



Estética Especializada
PARREÑO

**MASAJES
AYURVÉDICOS**

91 430 03 96

EL INFORMATIVO DE **MORATALAZ**

e-mail: moratalaz@informativomoratalaz.com - http://www.informativomoratalaz.com

BARRIO DE
LA ESTRELLA



BARRIO DE
VALDEBERNARDO



Tratamiento Podológico
de las enfermedades de
los pies en Adultos y
Niños.

Avda. Moratalaz, 181 - 2º B
28030 Madrid
Tel. 91 439 09 02
Consulta: Previa petición hora

Periódico de Difusión Mensual y Gratuito - Tlf.: 91 437 40 43 - Móvil: 616 73 87 88 - Marzo 2006 - Año 11 - Nº 113

El Sexto Libro, "Harry Potter
y el Misterio del Príncipe",
hace Magia... (Pág. 14)



mendez
librerías

LIBRERÍA GENERAL - OFERTAS
C/ Ibiza, 23 - 28009 MADRID

☎ 91 573 68 46 - Fax: 91 573 30 25

C/ Hacienda de Pavones, 8
28030 MADRID

☎/Fax: 91 439 30 21

C/ Claudio Moyano
(Cuesta Moyano)

Caseta 8 ☎ 91 429 24 41

Caseta 20 ☎ 91 429 57 41

Caseta 30 ☎ 91 429 25 61

www.libreriamendez.com



GRAN CARPA DE CARNAVAL 2006 Instalada en la Plaza de Antonio Cumella (MORATALAZ)

Pregonero de excepción y un referente importante vecinal,
D. Luís Gallego, Presidente de la Asociación de Vecinos Avance.
(Pregón y Premiados Desfile de Carnaval...en Pág. 12.-)

Entrevista en Exclusiva a
Miguel Campo Mariño,
Director Comercial
del Polideportivo
Sagrada Familia,
gestionado por
La Fundación
Gabriel Taborín.



Ver Entrevista
en Pág. 6.-

CHARLA COLOQUIO A NUESTROS QUERIDOS MAYORES DEL CENTRO DE ISLAS FILIPINAS, EN LA ELIPA.



(En la foto adjunta,
a la izquierda - de pie -,
Paquita Pascual, Relaciones
Públicas de "Óptica Rubio",
junto al público asistente).

Más Información en Pág. 3.-

TUS COMPRAS...



.....CON LOOK AND FIND...

TODO
IRÁ
SOBRE
RUEDAS...



Establecimientos
colaboradores...
(Pág.- 19)

¿Oye usted bien?...

Si no es así, le ofrecemos la solución que necesita...

- Más de 40 años adaptando audifonos a miles de clientes satisfechos.
- Contamos con los mejores profesionales especializados en audiología.
- Le ofrecemos la más amplia gama de audifonos del mercado.
- Disponemos de los mejores precios de Madrid. Compruébelo.
- Pruebe su audifono 30 días sin compromiso ni desembolso alguno.
- Financiamos su compra hasta en 24 meses sin intereses.
- Servicio post-venta cercano, rápido y esmerado.
- Seguro gratuito de rotura durante 2 años.
- En caso de reparación, le dejamos un audifono de sustitución gratis.

Venga a visitarnos. Saldrá ganado.



...y además

Venga a hacerse una prueba
auditiva y llevese este magnifico

RELOJ-DESPERTADOR

Gratis

Hacienda de Pavones, 3
Corr. Diego de Valderrábano, 25
Avda. Marqués de Corbera, 35 (LA ELIPA)

[91 430 00 11]
[www.opticarubio.com]

OPTICA RUBIO
CENTROS AUDITIVOS



madrid

JUNTA DE DISTRITO DE MORATALAZ

PROGRAMACIÓN CULTURAL MORATALAZ MARZO: 2006

CENTRO CULTURAL EL TORITO

Avda. Moratalaz s/n

VII CERTAMEN TEATRO CLASICO

Viernes 3, a las 19.00 horas
Te invito a cenar, Hamlet de William Shakespeare
Teatro Universitario de la Universidad de Alicante

Viernes 10, a las 19.00 horas
Helena de Eurípides
Selene (I.E.S. Carlos III)

Viernes 17, a las 19.00 horas
El malentendido de Albert Camus
Teatro Estudio Tamir

Viernes 24, a las 19.00 horas
El enfermo imaginario de Moliere
Teatro Intimo teatro

Viernes 31, a las 19.00 horas
Un tranvía llamado deseo de Bertold Brecht
La Farándula de San Ginés

MUSICA CLÁSICA EN MORATALAZ

Jueves 2, a las 19.30 horas
CUARTETO DE CAMARA
A cargo de BLAU KAMARA QUARTET

Jueves 9, a las 19.30 horas
RECITAL DE PIANO
A cargo de JAVIER HERGUERA

Jueves 23, a las 19.30 horas
TRIO PLEYEL (violín, violoncello y piano)
A cargo de EMA ALEXEEVA,
R. DOMÍNGUEZ Y A. PALMER

Jueves 30, a las 19.30 horas
RECITAL DE PIANO
A cargo de JOSUÉ BONNÍN DE GÓNGORA

TEATRO INFANTIL (en colaboración con IBERCAJA)

ERASE UNA VEZ EN EL ESPACIO

Del 14 al 17 de marzo.
Previa inscripción de los colegios del Distrito en la
Sección de Educación de la Junta de Distrito.

CURSOS Y TALLERES

Información y Renovación 3er Trimestre
Antiguos alumnos: 1 al 10 de Marzo de 2006
Nuevos alumnos: 13 al 17 de Marzo de 2006

CENTRO CULTURAL EDUARDO CHILLIDA

C/ Arroyo Belincoso, 9 - Esq.. Vinateros

EXPOSICIONES

ASOCIACIÓN AFAEMO
Exposición de alfombras, belenes y pinturas.
Días 1 y 2 de marzo.

MAXINE TERESA SHUPIS SÁNCHEZ
Exposición de Pintura, Dibujo y Grabado.
Del 3 al 15 de marzo.

DIEGO DE GIRALDES GOMEZ
Exposición de Pintura "El Realismo Nas"

CURSOS Y TALLERES

Información y Renovación 3er Trimestre
Antiguos alumnos: 1 al 10 de Marzo de 2006
Nuevos alumnos: 13 al 17 de Marzo de 2006

CENTRO JUVENIL Y CULTURAL MORATALAZ

C/ Fuente Carrantona 8

ESQUI FIN DE SEMANA

ASTUN
4 al 6 de Marzo de 2006
Incluye: Transporte, Alojamiento en Media
Pensión, Remontes Mecánicos 2 días, seguro
de accidentes. **Precio:** 150 €

LUDOTECA "EL RINCÓN DEL PEQUE"
Entrada Libre. **Todos los sábados** de 10.30 a
13.30 y dirigida a niños entre 4 y 8 años.

4 de Marzo

EL TREN DE LA LUDOTECA
- Los espacios y sus juegos
CANCIONES DE ANIMACIÓN
- Pedro el cowboy
TALLER DE CREATIVIDAD
- Cuadros Trenzados

11 de Marzo

LA RULETA DE LOS JUEGOS Y JUGUETES
JUEGOS DE EXPRESIÓN CORPORAL
- El Espejo. Las profesiones
JUEGOS MUSICALES
- La silla musical. El baile de la escoba

18 de Marzo

JUEGOS LIBRE VARIADO
- Los Rincones de la Ludoteca
TALLER DE pintura
- El mural de la primavera

25 de Marzo

JUEGO LIBRE
- Jugando con los juegos de la Ludoteca
TALLER DE CREATIVIDAD
- La flor pisapapeles

OFICINA DE INFORMACIÓN JUVENIL

Centro Cultural y Juvenil
C/ Fuente Carrantona, 8
Tel: 91.588.04.79
E-mail: oijmoratalaz@munimadrid.es

Horario:

Lunes a viernes de 17.00 a 20.00 horas
Asesoramiento sobre empleo, educación,
becas, voluntariado, etc.
Servicio de información sobre actividades
juveniles del Distrito, carnets juveniles, etc.

AULA MULTIMEDIA

Centro Cultural y Juvenil
C/ Fuente Carrantona, 8

Horario:

Lunes a Viernes de 10.00 a 13.30 horas y de
Lunes a Viernes de 16.00 a 20.00 horas
El Servicio permanecerá cerrado los
primeros martes y jueves de mes.
Servicios: Conexión a internet, Trabajos de
ordenador, Fonoteca, Viajeteca, consulta de
revistas, etc.

CURSOS Y TALLERES

Información y Renovación 3er Trimestre
Antiguos alumnos: 1 al 10 de Marzo de 2006
Nuevos alumnos: 13 al 17 de Marzo de 2006

RECURSOS MUNICIPALES

SALAS DE LECTURA Y BIBLIOTECAS

Sala de Lectura

Centro Cultural y Juvenil - C/ Fuente Carrantona, 8
Lunes a Viernes
de 9.00 a 14.00 horas y de 16.00 a 21.00
Sábados de 10.00 a 14.00 horas y
de 16.00 a 20.00 horas
Domingo de 10.00 a 14.00 horas

Biblioteca Municipal de Moratalaz
C/ Arroyo Belincoso, 11

MAR de Moratalaz

Centro de acceso Público a Internet
Camino de Vinateros, 51

AGENTE DE IGUALDAD

Centro Cultural y Juvenil
C/ Fuente Carrantona, 8 -

Horario:

Lunes a Viernes de 9.00 a 14.00 horas
Requisitos: Residentes en Moratalaz
Teléfono: 91.588.04.64

CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

Centro de Mayores Nicanor Barroso
C/ Encomienda de Palacios s/n
Tel: 91.772.70.78

Centro de Día y de Mayores Moratalaz
C/ Arroyo Belincoso esq. Cº Vinateros
Tel: 91.328.26.56

Centro de Día y de Mayores Isaac Rabin
Avda. de Moratalaz nº 153
Tel: 91.328.61.09

MORATALAZ DESTACA

CONCIERTO DE LA BANDA DE MUSICA DE MORATALAZ

Sábado 4 de Marzo, a las 12.00 horas
Salón de Actos de la Junta de Distrito de Mora-
talaz - C/ Fuente Carrantona, 8

II CICLO DE MUSICA CORAL EN MORATALAZ

Domingo 12 de marzo, a las 19.00 horas
**CORAL DE LA MONTAÑA Y
ORFEÓN MORATALAZ**
Parroquia de Nuestra Sra. de la Montaña
C/ Corregidor José de Pasamonte nº 15

Sábado 25 de marzo, a las 20.30 horas
**CORAL SAGRADA FAMILIA Y
CORAL NTRA. SRA. DE LA MERCED**
Parroquia de la Natividad
C/ Marroquina nº 41

SEMANA DE LA MUJER

TEATRO "PARED", de Itziar Pascual.

Martes 7, a las 19.00 horas
Centro Cultural "El Torito"
Avda. de Moratalaz s/n
Nota: Las Invitaciones se podrán recoger en
Secretaría del Centro a partir del 1 de Marzo

VIDEO FORUM : "CLEOPATRA"

Lunes 13 de marzo, a las 17,00 horas.
Salón de Actos de la Junta de Distrito de
Moratalaz - C/ Fuente Carrantona, 8

CONCURSO "DISEÑO DEL CARTEL FIESTAS DEL DISTRITO 2006"

Información e inscripciones del 1 de febrero al 12
de mayo - Centro Cultural Juvenil Moratalaz
De lunes a viernes de 10,00 a 14,00 horas.

VIAJE CULTURAL

18 y 19 de Marzo de 2006

Precio: 60 €

Incluye: Transporte, alojamiento en hotel en
Pensión Completa, Comida, Guía y Seguro de
Accidentes

Información e Inscripciones:

- Vecinos residentes / trabajadores en
Moratalaz: Del 7 al 10 de Marzo
- Resto de interesados: Del 11 al 14 de Marzo
Negociado de Participación Ciudadana Centro
Cultural Juvenil (c /Fuente Carrantona, 8)
Tel: 91.588.74.43

XXX GRAN PREMIO DE MARCHA DE MORATALAZ

4 de Marzo de 2006 a partir de las 16.30 horas
Avda de Moratalaz (Pza. Corr. A. de Tobar y
Pza Corr. Lº A. de Mena)

CLUB SUPERPEQUE

CINE INFANTIL Y JUVENIL

Salón de Actos de la Junta de Distrito de Morata-
laz, a las 18.00 horas

Viernes 3 Marzo
ROLO, EL SECRETO DEL GUISANTE

Viernes 10 Marzo - BOB ESPONJA

Viernes 17 Marzo

AVENTURAS DE SHARKBOY Y LAVAGIRL

Viernes 24 Marzo

SUPERAGENTE CODY BANKS 2

Viernes 31 Marzo - ROBOTS

TEATRO INFANTIL

Centro Cultural El Torito (Avda de Moratalaz s/n)
Entrada Libre. Aforo Limitado

Sábado 11, a las 12.00 horas

- La Locura de los Dioses. Adaptación infantil - Com-
pañía Cermar Producciones

Sábado 25, a las 12.00 horas

- La Bella Durmiente del bosque. Espectáculo de
Marionetas - Compañía Hilando Titeres


ESPECTÁCULOS INFANTILES

Salón de Actos de la Junta de Distrito de Moratalaz,
a las 12.00 horas - Entrada Libre. Aforo Limitado.

Domingo 12 de marzo - TITERES "Ricitos de Oro y
los Tres Ositos" con La Gaviota

Domingo 26 de marzo - ACTUACIÓN PAYASOS
Tato y Chincheti

Puedes visitar además esta Programación en
- El Informativo de Moratalaz -
Tu Periódico Local en Internet (pdf - pág. 2)
www.informativomoratalaz.com
www.informativomoratalaz.es



**MASAJISTA
OSTEÓPATA**

Masajes linfáticos y reflexología podal.

Para solicitar cita previa, llamar al teléfono

91 773 79 96

móvil: 686 45 96 22

C/ Hacienda de Pavones, 204. 2º - Madrid 28030



GOTA, S.L.

- * IMPERMEABILIZACIÓN
- * CUBIERTAS
- * TEJADOS
- * FACHADAS
- * REFORMAS

**GARANTÍA 10 AÑOS
FINANCIACIÓN ESPECIAL
COMUNIDADES**

C/ Entre Arroyos, 15 - Local
28030 MADRID
Tel.: 914 375 130
Tel. y Fax: 914 370 772
E-mail: cutim@cutim.e.telefonica.net



VIAJES IBERIA

PARA TUS
VACACIONES,
EL MEJOR PRECIO
DEL VERANO

Pasaje de Orusco 11 - Local 2
Entrada p/Fuente Carrantona - Madrid 28030
Teléfono: 91 301 64 96 - Fax: 91 301 64 97

“PREVENCIÓN DE LA SORDERA”

**CHARLA COLOQUIO A NUESTROS QUERIDOS MAYORES
DEL CENTRO DE ISLAS FILIPINAS, EN LA ELIPA.**



Juan Cifre, Responsable Audioprotesista del Grupo “Óptica Rubio”



Alejandro Rubio, Gerente de la Firma Comercial “Óptica Rubio”

En esta ocasión queremos dedicar nuestro artículo, al evento organizado al centro de mayores de Islas Filipinas en el Barrio de La Elipa, y a sus mayores, que tan calurosamente nos recibieron.

La asistencia fue de unas 250 personas, la conferencia como suele ser habitual en estos eventos, fue de un gran interés para los asistentes.

En el transcurso de la charla, se le dieron a conocer los siguientes temas:

*** Entender la pérdida auditiva**
¿Cómo se puede saber que se tiene una pérdida auditiva?
Es probable que usted sea el último en enterarse. La mayoría de las pérdidas auditivas vienen tan gradualmente que usted no se da cuenta que adolece de una pérdida de audición hasta que se haya convertido en un gran problema.

*** Entendiendo los audífonos**
¿Cómo funcionan, ayudarán realmente?, características especiales, tecnología, estilos, etc...

*** ¿Por qué elegir audífonos digitales?**
Que significa digital para usted?, realmente mejor digital?

*** Razones para utilizar dos audífonos**
Mejor entendimiento del habla, mejor capacidad de localizar la dirección de donde proviene el sonido, satisfacción de los usuarios, mejor calidad de sonido, mayor confort auditivo, una audición menos agotadora y más agradable, mantener activos ambos oídos conserva la capacidad de entender la habla con ambos oídos.

La importancia del estéreo
Cuando escuchamos música con un aparato de alta fidelidad, rápidamente detectamos que un altavoz no funciona

porque el sonido no es envolvente. De igual forma pasa con nuestros oídos, son los dos receptores que necesita nuestro cerebro para poder oír correctamente.

Siempre se había pensado que los dos oídos funcionaban exactamente igual, sin embargo diversos estudios, han demostrado que se comportan de un modo diferente. De hecho, el oído izquierdo responde con mas intensidad a los clicks rápidos, mientras que el oído derecho se estimula mas con los tonos, por ejemplo al escuchar música. O sea el oído derecho amplifica más los sonidos intensos y el izquierdo los tonos.

Las señales del oído derecho van al hemisferio cerebral izquierdo, donde se descifra el habla y las señales del oído izquierdo van al hemisferio cerebral derecho, donde se localiza la música. Esta circunstancia confirma que la diferencia



Ignacio Cuevas (Nacho) Responsable (Óptico) del Centro de Óptica Rubio en la Elipa (C/ Marqués de Corbera).

entre el lenguaje y la música comienza ya en el propio oído y continua después en el cerebro. Es la razón que justifica que muchos niños con problemas en el oído derecho presentan mas dificultades para aprender a hablar en el colegio que los que tienen problemas con el oído izquierdo. Este hecho viene a reafirmar también la importancia de colocar dos prótesis auditivas para el correcto tratamiento de los trastornos de sordera, independientemente de que ésta sólo afecte a uno de los dos oídos.

En el ser humano la audición funciona siguiendo el principio de la estereofonía. El centro auditivo del cerebro necesita dos micrófonos independientes, que son nuestros dos oídos. Cuando trabaja sólo uno de ellos nos es difícil comprender la voz en un entorno ruidoso y localizar la dirección de los sonidos. ¿ Por qué sabemos, por ejemplo, sin necesidad de mirar, que un coche se nos acerca por la

izquierda? Porque el oído izquierdo capta el ruido un poco antes y con mas intensidad que el derecho. Gracias a eso el cerebro es capaz de calcular la distancia del coche y de reconocer la dirección del sonido con mayor rapidez y seguridad que los ordenadores más modernos.

Para terminar la sesión, se realizó un sorteo de un bonito regalo, y merendamos todos un chocolate con churros.

En estas sesiones colaboraron, nuestra compañera de Relaciones publicas del grupo de Optica Rubio, Doña Paquita Pascual, nuestro Coordinador de área, Don David Franco, nuestro compañero y Óptico de nuestro centro en La Elipa, Don Ignacio Cuevas (Nacho) y en la despedida del evento Nuestro Director Don Alejandro Rubio.

Juan Cifre Audioprotesista



GRANÈ

MOBILIARIO DE
COCINA Y BAÑO
A MEDIDA

C/ ARROYO MEDIA LEGUA, 46
28030 MADRID (MORATALAZ)
91 430 11 99 y 91 437 75 41
www.cocinasgrane.com

TALLERES GARRALDA:

ECONOMICE Y DÉ SEGURIDAD A SUS REVISIONES Y REPARACIONES
“ TALLER MULTIMARCA ”

TALLER ESPECIALISTA Bendix

LOS FRENSOS SON SU SEGURIDAD

... LINEA PRE-I.T.V. - FRENÓMETRO ...

- CAMBIO DE ACEITE
- FILTROS
- TUBOS DE ESCAPE
- CORREA DE DISTRIBUCIÓN
- PRE-I.T.V. - % CO

SER LOS MEJORES, ES NUESTRO RETO.

“REPARACIÓN Y CARGA DE AIRE ACONDICIONADO”

- * MECÁNICA - ELECTRICIDAD *
- * CARBURACIÓN, INYECCIÓN Y ELECTRÓNICA *
- * FRENSOS - RADIADORES - PUESTA A PUNTO *

TALLER ASOCIADO Y RECOMENDADO POR EL RACE Y G
DIAGNOSIS Y SERVICIO INTEGRAL DEL AUTOMÓVIL

DIAGNOSIS DE AVERÍAS POR ORDENADOR

ESPECIALISTAS EN SISTEMAS BOSCH

C/ ARROYO MEDIA LEGUA, 29 (POST.)
TLFS.: 91 439 25 88 - 91 437 85 04



GIMNASIO FEMENINO
Sculpture

UN GIMNASIO PARA LA MUJER, ÚNICO EN LA ZONA

- HORARIO FLEXIBLE - 7 CLASES DIFERENTES AL DÍA ¡ ANÍMATE Y PRUEBA 1 CLASE GRATIS !
- AEROBIC + MANTENIMIENTO + APARATOS (DIARIO): DESDE 30 €.-
- CLASES DE: AEROBIC, STEP, AERO-SALSA, AERO-SAMBA, TWIST, MANTENIMIENTO (CON PESAS, GOMAS, ETC...), FITNESS
- APARATOS (INCLUIDO EN EL PRECIO)

TEL.: 91.328.03.53

Arroyo de la Media Legua, 29, posterior, acceso por Vinateros, 45

NOVEDAD: * PILATES

www.informativomoratalaz.com
www.informativomoratalaz.es
AHORA TAMBIÉN EN INTERNET

Periódico de Información
Comercial y Local.

Difusión gratuita
Año XI - Nº 113 - Marzo - 2006

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

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

Director:
Moisés Rodríguez

Moratalaz:
moratalaz@informativomoratalaz.com
moratalaz@informativomoratalaz.es

Publicidad:
Mª Carmen Fernández
publicidad@informativomoratalaz.com

Prensa:
prensa@informativomoratalaz.com
Información:
info@informativomoratalaz.com

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

Colaboran:
Raúl Arroyo, Javier de la Casa,
Miguel Angel Calle, Ramiro Calle
y 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

EDUCACIÓN y NO-VIOLENCIA en VALLECAS y MORATALAZ



El martes 7 de marzo de 18h a 20hs. en el IES Vallecas I en Avd. Albufera 78 (Metro Nueva Numancia) se realizará la Presentación-Encuentro de las IV Jornadas Internacionales de Educación y no-violencia que organizan conjuntamente el Foro Humanista de Educación, la Universidad Nacional de Educación a Distancia y Mundo Sin Guerras y Sin Violencia. De asistencia libre y gratuita, está dirigida a profesoras/es, padres, alumn@s y actores del "campo educativo" y son la continuación de los Talleres "Educando y Creciendo en la NO-violencia" que se realizaron en 2003 y 2004 igualmente en el IES Vallecas I.

El Foro Humanista de Educación alerta acerca de la necesidad de **comprender** la violencia en sus raíces (en sus diferentes expresiones: física, psicológica, generacional, intrafamiliar, moral, económica, de género, etc.) y de **actuar y avanzar** decididamente en todos los campos **construyendo la "Cultura de la no-violencia"**. El FHE pretende dar una respuesta



Taller de Roles realizado en 2004 en el IES Vallecas I.

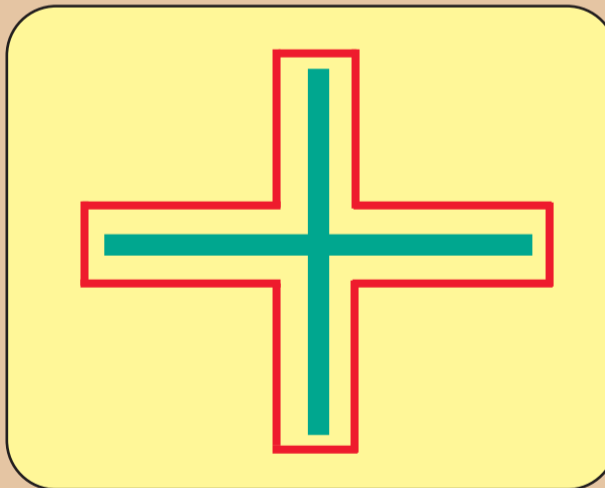
estructural trabajando simultáneamente en el ámbito familiar, en las escuelas, colegios, institutos y en los barrios. Y enfatiza en que tiene que ser desde los propios adultos (a partir de una comunicación abierta y sincera con uno-mismo y con los demás) que se pueden abrir nuevos caminos y posibilitar a los adolescentes y jóvenes desarrollar la actitud no-violenta.

En esta presentación, se informará sobre las **IV Jornadas**, que se realizarán los **días 21 y 22 de Abril** del presente año en las dependencias de la UNED (en el Paseo Senda del Rey), se expondrán los principales **intentos, logros y dificultades en el trabajo hacia la no-violencia** que vienen desarrollando las institutos, colegios y entidades presentes y finalmente, si resulta de interés, se propondrá trabajar conjuntamente en "**La Mesa de Educación y no-violencia en Vallecas y Moratalaz**"

Para prever ajustes en la organización se pide confirmen asistencia en el teléfono 91 303 93 17 o en jesuarguedas@yahoo.es

*** FARMACIAS DE GUARDIA: MES DE MARZO ***

Día 01: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 01: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 02: Avda. de Moratalaz, 101 (de 9,30 a 23 h.)
Día 02: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 03: Pico de Artilleros, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 03: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 04: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 04: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 05: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (abierta 24 h.)
Día 06: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 06: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 07: Avda. de Moratalaz, 193 (de 9,30 a 23 h.)
Día 07: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 08: Avda. Doctor García Tapia, 228 (de 9,30 a 23 h.)
Día 08: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 09: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 09: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 10: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 10: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 11: Camino de Vinateros, 144 (de 9,30 a 23 h.)
Día 11: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 12: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 12: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 13: Arroyo de las Píllas, 48 (abierta 24 h.)
Día 13: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 14: Avda. de Moratalaz, 101 (de 9,30 a 23 h.)
Día 14: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 15: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 15: Fuente Carrantona, 27 (a partir de 23 h.)
Día 16: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 16: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)



Abierta 24 horas:
Fuente Carrantona, 47

Día 17: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 17: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 18: Camino de Vinateros, 4 (de 9,30 a 23 h.)
Día 18: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 19: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 19: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 20: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 20: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 21: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 21: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 22: Avda. Doctor García Tapia, 228 (de 9,30 a 23 h.)
Día 22: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 23: Entrearroyos, 23 (abierta 24 h.)
Día 23: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 24: Pico de Artilleros, 56 (de 9,30 a 23 h.)
Día 24: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 25: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 25: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 26: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 26: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 27: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 27: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 28: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 28: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 29: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 29: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 30: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 30: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 31: Laguna Negra, 13 (de 9,30 a 23 h.)
Día 31: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)



INTERNATIONAL MONTESSORI SCHOOL COLEGIO PARQUE CONDE DE ORGAZ

Gregorio Benítez, 23-25 • 28043 Madrid • Tels. 91 300 13 44 - 91 388 40 66

MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MONTESSORI ESPAÑOLA

COLEGIO TRILINGÜE EDUCACION INFANTIL - PRIMARIA - SECUNDARIA

- MÉTODO MONTESSORI (ENSEÑANZA INDIVIDUAL Y ACTIVA)
- INGLÉS - ESPAÑOL - FRANCES
- PROFESORES NATIVOS
- ACTIVIDADES DEPORTIVAS
- COMEDOR (ELABORACIÓN PROPIA - NO CATERING)
- TRANSPORTE ESCOLAR
- ACOGIDA Y ATENCIÓN DE NIÑOS (DESDE 7,30 HASTA 18,30 H.)

CURSO DE VERANO

- DEL 3 AL 28 DE JULIO (AMBOS INCLUSIVE)
- CURSO DE INGLÉS INTENSIVO
- CURSOS DE RECUPERACIÓN
- ESTUDIOS PERSONALIZADOS
- ACTIVIDADES DEPORTIVAS
- ACOGIDA DESDE LAS 7:30 HASTA LAS 16:00 H.
- COMEDOR (ELABORACIÓN PROPIA)



A 20
MINUTOS
DE SU
CASA

FUNDADO EN 1970

<http://www.montessori.es>
e-mail: info@montessori.es

GARANTIZAMOS CALIDAD DE ENSEÑANZA PARA ASEGURAR CALIDAD DE VIDA
" NUESTRA EDUCACION TRILINGÜE ESTA A SU ALCANCE ECONÓMICO "

Una noche entrañable y que esperan poder repetir y superar en el 2011 con motivo de su XXV Aniversario.

XX ANIVERSARIO TEDECO UNA OBRA DE TODOS

- * El lugar elegido para dicha celebración: el Restaurante "La Masía" de José Luis, en los Recintos Feriales de la Casa de Campo de Madrid.
- * Tedeco (Empresa Constructora...) - Desde sus comienzos ubicada en Moratalaz.
- Actualmente su Domicilio Social se encuentra en la C/ Primavera de Praga, 11 - Local 16 - Tlf.: 91 333 99 90

El pasado viernes, 27 de enero, se celebró el XX Aniversario de Tedeco y coincidiendo con este acto se aprovechó la ocasión para brindar un calido y emotivo homenaje al Presidente-Fundador de la Empresa: *D. Antonio Jiménez Cruz*.

El lugar elegido para dicha celebración fue el Restaurante *La Masía de José Luis* (Recintos Feriales de la Casa de Campo de Madrid).

Durante el Cocktail de bienvenida se produjeron momentos calidos y emocionantes ante el reencuentro de nuestro Presidente con antiguos clientes y colaboradores, a los que siempre agradeceremos su apoyo y colaboración y la confianza en nuestra gestión. Tras el cocktail, y ya en el salón donde posteriormente se sirvió la cena, los actuales directivos de la Empresa: *D. Antonio Jiménez Izquierdo*, *D.ª Regina Jiménez Izquierdo* y *D. Pedro Sánchez García de Vinuesa*, dirigieron unas palabras a los asistentes agradeciendo su presencia. Tras la cena pudimos disfrutar de la actuación de More, mago y humorista de reconocido prestigio, que se dió a conocer a través del programa del *Club de la Comedia* y posteriormente en la obra *5 Hombres.com*, la actuación fue magistral, divertida y ocurrente.

Concluida la actuación, More hizo de maestro de ceremonias en la entrega de *reconocimientos*, en donde nuevamente la emotividad se adueñó de todos. Estos reconocimientos se plasmaron en una escultura de bronce creada por el escultor vasco *Eskerri*.



(DE IZQ. A DCHA.): "Entrega de Esculturas"

- ANA ISABEL JIMENEZ IZQUIERDO Y MARIA LUISA JIMENEZ IZQUIERDO (ACCIONISTAS DE TEDECO)
- LAUREANO GALLO Y LUIS VILLALOBOS (PERSONAL DIRECTIVO DE REPSOL)
- ANTONIO JIMENEZ CRUZ (PRESIDENTE-FUNDADOR DE TEDECO)
- VICENTE UÑÓN Y BENIGNO GONZALEZ (DIRECCION TECNICA DE REPSOL)



**ANTONIO JIMENEZ CRUZ
(PRESIDENTE-FUNDADOR DE TEDECO)**



Los galardonados fueron:

- . Presidente-Fundador de Tedeco:
D. Antonio Jiménez Cruz
- . Accionistas de Tedeco:
D.ª Ana Isabel Jiménez y D.ª Maria Luisa Jiménez Izquierdo
- . Directivos de Tedeco:
D.ª Regina Jiménez y D. Antonio Jiménez
- . Subdirector Ingeniería Red Estaciones de Servicio- Repsol:
D. Álvaro Manzano
- . Dirección Técnica y Jefes de Producto de Repsol:
D. Benigno González, D. Luis Villalobos, D. Vicente Uñón y D. Laureano Gallo
- . Arquitecto de Tedeco:
D.ª Carmen Ganga
- . Jefes de Obra:
D. Luis Luengo, D. Juan Martínez, D. Marcos Martín, D. José Gregori y D. Salvador Frasset
- . Proveedores y Colaboradores:
D.ª Isabel Nicolás, D. Mariano López, D. Leandro Rojo, D. Juan Muñoz y D. Vitoriano del Monte

La ultima escultura fue entregada "in memoriam" a *D. Ángel Sánchez Martín*, tristemente fallecido en accidente de automóvil mientras se dirigía a una de las obras que en aquel momento se estaban realizando.

Terminada la entrega de esculturas se dió paso a la barra libre que fue amenizada por una orquesta y discoteca, concluyendo a altas horas de la madrugada y cuyo colofón, no podría haber sido otro qué un chocolate con churros.

Una noche entrañable y que esperamos poder repetir y superar en el 2011 con motivo de nuestro XXV Aniversario.

EN LA FOTO ADJUNTA:

LA FAMILIA JIMÉNEZ IZQUIERDO DURANTE EL HOMENAJE AL PRESIDENTE



Primavera de Praga, 11. Local 16
28030 Madrid
Telf.: 91 333 99 90
Fax: 91 333 99 91

* * * * *

La Entrevista -

* Cuando faltan pocos meses para celebrar el X Aniversario desde su inauguración en 1.996, nos acercamos al Polideportivo Sagrada Familia, gestionado por la Fundación Gabriel Taborin, en

la calle Oberón de nuestro barrio, para comentar con su Director Comercial, Miguel Campo Mariño, cómo ha sido la evolución de las instalaciones durante este periodo.

¿Cómo valoras estos "primeros" 10 años de actividad?

Muy positivamente. Hemos ido avanzando, desarrollando nuestro proyecto de instalación deportiva y consolidándonos en nuestra zona de influencia.

Pero, nuestro barrio ha cambiado de una manera importante desde 1.996 ¿Cómo ha repercutido en el Polideportivos?

Por supuesto que ha cambiado. Primero, ha experimentado un gran crecimiento de población, sobre todo en nuestra zona geográfica, y segundo, cada vez se conoce más sobre la práctica deportiva, las personas son más exigentes y eso es positivo, porque te obliga a mejorar, a estar muy atento a lo que sucede a tu alrededor, a intentar responder a las inquietudes y tendencias del momento.



Supongo que por esa razón ¿habéis introducido importantes cambios en vuestra oferta?

Así es, en el mes de febrero incorporamos actividades nuevas, como Pilates, Switching, Tae-bo, Funky; programamos más sesiones de Abdominales y Stretching; abrimos sesiones específicas de actividad para mayores; modernizamos y ampliamos la maquinaria de la sala cardiovascular, y unificamos musculación-cardiovascular y aeróbic-mantenimiento, junto con las actividades anteriormente comentadas, en una única cuota "Fitness", sin incrementar el precio que hasta ese momento los socios pagaban por cada una de ellas.

Todas estas modificaciones, ampliaciones y cambios ¿no suponen un problema en la organización del Polideportivo?

Por supuesto que organizar la oferta deportiva de la instalación requiere mucho esfuerzo, date cuenta que hablamos de más de 225 sesiones colectivas a la semana para adultos y más de 190 sesiones infantiles. Por eso es fundamental reunir una plantilla de profesionales que entiendan el nivel de calidad que debemos dar a nuestros clientes. Esto es lo que marca la diferencia dentro de nuestro sector, que todos los trabajadores se consideren importantes por

su labor, por el desempeño de sus funciones. Administrativos, profesores, personal de limpieza, seguridad, sanitarios, mantenimiento y directores, deben tener un objetivo común: la calidad de servicio; hacia ahí deben orientar sus esfuerzos y dedicación.

Cuando incorporáis modalidades nuevas, ¿qué criterios seguís?

Todas las actividades que incorporamos son disciplinas ya consolidadas en el mundo del deporte, por ejemplo, ésa es la razón por la que Pilates, actividad que actualmente presenta una demandada muy elevada, la hayamos abierto recientemente y, además, hemos considerado oportuno ofrecerla dentro de nuestra recientemente creada cuota Fitness.

El mundo infantil tiene una presencia importante en el Polideportivo, ¿No es así?

Efectivamente, damos muchísima importancia a la actividad deportiva de los niños. Pensamos que es esencial para su formación y su desarrollo, siempre a través del juego y la diversión, haciéndoles comprender que la competición es inherente al deporte, pero no tiene por qué ser su único fin; mostrándoles valores positivos como el compañerismo, la responsabilidad individual y colectiva, la honestidad y la disciplina, que están presentes en todas nuestras escuelas, ya sea de natación, de danza, de gimnasia rítmica, de karate, de water-polo o de curso polideportivo.

Y ¿no será extraño que contéis con familias completas como socios?

¡Claro que no!, son numerosas las familias que deciden realizar su deporte preferido en la Instalación, padres, hijos y cada vez más, abuelos. Tanto es así que hemos establecido una Cuota Familiar, que proporciona importantes descuentos a las personas que se acogen a ella.



Sabemos la importancia que ha ido adquiriendo el Centro de Medicina Deportiva en vuestras instalaciones ¿Qué puedes destacar del servicio que ofrece?

El Centro de Medicina Deportiva y Fisioterapia lleva funcionando desde el año 1997, y atiende tanto a deportistas que desean realizar reconocimientos médicos y pruebas de esfuerzo, como a pacientes que necesitan recuperar lesiones, con sesiones de fisioterapia y con tratamientos en piscina y sala de musculación.

Siempre hemos considerado que es la mejor ubicación posible de un centro sanitario deportivo y así lo demuestra el gran prestigio adquirido con los años, gracias, sin duda, al excelente trabajo de nuestros profesionales.

Por último, ¿quieres añadir algo más?

Sólo darte las gracias por tu labor y la de M.^a Carmen en un medio de comunicación, fundamental para nuestro Barrio, como es El Informativo de Moratalaz, y animar a todos vuestros lectores a que se acerquen al Polideportivo, pues seguro que encuentran una actividad que les conviene.

- Moisés Rodríguez -

..... es la continuación de lo publicado en Febrero de 2006 - Nº 112.-



Es muy importante cuidar el desayuno como una práctica saludable. Esta primera comida del día debe incluir alimentos de 2-3 grupos y proporcionar un 20-25 por ciento de la ingesta energética diaria. Durante la infancia conviene tomar leche entera y no desnatada, pues el consumo de ésta última puede contribuir al padecimiento de deficiencias en vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, y a un insuficiente aporte de calorías. La masa ósea máxima no se alcanza hasta los 25 años. Si la ingesta de calcio a lo largo de la infancia no es la óptima, la masa ósea alcanzada será menor y aumentará el riesgo de padecer osteoporosis en etapas avanzadas de la vida.

Merece especial atención la vigilancia del consumo de hierro, dado que su aporte es insuficiente en un alto porcentaje de niños. El hierro es un mineral que juega un importante papel en varias funciones del organismo, como la construcción de hemoglobina, y en diversos procesos biológicos (entre ellos el funcionamiento del sistema nervioso). Además, distintos estudios han puesto de relieve la influencia de la deficiencia de hierro en la conducta y el rendimiento intelectual de los pequeños. Es importante incluir en la dieta alimentos que sean buenas fuentes de este mineral, como las carnes rojas o el pescado.

La carne, junto con el pescado y los huevos, constituyen un grupo de alimentos que conviene incluir en la dieta diaria (del orden de 2-3 raciones por día). La carne picada puede ser un buen modo de propiciar el consumo de carne entre los niños. Las hamburguesas, por ejemplo, aportan proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales y, especialmente, hierro "hemo" fácil de absorber y utilizar por el organismo.

Asimismo, es conveniente aumentar la práctica de actividades deportivas por parte de la población infantil, pues el ejercicio contribuye al control del peso y a la mejora sanitaria del individuo.

Continuará...



Menú plus

Menú BigMac Grande

Elige una opción

6,45 €

i'm lovin' it

BACHILLERATO



Modernas instalaciones.

Equipo directivo y pedagógico experimentado.

Una metodología activa.

Intensa preparación que garantice la elección de la carrera deseada.

Equipo de seguimiento y orientación académica con información periódica a los padres.



Piscina climatizada

Pabellón Polideportivo

Aulas multimedia-Internet

Biblioteca y laboratorios

Cocina propia

Club Deportivo

Asociación Cultural

Escuela de Música

Gredos San Diego Moratalaz

NUESTROS CENTROS:

Gredos San Diego Vallecas
Gredos San Diego Moratalaz
Gredos San Diego El Escorial



C/ Luis de Hoyos Sainz, 170
MADRID

Información:

91 772 38 11
www.gredossandiego.com

Visítenos en la Agenda Comercial de la web del Informativo de Moratalaz:
www.informativomoratalaz.com - www.informativomoratalaz.es

¡ Conéctese y Contacte con nosotros, además en: www.gredossandiego.com !

MIS RECUERDOS...

Juan A. Barrio

* Siguiendo con los relatos que iniciamos en números anteriores de este Informativo, con relación a los trabajos, herramientas, costumbres, etc., etc., que había en mi pueblo y alrededores. En este número tratamos el siguiente tema:

LA MATANZA (2ª PARTE)

* *Del cerdo se aprovechaba todo y era la principal aportación cárnica respecto a la alimentación, que tenían las personas que vivían en las zonas rurales.*

* *En el artículo de la primera parte de la matanza hablamos de cómo se efectuaba la acción de matar los cerdos, limpiar los intestinos, hacer las morcillas, etc., etc. Ahora continuamos con el resto.*

El cerdo quedaba colgado toda la noche para que se orease y soltase toda la sangre que quedase en el cuerpo.



Había que tener cuidado pues a veces se gastaban bromas, normalmente a quien también las gastaba, y podía ocurrir que los mozos entraran en la zona donde estaba el cerdo colgado y cortaran las orejas y se las llevaran para comérselas asadas a la brasa.

Como decía en la primera parte de la matanza, esos días se reúne la familia para echar una mano y también de reunión en las comidas y cenas. Recuerdo especialmente las matanzas en casa de mis abuelos, cuando yo era un crío de diez - doce años, que nos juntábamos un montón de primos y eran días inolvidables. Seguro que mis abuelos descansaban cuando terminaba y nos íbamos.

También se invitaba a cenar esos días al pastor que les guardaba las ovejas.

El segundo día de matanza era el que se empleaba para deshacer el cerdo. Se empezaba por cortar la cabeza y depositarla en un

recipiente para después descender el resto del cerdo hasta una mesa.



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

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

La carne se picaba en trozos muy pequeños y se echaba en unos recipientes de madera llamados artesas. Se la añadía pimentón de la Vera, orégano, sal, ajos machacados y otras especias y se dejaba unos días, hasta que cogiera el color y sabor necesario. Había que darle alguna vuelta moverlo con las manos para que estuviera por todos los sitios igual.



Los lomos y las costillas se echaban en otra artesa y se les dejaba unos días en adobo. Se había preparado un aliño con orégano, ajos, sal,

agua, etc., que se les echaba para que tomaran ese sabor.



El llenado de los chorizos se hacía, como comentaba antes un par de días después de picar la carne y una vez que había cogido el sabor del adobo. Se utilizaba una máquina, la que se ve en la foto, (también se utilizaba para picar la carne), pero ahora cambiando la cuchilla por un embudo.

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

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

También se solían poner los huesos (espinazo, huesos de la cabeza, etc.) para que se orearan e ir utilizándose



en los guisos habituales para las comidas y cenas.

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

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

Los restos que quedaban de la manteca, se llamaban chicharrones y se solían comer con pan para merendar. Los panaderos también solían hacer un dulce que consistía en añadir a la masa del pan estos chicharrones y azúcar y se llamaba "llamera de chicharrones". Estaba muy buena.

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

Los jamones, una vez curados se conservaban colgados en la bodega. Los lomos, costillares y chorizo, una vez que han secado colgados en la cocina y con ayuda de la lumbre se metían en conserva. Se cortaban en trozos pequeños, se freían un poco y se metían en ollas de barro. A estas ollas se les añadía aceite crudo hasta cubrir la carne que se quería conservar.

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

Continuará...



Cartas al Director

(A quien corresponda)



Estimados amigos :

Desde hace unos años los vecinos de las calles Av.de Moratalaz y Arroyo de Fontarrón veníamos disfrutando de un pequeño parque llamado "Darwin" inaugurado por el anterior alcalde Álvarez del Manzano. Pues bien ya no tenemos parque, ni sitio para pasear con nuestros hijos y nietos y sí en cambio vamos a tener más ruido y contaminación.

Han talado infinidad de árboles que servían de barrera para evitar el ruido y la contaminación y han abierto otra carretera más pegada a nuestras casas con lo cual ya va a ser insoportable el ruido y la contaminación en una calle como Arroyo Fontarrón en la que ya vivimos personas mayores y la mayoría con achaques debido a la edad.

Actualmente existen en la ingeniería moderna infinidad de métodos para evitar este tipo de impactos, como podemos ver en la actualidad la visera que se hizo sobre la M-40 en el distrito de Hortaleza en el barrio de San Lorenzo, ello ha servido para evitar el ruido y la contaminación además de servir de paseo para los vecinos de este barrio.

Ahora tendremos que coger el coche, meter los carritos de los niños, la pelota e irnos a ver arbolés y disfrutar de una zona sin ruidos a la Cuña Verde, antes esto lo podíamos hacer con solo cruzar la calle.

Esperamos que quien tenga la responsabilidad, tenga además la sensibilidad necesaria para con los vecinos de esta calle y que le den una solución satisfactoria y que todo el mundo salgamos dentro de lo que cabe beneficiados.

Les envié unas fotos para que vean en lo que ha quedado el Parque Darwin, antes todo hasta la carretera de Valencia era parque con gran cantidad de arbolés.

Un saludo.

Manuel Torregimeno Garcia
Vecino de la calle Arroyo Fontarrón.



Avenida Ciudad de Barcelona, 190
Tlfno.: 91 552 55 04 - 28007 Madrid



Pacifico

ALQUILER DE FURGONETAS PARA MUDANZAS, TRASLADOS, ETC...

GRUPO	1 a 4 días *	5 a 10 días *	11 a 20 días *	20 a 30 días *
Turismo Pequeño	40 €	35 €	30 €	25 €
Turismo Mediano	50 €	45 €	40 €	35 €
Furgoneta Pequeña (3 m ³)	40 €	35 €	30 €	25 €
Ford Transit (5 m ³)	60 €	55 €	50 €	40 €
Peugeot Boxer (7 m ³)	70 €	65 €	60 €	50 €
Peugeot Boxer (8 m ³)	80 €	70 €	65 €	55 €
Ford Transit (10 m ³)	90 €	80 €	70 €	60 €

Precios + I.V.A

10 % de Dcto. presentando este ANUNCIO



PARA
CONTRATAR
PUBLICIDAD



91 437 40 43
616 73 87 88

CUIDE SUS ENCIAS

* Desde los tiempos antiguos el hombre ha sentido la necesidad de limpiarse los dientes, bien con una rama, que machacaban formando filamentos hasta los griegos que usaban un paño de lino grueso. Posteriormente se empezaron a hacer

cepillos con pelos de animales (tejón, cerdo, etc.) hasta que finalmente a partir de 1940 empezaron a aparecer los cepillos manuales parecidos a los que conocemos en la actualidad. Toda esta preocupación tenía un fin, tener una boca sana.

En la actualidad la enfermedad más común entre la población es la **gingivitis** y ¿exactamente qué es la **gingivitis**?- La **gingivitis** es una inflamación producida por la acumulación de bacterias debajo de las encías.

¿Por qué se produce?- Por una escasa o nula higiene dental y en muchos casos, pese a que el paciente se lava los dientes, si lo hace mal y no consigue limpiar bien todas las zonas, podemos sufrir esta enfermedad.

Si esa **gingivitis** no es tratada puede desembocar en otra enfermedad más seria, la **periodontitis**, donde ya

CLÍNICA **Dental Line** DENTAL

MARZO

- Lunes, Martes, Jueves: 9:30 - 14:00 y 17:00 - 20:30 h.
- Miércoles: TODO EL DÍA
- 9:30 - 20:30 h.
- Viernes: 9:30 - 15:00 h.

91 437 14 56

C/ Arroyo de Fontarrón, 39, local (Junto Plaza del Encuentro)
Metro Vinateros. Autobuses: 20 - 30 - 32 - 8 - 100

Equipo Médico
"Dental-Line"

encontraríamos una destrucción de los tejidos de soporte del cliente.

La herramienta más efectiva contra estas enfermedades dentales es la prevención para que no aparezcan y si ya están presentes, con el tratamiento en la clínica dental y las recomendaciones de higiene dental podremos mantener inactivas estas enfermedades.

"Si quiere más información sobre estas enfermedades y que le enseñemos una correcta técnica de higiene puede pasar por nuestra consulta, donde estudiaremos su caso sin ningún compromiso".

¡ Visítenos ! - además, en la Agenda Comercial de la web del Informativo de Moratalaz: www.informativomoratalaz.com

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

AMBLÉS SISTEMAS S.L.

MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE
ASCENSORES E INSTALACIONES
ELÉCTRICAS.

Camino Vinateros, 73 - 28030 Madrid - Tel.: 91 437 05 95

AGUIRRE ANUNCIA QUE EL PLAN JOVEN DISPONE YA DE SUELO PARA CONSTRUIR 50.000 VIVIENDAS

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Esperanza Aguirre, anunció el pasado 21 de febrero, que el Plan Joven cuenta ya con suelo comprometido para la construcción de 50.000 pisos en medio centenar de municipios de toda la región, tras alcanzar acuerdos con los ayuntamientos de Colmenar de Oreja, Villacañeros y Arganda del Rey, que se acaban de incorporar al Plan Joven de la Comunidad de Madrid y en los que se edificarán más de 3.000 pisos en régimen de alquiler con opción a compra para jóvenes.

El Plan Joven está teniendo una extraordinaria acogida tanto por parte de los ayuntamientos como por parte de los ciudadanos, como demuestra que casi el 50% de las consultas recibidas en la Oficina de Vivienda en su primer año de funcionamiento han sido de jóvenes interesados en optar a una vivienda en alquiler con opción a compra, según indicó Aguirre.

La presidenta aseguró que las viviendas comprometidas del Plan Joven son una realidad como lo demuestran los 546 pisos, ubicados en Madrid, Leganés y Navalcarnero, que se sortearán la semana próxima tras el realizado a finales de año. La "lista única" del Plan Joven para el sorteo del 27 febrero cuenta con cerca de 90.000 jóvenes inscritos.

Esperanza Aguirre presentó el día 21 de febrero, acompañada por el consejero de Medio Ambiente y ordenación del Territorio, Mariano Zabía, el balance de gestión de la Oficina de Vivienda que, en su primer año de funcionamiento, ha atendido más de cuatro millones de consultas a través de todos los canales de comunicación abiertos al público:

telefónico (012),
fax (917285299),
e-mail:
(oficinavivienda@madrid.org),
web:
(www.madrid.org/oficinavivienda)
y presencial en la
Avenida de Asturias, 28.



REFORMAS

ADAPTAMOS CUARTOS DE BAÑO PARA PERSONAS MAYORES EN 48 HORAS

- ALBAÑILERÍA
- SOLADOS Y ALICATADOS
- FONTANERÍA
- ELECTRICIDAD
- CARPINTERÍA DE MADERA
- CARPINTERÍA DE ALUMINIO
- CALEFACCIÓN
- PINTURA

- PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO
- LIMPIEZA
- PUNTUALIDAD EN LA ENTREGA
- 15 AÑOS DE EXPERIENCIA PROBADA



C/ Hacienda de Pavones Nº 124
28030 MADRID

Tel: 609.17.45.78

www.carviproyectosydiseños.com
email: carvisl@hotmail.com

CENTRO DE PSICOLOGÍA MORATALAZ

PSICOLOGÍA CLÍNICA Y LOGOPEDIA
NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS

CONSULTA PREVIA PETICIÓN DE HORA

TLF.: 914 395 805 * Móvil: 626 395 371

Cmno. VINATEROS 126, 1º B - 28030 MADRID
E-mail: paulasanz@correo.cop.es



Carmen Velasco
Asesora
Técnica
de
la Junta
Municipal



ASÍ TRANSCURRIÓ...

Dentro de los actos que os anunciábamos en el anterior número, el día 2 de febrero tuvo lugar la celebración de la conferencia que sobre la ENFERMEDAD MENTAL, fue impartida por el doctor *Szerman Bolotner*, psiquiatra del Centro de Salud Mental de Moratalaz, a la que asistieron bastantes personas interesadas en el tema y en la que el doctor nos hizo un breve, pero cumplido recorrido por lo que es la enfermedad mental y sus consecuencias, como suele desarrollarse sin previo aviso y sin unos motivos que la justifiquen, llenando de desconcierto tanto al enfermo como a los familiares y allegados, haciéndonos comprender que no estamos ninguno libre de poder sufrirla, nadie estamos vacunados contra ella y las cifras nos lo avalan, un uno por ciento de la población la padece o está a punto de padecerla y esto es así hasta ahora, pero también se está viendo que un grupo de riesgo para sufrir la enfermedad mental es el de la drogadicción, ya que el consumo de drogas está aumentando considerablemente entre la población más joven.

El día 15 también de febrero, tuvimos otra celebración, un festival en beneficio de nuestra Asociación (AFAEMO), el cual contó con la presencia de representantes de la Junta Municipal: en nombre de la Concejala-Presidenta, asistieron D. Ignacio Pezuela y D^a Carmen Velasco, Consejero y Asesora Técnicos, respectivamente de la misma (Grupo Popular), así como D^a Julia Herranz y D^a Inmaculada Fernández, vocales y del Grupo Socialista. En el Festival actuaron el Grupo Cultural "Arco Iris" con la obra Nuestro Quijote, en la que un grupo de niñas en un Colegio entrevistan de una forma divertida y un tanto singular a don Miguel de Cervantes y a sus personajes don Quijote y Sancho, consiguiendo con su gracejo y ocurrencias hacernos pasar un rato bastante divertido entre risas y aplausos.

Seguidamente actuaron el grupo "Ecos Castellanos", que con su rondalla, animaron con cantos y folclore de nuestro país, que tanto nos gusta a jóvenes y a un poquito menos jóvenes, cantaron y bailaron pasodobles, jotas, deleitándonos con su amplio y variado repertorio.

El salón de actos estuvo a rebosar, quedando muchas personas sin poder entrar, ya que el aforo estaba completo y la normativa prohíbe que haya personas de pie, a estas personas les pedimos disculpas y les anunciamos que trataremos de repetir otro día para que puedan disfrutar también, como lo hicimos los que pudimos ver las actuaciones.

A los asistentes también darles las gracias, ya que no nos vimos solos, estuvimos acompañados de personas del barrio que nos aprecian y que tratan de ayudarnos, unas veces con sus donativos, otras con sus palabras de ánimo y en esta ocasión con su presencia. DE TODAS FORMAS MUCHAS GRACIAS A TODOS.

Los próximos días 1 y 2 de marzo, pondremos una EXPOSICIÓN en el Centro Cultural Eduardo Chillida, en la que podréis disfrutar de ejemplares hechos en nuestro taller de alfombras, la mayoría realizadas por nuestros usuarios, también expondremos algún otro objeto interesante. El horario será de 11 a 20 horas.

M^a Isabel Ayuso
(Vocal AFAEMO)



Grupo Ecos Castellanos junto a su Director León Álvaro



Grupo Arco Iris junto a su Directora Ana López



Público Asistente

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

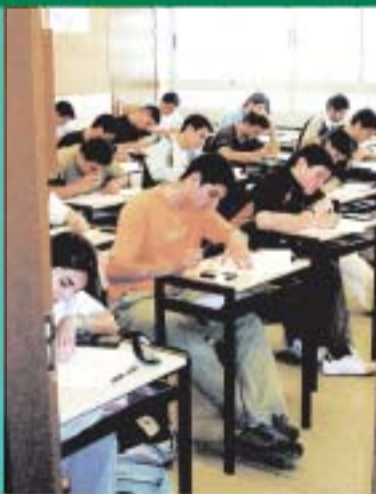
Abierta
La
Preinscripción



91 301 52 81

Servicios del Colegio

- ✓ Mutualidad, que asegura tu futuro.
- ✓ Comedor escolar.
- ✓ Biblioteca y Videoteca
- ✓ Gabinete de orientación y Gabinete médico
- ✓ Natación
- ✓ El más moderno y completo polideportivo.
- ✓ Cafetería para tu recreo



INSTALACIONES
MODERNAS

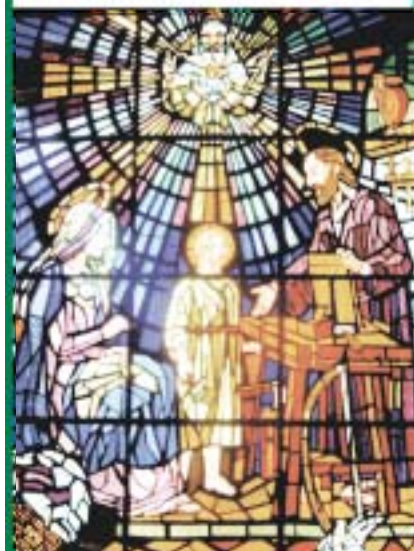


¡Pensando en todos!

Todos los
bachilleratos

HASTA EL
BACHILLERATO
DE ARTES

- ✓ Ciencias de la Naturaleza y de la Salud
- ✓ Tecnología
- ✓ Humanidades y C. C. Sociales
- ✓ Artes



ESTAMOS EN MORATALAZ - C/ OBERÓN, 6

www.safamadrid.com

A 300 mts. del metro Artilleros

A 200 mts. autobuses n^o: 30 - 32 - 71 - 100 - 140 - 142 - 144



Estilo *Decoración*

REFORMAS EN GENERAL

ALBAÑILERIA - FONTANERIA

ELECTRICIDAD

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

TRABAJOS GARANTIZADOS,

TRATO PERSONALIZADO Y...

TODO PARA LA DECORACIÓN

DE SU HOGAR

C/ Hacienda de Pavones, 9 - 28030 Madrid - Telf. y Fax: 91 328 04 19

Viajes Hor-Tour

AGENCIA ASOCIADA

VACACIONES DE CALIDAD AL MEJOR PRECIO

- Viajes de Empresa
- Billetes de Avión: Nacional, Internacional y Vuelos Especiales
- Viajes Programados, Circuitos
- Turismo Activo, Turismo Rural
- Estancias en Playa o Montaña
- Grupos e Incentivos
- Turismo Social (3ª Edad)
- Cruceros - Alquiler de Coches...

"ESTAS VACACIONES EXIGE LO MEJOR"

* **ELIGE DESTINO**

* **COMPARA PRECIOS** * **CONTRATA CALIDAD**

INFORMACIÓN Y RESERVAS

C/ Bulevar Indalecio Prieto, 29
Local 3 / 28032 MADRID
TEL.: 91 256 18 78 / FAX: 91 773 05 91
e-mail: hor-tour@marsans.es

Vuelve el Ofertón

Caribe
Cruceros
Canarias
Tínez

Es una Asociación de carácter civil sin ánimo de lucro, fundada el 15 de Marzo de 1994.

Fátima Núñez, Concejala-Presidenta del distrito, visita la Asociación de Daño Cerebral sobrevenido de Madrid (APANEFA)

* Estoy disfrutando, el trabajo que están realizando, me encanta. Desde la Junta nos estamos acercando a todos y cada uno de los colectivos sociales que hay en el distrito, porque en Moratalaz por

suerte, porque eso es una suerte, nos tenemos que sentir orgullosos, ya que tenemos muchas asociaciones, muchos colectivos de ámbito social que hacen una labor de trabajo para los demás



Fátima, visitando el mercadillo que la Asociación tiene en uno de sus locales.



Fátima (Concejala) y José Luis Sánchez (Presidente de la Asociación) en uno de los Talleres.



Fátima e Ignacio Pezuela (Consejero Técnico de la Junta M.) con miembros de la Junta Directiva en los talleres de cerámica.



Fátima y Carme Velasco charlando en la puerta de la Asociación con algunos miembros de la Junta Directiva.

El 16 de febrero Fátima Núñez, Concejala de Moratalaz, junto con otros representantes de la Junta visitó la Asociación Apanefa. Fué recibida por la Junta Directiva, cuyo Presidente es D. José Luis Sánchez y Vicepresidenta, Dª Mª Dolores Jiménez. En primer lugar visitó el mercadillo que la Asociación tiene en uno de sus locales y fué cambiando impresiones con el Presidente, el cual comentó que los trabajos que realizan las diferentes personas, no es sólo para matar el tiempo, es terapia; se sienten muy orgullosos, porque hacen estas cosas, por el trabajo que realizan, ya que no es ni muchísimo menos nada fácil. Podemos atender a cerca de 100 personas, atendemos en mantenimiento de logopedia, fisio, psicólogos, terapia agrupacional, talleres, etc... lo que hace es que ellos entren a las 10 de la mañana y salgan a las 5 y media de la tarde aproximadamente, y esta labor es gracias a vosotros que nos habeis cedido los locales y que podamos desarrollar nuestra labor. Intentamos que lo que les ha robado la vida, lo puedan suplir de alguna manera y todo gracias a vosotros, en especial a Ignacio Pezuela, ya que fue el primer contacto que tuvimos. Fátima le contesta diciendo: la labor, el éxito funciona, gracias a vuestro empeño, ya que las administraciones, no llegamos, nosotros tenemos unos recursos, unos medios y unas normativas, la administración llega hasta un límite y a partir de ella, es la sociedad civil, la única que puede solucionarlo y gracias al esfuerzo de esas personas...yo te doy y tú lo haces...

A continuación realizamos una pequeña entrevista a uno de los miembros de la Junta Directiva - la cual nos comenta lo siguiente: "En total entre toda la atención directa que tenemos: aproximadamente entre los que estan diariamente y los que viene, según días, psicomotricidad, teatro y demás unas 12-14 personas y en términos generales las personas que estamos atendiendo unas 80, hay personas que vienen a tratamientos específicos: neuropsicología, de logopedia, de fisioterapia... y hay otro grueso importante que rondan las 25 personas que vienen habitualmente a los talleres que están aquí toda la mañana y luego reciben apoyos de tratamientos especializados... Funcionando por las mañanas, haciendo una actividad más productiva, hay 3 talleres, en cada uno de los talleres hay unas 9 personas, en total son unas 25 personas - las que acuden diariamente de lunes a viernes, a los talleres y luego aparte a recibir los apoyos. Hay gente además que vienen todas, por las mañanas de lunes a viernes y hay algunas de ellas que se quedan para realizar alguna actividad por la tarde y hay otras que directamente a las dos y media se van... el resto de las 25 personas hasta las 80, pues ya vienen alternando días, para recibir determinados tratamientos, pero ya no es continuo de lunes a viernes..." - **Muy bien, enhorabuena. Gracias, la verdad es que estamos muy orgullosos de lo que estamos haciendo.**

Habla Fátima para los Medios: "Estoy disfrutando, el trabajo que están realizando, me encanta. Desde la Junta nos estamos acercando a todos y cada uno de los colectivos sociales que hay en el distrito, porque en Moratalaz por suerte, porque eso es una suerte, nos tenemos que sentir orgullosos, ya que tenemos muchas asociaciones, muchos colectivos de ámbito social que hacen una labor de trabajo para los demás, de verdad dignos de reconocer.. y que cuando visitamos sus instalaciones y les vemos trabajar día a día, es cuando nos damos cuenta del valor y el esfuerzo que estas personas, y estas asociaciones hacen en esta sociedad y un claro ejemplo es lo que estamos viendo aquí en la Apanefa, el trabajo que hacen con estas personas, con los niños, su trabajo impresionante y el cariño y el esfuerzo que le ponen, porque muchas veces además de recursos y de medios, hace falta cariño para que las personas evolucionen, yo creo que aquí es un claro ejemplo. Los 6 locales de que dispone la Asociación son Municipales -es la manera que tenemos de echarles un pequeño cable. Nosotros el tiempo que llevamos en esta legislatura, hemos estado en contacto con ellos y estrechar lazos y ver nuevas fórmulas de colaboración y de apoyo a ellos, es nuestro objetivo. Y lo que ya nos gustaria es hacer alguna cosita más innovadora, estamos hablando de esa posible feria de los trabajos que hacen, mostrar los trabajos para que los vecinos de Moratalaz sepan realmente el valor que tienen en su distrito, que tienen unos trabajos estupendos, y que cuando uno lo ve, lo palpa y lo toca, es cuando uno se da cuenta de realmente lo que tenemos. Ya hay otras Asociaciones que ya lo están haciendo, por ejemplo Ademo, Afañas, Afaemo. Habria que ver si entre todas las Asociaciones, hablar con todas ella y a partir de ahí, presentar una comisión de trabajo, ver qué podíamos hacer, una feria de muestras se podia plantear y que además eso les ayudaría también a ellos a que lo vecinos lo conocieran y si algo les gusta, es pues una ayuda más de todos, sería una idea estupenda".

SEAT Toledo. Extraordinario de principio a fin.
Consumo ciclo urbano: 9,3-9,1 l/100 km. Emisión CO₂: 149-144 g/km.

Jamás habías sospechado que un coche podría corregir la trayectoria en las curvas con el sistema ESP. Jamás habías sospechado que podrías cambiar de marcha en centésimas de segundo con el cambio DSG. Pero la vida está llena de historias extraordinarias que jamás habías sospechado. ¿Quieres vivir una? Acércate a tu Concesionario.

SEAT

auto emoción

Infórmate en:

Valderribas Motor, S.A. - Luis Mitjans, 27 - Zona Pacífico - 28007 Madrid - Tel.: 91 551 48 00

El lugar elegido y como punto de encuentro, la Gran Carpa instalada en la Plaza de Antonio Cumella de Moratalaz

ÉXITO TOTAL EN LOS CARNAVALES DEL PRESENTE AÑO CON UNA GRAN PARTICIPACIÓN

El encargado de dirigirse a los vecinos: un Pregonero de excepción y un referente importante vecinal, D. Luí Gallego, Presidente de la Asociación de Vecinos Avance.



**Categoría individual niños/as
Tercer Premio: el disfrazado nº
1312 - "la niña esquimal"**



**Categoría individual niños/as
Segundo Premio: el disfrazado nº
1323 - la niña nemo**



**Categoría individual niños/as
Primer Premio: el disfrazado nº
1309 - "la menina"**

Desde el viernes 24 de Febrero y hasta el día 1 de Marzo ha tenido lugar en nuestro distrito el ya tradicional Carnaval 2006. Precisamente el día 24 y la Gran Carpa instalada en la Plaza de Antonio Cumella y con bastante presencia de público y diferentes personalidades políticas, la Concejala-Presidenta del distrito de Moratalaz, Fátima Núñez tuvo el honor según sus propias palabras de presentar a un pregonero de excepción, una persona que ha luchado durante décadas por el desarrollo de este distrito y que actualmente está al frente, como Presidente de la Asociación de Vecinos "Avance". La Junta, quería celebrar estas Fiestas, pero a la vez quería darle un referente importante vecinal y para ello pensó que el mejor pregonero, no podía ser otro que D. Luis Gallego, al cual le desearon muchos éxitos, ya que desde la junta aprecian y valoran su trabajo. A continuación le cedieron la palabra para comenzar el Pregón. El Sr. Gallego, antes agradeció sus palabras a la Concejala y de paso comentó una anécdota: "en esta misma plaza, hubo una acera totalmente levantada y nadie decía nada, tropezaban los niños, los mayores, etc... y en un momento dado, ejercimos esa labor de vecino solidario y a los veinte días estaba arreglada la acera". Dirigiéndose a los allí presente, niños y mayores comenzó el Pregón, el cual hacemos un pequeño resumen de lo que comentó: "...el Carnaval es una de las Fiestas Populares de mayor tradición en la historia de la humanidad desde hace más de 500 años. Se celebra adaptada a las diferentes Culturas, originalmente como despedida del invierno. Actualmente, es una celebración tan similar como la que han venido desarrollando nuestros antepasados, es especialmente llamativa y una celebración especialmente pagana, a pesar del control que se ha pretendido ofrecer por las diferentes religiones por la que ha pasado. En el carnaval tenemos que destacar un elemento común de los carnavales: "la máscara". Ella, permite convertirse en otra persona; persona en latín, significa "máscara". El mundo es un cráter y todos hacemos nuestro papel. El carnaval permite por unos días deshacernos de ese personaje de todos los días, y ser lo que deseamos o incluso es enfrentarnos a nuestros fantasmas y aprender a ser mejores personas. La acepción italiana "carnavale" - podemos traducirla "...por la carne es lo que vales - el carnaval se revela y entierran a la sardina". Ello invita a disfrutar por encima de todo al vivir y dejar vivir, estamos de paso, vamos a hacer felices a los demás para ser felices uno mismo; olvidarse de las reglas, los problemas; nadie pertenece a nadie, ni es más ni menos que nadie... "Haz el bien y aprovecha el día."

A continuación, Fátima Núñez declaraba abierto "El Carnaval de Moratalaz 2006, animando a disfrutar y a bailar, invitando a los presentes a un zumo de naranja....

El domingo 26 de febrero, en el C. C. El Torito, comenzaba el Gran Desfile de Carnaval, pasando por la Avda. de Moratalaz, Camino de Vinateros, Pico de los Artilleros, Plaza del Cgdr. Antonio de Mena, Avda. Doctor García Tapia y Antonio Cumella, donde después en el interior de la Carpa se procedió a la Entrega de Premios de los diferentes disfraces. El presentador después de dar la bienvenida a las diferentes personalidades políticas invitó a Fátima Núñez, Concejala-Presidenta del Distrito a que dijera unas palabras. Comenzó dando las gracias por la gran participación, ya que cada año dijo "somos más y más... la verdad es que este año, habeis sido unos valientes, ya que desafiar a la nieve y el frío no es fácil. ¡ Enhorabuena! - además de valientes habeis sido guapos y originales. dijo". A continuación recordó a los asistentes que no dejaran de participar el miércoles en el entierro de la sardina para dar por finalizado el carnaval, que por cierto nuestro Informativo estará en ese momento llegando a sus hogares, esperemos que el tiempo acompañe y se celebren las dos cosas: el entierro y la distribución.

Después Fátima dió paso al presentador para proceder a la entrega de los Premios por Categorías.

En la **Categoría individual niños/as** con el aplauso de la familia y de los vecinos, el tercer Premio: el disfrazado nº 1312 - "la niña esquimal", muy original y muy para el día.. El Segundo Premio: el disfrazado nº 1323 - la niña nemo" y el Primer Premio: el disfrazado nº 1309 - "la menina..." hecho por ella misma.

En la **Categoría individual adultos**, el Tercer Premio: nº 1311 - "El Astronauta con su Apolo XI" - Primer Astronauta que tenemos en Moratalaz. El Segundo Premio: nº 1303 - "Una Arbol" y el Primer Premio: nº 1310 - "Dª Cupón de la Once" - casi no puede ni caminar, de lo bien que se lo ha trabajado.

En la **Categoría por "Grupos"**, ya que hay varios grupos: las vacas locas, los puzzles, los pin güinos, los payasos y los dominós... El Premio para el **Grupo Niños**, fué para el Nº 1319 - en representación del Grupo Dominó - quien quiso dar las gracias a las madres que se la han currado este año, que están por ahí disfrazadas y decir a todo Moratalaz que participe , "que mola un montón. En el **Grupo Adultos**, el Primer Premio fué para el nº 1313 - representando a los pinguinos de la Antártida de Moratalaz - quien agradece a su madre la ayuda prestada.

Al finalizar la entrega de premios, el presentador pidió un gran aplauso para todos: para todos los que se han disfrazado, los que han hecho los disfraces y los presentes... y en especial para todo Moratalaz. El acto terminó con música y baile.

Hasta el próximo Carnaval...



**Categoría individual adultos:
Tercero, segundo y primero junto
a Fátima Núñez (Concejala)**



**Categoría "Grupos", Niños
Primer Premio: en representación
del Grupo Dominó. Nº 1319**



**Categoría "Grupos", Adultos:
Primer Premio: los pinguinos de
la Antártida de Moratalaz . Nº 1313**



La Cocina de Alfredo



- ARROZ CON BOGAVANTE
- LUBINA A LA NARANJA
- HUEVOS ESTRELLADOS A LA MARINERA
- CACHOPOS
- CROQUETAS DE JAMÓN IBÉRICO
- SOLOMILLO AL OPORTO
- ARROZ CON CARACOLES Y HABITAS
- RABO DE TOTO
- TAPAS VARIADAS

* MENÚ ESPECIAL DE 12 €.- DE
COCINA INTERNACIONAL Y NACIONAL
* CARTA



Avenida de Moratalaz, 149 - 28030 Madrid * Telf.: 91 430 76 87 (Bº Moratalaz)



Estética Especializada
PARREÑO



UNO DE LOS MEJORES EQUIPOS DE MADRID

Tel.: 91 430 03 96

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

EL CUELLO: TAN BELLO, TAN VULNERABLE.

Muchas mujeres que **no aparentan su edad**, se ven delatadas por el estado de su cuello y escote.

La particular anatomía de esta zona, la hace vulnerable a los ataques de la **radiación solar** y los **radicales libres** y en algunas ocasiones propensa al acúmulo de grasa.

Te presentamos el **TRATAMIENTO CUELLO DE CISNE** que abarca:

- REDUCCIÓN DE GRASA.
- REAFIRMACIÓN Y TONIFICACIÓN.
- CORRECCIÓN DE ARRUGAS.

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

VISÍTENOS EN LA WEB DEL
INFORMATIVO DE MORATALAZ, EN LAS SECCIONES DE
SALUD-BELLEZA Y AGENDA COMERCIAL.

www.informativomoratalaz.com
www.informativomoratalaz.es

Nuevo recorrido y ampliación de la línea 20 de Bus

Araiz de ese encuentro participativo de todos los vecinos con la Junta Municipal y con responsables de la EMT del Consejo Regional de Transportes, entre todos se llegó a un acuerdo y ese acuerdo se elevó al Consejo Regional de Transportes y ahora se ha materializado en el que el sábado 18 de febrero, comenzó a funcionar. Según la concejalía, están muy contentos y felices de haber sido la Junta el motor de unión de todas las peticiones y la manera de canalizar repeticiones hacia las otras administraciones porque es un beneficio para nuestros vecino y que ahora les llaman y les felicitan y que esperan, sea para bien de todos.

En el recorrido ha habido una ampliación, porque el objetivo de la reunión no era retomar, sino mejorar lo que ya había y lo que se ha buscado principalmente es atender para que las personas mayores lleguen al Centro de Salud, que era fundamental y que era una reivindicación de todos, además de dar también servicio tanto al



polideportivo de Moratalaz como al Instituto. El recorrido es el siguiente: está colgado en la página web del Ayuntamiento, de todas formas... Arroyo tontarrón, cruza con Fuente Carrantona, baja por Encomienda de Palacios, coge Valdebernardo y entra por la zona del Intercambiador.

Según Fátima: "la propuesta que se ha puesto en marcha es la propuesta que se acordó en una reunión con los vecinos, con las Asociaciones de Vecinos Avance, con la Asociación de Vecinos Polígonos A y C y con grupos políticos, en ese órgano participativo, esa reunión, ese acuerdo es el que se elevó al Consejo Regional de Transportes y es por lo que se ha puesto en marcha, por eso creo que nos tenemos que felicitar todos. Con esta ampliación queda cerrada la línea 20, el resto de líneas siempre estamos abiertos a mejorar. Hasta el momento, no se han recibido quejas, si hubiera alguna de ellas, por supuesto que estoy dispuesta a escuchar a los vecinos.

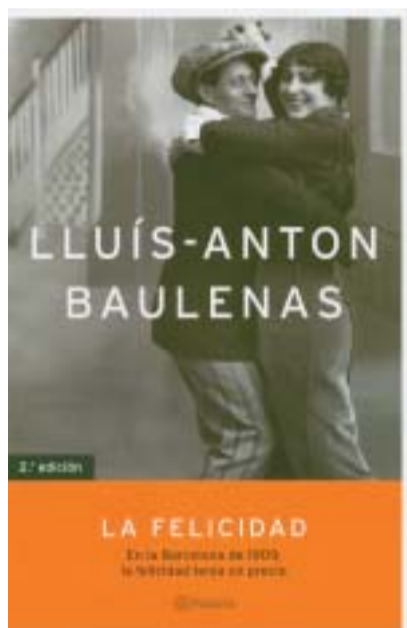
<p>PISO - VENTA - MORATALAZ</p> <p>Precioso piso de 4 habitaciones, salón independiente, comedor, ascensor, c/c, a/a, 2 grandes terrazas una de ellas acristalada, ventanas climatit lacadas en blanco, totalmente reformado. CALIDADES DE LUJO. LLÁME E INFORMESE.</p> <p>Ref.- 746-06</p> <p>409.500 Euros</p>	<p>PISO - VENTA - MORATALAZ</p> <p>Piso de 3 habitaciones, parquet espiga, 3 a/e, a/a en el salón comedor de 18 m², calefacción individual, cocina amueblada y equipada. REFORMADO. EXCELENTE SITUACIÓN</p> <p>Ref.- 747-06</p> <p>244.000 Euros</p>	<p>LOCAL - VENTA - MORATALAZ</p> <p>Local en dos plantas. Diáfano. Escaparate de unos 2,5 m. Zona peatonal, baño completo. Ocasión ÚNICA.</p> <p>Ref.- 781-06</p> <p>102.200 Euros</p>	<p>PISO - VENTA - MORATALAZ</p> <p>Piso de tres habitaciones, salón, cocina amueblada, baño completo, todo exterior, calefacción individual, trastero. MUY BIEN COMUNICADO.</p> <p>Ref.- 777-06</p> <p>235.275 Euros</p>	<p>PISO - VENTA - MORATALAZ</p> <p>Piso de 64 m², 1ª altura, 2 hab, antes 3, salón con aire acondicionado, cocina y baño, 2 armarios empotrados. totalmente reformado. ¡IMPECABLE!</p> <p>Ref.- 783-06</p> <p>235.300 Euros</p>	<p>www.vilsa-asesores.es vilsa@vilsa-asesores.es</p> <p>MORATALAZ 91 328 74 74</p> <p>VALLECAS 91 757 07 07</p> <p>ARGANDA: 91 875 77 88 / 91 875 75 75</p> <p>MEJORADA: 91 679 40 40</p> <p>VALDEBERNARDO: 91 301 61 61</p> <p>RIVAS: 91 666 13 17</p>
<p>OBRA NUEVA EN VALLECAS</p> <p>1 y 2 dormitorios. Áticos de 1 dormitorio y 1 baño con terraza. Bajos, primeros y segundos de 2 dormitorios y 1 baño. Todos con trastero, salón comedor, cocina, tendedero. Bajos, primeros y segundos con vestíbulo. Situados en calle Mendivil (Vallecas).</p> <p>Teléfono 91-757-07-07</p> <p>Desde 220.000 Euros</p>					
<p>PISO - VENTA - MORATALAZ</p> <p>Piso de 98 m², 1-8, 3 habitaciones, salón 20m², cocina con office, tendedero, baño y aseo, calefacción central. muy buena zona. AL LADO DEL METRO!</p> <p>Ref.- 785-06</p> <p>327.100 Euros</p>	<p>PISO - VENTA - VALLECAS</p> <p>Piso de 100 m², 3 dormitorios, 1 baño, aseo, 2 terrazas, suelos de parquet-gress, jardines privados, muy bien comunicado, muy luminoso. "MUY BONITO"</p> <p>Ref.- 562-07</p> <p>317.400 Euros</p>	<p>LOCAL - VENTA - VALLECAS</p> <p>Oportunidad, local adaptado a vivienda de 4 dormitorios, totalmente reformada, muy moderno, cocina con Office, armarios empotrados en dormitorios. "MEJOR VER"</p> <p>Ref.- 738-07</p> <p>124.001 Euros</p>			
<p>PISO - VENTA - VALLECAS</p> <p>Piso de 135 m², 4 dormitorios, 2 baños completos, cocina con despensa, 5 a/e, todo independiente, ascensores. "TOTALMENTE REFORMADO".</p> <p>Ref.- 659-07</p> <p>252.000 Euros</p>	<p>PISO - VENTA - VALLECAS</p> <p>Piso de 2 dormitorios 60 m², 1 baño completo, suelos de gress, a/a, carpintería exterior climatit, reformado, "MEJOR VERLO"</p> <p>Ref.- 559-07</p> <p>207.368 Euros</p>	<p>LOCAL - VENTA - VALLECAS</p> <p>Local comercial en venta, zona albufera, 152 m² en dos plantas, reformado, video club, expendedora de videos, 2000 dvd. "ZONA COMERCIAL".</p> <p>Ref.- 759-07</p> <p>317.400 Euros</p>			

LIBROS MÁS VENDIDOS DEL MES

Nº	Título	Autor	Editorial	P. V. P.
1	HARRY POTTER Y EL MISTERIO DEL PRÍNCIPE	J. K. Rowling	Salamandra	20,00 €
2	LA FORTALEZA DIGITAL	Dan Brown	Umbriel	16,26 €
3	PASIÓN INDIA	Javier Moro	Seix Barral	19,50 €
4	LA PROMESA DEL ANGEL	F. Lenoir / V. Cabelos	Grijalbo	19,50 €
5	HOY AQUÍ Y AHORA	Bernabé Tierno	Temas de Hoy	15,90 €
6	NO ME COGEREIS VIVO	Arturo Pérez Reverte	Alfaguara	18,00 €
7	LOS GIRASOLES CIEGOS	Alberto Méndez	Anagrama	12,00 €
8	CUENTOS DE MEDIANOCHE	Luís del Val	Algaida	19,50 €
9	LA CONSPIRACIÓN	José Amedo	Espejo de Tinta	19,50 €
10	MEMORIAS DE UNA GEISHA	Arthur Golden	Summa de Letras	19,00 €

LIBRERÍA MÉNDEZ: C/ Hacienda de Pavones, 8 - Locales A y B - 28030 Madrid
Tlf.: 91 439 30 21. www.libreriamendez.com

VISÍTENOS EN LA AGENDA COMERCIAL DE LA WEB DEL INFORMATIVO DE MORATALAZ:
www.informativomoratalaz.com - www.informativomoratalaz.es

" El Comentario "

Título..... La Felicidad (2ª Edición)
Autor..... Lluís-Anton Baulenas
Edita..... Planeta
P.V.P..... 21,00.- €

La Felicidad es una novela de suspense, de amor y de odios, de venganzas e ilusiones, de dudas y descubrimientos en un mundo cambiante, la Barcelona de 1909, protagonizada por la gente anónima que generación tras generación ha contribuido a la historia de verdad. Son historias personales de gente que busca la felicidad, y que conforman, entrelazadas, la Historia en mayúscula.

El telón de fondo de esta fascinante novela es la apertura de una nueva avenida que, a principios del siglo XX, iba a comunicar el centro de Barcelona con el mar y que para ello partiría en dos un barrio, arrasando casas y borrando calles y plazas. La voluntad de convertir a Barcelona en el París del Mediterráneo iba a tener un precio, pero ¿dónde se halla realmente la felicidad?

.....Consultar en Librería Méndez

Soneto de
Miguel Angel Calle,
Empresario, Poeta y
Humanista,

**RECUERDO**

La noche de tu pelo dulce oscura
envuelve mis deseos más profundos
juntando de anhelos nuestros mundos
y onírica se vuelve mi aventura.

Tu piel de alabastro me fascina
y requiere mi caricia más furtiva;
te hago yo mi diosa más altiva
y mi cuerpo te desea y te adivina.

Tu boca en mis labios reprimidos
me llena de vida, me ilumina,
me besa mojando mis sentidos,

y al cielo me transporta, alma divina.
Me refugio en tus senos consentidos,
dulces, calientes, de hada madrina.

Librería Méndez con el lanzamiento del Nuevo Libro de "Harry Potter"

Después de dos años de espera, "Harry Potter y El Misterio del Príncipe", irrumpió el pasado día 23 de Febrero a las seis y media de la tarde en Librería Méndez. Decenas de clientes, se apuntaron a la pesca del ejemplar tal como vemos en las fotografías y estuvieron aguardando en la cola para desembolsar los 20 € que cuesta la azaña de Potter.



mendez
librerías

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

gabinete jurídico
ABOGADOS ESPECIALIZADOS EN:

- ❖ Derecho Civil
- ❖ Derecho Penal
- ❖ Derecho Administrativo
- ❖ Derecho Mercantil
- ❖ Derecho Laboral

- Quiero divertirme y quedarme con la custodia de mis hijos
- Me han despedido y no se si todo es correcto
- He tenido un accidente ¿que derechos tengo?
- Tengo problemas con una herencia
- Voy a comprar una casa y no quiero problemas con el contrato

¿SI SE ENCUENTRA EN ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES?

No dude en llamarnos, nuestro equipo de abogados le atenderá rápida y eficazmente.

www.otpserficon.com e-mail: info@otpserficon.com

PRIMAVERA DE PRAGA, 11 - Local 11 Tel. 902 88 98 55 Fax 91 220 85 87

CENTRO COMERCIAL MORATALAZ II
2 x 1 de Lunes a Jueves, presentando este Anuncio.
*** No válido ni Festivos, ni Vísperas.**
*** No válido de cumpleaños.**

P Visítenos en la Agenda Comercial de la web del Informativo de Moratalaz.
PARKING GRATUITO

HACIENDA DE PAVONES, 194 - 2ª PLANTA - TELÉFONO: 91 772 20 25

" CÓMO MANEJAR NUESTRAS EXPLOSIONES DE IRA "

* "Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo" (Aristóteles).

El enfado, la ira, la rabia son emociones que nos sirven para poner límites a conductas de los demás. Son un modo de decir NO a eso que el otro me hace y que no quiero tolerar. Son emociones sanas que tampoco debemos intentar eliminar.

La ira es una emoción y como tal, se dispara de forma automática ante determinadas situaciones, en general frente a situaciones que interfieren con nuestros objetivos. Como toda emoción tiene una función, en este caso preparar al organismo para el esfuerzo necesario para vencer el obstáculo que se ha presentado. En ocasiones, el problema surge cuando la ira se desencadena en determinadas circunstancias, demasiado pronto o con demasiada pérdida de autocontrol, de modo que incluso luego nos sentimos culpables por nuestro "ataque de ira" y sus consecuencias para nosotros y los demás. Pero, ¿por qué puede ocurrir esto?:

- La conducta violenta de ira puede ser un medio para conseguir determinados objetivos cuando no somos capaces de lograrlos por otros métodos. En este caso nuestra conducta responde a un déficit de habilidades.
- Cuando hemos aguantado demasiado y saltamos por algo sin importancia. En realidad reaccionamos a todo lo que nos

ha ocurrido previamente. Como nuestra reacción se considera desmesurada, tenderemos a reprimirnos y aguantar más, en consecuencia nuestra siguiente reacción violenta será mayor y seguiremos en ese círculo vicioso. El camino no es aguantar más, sino reaccionar asertivamente, es decir, actuar respetando nuestros derechos y los de los demás pero sin sentirnos mal por ello.

- También puede surgir la ira excesiva cuando interpretamos que existe un ataque en la conducta de los demás. Este problema suele ocurrir cuando reaccionamos ante las intenciones de los demás en lugar de reaccionar ante los hechos explícitos. El juicio de intenciones o "adivinación del pensamiento" es la causa más frecuente que nos puede llevar a tener reacciones violentas desmesuradas y desproporcionadas.

Podemos tener el control de nuestras emociones. Un mito muy arraigado es aquel que dice que "el autocontrol procede de reprimir nuestros sentimientos", nada menos cierto, pues el autocontrol es la consecuencia de sentir nuestras emociones (sin dejarnos arrastrar por ellas) y de usarlas de manera constructiva. Las emociones no se pueden elegir. El miedo, la ira o la tristeza son mecanismos de supervivencia que forman parte de nuestro bagaje emocional y no podemos desprendernos de ellas.

Pero si podemos controlar las reacciones o conductas que se generan como producto de ellas.

Para enfrentarnos a las situaciones que nos desencadenan un ataque de ira, antes de actuar y arrepentimos por nuestra conducta, **podemos intentar mejorar nuestro autocontrol emocional** siguiendo algunos pasos sencillos:

- Plantearnos si la ira es justa o no (por ejemplo, si procede de una "adivinación del pensamiento" y las intenciones del otro, de una falta de asertividad por nuestra parte por haber aguantado demasiado y saltar ahora por algo que es "la gota que colma el vaso"...).
- Aprender que es siempre una emoción válida pero expresarla de forma adaptativa.
- Identificar indicios de tensión que avisen de que la ira está cerca para poder reaccionar cuando todavía es posible: sudor de manos, puños cerrados, latidos del corazón, tasa respiratoria, incomodidad.
- Reevaluación cognitiva de la situación: evaluar las razones de nuestro enfado en la situación concreta y las consecuencias que puede tener para nosotros en ese momento una pérdida de control (sentimientos de culpa posteriores, por ejemplo). Aprovechar la ira para reaccionar y dirigir la energía que nos da, hacia la consecución de nuestros objetivos o lo que es lo mismo,

CENTRO DE PSICOLOGÍA **Eber**

Camino de Vinateros, 144 - Bº C
Tfno.: 91 328 02 10
www.eberpsicologos.com
e-mail: info@eberpsicologos.com

Especialistas en Trastornos de la Alimentación



- * Trastornos Psicológicos.
 - * Terapia Individual y de Grupo. Niños, Adolescentes y Adultos.
 - * Dificultades de Aprendizaje, Lectura y Escritura.
 - * Cursos y Talleres: Relajación, Autoestima...
- PRIMERA CONSULTA DE ORIENTACIÓN GRATUITA**

orientarla hacia acciones productivas. Se trata de no hacer solamente una descarga emocional que nos quita la razón delante de los demás y nos aleja de nuestros objetivos y además nos deja mal. Hay que dirigir la ira hacia el objetivo que pretendemos. Ayuda cambiar la frase al dirigirnos al otro de "estoy enfadado" por "me gustaría que" o por "cuando haces X yo me siento Y".

- Planificar conductas alternativas que podemos realizar si nos encontramos ante una situación en la que prevemos que vamos a perder el control y dejarnos llevar por la ira, como por ejemplo, "tiempo fuera", (irse para calmarse y volver cuando se pueda afrontar el

problema y podemos ser más objetivos). Podemos afrontar la ansiedad del momento con ejercicios de respiración profunda y distracción que nos ayuden a distanciarnos del problema.

En general, estas recomendaciones suelen funcionar adecuadamente con el entrenamiento y la práctica. No olvidemos que un buen manejo de las emociones negativas mediante un adecuado autocontrol, no solo facilita y mejora nuestra relación con los demás, sino que es la base para una sana autoestima.

Arancha Luengo López
Psicóloga del Centro de Psicología **EBER**

Visítenos en la Agenda Comercial de la web del Informativo de Moratalaz. Además podrá ir visitando los diferentes artículos en la Sección de "Salud - Belleza," - en cuyo Sumario se abrirá una Sección de "Salud Psicológica"..... www.informativomoratalaz.com

En la sesión ordinaria del Pleno de la Junta Municipal del distrito de Moratalaz, tuvo como escenario la puntualidad y el respeto. La parte negativa, la poca asistencia de público.

La sesión ordinaria del pleno de la Junta Municipal de Moratalaz se celebró el pasado 23 de febrero a las 17:30 en el salón de actos como viene siendo habitual. El consejo, presidido por la Concejala Presidenta del distrito, Fátima Núñez, duró aproximadamente una hora y cuarto y transcurrió con absoluta normalidad y respeto. Después de aprobar el Acta de la Sesión Ordinaria anterior con fecha 26 de enero, en la misma, se trataron diferentes temas interesantes. Se acordó aprobar y de forma definitiva, salvo reclamaciones, que las Fiestas de nuestro distrito se celebren entre los días 9 al 18 de junio de 2006 en el mismo recinto del pasado año, concretamente en la calle Brujas, entre Hacienda de Pavones y Encamienda de Palacios.



Los populares no apoyaron, por lo que no fue aprobada, la proposición presentada por el Grupo Socialista en boca de la Sra. Miravalles en la que se solicitaba que la Junta Municipal de Moratalaz edite folletos informativos sobre las actividades y servicios que prestan cada uno de los Colegios Públicos. El motivo según los populares porque es competencia de la Comunidad de Madrid; mientras tanto la Sra. Miravalles aportaba un tríptico con fotos para demostrar que otros distritos en sus

respectivas juntas, sí apoyaban tal iniciativa y que tan sólo era voluntad de hacerlo, a lo que el grupo popular aportó otro tríptico, demostrando lo contrario.

Los tres grupos después de darse por enterados de una serie de resoluciones, se pasó al turno de preguntas. En primer lugar, Pedro Zerolo por parte del Grupo Socialista, recordó que dentro de unos días se va a celebrar el día de la Mujer Trabajadora. Éste solicitó a la Concejala-Presidenta que dedique todo su esfuerzo y que se comprometa para que en el próximo ejercicio presupuestario, la Junta Municipal de Moratalaz cuente con un programa propio de Promoción de la Igualdad, Atención Social a Mujeres,

Empleo y Conciliación. Pedro Zerolo añadió además que no duda que a nivel personal la Concejala ponga todo su empeño, pero que a nivel político tenemos una Agente de igualdad que realiza muy bien sus funciones, informando sobre aquellas competencias que tiene el Área, no el distrito concretamente; por eso el Grupo Socialista ha reclamado una y otra vez, el que exista en Moratalaz una casa de la mujer, para promover el asociacionismo entre las mujeres o que se tenga, por ejemplo un lugar donde se den cursos de formaciones específicas para las mujeres que están en paro, etc. Fátima contestó que actualmente ya existe una base sólida de todos los temas relacionados con la mujer, que se está trabajando ya desde hace tres años,

haciendo actividades de todo tipo y que es un trabajo que se debe de hacer entre todos.

El Grupo Municipal de Izquierda Unida preguntó por la situación de la parcela situada a la altura de los números 108, 110, 112 de la Avda. Doctor García Tapia, a la que se le contestó que es una parcela de zona privada y de uso público. Por su parte, Julia Hernanz del Grupo Socialista se interesó por la situación en que se encuentra el nuevo Centro Isaac Rabin: según ella, existen una serie de inconvenientes, como por ejemplo comentó que la cocina no funciona, ya que tienen que llevar la comida de catering; el grupo electorégeno está sin poner en marcha; propuso

hacer urinarios de pie en los aseos de caballeros; colocar en las duchas barras de apoyo, etc. Fátima Núñez, contestó que existe un técnico municipal que vigila con carácter asiduo e informa de todos los daños y por supuesto que no tiene constancia hasta la fecha de ninguno, de todas formas hay que tener en cuenta que al ser un edificio nuevo los posibles problemas que vayan surgiendo se irán solucionando sobre la marcha.

Además de las anteriores, hubo otra serie de preguntas por parte del Grupo Socialista, interesándose por la situación del terreno situado entre las calles Fuente Carrantona y Hacienda de Pavones, a la altura de los números 183 a 205 de esta última calle. Fátima, contestó que cuando tenga el inventario podrá informar, ya que la primera interesada es ella, contestó la Concejala.

Sobre los árboles que se van a talar para la realización de la peatonalización del Puente de Lira dentro de la demarcación del Distrito de Moratalaz.- la Concejala-Presidenta afirma que en ningún caso se van a talar 200 árboles, éstos están marcados sólo para inventario y tan sólo se talarán 17. Por consiguiente, la actuación que se va a hacer con la pasarela, buscará el menor impacto posible.



ZAPATERÍA BELTRÁN



- MODA EN SEÑORA-CABALLERO
- ANCHOS ESPECIALES
- ZAPATOS PARA PLANTILLAS
- SEÑORA DEL 34 AL 41
- CABALLERO DEL 38 AL 52

- AL MEJOR PRECIO**
- BOLSOS Y COMPLEMENTOS**

ARROYO BELINCOSE, 38 - TEL.: 91439 36 04 VINATEROS



913 713 059 rotulos y montajes publicitarios

- Luminosos
- Opacos
- Neón
- Corporales
- Banderas
- Linas
- Impresión Digital
- Decoración Cristales
- Rotulación Vehículos
- Placas Grabadas
- Señalización
- Pantallas Electrónicas
- Sellos de coche
- Señalera

Exposición: C/ Pico de los Artilleros, 15

e-mail: vdr@verticaldelrotulo.com

www.verticaldelrotulo.com

Presupuestos sin compromiso

Nuevas, Reparación y Mantenimiento

Todo en rotulación



Felicitaciones y Demostraciones de Amor**"No Espere a Fechas o Momentos Especiales"****¡ Hágalo Ya !****DANIEL
BARREDA ALONSO**

FELICIDADES EN TU TERCER CUMPLEAÑOS. QUE SIGAS ASÍ DE BONITO, SIMPÁTICO Y BUENO, Y SOBRE TODO QUE NO SE TE OLVIDE CANTAR LA JOTA DEL 8.

TUS TÍOS TE QUIEREN. UN BESITO.

MARY Y NARA
6 DE MARZO

**SILVIA ORTIZ PEREIRA**

PARA MI PEQUEÑA SILVIA, EN SU PRIMER CUMPLEAÑOS, CON TODO EL AMOR QUE LE DA SU ABUELITA ANEGELINES, SU HERMANO DANIEL Y PRIMITA ALBA, QUE LA QUEREMOS Y QUE PASAREMOS UN DÍA MUY FELIZ, TODOS JUNTOS. QUE CUMPLAS MUCHOS MÁS. BESOS DE TODOS.

LA ABUELITA
7 DE MARZO

* ME DUELE EL CORAZÓN DE TANTO QUERER A TODOS MIS AMIGOS DE "EL DISTRITO". QUIERO FELICITAR AL GRAN JEFE JESUS EN SU CUMPLEAÑOS DEL VIERNES. SIENTO NO PODER CANTARLE MI CANCIÓN FAVORITA PERSONALMENTE, Y QUE SEAS MUY FELIZ TE DESEO DE CORAZÓN. YO ME ENCUENTRO EN EL ESTUDIO DE EL TIEMPO APARTADO DE LA "MANIPULADA SOCIEDAD", CUANDO REGRESE A MADRID, OS LLAMARÉ. AHÍ OS HE PUESTO MI NÚMERO DE TELÉFONO DEL ESTUDIO DE EL TIEMPO POR SI ME QUERIS LLAMAR. UN FUERTE ABRAZO PARA LOS CHICOS, Y PARA LAS CHICAS, LO QUE ELLAS QUIERAN DARME. GINÉS. TELÉFONO : 918627905

FELICITE A SUS FAMILIARES. COMPAÑEROS. AMIGOS**¿ A quién se felicita ?**

Nombre Apellidos

* Texto: Mandar por separado * Foto: Si No

¿ Por quién es felicitado ?

Apellidos

Nombre Tl.

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

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

**YOGA MENTAL Y SALUD EMOCIONAL****"LA
MEDITACIÓN,
MÉTODO DE
LIBERACIÓN Y
BIENESTAR."**

En anteriores artículos, ya he comentado los grandes beneficios que proporciona la práctica del Yoga Mental (Radja-Yoga), cuyo método y técnicas milenarias contribuyen de manera eficaz y vigorosa a cuidar la mente, como atendemos el cuerpo, para lograr una estabilidad emocional y salud psíquica, liberadoras de los estados nocivos ó aflitivos de una mente desarmónica, repleta de agitación, ansiedad, estrés, falta de contento y sosiego.

Al proponernos la práctica de la meditación y siempre que nos apliquemos en el esfuerzo correcto ó 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 a una sociedad en la que vivimos tan competitiva, compleja y escasamente saludable en las relaciones afectivas.

El Yoga de la Meditación, desde hace milenios, nos ha ido dejando de sus enseñanzas una gran variedad y fértil cantidad de técnicas meditativas para el ejercicio psicomental y siempre orientados, naturalmente, para conducir a la mente a estados más armónicos, además de ayudarnos a transformarla para desarrollar la consciencia y que ésta sea más lúcida, clara y estable, haciendo posible, además, que cada uno lleguemos al autococonocimiento creciendo interiormente, hasta conseguir una realización plena en donde la esfera emocional esté solidamente instalada con sentimientos y emociones positivas, que es el mayor logro al que

aspiramos, siempre, todos los seres humanos.

Los ejercicios de las técnicas de meditación que iremos conociendo están basados en el método Vipassana, que es un proceso disciplinado que supone conseguir conocimiento por medio de la observación directa, que aporta autoconfianza y compostura mental, utilizando los cuatros fundamentos de la atención ó consciencia (sin atención, no hay meditación) y que son : Sensaciones y sentimientos, actividades y movimientos del cuerpo, la mente y sus estados y los contenidos mentales ó conceptos.

Con esta exposición de hoy, en mi próximo artículo comenzaremos a conocer ya las distintas técnicas de la meditación y sus beneficios, que es la práctica y que es el ser ó fundamento del YOGA. Como diría el maestro : "Practica, practica, practica y..... practica" ;.

Paulino Monje

Profesor de
Yoga Mental y Meditación.
Autor de artículos y tertuliano en radio sobre temas humanistas.
Especialista en Aulas de Mayores de la Comunidad de Madrid.
e-mail : paulinomonge@terra.es

Nota de Prensa emitida por el prestigioso profesor de yoga, escritor y orientalista Ramiro Calle.**" RAMIRO CALLE REQUIERE A VIAJES " NUBA EXPEDICIONES "**

El más destacado orientalista de habla hispana y autor de más de doscientas obras, el maestro de yoga Ramiro Calle, ha requerido fehacientemente a la agencia de viajes " NUBA EXPEDICIONES " para que le satisfagan el costo del viaje a la India que le adeuda dicha agencia a él y su acompañante, como han reconocido verbal y documentalmente los directivos de la citada agencia.

De nuevo, Ramiro Calle emprenderá acciones legales contra dicha agencia de "NUBA EXPEDICIONES " si no le abonan el citado viaje, por un sentido de estricta justicia y ajeno al resultado de dichas acciones.

Asimismo, habiendo hecho la agencia de viajes " NUBA EXPEDICIONES " uso indebido de su imagen a lo largo de dos años en la web de dicha agencia, el profesor Calle ha consultado a relevantes gabinetes jurídicos especializados en el tema y todos le han asegurado, que no se puede ingerir así en la intimidad de una persona ni abusar indebidamente de su imagen de acuerdo a la ley, máxime cuando Ramiro Calle tiene su propia página web (www. ramirocalle.com) y cerca de cuatrocientas mil referencias a él en los buscadores Google y Yahoo.

Ramiro Calle**NOVEDADES LITERARIAS**

El profesor Calle acaba de publicar sus dos últimos libros " La Doctrina Oculta de Jesús " y " La senda del bienestar " (ésta última con su hermano Miguel Angel, como coautor) y en breves semanas aparecerá su última guía de viajes, concretamente sobre el exótico país que es Sri Lanka y que el autor ha recorrido en una docena de ocasiones. En una próximo número, haremos un comentario sobre dicha guía.

LA CAÑADA

La Cañada, 32 - 28030 MADRID
Registro Sanitario 20.26600M

ABIERTO:

* De Lunes a Domingo

91 773 20 26

OFERTA: 9,00 €
POLLO + TORTILLA ESPAÑOLA

OFERTAS: 8,50 €
POLLO + 2 EMPANADAS

POLLO + ENSALADILLA RUSA

OFERTA: 8,00 €
POLLO + BOLSÓN DE PATATAS

POLLO RELLENO	16,00 €
POLLO ASADO	6,00 €
TORTILLA ESPAÑOLA	4,50 €
CROQUETAS (Ración)	4,00 €
TIGRES (Ración)	4,00 €
PATATAS FRITAS (Ración)	2,00 €
PATATAS FRITAS GIGANTES ...	2,85 €
PIMIENTOS FRITOS (Ración) ...	3,00 €
PIMIENTOS ASADOS (Ración) ...	3,00 €
AROS DE CEBOLLA (Ración) ...	2,00 €
ENSALADA (Ración)	4,50 €
ENSALADILLA RUSA (Ración)	3,50 €
ENSALADILLA RUSA GIGANTE ...	6,00 €
EMPANADA	1,75 €
EMPANADA GRANDE	12,00 €
CANAPÉS SALADOS (Kg.)	12,00 €
HELADOS	5,00 €
BAGUETES	0,70 €
LATA REFRESCO	0,75 €
LATA CERVEZA	0,90 €

EMPANADAS ESPECIALES GALLEGAS*Especializados en:***COMUNIONES
Y BODAS****Recordatorios****Álbumes digitales y combinados****Invitaciones de boda**

Vea nuestro muestrario

5% descuento presentando este anuncio

Estudio de fotografía**Copias de fotos sin negativo****Restauraciones de fotos antiguas**

Email: fotografosmora@yahoo.es

Avda. Moratalaz nº 197

Tel.: 91.328.13.35

FOTÓGRAFOS MORA



Estética Especializada
PARREÑO



Departamento de Investigación Láser y Nuevas tecnologías Aplicadas en depilación.

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

**COMBATIR
EL PELO**

Disfruta la **próxima temporada** sin estar condicionado/a por el **vello no deseado**.

Descubre el placer de ver y sentir tu piel libre **gracias a la depilación**.

Recuerda que el **tratamiento de depilación** ha de ser **dirigido por un experto** que analice cada caso y elija la **técnica o técnicas más efectivas** según el tipo de piel y pelo.

La clave para obtener un servicio de **calidad** está en **combinar ciencia, experiencia y alta tecnología**.

LA CALIDAD ES EL LUJO QUE TE OFRECEMOS DÍA A DÍA. ESPECIALISTAS EN TRATAMIENTOS FACIALES, CORPORALES Y DEPILACIÓN DEFINITIVA.

UNO DE LOS MEJORES EQUIPOS DE MADRID

Tel.: 91 430 03 96

“Deporte en la calle para todos”

Hablamos con Ignacio Torner (Coordinador del Programa Enforma de la Comunidad de Madrid).

Empezó a funcionar el 15 de octubre y ha empezado en 7 puntos de toda la Comunidad de Madrid, 3 de ellos en Madrid Capital, concretamente Moratalaz, Chamberí y Retiro y otros cuatro puntos fuera de la capital: en Alcalá de Henares, en Mahadahonda, Rivas Vaciamadrid y en Móstoles. Son puntos de encuentro en los que por un lado se asesora a la gente que quiera iniciarse a la práctica deportiva, que quiera tener un asesoramiento de lo que debe hacer o no debe hacer y, por otra parte como ocurre todas las mañanas y todas las tardes en muchos puntos, están teniendo sus clases de ejercicios, de gimnasia, estiramientos, calentamiento previo, caminata, trote, carrera, etc...

Se hace siempre al aire libre y casi siempre o parques, como El Retiro o bien puntos con zonas verdes como puede ser este bulevar donde tienen un espacio para poder enseñar a correr. Se practica



Bulevar, a la altura de Avda. Doctor García Tapia, 157 (Esq. con Fuente Carrantona - Plaza)

los martes y jueves (mañana y tarde), aquí - ya que este es el punto de encuentro y a partir de aquí nos movemos por diferentes puntos de Moratalaz y Valdebernardo. Lo importante es que cualquier persona de Moratalaz que quiera venir aquí están los dos técnicos que son titulados universitarios en Educación Física: Jesús Bonilla y Javier García que están a disposición de quien quiera venir, con un gran éxito, ahora mismo a las 10 de la mañana ya hay 30 personas, y eso que es un día como hoy que amenaza lluvia y que haya unas 30 personas... Hay un teléfono de información para el que lo desee: 91 340.03.34. Es un programa de Dirección General de Promoción Deportiva, dependiente de la Comunidad de Madrid, que lo que se pretende es la práctica del deporte. Empezó el 15 de octubre y durará todo el año, excepto el mes de agosto. Un día como hoy que amenaza lluvia y todo y tenemos aquí, casi unas 30 personas a las diez de la mañana, está claro que la gente está muy contenta.

Ya sabéis que los martes y los jueves, os esperan Jesús y Javier, en el citado punto de encuentro, a las 10 de la mañana. ¡Animaros!

GUIA DE SERVICIOS MORATALAZ y Col. de Valdebernardo

11º AÑO CONSECUTIVO

La Guía del Si

En Marzo en todos los hogares de Moratalaz 2006

MORATALAZ

• Restaurantes • Tapas
• Bares de Copas • Discotecas...

www.moratalaz.com

NOVEDADES MORATALAZ

¡ CONCURSO DE DJ'S EN SILIKONA !

Tras el éxito que la Sala Silikona está cosechando a lo largo de sus últimas ediciones en el concurso de pop rock de Moratalaz, la nueva apuesta para ésta primavera será el Primer Concurso de Dj's de Silikona.

Ésta iniciativa viene a reivindicar una vez más la figura del Dj como elemento esencial de la fiesta y el mapa musical de la discoteca y club en los últimos tiempos. Esto, unido al nacimiento de "Trade", la Escuela de Dj's de Moratalaz, y el motivo de cubrir el vacío existente en ésta clase de eventos en Madrid, hacen de Silikona el enclave idóneo para la práctica de la mezcla. De momento la inscripción está abierta a todos los mayores de 18 años que gusten de nuevos

retos a los platos y se mantendrá puntualmente informados a los concursantes con toda clase de noticias relevantes para el inicio del concurso. Ya podemos anunciar con enorme satisfacción que contaremos, al igual que en el concurso de pop rock de Moratalaz, con una cantidad de premios tanto en metálico como en material de sonido (en éste caso para la práctica del "djing"), lo que consigue tener en éste inminente concurso un aliciente más.

Lo dicho, informaremos en breve y esperamos la misma afluencia de público, participación y éxito que habitualmente...

Alex

Trade DJ'S SCHOOL CHART

- 1 MARC ROMBOY vs BLAKE BLAXTER - House Ya
- 2 INFADELS - We are not the infaders 2*12
- 3 FRANKIE FLOWERZ - Sweet sista voodoo
- 4 SINDICATO CREW - Ep
- 5 ZEN - KEI - The Blast
- 6 PABLO BOLIVAR - Anjanas
- 7 IÑAQUI MARIN - How To phantomly
- 8 DER DRITTE RAUM - Doppel
- 9 DARK VECTOR
- 10 LOOSE CHANGE - Kosovo

LISTA EXITOS MORATALAZ

1. MADONNA - Hung up
2. MELENDI - Con sólo con una sonrisa
3. EL CANTO DEL LOCO - Volverá
4. JAMES BLUNT - You're beautiful
5. VARIOS (HNMP) - Un año más
6. ESTOPA - Vacaciones
7. SHAKIRA - No
8. AMARAL - Marta, Sebas, Guille...
9. ANASTACIA - Everything burns
10. BLACK EYED PEAS - Don't lie
11. ROBBIE WILLIAMS - Advertising space

CONCIERTOS MARZO 2006.

"SALA SILIKONA"

Plaza del Encuentro, 1. Moratalaz

Madrid. Metro: Vinateros

Tlfno.: 91 212 20 12 Rafa)

JUEVES	2	- DAVAI + ARTISTA INV
VIERNES	3	- SURKO + YEBOUNA KOGORZA
VIERNES	3	- FREXY HOUSE SESSION
SABADO	4	- VIBRAROCK: NACHO MUR + MANUEL SOANE + GAUNTLET + CARDINAL
JUEVES	9	- BAPHOMET
VIERNES	10	- LA TABERNA DE MOE + INV
SABADO	11	- FIESTA MARISKALROCK.COM DR. JEKILL + SAIGON + ZENOBIA
JUEVES	16	- MY.OWN.MISTAKE + MIGHTYTHORES
VIERNES	17	- UNSOUL + ARTERIAL PRESSURE + TRAGEDY
SABADO	18	- FIESTA GRUPOSMADRID.COM SR.MORFUS + NORTH KOREAN FUNK + LEBOWSKY
JUEVES	23	- KALANDRAKAS + INV
VIERNES	24	- PANICO SPEED
SABADO	25	- KONDENA + CRYING BLOOD + IN VEIN
LUNES	27	- [WE ARE] PRESENTA: BURNING HEADS (FRANCIA) + UNCOMMONMENFROM MARS (FRANCIA) + TÚ MISMO (MADRID)
JUEVES	30	- LOS ROBLEDOS + BATTER
VIERNES	31	- ABYFS + DECAIDAH + CRAZY LEE

SALA SILIKONA

LAS MEJORES FIESTAS

Miercoles Dia del Socio

Retransmisiones Deportivas

DISCO BAR

SILIKONA

MORATALAZ

PLZ. DEL ENCUENTRO Nº1 TLFN. (91) 439 72 12

Metro Vinateros

(Abierto todos los días)
**VII CONCURSO POP ROCK
MORATALAZ** (Lunes y martes)

ABIERTA INSCRIPCION Y RECEPCION DE MAQUETAS





“ INMOBILIARIA ”



Quando puedo realizar obras en mi Comunidad.

La vida en un inmueble compartido no siempre es tarea fácil, y suele complicarse más aún a medida que aumenta el número de vecinos, y se hace necesario poner de acuerdo múltiples intereses, máxime cuando se trata de la realización de obras en la propia Comunidad, por ésta última o por un propietario a título individual.

Pero antes de comenzar el análisis en cuanto a la realización de obras en una Comunidad de Propietarios se refiere, es necesario aclarar dos conceptos vitales para ello, como son los elementos privativos y los elementos comunes.

Los **elementos privativos** son aquellos espacios delimitados de aprovechamiento independiente por tener salida a un elemento común o a la vía pública, así como los elementos arquitectónicos o instalaciones que estén incluidos dentro de su perímetro y sirvan en exclusiva al propietario, es decir, son elementos privativos, cada una de las viviendas y locales comerciales de un edificio, así como los garajes o los trasteros configurados como tales, mientras que son **elementos comunes**, aquellos elementos arquitectónicos o servicios de un edificio que, por el contrario al concepto anterior, no son susceptibles de aprovechamiento independiente por cada propietario, y fueron establecidos para dar servicio común a todos los propietarios de la comunidad, como el suelo, cubiertas, cimientos, pilares, vigas, forjados muros de carga; las fachadas, incluidos todos los revestimientos exteriores, su imagen y configuración; el portal, la portería, las escaleras, los patios, los ascensores, corredores y cualesquiera otros semejantes; en definitiva, cualquier instalación o servicio establecido para uso de todos los propietarios como los de agua, desagüe, electricidad, teléfono, gas, calefacción, aire acondicionado, energía solar, incendios, evacuación de humos, antenas colectivas, etc. todas ellas hasta el punto de entrada de tales instalaciones en el espacio privativo de cada propietario.



Ida. - Javier Morante y José M. Berzosa - Dcha. (Gerente y Asesor Jurídico, respectivamente) Look & Find - Moratalaz. E-mail: m-moratalaz@lookandfind.es

Y es aquí, donde confluye el derecho del propietario sobre su elemento privativo, con el derecho de la Comunidad sobre sus elementos comunes.

Todo propietario, conforme a *Ley 49/60, de 21 de Julio, de Propiedad Horizontal*, en su art. 7, tiene derecho a *modificar los elementos arquitectónicos, instalaciones o servicios de aquél cuando no menoscabe o altere la seguridad del edificio, su estructura general, su configuración o estado exteriores, o perjudique los derechos de otro propietario, debiendo dar cuenta de tales obras previamente a quien represente a la comunidad, es decir, puede realizar obras, según se atribuyan o no a su elemento privativo, siendo del todo imposible, hacerlo, como propietario sobre un elemento común.*

El problema, estriba en delimitar las obras que suponen la alteración de elementos privativos y cuáles suponen la alteración de elementos comunes, además, el propietario, puede ver, también, limitado su derecho, siempre y cuando, y como dice el preitado art. 7, las obras a realizar, *menoscaben o alteren la seguridad del edificio, su estructura general, su configuración o estado exteriores*, inclusive cuando perjudiquen a otro propietario.

Por eso es conveniente, requerir el consentimiento de la Comunidad de Propietarios, adoptando un acuerdo por mayoría, en casi todos los casos, excepto en lo relativo al establecimiento o supresión de servicios de ascensor, portería, conserjería, vigilancia u otros servicios comunes, que requerirán las 3/5 partes del total de los propietarios, siempre y cuando, las obras a realizar no modifiquen de alguna manera el Título Constitutivo (los Estatutos) de la Comunidad, ya que, siendo así, requerirán la unanimidad.

Finalmente, la Ley de Propiedad Horizontal establece una obligación de carácter formal, que consiste en la necesidad de **notificar al representante de la comunidad** la realización de las obras con carácter previo al inicio de las mismas.

Establecimientos Colaboradores

TUS COMPRAS...

MEJOR EN LAS TIENDAS DEL BARRIO

Participa GRATUITAMENTE en el sorteo de una cena degustación y una noche en suite de lujo para 2 personas en el magnífico Palacio de la Ochoava.

Reserva tu participación en este sorteo

Participa por

17 de los viernes 10h. Local 1 y 2 Tel. 91 333 99 00

18 de los viernes 11h. Local 11 Tel. 91 333 99 01

* Comprando en las siguientes tiendas, pide y rellena el cupón y entras en el sorteo para participar en una cena para dos personas y una noche en una suite

- Bar de Sito: Camino de Vinateros 99
- Frutería Faustino: Camino Vinateros 89
- Papelería Abaco: Marroquina 102
- Avícola Barco: Dtor. García Tapia 35
- Joyería Oro Roma: Marroquina 70
- Estanco: Marroquina 72
- Saru: Marroquina 72
- Papelería Pepita: Marroquina 74
- Carnicería: Marroquina 76
- Librería Méndez: Hacienda de Pavones 8
- Bar Varadero: Cgdor. Juan de Bobadilla
- Frutería la Tropical: Cgdor. Mendo Zúñiga
- Librería Bodoni: Camino Vinateros 97
- Zapatería S'tylo en Piel: Marroquina 34
- Peluquería Colores: Camino Vinateros 114
- Kiosco Prensa: Camino de Vinateros 89
- Viajes Sudania: Camino Vinateros 105
- Papelería Nota Arte 2002: Cº Vinateros 161
- Colchonería González: Cº Vinateros 101
- Foto Express: Cº Vinateros 103
- La Casa de las Tartas: Hacienda de Pavones 6

DE PARTICULAR A PARTICULAR					
Estas secciones son gratuitas - INDICE DE SECCIONES - Estas secciones son gratuitas					
INMOBILIARIA	REGALOS	TRABAJO	ANIMALES	MUSICA/SONIDO	SERV. DOMESTICO

INMOBILIARIAS

=====

VILSA VENDE
TELEF.: 91-328-74-74
(Ver Publicidad en Pág. 13)

REF. 749-06 PISO EN VENTA MORATALAZ. Piso tipo L-8, 3 habitaciones, baño, aseo, salon, cocina amueblada, office, c/c, reformado, cerca del metro. Oportunidad. Precio: 317.000 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF.735-06. PISO DE VENTA EN MORATALAZ. Piso de 84 m², 3 habitaciones, ascensor, 1 baño, 2a/e, c/c, portero fisico, video camara, excelente comunicacion. Oportunidad. Precio: 279.312 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF.765-06.PISO DE VENTA EN MORATALAZ. Piso muy bonito 2 dormitorios, salon, cocina amueblada y equipada, completamente reformado de diseño, 1ª altura. ¡Oportunidad unica! - Precio: 233.000 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF.759-06.PISO EN VENTA EN MORATALAZ. Piso muy bonito 4 habitaciones, 2 baños, cocina amueblada y equipada, tendadero y lavadero, salon, suelos de parquet y gres, ascensor, garaje. todo exterior. Precio: 556.500 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF.769-06 PISO EN VENTA MORATALAZ. Piso de 4 habitaciones, baño y aseo, salon, cocina amueblada, tendadero, muy luminoso. unico en la zona. Precio: 264.500 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF. 736-06 PISO EN VENTA LA ESTRELLA. Piso de lujo, 180 m², 4 habitaciones, 2 baños, pintura en liso y estuco, suelos tarima y barro cocido, cocina 25 m² amueblada, garaje y trastero zona la estrella. ¡Todo un privilegio! - Precio: 845,000 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF. 718-06 PISO EN VENTA MORATALAZ. Piso en venta en moratalaz, 94 m², 3 dormitorios antes 4, salón de 30 m², baño y aseo, cocina con tendadero, terraza, suelos de parquet, c/í. Excelente zona. Precio: 417,703 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF.758-06. PISO EN LA ESTRELLA. Gran piso 140 m², 4 habitaciones, 2 baños, uno de ellos en suite, cocina amueblada, c/c, salon 40m²,a/a en toda la casa. ¡Junto al metro! - muy bonito. Precio: 564.000 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF-689-06. PISO EN VENTA MORATALAZ. Gran piso de 4 dormitorios, 2 baños completos, salón independiente, calefacción individual, garaje, trastero, piscina, vigilancia 24 horas. Precio: 565,000 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF-780-06. PISO EN VENTA MORATALAZ. Piso de 97m², 4 habitaciones, salon 28 m², cocina amueblada y equipada, baño y aseo, trastero, reformado. Para entrar a vivir. Precio: 286.150 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF 772-06 PISO EN VENTA MORATALAZ. Piso de 90 m², 3 habitaciones antes 4, 1º altura, gran salon independiente, cocina amueblada y equipada, baño y aseo, reformado. Único en zona. Precio: 273,000 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF 775-06 PISO EN VENTA MORATALAZ. Piso de 77 m², tres habitaciones, gran salon con terraza, cocina amueblada y baño completo, calefacion central, portero fisico. ¡Junto metro!. Precio: 294.000 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF 778-06 PISO EN VENTA MORATALAZ. 69 m², 3 habitaciones, salon de 18m2, cocina amueblada y equipada, baño completo, aire acondicionado, junto metro vinateros. Zona ideal. Precio: 232,760 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF. 779-06- LOCAL EN ALQUILER EN MORATALAZ. Local comercial en alquiler moratalaz, 225 mtrs, dos despachos, 2 baños, calefacion central, ptrastero, ¡¡ideal oficinas!! ¡Junto metro estrella! - Precio: 2.000 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF-782-06 PISO EN VENTA MORATALAZ. Piso completamente reformado, de 62 m², 3 habitaciones, salon, cocina, baño, trastero, ventanas climalit, tarima. Reforma a estrenar. Precio: 247.600 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

REF 786-06 PISO EN VENTA MORATALAZ. Piso de 64 m², 3 hab, salon cocina, y baño completo, calf/ind, muy luminoso ¡Ocasión! - Precio: 207.400 €.- VILSA. TELF. 91-328-74-74

LOOK & FIND - VENDE:
Tel. 91 333 99 00
(Ver Publicidad en Pág. 24)

C/ HACIENDA DE PAVONES. Piso en Moratalaz de 71 m², hall, salón-comedor, cocina con terraza incorporada, distribuidor, 3 dormitorios, 1 baño completo, gas natural. DW 279. Precio: 204 350 €.- LOOK & FIND. Tel. 91 333 99 00

C/ FÉLIX RODRÍGUEZ DE LA FUENTE. Piso en Moratalaz de 98 m², hall, salón-comedor, terraza acristalada, cocina con tendadero, distribuidor, 3 dormitorios, 1 baño completo, 1 aseo, a/e y calefacción individual g/n. Para entrar a vivir. DW 262. Precio: 276.000 €.- LOOK & FIND. Tel. 91 333 99 00

“ INAUGURACIÓN ”
Presentando este Anuncio: 10 % de Dto.

LA MEJOR EXPOSICIÓN DE TARIMAS

Teléfono 913.015.186
Fax 913.712.982

C/ Molina del Segura, 1
Moratalaz Madrid

Tarima Laminada - Parquet - Puertas interiores - Puertas de Seguridad
Frentes e Interiores de Armario - Pintura - Aluminio - Reformas

PUEDEN ESCRIBIR A CUALQUIERA DE ESTAS SECCIONES (SECCIONES GRATUITAS) DE LA SIGUIENTE FORMA:

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

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

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

EXCLUSIVAS RAMIRO

* Siga usted viviendo en su piso (sólo en la Comunidad Autónoma de Madrid), mientras **EXCLUSIVAS RAMIRO** le paga una Renta Vitalicia. No cambie de costumbres, ni de vecindario. Continúe en su casa cómodamente lo que le quede de vida. Rentas Vitalicias con todas las garantías. Si tiene más de setenta años - ¡ **llámenos!** -

C/ Goya, 58 - 1.º - 28001 MADRID
Tel.: 91 435 28 00 * Fax: 91 577 74 45

FOTO PRISMA

SERVICIOS OFRECIDOS

- * Revelados en Color en 1 Hora
- * Copias y Ampliaciones Color
- * Revelados y Copias en A.P.S. y B/N
- * Revelado Diapositivas
- * Copias de Diapositivas a papel

REPORTAJES COMUNIÓN

- * 14 Fotos + Álbum
- + 20 Recordatorios con Foto.
- Todo por 145,00 €

- * 14 Fotos + Álbum.
- Todo por 99,00 €
- * Solo Recordatorios con Foto y con un mínimo de 10 u.: 4,00 € Unidad.

C/ La Raya, 15 - Esq. Bulevar Indalecio Prieto
Metro Valdebernardo * Telf.: 913 051 839 **Estudio Fotográfico**

Anúnciese en el Mejor Escaparate para su Negocio:

El Informativo de Moratalaz

91 437 40 43
616 73 87 88

POMAR **M. ARTILLEROS (L-9)**
Fuente Carrantona, 25
91 305 01 18

MUEBLES DE COCINA Y BAÑO
* Electrodomésticos * Mesas para de baño
Especialidad en muebles de baño a medida

25% Dto.
En todos nuestros modelos de cocina
(Formica, Laca, madera, etc.)

Financiamos hasta 6 meses sin intereses
FINANCIACIÓN HASTA 36 MESES

OFERTA

Mampara de Baño de 1,6 m. 3 hojas correderas 230 €
INSTALACIÓN INCLUIDA

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

C/ CAMINO DE LOS VINATEROS. Piso en Moratalaz de 112 m², hall, salón-comedor, 3 dormitorios, dos baños completos, cocinaron tendadero, a/e, ascensor y garaje. DW 278.- LOOK & FIND. Tel. 91 333 99 00

C/ ARROYO FONTARRÓN. Excelente piso de 100 m² mas dos terrazas de 18,20 m², hall, salón-comedor, cocina con electrodomésticos y tendadero, distribuidor, 3 dormitorios, 2 baños completos (uno con hidromasaje), armarios empotrados, aire acondicionado en salón y dormitorio principal, calefacción individual g/n. Semiamueblado. DW 242. Precio: 337 000 €- LOOK & FIND. Tel. 91 333 99 00

C/ LOS PERUCHOS. Piso en Valdebernardo de 97 m², Hall, salón-comedor, distribuidor, 3 dormitorios, cocina con tendadero, 2 baños completos, armarios empotrados y garaje. DW 273.- LOOK & FIND. Tel. 91 333 99 00

C/ HACIENDA DE PAVONES. Excelente piso de 120 m², hall, salón-comedor, distribuidor, 4 dormitorios, 1 baño completo y aseo, cocina con tendadero, calefacción individual, armarios empotrados y ascensor. DW 245. 410 000 €- LOOK & FIND. Tel. 91 333 99 00

C/ CORDEL DE PAVONES. Piso en Valdebernardo de 110 m², hall, salón-comedor, distribuidor, 4 dormitorios, 2 baños completos, cocina con tendadero, garaje y zonas comunes. DW 271.- LOOK & FIND. Tel. 91 333 99 00

PLAZA DEL ENCUENTRO. Piso en Moratalaz de 123 m², 4 dormitorios, 2 baños completos, cocina amueblada con office y tendadero acristalado, salón-comedor con terraza, c/c, parquet, portero físico, ascensores, trastero, vistas. DW 206. Precio: 390 700 €- LOOK & FIND. Tel. 91 333 99 00

PACIFICO. Precioso piso de 94 m², hall, salón-comedor, distribuidor, 3 dormitorios, dos baños completos, cocina con tendadero, a/e, calefacción individual g/n, aire acondicionado en salón. Garaje. Para entrar a vivir. DW 264. Precio: 400 000 €- LOOK & FIND. Tel. 91 333 99 00

PUENTE DE VALLECAS . Piso de 63 m², hall, salón-comedor, distribuidor, 2 dormitorios, 1 baño completo, cocina, calefacción individual, armarios empotrados, trastero y garaje. Para entrar a vivir. DW 267. Precio: 258 435 €- LOOK & FIND. Tel. 91 333 99 00

C/ ENTRE ARROYOS. Piso tipo L-8 de 95 metros, 3 dormitorios, baño y aseo, cocina con office, 3 armarios empotrados, terraza acristalada, calefacción central. DW 244. Precio: 347 800 €- LOOK & FIND. Tel. 91 333 99 00

SAN BLAS. Excelente piso de 110 m², hall, salón-comedor, terraza, cocina con office y tendadero, distribuidor, 3 dormitorios, 1 baño completo, a/e, calefacción individual, aire acondicionado. Reformado. DW 256. Precio: 312 000 €- LOOK & FIND. Tel. 91 333 99 00

EXCLUSIVAS RAMIRO - VENDE:
Visitenos en C/ Goya, 58 (Madrid) - Tel. 91 435 28 00
(Ver Publicidad en Pág. 19)

!!! **RAMIRO !!!.** Vende PISO junto Puerta Alcalá. calle Claudio Coello, 82 metros. Salón; dos dormitorios; cocina con terraza; cuarto de baño. Plaza de garaje. Finca de lujo. 540.000 EUROS. Mejor ver. Tlf. 91.435 28 00

!!! **RAMIRO !!!.** Vende PISO Fernando el Católico 4 (junto Arapiles), planta quinta, 70 metros, para reformar. Ascensor. Calefacción. Portero. 330.000 EUROS. Tlf. 91.435 28 00

!!! **LOCAL !!!.** Céntrico LOCAL en venta. calle Espoz y Mina, junto Plaza del Angel, próximo Puerta del Sol. 178 METROS. Venta o alquiler. 500.000 Euros. Tlf. 91.435 28 00. RAMIRO.

!!! **ESPACIO PUBLICITARIO !!!.** Disponemos de gran terraza para espacio publicitario (en alquiler) Joaquín Costa / López de Hoyos. Infórmese.

Disponemos de pisos, locales, oficinas, chalets, etc. Visitenos en c/ GOYA 58. Madrid. Tlf. 91.435 28 00

Bar:
“La Pachanga”

Otro clásico en Moratalaz:
“Botellines y Buen Rollito”

C/ Arroyo Belincoso, 12
28030 Madrid
TI.: 91 328 56 80

INMOBILIARIA PARTICULARES
=====

COMPRA-VENTA OFERTAS

MORATALAZ.- Vendo piso en la Avda. Doctor Garcia Tapia, frente a la futura Cuña Verde y próximo al metro de Vinateros. Es un bajo-alto, compuesto de 3 dormitorios, baño y aseo, salón y cocina muy amplia, calefacción central, parquet y trastero. Está rodeado de colegios e Instituto Rey Pastor; portero físico y automático. Totalmente reformado. Precio: 333.000.- € negociables. Tl. 665.93.65.98

MORATALAZ.- Vendo piso, Marroquina, Lonja, 94 m. 3 dormitorios, salón, etc. calefacción y agua caliente central, muy luminoso, ascensor, portero. 318.536 €Tl. 629.36.04.26

MORATALAZ.- Vendo o alquiler plaza de garaje, especial para motos, situada en arroyo de la Media Legua, esquina a Doctor Garcia Tapia, 62. Venta = 11.000.- euros. Alquiler = 50.- euros mensuales. Teléfono: 619.12.54.91

SUANCES- (Cantabria) 80 m. amueblado, preciosas vistas, calefacción, garaje, trastero, muy bonito y cómodo, 2 baños, uno en habitación principal, armario corredera, todo un capricho. Tl. 699.55.33.81

RIVAS VACIAMADRID.- Vendo chalet 100 m. 150 m. parcela, 3 dormitorios, cocina amueblada, 2 baños, salón 30 m. rejas, video portero, puerta garaje automática, piscina, tenis posibilidad de buhardilla 50 m. junto al metro, excelente zona. 392.000 € Tl. 635.07.52.35

ALQUILER / OFERTAS

MORATALAZ.- Se alquila plaza de garaje entre Vinateros y Estrella, vigilado 24 horas. Próximo Alcampo. Tl. 678.299.185

MORATALAZ.- Alquiler piso Moratalaz, amueblado 75 m² - 3 dormitorios, 2 baños, salon, cocina, plaza de garaje, trastero, aire acondicionado, calefaccion gas individual, doble acristalamiento 800 euros. Tlf. 630.25.19.07

MORATALAZ.- Se alquila plaza de garaje, zona: Avda. Dr. Garcia Tapia - cruce con - C/ Fuente Carrantona. Precio: 70 €/ mes. Tel: 659.04..97.01

MORATALAZ.- Alquiler habitacion en piso compartido, todo exterior con terraza, reformado, calefaccion, areas verdes, zonas de comercio (Alcampo), bus por casa. Teléfono: 696.11.78.39

MORATALAZ.- Plaza de garaje en alquiler, parking lonja, cerca de la rampa y del acceso peatonal. 100 euros/mes. llamar hasta las 21 horas al Tf. 635.066.720.

MORATALAZ.- Alquiler piso en la calle Marroquina. 9 0m² dos habitaciones, reformado, amueblado, para entrar a vivir. Portero físico, ascensor, 2º piso exterior, calefaccion central y comunidad incluido en el precio. 900 € Los interesados llamen al 680.45.15.05. Pregunten por Carmen.

MORATALAZ.- Se alquila habitación para caballero junto al Mercado de Moratalaz. Zona tranquila y bien comunicada. Metro Artilleros y autobuses lineas 20, 30 y 32. Teléfono: 91.430.32.04

MORATALAZ.- Alquiler cafeteria en moratalaz, totalmente equipada, 122 m² - amplia terraza, gran salon, pantalla gigante. Teléfono: 91.772.14.22

MORATALAZ.- Alquiler plaza de garaje grande en la avda. Doctor Garcia Tapia, nº 161. 70 euros mes. Teléfono: 629.30.18.06

CULLERA (VALENCIA).- Se alquila piso de 3 habitaciones, 1 baño, amueblado, tv. Color lavadora, exterior con terraza, económico, cualquier época del año. Tl. 91 730.65.10

VESTIDO / ROPA
=====

* Se vende traje de comunión, talla 16 (de Almirante). Tl. 91 301.44.43 - 675.78.88.99

* Vendo precioso velo de novia color blanco roto, tul con cenefa alrededor, precio a convenir. Tl. 91 773.45.65

“PELETERÍA EMILIO”

EXTENSO SURTIDO EN PRENDAS DE CUERO DE PLENA ACTUALIDAD

- * SEÑORA Y CABALLERO: CHAQUETAS, LEVITAS, CAZADORAS, CHAQUETONES...
- * PRENDA JOVEN CHICO / CHICA

(VARIAS CALIDADES, VARIOS PRECIOS)

¡¡ AQUÍ EN MORATALAZ !!

“ Financiamos hasta en 36 Meses ”

C/ Arroyo Fontarrón, 39 * Teléf.: 91 437 15 03 (MORATALAZ) . 28030 MADRID




FRAMOS SL
servicio de imagen

C/ Merida, 64 28030 Madrid
Telf: 91 751 28 76 Fax: 91 371 19 46
email: framos_rotulos@aserfuz.org

FABRICACION Y MONTAJE DE ROTULOS:
Letras corporeas
Neon
Señalización
Rotulación en general
MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE ROTULOS
PINTURA Y ACONDICIONAMIENTO
DE LOCALES

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

Docto. 5% presentando este anuncio

LUXUSTECH
el futuro hoy

SOLUCIONES INFORMATICAS
Equipos nuevos y de ocasion.
Mantenimiento, reparacion.
Cartuchos compatibles a
partir de 3€

Vuelta al cole :
2400,256MB,80GB
TECLADO,RATON
DVD,TFT17"
450€+IVA

C/Corregidor Alonso de Tobar
9, Local 2. Pasaje de Correos
91-328-30-69 627-408-934

OFERTAS Y PROMOCIONES
www.luxus-tech.com

ADMINISTRACIÓN DE FINCAS
GRUPO INMOBILIARIO

MAFYC **COMUNIDADES DE PROPIETARIOS**
COMPRA - VENTA - ALQUILER
PISOS - LOCALES - CHALET...

ESTEFANÍA TOLEDANO SUAREZ
COLEGÍADA 4599

91 430 14 44

PZA. CDOR. SANCHO DE CÓRDOBA, 3 - POSTERIOR

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

* Vendo vestido fiesta, color fucsia, talla: 40-42 "Palabra de Honor", perfecto estado, limpio de tintorería. Regalo torera a juego, precio a convenir. Tl. 91 751.43.18

* Se vende plumas nuevo 40 €. Tl. 696.26.94.92

* Vendo abrigo de piel de nutria sin estrenar, talla 48-50. Llamar al Tl. 91 437.62.24

AMISTAD
=====

* Señora, sensible, sincera, con trabajo estable, desea conocer a caballero culto y con similares características, entre 55-60 años para amistad o relación estable. Abstenerse ligues y aventuras, escribir a: Att. Srta. Rubí - Apartado de correos nº 42063 - 28080 Madrid.

* Grupo de amigas-os de 30-60 años para salir, ir al cine, bailar, tertulias, etc. Tl. 616.30.95.56

MOBILIARIO
=====

* Vendo 4 sillas de comedor, de madera, clásicas con muelles, asientos tapizados en terciopelo de color verde botella, respaldo con rejilla. Vendo butaca de hall con antojeras, tapizada en tono pastel. Vendo pedal de hierro de máquina de coser, marca ALFA. Años 60. Tl. 91 730.65.10

* Vendo 2 somieres de láminas de madera y con patas, con colchones y almohadas, medidas 90 y 1,05, buen precio, casi nuevos. Tl. 678.14.75.39

VARIOS
=====

* Compro máquina vapor de acero "incospan-magic". Llamar al Tl. 91 772 32 70

* Vendo trona bebe 15 euros y silla de paseo 3 ruedas kiddy a 60 e. Llamar al Tel 655.60.47.89 despues de las 15.00 hs.

* Vendo cambiador-bañera plegable con repisa para toallas, etc. En perfecto estado. 20 Euros. Teléfono: 626.36.69.32

* Vendo aro-bañera para niño de 6 meses +. En perfecto estado. 12 Euros. Teléfono: 626.36.69.32

* Vendo 2 maxicosis Britax 1ª etapa (0-11kgs). (Tapizados en azul-blanco a cuadros) En perfecto estado. Uno tiene saquito a juego + impermeable lluvia (a estrenar). 25 y 30 euros respectivamente, 50 € los dos - ¡ideales para gemelos!. Teléfono: 626.36.69.32

* Vendo patines de rueda en línea, extensibles, azules y grises. Marca: Boomerang. Talla: 39-41, a estrenar. Precio 75 € negociables. Tl. 91 730.65.10

* Vendo comedor completo de caoba - electrodomésticos. Llamar al Tl. 91 772 32 70

* Vendo 2 escopetas del calibre 12, una repetidora y una paralela, baratas. Tl. 91 439.45.53

* Vendo colchón de vibro masaje en perfecto estado, acabado en poli piel de primera, con 18 programas en 6 zonas de masaje: cervicales, dorsales, lumbares, glúteos, pantorrillas y pies. Tl. 91 437.22.25

* Vendo 20 botellas de coñac Peinado con relieve en el cristal y malla de alambre, fino precinto de hacienda de 4 ptas. del año 1872, tienen 130 años, 40.000 pts. Cada una. Tl. 91 301.58.18 Miguel

*Si quiere
vender Piso ò Local...
"Merlam Inmobiliaria"
se lo pondrá fácil
- Infórmese -
661 93 90 51 * 91 328 15 78*

REGALOS
=====

* Regalo bicicleta cicloestática. Llamar al Tl. 91 773.22.97

* Me gustaría me regalasen como obsequio ropa de niña (2 añitos). Pregunta por Margarita. Tl. 699.345.798

TRABAJO / DEMANDAS
=====

* Estoy buscando trabajo. Soy un chico de 17 años con muchas ganas de trabajar y aprender. Me gustaria trabajar en Grandes Almacenes como Alcampo, Ahorramas, Supersol, Carrefour, o en algun otro trabajo, etc. Teléfono: 91.260.17.28

* Queres ver tu casa limpia y recogida - ¡llama me! - Teléfono: 690.20.39.81 Preguntat por Vania.

* Me llamo Elena, soy estudiante de diseño, tengo 24 años. Busco trabajo los fines de semana y festivos cuidando niños o en tienda. Experiencia demostrada. Vehículo propio. Teléfono: 699.90.59.99

* Señora se ofrece para limpieza y tareas del hogar o cuidado de personas mayores. Tl. 699.345.798 (Margarita).

* Enfermera con experiencia se ofrece para trabajar en clinicas, hospitales, residencias en media jornada por la mañana, y en domicilio para inyectables, sondajes, curas, enemas, etc, de preferencia en horario de mañanas. Teléfono: 91 301.44.13

* Estudiante se ofrece para cuidar niños en zona Artilleros (Moratalaz) de cinco a once años, de lunes a jueves a partir de las cinco de la tarde hasta hora deseada (no más d las once). 10 euros día (abonable por día o a la semana). Contactar en el número: 669.61.85.97 (ANA)

* Señora seria, responsable se ofrece para trabajar en limpieza y plancha por horas. Tl. 625.76.31.86

* Señora con experiencia, se ofrece para trabajar servicio doméstico, por horas. Tl. 657.43.51.91

* Chica de 35 años con experiencia e informes, se ofrece para cuidar niños y labores domésticas, zona Elipa. Tl. 677.06.57.36

* Señora española con experiencia, se ofrece para trabajaren el servicio doméstico. Tl. 620.21.87.40

* Universitaria extranjera se ofrece, para trabajar como empleada de hogar por la mañana 7 a 10. Tl. 697.39.50.81

MOTOR
=====

* Vendo Volkswagen Passat 1.9 TDI 115CV. 10900 km. 10500 € negociables. Siempre en garaje, climatizador, alarma, radio con CD. Teléfono: 654.87.41.02

* Se vende audi a3 2.0 tdi 140 cv, en perfecto estado, con un año de garantia oficial, recién pasada la revision en servicio audi, con gran variedad de extras como sistema de navegacion, mp3, fvd, tapiceria de cuero beige, luces de xenon. los intersados llamar hasta las 20.30 horas al 91 668.02.62 o al 629.65.53.64 a partir de las 21 horas, preguntar por Jose Ramon / Carmen.

* Se vende Seat Ibiza del 94 ITV, hasta agosto sobre los 1.000 Euros. Llamar al Tl. 605.44.40.84

* Ford Scorpio 2.500 turbo diesel, carrocería última, 8 años. 195.000 km. Color negro metalizado, llantas aluminio multirradios 15 pulgadas, ABS, SRS, 2 airbags, control de velocidad en el volante, radio cassette, CD 6 CDS Pioneer, asientos delanteros calefactados, climatizador electrónico, asiento regulable en altura. 3.600 Euros. Tl. 91 773.98.62 y 625.76.31.86

* Vendo nissan terrano ii 2.7 tdi sport 125cv.en perfecto estado 75000 km.entrego recién pintado esta inpecable mejor ver. Tl. 618.63.49.95

* Se vende Citroën Xara 2.0 HDI exclusive 5 puertas, revisiones, concesionario oficial. 73.000 kms. Perfecto estado. Llamar al Tl.. 654.64.85.19



Lista Motor

Central:
Amado Nervo, 8. Tel. 91 434 57 50

Exposiciones:
Menéndez Pelayo, 75. Tel. 91 434 57 50
J. Ortega y Gasset, 102. Tel. 91 402 11 48
Sinesio Delgado, 62. Tel. 91 121 02 20

Vehiculos Ocasión:
Estrella Polar, 20. Tel. 91 573 11 41

www.listamotor.com



- MARÍA PAZ ARAGÓN.- NATUROPATA - IRIDOLOGA

¡Hola! ¿Qué tal estáis?

Dentro de poquito entra por la puerta grande "La Primavera". Para algunos es síntoma de ánimo, renovación, limpieza, actividad, enamoramiento, entusiasmo... para otros muchos es la bofetada de tristeza, depresión, pesadez, cansancio, acumulación de líquidos, inquietud... al fin y al cabo no deja de ser un cambio, y como tal tiene consecuencias.

Estos síntomas pueden ser aliviados con alguna plantita que le sea bien recomendado por el naturopata o especialista como vitaminas tan naturales como la jalea real, el aloe vera, para la piel, acné, sequedad, para después del afeitado... alimentos

integrales y semillas para restablecer y vitalizar el organismo, bebida de soja, polen, lecitina para las grasas de colesterol, hígado y la spilulina que nos ayuda a eliminar los metales pesados de la contaminación igualmente el alga clorella y un etc. Cremas para ponerte guapa, champús de tratamiento, inciensos para dar otro olor a la primavera... si hay alguna duda, pregunta, consulta ¡Aquí estamos Ven a conocernos!!.

Un día en la parada del autobús, unas chicas jóvenes hablaban del gimnasio, alimentos y dietas... y escuché que una de ellas dijo que ella respecto a los alimentos se guiaba por su instinto la otra amiga: dijo ¿qué? Ella volvió a responder: sí por mi intuición, si un día me apetece comer más verduras que otro día las como porque mi cuerpo lo necesita.

" La Aventura empieza en tí "

No sé, tendríamos que hablar sobre lo que nuestro cuerpo necesita, pues ¿qué pasaría si a todas horas nos apetece comer? El caso fue que escuchar que una chica joven hablará de la intuición, es verdaderamente raro, pues ahora nos guiamos más por la tele o las marcas que por la intuición.

¿Qué es la intuición? ¿utilizamos la intuición hoy en día? O, son las marcas o lo que hacen los demás o lo que crees mejor? Lo curioso es: la intuición desconoce la opinión de la sociedad, y sólo se interesa por tí. Ahora en estos momentos en los que vivimos de "demasiados, demasiado trabajo, demasiado ruido, demasiadas cosas donde elegir, demasiada contaminación, demasiadas

facturas, es difícil escuchar la voz de la intuición.

¿Has hecho alguna vez la prueba? ¿Cuántos de vosotros sois guiados por la intuición; a la hora de elegir, hacer algo, comer, vestirte etc... ¿Lo has sentido?.

¡¡ Desesperándote no conseguirás nada!!

Los trastornos al nivel que sea, pueden afectar a la salud. Su cuerpo, que es la parte más accesible de su ser, es un reflejo de sus partes menos tangibles, expresión de todas sus experiencias y de la forma como lo has asimilado. La mente es más rápida y más exigente que el cuerpo, lo que equivale a decir que es más difícil controlarla.

¿Alguna vez habéis sentido el placer de relajar la mente no pensar en nada? ¿Crees que no es posible? ¿Sigues dudando?

En las enfermedades están implicados la emnte y el cuerpo, de forma que hay que considerar a ambas a la hora de devolver la salud y mantener el bienestar, porque lo que es beneficioso en un nivel se refleja en todos. Comer por emociones: dulces, salados, bebida, tabaco... cuando usted

desea curar sus heridas emocionales, recurre a otros sentidos que no sean sólo el del gusto y procúrese cuidados a través de compañía de amigos, masajes, música relajante, bioenergética, plantas medicinales, alimentos naturales y sonreír etc.

¡¡Feliz Primavera!!

El hombre ignorante es un buey. Crece en tamaño, no en sabiduría.

- (Buda) -

Visítenos en la Agenda Comercial de la web del Informativo de Moratalaz. Además puede ir visitando los diferentes artículos en la Sección de "Salud - Dietética - Belleza, etc..... www.informativomoratalaz.com

HERBOLARIO

de María Paz

REGÁLATE LO QUE TE MERECE:

- Masaje corporal
- Reiki
- Iridología
- Regulación energética

¡¡ CONSULTA NUESTRAS OFERTAS !!

C/ Camino Vinateros, 57 (a 2 Minutos de Alcampo)
Tlf.: 91 430 67 18 - Abierto hasta las 20:30 h.

* Visualización Curativa.

HORÓSCOPO

Marzo 2006

" Aries "

La visualización es el proceso de crear imágenes en nuestras mentes utilizando la imaginación. La visualización activa y creadora se utiliza como una terapia para mantener un buen estado de salud física y mental. Cuando visualizamos una curación el proceso en el organismo es el siguiente: Los neurotransmisores encargados de llevar la información con señales bioelectromagnéticas de una célula a otra, reciben del cerebro la información de la imagen creada y la hacen llegar a los linfocitos, que incrementan su actividad, potencia y reproducción. El sistema inmunológico se mantiene más activo, aumentando las defensas del organismo.

Para la práctica de la visualización curativa conviene fijar el objetivo y crear un ambiente apropiado. Utilizaremos música suave, aceites aromáticos o inciensos que faciliten la relajación y la armonía de la mente y la respiración; podemos emplear afirmaciones positivas o cantos terapéuticos y podemos vernos corriendo por la playa, caminando o haciendo ejercicio al aire libre. Mantendremos una imagen de placer y bienestar durante un rato y comenzaremos a visualizar aquello que queremos conseguir, el órgano que queremos curar etc.

En las visualizaciones para aliviar dolores o detener el avance de un tumor detendremos la respiración reteniéndola en los puntos dolorosos, sería bueno practicar varias veces al día. También podemos incluir imágenes mentales dirigidas a la mejora de la salud de familiares y seres queridos, al bienestar de la familia, el éxito laboral o social. Visualízate dando y recibiendo amor abrazado por miles de personas que expresan solidaridad humana Siéntete llevado por una nube de paz que te protege del miedo y la incertidumbre.

Paz para todos los corazones.

Maite G.G.

MAITE GALIANA

TAROT

TU FUTURO, TU SUERTE,
VIDENCIA.
IMPOSICION DE MANOS.
CURSO PRACTICO DE TAROT
TEL 91 773 7925

El sol transitara por el signo de Aries del 20 de marzo al 20 de abril y dará paso como todos los años al periodo primaveral. Parece que dispondremos de la energía necesaria para hacer frente a las situaciones de crisis y renovaciones que Marte, el planeta guerrero, nos regala durante este periodo. No gozaremos lo que se dice de buenos aspectos planetarios por lo que la calma tendrá que imponerse en casi todas las situaciones o correremos el riesgo de atraer la violencia en cualquier situación por insignificante que parezca. No discutir, a cualquier precio, será lo mejor.

La palabra clave **AMABILIDAD**.

- ARIES
- TAURO
- GÉMINIS
- CANCER
- LEO
- VIRGO

ARIES (Del 21 de Marzo al 21 de Abril)

Parece que llegas al final de una etapa de tu vida, lo que implica un comienzo nuevo. Piensa bien lo que quieres.

Salud.....Energía para superar las adversidades

Dinero.....Mejora

Amor.....Deja las dudas a un lado

Nº suerte.....41

TAURO (22 Abril a 22 Mayo)

Momento decisivo para acometer nuevas empresas o realizar los planes atrasados.

Salud.....Esguinces o torceduras

Dinero.....No esperes demasiado

Amor.....Deja atrás el pasado

Nº suerte.....25

GÉMINIS: (23 de Mayo al 22 Junio)

Parece que hay crisis que se cronifican, pero no te preocupes, de todo se sale,

Salud.....Lumbalgias

Dinero.....Termina de pagar y te sentirás mejor

Amor.....Expresa un poco más tus sentimientos

Nº suerte.....60

CANCER (22 de Junio al 22 Julio)

No deberías esperar demasiado de la suerte y actuar con prudencia

Salud.....No dejes que te venza la depresión

Dinero.....Tranquilidad

Amor.....Flojo flojo

Nº suerte.....49

LEO (23 de Julio al 23 Agosto)

Muéstrate optimista en todos los asuntos. Cree en ti tu intuición es buena.

Salud.....Problemillas

Dinero.....Gastos

Amor.....Relájate un poquito

Nº suerte.....57

VIRGO (23 de Agosto al 22 Septiembre)

Estaréis muy intuitivos este periodo, pero no bajéis la guardia y procurad mantener la mente clara.

Salud.....Necesitas relajarte

Dinero.....Beneficios

Amor.....Si quieres, te puedes quejar

Nº suerte.....89

LIBRA (23 Septiembre al 22 Octubre)

Tu erotismo podría jugarte malas pasadas, piénsalo antes de meterte en los charcos.

Salud.....Buen periodo

Dinero.....Relájate un poco

Amor.....Conflictos

Nº suerte.....46

ESCORPIO (23 Octubre a 22 Noviembre)

Un periodo de esperanza para la resolución de los problemas familiares que acarreas desde hace tiempo.

Salud.....Mejoría

Dinero.....Poco movimiento

Amor.....Cierto vacío

Nº suerte.....21

SAGITARIO (23 Noviembre al 21 Diciembre)

Periodo de cambios hacia mejor. Buena etapa para las actividades culturales. No discutas con la familia

Salud.....Mejoría

Dinero.....Ingresos inesperados

Amor.....Busca el equilibrio familiar

Nº suerte.....54

CAPRICORNIO (22 Diciembre a 21 Enero)

No os conviene arriesgar en ningún aspecto, calma, ya llegaran momentos mas apropiados.

Salud.....Las muelas

Dinero.....Bien

Amor.....Estable

Nº suerte.....76

ACUARIO (22 Enero al 19 Febrero)

Parece que las cosas se van colocando en su sitio y no os sentiréis tan agobiados

Salud.....Bien

Dinero.....Bien

Amor.....Puertas que se abren

Nº suerte.....54

PISCIS (20 Febrero al 20 Marzo)

Podrían darse situaciones inesperadas que propiciarían cambios necesarios

Salud.....El estomago

Dinero.....Bien

Amor.....Bien

Nº suerte.....85

**SI LO DESEAS, PUEDES VER...
TAMBIÉN, TU HORÓSCOPO EN INTERNET**

[www.informativomoratalaz.com]
[www.informativomoratalaz.es]

- LIBRA
- ESCORPIO
- SAGITARIO
- CAPRICORNIO
- ACUARIO
- PISCIS



Asador Cruz Nevada



**COMUNIONES, BAUTIZOS,
ACONTECIMIENTOS FAMILIARES...
"CONSULTE NUESTRA VARIEDAD DE MENÚS"**



**POR FIN EN MORATALAZ, LO QUE ESTABAS ESPERANDO...
"GRAN ASADOR CON HORNO DE LEÑA"**



**ESPECIALIDAD EN
CORDERO ASADO,
CHURRO,
DIRECTO DE ARANDA**



**ESPECIALIDAD EN
MARISCOS CON
VIVEROS PROPIOS.
CARNES ROJAS.**



**GRAN
VARIEDAD
EN
RACIONES
¡ Visítenos !**



**C/ Valdebernardo, 26 - Local * 28030 Madrid
(Bº de Moratalaz - Esq. Luís de Hoyos Sainz)
Telf.: 91 371 49 21 * www.cruz-nevada.com**



POLIDEPORTIVO SAGRADA FAMILIA

Fitness

Musculación
Pilates
Stretching
Spinning
Switching
Aerobic
Cardiovascular

Danza
Yoga
Tai chi
Escuela del corredor

Recuperación Deportiva
Fisioterapia
Medicina Deportiva

Salud

Natación

Calle libre
Clases con monitor
Matronatación
Pre-mamá

Natación
Fútbol
Danza
Kárate

Gimnasia rítmica
Club de competición
Curso polideportivo

Infantil



c/Oberón nº 7. 28030. Madrid. 91 3050 110.

LOOK & FIND

1ª RED INMOBILIARIA



SI COMPRA O VENDE SU VIVIENDA...
CON LOOK AND FIND
TODO IRÁ SOBRE RUEDAS...



91 333 99 00

www.lookandfind.es

C/ Hacienda de Pavones

Piso en Moratalaz de 71 m², hall, salón-comedor, cocina con terraza incorporada, distribuidor, 3 dormitorios, 1 baño completo, gas natural.



Ref.: DW 279 204.350.-€

C/ Camino de los Vinateros



Piso en Moratalaz de 112 m², hall, salón-comedor, 3 dormitorios, dos baños completos, cocina con tendedero, a/e, ascensor y garaje.

Ref.: DW 278

C/ Arroyo Fontarrón

Excelente piso de 100 m² mas dos terrazas de 18,20 m², hall, salón-comedor, cocina con electrodomésticos y tendedero, distribuidor, 3 dormitorios, 2 baños completos (uno con hidromasaje), armarios empotrados, aire acondicionado en salón y dormitorio principal, calefacc. individual g/n. Semiamueblado.

Ref.: DW 242 337.000.-€

C/ Los Peruchos

Piso en Valdebernardo de 97 m², Hall, salón-comedor, distribuidor, 3 dormitorios, cocina con tendedero, 2 baños completos, armarios empotrados y garaje.



Ref.: DW 273

C/ Félix Rodríguez de la Fuente



Piso en Moratalaz de 98 m², hall, salón-comedor, terraza acristalada, cocina con tendedero, distribuidor, 3 dormitorios, 1 baño completo, 1 aseo, a/e y calefacción individual g/n. Para entrar a vivir.

Ref.: DW 262 276.000.-€

C/ Hacienda de Pavones

Excelente piso de 120 m², hall, salón-comedor, distribuidor, 4 dormitorios, 1 baño completo y aseo, cocina con tendedero, calefacción individual, armarios empotrados y ascensor.



Ref.: DW 245 410.000.-€

C/ Cordel de Pavones



Piso en Valdebernardo de 110 m², hall, salón-comedor, distribuidor, 4 dormitorios, 2 baños completos, cocina con tendedero, garaje y zonas comunes

Ref.: DW 271

Avda. Moratalaz

Piso en Moratalaz, salón-comedor con terraza, cocina amueblada, baño completo, aire acondicionado, calefacción individual. Totalmente reformado.



230.000.-€

Pacifico



Precioso piso de 94 m², hall, salón-comedor, distribuidor, 3 dormitorios, dos baños completos, cocina con tendedero, a/e, calefacción individual g/n aire acondicionado en salón. Garaje. Para entrar a vivir.

Ref.: DW 264 400.000.-€

Puente de Vallecas



Piso de 63 m², hall, salón-comedor, distribuidor, 2 dormitorios, 1 baño completo, cocina, calefacción individual, armarios empotrados, trastero y garaje. Para entrar a vivir.

Ref.: DW 267 258.435.-€

C/ Entre Arroyos

Piso tipo L-8 de 95 metros, 3 dormitorios, baño y aseo, cocina con office, 3 armarios empotrados, terraza acristalada, calefacción central.



Ref.: DW 244 347.800.-€

San Blas



Excelente piso de 110 m², hall, salón-comedor, terraza, cocina con office y tendedero, distribuidor, 3 dormitorios, 1 baño completo, a/e, calefacción individual, aire acondicionado. Reformado.

Ref.: DW 256 312.000.-€

Nadie en Moratalaz vende más propiedades que Look and Find...

PARTICIPA EN EL SORTEO DE UNA CENA DE DEGUSTACIÓN Y UNA NOCHE EN SUITE DE LUJO PARA DOS PERSONAS EN EL MAGNIFICO "PALACETE DE LA OCHAVA"

Deposita tu cupón en cualquiera de nuestras oficinas o comercios colaboradores.
Camino de Vinateros, 22 Camino de Vinateros, 105 Hacienda de Pavones, 11

TRABAJA CON NOSOTROS
Tel. 91 333 99 00

VISÍTENOS EN LA WEB DEL INFORMATIVO DE MORATALAZ: www.informativomoratalaz.com - www.informativomoratalaz.es