto facilitar el acceso a la práctica deportiva a población que se encuentra en situación de vulnerabilidad reconocida por los Servicios Sociales del Distrito, con el objeto de mejorar su intervención social.



Los Centros de Servicios Sociales se encargan de derivar a los alumnos, si cumplen una serie de criterios de inclusión que están tipificados, y que a grandes rasgos incluye a personas perceptoras de RMI, desempleados de larga duración, personas en situación de calle, víctimas de violencia de

género, y jóvenes y adultos con riesgo de aislamiento social. Todas estas personas tienen condiciones de acceso especiales, que consisten en la inscripción preferente en grupos normalizados de clases, y siempre a petición de los Servicios Sociales del Distrito al Centro Deportivo Municipal correspondiente. Allí y

tras una entrevista personal con un asesor deportivo, se le asigna el grupo que mejor se adapte a sus características o en caso de que no existan plazas disponibles en ese momento, se le inscribe en una lista de espera pendiente de cupo.

Todas estas personas son objeto de un estricto seguimiento, tanto a nivel de integración en el grupo, como de asistencia a las clases, que es obligatoria. Los baremos que se manejan son muy satisfactorios, ya que se han derivado alrededor de 60 alumnos de los cuales un 70% se han puesto en contacto con el Centro, fidelizándose un 50% de alumnos, y el otro 20% se encuentra a la espera de plaza. Hay que resaltar la



importancia de estos datos, teniendo en cuenta el perfil de usuario al que nos referimos.

Los usuarios inscritos a través de este programa se encuentran perfectamente integrados, y con un alto grado de satisfacción, resultando un éxito la inclusión de estas personas en grupos normali-

zados, pudiendo beneficiarse de la reducción en los precios, ya que el deporte no es solamente un cauce para adquirir hábitos saludables, sino también un poderoso instrumento de socialización, más en este perfil de usuarios, en los que la no pertenencia a un grupo podría suponer su exclusión total del sistema.

### ADEMÁS:

EL PRÓXIMO 22 DE ABRIL (HORARIO POR DETERMINAR), EN EL CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL DE MORATALAZ (CALLE VALDEBERNARDO, 2), SE VA A DISPUTAR LA FINAL DE MADRID DE ATLETISMO POR EQUIPOS, EVENTO ORGANIZADO POR LA DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES DEL ÁREA DE GOBIERNO DE CULTURA Y DEPORTES Y DISTRITOS.

**MÁS DE 700.000 LECTORES AL MES**

Llegamos a todos tus clientes buzón a buzón

La información gratuita barrio a barrio y distrito a distrito

EL INFORMATIVO DE **MORATALAZ**

LA PUBLICACIÓN MÁS LEÍDA EN EL BARRIO

**GUIA DE ALUCHE**

A VOCES DE **CARABANCHEL**

**Tetuán 30 días**

**Vallecas VA**

Periódico DISTRITO **VILLAVERDE**

**AEPprox MADRID**  
Asociación de Editores de Prensa de Proximidad

**Desde 1991, pioneros en prensa de proximidad**



## Estética Especializada PARREÑO



**PREPARA TU PIEL Y TU CUERPO PARA ESTE VERANO.  
APRENDE A DOMAR AL SOL Y A BRONCEARTE CON TOTAL SEGURIDAD.  
PROTEGE EL ADN DE TUS CELULAS MIENTRAS ACELERAS TU BRONCEADO.  
Y, ANTES Y DURANTE..... DESCUBRE UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE:  
MATISPA CUANDO EL UNIVERSO SPA Y LA CIENCIA SE FUSIONAN.**



**LA CALIDAD ES EL LUJO QUE TE OFRECEMOS DÍA A DÍA EN UN CENTRO ESPECIALIZADO EN TRATAMIENTOS CORPORALES, FACIALES Y DEPILACIÓN DEFINITIVA**

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

**Tel.: 91 430 03 96**



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

## 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, voy a hablar de...

### LOS ARRIEROS

Antiguamente la mayor parte de los transportes se hacían con mulos o burros y con carros. A las personas que hacían esta labor se les llamaba **ARRIEROS**. Yo no lo he conocido y lo que les comento es lo que he escuchado de mi familia.



En los periodos en los que las labores del campo disminuían y con el afán de sacar algún dinero extra, alguna gente de mi pueblo (y de otros muchos pueblos) se dedicaba a transportar los productos del campo que habían producido o comprado a otras personas para después venderlos a tiendas o mercados en otras ciudades, principalmente a Madrid.

Hay caminos, desde distintos sitios que cruzan la sierra para llegar a la provincia de Madrid, que se conocen como **Camino de Los Arrieros**, que eran los que utilizaban habitualmente.

Los productos que más llevaban desde esta zona eran trigo, harina, huevos, etc... Una de las formas de transportar estas mercancías era con varios mulos atados unos a otros formando una fila "**reata**" y todos cargados con canastas de huevos, sacos de harina o trigo, etc...

Como solía hacer mal tiempo y tenían que viajar tanto de día como de noche (sobre todo en el viaje a Madrid que solían ser cortos), iba un hombre montado en el primer mulo y los otros mulos detrás.

Había muchos atracos, por gente que estaba escondida al lado de los caminos y por el monte, que asaltaba a estos hombres para robarles. A veces la persona que guiaba la **reata** iba arropada por el frío o la lluvia y no podía vigilar los mulos que venían detrás, los asaltantes cortaban con una navaja los ramales de los mulos de atrás y se llevaban la carga y los mulos y cuando quería darse cuenta el arriero, ya era tarde.

Para tratar de evitar este problema ponían un cencerro al último mulo, por lo que la persona que llevaba la reata de mulos iba constantemente oyendo el cencerreo. Si se paraba o modificaba el ritmo del sonido del cencerro es que algo raro pasaba y podía reaccionar.

A veces también iban más lejos, principalmente para comprar. Así se conocen viajes a La Vera (Cáceres) a por pimentón, a las provincias de Guadalajara y de Alicante para comprar cáñamo y estopa o a Andalucía para comprar aceite.

Estos viajes largos solían hacerse en carro y podían estar fuera de casa más de un mes. El único contacto con la familia era el correo y generalmente solo de la persona que estaba fuera hacia la familia que quedaba en el pueblo porque al revés era más difícil, dado que no sabían dónde iban a estar.



Mediante el correo iban comunicando por donde estaban o los planes que tenían y los días que iban a pasar por determinados sitios. También servían para hacer indicaciones a la familia o pedir colaboración de alguien para un momento determinado.



En los viajes largos, lógicamente tenían que hacer noche en el camino y para eso estaban las ventas. Eran posadas que solía haber en los caminos, a las afuera de los pueblos donde había cobijo tanto para las personas como para los animales que tiraban de los carros. Hoy se conocen muchos nombres de ventas, que se han reconvertido a hoteles y restaurantes.

Esta era una actividad en la que tenían que tratar con mucha gente, tanto para comprar y vender como en la convivencia en las **ventas** donde tenían que pasar las noches. A veces llegaban calados hasta los huesos y helados y la forma de secarse y calentarse era alrededor de una gran **lumbre** donde se juntaban todo tipo de gente y condición.

Allí cada cual contaba lo que le parecía, se bebía y se hacía



de todo y a algunos si no tenían cuidado les **espabilaban** (robaban o timaban).

En las ventas o posadas a veces coincidían con otras personas del pueblo o de pueblos cercanos, que se dedicaban a lo mismo que ellos y era cuando tenían noticias de si había ocurrido algo por su pueblo o de la familia.

A veces dejaban el carro y los mulos en la posada o la venta, al cuidado del personal del citado sitio y con uno de los mulos que fuese el más veloz, se iban al pueblo para ver a la familia si habían tenido noticias o sospechaban de algún posible problema. Cuando veían la situación o solucionaban el problema, si lo había, tenían que volver a recoger lo que habían dejado en la posada y seguir el camino previsto.

El cáñamo y la estopa lo vendían a cordeleros para hacer cuerdas, sogas, etc... o a pequeños talleres que se dedicaban a tejer una

especie de telones que se utilizaban para hacer sacos, albardas, colleras y otros útiles para los trabajos de la agricultura.

Para la venta y compra de otros productos en pequeña cantidad solían alquilar una pequeña habitación en alguna casa, que utilizaban como almacén (se decía que alquilaban un cuarto). Allí vendían aceite, pimentón, etc... o compraban huevos, o cualquier otro producto. A este almacén solían ir un día a la semana, dependiendo de la temporada y del negocio que hubiera.

Normalmente se intercambiaban cosas, lo que se conoce como **trueque**. Los huevos que recogían eran los que se transportaban después a las capitales grandes.

Como en todos los negocios, no siempre salían bien las cosas y aparte de las penurias que pasaban, en ocasiones cuando regresaban traían menos que cuando salieron.

Por los años cuarenta esta actividad empezó a disminuir, al menos en la forma de ejecutarlo debido a la aparición de los camiones para el transporte y a la emigración que empezó a originar la disminución de gente que había en los pueblos y el paulatino abandono de ciertos trabajos.

## RESEÑA SOBRE EL LIBRO "ESTILO DE VIDA SALUDABLE"

**S**u autora: Paloma Pérez del Pozo es médico funcionaria del Ayuntamiento de Madrid donde desempeña sus funciones en documentación médica. El principal objetivo de este libro es transmitir información sanitaria sobre los hábitos saludables y sus aplicaciones en las diferentes enfermedades para prevenirlas, mejorar la salud y aumentar la esperanza de vida.

El libro tiene 2 partes: la primera aporta información sobre los hábitos saludables tales como una dieta sana, las propiedades de los alimentos, los beneficios del ejercicio físico, los consejos para conseguir un sueño saludable, una buena salud mental y sexual, requisitos para un consumo adecuado de fármacos y para combatir los excesos de calor y frío.

La segunda parte del libro describe la aplicación de los diferentes hábitos saludables para prevenir y curar diferentes enfermedades tales como cardiovasculares, respiratorias, digestivas, genitourinarias, afecciones del aparato locomotor, nerviosas, mentales, cáncer, infecciones, alergias, dermatológicas, oculares, auditivas, bucales, intoxicaciones por tabaco, alcohol y drogas de abuso y medidas de seguridad para protegernos en caso de accidentes domésticos y de tráfico.

Se recomienda este libro porque es interesante, su lenguaje es coloquial y ameno y se acompaña de numerosas imágenes que facilitan la lectura. Lo pueden adquirir en las librerías El Rincón de la lectura del centro comercial Covibar, números del centro comercial Santa Mónica, las hojas de la calle ocho de marzo número 2, en Madrid en las librerías Bohindra de la calle la paz 15, Rerum Natura de la calle Francisca Moreno 5, El almacén Natural de la calle Alcalá 78, La esquina del zorro en Arroyo del Olivar 34, Sanabria en Sierra Aitana 2 y aquí, en Moratalaz lo puede adquirir en MI LIBRO, EN CAMINO DE VINATERO, 108.



**E**n el yoga mental, la meditación es el método específico y preciso demostrado hace miles de años para aquietar y sosegar la mente, liberándola de ataduras y procesos mentales nocivos o dolorosos que tanto sufrimiento y desdicha causan, recuperando todo el potencial de recursos internos que tenemos y mejorando notablemente la calidad de la salud emocional.

Ejercitando y entrenando la mente, se va consiguiendo que la agitación se convierta en calma y sosiego; el abatimiento, tristeza o apatía, en alegría,

## [ YOGA MENTAL Y SALUD EMOCIONAL ] "SI MEDITAS, TE CONOCES Y TRANSFORMAS"

contento y dicha interior; la ofuscación, en lucidez o visión clara; la envidia, en alegría compartida; el odio, en amor. Y así, hasta completar un decálogo vigoroso y saludable de emociones positivas, eliminando las negativas.

La meditación, además, va conectando con el universo interno de cada uno y se inicia un viaje hacia dentro que va a permitir conocernos e ir cambiando los viejos hábitos y modelos de conducta mental, que nos esclavizan y nos privan de la libertad de pensamiento, acción y relación.

Después del proceso de autoconocimiento de nosotros mismos y nuestras carencias emocionales y psíquicas, mediante el ejercitamiento mental se va

produciendo una transformación importante creándose una apertura de consciencia (darse cuenta) más lúcida, para ver la realidad de lo cotidiano más profunda y con más transparencia sin tantas deformaciones, prejuicios o erróneas interpretaciones.

Según va intensificándose la mutación interior, además de la consciencia fluirán también la atención plena y que se complementan estrechamente, sirviendo para instruirnos en el conocer, percibir y sentir el "aquí y ahora".

Al proponernos la práctica de la meditación y siempre que nos apliquemos en el esfuerzo correcto o la perseverancia, así obtendremos sorprendentes beneficios para sentirnos

mejor de manera saludable, notando cambios importantes en nuestros estados anímicos y paulatinamente iremos alcanzando ese ángulo de quietud, vitalidad, lucidez, ecuanimidad y acción diestra a través de la atención, para movernos y enfrentarnos con solvencia a una sociedad tan competitiva, con la urgencia de las prisas, compleja y materialista y escasamente saludable en las relaciones afectivas.

**Paulino Monje**

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

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

## NUESTROS DERECHOS AL FINAL DE LA VIDA

**E**l final de nuestra vida es de las pocas cosas que sabemos que ocurrirá indefectiblemente algún día. La mayoría de la gente aleja ese pensamiento de su mente, creyendo que pensarlo les puede deprimir y quizás quitar fuerzas para la lucha cotidiana. *Mientras se está vivo hay que vivir y no pensar en la muerte*, dicen.

Otros muchos creemos que pensar en nuestro final puede hacernos vivir más conscientemente la vida, y por tanto, aprovecharla más. También es que estamos dispuestos a ser protagonistas en ese momento, y decidir por nosotros mismos, en la medida de lo posible, cómo queremos que ocurra. Eso nos tranquiliza y nos ayuda a aceptar lo inevitable.

Pensamos que, igual que hemos sido responsables y libres en nuestra vida, tomando las decisiones que la han conformado, queremos ser responsables y libres en nuestra muerte, tomando nosotros, y no otros, las decisiones que estimemos oportunas.

Nos merece total respeto quién no quiera saber, y no quiera decidir y que sea su familia o su médico quienes lo hagan, pero para quienes quieran conservar su libertad y su autonomía es importante conocer nuestros derechos.

La legislación española reconoce nuestro derecho a la toma de decisiones sobre nuestra salud a través de la Ley de Autonomía del Paciente, aunque gran parte de la ciudadanía no lo sabe.

- En primer lugar tenemos derecho a ser informados sobre nuestra situación clínica y esta información debe ser veraz, suficiente y en términos comprensibles.

- También tenemos derecho a dar nuestro consentimiento ante cualquier intervención, tras ser informados por el médico. Este consentimiento deberá ser por escrito y no solo verbal, en procesos quirúrgicos o en tratamientos o pruebas diagnósticas invasivas o de riesgo.

- Tenemos derecho a rechazar tratamientos y a que se busquen otras alternativas terapéuticas.

- Tenemos derecho a la intimidad, a la confidencialidad y al secreto profesional.

- Tenemos derecho a todos los informes y certificados que necesitemos que dejen constancia de nuestro estado de salud.

- Tenemos derecho a dejar por escrito en un testamento vital, las instrucciones sobre cómo queremos que sea nuestra asistencia al final de la vida, para que en caso de que perdamos la capacidad de comunicarnos, estas instrucciones se conozcan y sean respetadas y cumplidas por el equipo sanitario que nos atienda.

- Tenemos derecho a unos cuidados paliativos adecuados y a que se nos proporcionen los medios necesarios para procurar el alivio del sufrimiento y morir

tranquilos en las mejores condiciones posibles.

- Tenemos derecho a que se atiendan en esos momentos, no solo las necesidades físicas, sino también nuestras necesidades emocionales y espirituales.

La Asociación Federal Derecho a Morir Dignamente (AFDMD) trabaja desde 1984 por el reconocimiento del derecho a la disponibilidad de la propia vida. En Madrid como en otras Comunidades Autónomas, la asociación informa, sensibiliza y lucha por la defensa de estos derechos. Existen asociaciones similares en muchos países de Europa y del mundo, con los mismos objetivos.

En Moratalaz, algunos socios de DMD nos reunimos mensualmente en el Centro cultural El Torito, para pensar y difundir en el barrio estas ideas. Si estás interesado, serás bienvenido/a.

S.B.B.

# SU PUBLICIDAD, AQUÍ

# 91 437 40 43 - 616 73 87 88

# PROPONES, CONSTRUYES, "MORATALAZ EXPERIMENTA"

*¿TIENES UNA IDEA PARA TU BARRIO?  
¿TE APETECE COLABORAR Y CONOCER GENTE?*



Imagina por un momento que tienes una hoja en blanco y puedes plasmar una idea que siempre te ha rondado por la cabeza, que puede hacer que el entorno donde vives, tu vecindario, tu distrito o tu ciudad cambie a mejor o que ofrezca una serie de respuestas a ciertas inquietudes, necesidades, demandas o simplemente gustos de una parte de la población. Imagina también que te ofrecen un lugar donde desarrollar la idea, materiales y formar parte de un equipo de gente que vais a trabajar por hacer realidad esa idea u otras que puedan complementarse con la tuya o con la que prefieres trabajar.

¿Y de qué tipo de ideas hablamos? Este laboratorio de proyectos partió de Media-Lab Prado, que es la madre de dónde se ramificó el año pasado al distrito de Villaverde y dónde este mes ha llegado a los distritos de Moratalaz, Fuencarral y Retiro. Y las ideas llevadas a cabo son, por ejemplo: un nuevo tipo de columpio para el parque donde juegan tus hijas, un juego de mesa para que nietos y mayores se conozcan mejor, una ruta para conocer los pájaros del barrio, organizar una biblioteca de ropa para entrevistas de trabajo, la figura de un pregonero comunitario, recetario colaborativo del distrito para plasmar la mezcla de recetas...

Todos estos proyectos creados y los que nacerán en los sucesivos meses formarán parte de una nube de ideas y prototipos los cuales serán exportables a cualquier parte del mundo, pues la autoría y todo lo que se haga es de código abierto. Esto quiere decir que a nadie le pertenecerán, ni al Ayuntamiento de Madrid, aunque éste mismo sí pueda hacerse eco de algunas ideas y llevarlas a la práctica porque su desarrollo supondrá un avance para los vecinos y es positivamente valorado técnica y económicamente. No obstante, no todos los proyectos tienen por qué seguir ese camino, pues algunos directamente podrás adecuarlos en tu casa, como el proyecto que se ideó en Villaverde de una estación para medir la contaminación con un globo y un programa informático gratis y libre de derechos.

Uno de los conceptos más importantes de asimilar para entender "Moratalaz Experimenta" es la palabra comunidad. Tú como ciudadano-vecino-persona, qué puedes ofrecer de ideas, conocimientos y tiempo, y tú junto a más gente voluntaria, hasta donde podéis llegar con el proyecto en el que trabajéis y cómo éste puede mejorar tu entorno. ¿Os interesa formar parte de ello?

Podéis informaros a través del email [moratalazexperimenta@medialab-prado.es](mailto:moratalazexperimenta@medialab-prado.es) o en el espacio María Telo en C/ Camino de los Vinateros 51.

Tenéis hasta el 2 de abril para presentar proyectos; hasta el 17 de mayo para inscribiros como colaboradores y participar en algún proyecto; y a partir de

ahí empezará el taller de producción en la biblioteca Miguel Delibes para llevar a cabo el prototipo de esa idea. ¡Atrévete a experimentar!



## LA TERRAZA ACOGEDORA POR EXCELENCIA

**SI BUSCAS UN LUGAR ESPECIAL Y DIFERENTE PARA CELEBRAR TU CUMPLEAÑOS, BAUTIZO, COMUNIÓN, BODA O ENCUENTROS, DON JOSÉ III, ES TU MEJOR ELECCIÓN. ¡TE ESPERAMOS, YA!**



### !!! NOVEDAD EN MORATALAZ !!!

CONTRATANDO ALGUNO DE LOS SERVICIOS ANTERIORES (MÍNIMO 20 PERSONAS), TENDRÁ TOTALMENTE GRATIS, 1 HORA DE ANIMACIÓN CON:

- FOTOS ● VIDEOS ● PHOTOCALL ● FOTOMATÓN
- REGALO DE ÁLBUM Y PENDRIVE

**TODO, POR CORTESÍA DE DON JOSÉ III**

**CALLE HACIENDA DE PAVONES, 7  
RESERVAS EN EL TEL.: 918 675 385**



# redpiso

Servicios Inmobiliarios

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



**L8 EN MORATALAZ**  
**210.000 € / 90 m<sup>2</sup>**

Piso con ascensor, 3 dormitorios, 2 baños, salón, cocina con office y terraza. Calef. Central. Plaza de garaje de residentes. Metro Vinateros.

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



**L4 EN CALLE CAÑADA**  
**114.000 € / 65 m<sup>2</sup>**

4ª planta, 2 dormitorios, salón con terraza abierta, calefacción central, cocina con office, cerca del Metro Artilleros, para actualizar.

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



**ENCOMIENDA DE PALACIOS**  
**96.000 € / 60 m<sup>2</sup>**

1ª planta, 60 metros, 2 dormitorios (antes 3), salón amplio, trastero. Para entrar a vivir. Muy bien comunicado. Metro Pavones.

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



**CALLE CORDEL DE PAVONES**  
**184.000 € / 110 m<sup>2</sup>**

Dúplex, 4ª planta, 3 dormitorios, 2 baños y un aseo. Urbanización cerrada con plaza de garaje. Cerca del Metro y del Centro Comercial.



**PISO EN MORATALAZ**  
**115.000 € / 88 m<sup>2</sup>**

Piso reformado, ascensor, 2 dormitorios, baño, aseo, salón, cocina y tendedero. Armarios empotrados y vestidor. Calef. Indiv. de gas natural.



**HACIENDA DE PAVONES**  
**105.000 € / 63 m<sup>2</sup>**

Bajo entreplanta, 3 dormitorios, salón amplio con terraza incorporada, calefacción individual, excelente comunicación y zona. Para entrar a vivir.



**CALLE TACONA**  
**99.000 € / 60 m<sup>2</sup>**

3ª planta, 60 metros, 3 dormitorios, totalmente reformado, excelente zona, muy buena oportunidad. Metro Artilleros.



**AVENIDA DOCTOR GARCIA TAPIA**  
**322.000 € / 142 m<sup>2</sup>**

6ª planta, 3 dormitorios y 2 baños. Reformado, con tendedero cubierto. Piscina, pádel, trastero, garaje y conserje.



**PISO EN MEDIA LEGUA**  
**79.000 € / 51 m<sup>2</sup>**

Cuenta con 2 dormitorios, baño, salón, cocina y terraza cerrada. Calefacción Individual de gas natural. Metro Estrella.



**HACIENDA DE PAVONES**  
**126.000 € / 66 m<sup>2</sup>**

Bajo entreplanta, con ascensor, 3 dormitorios, baño con plato ducha, salón amplio con terraza cerrada incorporada. Junto Plaza del Encuentro.



**ZONA FUENTE CARRANTONA**  
**201.400 € / 91 m<sup>2</sup>**

C/ Mario Cabré, 1ª planta, 91 metros, salón independiente, 3 dormitorios, 2 baños, finca privada con garaje.



**CALLE CORDEL DE PAVONES**  
**225.000 € / 115 m<sup>2</sup>**

Dúplex, 4ª planta, 3 dormitorios, 2 baños y un aseo. Totalmente reformado. Urbanización cerrada con garaje. Cerca del Metro.



## DCREDIT

Servicios Financieros

# FINANCIAMOS EL 100%

## ASESORAMIENTO FINANCIERO PERSONALIZADO Y GRATUITO

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