

EI
Estética Especializada
PARREÑO

LÍDERES EN TRATAMIENTOS DE REJUVENECIMIENTO

☎ 91 430 03 96

BARRIOS DE
LA ESTRELLA Y
VALDEBERNARDO



CON VOSOTROS
DESDE DICIEMBRE
DE 1995

AR VIVIENDA
SERVICIOS INMOBILIARIOS
Su agencia de confianza
ESPECIALISTAS EN MORATALAZ

SI QUIERES VENDER TU CASA EN ESTA ZONA, CUENTA CONMIGO

ROCÍO CASTRO: "HACIENDO CLIENTES DE UNO EN UNO"

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

EL INFORMATIVO DE MORATALAZ

Mayo 2018 - Año 23 - Nº 247 * Tifs.: 91 437 40 43 - 616 73 87 88 * www.informativomoratalaz.com

TAPA A TAPA; CAÑA A CAÑA



El día 4 de junio el Informativo de Moratalaz junto con todos los bares y restaurantes adheridos damos el pistoletazo de salida al verano. Atrás quedaron los calditos calientes y los cafés humeantes, que dé comienzo la ronda de cañas; atrás quedaron los potajes, las judías y la comida calórica, el calor lo pone el sol, la comida se vuelve tapa y de cuatro no se baja. [Págs.- 4 y 5]

TRIUNFO TRAS TRIUNFO DE LA ASOCIACIÓN ATLÉTICA DE MORATALAZ

Abril ha sido un mes magnífico para la Asociación Atlética de Moratalaz, que ha triunfado en distintas categorías y géneros en los Juegos Deportivos Municipales de la ciudad de Madrid con sus tres equipos: Asociación Atlética Moratalaz, Escuela Moratalaz y Escuela Palomeras. [Pág.- 6]

◁ Y ADEMÁS: El Circo y Moratalaz homenajean a Miss Mara... [Pág.- 10] ▷

OPTICA RUBIO NEWS SPRING/2018

GAFAS de SOL GRADUADAS 1^{AS} MARCAS
Cientos de modelos desde sólo

69 €

LLEVATE TODO LO QUE SE LLEVA

Y PAGA ¡CÓMODAMENTE!
12 MESES
SIN INTERÉS SIN COMISIONES

OPTICA RUBIO
EXPERTOS EN CALIDAD Y PRECIO SORPRENDENTES!

HACIENDA DE REYES, 3 | CAMINO DE VINATEROS, 89 | CORREDOR DIEGO DE VALDEHÁBANO, 25 | AVDA. MARQUES DE CERRA, 36
TEL: 91 430 03 96

Periódico de Información
Comercial y Local
www.informativomoratalaz.com

Difusión Gratuita
Año XXIII - Nº 247 - Mayo 2018

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

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

Director:
Moisés Rodríguez

Publicidad:
Mª Carmen Fernández
publicidad@informativomoratalaz.com

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

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

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

Colaboran:
Alberto Barberá
Juan Antonio Barrio
Paulino Monje

Depós. Legal: M. 41.635-1995

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

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

Queda prohibida su total o parcial reproducción

 distrito moratalaz | **MADRID**

"RECONOCIMIENTO A UN VECINO DE MORATALAZ"

El pasado 22 de abril, el ayuntamiento de Melgar de Fernamental concedió a un vecino y comerciante de Moratalaz el honor de poner una calle en el pueblo con su nombre: "Ventura Rebolleda Renedo".



Nacido en 1926 y habiendo pasado 15 años desde su fallecimiento, Ventura ha seguido y seguirá formando parte del recuerdo tanto de Moratalaz como de Melgar del Fernamental.

Llegó a Moratalaz en el año 1960, prácticamente al comienzo, cuando el distrito no era ni la sombra de lo que es actualmente. Vivió en el llamado

Polígono A y participó activamente en el crecimiento del mismo.

Ayudó a fundar tanto la parroquia como el colegio de Nuestra Señora de Moratalaz; batalló en las reuniones de "Urbis" para reclamar la conservación de las zonas verdes; y estuvo plenamente integrado y concienciado con el distrito que tanto quería. De hecho, en 1976 decide emprender y montar la Agencia de Viajes Kontiki, negocio que todavía hoy perdura con el nombre de Viajes Karitours, regentado por sus hijas.

Y si una parte de su corazón y su vida estaba en Moratalaz, la otra estaba en su pueblo Melgar de Fernamental, del que siempre fue embajador allá donde fuera; teniendo además la afición de plasmar en películas todos los acontecimientos que allí pasasen.

Por estas y otras tantas razones, el 5 de abril de 2017 se aprobó en el pleno del ayuntamiento por unanimidad retirar la calle José Antonio Primo de Rivera y ponerle el nombre de "Avenida Ventura Rebolleda Renedo".

En el acto de este año, donde se hizo efectivo el homenaje, acudieron decenas

de personas del pueblo así como familiares y vecinos de Moratalaz, fletándose incluso autobuses y celebrándose en su honor un concierto del grupo "Aires de la Serena", de la parroquia Nuestra Señora de Moratalaz, al que se sentía muy unido y donde era muy querido.



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

MORATALAZ Chamberí *Días* **GUÍA DE ALUCHE**

Tetuán 30 días **A VOZES DE CARABANCHEL**

Vallecas VA **VILLAVERDE**

AEP PROX MADRID Asociación de Editores de Prensa de Proximidad

Desde 1991, pioneros en prensa de proximidad

VIAJES KARITOURS C.L.C. MA 1527

ADELANTA TU RESERVA PARA ESTE VERANO Y DISFRUTA DE DESCUENTOS ESPECIALES

C./ Entrearroyos, 17 - Telf.: 91 439 92 92
www.viajeskaritours.com
madrid@viajeskaritours.com

Afil.be papelería & hobby
Office Products
Tu papelería low cost

ARTÍCULOS DE PAPELERÍA Y BELLAS ARTES

- MATERIAL DE OFICINA
- MOCHILAS, ESTUCHES, ETC.
- ARTÍCULOS ESCOLARES
- REGALOS, FOTOCOPISTERÍA

Camino Vinateros, 99 - 28030 Madrid (Moratalaz)
Tel.: 91 069 26 51 - 683 10 24 95

Nuestro Horario:
Lunes a Viernes: de 9:00 a 14:00 h. y de 16:45 a 20:30 h.
Sábados: de 10:00 a 14:00 h.
E-mail: madrid-moratalaz@afil.be

Llega a Moratalaz... "Afil.be" Franquicia de Papelería, Material de Oficina, Escolar, y Bellas Artes

El día 27 de Marzo, se presentó al Gremio de Comerciantes con un cóctel Afil.be Moratalaz y el 2 de Abril abrió sus puertas al público. Asistieron a la misma, representantes de la Asociación de Comerciantes de Moratalaz y locales colindantes para animar a Juan Ignacio, Gerente de Afil.be en su nuevo y difícil proyecto que ha puesto en marcha junto a su hija Andrea con toda la ilusión del mundo y que esperamos tenga el éxito y la suerte que se merece.

En Afil.be - se esfuerzan en mantener sus precios lo más bajos posibles para que sean accesibles a la mayoría de las personas. El proceso de selección de productos es su principal tarea para garantizar

la mayor relación calidad-precio, en el que se ofrecen productos de Papelería Doméstica, Papelería Profesional, material de oficina, material escolar, hobbies, manualidades, etc ...

¡¡¡VEN A VISITARNOS!!!



SEIS PARADAS FRENTE A LA VIOLENCIA MACHISTA

A la luz de los casos que no dejan de sobresaltarnos, indignarnos, hacernos clamar justicia cada vez que encendemos la televisión u ojeamos un periódico y nos hacen ver que la violencia machista aun hoy día está vigente, la reflexión, la educación y la reeducación es indispensable para seguir adelante, todas y todos, persiguiendo incansablemente el final de esta lacra.

Toda acción, reivindicación y acto de conciencia es necesario si con ello se cambia, se evoluciona, se reconstruyen los valores y se toma conciencia del problema y de la necesidad de hacerlo desaparecer. Por ello es imprescindible que desde que se es pequeño se reciban mensajes y estímulos a tal efecto, que la conciencia de la igualdad y la no violencia esté intrínseca en la educación.

En nuestro barrio, además de contar con el Espacio de Igualdad María Telo y las actividades que allí se realizan, a través de

los distintos agentes se organizan otras tantas de forma más o menos periódica. La última, desde hoy y hasta el 31 de mayo, será en el Centro Sociocultural Juvenil Moratalaz, situado en Fuente Carrantona, bajo el nombre "Mitos de las violencias machistas".

Esta exposición tiene como objetivo desmontar mitos en torno a la violencia hacia las mujeres. Aunque las estadísticas muestran una dura realidad, siguen persistiendo ideas en el imaginario colectivo sobre la violencia de género que, además de no ser cier-



tas, solo contribuyen a reproducirla y perpetuarla. A partir de

esta exposición, se trata de hacer pensar, salirse de lo

obvio, entablar un diálogo con el público desde un enfoque propositivo de las relaciones, tratando de no victimizar, sino de empoderar a las mujeres, saliendo de los relatos del pánico y el trauma.

En ella se plantean seis paradas en otras tantas frases que son auténticos pilares en los que se sustenta la violencia machista: "La igualdad ya está conseguida"; "A mí eso no me va a pasar", "No será para tanto si no ha denunciado", "No hay nada que hacer", "Las leyes de la violencia van en contra de los hombres"; "Sin ti no soy

nada". Y una invitación a reflexionar sobre lo que entraña cada una de esas sentencias. Cada una de las paradas, creadas en torno a esos seis mitos, es una mirada rápida, a través casi de flashes, de la evolución histórica, fechas, hechos, cifras que van retratando la realidad actual y lo mucho que queda por hacer.

De nosotros como sociedad es el trabajo de querer entender e interpretar esos datos, darles la dimensión que se merecen y ver la exposición con los ojos del aprendizaje, la conciencia y la reflexión.

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



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



GÉNEROS DE PRIMERA CALIDAD

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

Camino Vinateros, 47 - 28030 Madrid
Tel.: 91 437 35 09 (Moratalaz)
¡¡ AHORRE TIEMPO !!
HAGA SU PEDIDO POR WHATSAPP: 640 724 183

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 + Tortilla pequeña

6,50 €

Tortilla de patata pequeña

3,50 €

MORATALAZ TAPA A TAPA 2018

Se abre la convocatoria para todos los Bares, Cafeterías, Cervecerías y Restaurantes de Moratalaz que quieran sumarse a la Fiesta de la Tapa 2018. Tenéis hasta el 20 de Mayo para contactar con nosotros al **Tel.: 616 73 87 88** o bien, por correo electrónico: moratalaz@informativomoratalaz.com y entre todos organizar "Tapa a Tapa II" para las Fiestas de Moratalaz en Junio. **¡¡¡Apúntate!!! - ¡¡¡No te quedes sin plaza!!!**

Alberto Barberá

Cuando se acerca el verano todo te sabe mejor: el sol calienta más, la cerveza te parece más fresquita, el cuerpo te pide salir a la calle y disfrutar del día, tumbarte en el césped, ir de terraza en terraza...

Los días antes eran fríos y cortos, en el mes de junio se alcanza el mayor número de horas de sol, más de 15, lo que hace que desde bien temprano hasta más allá de las nueve y media tu cuerpo te pida hacer cosas, aprovechar el día, ver y divertirse con los tuyos; y al caer la noche, disfrutar de la brisa mientras apuras tapas y raciones en una terracita, y luego el posible helado, y luego ya que estamos la posible copita...

Reconozcámoslo, el plan nos llama tanto que ya nos lo estábamos imaginando. Y es que por esta parte del mapa



Tapas participantes en Moratalaz Tapa a Tapa I (Junio 2017)

nos gustan estas cosas bastante, para que engañarnos.

Quizá por eso la mayoría de las fiestas patronales llegan por estas fechas, y nosotros no somos menos, en junio Moratalaz celebra las suyas propias. Y no os lo único que celebramos...

Cogiendo gran parte de los ingredientes que acabamos de mencionar, en esta parte del año a la que recién

hemos evocado, en el que sea posiblemente el mejor barrio de todos, volvemos con fuerzas renovadas y muchas ganas a anunciaros "Tapa a Tapa", II - esta vez. Vuelve la fiebre culinaria, la competición gastronómica donde la lucha por ser la mejor tapa contará con, al menos, un ganador seguro: el comensal.

El día 4 de junio el Informativo de Moratalaz

junto con todos los bares y restaurantes adheridos damos el pistoletazo de salida al verano. Atrás quedaron los calditos calientes y los cafés humeantes, que dé comienzo la ronda de cañas; atrás quedaron los potajes, las judías y la comida calórica, el calor lo pone el sol, la comida se vuelve tapa y de cuatro no se baja.

Mismo sistema que el año pasado. Con vuestros pasa-

portes de "Tapa a Tapa II" iréis surcando los confines de nuestra gastronomía local y sólo los reyes del tenedor conseguirán sellar el objetivo final, entrando en el sorteo de fantásticos premios (Ver Informativo Moratalaz del mes de Junio).

En esta ocasión contamos con más días aún, del 4 de junio al 24, tiempo más que suficiente para que nos convenzan los hosteleros porque su tapa ha de ser la ganadora de este año.

Pocos flecos nos quedan por cerrar, sin embargo, si tu bar aún no está y quieres que forme parte de "Tapa a Tapa II", contacta con nosotros y haremos lo posible por hacerte un hueco. Lo mismo que si quieres patrocinar algún regalo, cuanto más haya mucho mejor para todos.

Quedan menos de 30 días para el inicio del verano, nuestro inicio particular, ¿te vas a sumar a la fiesta de la tapa?

Calle Corregidor Alonso de Tobar, 16 Local
912 773 273
moratalaz@enfokeviviendas.es

Llámenos sin compromiso y le informamos.

Somos Asesores Inmobiliarios y vecinos de Moratalaz, con 10 años de experiencia y un proyecto nuevo, gestionamos la venta y/o alquiler de su vivienda con total transparencia y en exclusiva para el propietario. No todos los hogares son iguales al igual que las personas, tratamos cada caso con un plan personalizado y adaptado a sus necesidades.

ES TIEMPO DE ENFOCARSE EN LO QUE REALMENTE IMPORTA !



MORATALAZ

“TAPA A TAPA II”

DEL 4 AL 24 DE JUNIO DE 2018

ORGANIZA

“EL INFORMATIVO DE MORATALAZ”



¡APÚNTATE! ¡NO TE QUEDES SIN PLAZA!

Se abre la convocatoria para todos los Bares, Cafeterías, Cervecerías y Restaurantes de Moratalaz que quieran sumarse a la Fiesta de la Tapa 2018. Tenéis hasta el 20 de Mayo para contactar con nosotros al **Teléfono: 616 73 87 88** o bien, por correo electrónico: **moratalaz@informativomoratalaz.com** y entre todos organizar “Tapa a Tapa II” para las Fiestas de Moratalaz en Junio.

WWW.INFORMATIVOMORATALAZ.COM
EL PERIÓDICO DE TU BARRIO

TRIUNFO TRAS TRIUNFO DE LA ASOCIACIÓN ATLÉTICA DE MORATALAZ

Abril ha sido un mes magnífico para la Asociación Atlética de Moratalaz, que ha triunfado en distintas categorías y géneros en los Juegos Deportivos Municipales de la ciudad de Madrid con sus tres equipos: Asociación Atlética Moratalaz, Escuela Moratalaz y Escuela Palomeras.

A la luz de los resultados obtenidos, los buenos maestros que enseñan a los chavales, y la ilusión y empeño que ponen estos, la cantera de Moratalaz, como siempre, seguirá dando que hablar año tras año.

El fin de semana del 15 de abril se dieron cita los y las corredoras de las categorías benjamín y alevín en la pista de Moratalaz, midiéndose al resto de equipos en una mañana estupenda para hacer deporte.

Hubo muchos vencedores que se llevaron para Moratalaz el triunfo:

* En categoría benjamín masculino se hizo con el triunfo individual Mateo Pérez (Escuela Palomeras) en la prueba de 500 metros lisos (ml) con una marca de 1:37.2. Por su parte en femenino Luna Gugel consiguió vencer en la prueba de longitud con una gran marca de 3.44.

* También en la categoría benjamín femenino, la Escuela Moratalaz consiguió hacerse con el segundo puesto.

* De los mayores (alevines) masculinos en individual Guillermo Sánchez fue de cabeza a por el primer puesto en la prueba de 500 m.l., parando el crono en 1:30.6. En el femenino hubo doblete: María Rodríguez (Asociación Atlética Moratalaz) en jabalina blanda con una marca de 17.52, y Alejandra Franco (Escuela Moratalaz) en 500 m.l. corriendo en 1:33.8.

* Por último, pero no por ello peor, de hecho todo lo contrario, las chicas de la Asociación Atlética Moratalaz consiguieron la victoria total en categoría alevín y, por si fuera poco, la Escuela Moratalaz consiguió el bronce.



El domingo 22 de abril llegó el turno de los más mayores, y ya desde bien temprano en el ambiente se masticaba triunfo. Esta vez se medían contra el crono las categorías infantil y cadete, contando en esta ocasión con dos equipos en cada categoría y género en el apartado infantil, y un equipo por categoría y género en cadete:

* En categoría infantil femenino, el equipo Asociación Atlética Moratalaz salió airoso coronándose como campeonas de Madrid, consiguiendo el equipo Escuela Moratalaz hacerse además con el quinto puesto.

* Igual de sumamente bien lo hizo el equipo masculino Asociación Atlética Moratalaz subiendo a lo más alto del podio y compartiéndolo con el equipo de Escuela Moratalaz, que se alzó con la medalla de bronce.

* En el apartado individual, destacamos las victorias de Carlos Montoro y Eva Expósito en 80 m.l. (10,5 y 10,6 segundos), de Ricardo Serrano y Claudia González en 150 m.l. (19,5 y 20,2 segundos), Elena Sánchez y

Jean-Yves Thiemele en salto de altura (1,35 y 1,55 metros), Miguel Cuenca en la prueba de peso (7,56 metros con 3 kg.) y del equipo femenino de 4x80 m.l.

* En la categoría cadete femenino, el equipo Escuela de Moratalaz se alzó con el Campeonato de Madrid y casi igual de bien lo hizo el masculino, que obtuvo el tercer puesto.

* En el apartado individual, destacamos las victorias de Gonzalo Romero en 100 m.l. (12,0 segundos), Carlota Herranz en 300 m.l. (48,1 segundos), Ángela Serrano en 1000 m.l. (3:50,2), Clara Velayos en salto de altura (1,30 metros), Marwa Lali en lanzamiento de peso (8,33 metros con 3 kg.) y el equipo femenino de relevos 4x100 m.l.



**"TU INMOBILIARIA DEL BARRIO"
CON MÁS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA**

- La mejor valoración de su inmueble totalmente gratuita y sin compromiso.
- Garantizamos la venta en menos de 2 meses.
- Nuestro equipo comercial tiene a compradores esperando...
- Especialistas en Moratalaz.



**C/ Hacienda de Pavones 239 - Tel.: 912.195.856 [28030 Madrid] - {Moratalaz}
Web: www.inmobiliariapavones.es - Correo: info@inmobiliariapavones.es**



Estética Especializada PARREÑO



EL ENVEJECIMIENTO, ¿ENFERMEDAD CRÓNICA?

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

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

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



 **Síguenos en facebook**

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

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

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

www.esteticaparreno.es

El pasado 11 de abril, Manuela Carmena, alcaldesa de Madrid, ha querido conocer el estado de la construcción de las doce nuevas escuelas infantiles que el Ayuntamiento de Madrid va a añadir a la red municipal. Por eso, ha reunido en el palacio de Cibeles a representantes de las empresas adjudicatarias de la construcción de los nuevos centros, junto con la delegada de Equidad, Derechos Sociales y Empleo, Marta Higuera, y responsables de otras áreas de Gobierno.

LA ALCADESA DE MADRID, MANUELA CARMENA, URGE A LAS CONSTRUCTORAS A TERMINAR DOCE NUEVAS ESCUELAS INFANTILES EL PRÓXIMO NOVIEMBRE

El proyecto consiste en la edificación de 12 escuelas, localizadas en ocho distritos de la ciudad –Fuencarral-El Pardo (3), Moncloa-Aravaca (2), Hortaleza (2), **Moratalaz (1)**, Usera (1), Villaverde (1), Arganzuela (1) y Centro (1)- que requieren de una inversión cercana a los 27 millones de euros.

En el presente curso la oferta de plazas ha sido de 7.168 y han salido algo más de 3.800 vacantes. Sin embargo la lista de espera, que al inicio del período escolar se sitúa en torno a los 4.000 solicitantes, convierten la construcción de las nuevas escuelas en una prioridad para el Gobierno de Carmena. “Queremos tener la

seguridad de que estarán acabadas en noviembre”, ha insistido la alcaldesa.

“Vamos contrarreloj. El Ayuntamiento tiene una disposición absoluta a ayudarles a resolver los problemas que puedan surgir en las obras”, ha recalado Higuera. Algunos de los constructores han expli-

cado que, entre otros problemas, tienen dificultades para encontrar trabajadores especializados (carpinteros, soldados, albañiles, ferrallistas...) porque durante los últimos años el Gobierno no ha establecido cursos de formación en estas profesiones. Los nuevos equipamientos, que previsiblemente estarán acabados a principios del próximo año, se suman a las 56 escuelas infantiles de titularidad municipal que en este curso han iniciado un proyecto propio, fuera de la red regional.

ARTES DECORATIVAS Y MANUALIDADES



DIBUJO Y PINTURA AL ÓLEO

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



- Aplicamos las Técnicas más actuales.
- Todos podemos ser Artistas. Artesol te lo pone fácil.
- Asesoramiento Profesional, con más de 20 Años de Experiencia.

¡¡¡ VEN A VISITARNOS !!!
artesol2000@hotmail.com



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



Los mejores
COMERCIOS
están aquí



**COMPRANDO
EN EL BARRIO**

**¡ganamos
todos!**

YES FOTOMATÓN

¿Quieres añadir originalidad y diversión en tu Evento?

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

656 67 24 29
laura@yesfotomatonguadalajara.com

AR VIVIENDA SERVICIOS INMOBILIARIOS

Su agencia de confianza
ESPECIALISTAS EN MORATALAZ

SI QUIERES VENDER TU CASA EN ESTA ZONA, CUENTA CONMIGO

ROCIO CASTRO: "HACIENDO CLIENTES DE UNO EN UNO"

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

ESCUELA INFANTIL BILINGÜE

CENTRO VIDA

ACADEMIA DE INGLÉS POR NATIVOS
En Moratalaz desde 1974

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

Innovamos para ti

ARTESOL

**ARTES DECORATIVAS
Y MANUALIDADES**

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

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

SU PUBLICO

91 437 40 43

CUARTA EDICIÓN DEL PÚBLIC DESIGN FEST

La Escuela Superior de Diseño de Madrid presenta la cuarta edición del Públic design fest que organiza en colaboración con instituciones, asociaciones profesionales, administraciones y organizaciones no gubernamentales.

Como todos los años, el Festival se celebrará en la Central de Diseño (Matadero Madrid), en la sede de la ESD del 14 al 20 de mayo, y como novedad, en el patio de cristal del Palacio de Cibeles.

Los temas de esta edición son Diseño y personalización, Diseño colaborativo y Diseño sostenible. En torno a estos tres temas se desarrollarán conferencias, actividades, debates, presentaciones y una exposición de proyectos. De este modo se pretende trasladar al máximo público posible sus inquietudes por estos temas, de especial relevancia para entender el papel del diseñador en su relación con la responsabilidad social y medioambiental y las crecientes necesidades de adaptación a las múltiples y diferenciadas necesidades de las personas.

Vivimos en un mundo en continua y vertiginosa transformación, que hace necesario un análisis lúcido de las necesidades a atender así como decisiones acertadas sobre los sistemas de producción más sostenibles, los materiales

más idóneos a utilizar y sobre la manera de configurar y distribuir los objetos. En los equipos que afrontan estos procesos, los diseñadores tienen un papel cada vez más relevante.

“Desde esta escuela pública de la Comunidad de Madrid, en la que más de ochocientas personas dedicamos cada día gran parte de nuestro esfuerzo e ilusión a buscar soluciones a multitud de problemas, a profundizar sobre estrategias de diseño, a transmitir y compartir destrezas y conocimientos, nos proponemos aportar ideas basadas en una reflexión profunda de nuestro entorno y nuestras necesidades. A través del diseño pretendemos contribuir a la mejora la vida de las personas, construyendo sinergias que superen las diferencias y relacionen a todos los actores implicados y promoviendo la sostenibilidad como valor irrenunciable en el desarrollo de nuestra actividad profesional”.

“Estaremos encantados de compartir estas inquietudes con todas las personas interesadas en mejorar este mundo en el que vivimos”.



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**

El palacio de Martina

CONFECCIÓN E INSTALACIÓN
CORTINAS - VISILLOS - ESTORES
PANEL JAPONÉS - ENROLLABLES, ETC.
ROPA DE HOGAR

Síguenos en **facebook**

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

REPARACIONES
CUTIM, S.L.

- IMPERMEABILIZACIÓN
- CUBIERTAS
- TEJADOS
- FACHADAS
- REFORMAS

GOTERAS

GARANTÍA 10 AÑOS
FINANCIACIÓN ESPECIAL
COMUNIDADES

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

Librería
mi LIBRO

INFANTIL / JUVENIL
LITERATURA
NOVEDADES
ENCARGOS

Camino Vinateros, 108
28030 Madrid (Moratalaz)
Telf.: 91/163 76 23

CIDAD, AQUÍ

616 73 87 88

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

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

laperla
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

CONSULTENOS
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

EL CIRCO Y MORATALAZ HOMENAJEAN A MISS MARA

La Junta Municipal de Moratalaz concentró a decenas de personas en lo que fue un coloquio-homenaje, en el que amigos personales de la artista y expertos en la materia circense ayudaron a los allí presentes a conocer más de cerca el lado artístico y humano de una de las trapecistas más importantes de todos los tiempos.

Con motivo del Día Mundial del Circo, el pasado 19 de abril Moratalaz y el mundo circense quiso mostrar sus respetos y elogios a Miss Mara, en un acto donde se la recordó con especial cariño.

El nombre de María del Pino Papadopoulos, conocida como Miss Mara, forma parte desde hace muchos años de la historia del Circo. Gaditana de padre griego, madre malagueña, pero hasta el final de sus días morataleña de residencia, nos dejó el 14 de diciembre de 2013 para seguir su vuelo hacia el cielo, donde siempre estuvo y siempre será recordada.

Aclamada internacionalmente y habiendo pasado por los más grandes circos del mundo Miss Mara deja tras de sí un legado y un granito en la Historia con su técnica preciosista encima del trapecio, sus números imposibles y su amor, pasión y dedicación por su arte.

Por todo ello y mucho más, el salón de actos de la Junta Municipal de Moratalaz concentró a decenas de personas en lo que fue un coloquio-homenaje coordinado por Fátima Baeza, en el que amigos personales de la artista y



De izquierda a derecha:

Fátima Baeza, Isabel Laso, Pedro Rocamora, Elena Ros, Pepe Palacio y Aránzazu Riosalido



Paloma Guijarro

Pilar Laso

Jardines Miss Mara

Graciela Galán

Diana Romero

expertos en la materia circense ayudaron a los allí presentes a conocer más de cerca el lado artístico y humano de una de las trapecistas más importantes de todos

los tiempos. Miss Mara, entre otros reconocimientos, obtuvo el Oscar Internacional del Circo (1963), el Premio Nacional de Circo (en dos ocasiones, 1958 y 1992) y en 2006 recibió

de manos de los Príncipes de Asturias la Medalla de Oro al Mérito en Bellas Artes, aunque la Medalla Física Original le fue entregada en Diciembre de 2007.

El acto comenzó cerca de las 18.30 con unas imágenes y videos que resumían algunos momentos importantes de la artista. Tras esta introducción, uno tras otro se fueron sucediendo y comentando anécdotas con Miss Mara, así como apuntes acerca de su carrera y su magnífico trabajo.

En este coloquio participaron la propia Fátima Baeza, Isabel Laso, Directora de la Escuela Infantil Centro Vida de Moratalaz, donde trabajó posteriormente Miss Mara, del mundo circense y artístico Pedro Rocamora, Elena Ros, Pepe Palacio y Aránzazu Riosalido.

Además también se sumaron finalmente al coloquio Pilar Laso, compañera del lado más solidario y feminista de Miss Mara, la trapecista Graciela Galán y antiguos alumnos de Miss Mara: Paloma Guijarro, Diana Romero y Ricardo Benito; el que fue comisario de Moratalaz Javier Cano y estuvo presente la directora del Teatro Circo Price, María Folguera.

Como broche final al homenaje, se invitó a los allí presentes a visitar los jardines de Miss Mara, digno homenaje a la artista en su Moratalaz.

ESCUOLA PRIVADA EDUCACION INFANTIL **CENTRO VIDA**

INGLÉS EXTRAESCOLARES

CLASES DE APOYO

Corregidor José de Pasamonte, 5 y 7
28030 Madrid (Moratalaz)

¿SABÍA QUE "MISS MARA" DEDICÓ GRAN PARTE DE SU VIDA A LOS NIÑOS EN EL "CENTRO VIDA" DE MORATALAZ?

MARA dedicó una gran parte de su vida al mundo infantil. Gracias a los niños, sacó fuerzas para dejar su peligroso trabajo, que sin embargo, tanto amaba. Se dedicó a los más pequeños en cuerpo y alma: "Ella todo lo hacía a lo grande". Cuando los alumnos salían del Centro, nunca la olvidaban, pues la visitaban siempre. Fue un ejemplo de amor y dedicación; nos ha dejado muy alto el listón. Quienes compartimos su vida, jamás la olvidaremos.

EL **CENTRO VIDA** está en Moratalaz desde 1974, impartiendo como segunda lengua el idioma **INGLÉS** desde el primer día y en la actualidad, acoge a niños de 0 a 3 años. Si estáis interesados en inscribir a alguno de vuestros hijos, podéis hacerlo a través de las siguientes vías:

E-mail: centrovida@centrovida.es - Web: centrovida.es
Tel.: 91 430 98 59 - 616 959 534 (Moratalaz)

M^a Isabel Laso Jiménez [Directora del Centro]



Miss Mara, impartiendo clases de Inglés



Miss Mara, impartiendo clases de Psicomotricidad

III JORNADA

INTEGRACIÓN DEPORTIVA MORATALAZ

POLIDEPORTIVO DE MORATALAZ - 15 JUNIO



RINCONES DE LUJO

"Cábala Ibéricos", es un halago para Moratalaz contar con lugares como éste

Calidad es un término que a todos nos gusta, pero cuando hablamos de gastronomía en Moratalaz, solo tiene un nombre y se llama Cábala Ibéricos.

Este pequeño y acogedor rinconcito nació hace dos años en la Plazita de Antonio Cumella de la mano de Juan y Rose... que han sabido llegar con sus vinos y sus conservas, quesos y embutidos a los paladares más exigentes del barrio.

Elegido por los consumidores como "un lugar especial" y mejor local del barrio por la Guía del Sibarita, es un halago para Moratalaz contar con lugares como éste.



Plaza de Antonio Cumella, 8
Tel.: 910 646 474



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

**SI QUIERE QUE LE SEA RENTABLE
SU PUBLICIDAD, ANÚNCIESE EN EL INFORMATIVO DE MORATALAZ”
“EL MEJOR ESCAPARATE PARA SU NEGOCIO”**

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...

LA PRIMAVERA (2ª PARTE)

El mes pasado les escribía sobre trabajos que se hacían en la agricultura antiguamente en la primavera. En este mes voy a escribir sobre algunos otros trabajos que se realizaban en primavera y los festejos que también se celebraban.

ARAR. Se araba el terreno que había estado sembrado el año anterior y ese se dejaba sin sembrar, para que la tierra descansara y recuperara los nutrientes suficientes para la siembra del año siguiente. Se decía que se dejaban esos terrenos de **barbecho** y había que ararlos para que se oxigenaran y no echaran hierba.

ESCARDAR. Consistía en quitar la hierba que nacía junto a los cereales y que no se había quitado al **rejar**. Rejar, como les escribía el mes pasado, era pasar el arado por la parte baja del surco, donde no hay cereal, para agregar la tierra y quitar la hierba que haya nacido allí.



Este trabajo lo hacían habitualmente las mujeres. La hierba (aballico, amapolas, etc.), la sacaban de entre el cereal y muchas veces se lo llevaban a casa para que sirviera para comer a los animales que se tenían en casa: conejos, ovejas, etc.

EL MAYO. En la noche del 30 de abril al 1 de mayo había la costumbre de poner un árbol en un lugar emblemático, por donde pasara habitualmente más gente para que fuera bien visto.

Se reunían los mozos esa noche e iban a cortarlo a un lugar donde había muchos olmos, próximo al pueblo. Digo había porque lamentablemente la famosa grafiosis ha hecho estragos y se han secado muchos y los más grandes.

Lo arrastraban a mano o ayudados por mulos y lo llevaban al lugar que se iba poner de pie. Previamente se



hacía un hoyo e introduciendo en él la parte de abajo y mediante sogas y palos haciendo una especie de aspa se iba poniendo de pie. No había ninguna máquina para levantarlo.

Una vez de pie, se ponían piedras alrededor de la base para que no se cayera. También se colocaba en la parte alta algún adorno que llamase la atención.

El gasto en vino que hiciesen esa noche los mozos lo pagaba el Ayuntamiento. La última noche de mayo se desmontaba de nuevo todo.



LAS ENRAMADAS. Otra costumbre que había en el mes de mayo era poner enramadas en las ventanas o balcones de las mozas, normalmente la ponía el mozo que quería conquistar a una moza y también se salía a rondar.

La ronda consistía en ponerse a cantar un grupo de amigos al lado, o lo más próximo posible, de la ventana de la habitación de la chica a la que se quería rondar. Se iba con guitarras, bandurrias, almireces, botella de anís..., los instrumentos musicales tradicionales de la época.

No se rondaba a una chica sola, solía hacerse a las amigas o pretendidas de todos o al menos de varios de los integrantes del grupo.

La ronda se hacía por la noche, cuando supuestamente las chicas ya estaban en la cama y los mozos ya habían vuelto de los trabajos del campo.

Normalmente y sobretodo si a la madre de la moza rondada le caía bien alguno de los rondadores, sacaban dulces y bebida para animar la ronda y que no se secan las gargantas.

FLORES PARA LA PATRONA. El mes de mayo era un mes de explosión de alegría y activación máxima de la naturaleza. Es el mes de las flores en su máxima expresión.

En la escuela se ponía un pequeño altar para llevar flores para la Virgen. Los chicos y chicas, cada uno para su escuela recogían flores por el campo para llevarlas a su altar. También las jóvenes del pueblo llevaban flores a la iglesia y se las ponían a la Patrona de pueblo y también se cantaban canciones.

En muchas partes se visten con trajes regionales y salen a cantar por las calles o a la Virgen. Se llama cantar los mayos.



EEI
Estética Especializada
PARREÑO

¿CONTAMINACIÓN EN MI PIEL? NO. GRACIAS!!!!



La actividad humana: Industrias, tráfico, calefacción, tabaco...eleva a altas y nocivas tasas la concentración de ozono, óxido de nitrógeno, monóxido de carbono, dióxido de azufre, polvo y otras partículas como PM2,5. Esta contaminación ambiental daña a todo el organismo; pero la PIEL es una de los primeros órganos afectados. Las partículas de smog/polvo pueden ser hasta 20 veces más pequeñas que los poros, infiltrándose en las capas profundas de la epidermis, provocando inflamación y debilitando el Sistema Inmunológico, alterando el

colágeno y la capa lipídica (disminuye su función de barrera protectora) y ocasiona enve-



jecimiento prematuro e infecciones por penetración de bacterias.

DI ADIÓS A LA POLUCIÓN DE TU PIEL

El Tratamiento MATISCITY trata los múltiples desórdenes producidos por la mala calidad ambiental:

- Piel libre de polución: oxigena, elimina residuos y optimiza transpiración.
- Escudo anti-polución: limita la adherencia y frena a los contaminantes incluso a las más finas partículas (PM2,5)
- Protege y Repara el entorno celular.
- El envejecimiento cutáneo se ralentiza.



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

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

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

www.esteticaparreno.es

EL POP-ROCK DE LICHIS LLEGA A LOS MÁS PEQUEÑOS

En Moratalaz brota la música de todos los sitios. Más lo hará cuando esté la Escuela de Música acabada (y empezada) pero por el momento oferta musical hay, y como podréis comprobar, para todas las edades y gustos.

Y es que quién dijo que a los niños sólo les gustan las canciones de cuna, las del cole o las de la Patrulla Canina y compañía. Los hay que han nacido con el rock en las venas y o bien no lo saben aún o ya empiezan a entender de qué va esto, y a disfrutar con el rasgueo de la guitarra.



Miguel Ángel Hernando (Lichis) estuvo acompañado de otro músico, a la guitarra y la percusión, e interpretó en directo los mejores temas de sus discos, grabados como solista, así como las canciones pertenecientes a su etapa anterior, como vocalista e intérprete del grupo La Cabra Mecánica.

Para prueba, un botón. El pasado 21 de abril el Centro Cultural el Torito contó con la inestimable presencia y ritmo del músico Lichis, un referente del pop-rock español. Y lo hizo por y para los más pequeños, dentro del ciclo La Caja de Música, que cuenta

también con las actuaciones de los grupos Delafé, Los Coronas y Chica Charco & Katiuskas Band, todos ellos repartidos por distintos distritos.

Estos conciertos pop-rock están diseñados para que los niños y niñas, que asiste por primera vez a un concierto, disfruten de la música en directo, acompañados de sus padres y amigos.

Padres y niños vibraron con los acordes de la guitarra Mari Carmen (nombre de la madre del cantante según explicó al público) tarareando y cantando letras inolvidables como la de la canción "Felicidad". Sin lugar a dudas una opción excelente para una mañana de un sábado.

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.



COMPRANDO EL LIBRO, REGALO DE UN DISCO DE GINÉS CORBALÁN
TEL.: 608 833 475
OFERTA LIMITADA



LA JOYA DE 50 AÑOS EN VINATEROS 117

“Joyería Vinateros”, medio siglo en un barrio de no más de 70 años y un digno referente en Moratalaz

En Moratalaz hay unos pocos comercios que ya forman parte del imaginario colectivo de los vecinos, aquellos que por el número de años que llevan abriendo sus puertas, enfrentándose al día a día y aguantando hasta en los momentos más duros se han ganado a pulso ser recordados y queridos, y por ello que todos nos alegremos de que puedan llegar, como en este caso concreto, a cumplir 50 años.

La Joyería Vinateros es de esos pocos que llegan al medio siglo, en un barrio de no más de 70 años.

Todo comienza un 3 de marzo de 1967, cuando el Sr. José Villares, nacido en Galicia, decide volverse de Cuba tras más de 40 años viviendo y trabajando allí. Será en este lugar donde aprenda a negociar con joyería, al moverse en ese ambiente durante mucho tiempo.

Al regresar a su patria decide emprender haciendo lo que mejor sabía, y se ubica en un distrito aún con mucho por crecer, en pleno proceso de urbanización: Moratalaz.

Hombre visionario que confiaba en su talento y en el empuje familiar, de inmediato atrajo a su hijo,



Teresa Agüero y Victor Soto



José Villares junto a su hijo José Luís

José Luis Villares, a la esposa de éste María Pilar Carreira y a la otra hija, Consuelo Villares. Junto con el pastor belga con mastín Yuti, que mantenía alejados a los maleantes, quedó conformado el equipo de la Joyería y Relojería Villares, durante 30 años, en la Calle Camino de los Vinateros 117.

En enero de 1999 se pasa el relevo de la joyería Villares a dos jóvenes emprendedores, Víctor Soto y Teresa Agüero, que deciden afrontar el reto de coger el testigo de la familia Villares y darles su sello característico, construyendo y definiendo lo que es hoy la Joyería Vinateros.

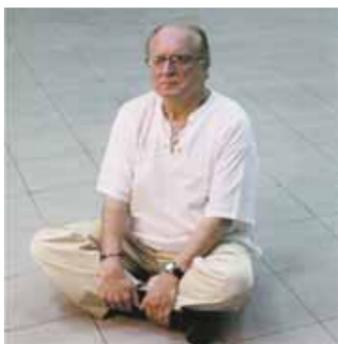
Gracias al trato siempre amable y exquisito de todos los trabajadores de la joyería, así como su abultado muestrario escogido con buen gusto, se han colocado como un digno referente en Moratalaz. Y no sólo por su trabajo, también por la implicación directa y el compromiso de Víctor Soto como presidente de la Asociación de Comerciantes de Moratalaz: defendiendo a comerciantes, poniéndoles voz y en movimiento, y estando siempre listo y dispuesto para cualquier acción destinada a mejorar la vida de vecinos y empresarios.

[YOGA MENTAL Y SALUD EMOCIONAL]

“EL EQUILIBRIO Y LA LUCIDEZ EN LA VIDA”

La vida a través de ese universo secreto que es la mente del ser humano tiende a producir desajustes o desequilibrios que alteran nuestra conducta psicológica y emocional, privándonos de saborear y disfrutar de un conjunto de saludables estados de bienestar que todos, si nos lo proponemos, podemos alcanzar. Nadie puede sustraerse a los acontecimientos y hechos que se producen en nuestras vidas de manera continua con alternancias de todo tipo y aunque muchas veces nos es imposible ejercer un control o dominio de lo que acontece en la realidad externa, si que podemos adiestrarnos en el aprendizaje de controlar nuestras reacciones anímicas, que es lo que afecta a nuestro interior psíquico y que refleja nuestros estados mentales y de ánimo.

El aprendizaje del equilibrio frente al desequilibrio no es nada fácil ya que hay que desaprenderse de viejos hábitos y aceptar conscientemente la realidad de las situaciones o vicisitudes cambiantes (salud o enfermedad, pérdida o ganancia, placer o sufrimiento, el elogio y el insulto, si algo tiene remedio se remedia o aceptando lo inevitable, saber relativizar cuando haya que hacerlo, no caer en el desánimo o el desaliento, la depresión, la desesperación, la rabia, los inútiles autocompadecimientos, lamentaciones, etc. Es decir, que a través de la ecuanimidad que es una poderosísima energía de equilibrio y cordura la hagamos patente en nuestros comportamientos sin generar



reacciones neuróticas ni desorbitadas, con un ánimo estable y una mente firme que conllevará una comprensión mucho más amplia y clara, manteniendo un ánimo más estable y una mente más sosegada, más serena. También es muy importante en la conquista del equilibrio psíquico abandonar los estados y pensamientos mentales negati-

vos o perniciosos cultivando los más saludables y positivos.

Un factor importante que contribuye al desarrollo del equilibrio es la lucidez mental como soporte al logro de la madurez emocional y a través de esa cualidad se va conociendo la visión clara de las cosas y situaciones, conociéndose más a sí mismo con una apreciación más justa y equilibrada, además de establecer una relación distinta con los demás y conectando mejor con las circunstancias vitales. Además, la lucidez va dando paso a que broten las emociones positivas tan reconfortantes como son la alegría, el contento, la generosidad, la simpatía, el deseo de cooperar y realizar nobles acciones, etc. Se

trata de un trabajo de ir transformando nuestro aparato psíquico y psicológico para alcanzar una fuente de salud en los niveles físico, mental y emocional que redunde en nuestro bienestar que es al fin y al cabo el propósito que debería regir nuestras vidas. Ni que decir tiene que el yoga desde hace aproximadamente siete mil años, siempre se le ha considerado la técnica más solvente y fiable de equilibrio y armonía a través de su práctica habitual, pero conlleva una disciplina y un esfuerzo, como todo en la vida, si se quiere conseguir algo provechoso o gratificante.

Paulino Monje

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

UN POCO DE TEATRO: "LA HISTORIA DEL ZOO"

Viernes 11 de mayo a las 19.00h en el Torito podrás saber cómo acaba, y sin rascarse el bolsillo.

El Centro Cultural el Torito siempre alberga planes para los que no quieren aburrirse, para aquellos que abren más las miras que las mediatizadas carteleras de cines y espectáculos. En el Torito converge el teatro, la danza, el baile, la música, las conferencias y casi todo arte escénico. Raro es el mes que no publiquemos alguno de los eventos y espectáculos que allí se celebran, y es grato de ver como mucha gente gusta de ir, y disfruta con ello.



Este mes, una de los espectáculos que podrás ir a ver es "La historia del Zoo", una obra de teatro del dramaturgo Edward Albee, considerado en Estados Unidos como el autor dramático mejor dotado de su generación, después de T. Williams y O'Neill. Esta propues-

ta, dirigida por Carlos Plaza, es una obra simple y a la vez enigmática que habla de la enorme dificultad de comunicación entre los seres humanos.

En ella se presenta a dos hombres de diferentes círculos sociales que se encuentran de una manera fortuita en Central Park, Nueva York, una tarde

soleada de un domingo veraniego. Sentado en un banco, Peter, casado, de una burguesía liberal acomodada, padre de dos hijas y residente en el East Side, lee plácidamente un buen libro entre las sombras de los árboles. Jerry, solitario, perteneciente a quién sabe qué parte de la sociedad, morador del West Side, entabla conversación con Peter. Ese diálogo, lleno de sugerencias, poesía, humor y emoción, finalizará de una manera inesperada una hora más tarde. Ya nada será lo mismo...

¿Te ha picado el gusanillo? Pues el viernes 11 de mayo a las 19.00h en el Torito podrás saber cómo acaba, y sin rascarse el bolsillo.

El Informativo de Moratalaz: "El Mejor Escaparate para tu Negocio"

**SERVICIO
A DOMICILIO
GRATUITO**

MERCADITO "LOS AMIGOS" - C.B.
El Mercadito del Barrio te invita a disfrutar de los Productos más Frescos y Selectos del día.

**SERVICIO
A DOMICILIO
GRATUITO**



AVDA. DOCTOR GARCÍA TAPIA, 159 - LOCAL 1 (Bº MORATALAZ) - 28030 MADRID
RESERVA TU PEDIDO EN EL TEL.: 91 751 57 99 - ¡¡¡ VEN A VISITARNOS !!!



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



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



656 67 24 29

laura@yesfotomatonguadalajara.com