

EPEstética Especializada
PARREÑO**LÍDERES EN
DEPILACIÓN
DEFINITIVA**☎ **91 430 03 96****EL INFORMATIVO DE
MORATALAZ**

E-mail: moratalaz@informativomoratalaz.com - Web: www.informativomoratalaz.com

**BARRIO DE
LA ESTRELLA****CONTROL  ***
* Antiguo **OJD****BARRIO DE
VALDEBERNARDO**

mendez
librerías

5% DTO. y REGALO DE UN LIBRO

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

Periódico de Difusión Mensual y Gratuito - Tlf.: 91 437 40 43 - Móvil: 616 73 87 88 - Septiembre 2009 - Año 14 - Nº 151

Una canasta para el recuerdo



José Luís dirigiéndose a la Junta Directiva, Entrenadores, Colaboradores y otros invitados en la cena de fraternidad que anualmente hace el club bajo la atenta mirada de su esposa Tere.

Pág 12.-

Su nombre está ligado al baloncesto y a todos los valores que este deporte conlleva: esfuerzo, ayuda, solidaridad y entrega.

Allá por 1.993, los padres y madres del APA del colegio Francisco de Luis, deciden crear un club, el C.B.Moratalaz, para ofrecer a sus hijos y a todos los chicos del distrito la posibilidad de hacer deporte. Encabezando la iniciativa estaba este hombre: José Luis Fernández Cano quien junto a su esposa Teresa, se encargaría de establecer las bases de lo que ahora es el baloncesto en Moratalaz. Intentando que el gasto fuera mínimo para los jugadores, el club fue aumentando en número de equipos y mejorando en resultados. Todo ello gracias a la inestimable colaboración de personas que cedieron su tiempo gratuitamente para entrenar a niños y niñas que encontraron en el baloncesto un deporte con el que se divertían y se divierten jugando con sus amigos.

Reaparece una escultura

Recuperado el busto del Doctor García Tapia

Pág . 4

Reformas colegiales

Los colegios reforman sus instalaciones para el nuevo curso

Pág . 5

Abandono del bulevar

Vecinos de Pavones critican el estado de sus jardines

Pág . 7

EL INFORMATIVO DE
MORATALAZ

MIEMBRO DE:
AEP PROX

PUBLICACIÓN CONTROLADA MEDIANTE AUDITORÍA EXTERNA

ESTE OTOÑO **COLORES**
LOS TENEMOS
TODOS
PRECIOS... **SOLO LOS MEJORES!**
[SOLO HASTA EL 30 DE NOVIEMBRE EN]

OPTICA RUBIO
CENTROS DE TRATAMIENTO AUDIOVISUAL
☎ 91 430 00 11

39'95€
ANTES 115€

Y AHORA, LLEVATE DE REGALO UN PRECIOSO FOULARD*

Hacienda de Pavones, 3 • Camino de Vinateros, 109 • Hacienda de Pavones, 6 • Corregidor Diego de Valderrábano, 25 • Avda. Marqués de Corbera, 35

*Por compra por un valor superior a 30 euros.

Editorial**¿2016?**

Había muchas esperanzas puestas en conseguir un Madrid Olímpico en 2012, con el pretexto de ser la única capital europea que nunca había albergado unos Juegos. Sin embargo, cuando todo parecía de cara, fue Londres quien se llevó el gato al agua.

Lejos de caer en el desánimo, las autoridades enseguida lanzaron un nuevo desafío: Madrid 2016. Ahora, a un mes de que se decida, en Copenhague, qué ciudad será la elegida, Madrid pierde fuelle. La reciente valoración del C.O.I la

coloca en última posición, por detrás de Río de Janeiro, Tokio y Chicago. Muchos piensan que detrás de los vagos argumentos del C.O.I para sustentar esta teoría (falta de adaptación de las leyes antidopaje y confusa explicación del papel que desempeñará los diferentes estamentos organizativos) está la archiconocida rotación de continentes. Esto se traduce en que durante toda la historia del Olimpismo, nunca se ha repetido continente durante dos ediciones seguidas.

Río de Janeiro ha salido claramente reforzada, al igual que Tokio. Chicago parece que no contará con muchas opciones a pesar de la popularidad que le otorga el efecto Obama.

A pesar de que desde el Ayuntamiento se ha restado importancia al informe, lo cierto es que ha supuesto un duro revés para la candidatura. La situación es justo al revés que en la anterior edición, no aparecemos en las quinielas pero las expectativas están hechas para romperse.

Periódico de Información
Comercial y Local.

Difusión Gratuita
Año XIV - Nº 151 - Septiembre - 2009

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

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

Director:
Moisés Rodríguez

Publicidad:
Mª Carmen Fernández
publicidad@informativomoratalaz.com

Email:
moratalaz@informativomoratalaz.com

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

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



PROGRAMACIÓN
- Septiembre -
"Emisión todos los días"

* **Si quieres pasar a formar parte de nuestra Tienda Virtual, llámanos al Tel.: 91 437 40 43**

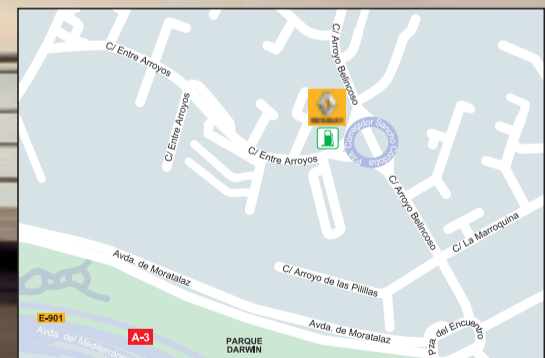
* **Además destacamos los siguientes nuevos contenidos:**

- Conoce a la Asociación Flamenca Los Verdiales (lunes a jueves a partir de las 20h).
- Todos los cortometrajes presentados a concurso, un total de 25.
- Entrevista con los ganadores de ambas categorías (juvenil y adultos).
- Bailes regionales
- Entrevista a Paquillo Fernández, atleta español más laureado de todos los tiempos.

APROVECHA EL PLAN 2000E. NUNCA FUE TAN FÁCIL.



Dacia Sandero
DESDE **5.750€***



3 años**
DE GARANTÍA
ó 100.000 km

DACIA
GROUPE RENAULT

barcelona
world race

www.dacia.es / 902 245 200 | **Piensa en grande, paga lo justo.**

Es hora de acercarse a Motorláz, tu concesionario Renault y Dacia, y disfrutar de su oferta de vehículos nuevos y de ocasión. Además, si lo necesitas, tienes a tu disposición el mejor servicio de mantenimiento, reparación y servicio rápido de Renault Minuto al mejor precio.

* PVP recomendado en Comunidad de Madrid para Sandero Base 1.2 16V 75CV. Incluye IVA, impuesto matriculación, transporte y Plan 2000E. Oferta válida para vehículos comprados y matriculados hasta 31/12/2009 o fin de Plan 2000E, aplicable a particulares, autónomos y empresas no flotistas en compras no superiores a 3 vehículos. Oferta no compatible con otra oferta o promoción. ** Garantía los dos primeros años sin límite de kilometraje. A partir del segundo año, la garantía concluirá cuando se supere una de las dos condiciones. Modelo visualizado: Dacia Sandero Lauréate 1.6 90CV. Dacia Sandero: consumo mixto (l/100 km) desde 4,5 hasta 7,2. Emisión CO₂ (gr/km) desde 120 hasta 170.

Motorláz

Pza. Corregidor Sancho Córdoba, 5 (junto a gasolinera). Tel. 914 390 088. Madrid

Dacia recomienda



**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. 2ºC - Madrid 28030



*** IMPERMEABILIZACIÓN**
* CUBIERTAS **GOTERAS**
* 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



PERGO WITEX Roca UNIARTE

REFORMAS EN GENERAL

C/ Molina de Segura, 1
C.P. 28030
Tel.: 91 301 51 86

Presupuestos Sin Compromiso

Tarima Laminada · Parquet · Puertas de Seguridad · Puertas interiores ·
Frentes de Armario · Interiores de Armario · Pintura · Aluminio
Mamparas de Baño · Escayola · Griferías · Muebles de Cocina y Baño · Sanitarios

Web: www.decoracionlinneo.es Mail: reformaslinneo@decoracionlinneo.es

**PRÓXIMA ESTACIÓN:
LECTURA**



Mar de Cristal, Moncloa, Nuevos Ministerios, Puerta de Arganda, Puerta del Sur, Sierra de Guadalupe, Aluche, Canal, Carabanchel Alto, Chamartín, Embajadores o Legazpi, son algunas de las estaciones que cada día miles de madrileños recorren. Lo que muchos no saben es que además de acoger a los viajeros, también albergan bibliotecas en su interior. Se trata de "Bibliometro", una iniciativa que comenzó su andadura en 2005, se ha superado y en el primer semestre de 2009 ha prestado más de 60.000 libros en el suburbano.

Ver, Hablar, Sentir...Oír
Tecnología e Innovación Auditiva,
Sienta la diferencia



Juan Cifre
Responsable de Adaptaciones Auditivas de Óptica Rubio

Después de un caluroso verano y unas merecidas vacaciones, empezamos el último trimestre del año con las últimas novedades tecnológicas en audición.

reciben mejor directamente y de forma inalámbrica.

Oír la televisión y hablar por teléfono son dos claros ejemplos de situaciones en las que incluso los audífonos más sofisticados se ponen a prueba, por la sencilla razón de que no todas las señales están creadas para ser oídas a través de los micrófonos de un audífono. Las señales de fuentes electrónicas externas de audio se

En esta ocasión, y como respuesta a las necesidades y deseos de nuestros usuarios, presentamos **ConnectLine**, una familia de sistemas de conectividad, fácil de usar y ultra flexibles, que se adaptan a todo tipo de usuarios con **cualquier pérdida auditiva**. Esto permite que nuestros gabinetes auditivos proporcionen a los clientes una **mejor calidad de vida y un mayor abanico de soluciones auditivas**.

¡ConnectLine es para todo el mundo!

Con esta novedad, podrá usar el teléfono fijo y móvil sin ningún tipo de interferencia, molestia, y con mucha nitidez, poner la radio o la televisión y captar todas las palabras y las letras de las canciones, en general; **¡gastar menos energía en escuchar y más en vivir!**

Con ConnectLine, los usuarios de audífonos verán que la vida puede ser mucho más sencilla. Volverán a **descubrir lo fácil que es ver las noticias o sumergirse de lleno en una película con el volumen a un nivel normal**, reforzando así una excelente relación con el entorno, y también con la familia.

Cuando tengan que hablar por teléfono, los usuarios de audífonos, no se lo pensarán dos veces. Se acabó de tener que sujetar el teléfono en un ángulo incómodo por temor a

que "pite", también se acabó de quitarse el audífono para poder oír, **lo escuchará de forma clara, cómoda y sin ruidos molestos.**

Como siempre recordarles que, como en el resto de nuestra gama de productos puede y debe beneficiarse **¡probandolo durante un mes y sin compromiso!** esta nueva tecnología,



destinada a la inmensa mayoría de usuarios de audífonos. También queremos recordarle que **solo efectuará el pago una vez satisfecho**, y que como siempre, le ofrecemos un **exclusivo sistema de pago a plazos sin intereses ni comisiones.**

Feliz regreso de vacaciones a todos!



GRANÈ

MOBILIARIO DE COCINA A MEDIDA

C/ ARROYO MEDIA LEGUA, 46
28030 MADRID (MORATALAZ)
Tel. / Fax: 91 430 11 99
www.cocinasgrane.com



LA CAÑADA

La Cañada, 32 - 28030 MADRID
Registro Sanitario 20.25600/M

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

91 773 20 26

OFERTA: 10,00 €
POLLO + TORTILLA ESPAÑOLA

OFERTAS: 9,50 €
POLLO + 2 EMPANADAS
POLLO + ENSALADILLA RUSA

POLLO RELLENO	20,00 €
POLLO ASADO	7,00 €
TORTILLA ESPAÑOLA	5,00 €
CROQUETAS (Ración)	4,40 €
TIGRES (Ración)	4,00 €
PATATAS FRITAS (Ración)	2,00 €
PATATAS FRITAS GIGANTES ...	3,00 €
PIMIENTOS FRITOS (Ración) ...	3,50 €
PIMIENTOS ASADOS (Ración) ...	3,80 €
AROS DE CEBOLLA (Ración) ...	2,00 €
ENSALADA (Ración)	5,00 €
ENSALADILLA RUSA (Ración) ...	3,80 €
ENSALADILLA RUSA GIGANTE ...	6,50 €
EMPANADA	1,85 €
EMPANADA GRANDE	12,00 €
CANAPÉS SALADOS (Kg.)	12,00 €
HELADOS	6,00 €
BAGUETTES	0,90 €
LATA REFRESCO	0,75 €
LATA CERVEZA	0,90 €

EMPANADAS ESPECIALES GALLEGAS



Cristina Valera

C/ ATENAS, 6 (Esq. c/ brujas) TIF. 913050502

- BALLET CLÁSICO
- DANZA ESPAÑOLA
- FLAMENCO ADULTOS (Rumbas, Sevillanas...)
- BAILES DE SALÓN
- JIM JAZZ (Moderno)
- PILATES
- INICIACIÓN A LA DANZA INFANTIL

"TOMA CLASES CON NUESTROS CHICOS DE FAMA A BAILAR"

ACTIVIDADES PARA TODAS LAS EDADES

ABIERTO POR LAS TARDES DESDE EL 1 DE SEPTIEMBRE ¡ PASA E INFORMATE !

PRESENTACIÓN A EXAMENES TITULACIÓN APDE Y

AQUÍ, EN MORATALAZ ¡ANÍMATE!

Una escultura más

Reaparece el busto del Doctor García Tapia, un año después de ser arrancado de su pedestal

La escultura dedicada al doctor Rafael García Tapia, que bautiza una de las calles más largas de nuestro distrito, volverá a lucir como antaño. Si en la edición de diciembre de El Informativo de Moratalaz les informábamos de su desaparición (en la imagen de la derecha), a raíz de la denuncia presentada por el grupo municipal de Izquierda Unida, en esta ocasión podemos confirmar que el busto ha sido devuelto y en un futuro no muy lejano volverá a ocupar el sitio del que nunca debió salir.

Fuentes de la Policía Municipal, confirmaron a este periódico que el pasado 31 de agosto

recibieron una llamada en la que una persona anónima, aseguraba haber dejado la cabeza dentro de una bolsa de plástico al lado del pedestal de donde fue arrancada. Una patrulla acudió al lugar a los diez minutos y procedió a su recogida. El busto, fabricado en 1.967 y del que no se conservaba ningún molde, no ha sufrido daño alguno.

En estos momentos se encuentra en manos de la Dirección General de Infraestructuras del Ayuntamiento, organismo que tras una pequeña restauración decidirá, presumiblemente, su recolocación en el distrito de Moratalaz.

UNA ESCULTURA MENOS

Arrancado el busto del Doctor García Tapia



Si el mes pasado informábamos del desconocido paradero de la escultura de las Latas, en el barrio de Artilleros, en esta ocasión algún indeseable, por llamarlo de alguna manera, ha destrozado el busto dedicado al Doctor García Tapia, situado en la calle a la que da nombre. De esta manera sólo queda el pedestal en el que se sustentaba la escultura. La Junta instará al área de artes del Ayuntamiento para comprobar si se conserva algún molde original, algo bastante improbable teniendo en cuenta que se realizó en el año 1.967.

¿Un hotel en el parque? Ahora es posible

El parque de Valdebernardo será gestionado por una empresa privada

Javier Molina

Hace tres años se inauguró el Parque de Valdebernardo, el tercer mayor pulmón verde de Madrid, con 100 hectáreas de extensión. Un espacio en el que es habitual ver a ciclistas, patinadores o personas que simplemente pasean. A mediados de septiembre, la Comunidad decidirá qué empresa gestiona este espacio los próximos 40 años. El motivo de ceder la titularidad: los altos costes de mantenimiento.



Uno de los lagos del parque de Valdebernardo./ J.M.M

Eso sí, para incentivar a las compañías, la Comunidad ofrecerá facilidades de todo tipo. La primera es una ayuda de 160 millones de euros, coste estimado del mantenimiento del parque durante las cuatro décadas, a razón de 4 millones de euros por año. Además se concede la explotación de cinco

quioscos a los que puede darse el uso que se crea más conveniente. Por ejemplo hostelería, y cinco establecimientos funcionando día y noche pueden reportar importantes beneficios. Dos de ellos ya están construidos; para sufragar los que aún son un proyecto, la Comunidad otorga otros 540.000 euros. En

las tres parcelas edificables que suman 29.000 metros cuadrados, la empresa podría construir un hotel, un cine o cualquier negocio que considere rentable para sus intereses. La última fuente de ingresos procedería del vivero de árboles y arbustos, cuyo excedente podría venderse.



Asador Cruz Nevada



Dirigido por la Familia ALBA, antiguos Regentes de la Cafetería-Restaurante Pavones



**POR FIN EN MORATALAZ,
LO QUE ESTABAS ESPERANDO:**
"GRAN ASADOR CON HORNO DE LEÑA"
"GRAN TERRAZA DE VERANO"
"GRAN VARIEDAD DE RACIONES"
- CENA A LA CARTA A DIARIO -



Reservas - Tel.: 91 371 49 21 (Moratalaz) * C/ Valdebernardo, 26 (28030 Madrid)

ESTEBAN SANZ - PROYECTOS - OBRAS - REFORMAS

ALUMINIO - CLIMATIZACION
PINTURA - PARQUET - TARIMA
PUERTAS - ARMARIOS
ALBAÑILERIA - SOLADOS - ALICATADOS
PLADUR - ESCAYOLA
FONTANERÍA - GAS - CALEFACCION

**REFORMAS INTEGRALES DE VIVIENDAS
TODO PARA EL BAÑO**

OFERTA EN MUEBLES DE BAÑO

AVDA. DOCTOR GARCÍA TAPIA, 161
TLF.: 91 328 29 02

25 % DTO. EN MAMPARAS DE BAÑO

info@esreformas.com

**AUTO-ESCUELA
PARQUE**

¡¡ ESTA ES LA MEJOR OFERTA !!

CURSO COMPLETO: 85 €

QUE INCLUYE: { * CLASES DE CIRCULACIÓN
* TRAMITACIÓN 1º EXPEDIENTE
* MATRÍCULA Y LIBROS

- TASAS e I.V.A. APARTE -

¡¡ LA MEJOR RELACIÓN CALIDAD - PRECIO !!

ADEMÁS ...
LOS HORARIOS MÁS FLEXIBLES
EXCEPCIONAL PORCENTAJE DE APROBADOS
Y EL TRATO AMABLE Y CORDIAL DE SIEMPRE

- ¡ PASA E INFÓRMATE ! -

AVDª DE MORATALAZ, 166
TL.: 91 773 20 01

Reformas en varios colegios del distrito



Nueva pintura exterior en el colegio Fontarrón, cambio de radiadores en el Real Armada, impermeabilización de la cubierta y escalera de acceso del Pío Baroja, trabajos de adecuación en la cocina y en el cuarto de calefacción del Inmemorial del Rey, suplemento en la valla exterior de la cocina del Menéndez Pidal,, mejora en las protecciones de ventanas y accesos del Sáinz de Vicuña o acondicionamiento de los aseos infantiles de la escuela infantil El Lirón son algunas de las

actuaciones que se han acometido durante el verano en los colegios de Moratalaz.

Además, los alumnos del Pasamonte tendrán una nueva aula de música cuando finalicen las obras de adecuación de la antigua casa del conserje. El presupuesto previsto para esta actuación es de 40.490 euros.

El colegio Martínez Montañés ya está listo para que el próximo 14 de septiembre, día en que se inicia el nuevo curso, acoja de nuevo a sus alumnos -que en el curso pasado recibieron sus

clases en el antiguo Gil Alberdi- con unas instalaciones completamente reformadas y una pista polideportiva cubierta.

El próximo centro que verá ampliamente reformadas sus instalaciones será el Real Armada, obras que se iniciarán en el nuevo curso.

Por otro lado, el centro cultural y juvenil de Fuente Carrantona también iniciará el curso con nueva iluminación, una planta baja reformada y la instalación de 17 nuevos puestos informáticos.



AGENTE PEUGEOT EN MORATALAZ AMPLIA SUS INSTALACIONES



Horario ininterrumpido de... Lunes a Viernes: de 8 a 20 horas
Sábados: de 9 a 13 horas



Avda. Dr. García Tapia, 112 - 28030 Madrid * Tl.: 91 439 11 11 - Fax: 91 333 90 08
e-mail: lonjauto@mixmail.com * Servicio de Atención al Cliente de PEUGEOT: 902 366 247

“Ludo Ergo Sum”: un tablero de rol para todos los públicos

Moratalaz volverá a jugar al rol masivamente gracias a la Segunda Edición de las jornadas solidarias “Ludo Ergo Sum”, organizadas por las asociaciones Ars Ludica, La Cofradía del Dragón, Ocaso del Mundo y Roloatividad. Si el año pasado se superaron los 420 participantes, en esta edición se espera batir esa marca. Los días 18, 19 y 20 de septiembre, el Polideportivo de La Elipa, acogerá a jugadores venidos de todas partes de España. Ludo Ergo Sum, es un foro de encuentro que, a pesar de tener una corta historia, se ha convertido en un referente para muchos

jugadores de rol. Aunque aparte de tableros donde librar batallas contra otros jugadores, se pueden encontrar muchas más cosas, .

Un mercadillo y una subasta solidaria servirán para recaudar fondos para los niños más desfavorecidos. Además los pequeños de entre 3 y 9 años, podrán entretenerse en la ludoteca infantil.

Ludo Ergo Sum también está abierto a nuevas propuestas e iniciativas, que pueden enviarse al correo jornadasludoergosum@gmail.com. Toda la información sobre horarios e inscripciones puede consultarse en la web de las jornadas lúdicas www.ludoergosum.tk



Disfruta del arte de grandes cantaores en la Asociación Cultural Flamenca “Los Verdiales”



Público asistente en una de las actuaciones en directo

El 20 de septiembre comienza la nueva temporada de la Asociación Cultural Flamenca “Los Verdiales”, un referente del cante en Madrid. Aparte de las veladas flamencas dominicales y festivales que programa nuestra Asociación, han pasado numerosos grandes artistas, que han contribuido a que “Los Verdiales” esté consiguiendo su nombre propio dentro de este bonito arte que es **El Flamenco**.

La Asociación, cuenta con un número de buenos aficionados que cantan y se esfuerzan cada día más en mantener la pureza de este arte. El ambiente que se respira es de gran cordialidad y camaradería.

Es fácil sentir un escalofrío al escuchar cualquiera de los cantes que se hacen pero lo difícil es comprenderlos y sentirse identificado con quien los interpreta.

FLAMENCO

A PARTIR DEL
20 DE SEPTIEMBRE
COMIENZA LA
NUEVA TEMPORADA



Además...

Todos los Domingos a las 12 de la mañana en nuestra sede Social del Centro Municipal de Mayores ISAAC RABÍN.

Los expertos opinan que si queremos apreciarlos hay que saber escuchar diferenciando los distintos tipos de cante sin adulterarlos. Al mismo tiempo, se hace una petición a las distintas academias de baile que existen en nuestro barrio para que las alumnas/os que reciben clases de flamenco y quieran soltarse en bailar, compartan con ellos las mañanas de los domingos acompañadas de una gran guitarra como les la de **Manolo Segura**.

Durante el mes de septiembre, a las 20:00 h. de lunes a jueves, podréis ver a **LOS VERDIALES** en TV-Digital Moratalaz a través de nuestra web: www.informativomoratalaz.com



Cantaos de la Asociación (de izquierda a derecha)

- José Luís Fernández
- Mora de la Mancha
- Trinidad Alcaide
- Marce García (ganador del premio nacional Melón de Oro de Murcia año 2007)
- Maite Reina
- Juan A. Morena “El Patri”
- Manuel Rojas “El Canario”
- Angel Molero



Bar Marisol - Cervecería



* * * * * GRUPO: MIEL y CANELA * * * * *



GRAN TERRAZA
MENÚS CASEROS
COMIDAS POR ENCARGO
TRATO PERSONALIZADO



C/ Tacona 11 - 28030 Madrid) - Tel.: 609 80 68 59 (Moratalaz)

“Nos sentimos abandonados”

Vecinos de Pavones denuncia el estado de su bulevar



Un niño monta en bici por los soportales, llenos de pintadas. / J.M.Méndez



Lugar donde deberían estar instalados los riegos automáticos, rodeado de hierba seca y hojas. / J.M.M

Hace unos pocos años, los vecinos que paseaban por el bulevar de Hacienda de Pavones (entre los números 120 y 193) podían disfrutar de un césped frondoso y cuidado y unos árboles enormes bajo cuya sombra muchos de ellos pasaban la tarde conversando. Actualmente, sólo queda la

sombra. Algunos de los árboles han tenido que ser talados por su mala salud y otros van camino de seguir el mismo destino. La hierba, completamente seca y amarillenta, está cubierta de hojas secas y las bocas de riego inutilizadas. Los riegos automáticos que iban a instalarse quedaron en un incomprendible estado. Se

hicieron las canalizaciones pero se paralizaron las obras cuando sólo restaba colocar los propios riegos. Para rematar, los graffiteros han elegido como lienzo para sus obras los soportales colindantes. Recorriendo la zona con la persona que contactó con nosotros, muchas otras se unen para transmitirnos la

misma sensación “con lo bonito que era este bulevar y mira cómo ha quedado. Hemos enviado escritos, recogido 350 firmas e intentado hablar con el

concejal y no nos han hecho caso, nos sentimos abandonados pero no vamos a rendirnos, queremos volver a ver nuestro paseo como antes estaba”.



COLEGIO SAN MARTÍN

Todo un proyecto para una educación en valores

MÁS DE 50 AÑOS NOS AVALAN

Colegio San Martín

5 Aniversario

Cursos: 1958/59 al 2008/09 y seguimos...



Ven a mi Cole y forma parte de nuestra familia

SERVICIOS

- ★ Comedor
- ★ Gabinete Psicopedagógico
- ★ Departamento de Orientación
- ★ Seguro Escolar
- ★ Gabinete Médico (Diario)
- ★ Medios Audiovisuales
- ★ Biblioteca
- ★ Gimnasio
- ★ Laboratorios

- ★ **Educación concertada en todos nuestros niveles**
 - ☐ Educación Infantil
 - ☐ Primaria
 - ☐ E.S.O.
- ★ **Enseñanza precoz de idiomas**
Estudio de inglés y francés a partir de los 3 años
- ★ **Atención individualizada**
- ★ **Formación integral**
- ★ **Desarrollo de hábitos de estudio**
- ★ **Actividades extraescolares y complementarias**
Judo-Informática-T. inglés-T francés Proyecto Activación Inteligencia, etc.

El Colegio San Martín fundamenta su acción educativa en una concepción global del hombre y del mundo. Por ello trabaja para la formación de los jóvenes en estrecha colaboración con la familia

Avda. Dr. García Tapia, 122 - 124 (Moratalaz) – Información: 91 439 06 24

LA PASARELA TOMA FORMA



Vista de la pasarela desde Moratalaz, con el Pirulí al fondo. / J.M.Méndez

La pasarela peatonal que unirá los barrios de Moratalaz y La Estrella entre las calles Manuel Machado y Pez Volador, es ya una realidad. Sólo quedan por construir los accesos desde ambos lados, pero el armatoste sobre el que los vecinos cruzarán la M-30 ya está instalado. El paso elevado, que ha costado más de dos millones de euros, se inaugurará a principios de 2010, tras haber provocado manifestaciones en su contra y la sorpresa de las Juntas Municipales de Moratalaz y

Retiro, que no fueron consultadas por el Ayuntamiento acerca de su colocación. La polémica se desató por el alto coste que supuso para las arcas municipales, habiendo otro puente que une los dos distritos a unos 300 metros. Además, los vecinos de La Estrella no querían tener una vía de comunicación tan directa con el cercano y conflictivo edificio de El Ruedo, al considerar que puede conllevar problemas de inseguridad al ser más difícil su vigilancia, sobre todo al caer la noche.



Depilación Definitiva
Cavitación
Plataformas
Presoterapia
Tratamientos Faciales
Tratamientos Corporales

www.sensebene.com



Próxima Apertura
Camino de los
Vinateros 40
28030 Madrid

El significado de una sinfonía

Apunten las fechas: 21 y 28 de septiembre de 17.30 h a 19 horas. Son los últimos para apuntarse al Taller Musical sobre grandes maestros que se impartirá en el Centro de Educación de Adultos de Moratalaz (C/ Corregidor Alonso de Tobar, 7), cada lunes durante hora y media.



Es gratuita, las personas interesadas tan solo deben presentar el DNI y rellenar una ficha con sus datos. A lo largo del año, los alumnos examinarán con detalle sinfonías de Mozart, Beethoven, Brahms, Mahler o Tchaikovsky entre otros, bajo la batuta del profesor del curso, Joaquín Camacho Ayerbe.

Hockey y patinaje en las pistas del Anfevi



Foto: spvpatinaje.org

Los patines del club SPV comienzan a rodar una temporada más en las pistas del ANFEVI en Moratalaz (Hacienda de Pavones s/n) y Valdebernardo (Cordel de Pavones, 20).

El SPV ofrece clases tanto de patinaje como de hockey patines (en la imagen) de varios niveles. Puede consultarse información sobre horarios y situación de las pistas en www.spvpatinaje.org

ENSEÑANZAS IMPARTIDAS EN EL I.E.S. MORATALAZ

C/ Corregidor Diego de Valderrabano, nº 35 - Tel: 91 430 68 09



CICLOS DE GRADO MEDIO:

- Equipos Electrónicos de Consumo
- Gestión Administrativa.
- Farmacia y Parafarmacia.
- Cuidados Auxiliares de Enfermería.

CICLOS DE GRADO SUPERIOR

- Sistemas de Telecomunicación e Informáticos.
- Secretariado.
- Administración y Finanzas.

- Anatomía Patológica y Citología.
- Laboratorio de Diagnóstico Clínico.
- Audiología Protésica.

BACHILLERATO:

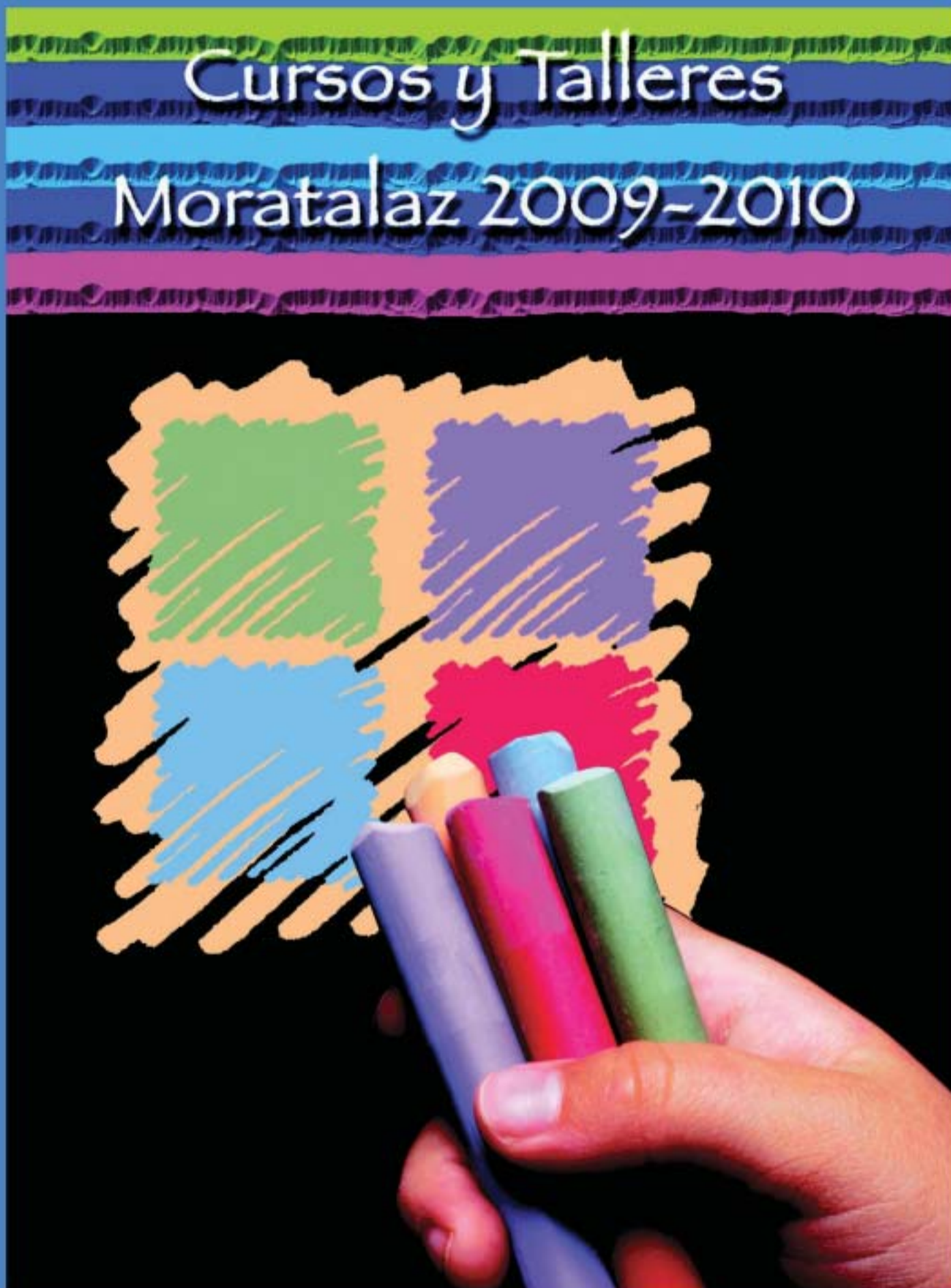
- Bachillerato de Ciencias y Tecnología

PROGRAMAS DE CUALIFICACIÓN PROFESIONAL INICIAL:

- Operaciones auxiliares en sistemas microinformáticos

DISTRITO MORATALAZ

Cursos y Talleres Moratalaz 2009-2010



CADA DISTRITO TIENE SU PUNTO

TU DISTRITO ESTÁ LLENO DE PUNTOS DE ATENCIÓN
AL CIUDADANO, SOCIALES, CULTURALES,
DEPORTIVOS... ¡DESCÚBRELOS!



LIBROS MÁS VENDIDOS DEL MES

Nº	Título	Autor	Editorial	P. V. P.
1	LA REINA EN EL PALACIO DE LAS	Stieg Larsson	Destino	22,50 €
2	LA CHICA QUE SOÑABA CON UNA CERILLA	Stieg Larsson	Destino	22,50 €
3	LOS HOMBRES QUE NO AMABAN A LAS...	Stieg Larsson	Destino	22,50 €
4	LA MANO DE FÁTIMA	Ildefonso Falcones	Grijalbo	24,90 €
5	CAUTIVA EN ARABIA	Cristina Morato	Plaza & Janés	19,90 €
6	LA SOLEDAD DE LOS NUMEROS PRIMOS	Paolo Giordano	Salamandra	16,00 €
7	EL PAÍS DEL MIEDO	Issac Rosa	Seix Barral	19,50 €
8	HACIA EL AMANECER	Michael Greenberg	Seix Barral	18,00 €
9	LA CRISIS NINJA	Leopoldo Abadía	Espasa	17,90 €
10	LA TRAMPA	John Grisham	Plaza & Janés	22,90 €

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

YOGA MENTAL Y SALUD EMOCIONAL**" EL REENCUENTRO CON EL CORAZÓN DE LA VIDA "**

Las vacaciones de verano para aquellos que hayan tenido la fortuna de disfrutarlas han finalizado y de nuevo hemos regresado a nuestros lugares de residencia, con experiencias vividas de todo tipo y con nuevas expectativas para el reencuentro con el corazón de la vida, dentro de una gran incertidumbre por el momento histórico que vivimos de la gran depresión económica y muy expectantes ante lo que pueda suceder, en el marco de una nueva sociedad nueva que marcará nuestro futuro.



hay amor y desamor, los que hoy nos adulan mañana nos pueden detestar y un sin fin de lo imprevisible que cada día nos puede deparar o sorprender, pero esta es la realidad de la vida y que ciertamente todavía es un gran misterio.

Asimismo, para potenciar nuestro campo emocional y psicológico no hay más remedio que ejercer sobre nosotros un trabajo interior, para ir encontrando un punto de quietud con un estado de calma en la vida diaria y aprender a contemplar con sosiego y ecuanimidad los cambios de la vida, el transcurrir de los hechos y acontecimientos. A medida que vamos recobrando el equilibrio interior, va emanando una sensación placentera de quietud y profundo bienestar, finalizando con una sentencia del yoga que reza: "Si hoy no cambias nada en ti ¿por qué suponer que algo en ti mañana será diferente?".

Feliz regreso a todos los lectores.

Paulino Monje

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

e-mail : paulinomonje@hotmail.com

Una vez más se hablará del síndrome post-vacacional y sus derivados de ansiedad, estrés, agitación, insomnio y otros síntomas afectivos y / o emocionales con las recomendaciones de siempre para restablecer de nuevo el equilibrio vital necesario para seguir adelante, pero más allá de los remedios de placebos o similares que puedan ejercer una reacción rápida y / o aparentemente beneficiosa, no es la solución definitiva por mucho que lo parezca.

Los seres humanos gozamos afortunadamente de excepcionales mecanismos naturales que podemos desarrollar en grado sumo, para contrarrestar cualquiera de los avatares y desafíos de nuestro proyecto de vida a la que debemos abrazar en todo momento con fuerza y determinación, asumiendo la regla de oro de que todo es transitorio e impermanente: sufrimos y gozamos,

"El Comentario"

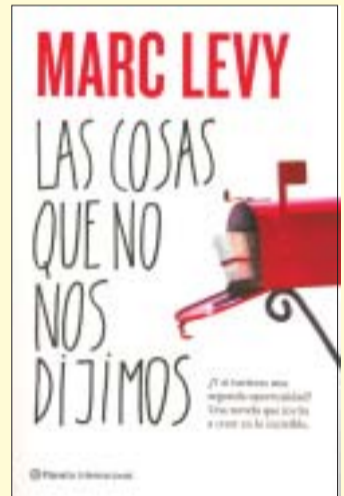
Título: Las cosas que no nos dijimos
Autor: Marc Levy
Editorial: Planeta Internac.
P.V.P.....: 19,50.- €

Cuando una novela es buena de verdad, no se deja definir fácilmente.

Inteligente, emocionante, divertida, ágil, imprevisible, tierna, cosmopolita, deliciosa, absorbente, dulce, profunda, mágica, intrigante, adictiva, cómplice, romántica, urbana, sorprendente, vital, entrañable, apasionada, sutil, original, esperanzadora, única, sensible, catártica, cautivadora, ingeniosa, magistral, extraordinaria y absolutamente inolvidable.

La nueva y sensacional novela del autor francés que ha cautivado al mundo.

Consultar en LIBRERÍA MÉNDEZ

**PRÁCTICA DE YOGA Y MEDITACIÓN**

Clases de prueba gratis
Todos los niveles y horarios
Abierto fines de semana



Camino de Vinateros, 47 - 28030 Madrid (Moratalaz)
Metro L.9 Vinateros - Buses: 30 - 32 - 71 - 113 y 20
Tel.: 91 430 82 96 - info@mangalam.es - www.mangalam.es

SABOR ASTURIANO EN MORATALAZ

Desde mediados de julio, los vecinos de Moratalaz pueden disfrutar de la cocina asturiana sin salir del barrio. "LA SIDRERÍA", situada en Fuente Carrantona, nº 55, ha sido muy bien acogida por los clientes. El ambiente, los productos y los interiores, cuidados al más mínimo detalle, les harán sentirse como en cualquier sidrería del corazón de Asturias. A partir de ahora ya lo saben, si quieren ver en primera persona el auténtico childe asturiano, no hace falta que vayan muy lejos.

EUROTRANS RENT A CAR

ALQUILER Y RENTING DE VEHÍCULOS

Pacífico

www.eurotrans.com.es



10 % de Dcto. presentando este ANUNCIO

LIDER EN ALQUILER Y RENTING DE VEHÍCULOS

C/ Santa Maria Reina, 4 - Local 5 (Esq. Av. Andalucía)
Avenida de los Poblados (frente al 183)
Tel.: 91 552 55 04 - 91 318 20 85 - 607 165 062

ESCUCHA

RADIO-TV
DIGITAL
MORATALAZ

En www.informativomoratalaz.com



Estética Especializada **PARREÑO**



Depilación Eléctrica (TERMOLISIS, ELECTROLISIS, BLEND) y Depilación Laser se unen para hacer realidad tu sueño: **Eliminar el vello no deseado.**

**CENTRO PIONERO, SIEMPRE
A LA VANGUARDIA DE LA
ESTÉTICA PROFESIONAL**

Veinte años luchando por **tu satisfacción.**

Tel.: 91 430 03 96

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



*"Su curriculum está muy bien,
pero una preguntita:
¿No tendrá previsto
quedarse **embarazado**?"*

SI ESTA SITUACIÓN ES ABSURDA CON UN HOMBRE, TAMBIÉN DEBERÍA SERLO CON UNA MUJER.

En la Comunidad de Madrid hemos avanzado mucho, pero la conciliación de la vida personal y profesional requiere el compromiso de todos, hombres y mujeres.

Último adiós al impulsor de baloncesto en Moratalaz

En homenaje a José Luis Fernández, presidente y fundador del Club Baloncesto Moratalaz



José Luís toma la palabra en la Fiesta del club

16 años después el club ha cambiado, hay varios equipos federados y algunos han conseguido importantes éxitos a nivel local. Los chavales entrenan más, juegan más lejos y en mejores canchas pero lo importante es que siguen disfrutando igual que cuando todo esto empezó.

Los que personalmente hemos tenido la ocasión de conocer a José Luis coincidimos en que fue una gran persona, bastante alejado de lo que la gente pueda pensar del presidente de un club.

Hablaba de tú a tú a cualquier persona, independientemente de que fuese un niño o el entrenador más veterano. Con el mismo respeto, la misma educación y el mismo



José Luís Fernández intercambiando impresiones con Moisés Rodríguez

cariño. De frente, mirando a los ojos, tratando de ayudar. Y no importaba que fuese para felicitar o para indicar algún error, lo hacía con la misma elegancia. Probablemente por eso, todo el mundo estaba dispuesto a escucharle.

MISA FUNERAL POR JOSÉ LUIS FÉRNANDEZ CANO

Viernes 11 de septiembre 20 horas
Parroquia Nuestra Señora del Buen Aire
C/ Encomienda de Palacios, 192



José Luís aplaudiendo los éxitos conseguidos

De una sencillez apabullante, José Luis era un habitual en la grada durante los partidos, animando a los chavales. Terminado el partido los padres se iban con sus hijos y él se iba a hablar con el entrenador, a interesarse por cómo iban los entrenamientos, el grupo, el ambiente entre ellos y a esperar al siguiente encuentro. No era de aquellos que alardean de sus logros, pero bien puede sentirse orgulloso de lo que ha conseguido. El legado que deja es inmenso,

decenas de chavales que cada fin de semana disputan partidos con una numerosa afición que les respalda. El objetivo inicial con el que los padres del Francisco de Luis comenzaron la andadura del club, ha sido superado con creces, manteniendo intactas las intenciones: que los chicos disfruten con el deporte de la canasta.

Se va el presidente de un equipo de baloncesto, pero la sensación es la de perder al padre de una gran familia. El padre de una enorme *Marea Roja* llamada C.B.Moratalaz.



¿FURGONEAS?

EXPOSICIÓN Y VENTA DE VEHÍCULOS NUEVOS YA TRANSFORMADOS.

CREAMOS EN NAVARRA EL ESPACIO MÁS GRANDE ESPECIALIZADO EN "FURGOS" DEL ESTADO, CON MÁS DE 1000M² ENTRE: EXPOSICIÓN, TIENDA DE ACCESORIOS Y TALLER.

VENTA →

500M² DE EXPOSICIÓN

250M² DE ACCESORIOS

250M² DE TALLER

FURGOS ↑

←

↑

↓

FURGOTRANSFORMACIONES

www.furgokaravanning.com

Pol. Ind. Ezkabarte Calle V, Nº 6 31194 Orlain Navarra / Navarra Tel: 948 31 78 39

COLEGIO Gredos San Diego Las Suertes



C/ Rafael de León, 10 - 28051- Madrid - Tel. 91 786 13 47

Formación Profesional

- GESTIÓN ADMINISTRATIVA
- EDUCADOR INFANTIL
- ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS
- ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS
- CURSO PREPARATORIO A PRUEBAS DE ACCESO A GRADO SUPERIOR

y también

E. INFANTIL DESDE 0 AÑOS, E. PRIMARIA, E.S.O. Y BACHILLERATO

PROGRAMA DE INMERSIÓN LINGÜÍSTICA

- Inglés como lengua vehicular.
- Grupos reducidos.
- Refuerzo de la conversación con profesores nativos.

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

Calificación más alta de España en Selectividad en junio de 2007 para un alumno GREDOS SAN
50 AÑOS DE EXPERIENCIA

COOPERATIVA

www.gredossandiego.com

OTROS COLEGIOS GREDOS SAN DIEGO:

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

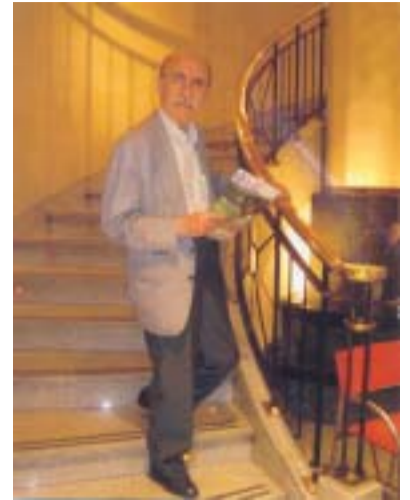


- La Entrevista -

- **Hablamos de nuevo con Jesús Guzmán, uno de los vecinos más ilustres de Moratalaz**

* Nació en Madrid el 15 de junio de 1926 en el seno de una familia de actores, aunque pasó su infancia en Barcelona donde debutó en teatro a los 9 años. Poco después interpretó diversos papeles en distintas compañías como la de Irene López Heredia, Lili Murati, Rafael López Somoza, Guadalupe Muñoz Sampedro y otras más, aunque con ésta última, realizó una gira por Latinoamérica,

donde por primera vez se puso delante de una cámara en San Juan de Puerto Rico en el canal Tele-Mundo, y ¡qué casualidad! De protagonista en un programa que se llamaba "Justo Justino Reyes, buscón de trampas y leyes" de regreso a España en 1956 fue uno de los pioneros de televisión española y al mismo tiempo debutó en el cine con personajes, como siempre, de registro cómico.



Su máxima popularidad le llegó a partir de 1971 cuando interpretó el papel de Braulio el cartero, en la famosa serie de televisión española "Crónicas de un pueblo".



¿Le molesta que, después de tantos años, le sigan identificando con Braulio, el cartero de Crónicas de un pueblo?

A todos nos llega un personaje que es el punto de referencia, como le pasó a Sara Montiel con "El último cuplé", a Toni Leblanc con "Los Tramposos", a Antonio Ferrándiz con "Verano Azul"... y así a otros muchos.

¿Por qué cree que le ha marcado tanto ese personaje?

Primero porque la serie estaba muy bien, lo mismo que todos mis compañeros de reparto, y si bien en un principio éramos pocos, con el tiempo fueron colaborando otros de los mejores actores del momento. Y segundo, en mi papel puse mucha ilusión y profesionalidad ¡que no es poco!, y el público lo valoró dándome su simpatía.

¿A qué le hubiera gustado dedicarse de no haber sido actor?

Nunca lo he pensado, creo que nací para ser actor y así seguiré mientras viva, que espero que sean muchos años.

Ha hecho cine, teatro y televisión ¿qué medio prefiere?, ¿en qué papeles se ha sentido más cómodo?

No tengo preferencia siempre que el personaje merezca la pena y aunque he hecho bastantes protagonistas no siempre puede uno esperar el papel de su vida.

Su trayectoria posterior se ha centrado sobre todo en Televisión y Teatro, fundando su propia compañía con la que ha recorrido toda España durante 14 años, con algunas incursiones en Zarzuela, Comedia musical y Revista.

¿Cómo se enfrenta a un nuevo papel?, ¿sigue algún ritual antes de salir a escena?

Mi método es crearme que soy tal o cual personaje a la hora de interpretarlo, ¡nada más y nada menos!, por lo demás no tengo manías ni en el cine ni en el teatro.

¿Cómo es la vida cotidiana de un actor?

En mi caso, una vez fuera del plató o del escenario soy yo mismo Jesús Guzmán y nada más.

¿Qué momento destacaría de su trayectoria profesional?

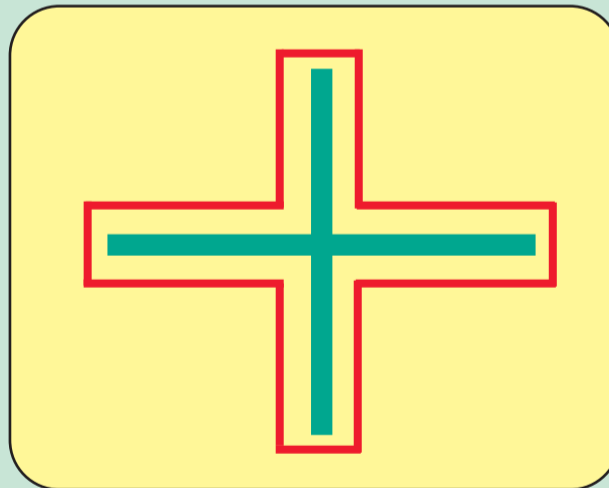
No tengo preferencia, lo más destacado para mi es mi vida privada, mi mujer, mis hijas y mis nietos, o sea, mi familia, ¿qué más puedo pedir?

¿Ha pensado en retirarse?

Creo que no pero eso nunca se sabe, soy muy joven todavía, ¡sólo tengo 83 años!

FARMACIAS DE GUARDIA: MES DE SEPTIEMBRE

Día 01: Av. Moratalaz, 101 (de 9,30 a 23 h.)
Día 01: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 02: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 02: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 03: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 03: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 04: Vinateros, 4 (de 9,30 a 23 h.)
Día 04: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 05: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 05: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 06: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 06: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 07: Av. Moratalaz, 101 (de 9,30 a 23 h.)
Día 07: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 08: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 08: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 09: Cº Vinateros, 4 (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: Fuente Carrantona, 47 (de 9,30 a 9,30 h.)
Día 12: Pico Artilleros, 56 (de 9,30 a 23 h.)
Día 12: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 13: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 13: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 14: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 14: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 15: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 15: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)



Abierta 24 horas:
Fuente Carrantona, 47

Día 16: Laguna Negra, 13 (de 9,30 a 23 h.)
Día 16: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 17: Fuente Carrantona, 47 (de 9,30 a 9,30 h.)
Día 18: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 18: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 19: Cº Vinateros, 4 (de 9,30 a 23 h.)
Día 19: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 20: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (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: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 22: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 23: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 23: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 24: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 24: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 25: Fuente Carrantona, 47 (de 9,30 a 9,30 h.)
Día 26: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 26: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 27: Cº Vinateros, 4 (de 9,30 a 23 h.)
Día 27: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 28: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 28: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 29: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 29: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 30: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 30: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)

WWW.MORATALAZ.COM

GUIA DE SERVICIOS

MORATALAZ

y Col. de Valdebernardo

670 77 77 57



NOVEDADES MORATALAZ

CONTINUA LA X EDICIÓN DEL CONCURSO DE POP ROCK

Tras un verano de extremo calor en el que se ha hecho un pequeño parón para que las bandas tomen aliento, la Sala Silikona se complace en continuar con la X edición del Concurso de Pop Rock, en donde la tercera fase y los cuartos de final se darán cita en el escenario cada lunes y martes a partir de la primera semana de septiembre y hasta finales de mes, donde continuarán las siguientes fases en aras de llegar dentro de muy poco tiempo a la tan ansiada final, que, tras lo visto en estas anteriores fases, promete darnos alguna que otra sorpresa. Bien es cierto que el nivel de esta edición ha sido la nota más evidente

respecto a otras ediciones, ya que hemos contado con bandas de muy notable gusto por el rock y grandísima puesta en escena así como una aceptación por parte del público que no desmerece a cualquier evento musical de mayores dimensiones en la capital. Sin duda es un buen momento para vivir la tensión de los últimos conciertos que se aproximan y sentir las descargas metálicas de pop rock en plaza del Encuentro 1, Moratalaz, en Sala Silikona, donde a medida que se acerque el día de la final subirán los decibelios y la calidad en cada uno de los conciertos que os ofreceremos hasta final de otoño.



Trade DJ'S SCHOOL CHART

- 1 DAVID GUETTA - When lovers...
- 2 GURU JOSH - Infinity 2009
- 3 LOONA - Por La Noche (rmx)
- 4 CARLOS GALLARDO - Love S Killer
- 5 LADY GAGA - Just Dance (H. 'Choo' remix)
- 6 SORAYA - La noche es para mi
- 7 R.I.O - When the sun comes down
- 8 LILY ALLEN - The fear (rmx)
- 9 SASH ft STUNT - Raindrops
- 10 ALLISON HINDS - Roll It Gal

LISTA EXITOS MORATALAZ

- 1 - CARLOS BAUTE - Colgando en tus manos
- 2 - BEYONCÉ - Halo
- 3 - PIGNOISE - Estoy enfermo
- 4 - ALESHA DIXON - the boy does nothing
- 5 - SHAKIRA - Loba
- 6 - LADY GAGA - Poker face
- 7 - EFECTO MARIPOSA - Por quererte
- 8 - MACACO - Moving
- 9 - BILLIE THE VISION... - Summercat
- 10 - KILLERS - Human
- 11 - REBECA JIMÉNEZ - Solo quiero...

CONCIERTOS SEPTIEMBRE 2009

SALA SILIKONA
PLAZA DEL ENCUENTRO, 1.
MORATALAZ, MADRID.
METRO VINATEROS.
(+ INFO: 91 823 10 50)

- MARTES	01	- 21:00 h	- "CONCURSO POP ROCK" - 3ª Fase - "JAMES BONZO" + "CROMATICA PISTONA" + "SNAKE CHARMER"
- SABADO	05	- 21:30 h	- "DAWN 2 DUSK" + "FUERA DE SITIO"
- DOMINGO	06	- 20:30 h	- "THE MEMORIES"
- LUNES	07	- 21:00 h	- "CONCURSO POP ROCK" - 3ª Fase - "BLACK HAT" + "PIN SPEED" + "DEFECTO MORAL" + "PADRE CRONOS"
- MARTES	08	- 21:00 h	- "CONCURSO POP ROCK" - 3ª Fase - "PALABRAS Y COMPAÑIA" + "FORENSSICK" + "FRAN SOLER" + "MAYHEM BOULEVARD"
- LUNES	14	- 21:00 h	- "CONCURSO POP ROCK" - ¼ de Final - "PHENOMNAL CAT" + "SOMOS NADIE" + "SANE HALLER"
- MARTES	15	- 21:30 h	- "CONCURSO POP ROCK" - ¼ de Final - "BLACK EILER" + "P. SATORI" + "EMET"
- VIERNES	18	- 20:30 h	- "MAYHEM BOULEVARD" (Rock / Alternat.) + "HEY US" + "PLANTRAN"
- SABADO	19	- 21:00 h	- "LA NOCHE EN BLANCO" - ¼ de Final - "HANDICAP" + "FRIENDLY NOISES" + "THE BURNING BULLETS" + "CRACK IN AUSTIN"
- MARTES	22	- 21:00 h	- "CONCURSO POP ROCK" - 1/4 de Final - "MAX MIMINKO" + "SHOOTER" + "DESORDEN"
- SABADO	26	- 22:00 h	- "DE SOUL A SOUL" (Soul 60's)
- MARTES	29	- 21:00 h	- "CONCURSO POP ROCK" - ¼ de Final - "ENCLAVE DE SOUL"

DISCO - BAR
SILIKONA

Sala de Conciertos

Plaza del Encuentro, 1. Moratalaz - Madrid

ABIERTO TODOS LOS DÍAS

Tel. 91 439 72 12 / 91 823 10 50

www.salasilikona.es

REGISTRO DE CONTRATOS DE TRABAJADORES AUTÓNOMOS ECONÓMICAMENTE DEPENDIENTES



Cuando necesites que alguien alce tu voz...
Consulta a profesionales especializados

Tel. 91 328 86 06

www.map-asociados.es

El Real Decreto 197/2009, de 23 de febrero, desarrolla el Estatuto del trabajo Autónomo en materia de contrato del trabajador económicamente dependiente y su registro, creándose el

Registro Estatal de asociaciones profesionales de trabajadores autónomos.

Tiene consideración de trabajador autónomo económicamente dependiente la persona física que realiza

una actividad económica o profesional a título lucrativo y de forma habitual, para un cliente del que percibe, al menos el 75% de sus ingresos por rendimientos de trabajo y actividades económicas o profesionales.

El contrato tendrá la duración que las partes acuerden, pudiendo fijarse una fecha de término del contrato o remitirse a la finalización de un servicio determinado. De no fijarse duración el contrato, este surtirá efectos desde la fecha de su formalización y será pactado por tiempo indefinido. Dicho contrato se formalizará siempre por escrito existiendo

la obligación de identificar a las partes que lo conciertan, precisar los elementos que configuran la condición de económicamente dependiente, el objeto y causa del contrato así como el régimen que establezca los descansos, duración de jornada, etc.

Como consecuencia de este Real Decreto se establecen directrices relativas a su registro. **El contrato deberá ser registrado por el trabajador autónomo en un plazo de diez días hábiles siguientes a su firma**, comunicando a la parte contratante dicho registro en el plazo de cinco días hábiles siguientes al mismo.

Si transcurre el plazo establecido de quince días para su registro y el trabajador autónomo no lo hubiere realizado, será obligación de la parte contratante proceder a su registro en el plazo de los diez días hábiles siguientes. **El registro, se efectuará en el Servicio Público de Empleo Estatal.**

Así mismo serán objeto de comunicación las modificaciones del contrato y terminación del mismo, en los mismos términos y plazos señalados anteriormente.

Manuela Lens Cernadas

Graduado Social

MAP & ASOCIADOS

MIS RECUERDOS...

Juan A. Barrio

Siguiendo con los relatos que iniciamos en números anteriores de este Informativo, con relación a los trabajos, herramientas, costumbres, etc., etc., que había en mi pueblo y alrededores, voy a hablar de..

LAS ERAS

Antiguamente cuando llegaba el verano no era sinónimo de vacaciones, al menos en los pueblos que se dedicaban a la agricultura, sino de trabajo para todo el mundo, incluidos mujeres, jóvenes y chicos/chicas de la escuela y trabajo duro del campo.

En otros meses anteriores les he contado cosas de la siega, de la trilla, del acarreo, por lo que en este voy a contar otros trabajos que se hacían en las eras.

Las eras eran el lugar donde se llevaba las mieses, después de segarlas, para trillarlas. Esta acción se llamaba acarreo. Se hacía en carros, equipados con palos altos llamados estacas y tirados por mulos o por vacas, ó con burros que llevaban el la albarda otros palos para sujetar los haces con sogas que se llamaban amucas.

Las eras son un pequeño trozo de tierra que estaba, bastante plana, que estaba plantada de césped (hierba) y

cuando llegaba el verano se cortaba lo mas a ras del suelo que se podía para poder recoger mejor el grano, después de trillar. La acción de cortar bien la hierba se llamaba **machotar** y se hacía con una hoz y con una escoba **longera** ya bastante usada y desgastada.

Las escobas **longeras** se hacían de unas plantas que crecían entre las mieses (trigo, cebada, avena...), de aproximadamente un metro de altas. Se arrancaban y juntando un manojo de ellas se ataban con una cuerda en el extremo próximo a las raíces y con otra en la parte mas amplia de las ramillas.



Las eras solían estar en las proximidades del pueblo y algunas de ellas tenía un pequeño edificio llamado caseta que se utilizaba para guardar todos los útiles que se utilizaban en ella (trillos, rastros, bielas

de madera, escobas, volvederas, máquinas de aventar, etc. etc.).

En otros lugares, como el pueblo de mi mujer en la provincia de Ciudad Real, que la distancia entre los pueblos es muy grande, algunos años la zona que se sembraba de cereal quedaba



muy lejos del pueblo y entonces se hacían las eras en lugares más próximos a donde estaba el cereal y se transportaba a las casas ya el grano después de limpio y solo la paja necesaria para el consumo de los animales.

En estos casos también tenían una casa pequeña de adobe, que llaman casillas, que servían para alojarse en ellas lo que duraba la trilla. También las utilizaban los hombres cuando iban a arar o sembrar durante el tiempo que durara el trabajo en la zona. Se llevaban comida para varios días, haciéndose la



comida en una hoguera de leña y durmiendo en una colchoneta de paja. Se juntaban por la noche varios hombres en la misma casilla para darse compañía. El agua lo cogían de algún arroyo o fuente cercana.

Volviendo a las eras, otro trabajo importante era aventar. Una vez trilladas las mieses, quedaba el grano envuelto con la paja y había que separarlo.

Cuando había algo de viento, mediante una biela se lanzaba hacia arriba un poco de la mezcla de grano y paja y el grano al pesar mas caía en un sitio y la paja quedaba un poco mas lejos.

Esta era una labor muy lenta y laboriosa. Sobretudo porque había que esperar a que hiciese el viento justo y seguido en la misma dirección, pues sino podría volverse a ensuciar de paja el grano ya limpio.

Esta tarea mejoró con las aventadoras que consistía en provocar el movimiento de aire con unas aspas que daban vueltas.

Del tema de la aventadora les escribiré en otro artículo, pues creo que merece la pena extenderme mas para decirlas como funcionaba y el avance importante que fue en la época.

Como les comentaba, una vez separado el grano de la paja, el grano se llevaba a los graneros, que solía ser en la parte alta de las casas (en mi pueblo se llama sobrao) y la paja se guardaba en los pajares, pero solo la necesaria para el gasto de los animales. El resto de paja se vendía desde las eras a otros ganaderos, normalmente de otros pueblos que se dedicaban mas a la ganadería que a la agricultura o se sacaba al campo a que en el invierno se pudriera con el agua y utilizarla como estiércol.

Cuando ya se sacaba toda la paja, se barría bien la era para que volviese a echar hierba para que sirviera de alimento para animales en la primavera o para segarla en el mes de junio y utilizarla como heno.

Con la acción de barrer la era se daban por terminados los trabajos del verano.



DISTRITO MORATALAZ

LA CIUDAD DE MADRID TIENE SU PUNTO



TU DISTRITO ESTÁ LLENO DE PUNTOS DE ATENCIÓN AL CIUDADANO, SOCIALES, CULTURALES, DEPORTIVOS... ¡DESCÚBRELOS!

Más información en Lineamadrid

- 010Lineamadrid*
- munimadrid.es
- Lineamadridoficinas

* Para llamadas desde el extranjero de Madrid, 90200 010, desde fuera del municipio 91 529 02 10.



CADA DISTRITO TIENE SU PUNTO

TU DISTRITO ESTÁ LLENO DE PUNTOS DE ATENCIÓN AL CIUDADANO, SOCIALES, CULTURALES, DEPORTIVOS... ¡DESCÚBRELOS!





CENTRO DE YOGA Y TERAPIA ENCUENTRO



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



Empezamos nuevo curso con las energías renovadas después de las vacaciones, para entrar en el otoño con fuerza y vitalidad.

Con el recuerdo vivo, lleno de la luz y el color de los días largos y del cambio de actividad con el que rompemos la monotonía de todo el año.

El equipo de profesionales que trabajamos en Encuentro, os damos la bienvenida con la misma ilusión que en cursos

anteriores y con nuevos proyectos que llevar a cabo con todos vosotros, que sois ese maravilloso material humano que nos empuja a profundizar e investigar en nuestros conocimientos.

Te ofrecemos a través del YOGA, un trabajo consciente y enriquecedor donde el crecimiento personal no se quede solamente en proyecto, y puedas desarrollar todo ese potencial positivo que llevas dentro.

Tenemos un espacio para la MEDITACIÓN, donde técnicas sencillas te ayudarán a educar tu atención en el presente, purificando y liberando tu mente, llevándote a la paz y la tranquilidad interior.

Contamos con un espacio tranquilo y acogedor donde en un ambiente agradable

puedas reponer y equilibrar tus fuerzas después o antes de la jornada de trabajo y que desde el primer día puedas sentirlo como algo tuyo.

En él encontrarás una amplia biblioteca para que puedas profundizar y ampliar los conocimientos que vas adquiriendo en las clases, y que seguro te ayudaran a aclarar tus dudas.

Seminarios de fin de semana donde se desarrollarán temas

monográficos, organizados por el propio Centro y también los que organizan la Asociación profesional de Profesores de Yoga de Madrid.

Talleres: **seguimos manteniendo el viernes el taller de CANTO DE ARMÓNICOS.**

ABRIMOS 2 GRUPOS NUEVOS DE YOGA, UNO A MEDIODÍA Y OTRO POR LA NOCHE.

* Para tu comodidad seguimos manteniendo un amplio horario de clases de MAÑANA, MEDIODÍA, TARDE Y NOCHE.



Inscripciones:

"El Centro estará abierto el lunes 28 de septiembre de 19:30 a 20:30 horas de la tarde para que te puedas informar e inscribir".

LAS CLASES EMPIEZAN EN OCTUBRE.

¡¡Dedícate un tiempo, porque tú eres lo más importante!!

El Equipo de ENCUENTRO
www.yogaencuentro.com
yogaencuentro@hotmail.com

Centro de Yoga y Terapia ENCUENTRO



- YOGA
- MEDITACIÓN
- TALLERES:
- SEMINARIOS

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

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

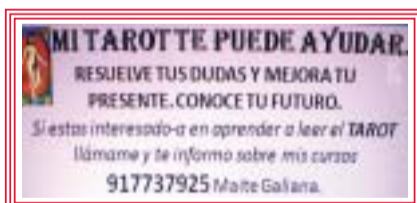


**PARA
CONTRATAR PUBLICIDAD
EN EL INFORMATIVO DE MORATALAZ
91 437 40 43 * 616 73 87 88**



* HORÓSCOPO *

SEPTIEMBRE 2009 - "VIRGO"



El Sol transitará por el signo de virgo del 23 de agosto al 22 de septiembre. Los signos de tierra (tauro, virgo y capricornio) serán los mas favorecidos por esta posición solar. Astrológicamente este periodo podría ser de los mas tensos del año. Todo lo relacionado con la salud o la falta de esta podría crear situaciones de verdadero caos. La política y la economía seguirán siendo puntos álgidos y podrían desencadenar acontecimientos bastante desagradables. En el amor frío frío.

Virgo es el sexto signo del Zodíaco. Es el signo del Servicio. A pesar de su modestia natural, las personas

nacidas bajo el signo de Virgo son trabajadores excelentes, y son eficientes al servicio de una buena causa. Son ordenados y organizados.

Virgo ocupa la Casa Sexta: La Casa de la Salud. Está regido por el Planeta Mercurio. En la antigua Mitología Romana, Mercurio (y su equivalente en griego, Hermes) es el Mensajero de los Dioses. Una deidad movidiza e inteligente, conocida por sus habilidades analíticas. La comunicación y la velocidad son las singularidades mercurianas. El planeta Mercurio es a la vez masculino y femenino; Géminis es el lado masculino y Virgo, es el lado femenino. A Géminis le gusta informarse un poco acerca de varios asuntos a la vez, pero los que han nacido bajo el signo de Virgo, prefieren explorar los temas más profundamente. Virgo comprende el sentimiento interior escondido detrás de cada palabra.

ARIES (Del 21 de Marzo al 21 de Abril)

Nuevos proyectos laborales y familiares ocuparán tu tiempo. Disfruta la plenitud de este momento.
Salud.....pequeñas molestias musculares
Dinero.....gastos
Amor.....tranquilidad
Tarot.....La Fuerza

TAURO (22 Abril a 22 Mayo)

Tiempo de renovación tanto profesionalmente como en tus relaciones sociales y familiares.
Salud.....molestias articulares
Dinero.....bien
Amor.....ilusiones renovadas
Tarot.....El Mago

GÉMINIS: (23 de Mayo al 22 Junio)

Estas en un periodo de cambios que deberías aprovechar para tu crecimiento espiritual. Viajes al extranjero.
Salud.....molestias lumbares
Dinero.....bien
Amor.....tranquilidad
Tarot.....La Rueda de la Fortuna

CÁNCER (22 de Junio al 22 Julio)

Podrías tener que ocuparte de papeleos relacionados con herencias o bienes inmuebles. Armate de paciencia.
Salud.....molestias en los oídos
Dinero.....bien
Amor.....frío
Tarot.....La Luna

LEO (23 de Julio al 23 Agosto)

Deberías de ocuparte de los asuntos legales sobre todo en lo relacionado con tu pareja. Periodo de cambio necesario.
Salud.....molestias en las piernas
Dinero.....justo
Amor.....frío
Tarot.....La Torre

VIRGO (23 de Agosto al 22 Septiembre)

Tus esfuerzos se verán recompensados pero todavía tienes por delante un periodo bastante duro con obstáculos que salvar.
Salud.....problemas circulatorios
Dinero.....escaso
Amor.....templadito
Tarot.....La Templanza

LIBRA (23 Septiembre al 22 Octubre)

Este periodo fluirás con la vida y todo lo que hagas estará lleno de creatividad.
Salud.....molestias cervicales
Dinero.....bien
Amor.....bien
Tarot.....La Emperatriz

ESCORPIO (23 Octubre a 22 Noviembre)

Hay muchas cosas que cambiar en el ambiente familiar. Los temas legales necesitan una intervención. Busca apoyo profesional.
Salud.....Estrés
Dinero.....miedos
Amor.....frío
Tarot.....El Diabolo

SAGITARIO (23 Noviembre al 21 Diciembre)

Periodo de aprendizaje, busca cosas que sean de tu agrado y que siempre has querido hacer. Nuevas filosofías y nuevos amigos.
Salud.....molestias biliares
Dinero.....bien
Amor.....regular
Tarot.....El Papa

CAPRICORNIO (22 Diciembre a 21 Enero)

Te convendría hacer una lista de prioridades. Que es realmente importante para ti y que recursos tienes en tu haber.
Salud.....molestias oculares
Dinero.....bien
Amor.....inestabilidad
Tarot.....El Emperador

ACUARIO (22 Enero al 19 Febrero)

Estas empezando un nuevo ciclo vital lleno de muchas posibilidades. Cree en ti y todo ira bien.
Salud.....molestias intestinales
Dinero.....bien
Amor.....regular
Tarot.....La Sacerdotisa

PISCIS (20 Febrero al 20 Marzo)

Podrías tener dificultades para salir del lío en que te has metido. Lo malo es que arrastras a otras personas. Dedicate al trabajo y todo ira bien.
Salud.....molestias estomacales
Dinero.....escaso
Amor.....crisis
Tarot.....La Torre.

BODY COACHING: CURA REMODELANTE TRAS EL VERANO



**CENTRO LÍDER, SIEMPRE
A LA VANGUARDIA DE
LA ESTÉTICA PROFESIONAL**

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



Estética Especializada
PARREÑO

Si este verano no te has sentido satisfecha de tu linea o, has tenido algún que otro exceso que la haga peligrar, **ahora es el mejor momento para ponerse en forma.**

Nuestro centro te propone una respuesta **global, original, personalizada: un tratamiento multi-activo con efecto adelgazante "adipo-reverse":**

- 1.- Efecto adelgazante "SLIM" preventivo del almacenamiento de las grasas y con acción lipolítica para reducir el aspecto de "piel de naranja".
- 2.- Efecto Firmeza "LIFT".
- 3.- Efecto reparador de las ESTRIAS.
- 4.- Efecto protector de las CAPILARES.

INNOVACIÓN y EXPERIENCIA

Tel.: 91 430 03 96

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
COMUNIDAD DE MADRID

UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO

CENTRO PÚBLICO DE EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS "MORATALAZ"
C/ Corregidor Alonso de Tobar, 7 - 28030 MADRID Telf.: 91 437 02 19
www.educa.madrid.org/web/cepa.moratalaz.madrid cepa.moratalaz.madrid@educa.madrid.org

ENSEÑANZA OFICIAL y GRATUITA

Turnos de Mañana y Tarde-Noche

ENSEÑANZAS DE FORMACIÓN BÁSICA

- EDUCACIÓN BÁSICA PARA ADULTOS
Título de Graduado en Educación Secundaria
- ESPAÑOL PARA INMIGRANTES

ENSEÑANZAS TÉCNICO-PROFESIONALES

- Curso de Formación Ocupacional (Taller Operativo): Técnicas Básicas de Enfermería
- Preparación a las Pruebas de Acceso a Ciclos Formativos de Grado Superior

ENSEÑANZAS PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y LA PARTICIPACIÓN

- Curso de Preparación a las Pruebas de Acceso a la Universidad Mayores 25 años
- Cursos de Informática: Informática básica, Ofimática
- Cursos de Inglés: Inglés 1, Inglés 2, Inglés 3

OTRAS ACTIVIDADES

- Ampliación Cultural
- Taller para Apreciar la Música Clásica
- Poesía
- Visitas Culturales
- Excursiones...

ENSEÑANZAS A DISTANCIA

100 CURSOS de FORMACIÓN a través de INTERNET.
Aula Mentor
www.mentor.mec.es

METRO

Artilleros
Vinateros

AUTOBUSES

8 - 20 - 30 - 32
71 - 100 - 113

¡ Matriculación: desde Septiembre !

Body Coaching:

Cura remodelante tras el verano

La aparición de la celulitis concierne a todas las mujeres, sin excepción, y son muchas las que se niegan a dejar que este mal se instale definitivamente.

Además de la insufrible "piel de naranja", la celulitis tiene consecuencias nefastas sobre los tejidos cutáneos; estiramiento de fibras y formación de estrías, degradación de la red sanguínea con aparición de capilares superficiales (Es importante tratar estos problemas paralelos de manera eficaz).

Siempre en busca de la máxima eficacia nuestro centro propone un tratamiento **multi-activo** con efecto adelgazante "**adipo-reverse**". Un tratamiento original, vanguardista y personalizado con el que nos remontamos al origen de la formación de la celulitis, al momento mismo en que estas vesículas grasas, que son los adipocitos, se producen.

El adipocito procede de una célula madre. Cuando se diferencia, se transforma en primer lugar en adipoblasto (célula no diferenciada) y luego en fibroblasto pre-adipocito, por último se convierte en adipocito maduro, la única célula capaz de almacenar triglicéridos.

Recientes descubrimientos han demostrado que los pre-adipocitos fabrican colágeno de tipo I mientras que los adipocitos diferenciados pierden esta capacidad ¿Podemos conseguir que los adipocitos dejen de almacenar energía (Lipogenesis) y produzcan proteínas de colágeno? ¿MENOS GRASA PARA MAS FIRMEZA?

Trás los últimos trabajos de **investigación científica**, un **nuevo principio activo** permite hoy modificar la función natural de la célula grasa y obligarla a formar ¡colágeno! Para la creación de nuevas fibras necesarias para la reestructuración de nuestros tejidos. Es el efecto "ADIPO - REVERSE"

La unión de la **cosmetología científica, aparatología evolucionada** y experiencia nos permite ofrecer una respuesta global, un tratamiento multi-específico:

- 1º Efecto adelgazante "SLIM"
- 2º Efecto firmeza "LIFT"
- 3º Efecto reparador de ESTRIAS
- 4º Efecto protector de CAPILARES

**ESTETICA ESPECIALIZADA PARREÑO
INNOVACIÓN Y EXPERIENCIA**

DE PARTICULAR A PARTICULAR

I N D I C E D E S E C C I O N E S

INMOBILIARIA	REGALOS	TRABAJO	DEPORTE	MUSICA/SONIDO	SERV. DOMESTICO
COMPRA-VENTA Ofertas Demandas	TODO TIPO DE ARTICULOS	OFERTAS - DEMANDAS Cuidado de ancianos, niños, minusválidos, enfermos, etc.	OFERTAS DEMANDAS	Aparatos televisión, aparatos vídeo, aparatos alta fidelidad, instrumentos de cuerda, acordeones, etc.	OFERTAS Solicito empleada hogar DEMANDAS Empleada de hogar se ofrece
ALQUILERES Ofertas Demandas		MOBILIARIO	VESTIDOS/ROPA	VARIOS	ELECTRODOMESTICOS
PISOS COMPARTIDOS Ofertas Demandas	Muebles de cocina, dormitorios, armarios, sillas, objetos de arte y decoración, cuadros, etc.	Ropa de bebé, juguetes, juegos, ropa de mujer, ropa de hombre, trajes de novia, trajes de 1ª comunión.	OFERTAS DEMANDAS	Frigoríficos, lavadoras, lavavajillas, cocinas, hornos, microondas, vitrocerámicas	COMPRA - VENTA Ofertas - demandas ALQUILER Oferta
HUESPEDES Ofertas Demandas					

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

ANUNCIOS ENTRE PARTICULARES

INMOBILIARIA**VENDO:
PISO / LOCAL / GARAJE...**

MORATALAZ.- Vendo local comercial, 125 m² en dos plantas, acondicionado como oficina con 6 despachos, calefacción, aire acondicionado, lunas de seguridad, buena situación. Tel.: 658.885.806

MORATALAZ.- Vendo local para negocio. Sala de espera con recepción, ofice y tres despachos completamente equipados. 45m Planta baja con acceso desde la calle. Junto a metro Artilleros. Precio negociable. Tfno 607.281.032

MORATALAZ.- Vendo plaza de garaje, parking Lonja, calle Marroquina - 16, vigilancia permanente. Precio: 34.000 € Tel.: 629.360.426

MORATALAZ.- Vendo piso 9º de 163 m² con 4 dormitorios, 2 cuartos de baño completos, cocina con ofice, gran salón, 2 terrazas, a/a, 6 armarios empotrados, todo exterior, piscina, paddel, zona infantil, garaje y trastero. Vigilancia 24 horas. 7 años de antigüedad. 450.749 € Tfno.- 605.364.606

MORATALAZ.- Se Vende Piso en C/Marroquina (L8), tres habitaciones dos cuartos de baño salón independiente, office, cocina y plaza de garaje incluida en el precio. Precio: 270.000 € Tel.: 605.968.597

MORATALAZ.- Vendo piso, por cambio de residencia, en Moratalaz, zona Pavones. 60 m con salon, cocina con terraza-tendedero, 3 habitaciones y cuarto de baño. Totalmente Reformado. Para entrar a vivir. Calefacción individual. Muy luminoso. Zona muy tranquila y con todos los servicios cerca, bus, metro, centro comercial, servicios de salud. Amueblado y con todos los electrodomesticos. 190.000 € negociables y con todas las posibilidades de financiación, a negociar. Mejor verlo. Envío Fotos. Preguntar por Mayte 654.229.357

ESTRELLA (Barrio).- Se venden trasteros de 20 m², totalmente reformados de suelo y pintura. Tel.: 651.04.74.29

O'DONNELL-SAINZ DE BARANDA. 115 m². Reformado. 3 dormitorios, 2 baños, exterior, piscina y jardines. 490.000 euros TFNO. 636.516.763 - 628.886.368



**Murales de Espejo
Vidrios de Seguridad
Cerramientos Aluminio
Instalaciones Comerciales
Muebles y Accesorios Baño**

**Cgdor. Juan Fco. de Luján, 11
Teléf.: 91 328 51 29
Móvil: 617 61 34 81**

**ALQUILO:
PISO / LOCAL / GARAJE...**

MORATALAZ.- Alquiler local comercial, 125 metros en dos plantas, acondicionado como oficina con 6 despachos, calefacción, aire acondicionado, lunas de seguridad, buena situación. Tel.: 658.885.806

MORATALAZ.- Alquiler plaza de garaje en el parking de la lonja, calle marroquina. Coche mediano. Vigilancia 24 horas. 95 euros. Llamar hasta 21 horas al Tel.: 635.066.720

MORATALAZ.- Sea alquiler piso en Vinateros, Urbanización Osa Menor, al lado de Hacienda. Piso de 2 habitaciones, totalmente reformado. Precio: 700 € al mes. Necesito nómina y aval. Tel.: 91 437.20.34

MORATALAZ.- Se alquiler piso en Moratalaz. 75 m², 3 habitaciones / 1 cuarto de baño. Tercera planta sin ascensor. Calefacción central. Tel.: 636.611.152 - 91 773.36.33

MORATALAZ.- Alquiler habitación cerca de la Plaza del Encuentro. Precio: 270 € Gastos incluidos y sin fianza. Preguntar por Marta en el Tel.: 626-269671

MORATALAZ.- Se alquiler habitación para caballero junto al mercado de Moratalaz. Llamar al Teléfono: 91 430.32.04

MORATALAZ.- Alquiler piso en moratalaz. Zona centro. Junto al centro cultural el Torito. Semiamueblado. Tres habitaciones, cocina y baño. Nómina. Tel.: 653.684.860. Precio: 700 €

MORATALAZ.- Alquiler local para negocio. Sala de espera con recepción, ofice y tres despachos completamente equipados. 45m Planta baja con acceso desde la calle. Junto a metro Artilleros. 600 euros comunidad incluida. Tfno 607.281.032

MORATALAZ.- Se alquiler local comercial en Camino de los Vinateros, 165-junto al metro Artilleros, bien comunicado en zona con facilidad de aparcamiento. Local de 33 metros cuadrados útiles, luminoso, gran escaparate, techos muy altos, un cuarto de baño y calefacción central. Recién reformado, listo para entrar. Situado en una zona de mucho tránsito y muy comercial. Ideal para cualquier tipo de negocio de venta al público u oficina. Precio 650 € mensuales y dos meses de fianza. Interesados llamar al Tlf. 626.592.764

BARRIO DE LA ESTRELLA.- Alquiler plaza de garaje muy grande a pie de ascensor en calle Los Astros en el Barrio de la Estrella al lado de la Galería Comercial. Vigilancia 24 horas. 90 euros llamar al 619.23.97.86

CULLERA (Valencia).- Se alquiler piso de 3 habitaciones, amueblado, tv, lavadora, exterior con terraza. Económico. Cualquier época del año. Tel.: 91 730.65.10 (Llamar tardes y/o noches).

ASTURIAS (Ribadesella).- Alquiler apartamento, 2 dormitorios, casco histórico, cerca playa, económico. fines de semana desde 70 € Puentes: 110 € Quincenas: 250 € Tel.: 600.658.400

LOPAGAN (Mar Menor).- Alquiler apartamento amplio con 3 dormitorios dobles a 80 metros de la playa. Tel.: 91 437.04.51 - Móvil: 679.665.883

ALCOCEBER (Castellón).- Alquiler apartamento la quincena del 11 al 25 de julio 2009: piscinas, zonas ajardinadas, servicios y limpieza. Económico. Tel.: 91 301.42.30 - Móvil: 616.32.96.15

GANDÍA.- Alquiler apartamento playa de Gandía, 2 dormitorios, 4 camas y un sofá-cama, piscina, todo amueblado. Tel.: 91 773.84.01

GANDÍA.- Alquiler estudio 3-4 plazas. Económico, piscina, equipado, 150 m. de la playa. Quincenas/semanas. A partir del 30/08, antes ocupado. Tel.: 649.77.68.11

EL JARDÍN - SIERRA DE GREDOS-AVILA. (A 9 KM DE ARENAS DE SAN PEDRO).- Alquiler casa amueblada, esta distribuida en 1 sola planta, consta de cocina independiente equipada con todos los útiles básicos de cocina (Microondas, batidora, cafetera) Salón comedor con chimenea de leña, 3 dormitorios, baño completo. Barbacoa, Jardín privado de 70 m. Comodidad, Tranquilidad y Relajación. VACACIONES, FINES DE SEMANA, PUENTES Y DIAS SUELTOS. Precio especial parejas. TF: 630.904.971

**BUSCO / NECESITO /
CAMBIO / PERMUTO
PISO / TRASTERO / GARAJE...**

MORATALAZ.- Busco para comprar plaza de garage en Moratalaz preferiblemente o alrededores. Teléfono: 667.026.204

MORATALAZ.- Necesito trastero en Moratalaz: compra o alquiler. Tel.: 91 439.19.00 - 606.33.36.33

MORATALAZ.- Necesito alquilar un trastero por la zona de unos 8mts. Teléfono: 606.564.707

MORATALAZ.- Cambio o permuta el uso de plaza de garaje situada en el parking de la C/ Marroquina esquina a Camino de los Vinateros (Ayto) por plaza de garaje en parking de la Lonja entrada mas proxima al numero 14 de la Calle Marroquina. Interesados contactar con el Móvil: 607.722.108

ROPA

Vendo corte de tela para cortinas-visillos blancos muy bonito. medidas 5,50 por 3 mtr, precio 40 €. Tambien vendo mampara de baño frontal para plato de 90 cm en blanco con espejo central. Tres hojas 90 € Regalo varias estanterias para libros. Teléfono: 91 437.38.53

Vendo traje de esquí, talla 38, nuevo, chaqueta y pantalón (predomina color amarillo). Pantalón esquí talla 38 azul marino estrecho. Tel.: 696.576.870

PUEDEN ESCRIBIR A CUALQUIERA DE ESTAS SECCIONES 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

**ADMINISTRACIÓN DE FINCAS
GRUPO INMOBILIARIO**

**COMUNIDADES DE
PROPIETARIOS**
COMPRA - VENTA - ALQUILER
PISOS - LOCALES - CHALETs...



ESTEFANÍA TOLEDANO SUAREZ
COLEGÍADA 4599

91 430 14 44

PZA. CDOR. SANCHO DE CÓRDOBA, 3

AMBLÉS SISTEMAS S.L.



**MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE
ASCENSORES E INSTALACIONES
ELÉCTRICAS.**

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



- MUEBLES DE COCINA Y BAÑO
- FRENTES E INTERIORES DE ARMARIOS
- MAMPARAS DE BAÑO

TODO A MEDIDA

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

OFERTA

Mampara de Baño de 1,6 m.
3 hojas correderas 275 €

INSTALACIÓN INCLUIDA

Financiamos hasta 12 meses sin intereses

FINANCIACIÓN HASTA EN 36 MESES

C/ Fuente Carrantona, 25
Tlf./Fax: 91 305 01 18
Artilleros Pavones

WEB: www.mueblespomar.com

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

ANUNCIOS ENTRE PARTICULARES

Vendo vestidos de fiesta de firma, tallas 38 y 40. Vendo mono de nieve color fucsia talla 40-42 y otro de caballero talla 50. Muy económicos. Seminuevos. Perfecto estado. Tel.: 91 751.43.18

Vendo corte de tela de visillo en blando para confeccionar muy bonito. Medidas 5,50 por 3 m. Precio a convenir. También vendo manpara de baño para ducha frontal de 90 cm en tres hojas. Blanca con espejo central. Acrílico. 100 € Tel.: 667.026.204

MOBILIARIO
=====

Particular de Moratalaz vende cama-nido (1,90 x 90) en buen estado con 2 camas, 2 cajones y 2 compartimentos entre las camas para colocar cosas. Incluye un colchón. 200 Euros. Tel.: 91.773.71.32 - 659.624.599.

Vendo 4 sillas de comedor, de madera, clásicas con muelles, asientos tapizados en terciopelo de color botella, respaldo de rejilla. Vendo butaca de hall, pedal de hierro de máquina de coser. Tel.: 91 730.65.10 (Llamar tardes o noches).

Colchones (3), marca Pikolín: 225 €. Otro marca Aspol: 110 € Colchón Flex Junio: 90 € Impecable estado. Tel.: 91 772.35.92

VARIOS
=====

Vendo TV TELEFUNKEN antigua CON CANAL UHF madera marrón oscura.mod KB-11 Starlet. Canal UHF. Tubo de imagen A-28-14W. Sonido 1 Watio a 1.000 c/s. 35 transistores 24 diodos. Red 125-220v. 18W Bateria 12v. 1A. Cod 8940. Fabricación: 131820100. España 581-A 60 Euros. Tel.: 630.516.401

Quisiera saber dónde puedo dirigirme para buscar una persona que cuide de mi padre que tiene 87 años y vive sólo. Gracias. Teléfono: 666.754.221

Me apasiona leer y coleccionar libros y no me gusta verlos en la basura. Por eso, los recojo en tu casa antes de que los tires. Llamar a José Luis 654.52.53.72

Vendo bicicleta para niño/a de 5 a 8 años ruedas 20" (500 mm), frenos v-brake, sillín y manillar regulables en altura, cierre rapido rueda delantera, portabidon. Perfecto estado. Precio 36 euros. Contactar con el Tel.: 91 430.69.98

Vendo trona marca chico, nueva, plegable, bandeja extraíble, varias posiciones, reclinable. Precio: 40 € negociables. Tel.: 696.576.870

Vendo un PC Pentium II, económico, 2 impresoras lexmark económicas y bastantes revistas de informática con CD'S. Tel.: 91 439.45.38

Mochila portabebés Red Castle Sport rojo-gris transpirable adaptable a cualquier cintura (64 a 125 cm).. De 3,5-12 kg. Posiciones: recién nacido, para amamantar, 4-7 meses, sobre la cadera. Se pone cruzado por la espalda, tipo bandolera, de los hombros a la cadera. Dos alturas para ajustar la hebilla al usuario así como al tamaño del niño, con correa que tiene un seguro sistema de retención que se activa en el caso de apertura accidental. Con reposacabezas acolchado, que protege su cabecita, se pliega o extrae completamente. 40 euros. Tel.: 630.516.401

Máquinas de escribir manuales (2) marca Olivetti una modelo Studio 46 y otra letra 10, ambas con sus maletines. Precio a convenir. Tel.: 91 772.35.92

Vendo Electro-Estimulación, con Ionización de "SORISA" con sus placas: 260 € Fundidor cera grande 2 senos con su mesita: 125 € Vapor pie: 70 € Regalo Camilla, estantería, mesa auxiliar biombo 2 cuerpos, tocador en balcno nujevio de 2,42 m. de largo y un espejo de la misma medida todo viselado. Tel.: 91 430.21.98 - Móvil: 696.57.55.51

TRABAJO
=====

... Demandas ...

Señora española, responsable, con ganas de trabajar, se ofrece para trabajar en limpieza o plancha (por horas o media jornada) con referencias. Móvil: 645.89.25.27

Señora seria busco trabajo por horas por la tarde en tareas del hogar. Experiencia. Referencias. Maria. Tel. 634.645.616

Busco trabajo en Moratalaz disponibilidad desde mediados de septiembre. Interesados llamar al Tel.: 608.880.4978

Peruana de 37 años con conocimientos de enfermería estoy interesada en la oferta de cuidar niño quiero saber si el puesto esta vigente, o si tienen alguna otra oferta de trabajo cuidando ancianos, niños y complemento con tareas para el hogar. Tel.: 648.192.908

Asistente española. Excelentes referencias. 18 años de experiencia. Zona Estrella-Moratalaz. Susana 649784426.

inglés

DOMINAR OTRO IDIOMA ES FUNDAMENTAL ¡más que nunca!

curso 2009-2010

La matricula **GRATIS** - presentar este anuncio

Refuerzo de alta calidad

información completa: kilkenny@almdreams.com

VISÍTANOS - Metro Estrella - Frente de Alcampo detrás de la iglesia Pres. Ntra Sra.

¡30 años nos avala!

Kil kenny Engl ish Academy -- c/ General Juan Van Halen , 1 28030 Madrid Spain - Tel. 91 437 78 56 - Metro Estrella

Señora búlgara, seria y responsable, se ofrece para trabajar como interna, externa o por horas, para limpiar, planchar... Tlf: 91 220.83.86 y 662.289.821

Chica 16 años, seria y responsable con experiencia en trabajo con niños se ofrece como canguro para niños de hasta 12 años. Enviar Email: ppmartinez27@hotmail.com (Paloma)

Chica rumana, educada (con estudios de bachillerato) seria busca trabajo por horas o de externa por las tardes en servicio domestico, cuidar niños o pers. mayores, planchar. Tengo experiencia y referencias demostrable, tb. papeles en regla. Mi Tlf: 617.23.30.78

Senora seria busca trabajo por horas o permanente, por las mañanas en servicio domestico. Experiencia y referencias comprobables. Simona-627683423.

Chica joven y responsable se ofrece para cuidar niño y llevarlos al colegio. Horario flexible. Tels.: 634.77.06.55 - 677.24.33.05

Necesito trabajar como externa por la mañana o por la tarde, como limpieza o plancha, cuidado de niños o mayores. Tel.: 660.745.982

Chica búlgara busca trabajo como limpieza y cuidado de personas mayores por la tarde. Tel.: 662.548.584

Se ofrece chica para limpiar por horas en domicilios, oficinas..... Con experiencia e informes. Tfno. 676.152.131 (por las tardes).

Chica auxiliar de enfermería cuida ancianos o personas mayores a domicilio. También realiza limpieza a domicilio y plancha. Referencias. Llamar al Tel.: 925.52.45.20. Preguntar por Mariela.

Se ofrece chica para trabajar por horas en limpieza a domicilios, oficinas... con informes y experiencia. Llamar al Tel.: 647.151.132

Señora seria, responsable con buenos informes se ofrece para trabajar por horas en limpieza, plancha llamar al 91 223.56.88

Señora ucraniana con experiencia y permiso de trabajo, busca trabajo en servicio doméstico por horas, miercoles y jueves por la mañana. Referencias. Tel.: 654.698.177

Chica búlgara muy responsable busca trabajo por horas o externa en tareas domesticas... Tel.: 620.746.843

Chica rumana 25 años busco trabajo por la mañana, por la tarde o jornada completa en tareas domesticas, cuidado de niños o personas mayores. Disponibilidad inmediata. N° de Tel: 687.176.277

Busco trabajo como masajista con certificado. Tel.: 649.878.417

Señora española, responsable, con experiencia, se ofrece para planchar o cuidar niños los fines de semana. Tel.: 91 772.11.81 - Móvil: 645.892.527

Chica rumana, 24 años, seria y responsable, diplomada en Educación Primaria, con carnet de conducir, busca trabajo en cuidado de niños, limpieza, plancha por horas o permanente. Tengo experiencia y referencias comprobables. Adela-667.444.001.

AMISTAD
=====

Señora, sensible, sincera, con trabajo estable..., desea conocer a caballero culto y con características similares entre 55-60 años para amistad. Abstenerse ligues y aventuras. Escribir a Srta. María, C/ Cañón del Río Lobos, 7 E - 4º C - 28030 Madrid o dirección de correo electrónico: marilunadelcarmen@yahoo.es

MOTOR
=====

Se vende coche Ford 1.6 año 91. Precio: 500 € Tel.: 697.724.786

Vendo Ford Sierra.Impecable interior y exterior. Con ITV pasada, seguro hasta el mes de octubre, con impuesto de circulación recién pagado. Gasolina. Menos de 100.000 km. Precio negociable. Tel.: 647.148.581

Se vende Renault 4L, color rojo. 22 años. Precio:1000 € Tel.: 91 751.28.35 - Móvil: 630.680.653

EL PASAJE DEL TAPEO

TAPAS - RACIONES

MENÚ DEL DÍA - MENÚ FAMILIAR CON TRES PLATOS

MENÚ INFANTIL - CARNES Y PESCADOS FRESCOS

SELECCIÓN DE VINOS DE CALIDAD

C/ Munich, S/Nº (Esq. C/ Laponia, 1)
MORATALAZ **91 772 14 22**



OFERTA TEMPORADA 2009:

1 Ensalada del Pasaje y
12 Chuletillas de Lechal:

Precio: 20 €

MARISCO GALLEGO DE ENCARGO. "HACEMOS PRESUPUESTO"

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@mi.madridtel.es

Dolor Lumbar y su tratamiento con Fisioterapia

Cuando usted acude a la consulta y se le hace un diagnóstico de lumbalgia, en realidad le están diciendo que tiene un dolor lumbar. Este dolor puede ser causado por numerosos problemas que van desde enfermedades inflamatorias, problemas discales, problemas de compresión de raíces nerviosas, problemas musculares, bloqueos mecánicos.....

En la primera visita al fisioterapeuta realizaremos una recopilación de datos encaminados a orientarnos en la planificación de nuestro tratamiento. Como en otros problemas de dolor, intentamos encontrar el movimiento que está alterado, ya sea por una disminución o por un aumento de la movilidad en la columna lumbar. Es muy importante que usted permanezca atento a su dolor y pueda explicarnos las características de su dolor; en qué momento comenzó este dolor, qué estaba haciendo, en qué momento del día le duele más, que actividades lo mejoran o lo empeoran....etc. Citaré algunos ejemplos a continuación:

A consulta acuden muy a menudo personas que trabajan en oficinas y al respecto diré que, mantener una buena postura sentada es muy importante. Debemos intentar sentarnos sobre los huesos que se encuentran bajo las nalgas, debemos notarlos en esta posición. Así sentados, estirando toda la columna, nuestro respaldo no debe estar totalmente vertical, sino ligeramente inclinado hacia atrás. Esto se ha demostrado en varios estudios científicos, como una buena forma de aliviarla presión sobre los discos intervertebrales.

En las mujeres existe un problema relacionado con el embarazo y postparto que trato de manera específica en la consulta y que es bastante frecuente hoy en día. Se trata de dolores de ciática o ciatalgias, producidas por desequilibrios en el hueso de sacro, a nivel de la pelvis. Para resumir diremos que la situación hormonal que se produce en esta fase de la vida, produce un aumento de la movilidad en el hueso del sacro y conlleva también, problemas musculares asociados en esta zona de la pelvis y parte baja

lumbar, si no se consigue estabilizar muscularmente la zona.

Recientes estudios científicos señalan la importancia del entrenamiento de la musculatura profunda de la zona lumbar para que sea estable durante los movimientos de carga de peso. Dentro de esta musculatura encontramos tres músculos muy importantes que son el transverso del abdomen, los multifidos y la musculatura del suelo de la pelvis. El transverso del abdomen es un músculo que se asemeja a una "faja ortopédica" para estabilizar las zonas abdominal y de la espalda en el tramo de las vértebras lumbares. Los multifidos son músculos muy profundos situados en contacto directo con las vértebras que forman la columna lumbar. El suelo de la pelvis es un conjunto de músculos situados a modo de "hamaca" en el interior de la pelvis y su función es de mantener los órganos de la pelvis en su lugar correcto (vejiga, intestinos, útero) y además hacer de esfínter para la continencia de la orina y heces. El suelo pélvico interviene también en el mantenimiento de las presiones dentro del abdomen que son

importantes para evitar padecer dolores de espalda o problemas genitourinarios.

Es preciso entender que tanto los huesos de la columna (vértebras), como el resto de las estructuras que se encuentran en la columna lumbar, sufren un proceso de envejecimiento con la edad. Se han hecho varios estudios científicos del envejecimiento de los huesos y discos vertebrales, y se ha concluido que, a nivel lumbar se produce a partir de los 35 años y puede causar más dolores de espalda si se añaden problemas posturales previos, desviaciones de la columna o problemas de osteoporosis.

Por ello concluimos diciendo que el ejercicio físico, supervisado por un fisioterapeuta, es una buena medida de prevención de los efectos del envejecimiento, así como la educación de la postura correcta en el trabajo para todas las personas. Si se padece de algún problema en concreto, resulta todavía más aconsejable realizar esta consulta.

En nuestro próximo artículo les hablaremos de los dolores cervicales y su tratamiento fisioterapéutico.

Fdo. Ana M^a Cruz Crespo
Fisioterapeuta de
Centro de Fisioterapia
MAINOS

MAINOS Fisioterapeuta Colegiada
Centro de Fisioterapia

Osteópata

Lumbalgia - Dolor de Espalda - Dolores cervicales - Artrosis - Rehabilitación - Drenaje Linfático - Preparación al parto - Incontinencia urinaria

con cita Previa:
91-430 25 74 ext. 639 42 59 51
c/ Arroyo Belincoso, 5 local 1
28030 Madrid - Moratalaz
Metro Vinateros - Línea 9

91 - 430 25 74

Incógnitas



José Manuel Grande

La muerte de Mickael Jackson, icono mundial de la música, dejó huérfanos a millones de fans. Su estilo, su carisma, sus polémicas y sus sempiternos bailes son la herencia que dejó el artista. Desde entonces mucho se ha especulado sobre los motivos de su muerte, la actuación de su médico personal y el interés económico de algunas personas a las que les rentaba más que Jacko' descansase eternamente. Son muchas las respuestas que debe encontrar la fiscalía de Los Ángeles

www.comoulises.es.tl



MÁS DE 600.000 LECTORES AL MES

Llegamos a todos tus clientes, buzón a buzón.



La información gratuita, barrio a barrio y distrito a distrito

AEPPROX MADRID

Asociación de Editores de Prensa de Proximidad

www.aeproxx.com

Geología, 15
28021 Madrid
Tel.: 915 053 031
Fax: 915 053 394

Desde 1991. Pioneros en Prensa de Proximidad

MADRID!



DISTRITO MORATALAZ

Septiembre 09

Sede del Distrito:
C/ Fuente Carrantona 8
CP-28030

Líneamadridoficinas
C/ Fuente Carrantona 8 • CP-28030

Más información en:
www.munimadrid.es
010.Líneamadrid

Centro Cultural El Torito

Avda. de Moratalaz, 130
cceltorito@munimadrid.es
Tel.: 91 328 73 85 / 86

CONFERENCIAS

Ciclo "El impresionismo, un nuevo concepto de luz"
Miércoles 30 de Septiembre, a las 18:30 h.
Conferencia: El impresionismo. Conocer un Estilo

Centro Socio-cultural Eduardo Chillida

C/ Arroyo Belincoso, 9
cechillida@munimadrid.es
Tels.: 91 333 91 41 / 42

EXPOSICIONES

Del 2 al 14 de septiembre
Exposición de pintura y Dibujo de Doña M^a Luisa Soler Cano y Don Francisco Javier Díaz.

Del 16 al 29 de septiembre de 2009
Exposición de Pintura de Doña Purificación Verde y Doña M^a Teresa Elcoro.

Entrada gratuita. Aforo limitado

VISITAS Y CONFERENCIAS CULTURALES POR MADRID

Ciclo "Nuevos Episodios de la Historia de Madrid".

CONFERENCIA

Lunes 28 de Septiembre a las 11:00 h.
"Crimen y castigo en la corte de los Austrias".
Aforo: 90 personas

VISITA

Martes 29 de septiembre, a las 10:00 h.
"La fuente castellana".
(Salida en autocar desde el Centro Sociocultural Eduardo Chillida a las 9:30 h.). Aforo 50 plazas

JUNTA MUNICIPAL DE DISTRITO DE MORATALAZ

Negociado de Participación Ciudadana
C/ Fuente Carrantona nº 8 planta baja de 9 a 14 h.

SÁBADOS CULTURALES POR ESPAÑA

"Ciclo de viajes"
Inscripciones gratuitas.
Tels.: 91 588 04 74 / 91 588 74 44

Sábado 19 de septiembre
LA GRANJA DE SAN ILDEFONSO Y RIOFRÍO (Segovia)
Incluye: Transporte, comida, guía y seguro de accidentes.
Salida desde la Junta Municipal de Moratalaz a las 8:00 h.
Inscripción: Día 7 de septiembre
Sorteo: Día 8 de septiembre
Exposición de lista de admitidos: Día 9 de septiembre
50 plazas. La asignación de las plazas se realizará mediante sorteo.

ACTIVIDADES INFANTILES
Salón de Actos de la Junta de Distrito de Moratalaz.

CONCIERTOS PEDAGÓGICOS
Ciclo "aprende música jugando".
Domingo, 27 de septiembre a las 12:00 h.
"Como suena Europa"

CINE INFANTIL
Viernes, 25 de septiembre, a las 18:00 h.
"Bolt"

REPRESENTACIONES INFANTILES TÍTERES EN DOMINGO
Lugar: Salón de Actos de la Junta de Distrito de Moratalaz.
Domingo, 20 de septiembre a las 12:00 h.
"El retablo de la ventana" (Títeres)

RECURSOS MUNICIPALES

SALAS DE LECTURA Y ESTUDIO
Centro Sociocultural Moratalaz
C/ Fuente Carrantona, 10
Tels.: 91 588 74 35 / 59
ccjmoratalaz@munimadrid.es

Septiembre
De lunes a viernes de 8:30 a 14:00 y de 16:00 a 21:30 h.
Sábados de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00 h.
Domingos de 10:00 a 14:00 h.

AULA MULTIMEDIA
Centro Sociocultural Moratalaz
C/ Fuente Carrantona, 10
Tels.: 91 588 74 35 / 59
Aulamultimedia.moratalaz@hotmail.com

Septiembre
A partir del 14 de Septiembre de 12:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00 h.

Servicio: Conexión a Internet, trabajos de ordenador, fonoteca, consulta de revistas, etc.
Tel.: 91 588 74 96

ENTRADA GRATUITA. AFORO LIMITADO.

INFORMADOR JUVENIL
Centro Sociocultural Moratalaz
C/ Fuente Carrantona, 10 91 588 05 10
ccjmoratalaz@munimadrid.es

Septiembre
De lunes a viernes de 12:30 a 14:00 h. y de 17:00 a 20:00 h.

Servicios: Información sobre actividades, becas, cursos, empleo, etc.
Tfno.- 91 588 05 10
e-mail: cjmoratalaz@munimadrid.es

LA TARDE MÁS JOVEN
Horario: Sábados de 16:30 a 21:30 h.
Edad: de 12 a 18 años
Actividades: Teatro, sala de internet, videoconsolas, zona de juegos, bailes de salón, talleres (tatuajes, malabares, pulseras, karaoke...), consumiciones sin alcohol, taller de DJ's y de cine..

Septiembre: Sábados 19 y 26

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE MORATALAZ
Julio, Agosto y del 1 al 15 de Septiembre, de lunes a viernes de 8:30 a 14:00 h. y de 14:30 a 20:30 h.
Del 16 al 30 de septiembre, de 08:30 a 21:00 h.
C/ Arroyo Belincoso, 11
Tel.: 91 328 73 00
bpmoratalaz@munimadrid.es

AULA MADRID TECNOLOGÍA
Camino de Vinateros, 51
Lunes a Jueves de 10:30 a 14:30 y de 16:30 a 20:30 y V de 10:30 a 14:30 y de 16:30 a 19:30 h.
Tel.: 91 437 96 11

AGENTE DE IGUALDAD
Centro de Servicios Sociales.
C/ Fuente Carrantona, 12.
Horario:
Lunes a Viernes de 9:00 a 14:00 h.
Tel.: 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, 13
Tel.: 91 328 26 56

CENTRO DE DÍA Y DE MAYORES ISAAC RABIN
Avda. de Moratalaz, nº 153
Tel.: 91 328 61 09

CURSOS Y TALLERES 2009-2010

DURACIÓN DE LOS TRIMESTRES
Primer Trimestre:
Del 1 de octubre al 20 de diciembre.

Segundo Trimestre:
Del 8 de enero al 28 de marzo.

Tercer Trimestre:
Del 5 de abril al 27 de junio.

(No habrá clases la semana de Semana Santa)

Formalización de matrícula:
DEL 1 AL 10 DE SEPTIEMBRE. El plazo para la acreditación del pago finalizará el día 11 de septiembre.

Plazas vacantes

Prórroga del plazo:
Las listas con las plazas vacantes se expondrán el 17 DE SEPTIEMBRE DE 2009.

El plazo de presentación de solicitudes para plazas vacantes será del 18 AL 25 DE SEPTIEMBRE DE 2009. Dichas plazas vacantes se asignarán por orden de presentación.



CADA DISTRITO TIENE SU PUNTO

TU DISTRITO ESTÁ LLENO DE PUNTOS DE ATENCIÓN AL CIUDADANO, SOCIALES, CULTURALES, DEPORTIVOS... ¡DESCÚBRELOS!



POLIDEPORTIVO SAGRADA FAMILIA

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

www.psfmadrid.com

Fitness

- Musculación
- Pilates
- Stretching
- Spinning
- Switching
- Aerobic
- Cardiovascular
- Danza
- Yoga
- Tai chi
- Escuela del corredor

ABIERTO
MANTENIMIENTO
SUAVE
PARA MAYORES
MATINAL



Natación

- Calle libre
- Clases con monitor
- Matronatación
- Pre-mamá
- Club de competición

Infantil

- Natación
- Fútbol
- Danza
- Kárate
- Gimnasia rítmica
- Curso polideportivo

Salud

- Recuperación Deportiva
- Fisioterapia
- Medicina Deportiva

"BENEFÍCIATE DE GRANDES DESCUENTOS CON LAS CUOTAS FAMILIARES" Y ADEMÁS ESTE MES "MATRÍCULA GRATUITA"

Don José CAFETERIA CERVECERIA



Las Mejores Tostas de Moratalaz

- Salmón
- Anchoa
- Ventresca
- Queso Manchego
- Gambas Ali.Oli
- Cangrejo
- Sobrasada
- Lacón Gallega
- Jamón Ibérico

Todos estos Productos son de Primera Calidad



Camino de Vinateros, 105
Tel.: 91 437 19 57

CAFETERÍA - La Perla - CERVECERÍA

¡¡¡ Rompemos los Precios !!!

-50%

EN TODAS LAS RACIONES de 6 de la tarde a cierre (de Lunes a Jueves)... y que sea lo que Dios quiera.

* **Excepto días Festivos.** Con la misma calidad de siempre y el mismo servicio.

* **Oferta válida sólo para consumición en el Local.**



Desde 1984

Parrillada = 60 € Mariscada = 60 €

- 4 Cigalas, 4 Carabineros
- 12 Langostinos, 20 Gambas, 10 Navajas
- 1 Buey de Mar, 1 Ración de Nécoras, 1 Ración de Gambas, 1 Ración de Langostinos, 1 Ración de Percebes, 1 Ración de Bígamos

Raciones

- Oreja y Bravas
- Gambas Plancha y Calamares
- Langostino Plancha y Tigres
- Morunos y Lacon
- Pulpo y Sepia
- Lacon, Oreja y Bravas

Más de 65 Combinaciones

Paellas

- 6 Personas - 35,50 €
- 4 Personas - 28,50 €
- 3 Personas - 23,50 €
- 2 Personas - 18,50 €

Ensalada y Paellera de Regalo

Avda. Moratalaz, 185 ☎ 91 437 84 02