

EP
Estética 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

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 - Octubre 2009 - Año 14 - Nº 152

Esperanza Aguirre visita Moratalaz



Con motivo de la inauguración de la nueva sede del PP en Moratalaz, la presidenta regional, Esperanza Aguirre, acudió el pasado 21 de septiembre al barrio de Moratalaz. Afiliados y simpatizantes, esperaron la llegada de Aguirre, a la que aplaudieron. La avalancha de vecinos provocó que la dirigente popular tardase unos veinte minutos en recorrer los doscientos metros que separan la sede, del lugar donde se apeó de su coche oficial. **Pág. 12.-**

**EL INFORMATIVO DE
MORATALAZ**
MIEMBRO DE:
AEP PROX
(<http://www.aeproxx.com>)

**José Luís
tendrá
su cancha de
Baloncesto**
Pág . 4

¡¡ Juégatela !!
76.203: el número
de Moratalaz
Pág .9

**Voleibol por
la integración
Parque Darwin**
Pág . 10

**XXII Open
Internacional
de Ajedrez de
Moratalaz**
Pág .11

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

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

39'95€
ANTES 115€

**Y AHORA LLÉVATE
DE REGALO
UN PRECIOSO
FOULARD***

*Por compras por un valor superior a 30 euros.

Editorial**12 de octubre: Día de la Hispanidad**

Hace 517 años, Cristóbal Colón se convirtió en un personaje histórico al descubrir América, desembarcando en Guanahani, lo que conocemos hoy como las Islas Bahamas. La colonización del continente provocó entre otras cosas, la imposición del español como idioma en muchos países del continente. El Imperio Español duró desde 1.492 hasta 1.898 cuando España se ve obligada a ceder Cuba, Puerto Rico y Filipinas a Estados Unidos, después de perder la batalla naval desatada por el hundimiento del carguero "Maine", del que los americanos acusaron a las tropas españolas, mientras que los españoles siempre creyeron que los estadounidenses provocaron su hundimiento deliberadamente para contar con un argu-



Bandera de la Hispanidad

mento de peso y enfrentarse a las tropas españolas.

Actualmente Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay y Venezuela hablan el castellano.

En África son tres los países hispanohablantes: Marruecos, Sahara Occidental y Guinea Ecuatorial. En Asia aún se mantiene en Filipinas y en Oceanía Guam y

las Islas Marianas del Norte hablan igualmente nuestro idioma. En total, los alrededor de 400 millones de personas se desenvuelven habitualmente en castellano que nos sitúan en el podio de las lenguas más habladas junto al chino y al inglés.

Ahora cada 12 de octubre se conmemora este día, en algunos países sudamericanos lo llaman "Día de la Raza". En España se hace un desfile de las Fuerzas Armadas que recorren las principales calles de Madrid, congregando a multitud de personas, y contando con la presencia del Rey y de los principales miembros de la Familia Real, así como los más importantes cargos políticos del Gobierno y presidentes de las autonomías españolas.

Periódico de Información
Comercial y Local.

Difusión Gratuita
Año XIV - Nº 152 - Octubre 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
- Octubre -

"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:**

- Encuentros de Monociclos
- 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).
- Entrevista a Paquillo Fernández, atleta español más laureado de todos los tiempos.

**DESCUENTOS DE TODOS LOS COLORES
EN RENAULT OCASIÓN**

UNIDADES LIMITADAS

VARIAS UNIDADES CON MENOS DE 20.000 KM

GRAND MODUS
1.5 dCi, 85 CV, Dynamique, Pintura metálica, Climatizador, Radio CD, Llantas de Aleación 2008

CLIO LUXE
Privilege, 1.5 dCi, 85 CV, 5 puertas, Pintura metálica, Climatizador, Radio CD, Llantas 16", 2008

10.900€
PLAN 2008E INCLUIDO

10.900€
PLAN 2008E INCLUIDO

PORQUE TÚ ES QUE LO QUIERES TODO
Es hora de acercarse a Motorlaz, tu concesionario Renault, 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.

Los modelos visualizados no corresponden con la oferta comercial. Oferta válida hasta fin de existencias en Motorlaz



MOTORLAZ

PLAZA CORREGIDOR SANCHO CORDOBA, 5 (junto a gasolinera). TEL. 914 390 088. MADRID





**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. 2ªC - Madrid 28030



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

GOTERAS

**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

Presupuestos Sin Compromiso

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

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

- La Entrevista -

- Hablamos con Alejandro Rubio, director general del Grupo Optica Rubio -

Quando paseamos por el barrio, hay determinadas tiendas que destacan del resto. En el caso concreto de Optica Rubio, adorna sus escaparates con muchísimas gafas de colores, y un aspecto poco habitual para ésta época del año. Cuéntenos porqué han elegido esta propuesta

Esta campaña supuso un reto para nosotros, ya que decidimos transmitir optimismo, alegría, moda y felicidad a través de una imagen que, como comentas, es poco habitual para la época, tanto por el entorno en el que se implanta como por la fecha del año, en la que normalmente las propuestas se vuelven más "oscuras". Quisimos contarle a nuestros clientes que podemos brindarles productos y soluciones que mejoren su calidad de vida, que les ayuden a ser más felices, y decidimos identificarnos a través del color. Todo ello, sin perder de vista la oferta comercial pura y dura: nuestros precios son los más competitivos del mercado, y tenemos una amplísima gama de productos y marcas para gafas graduadas, de sol, lentes de contacto y audífonos, que cubren todas las necesidades y presupuestos.

Hablando en términos concretos, ¿esto qué ventaja supone para los clientes?

No podríamos enumerar una única ventaja, ya que son varios los aspectos que trabajamos día a día para mejorar nuestra oferta. Además de la amplitud de la gama de producto que te comentaba anteriormente, invertimos muchísimo en formación para nuestro equipo técnico, compuesto en la actualidad por más de 20 ópticos diplomados, lo que nos mantiene al



Alejandro Rubio, charlando con una cliente en una de las tiendas del Grupo.

tanto de los últimos avances de la tecnología. Esto revierte directamente en una mejora constante en el diagnóstico y atención al cliente, mediante la introducción de nuevos sistemas de análisis y detección, no solo para ofrecer la mejor solución "a medida" para cada cliente, sino también para trabajar en la prevención y detección precoz de cualquier tipo de patología.

Y en cuanto a servicios? Qué puede esperar el cliente de Optica Rubio?

Dejando a un lado el tema técnico, que constituye la base de nuestro trabajo, hay otros motivos que hacen que el cliente de Optica Rubio sea un cliente fiel, lo

que para nosotros es motivo de orgullo en éstos tiempos de cambio é inestabilidad. Contamos con un sistema de financiación para que el cliente pueda aplazar su compra, sin comisiones ni intereses, si lo desea; un servicio de prueba gratuita sin compromiso de todos nuestros productos; ofrecemos una garantía múltiple por los trabajos realizados, además de ser totalmente flexibles ya que nuestra razón de ser es la satisfacción del cliente, y como tal, no hay barreras para conseguirla. En definitiva, nuestros valores son la confianza y la tranquilidad, y queremos transmitir la percepción clara que somos los principales defensores de los intereses de nuestros clientes.

Por último, y por simple curiosidad: porqué éstos últimos escaparates están llenos de pañuelos?

Decidimos apoyar la propuesta de color de nuestros productos con un producto tan de moda y actual como los foulares y las bufandas. Pensamos que era una buena manera de mimar un poco a nuestros clientes, y regalarles un accesorio para combinar con su indumentaria, como con las gafas de vista y sol que acompañan ésta propuesta. Ha sido una campaña muy pensada, tanto por su concepto inicial como por la variedad de producto que supuso la misma, pero los resultados están a la vista: el índice de satisfacción de nuestros clientes crece día tras día, la recomendación y el boca a boca son nuestras mejores armas publicitarias, y unos índices muy altos de crecimiento sostenido en nuestras siete tiendas (habrá una más próximamente...) hablan de por sí solos de la tarea realizada día a día: lograr la total fidelidad de nuestros clientes.



GRANÈ

MOBILIARIO DE
COCINA
A MEDIDA

C/ ARROYO MEDIA LEGUA, 46
28030 MADRID (MORATALAZ)
☎ / 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

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 €

**OFERTA: 10,00 €
POLLO + TORTILLA ESPAÑOLA**

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

EMPANADAS ESPECIALES GALLEGAS



**CENTRO
DE PSICOLOGÍA
MORATALAZ**

PSICOLOGÍA CLÍNICA Y LOGOPEDIA
NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS

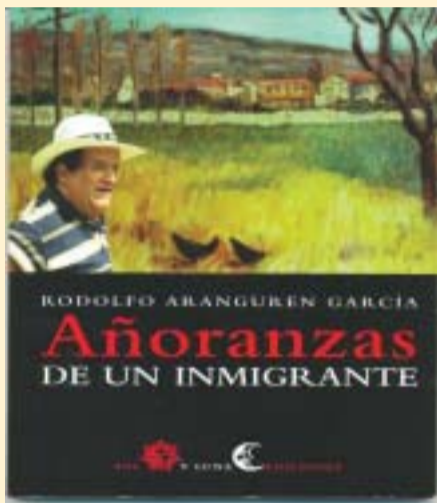
CONSULTA PREVIA PETICIÓN DE HORA

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

Cmno. VINATERO 126, 1º B - 28030 MADRID
E-mail: paulasanz@mi.madridtel.es

Pabellón Jose Luis Fernández Cano

José Luis Fernández Cano, presidente del C.B.Moratalaz, recientemente fallecido tendrá para siempre un sitio en el distrito donde tanto hizo por el deporte. Este otoño, tendrá lugar la inauguración de las canchas de baloncesto que se han construido en el interior del colegio Martínez Montañés. En el pleno de la Junta Municipal del pasado mes de septiembre, al que acudieron su hija Vicky y su viuda Tere (en la imagen), todos los grupos políticos decidieron, por unanimidad, aprobar la propuesta de bautizar con su nombre estas instalaciones deportivas. Además, en este campo es donde a partir de este año, entrenarán y jugarán sus partidos los chavales del Club Baloncesto Moratalaz, que él mismo creó. Un precioso homenaje que rinde tributo al “padre del baloncesto” de Moratalaz.



Añoranzas de un inmigrante

Rodolfo García Aranguren, peruano y residente en Moratalaz desde hace varios años ha presentado su libro “Añoranzas de un inmigrante”, en el que abarca tres temáticas: la pelea de gallos, a la que es aficionado por herencia paterna, sus vivencias personales donde se reflejan amores y desamores y los recuerdos y la nostalgia que le provoca pensar en su tierra: Perú. De una gran profundidad, el lector puede recorrer la vida del autor a través de versos como este:

Por eso quiero
que pronto venga la noche
para soñar.

Y siento miedo de despertarme
porque sólo soñando
soy feliz

La Policía Nacional desarticula una banda dedicada a delitos contra el patrimonio

La investigación comenzó a raíz de un robo con violencia e intimidación en un polígono de Vicálvaro

Agentes de Policía Nacional han detenido a Mohammed S., de 47 años; Vadim C., de 29, y al vigilante de seguridad Mohammed Q., de 40, como presuntos miembros de una organización dedicada a cometer delitos contra el patrimonio. La investigación, protagonizada por el Grupo XIII de la Unidad de Delitos Económicos y Violentos de la Brigada Provincial de Policía Judicial, comenzó a raíz de la denuncia de un robo con violencia e intimidación, ocurrido el pasado mes de junio, en una empresa ubicada en un polígono industrial de Vicálvaro.

Varias personas encapuchadas y armadas con pistolas entraron en la nave y redujeron al vigilante de seguridad y ahora detenido,

Mohammed Q., maniatándolo con una cuerda a una silla. Acto seguido, sustrajeron diversa maquinaria pesada dedicada a la pavimentación de carreteras, así como dos monos de trabajo, un sello de la empresa y varios albaranes, necesarios para el transporte de dicha maquinaria. Horas más tarde, un segundo vigilante de seguridad era sorprendido y agredido por los asaltantes cuando se disponía a hacer el relevo a su compañero. Los delincuentes huyeron del lugar en varios vehículos tipo trailers y en una furgoneta.

Según las primeras pesquisas, los investigadores descubrieron que la noche de los hechos y días anteriores, el vigilante, Mohammed Q.

había realizado y recibido un considerable número de llamadas desde su teléfono móvil de los otros dos detenidos. Los agentes averiguaron que el destino final de la maquinaria robada era Marruecos. Además, una vez localizados los domicilios de los investigados, los policías montaron un dispositivo de vigilancia que dio como resultado la detención de los tres implicados: Mohammed Q., en Madrid; Mohammed S., en Getafe, y Vadim C., en Arganda del Rey.

Tanto Mohammed S. como Mohammed Q., carecen de antecedentes policiales. A Vadim C. le constan once detenciones por robo con fuerza e intimidación, robo o hurto de uso de vehículos y resistencia y desobediencia.



Asador Cruz Nevada



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

Menú del Día:

- De Martes a Viernes 10,50.- €
- Sábados, Domingos y Festivos ... 20,00.- €

Menús con Precios Cerrados

- Para todo tipo de Celebraciones.

Cenas de Fin de Semana:

- Menús Especiales para 2 Personas.

Especialidad de la Casa:

- Cordero y Cochinillo asados en horno de leña. También de encargo para llevar.
- Arroz con Bogavante y Arroz con Carabineros y Sepia.
- Chuletas de Buey Gallego a la Piedra para 2 Personas.



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

ESTRELLA
SEGUROS

HOGAR - AUTOMOVILES - COMUNIDADES
COMERCIO - VIDA - DECESOS - PLANES DE
PENSIONES - AHORRO/JUBILACION

AGENCIA SEGUROS JORGE MUÑOZ SAIZ

TLF. 91 328 14 97
Fax: 91 3285308
C/ Marroquina 86
28030 Madrid
www.jmseguros.com
jm@jmseguros.com

El Informativo de Moratalaz
“El Periódico de tu Barrio”
Muchas gracias a todos por compartir su lectura.

Novedades de otoño

Audífonos de colores y mas...



Juan Cifre
Responsable de
Adaptaciones
Auditivas de
Óptica Rubio

En este mes de octubre, los audífonos de última tecnología combinan con colores para que el audífono que; ya de por sí es "invisible", pueda pasar todavía más inadvertido, si lo combinamos con el color de su pelo, su piel, o simplemente con su gusto. Son audífonos que combinan un gran rendimiento y la máxima discreción. Son tan pequeños, ligeros, y fáciles de utilizar que apenas notará que los lleva puestos. Elija el color y el modelo que más le guste. Puede optar por un audífono que se asiente

perfectamente detrás de su oreja, o por otro, que se inserte discretamente dentro del oído: ambos harán que se sienta más seguro al comunicarse e interactuar con los demás.



Lo importante es estar conectado

Una pérdida auditiva puede hacer que el día a día sea todo un reto: desde escuchar el timbre de la puerta o a alguien que te habla desde otra habitación, hasta oír música o seguir una película en la televisión.

Con estas nuevas tecnologías que les presentamos en esta ocasión, podrá volver a disfrutar de las pequeñas cosas cotidianas. Gracias a un mayor entendimiento del habla y a una reducción automática del ruido indeseado, podrá entender lo que la gente está diciendo, incluso con múltiples fuentes de ruido a su alrededor.

Con los nuevos audífonos de colores de tecnología digital de Óptica Rubio, disfrutará de una audición abierta y agradable: los sonidos que aprecia se volverán nítidos y claros, dando más color a su audición.

Todo lo que nos rodea es vida y a veces pasa a un ritmo frenético, con las innovaciones auditivas que mensualmente les presentamos estará en sintonía con lo que le rodea y no se perderá ningún detalle. Incluso en una situación rápida y dinámica, o en un momento tan especial o intenso que no pueda repetirse. La conexión con el mundo lo es todo.

Mejor relación calidad-precio

En Óptica Rubio encontrará la mejor relación calidad-precio. Disponemos de soluciones auditivas desde 295 € y si ud. lo desea, podrá financiar su compra sin intereses. Además podrá probar su audífono sin compromiso durante 30 días antes de adquirirlo. No deje que su pérdida auditiva le aisle del mundo o reduzca su calidad de vida. Hoy en día, gracias a las nuevas tecnologías de primera clase más avanzadas, puede conectarse al mundo con la misma facilidad y naturalidad que cualquiera.

**LAS COSAS DEL
YUCATÁN**



Víctor Martínez Viana, vecino de Moratalaz desde hace 26 años, presenta su libro "Breve biografía de Fray Diego de Landa y sus relaciones de las cosas de Yucatán". Quedan invitados al acto de presentación todos los vecinos del distrito que lo deseen.

PRESENTACIÓN

Martes, 20 de octubre a las 19 horas
CASA REGIONAL DE GUADALAJARA
Plaza de Santa Ana, 15. 1º

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

ESCUCHA

**RADIO-TV
DIGITAL
MORATALAZ**

En www.informativomoratalaz.com

PGD - OJD



INFORMACION Y CONTROL DE PUBLICACIONES es consciente del nivel de importancia que desde un tiempo a esta parte están alcanzando en nuestro país las publicaciones de distribución gratuita. Este es un fenómeno que también se produce en otras latitudes y que está representando un volumen lo suficientemente considerable para que su impacto como soporte publicitario deba seguir siendo objeto de medición.

Las especiales particularidades de control de los parámetros de cobertura de la distribución de estas publicaciones, han llevado consigo la adopción por parte de **INFORMACION Y CONTROL DE PUBLICACIONES** de una serie de medidas que permiten dar servicio a estas publicaciones a la vez que evitamos la posible confusión en el mercado.

A partir de Junio de 2004 se establecieron dos divisiones a través de las cuales se realizan los controles de los medios impresos adscritos en función de las características y sistemas de difusión o distribución gratuita.

- La división **OFICINA DE JUSTIFICACION DE LA DIFUSION (OJD)** queda reservada a aquellas publicaciones que dispongan de Acta de Control de Difusión, es decir, cuando los ejemplares certificados son identificables mediante el proceso de adquisición en la red de ventas o bien el envío se realiza mediante listados personalizados.
- La división **PUBLICACIONES GRATUITAS EJEMPLARES DISTRIBUIBLES (PGD)** está dedicada a la emisión de Acreditaciones de Control de aquellas publicaciones cuyos ejemplares se distribuyen de forma gratuita a receptores no identificables.

Con esta nueva estructura se pretendía dotar a la Sociedad de nuevas herramientas y procedimientos que permiten ampliar el abanico de actividades de las publicaciones de Distribución Gratuita, evitando al mismo tiempo que se origine cualquier tipo de confusión de cifras.

La marca **PGD** es un referente de calidad y credibilidad, al mismo nivel que **OJD** ha venido siéndolo a lo largo de más de cuarenta años.

Fuente:
INFORMACIÓN Y CONTROL DE PUBLICACIONES S.A.

Los mayores también juegan a la consola



A partir del estudio "Hábitos e iniciación a los videojuegos de los mayores de 35 años", realizado por la Asociación de Videojugadores, se ha diluido el mito de que los videojuegos son cosa de niños.

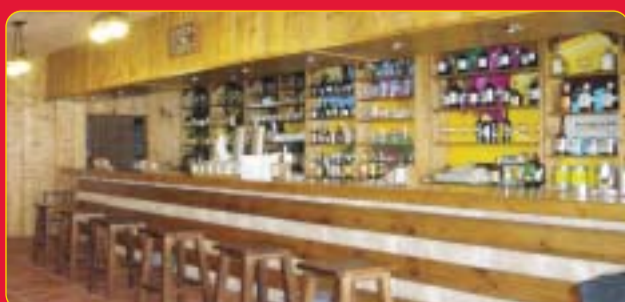
Con este informe se ha visto que una de cada cuatro personas (25,9%) de entre 35 y 44 años juega habitualmente y que los mayores de 65 años lo hace por lo menos una vez por semana. El grupo poblacional comprendido entre los 55 y los 64 años copa casi el 80% de los que declaran jugar más de tres horas al día, debido al mayor tiempo del que disponen para el ocio, la menor presión laboral, el alto número de prejubilaciones, etc.

En cuanto a los géneros favoritos, se observa que, conforme avanza la edad, tanto hombres como mujeres pierden interés por los juegos de acción y estrategia. Las mujeres prefieren los videojuegos de puzzle, infantiles, educativos y de deportes, pues los consideran más adecuados para compartir con los hijos y, posteriormente, con los nietos.

Por otro lado, se ha visto cómo el PC es la plataforma a la que dedican mayor tiempo los mayores de 35 años (especialmente los de edades comprendidas entre 35 y 44 años), con la notable excepción de los mayores de 65 años, que se decanta mayoritariamente por la Wii.



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



**TRATO PERSONALIZADO
¡ NO - COCINE - MÁS !
NOSOTROS COCINAMOS
PARA USTED
MENÚS - DIARIOS
CUMPLEAÑOS y FESTEJOS**



C/ Fuente Carrantona 55 - 28030 (Madrid) - Tel.: 609 80 68 59 (Moratalaz)



**Quiere trabajar
en un restaurante**

**Quiere trabajar
en su restaurante**

PLAN DE EMPRENDEDORES 2009 DE LA COMUNIDAD DE MADRID

- ASESORÍAS
PERSONALIZADAS**
- CURSOS
DE FORMACIÓN**
- CREACIÓN DE
PLANES DE EMPRESA**
- AYUDAS ECONÓMICAS
DIRECTAS**
- AVALES Y FINANCIACIÓN
BONIFICADA PREFERENTE**

Creemos en tu proyecto. Creemos en tu empresa.

Infórmate en:
www.emprendelo.es



Comunidad de Madrid

www.madrid.org



LIBROS MÁS VENDIDOS DEL MES

Nº	Título	Autor	Editorial	P. V. P.
1	LA ISLA BAJO EL MAR	Isabel Allende	Plaza & Janés	23,90 €
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 REINA EN EL PALACIO DE LAS...	Stieg Larsson	Destino	22,50 €
5	LAS MARISMAS	Arnaldur Indridason	Rba	16,00 €
6	LA SOLEDAD DE LOS NUMEROS PRIMOS	Paolo Giordano	Salamandra	16,00 €
7	LA MANO DE FATIMA	Ildefonso Falcones	Grijalbo	24,90 €
8	EL SECRETO	Rhonda Byrne	Urano	22,00 €
9	EL DÍA D	Antony Beevor	Crítica	29,00 €
10	ECLIPSE	Stephenie Meyer	Alfaguara	17,50 €

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****" ¿ TIENE LA VIDA ALGÚN SENTIDO ? "**

Desde la más remota antigüedad la Humanidad se ha hecho esta gran pregunta, en su afán de indagar y profundizar en lo más hondo del conocimiento pero sin obtener una respuesta clara y contundente por pertenecer, tal vez, a lo incognoscible. Lo cierto y verdad es que la vida tenemos que vivirla en un recorrido limitado de años.



Más allá de esta preocupación por el sentido de la existencia, en dónde ni tan siquiera aciertan la ciencia, la filosofía y la religión, tendremos que prescindir de la inquietud racional o la lógica y tratar de hallar respuestas internas, tratando de vivir la vida que no es nada fácil y experimentarla con las experiencias y vivencias que nos reportan a cada uno, de lo que dependerá si se crece o no interiormente.

Hay que tener presente siempre que la vida pese a los problemas y pesadumbres, es el mejor instrumento del que disponemos para el desarrollo personal y la energía que nos proporciona nos permite utilizarla para obtener bienestar o todo lo contrario. Hay que tratar de vivirla en armonía, con vitalidad y lucidez y abriéndonos a cada instante, procurando mantener una consciencia clara y equilibrada, vital y con sabiduría genuina cultivando el aprendizaje constante, con ánimo sereno y equilibrado.

La sabiduría oriental rebosa de estos nobles y certeros consejos para hacer un viaje por la vida lo más satisfactorio posible, desarrollando ciertas enseñanzas provechosas basadas en: cultivar la mente para desarrollar calma y claridad, aplicar la ecuanimidad ante las dificultades de la

vida, cultivar estados mentales positivos y eliminar los negativos, desarrollar cualidades que nos ayuden a nosotros mismos y en la relación con los demás (tolerancia, respeto por las diferentes formas de vida, benevolencia e indulgencia, compasión), superar la codicia, el odio y la ofuscación, disfrutar y celebrar los acontecimientos felices viviendo el momento, pero sin apego; sufrir de manera medida cuando llegue las situaciones de dolor aceptando lo inevitable y no añadiendo sufrimiento al sufrimiento y, muy importante, la meditación, que es el vehículo conductor para obtener una gran cosecha emocional.

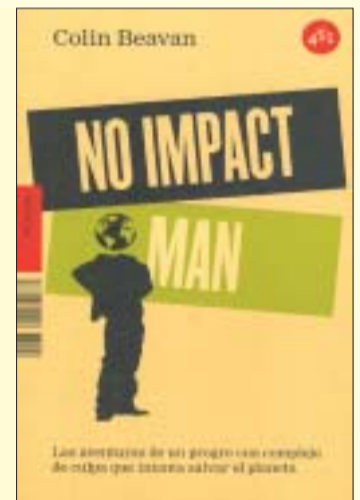
Termino con un cuento muy antiguo de los grandes maestros que, aunque corto, lo dice todo: "Paseaban tranquila y apaciblemente un maestro y su discípulo y éste, de repente, le pregunta: ¿qué es la vida? y el maestro le contesta: camina; e insiste el discípulo, pero ¿qué es la vida? y responde de nuevo el maestro: sigue caminando". Hagamos del tiempo que tengamos de vida una experiencia única y saludable de sentirnos bien y en armonía con los demás, dado que es irrepetible.

Paulino Monje

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

- mail : paulinomonje@hotmail.com**"El Comentario"**

Título: No Impact Man
Autor: Colin Beavan
Editorial: 451 Editores
P.V.P.....: 19,50.- €



Un año en Nueva York sin electricidad ni papel higiénico

Un progre con complejo de culpa estalla, se niega a consumir nada envasado en plástico, se convierte a lo orgánico, se vuelve un nazi de la bici, desenchufa los plomos, recicla sus excrementos como abono, y en general se transforma en un lunático abraza-árboles que pretende salvar a los osos polares y el resto del planeta de la catástrofe medioambiental, arrastrando por el camino a su niña de dos años y a su esposa adicta a Prada y a los hoteles de cinco estrellas.

"Desde hace casi un año, tratamos de sobrevivir en plena ciudad sin causar ningún impacto neto al medioambiente. Eso significa generar el mínimo de basura (así que nada de comida para llevar), no emitir dióxido de carbono (nada de conducir ni subirse a un avión), no verter toxinas en el agua (nada de detergente). Y, a la vez, hay que compensar el impacto que no conseguimos evitar (por ejemplo, plantando árboles). Ni hablar de ascensores, ni de metro, ni de comprar productos envasados, ni de plástico, ni de aire acondicionado, ni de tele, ni de papel higiénico" (Colin Beavan, The New York Times)

¿De verdad piensas que el consumismo da la felicidad?

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.

ESCUCHA

RADIO-TV
DIGITAL
MORATALAZ

En www.informativomoratalaz.com

**EUROTRANS
RENT A CAR**

ALQUILER Y
RENTING DE VEHÍCULOS

Metro
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

Actividades y exposiciones

El Centro Cultural Eduardo Chillida ofrece a los vecinos del barrio la posibilidad de asistir a las exposiciones de pintura del taller de Arte Atelier (del 1 al 15 de octubre) y a la de cuadros y abanicos de la artista Isabel Suárez Lara (del 17 al 30 del mismo mes).

Además pueden acudir a la conferencia "Los viajes de agua de Madrid, entre el mito y la realidad", que se enmarca dentro del ciclo "Nuevos episodios de la historia de Madrid", el lunes 26 a las 11 horas. Por último, se organiza una visita guiada al centro de Madrid "De Neptuno a Cibeles: la ciudad más estética de los Borbones". con salida el día 27 a las 9,30 horas, en autocar desde la puerta del Centro Cultural. El aforo está limitado a 50 plazas.

Al Senado, con UPyD



Haciendo honor a su lema "De la calle al Parlamento" y para facilitar el conocimiento de una de las instituciones más importantes de nuestro país, UPyD organiza una visita al Senado 17 de octubre a las 11 h.

El Senado tiene su antecedente más remoto en el Estatuto Real, otorgado por la reina regente María Cristina, durante la minoría de edad de Isabel II, que estableció por primera vez en España la configuración bicameral de las Cortes, al dividir las en dos Estamentos: el de Próceres del Reino y el de Procuradores del Reino, que han llegado a nuestros días bajo el nombre de Senado y Congreso. Las personas interesadas pueden escribir un correo electrónico a: visitas.parlamento@upyd.es indicando su nombre y teléfono de contacto. Dado que el número de visitantes es limitado, las solicitudes se atenderán por orden de recepción.

Consejo territorial de Moratalaz

El próximo 13 de octubre a las 18.30 h en primera convocatoria y a las 19 h en segunda, la Junta Municipal del distrito, acoge la celebración del Consejo Territorial, donde varios responsables del Área de Urbanismo y Vivienda del Ayuntamiento de Madrid, harán una presentación del Plan de Calidad del Paisaje Urbano de la Ciudad de Madrid



!!! Juégatela !!!



Serie completa del Nº 76.203

* Un año más, "El Informativo de Moratalaz" ofrece la posibilidad de adquirir un boleto de Lotería de Navidad, que esperamos traiga grandes premios para los vecinos del barrio. Todos los décimos a nivel Nacional del **76.203** (un total de 1950) se pondrán a la venta íntegramente a partir del 13 de octubre en los siguientes establecimientos del distrito:

- Librería Méndez (Hacienda de Pavones, 8)
- Joyería Relojería Vinateros (Camino de los Vinateros, 117)
- Asador Cruz Nevada (C/Valdebernardo, 26)
- Bar Marisol - Cervecería (Tacona, 11)
- La Sidrería (Fuente Carrantona, 55)
- Esteban Sanz, Proyectos, Obras y Reformas (Doctor García Tapia, 161)

PELUQUERÍA INFANTIL Y ADULTOS

HORARIO: DE 9:30 a 20:00 h.

SERVICIOS PARA TODA TU FAMILIA

¡ Mamás - Papás !
Por fin en Moratalaz, llega tu Peluquería Infantil...
...donde el Corte de Pelo será una Diversión.

C/ Arroyo Belincoso 42 - Local 1 (28030 Madrid) ☎ 91 439 65 41 - 696 041 425 (Moratalaz) 🚇 Vinateros - Línea 9

ESCUCHA

En www.informativomoratalaz.com

Pintura nueva para las marcas viales



Un hombre cruza por un paso de cebra recién pintado en Riviera./ J.M.M

Ya es noche cerrada en Moratalaz, son las diez y dos amigos pasean por el barrio. Un fuerte olor a pintura es el tema de conversación. “¿Porqué huele tan fuerte?” pregunta uno. “Creo que están pintando el suelo” le contesta su compañero. En efecto, el olor se debe a la pintura del pavimento que se ha aplicado en los últimos días de septiembre. Algunas calles del distrito como la de La Riviera (en la imagen), han visto como vuelve a relucir el blanco de sus marcas viales. Otras vías colindantes con Fuente Carrantona y Marroquina también han renovado su aspecto. Con esta medida se intenta maximizar la seguridad vial, materia en la que Moratalaz ocupa uno de los primeros puestos en Madrid pues, no obstante, fue uno de los que menos accidentes y atropellos registró en el último año.

I Torneo de Voleibol en Moratalaz



El remodelado Parque Darwin, situado en las proximidades de la Plaza del Encuentro, acogerá el próximo sábado 17 de octubre a partir de las 14 horas, el I Campeonato de Voleibol Intercultural en el que participarán equipos compuestos por jugadores de diferentes países. Es habitual ver los fines de semana, a muchos inmigrantes reunidos en torno a la red de voley, jugando y pasando el día en compañía de sus familiares. Ahora van a tener la posibilidad de jugar este torneo, organizado por el Servicio de Dinamización de los Espacios Público de Moratalaz, que pretende fomentar la convivencia y la participación y dar a conocer un deporte apenas seguido en España, a pesar de contar con ilustres jugadores como Rafa Pascual o haber sido campeones de Europa hace dos años.

Los niños que acompañen a sus padres, además de presenciar los partidos, podrán entretenerse en un taller de confección de chapas.

Octavio Huélamo visita la consulta del Doctor Mateo

Octavio Huélamo, conocido vecino y poeta de Moratalaz, es ahora también actor. Y no en una serie cualquiera, sino en una de las que más audiencia cosecha semana tras semana: Doctor Mateo. Los actores que aparecen en la serie de San Martín del Sella, cuentan con un nuevo compañero de reparto. Fíjense bien en los próximos capítulos.

* * * POEMAS * * * POEMAS * * * POEMAS * * *

¡ ATENCIÓN !

- Para Enviar sus Cartas:

“Poemas, Cuentos, Cartas al Director, etc...”

* Informativo de Moratalaz”

Apartado de Correos, 39.149 - 28080 Madrid

“ A MI HIJA FINA ”

Fina hoy 28 de octubre, día de tu cumpleaños yo quiero felicitarte y desearte lo mejor quiero que seas muy feliz es lo que más desea mi corazón.

Quiero que en cada amanecer una estrella desde el cielo te baje a ver y que te traiga mil rosas de las que huelen muy bien.

Quiero que el próximo año y todos los demás la suerte venga para ti todos los días que el mundo entero sonría y tus ojos lloren de inmensa alegría.

Quiero que veas la lluvia caer que se rieguen los campos y crezca el laurel y las flores silvestres tú puedas verlas crecer.



Quiero que al despertar cada mañana veas el radiante sol que en tus ojos brille la esperanza y en tu sonrisa el amor.

Quiero que veas el atardecer la caída del sol resplandecer y los campos de colores y los árboles florecer.

Quiero que veas un mar azul y un barquito atracado en la bahía anunciando la paz en el mundo y tu corazón sonría.

Fina quiero que tengas un cumpleaños feliz que te persiga la suerte es lo que más deseo para ti.

Victorina García



VERSOS DE AGRADECIMIENTO

Ángel Fernández, quisiera de una manera especial, al componer estos versos las gracias poderte dar.

En el centro Isaac Rabín nadie en duda lo pondrá, donde trabajas fielmente por el bien de los demás.

Un gran favor tú me hiciste que nunca podré olvidar, en estos versos sinceros las gracias te voy a dar.

Me demostraste al hacerlo alto y claro digo yo, eres una buena persona y con un gran corazón.

María, tu esposa querida que se sienta afortunada al tener así un marido es por muchas envidiada.

Un dos de mayo en Madrid matrimonio contraíais, la Virgen de la Paloma testigo de ella sería.

Fruto de aquel gran amor, tres hijos os mandó Dios a los que sé que lleváis muy dentro del corazón.

En estos versos les digo a esos tres afortunados, que tener así unos padres es por muchos envidiado.

Que seáis una gran familia llena de felicidad, el que compone estos versos os lo desea de corazón y verdad.

La Virgen de la Paloma esa Virgen tan querida, os guarde, gué y proteja hasta el final de la vida.

Octavio Huélamo
Poeta de Moratalaz

MORPHO LIFTING

RE-FILL & RE-SLIM

DERMO COSMETICA
NO QUIRÚRGICA
RECONSTRUCCIÓN
DEL ÓVALO DEL ROSTRO



Estética Especializada
PARREÑO



Tel.: 91 430 03 96

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

XXII Open Internacional de Ajedrez de Moratalaz

CRÓNICA: Cesar Montolio Benedicto.
FOTOS: Mariano García

El pasado mes de septiembre, del 16 al 24, se ha disputado la XXII edición del Open Internacional de Ajedrez de Moratalaz, con el patrocinio, entre otros, de la Junta Municipal del distrito. Este torneo es un clásico dentro de los torneos abiertos de la Comunidad de Madrid y uno de los de más prestigio, junto con Parla y Collado Villalba, del calendario anual.

Por primera vez se ha disputado en el Centro Municipal de Mayores Isaac Rabin, que reúne excelentes condiciones para la práctica del ajedrez. Como siempre el organizador ha sido el Club de Ajedrez Moratalaz, sito en la Avenida de Moratalaz 46, abierto a todas las personas a las que les guste la práctica del ajedrez.

Un torneo abierto, como su nombre indica, reúne a un buen número de jugadores, este año 172, que van desde aficionados hasta fuertes jugadores profesionales, tanto nacionales como extranjeros. En este torneo hemos contado con la presencia de fuertes jugadores cubanos, otros años fueron brasileños, rusos etc..., que se han llevado el gato al agua, ya que el campeón ha sido el gran maestro cubano Holden Hernández, el segundo clasificado el maestro internacional madrileño Pablo Almagro, actual campeón de la Comunidad de Madrid y el tercero otro cubano, el maestro internacional Héctor Elissalt.



Holden Hernández,
Primer clasificado
Gran Maestro Cubano

En el ajedrez son muy importantes las nuevas tecnologías y es por ello que siempre hay un buen número de niños y adolescentes en los puestos de cabeza. Este año hemos contado con la presencia de Ángel Arribas, campeón de España sub 16 y David Antón, campeón de España sub 14. También el campeón de los veteranos de la



Pablo Almagro
Segundo clasificado
Maestro Internacional madrileño

Comunidad de Madrid, Ricardo Ciuro, ha ocupado un lugar muy destacado en la clasificación final, el séptimo.

A partir de ahora nos pondremos en marcha para preparar la XXIII edición de este torneo a celebrar el año que viene.



Eduardeo Serrano
disputando la 1ª ronda
Vecino de Moratalaz



David Franco
disputando la 1ª ronda
Vecino de Moratalaz



Miguel Ángel Benito
disputando la 4ª ronda
Vecino de Moratalaz



Héctor Elissalt
Tercer clasificado
Otro Gran Maestro Cubano

Nueva sede del PP en Moratalaz

Al acto de inauguración del local, situado en La Lonja, acudieron destacados cargos del partido



Javier Molina



Fotos: J.M.Méndez

Muchos de ellos se quedaron con las ganas de entrar dentro para presenciar el acto de inauguración, en el que Aguirre cortó una cinta con los colores de la bandera española. No había espacio para todos.

Acto seguido, de la mano del secretario general del PP en Moratalaz, José Antonio González y del concejal presidente del mismo distrito, Fernando Martínez-Vidal, recorrió las instalaciones del local. La sede dispone de dos plantas diáfanas con espacio para albergar conferencias y reuniones en la inferior y con moderna decoración en ambas. Llamaron la atención los carteles de los baños, donde caballeros y señoras han sido sustituidos por "pepes" y "pepas", un detalle del que la presidenta se percató, provocando la sonrisa en su rostro. En uno de los despachos, vieron un plano de Moratalaz (en la imagen de la derecha) en el que tanto Aguirre como el ex-alcalde Álvarez del Manzano, se interesaron por situar la localización exacta del lugar donde se encontraban.

Llegó el turno de los discursos, comenzando por Martínez-Vidal que mostró su alegría por el nuevo espacio con el que va a contar el Partido Popular y agradeció la presencia de Aguirre y de otros miembros del partido, recordando que en Moratalaz su partido es el más votado y siendo aún más ambicioso, "no podemos conformarnos con ganar, tenemos que hacer llegar nuestro mensaje a más personas e intentar cosechar mejores resultados en las próximas elecciones".

Tomó el relevo al micrófono Aguirre, que ensalzó la

labor del concejal presidente en Moratalaz: "espero que te quedes aquí muchos años más, Fernando". Además, hizo hincapié en la necesidad de que los ciudadanos ejerzan su derecho al voto "es muy importante que así sea. Si queremos desbancar del poder a los socialistas, todos los que no estamos de acuerdo con sus medidas populistas y demagógicas tenemos que votar. No es suficiente con quejarse de la crisis que estamos sufriendo, si luego eso no queda reflejado en las urnas".

Y terminó agradeciendo la presencia de Álvarez del Manzano, "se puede decir que casi todo lo que he conseguido, se debe a todo lo que he aprendido de él" y de Manuel Lamela "un hombre importantísimo en el partido que fue juzgado públicamente de forma completamente injusta por perseguir al Doctor Muerte (sic)".

Después de escuchar el himno español, los asistentes aplaudieron y nuevos afiliados del partido recibieron de manos de Aguirre su carnet y su bienvenida a la agrupación política. De su puño y letra, la dirigente popular escribió una extensa dedicatoria en la primera página del libro de visitas. La agrupación morataleña le obsequió con un cuadro en el que aparecía su retrato en nueve colores diferentes, al más puro estilo pop-art de Andy Warhol. Martínez-Vidal recibió, para su sorpresa, otro cuadro personalizado warholiano. Los acordes de la sintonía del Partido Popular, pusieron fin al acto, que concluyó con un aperitivo al aire para todo el que pasó por allí.

Todo sobre la Gripe A



Coincidiendo con la época del año en que más se propaga este tipo de enfermedad, el próximo 9 de octubre, a las 19:30 horas en la nueva sede del PP, el doctor Rafael Velayos (en la imagen), adjunto al Servicio de Urgencias del Hospital Infanta Leonor y con una amplia experiencia en los servicios de urgencias de grandes hospitales de Madrid, expondrá los riesgos reales de la gripe A, las formas de prevenirla y su tratamiento.

Para finalizar, atenderá las preguntas que formulen los asistentes.



¿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 →

FURGOS ↑

500M² DE EXPOSICIÓN ↙

250M² DE ACCESORIOS ↑

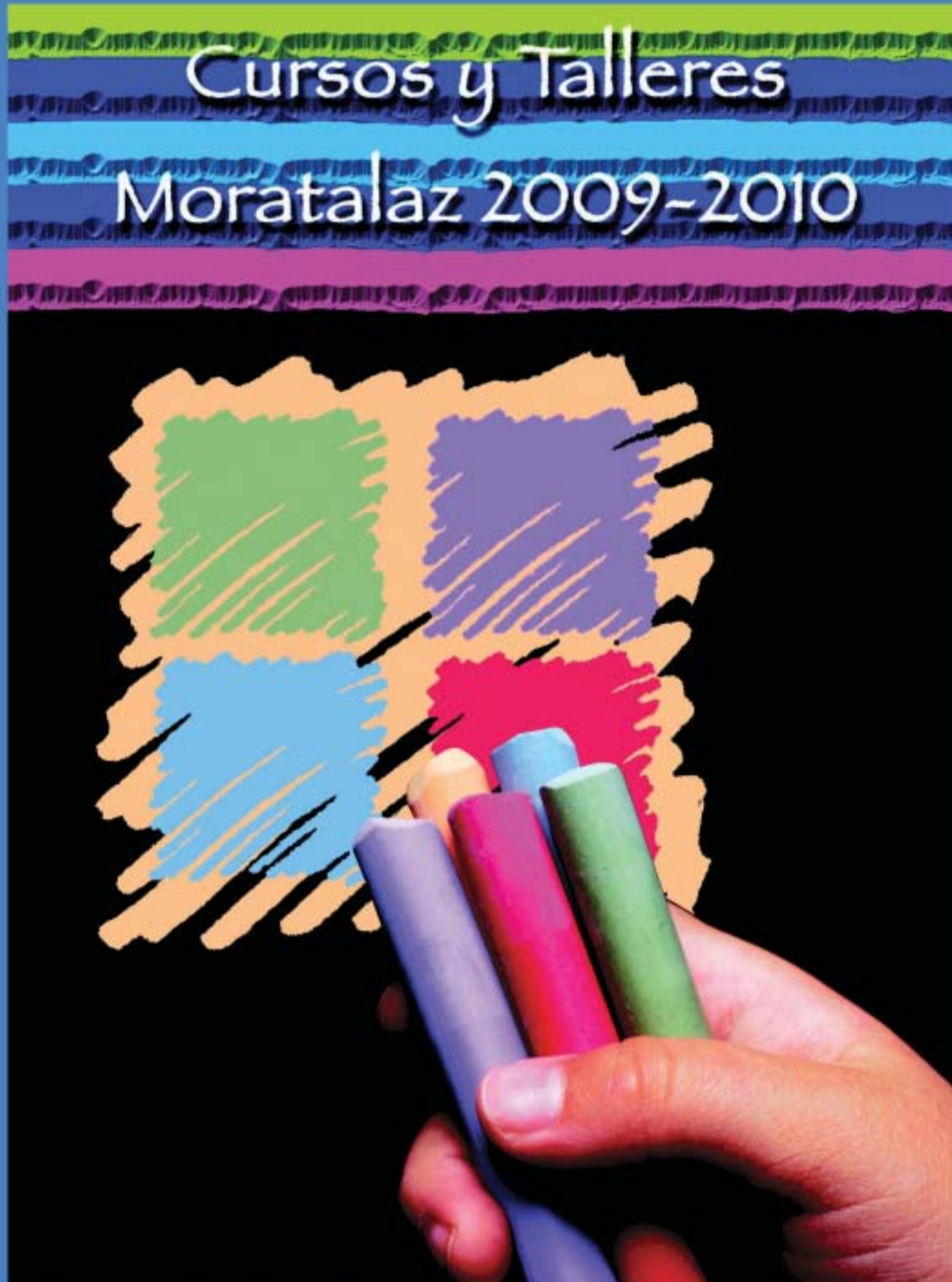
250M² DE TALLER ↘

FURGOTRANSFORMACIONES

www.furgokaravanning.com

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

DISTRITO MORATALAZ



CADA DISTRITO TIENE SU PUNTO

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



MADRID

NOVEDADES MORATALAZ

FINAL CONCURSO POP ROCK SILIKONA MORATALAZ

La X Edición del Concurso de Pop Rock de Silikona Moratalaz toca a su fin, caerá el telón el día 16 de este mes de octubre, de madrugada, y tras un intenso duelo entre bandas que dará lugar desde primeras horas de la noche para deleite de todos los que allí se congreguen, que, estimamos, no serán pocos. Mucho tiempo ha pasado desde que comenzara esta edición, aproximadamente por estas fechas se comenzó a publicar la convocatoria y una buena afluencia de grupos musicales dio muestra de que no iba a ser una edición como las anteriores, de hecho, cuando estoy escribiendo estas líneas y aún no se han celebrado las semifinales, me sorprende de que no ha sido sólo un largo tiempo el que nos ha llevado la composición de fases, conciertos, cuadros en la agenda de Silikona, etc, sino la cantidad y calidad que se ha demostrado en este maravilloso año de música, con una infinidad de

bandas de pop y rock que han demostrado la buena forma en la que se encuentra la música en Madrid y alrededores con un buen hacer por encima de las expectativas no sólo en el escenario como puesta en escena sino en la gran evolución que se viene dando tanto en música como en letras y composición. Sólo queda agradecer a todos los que habéis hecho de esta edición la mejor de cuantas se han realizado a lo largo de más de diez años de conciertos en directo y citaros para la próxima edición, la XI!!!, en la que ya trabajamos y de la que pronto sacaremos nueva convocatoria, bases y, si cabe, mejores premios. Y para terminar un último recordatorio de la fecha en la que viviremos la mejor final del Concurso Pop Rock Silikona de todos los tiempos, un día 16 de octubre, viernes, que sin duda quedará en la memoria de muchos de los que allí estemos..

Trade DJ'S SCHOOL CHART

- 1 GURU JOSH - Infinity
- 2 SASH ft STUNT - Raindrops
- 3 LADY GAGA - Just Dance (H. 'Choo' remix)
- 4 FREEMASONS ft S.E. BEXTOR - Heartbreak
- 5 DAVID GUETTA - When lovers...
- 6 INNA - Love
- 7 LILY ALLEN - The fear (rmx)
- 8 TOM BOXER t. MIKE DIAMONDZ - Dancing
- 9 DAVID GUETTA Ft AKON - Sexy Bitch
- 10 CARLOS GALLARDO - Love S Killer

LISTA EXITOS MORATALAZ

- 1 - LADY GAGA - Poker face
- 2 - SHAKIRA - Loba
- 3 - CARLOS BAUTE - Colgando en tus manos
- 4 - EFECTO MARIPOSA - Por quererte
- 5 - BILLIE THE VISION... - Summercat
- 6 - MELOCOS - Chica ideal
- 7 - ALESHA DIXON - the boy does nothing
- 8 - DAVID BISBAL - Esclavo de tus besos
- 9 - BEYONCÉ - Halo
- 10 - BLACK EYED PEAS - I gotta feeling
- 11 - MACACO - Moving

CONCIERTOS OCTUBRE 2009

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

* JUEVES	01	"D'ROBERTOS"
* VIERNES	02	"THE WALKS"
* SABADO	03	"A CONFIRMAR"
* LUNES	05	"CONCURSO POP ROCK" - Semifinales -
* MARTES	06	"CONCURSO POP ROCK"
* MIERC.	07	"CONCURSO POP ROCK"
* VIERNES	09	"DIRECCION PROHIBIDA"
* SABADO	10	"BOOBOLOGY" + "IRAKA"
* VIERNES	16	"FINAL X EDICION CONCURSO POP ROCK DE MORATALAZ"
* SABADO	17	"DEAN BOULEVARD"
* JUEVES	22	"DAYLIGHT" - 21:00 h
* VIERNES	23	"LA PUERTA NUMERO DOS" + "ANTEIA"
* SABADO	24	"A CONFIRMAR"
* VIERNES	30	"MYSTERIO"
* SABADO	31	"TALESIEN" + "SHINE" + "BLACK HAT"

DISCO - BAR
SILIKONA

Sala de Conciertos

Plaza del Encuentro, 1. Moratalaz - Madrid

ABIERTO TODOS LOS DÍAS

Tlf. 91 439 72 12 / 91 823 10 50

www.salasilikona.es

ACTUACIONES EN DIRECTO - CONCURSO POP ROCK - MUSICA DE HOY Y DE SIEMPRE

LA ATENCIÓN A LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL GRAVE Y DURADERA

La salud mental cumple una función muy importante en las relaciones interpersonales, en la vida familiar y en la integración social. Es el factor decisivo para la inclusión social y la participación en la comunidad. La OMS describe la salud mental como "un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus capacidades, puede afrontar las exigencias normales de la vida y trabajar productivamente y de modo fructífero, y a la vez es capaz de contribuir a su comunidad". Los estudios demuestran que los trastornos mentales afectan a una parte importante de la población. El Informe sobre la Salud en el Mundo 2001, de la Organización Mundial de la Salud, señalaba que un 25% de la población puede presentar en algún momento de su vida un trastorno mental. En España, cerca de un 3% padece una enfermedad mental grave, y alrededor de un 15% ha sufrido en algún momento de su vida algún tipo de trastorno mental.

Existen tratamientos efectivos para los trastornos mentales, que combinan medicación, psicoterapia, rehabilitación psicosocial y apoyo y soporte social. Con un tratamiento adecuado y los apoyos necesarios, las personas que padecen una enfermedad mental podrán desarrollar una vida social activa. En la Comunidad de Madrid, existe un modelo que define con claridad la atención que debe prestarse a las personas con enfermedad mental, y una red de recursos especializados en su tratamiento, accesibles para todos (Red Pública de Atención Social a Personas con enfermedad mental grave y duradera).

¿Qué es la enfermedad mental?

Se considera que una persona presenta una enfermedad mental grave y duradera cuando cuenta con un diagnóstico psiquiátrico, y muestra limitaciones en una o varias áreas de su vida durante un tiempo prolongado, como consecuencia de dicho trastorno.

Las personas con enfermedad mental grave y duradera (como esquizofrenia, otras psicosis y otros trastornos mentales graves) manifiestan diferentes problemáticas y necesidades, tanto sanitarias como sociales. Muchas presentan discapacidades psicosociales, que se traducen en dificultades en su autonomía personal y social, en sus relaciones interpersonales, en su integración laboral, en la pérdida de redes sociales de apoyo y en limitaciones a su participación e integración, de modo que están en mayor riesgo de exclusión social.



¿Cuáles son las causas de la enfermedad mental?

Se desconoce la causa exacta de los trastornos mentales, pero lo que sí se sabe es que son consecuencia de la suma de múltiples circunstancias: biológicas (alteraciones en el química del cerebro o genéticas) psicológicas, ambientales y sociales.

La enfermedad mental es universal. Todas las personas presentan un determinado grado de vulnerabilidad o predisposición biológica a sufrir una enfermedad mental, vulnerabilidad que sería de carácter permanente y que, como consecuencia de la conjunción de determinados factores psicológicos, ambientales y sociales, puede dar lugar a la aparición de un trastorno mental en una persona determinada en un momento concreto.

La enfermedad mental no se hereda, lo que se hereda es la predisposición a padecerla, la vulnerabilidad: las personas que tienen antecedentes de trastorno mental son más vulnerables ante los acontecimientos estresantes, les afectan más las complicaciones cotidianas y, por tanto, tienen más posibilidades de sufrir una enfermedad mental. El grado de vulnerabilidad está modulado por las habilidades y los recursos personales de que dispone la persona para afrontar situaciones difíciles, y también por los apoyos sociales y afectivos con los que cuenta. Cuantos más recursos personales y más apoyos tenga la persona, menor riesgo de que llegue a presentar un problema psiquiátrico.

¿Cómo afecta la enfermedad mental a quien la padece?

La enfermedad mental afecta de forma diferente a cada persona. No todas presentan los mismos síntomas o manifestaciones de la enfermedad, ni con la misma intensidad, e incluso una misma persona puede ir variando sus síntomas y la gravedad de los mismos a lo largo del tiempo.

En cuanto al inicio, a veces la enfermedad mental se presenta de forma brusca, con síntomas que indican claramente que la persona está sufriendo algún tipo de trastorno, pero en otros casos lo que se observa es un progresivo empobrecimiento o deterioro en su funcionamiento, lo que hace más difícil la detección y retrasa el diagnóstico. Los síntomas que pueden indicar la presencia de una enfermedad mental grave son: oír o ver cosas que no están ocurriendo realmente, aislamiento social, apatía, alteraciones en las emociones o en el pensamiento, descuido de los autocuidados, abandono de las actividades habituales, creencias ilógicas, dificultades para distinguir la realidad de lo que no lo es y, por todo ello, es habitual la negación de la enfermedad. Como resultado, la persona puede verse afectada por un variado conjunto de problemas: emocionales, de convivencia, sociales, laborales, etc.

Existen diversos mitos o falsas creencias acerca de la enfermedad mental, que pueden favorecer la discriminación hacia quien las padece y con frecuencia hacia sus familias. El más común es el que relaciona enfermedad

mental con violencia; sin embargo, no se puede decir que las personas con enfermedad mental se comporten de forma más agresiva ni tengan mayor probabilidad de cometer actos violentos o delictivos que las personas que no tienen un diagnóstico psiquiátrico, siempre que cuenten con el tratamiento adecuado; la tendencia a comportarse de modo agresivo tiene más que ver con la manera en que cada uno resuelve sus problemas. También se cree que la enfermedad mental grave no se cura, sin embargo, una de cada cuatro personas se recupera completamente en el plazo de 5 años. En el resto de los casos, se consigue una disminución de los síntomas y una mejoría en las diversas áreas vitales, aunque algunas personas necesitarán tomar tratamiento farmacológico y contar con apoyos a largo plazo.

¿Cómo afecta a la familia?

En la mayoría de los casos, las familias de las personas que presentan una enfermedad mental grave, ven afectada su dinámica de vida. Es frecuente que en un primer momento los familiares tengan dificultades para comprender y aceptar que el comportamiento de la persona sea consecuencia de un trastorno mental, ya que a veces el inicio coincide con épocas de cambio (adolescencia, inicio de la edad adulta). El proceso de detección y diagnóstico en ocasiones se alarga, lo que impide poner en marcha los recursos de tratamiento y rehabilitación adecuados, con la consiguiente tensión y sobrecarga para los familiares, que han de dedicar mucho tiempo y energías a la atención de su familiar con enfermedad mental.

Un entorno familiar libre de tensiones es un elemento clave en la recuperación, pues a menudo la familia se convierte en el apoyo más cercano y estable para quienes padecen enfermedades mentales graves, debido a las dificultades que estas personas suelen manifestar para mantener sus actividades habituales y su red social. Los familiares deben apoyar su integración social efectiva y favorecer que consigan la mayor autonomía y normalización posibles.

Cristina Nespral
Directora Centro de Día
Equipo de Apoyo Social Comunitario
"Moratalaz - Vicálvaro"
Bulevar José Prat, 36
20032 MADRID
Tfno.: 91 301 68 61 - 647 941 965

1 MINUTO = 1€
APROVECHATE DE NUESTROS EFICACES TRATAMIENTOS

CAVITACIÓN - ELECTROPORACIÓN
DERMOABRASIÓN - PLATAFORMA VIBRATORIA
TRATAMIENTOS FACIALES Y CORPORALES

GUÍDATE POR SÓLO 1EURO

FOTODEPILACIÓN
PRIMERA SESIÓN 1€

sensebene reduce

sensebene reduce

CENTROS DE ESTÉTICA, BELLEZA Y SALUD CORPORAL

CAVITACIÓN
ELECTROPORACIÓN
DERMOABRASIÓN
PLATAFORMA VIBRATORIA
FOTODEPILACIÓN
TRATAMIENTOS FACIALES
TRATAMIENTOS CORPORALES
RADIOFRECUENCIA

DIAGNÓSTICO GRATUITO
PRUEBALO SIN COMPROMISO
www.sensebene.com

CAMINO DE VINATERO, 40
(Junto Correos)
Tel.: 91 439 17 90
APERTURA MEDIADOS DE OCTUBRE

PARA
CONTRATAR
PUBLICIDAD
EN EL
INFORMATIVO
DE MORATALAZ

91 437 40 43
616 73 87 88

"A VUELTAS CON LA GRIPE A" Incapacidad temporal derivada de enfermedad común.



Que nada le impida dormir tranquilo.
Realice su consulta vía on-line o por teléfono.
Transforme sus dudas en soluciones rápidamente.

www.map-asociados.es

En relación a la situación de los trabajadores que tras su contacto con un caso de Gripe A, pudieran estar afectados por dicha Gripe A, y que, por aplicación de los protocolos establecidos por la Autoridades sanitarias competentes, se ven sometidos al correspondiente aislamiento preventivo para evitar los riesgos de contagio derivados del contacto con la Gripe A, hasta tanto se culmina el correspondiente diagnóstico.

Se plantea la situación de tales trabajadores frente a la Seguridad Social, hasta que se dilucida si están o no afectados por la Gripe A. Durante este tiempo los trabajadores no están afectados por accidente laboral o enfermedad común, pero es evidente que deben estar vigilados y tener asistencia sanitaria, por lo que están incapacitados para el trabajo por razones obvias y en consecuencia se encuentran ante una incapacidad temporal derivada de enfermedad común.

A fin de garantizar la protección de los trabajadores durante los periodos de aislamiento preventivo, se ha planteado una adaptación normativa necesaria que dice:

Que los periodos de aislamiento preventivo a que se vean sometidos los trabajadores como consecuencia de la Gripe A, producida por el nuevo virus A H1 N1, (Gripe A), serán considerados como situación de incapacidad temporal

derivada de enfermedad común, y durante este tiempo el afectado tendrá derecho a las correspondientes prestaciones, siempre que se cumplan los requisitos exigidos en los términos y condiciones establecidos, por las normas del Régimen de S.S. en que se encuentre encuadrado el trabajador.

Cuando la protección de la incapacidad temporal por contingencias comunes esté prevista como

mejora voluntaria, solo será de aplicación a quienes se hubieran acogido a dicha mejora.

Lo previsto en esta resolución será de aplicación a todas las situaciones de aislamiento preventivo producidas desde la detección de la Gripe A, indicada.

Miguel Ángel Pérez Villegas

Abogado y Graduado Social
MAP & ASOCIADOS

A continuación MAP & ASOCIADOS, hace una relación de diferencias entre los síntomas de la gripe estacionaria y la Gripe A.

Síntomas	Gripe Estacionaria	Gripe A
Fiebre	No llega a 39º	Inicio súbito a 39º
Dolor de cabeza	De menor intensidad	Intenso
Escalofríos	Esporádicos	Frecuentes
Cansancio	Moderado	Extremo
Dolor de garganta	Pronunciado	Leve
Tos	Menos intensa	Seca continua
Moqueo	Fuerte y con congestión nasal	Poco común
Dolores Musculares	Moderado	Intenso
Ardor de ojos	Leve	Intenso

MIS RECUERDOS...

Juan A. Barrio

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

LA AVENTADORA

Como les comentaba el mes pasado uno de los trabajos que se hacían en las eras, después de la trilla era separar el grano de la paja.

Para esto se utilizaba la acción del viento y por eso se llamaba aventar.

Cuando hacía un poco de viento, mediante una bielda de madera se echaba hacia arriba un poco de la mezcla de grano y paja procedente de la trilla y como el grano pesa más caía cerca y la paja la desplazaba el viento y caía un poco más alejada.



Esta labor era muy lenta y dependía mucho del viento por lo que tenían que estar muy atentos y ponerse a aventar en el momento oportuno fuese la hora que fuese.

Un avance muy importante para la época fue la aparición de la aventadora. Era una máquina que mediante unas espas hacía moverse el aire dentro de ella y se iba echando la mezcla y mandaba la paja para atrás y el grano caía delante.

La máquina tenía ruedas para desplazarla, pero para trabajar se le quitaban y quedaba asentada en el suelo mediante cuatro pequeñas



patas. Si no asentaba bien se ponía algún elemento debajo de la pata correspondiente (generalmente una alpargata vieja) hasta que quedara bien asentada.

Lo mejor para aventar con la máquina era que no hiciese viento y si lo hacía había que colocarla para que la paja fuese en la misma dirección porque sino la paja al salir de la máquina se volvía hacia

los que estaban trabajando, que era muy molesto, y hacía el grano, que volvía a ensuciarse.

Las **aspas** estaban dentro del **bombo**, en la parte delantera. Al dar vueltas a la manivela que se ve en la foto, giraban las espas y se movía el cajón, dentro de la máquina donde iba cayendo la mies que previamente se echaba en la **tolva** (parte de arriba).

El cajón llevaba dos **cribas** de alambre, que permitían caer el grano y la paja, impulsada por el aire que enviaban las espas salía por la parte de atrás. El grano caía por la

parte delantera, debajo del bombo.

Por un lateral de la máquina salían las **granzas**. Las **granzas** era una mezcla de espigas que no se habían desecho bien en la trilla, grano que no había pasado por las cribas y trozos de paja más pesado.

Las **granzas** normalmente se volvían a echar a otra parva para trillarlas de nuevo o se llevaban a las casas para comida de los animales.

Para la labor de **aventar** se necesitaban tres personas. Una para dar vueltas a la **manivela**, otra para echar la mies a la tolva, (se utilizaba una **bielda** de madera) y otra para ir retirando el grano que salía por la parte delantera, las granzas que salían por el lateral y la paja que salía por la parte de atrás. Si no se hacía así había que parar con cierta frecuencia para que las otras personas hiciesen esa labor.



Con el grano también salían algunos trozos de paja que no estaba bien

triturada o trozos pequeños de planta que crecían con el cereal y al trillarse se han hecho trocitos pero como pesan más que la paja caían donde el grano.

Para que el grano quedara más limpio había que acribarlo y se hacía con la misma máquina, pero poniendo dos cribas más estrechas y el grano se echaba a la tolva con una especie de pala de chapa que se llamaba **badila**.



Había otra criba mucho más estrecha en la parte por donde caía el grano para que cayera el grano menguado (malo), las semillas de hierbas, que son más pequeñas, etc., a un cajón en la parte baja de la máquina. Esto que no era válido ni para venderlo ni molerlo se llevaba a las casas para que lo escarbaran y comieran lo que pudieran las gallinas.

Otro avance importante fue la sustitución de la persona que daba vueltas a la manivela por un motor de gasolina.

Se colocaba un motor en un soporte encima del bombo y con una polea hacía la misma labor que la persona mencionada con anterioridad.

En la zona de mi pueblo había dos talleres que hacían las máquinas y eran los que las suministraban. HERMANOS LOBO y ANTOLIN SAN CRISTOBAL.

Con los motores cada uno suministraba una marca: Motores FITA o Motores CAMPEON.

Los problemas que daban eran similares pues el problema principal era el desconocimiento total de la mayor parte de las personas del funcionamiento de los motores.

Tenían las nociones básicas de media hora del vendedor de la forma de ponerlo en marcha: echarle gasolina en el depósito, abrir la llave para que pase la gasolina, tirar de la cuerda hasta que arranque y después pararle y volver a cerrar la llave.

En cuanto no arrancaba había que llamar a alguien que entendiera algo. Era muy frecuente que los motores se resistieran a arrancar, pues había mucho polvo y se solían taponar los conductos de la gasolina muchas veces. Fue cuando empezaron a oír hablar de bujías, clichés, etc., etc.

Con todo lo que costaba hacerles arrancar y aunque al principio tuvieran que pedir favores y perder tiempo en que se arreglara no estaban dispuestos a volver a dar de nuevo a la manivela.

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 municipio de Madrid, teléfono 010, desde fuera del municipio 91 523 92 10



CADA DISTRITO TIENE SU PUNTO

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



* HORÓSCOPO *

OCTUBRE 2009 - "LIBRA"

MI TAROTTE PUEDE AYUDAR.
RESUELVE TUS DUDAS Y MEJORA TU PRESENTE. CONOCE TU FUTURO.
Si estas interesado/a en aprender a leer el TAROT llámame y te informo sobre mis cursos
917737925 Maite Galiana.

El Sol transitará por el signo de Libra del 22 de septiembre al 23 de octubre. Los signos de aire (Géminis, Libra y Acuario) notarán una influencia beneficiosa por esta posición solar. Venus es el planeta que rige el signo de Libra. Asociado claramente con Venus Afrodita, nos regalará este periodo con situaciones llenas de sensualidad, sexualidad, armonía y gusto por lo bello. El amor será el protagonista principal. Podrían arreglarse o desarreglarse definitivamente relaciones que parecían enquistadas.

Ahí va esta oración de Amarre procedente de la magia brasileña para atraer a la persona amada.

POMBA GIRA DE LAS 7 SAYAS MI REINA, conozco tu fuerza y tu poder, te pido encarecidamente que vayas a mi hombre (Su nombre), haciéndole pensar en mí (tu nombre) las 24 horas del día, que no tenga ojos para ninguna otra mujer que no sea yo, su mujer (tu nombre), que (Su nombre) quede excitado solo de oír mi voz, que piense en hacerme su esposa, que aumente su nostalgia y su deseo de verme, quedar conmigo, que tenga mucho celos de mis pasos, que se arrepienta de haberme dejado ir y ahora quiera casarse conmigo (tu nombre). Que (Su nombre) sea cariñoso, amoroso, dedicado, que piense en mí (tu nombre) todo el tiempo, que no tenga ojos para ninguna otra mujer que no sea yo (tu nombre), que solo yo (tu nombre) sea la única mujer para (Su nombre), que (Su nombre) tenga solo un propósito, hacer a (tu nombre) su esposa, ya

está hecho. Confío en ti MI REINA, que (Su nombre) venga a mí (tu nombre) muy apasionado y loco de amor, que (Su nombre) sea solo mío, para mí (tu nombre).

SALVE POMBA GIRA REINA DE LAS 7 ENCRUCIJADAS, confío en tu poder, voy a divulgar tu nombre por las 4 esquinas del mundo, confío en ti socorre a mi pedido.

SALVE POMBA GIRA REINA DE LAS 7 ENCRUCIJADAS Y TODAS LAS DE SU FALANGE. Traiganme a (Su nombre) a mí (tu nombre) como mi marido, así como el gallo canta, el burro relincha, la campana toca, la cabra berra, así tu mí (Su nombre), has de andar detrás de mí (tu nombre), así como el sol aparece, la lluvia cae, vas a ser dominado por mí (tu nombre). Preso debajo de mi pie izquierdo (Su nombre), con 2 ojos te veo, con 3 yo te prendo (Su nombre). Con mi ángel de la guarda pido que (Su nombre) ande detrás de mí (tu nombre) como una cobra arrastrándose, que me ame locamente, que solo sienta deseos por mí, que no consiga ver con ojos de deseo a ninguna otra mujer, que no sea yo (tu nombre), que atienda a todas mis voluntades, que nunca me haga sufrir, que cuando se acueste siempre esté en su pensamiento y se acuerde de mí (tu nombre), que (Su nombre) no pueda vivir sin mí (tu nombre), que sus pensamientos y deseos sean siempre para mí (tu nombre), que (Su nombre) sea cariñoso, romántico, me ame, y sienta celos por mí (tu nombre). Que así sea, y así es por el poder de San Cipriano, así sea y así es ya, (Su nombre) va a vivir detrás de mí (tu nombre), arrastrándose, humilde y manso,

para que podamos tener una buena convivencia, unidos, casados y felices para siempre. Pido esto al poder de las tres almas negras que vigila San Cipriano, que así sea y así es ya, que (Su nombre) me quiera de una vez como su mujer (tu nombre), que los enemigos no nos vean ni molesten, así sea, así será y así está hecho.

MI REINA POMBA GIRA DE LAS 7 SAYAS, pido que amarres a (Su nombre) en los 7 de sus sayas y en los 7 quizos de su ropa para mí (tu nombre). Que (Su nombre) no esté con ninguna otra mujer que no sea yo (tu nombre), que todas las mujeres se aparten de él definitivamente, que (Su nombre) solo me tenga a mí (tu nombre) como su mujer, siempre en sus pensamientos y en su corazón, que (Su nombre) jamás me abandone a mí (tu nombre), que (Su nombre) siempre me busque en todo momento, y que sienta placer solamente conmigo.

MI REINA POMBA GIRA DE LAS 7 ENCRUCIJADAS, pido que (Su nombre) quede ciego de amor por mí (tu nombre), lleno de amor, que el sienta placer solamente conmigo, que así sea, y así está hecho. En agradecimiento divulgare tu nombre MI REINA. Que (Su nombre) me busque y me necesite las 24 horas del día, a mí (tu nombre), que (Su nombre) me extrañe y quede loco de deseos de verme y de tenerme en sus brazos a mí (tu nombre).

SALVE POMBA GIRA REINA DE LAS 7 ENCRUCIJADAS Confío plenamente en tu fuerza y en tu poder para alcanzar mi deseo. Rézala y compártela.

ARIES (21 de Marzo al 21 de Abril)
Momento crítico en el amor, no te conviene admitir infidelidades
Salud.....tensión muscular
Dinero.....bien
Amor.....paciencia
Tarot.....Los enamorados

TAURO (22 Abril a 22 Mayo)
Algo falla en tu manera de relacionarte con la pareja.
Salud.....las rodillas
Dinero.....bien
Amor.....leve acercamiento
Tarot.....El emperador

GÉMINIS: (23 de Mayo al 22 Junio)
Podrías estar algo desconcertado por la fuerza de tus sentimientos.
Salud..... mala circulación
Dinero.....bien
Amor.....excelente
Tarot.....La fuerza

CÁNCER (22 de Junio al 22 Julio)
Momento de aceptación. Paciencia se acercan cambios.
Salud.....los oídos
Dinero.....bien
Amor.....algo distante
Tarot.....El carro

LEO (23 de Julio al 23 Agosto)
Tú no lo puedes hacer mejor. Ellos tienen que hacer su parte. Relájate.
Salud.....varices
Dinero.....equilibrio
Amor.....muy bien
Tarot.....La rueda de la fortuna

VIRGO (23 de Agosto al 22 Septiembre)
Este periodo podría ser bastante armonioso. Saturno se aleja de tu signo
Salud.....dolor de cabeza
Dinero.....bien
Amor.....bien
Tarot.....La emperatriz

LIBRA (23 Septiembre al 22 Octubre)
El sol te hará brillar un poco más si cabe. Estarás súper magnético.
Salud.....mejoría
Dinero.....ingresos
Amor.....excelente
Tarot.....El sol

ESCORPIO (23 Octubre a 22 Noviembre)
Te estás recuperando bien de un periodo bastante tenso.
Salud.....ojo con el azúcar
Dinero.....muy bien
Amor.....tensiones
Tarot.....El diablo

SAGITARIO (23 Noviembre al 21 Diciembre)
Algo más tranquilo pero no cómo quisieras.
Paciencia.
Salud.....disgustos
Dinero.....bien
Amor.....tranquilidad
Tarot.....La luna

CAPRICORNIO (22 Diciembre a 21 Enero)
Estarás muy agusto contigo mismo. Da solo lo que puedas.
Salud.....La vista
Dinero.....bien
Amor.....encuentros
Tarot.....El juicio

ACUARIO (22 Enero al 19 Febrero)
Parece que los cambios se consolidan.
Actividades de voluntariado
Salud.....relajate
Dinero.....justo
Amor.....excelente
Tarot.....El mundo

PISCIS (20 Febrero al 20 Marzo)
Nuevas oportunidades profesionales. Trabajo para los hijos.
Salud.....lumbalgias
Dinero.....algunas deudas
Amor.....tenso
Tarot.....La estrella

Hasta el próximo mes Maite Galiana.

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

FARMACIAS DE GUARDIA: MES DE OCTUBRE

Día 01: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)	Día 17: Fuente Carrantona, 47 (de 9,30 a 9,30 h.)
Día 01: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)	Día 18: Cº Vinateros, 4 (de 9,30 a 23 h.)
Día 02: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 9,30 h.)	Día 18: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 02: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)	Día 19: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 03: Fuente Carrantona, 47 (de 9,30 a 9,30 h.)	Día 19: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 04: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)	Día 20: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 04: Fuente Carrantona, 47 (de 9,30 a 9,30 h.)	Día 20: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 05: Cº Vinateros, 4 (de 9,30 a 23 h.)	Día 21: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 05: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)	Día 21: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 06: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)	Día 22: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 06: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)	Día 22: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 07: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)	Día 23: Fuente Carrantona, 47 (de 9,30 a 9,30 h.)
Día 07: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)	Día 24: Av. Moratalaz, 101 (de 9,30 a 23 h.)
Día 08: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)	Día 24: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 08: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)	Día 25: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 09: Fuente Carrantona, 47 (de 9,30 a 9,30 h.)	Día 25: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 10: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)	Día 26: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 10: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)	Día 26: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 11: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)	Día 27: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 11: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)	Día 27: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 12: Av. Moratalaz, 101 (de 9,30 a 23 h.)	Día 28: Cº Vinateros, 4 (de 9,30 a 23 h.)
Día 12: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)	Día 28: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 13: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)	Día 29: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 23 h.)
Día 13: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)	Día 29: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 14: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)	Día 30: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 14: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)	Día 30: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 15: Cgdor. Juan de Bobadilla, 10 (de 9,30 a 9,30 h.)	Día 31: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)
Día 16: Fuente Carrantona, 27 (de 9,30 a 23 h.)	Día 31: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)
Día 16: Fuente Carrantona, 47 (a partir de 23 h.)	

WWW.MORATALAZ.COM
GUIA DE SERVICIOS MORATALAZ y Col. de Valdebernardo
670 77 77 57

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.

PROMOCIÓN ESPECIAL OTOÑO

Tel.: 91 430 03 96



SIN BARRERAS (I)

Hace varias décadas vivir en Moratalaz era sinónimo de varias cosas. La construcción de este barrio obrero, en los márgenes de la A-3 atrajo a muchas familias que poco a poco hicieron crecer al distrito en extensión y número de habitantes. La mayoría de las casas que por aquel entonces se hicieron carecían de ascensor, era algo de lo que habitualmente se prescindía en detrimento de, por ejemplo, más habitaciones en el interior de la vivienda debido a la mayor tasa de natalidad. Pero los tiempos cambian y del mismo modo que la sociedad evoluciona, los ciudadanos demandan una mayor calidad de vida como es lógico. Por esta razón se están instalando ascensores exteriores en las viviendas antiguas de Moratalaz. En algunos casos, el elevador ha supuesto el

fin del aislamiento de vecinos que llevaban hasta dos y tres años sin poder salir de sus casas porque los peldaños de las escaleras constituían una barrera infranqueable para ellos.

Ahora se está tratando de concienciar a las comunidades de que los ascensores sean "a planta", es decir, que se eliminen la totalidad de los escalones (sin dejar los siete que conducen al piso bajo en los edificios) para facilitar el acceso a los vecinos.

La Comunidad de Madrid subvenciona este tipo de obras con el 70% del presupuesto, hasta un total de 50.000 euros.

En nuestro próximo Informativo del mes de noviembre podrán ver una interesante entrevista realizada a Juan Francisco Alonso, responsable de AMBLÉS SISTEMAS.

AMBLÉS SISTEMAS S.L.



MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE
ASCENSORES E INSTALACIONES
ELÉCTRICAS.

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

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 piso 9º de 163 m² con 4 dormitorios, 2 cuartos de baño completos, cocina con office, 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. Precio: 450.749 € Tfno.- 605.364.606

MORATALAZ.- Se vende Piso (L8) todo exterior en calle Marroquina, esquina a Vinateros, 93m. Tres habitaciones, salon independiente office, cocina, dos wc, a cinco minutos del metro de Vinateros, con plaza de garaje incluida en el precio 250.000 € Tel. 605.968.597

MORATALAZ.- Vendo piso en zona nueva de Moratalaz, 1ª planta con 144 m², 4 dormitorios, 3 baños completos, plaza de garaje, Piscina, Padell, columpios, jardín, vigilancia 24h, a/a en toda la casa, calefacción individual de gas, muchas mejoras, finca con menos de 10 años. Precio 550.000.-€ Interesados llamar al Telf. 629.127.659

MORATALAZ.- Vendo plaza de garaje, parking de la Lonja, C/ Marroquina, 16. Vigilancia permanente. Precio: 34.000 € Tel. 629.360.426

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, office 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 piso, por cambio de residencia, 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. Envio 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

ALQUILO: PISO / LOCAL / GARAJE...

MORATALAZ.- Se alquila piso con 3 habitaciones y 1 baño. Es un 5º con ascensor, calefacción central, gas natural, amueblado y rodeado de jardines en una zona tranquila (Metro Artilleros). Contactar en el Tfno: 653.631.199.

MORATALAZ.- Alquiler piso en Moratalaz, calle Entrearroyos, todo exterior, calefacción y agua caliente individual, recién reformado y totalmente amueblado. Inmejorable comunicación, metro y autobuses 8,20,30 y 32 a la puerta. Precio: 900 euros comunidad incluida, aval o garantía. Tel. 91 439.07.35 y 687.414.036

MORATALAZ.- Alquiler plaza de garaje cerca de Carrefour express. Vigilancia 24 horas, facil aparcamiento y precio economico. Tel. 91 439.37.67

MORATALAZ.- Se alquila habitación para caballero junto al mercado de Moratalaz. Tel. 91 430.32.04

MORATALAZ.- Alquiler plaza de garaje, calle marroquina, parking de la lonja. Vigilancia 24 horas. Coche mediano. Cerca de rampa de entrada coches y del acceso peatonal. 90 euros al mes. Llamar hasta 21 horas al 635.066.720.

MORATALAZ.- Alquiler plaza de garaje, zona Lonja, vigilancia 24h. Precio ajustable a los tiempos. Llamar mejor tardes/noches. Tel. 91 439.66.13

MORATALAZ.- Alquiler piso amueblado, 2 dormitorios grandes con plaza de garaje y piscina. Que tenga nómina. Tel. 91 371.40.49 - 620.18.00.16

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.- Sea alquila 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 alquila piso en Moratalaz. 75 m², tres 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.- 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, office 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 alquila 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 alquila piso de 3 habitaciones, amueblado, televisión, lavadora, exterior con terraza. Económico. Cualquier época del año. Tel.: 91 730.65.10 - 91 751.43.18(Llamar por las tardes y/o noches).

GANDÍA.- Alquiler estudio 3-4 plazas. Económico, piscina, equipado, 150 m. de la playa. Quincenas/semanas. Tel.: 649.77.68.11

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

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

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

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

MORATALAZ.- Se ofrece habitación a cambio de compañía a señora mayor por las tardes. Tel. 91 772.14.58

MORATALAZ.- Busco para comprar plaza de garaje 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

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
COLEGIADA 4599

91 430 14 44

PZA. CDOR. SANCHO DE CÓRDOBA, 3

“PELETERÍA EMILIO”



DESCUENTOS del 20, 40 y 50 %
en Prendas en Existencias (Excepto en encargos o medidas)
TENEMOS TALLER PROPIO PARA SUS ARREGLOS Y TRANSFORMACIONES
¡¡ AQUÍ EN MORATALAZ !!
- Abierto Sábados por la mañana -

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



POMAR

- 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.)

Financiamos hasta 12 meses sin intereses

FINANCIACIÓN HASTA EN 36 MESES

OFERTA Mampara de Baño de 1,6 m. 3 hojas correderas 275 € **INSTALACIÓN INCLUIDA**

C/ Fuente Carrantona, 25
Tif./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

MORATALAZ.- Cambio o permuto 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

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

ROPA

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 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

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

MOBILIARIO

Libreria en madera color caoba, medidas 2,24 alto x 2,43 ancho x 49 de fondo. Precio: 500 € Buen estado. Tel. 655.44.68.11

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).

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.

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

VARIOS

Se venden dos termos electricos de 80 y 100 litros, de segunda mano, por cierre de negocio de peluqueria marcas Geiser y Fagor y una lavadora. Precio a convenir. Tel. 639.522.2584

Vendo patines de patinaje artístico, modelo Risport Star nº 35, ruedas de pista HD 75-57. Muy buen estado. Precio 90 € Tel. 651.732.101

Vendo bicicleta BH modelo Bolero, color granate. Precio: 100 € Llamar al Tel. 91 751.02.38

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, sillin 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 extraible, varias posiciones, reclinable. Precio: 40 € negociables. Tel.: 696.576.870

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

TRABAJO

... Ofertas ...

Se precisa empleada del hogar para tareas domésticas de lunes a viernes por las mañanas, 3 horas y media cada día. Sueldo: 350 € Incorporación inmediata. Tel. 91 751.43.18 - 680.43.63.83

TRABAJO

... Demandas ...

Se ofrece señora responsable y seria para trabajar por horas en limpieza y plancha, experiencia de mas de 14 años, con buenas referencias. Llamar al 625.76.31.86

Se ofrece señora seria y responsable para trabajar por horas en limpieza y plancha. Tel. 616.779.482

Señora seria y responsable busca trabajo por la mañana en limpiar, planchar, cocinar cuidar de niños y hacer de canguro. Tel. 677.190.420

Asistenta seria y responsable, se ofrece a trabajar por horas o medio jornal, en tareas del hogar, plancha, cuidado de niños, personas mayores, con buenos y recientes informes. Llamar a los Tlfns.: 91 371.37.28 - 663.981.110

Busco trabajo en Moratalaz por horas o jornada completa en servicio domestico con buenas referencias. Tel. 669.819.220

Señora seria, respopsnable, se ofrece para trabajar por horas limpiando y planchando. Tel. 620.639.818

Chica bulgara se ofrece para realizar tareas domesticas por las tardes, limpiar, planchar, cuidar niños, por horas. Contactar con el Tel. 662.289.821

Busco trabajo por horas, limpieza, plancha. Aportacion de referencias en caso de precisarlas. Tel. 649.821.746

Señora rumana busca trabajo por las tardes, exactamente miercoles y viernes, en tareas del hogar en la zona de Moratalaz. Referencias. Tel. 685.487.433. Alina.

Señora responsable, necesita trabajar: tareas del hogar, cuidado de ancianos, etc. Tel. 628.73.44.09

Se ofrece chica en limpieza de plancha, tareas del hogar, cuidado de personas mayores, media jornada o por horas. Interesados llamar al Tel. 675.14.39.36

Masajista con certificado diplomado, busca trabajo en un Centro de Masajes en Madrid. Tel. 649.878.417

Chica búlgara, busca trabajo en tareas de limpieza y plancha por las tardes en las zonas de Moratalaz, Valdebernardo, Vicálvaro, Vallecas y Villaverde Bajo. Precio: 10 €/h. Tel. 662.548.584

AMISTAD

Busco conocer gente de 35 a 45 años para salir a tomar algo y charlar, paseo, excursiones, teatro, etc y desarrollar una buena amistad. Gente seria. Tel. 659.589.861

Deseo amistad con gente a partir de 30 años que le guste musica rock, Acdc, blues, para salir por ahi e ir a alguna actuacion en vivo. Tel. 626.533.056

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

Vendo Peugeot 106 1.1 i gasolina Long Beach, blanco, año 95, cierre centralizado, elevelunas electrico, 5 puertas, buen estado, 130000 Kms, ITV recién pasada. Tel. 617.735.026

Se vende coche Ford 1.6 año 91. Precio: 500 € Informarse en el 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 Renaul 4L, color rojo. 22 años. Precio:1000 € Tel.: 91 751.28.35 - Móvil: 630.680.653



Edición en papel
+
Edición Digital
+
Radio-TV Digital

Mucho más que un periódico

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

CENTRO COMERCIAL MORATALAZ II

2 x 1 de Lunes a Jueves, presentando este Anuncio.

*** No válido ni Festivos, ni Vísperas.**
*** No válido de cumpleaños.**




PARKING GRATUITO

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

..... Dolor Cervical

La zona cervical de la columna vertebral está formada por siete vértebras que se numeran desde C-1 a C-7. Son de un tamaño menor al del resto de la columna vertebral y se caracterizan también por poseer una capacidad de movimiento mayor a las demás. Esto responde a la necesidad de movimiento de la cabeza y se relaciona con los sentidos de la vista y el equilibrio. Es decir, en todo momento estos órganos informan a nuestro cerebro de la posición de la cabeza con respecto al resto del cuerpo. En los tendones de la musculatura cervical existen también unos órganos sensoriales que envían información sobre la posición de la cabeza. Todo esto explica por qué puede asociarse el dolor cervical con sensación de mareo o inestabilidad.

Las incidencias del dolor cervical es de diferentes causas según se trate de gente joven o mayor. Así en los jóvenes son frecuentes los problemas posturales en el trabajo con ordenadores, los traumatismos por accidentes de tráfico o práctica deportiva. En este caso es frecuente observar tensión en la musculatura cervical que responde a la agresión creando "contracturas defensivas".

En las personas mayores vemos más problemas relacionados con el envejecimiento de los huesos o la degeneración de los discos intervertebrales. Los discos son unas especies de almohadillas que se encuentran rellenas de un contenido gelatinoso. Con el paso de los años se va a ir deshidratando y el espacio entre las vértebras se verá disminuido. Este deterioro comienza a ocurrir a partir de los 35 años y depende de muchos factores, entre otros los factores posturales ya que un exceso de curvatura (hiperlordosis cervical) o un defecto (rectificación cervical), pueden producir cambios en el peso que soportan los discos y acelerar su deterioro. También es importante la calidad del tejido de los ligamentos, éstos son estructuras que mantienen la estabilidad de las articulaciones, por lo que si los ligamentos fallan porque son muy débiles (esto suele ocurrir en mujeres y en personas con tendencia a la herniación de partes blandas), sólo nos quedaría el papel de la musculatura profunda para estabilizar estas zonas del cuerpo.

Por lo tanto volvemos a señalar la importancia de la postura y de la estabilidad de la zona cervical al igual que lo hemos hecho en otras partes de la columna. En el caso concreto de la zona cervical es

importante evitar la postura de la cabeza hacia delante porque en ella se produce un desequilibrio entre la musculatura anterior y posterior del cuello. Para las personas que trabajan con ordenadores es importante que regulen la altura de la parte superior de la pantalla del ordenador a la misma altura de sus ojos. De esta manera no tienen que mantener la cabeza adelantada para trabajar. Si se trabaja con teléfono es importante no coger el teléfono entre el hombro y la cabeza para poder usar las manos. Una buena solución es el uso de manos libres o cascos de telefonista.

Aunque no forman parte de la zona cervical los hombros tienen una gran repercusión en el cuello, debemos evitar la postura con los hombros girados hacia delante y elevados. En esta postura el trapecio superior (que está en la zona de los hombros y cuello) está muy acortado y es frecuente que se contracture por un exceso de trabajo relacionado con la postura incorrecta.

Los ejercicios para la zona cervical deben consultarse con un fisioterapeuta, no es la primera vez que a mi consulta acude gente que tiene dolor cervical por ir a nadar a la piscina. Es frecuente recomendar

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 74 639 42 59 51
c/ Arroyo Belincoso, 5 local 1
28030 Madrid - Moratalaz
Metro Vintateros - Línea 9

la natación para personas mayores, pero deben saber nadar con un estilo correcto y saber que nadar a "brazo" (como las ranas) es un estilo poco aconsejable para personas con problemas cervicales. De esta manera el cuello sigue soportando el peso de la cabeza y en posición adelantada, lo que hace que este peso multiplique el sufrimiento de las vertebrales cervicales. Es mejor nadar a crawl o a espalda, siempre con un estilo correcto. Si no saben cómo hacerlo es preferible evitar la natación como deporte o consultar a los monitores especializados.

A las personas mayores que leen este artículo les digo que la fisioterapia de manera esporádica puede

aliviar sus molestias. Por ahora no existe solución para la artrosis pero la combinación de ejercicio físico con fisioterapia resulta eficaz para mejorar su dolor y por tanto, su calidad de vida.

El próximo artículo lo dedicaremos a los problemas de hombro, que son un problema bastante frecuente en la actualidad. Hasta entonces me despido recordándoles que ustedes son los principales responsables de su salud y que los profesionales sanitarios estamos a su servicio para aconsejarles cómo hacerlo.

Fdo. Ana M^a Cruz Crespo
Fisioterapeuta del Centro
MAINOS

Digestión de un cinéfilo



El mundo nunca es suficiente cuando pretendemos ir en busca de la felicidad; cuando queremos creer que la vida es bella y tenemos como objetivo no conformarnos con estar bajo las estrellas, sino más bien hacernos con ellas y mecerlas entre nuestras manos, aunque a veces vayamos a ciegas y no sepamos lo que queremos.

Bien es cierto que aun gozando de momentos de felicidad corres el peligro inminente de que en tan sólo sesenta segundos algo suceda y la luna pase de luna llena a luna nueva, encontrándote cara a cara con la cruda realidad.

¿Y por qué digo todo esto?, os podréis estar preguntando. ¿Qué nos quieres vender?, sería otra cuestión obligada a responder. ¿Va a ser siempre así esta sección?, ¿todos los pimientos del padrón pican? Vayamos por partes.

¿A quien le gusta el cine? (que levante la mano). ¿Quién vive intensamente cada minuto de una película buena y llega al punto de morderse los codos pensando que aún quedaban palomitas? ¿A quien se le queda la comida fría cuando está comiendo y a la vez viendo una película que echan por televisión? ¿Quién, viendo una película, se ríe, se emociona, llora, disfruta, reflexiona, desea, se ilusiona, comprende, asiente, se cree héroe, bandido, presidente, usa su mente, enjuicia al demente,

empatiza con la gente, aprende, quiere ser diferente...? ¿Quién ve en el cine una de las formas más bellas y potentes de mostrar realidades cotidianas, o no tan cotidianas, personas normales, o no tan normales, y sentimientos que todo el mundo experimenta?

Todos aquellos que hayáis levantado la mano (aunque sea metafóricamente) seguramente sea porque apreciáis el cine y lo que significa. Unos seréis de un estilo, otros de otro; unos estaréis más pendiente de lo técnico, otros más de lo humano; quizá haya gente que lo vea sólo por diversión, otros no sólo por eso sino que quieren expresar la película al máximo... Cada persona es un mundo y por suerte el cine proporciona mundos que satisfacen a todas las personas. Nos traslada a otras dimensiones atemporales que nos hacen meternos en la piel de los personajes y sentir como lo hacen ellos, pensar como lo hacen ellos, comprenderlos a ellos en su entorno y conseguir de esa forma que a veces las dudas interiores nuestras sean resueltas, o que nos provoquen estados de ánimo muy diferentes en función de la película que veamos.

¿Que qué os quiero vender? O mejor dicho (para que no suene tan feo): ¿De qué va ir esta sección? De cine, como es obvio. Crítica de cine, para ser más exactos. Crítica de cine

con la que uno puede estar de acuerdo o no pero que sólo, y digo sólo, representa una opinión, que es la mía, por lo cual ni pretendo ni pretenderé ostentar la verdad absoluta, será simple y llanamente mi verdad, que podréis tener en consideración o no.

Puestos a hacer la declaración de intenciones he de comentar que la dinámica de esta sección, si bien las cosas pueden cambiar, consistirá en una crítica de una película que en la mayoría de los casos esté en ese mismo momento en cartelera. No tengo la intención de destripar toda la historia sino de opinar sobre la película intentado dar la menor información posible acerca de la trama. Tampoco pretendo ser yo el único que elija la película, la dirección de correo electrónico que aparece abajo está abierta a sugerencias y demás contenidos bienintencionados.

Sin mucho más que añadir, gracias por haber gastado unos minutos en leer estas líneas que espero que os animen a seguir esta nueva sección y, como diría el genial Groucho Marx: "Estos son mis principios. Si a usted no le gustan, tengo otros."

Alberto Barberá Merino
albertobarberam@gmail.com

Europa a sus pies



José Manuel Grande

No siempre lo que mal empieza, mal acaba. España demostró en el Europeo de Polonia que no ha olvidado jugar al baloncesto y, tras un comienzo titubeante en la primera fase, arrasó a sus rivales en las eliminatorias finales. Un juego, en ocasiones sublime, comandado por un extraterrestre de 215 centímetros llamado Pau Gasol. Menudo año para el de Sant Boi: elegido para el All-Star, campeón de la NBA y de Europa con la selección. En el Viejo Continente, no hay rival para los españoles.

www.comoullises.es.tl





DISTRITO MORATALAZ

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

Líneamadridoficinas
C/ Fuente Carrantona 8 • CP-28030

Más información en:
www.munimadrid.es
010Líneamadrid

Octubre 2009

C.C. El Torito

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

CONFERENCIAS

Ciclo "El impresionismo, un nuevo concepto de luz"

Miércoles 7 de octubre, a las 18:30 horas
Conferencia: Manet

Miércoles 14 de octubre, a las 18:30 horas
Conferencia: Monet

Miércoles 21 de octubre, a las 18:30 horas
Conferencia: Renoir

Miércoles 28 de octubre, a las 18:30 horas
Conferencia: Degas

C. Sociocultural Eduardo Chillida

C/ Arroyo Belincoso, 9
cechillida@munimadrid.es
Tfno.- 91 333 91 41 / 42

EXPOSICIONES

Del 1 al 15 de octubre: Exposición de pintura del taller de Arte Atelier.

Del 17 al 30 de octubre: Exposición de cuadros y abanicos de D^a M^a Isabel Suárez Lara.

Entrada gratuita. Aforo limitado

VISITAS Y CONFERENCIAS

CULTURALES POR MADRID
Ciclo "NUEVOS EPISODIOS DE LA HISTORIA DE MADRID".

CONFERENCIA: Lunes 26 de octubre, a las 11,00 horas

"Los viajes de agua de Madrid, entre el mito y la realidad"

Aforo: 90 personas. Entrada gratuita

VISITA: Martes 27 de octubre, a las 10,00 horas

"De Neptuno a Cibeles: la ciudad más estética de los Borbones".

(Salida en autocar desde el Centro Sociocultural Eduardo Chillida a las 9:30 hrs)

Aforo 50 plazas

SÁBADOS CULTURALES POR ESPAÑA

"Ciclo de viajes"

Inscripciones gratuitas: Negociado de Participación Ciudadana

C/ Fuente Carrantona n^o 8 planta baja de 9 a 14 horas.

Las inscripciones se realizarán los días indicados para cada viaje.

Tel: 91.588.04.74 / 91 588 74 44

Sábado 3 de octubre

Ávila, cuna de Santa Teresa

Incluye: Transporte, comida, guía y seguro de accidentes.

Salida desde la Junta Municipal de Moratalaz a las 8:00 h.

Inscripción: Día 21 de septiembre

Sorteo: Día 22 de septiembre

Exposición de lista de admitidos: Día 23 de septiembre

50 plazas. La asignación de las plazas se realizará mediante sorteo.

Sábado 17 de octubre

Peñañel y el Monasterio de Valbuena

Incluye: Transporte, comida, guía y seguro de accidentes.

Salida desde la Junta Municipal de Moratalaz a las 8:00 h.

Inscripción: Día 5 de octubre

Sorteo: Día 6 de octubre

Exposición de lista de admitidos: Día 7 de octubre

50 plazas. La asignación de las plazas se realizará mediante sorteo.

MÚSICA

Sábado 24 de octubre, a las 12:00 horas

Concierto de la BANDA DE MÚSICA MORATALAZ.

Salón de Actos de la Junta de Distrito de Moratalaz.

C/ Fuente Carrantona, 8 1^a planta.

Entrada gratuita. Aforo limitado

DISTRITO ARTES

C.C. El Torito

Avda. de Moratalaz, 130

cceltorito@munimadrid.es

91 328 73 85 / 86

Jueves, 1 de octubre a las 19:00 horas

Música: Antonia Jiménez

Jueves, 8 de octubre a las 19:00 horas

Música: LE FLACO Hip Hop

Viernes, 16 de octubre a las 19:00 horas

Danza: Santamaría Compañía de Danza

V TEMPORADA DE MÚSICA CORAL EN MORATALAZ

Lugar: Parroquia de Ntra. Sra de Moratalaz

C/ Entre Arroyosk 19

Sábado, 17 de octubre a las 20,15 horas

Coral la Montaña y Orfeón Moratalaz

Lugar: Parroquia de Santa María de Martala

C/ Fobos, 2

Sábado, 31 de octubre a las 19,45 horas

Coral Polifónica Ntra. Sra. de Moratalaz Y

Coral Ntra. Sra. de la Merced

ACTIVIDADES INFANTILES

CONCIERTOS PEDAGÓGICOS

Ciclo "APRENDE MÚSICA JUGANDO".

Salón de Actos de la Junta de Distrito de Moratalaz.

Domingo, 25 de octubre a las 12:00 horas.

"Los Secretos del Jazz" (divertida

introducción del Jazz a los niños)

CINE INFANTIL

Salón de Actos de la Junta de Distrito de Moratalaz.

C/ Fuente Carrantona, 8 1^a planta.

Viernes, 9 de octubre a las 18:00 horas.

"SPACE CHIMPS"

REPRESENTACIONES INFANTILES

TÍTERES EN DOMINGO

Salón de Actos de la Junta de Distrito de Moratalaz.

C/ Fuente Carrantona, 8 1^a planta.

Domingo, 4 de octubre a las 12:00 horas

"En busca del dragón" Actuación teatral con Marionetas)

Compañía: Animathor

Domingo, 18 de octubre a las 12:00 horas

"Caperucita" (Títeres)

Compañía: Tropos

RECURSOS MUNICIPALES

SALAS DE LECTURA Y ESTUDIO

Centro Sociocultural Moratalaz

C/ Fuente Carrantona, 10 91 588 74 35 / 59

ccjmoratalaz@munimadrid.es

De lunes a viernes de 8:30 a 14:00 y de 16:00 a 21:30 horas

Sábados de 10,00 a 14,00 y de 16,00 a 21,00 horas

Domingos de 10,00 a 14,00 horas

AULA MULTIMEDIA

Centro Sociocultural Moratalaz

C/ Fuente Carrantona, 10 91 588 74 35 / 59

Aulamultimedia.moratalaz@hotmail.com

Servicio: Conexión a Internet, trabajos de ordenador, fonoteca, consulta de revistas, etc.

Tfno.- 91 588 74 96

de 12,00 a 14,00 y de 17,00 a 21,00 horas

ENTRADA GRATUITA. AFORO LIMITADO.

INFORMADOR JUVENIL

Centro Sociocultural Moratalaz

C/ Fuente Carrantona, 10 91 588 05 10

ccjmoratalaz@munimadrid.es

De lunes a viernes de 12:30a 14,00 horas y de 17,00 a 20,00 horas.

Servicios: Información sobre actividades, becas, cursos, empleo, etc

Tfno.- 91 588 05 10 e-mail:

ojmoratalaz@munimadrid.es

LA TARDE MÁS JOVEN

Horario: Sábados de 16:30 a 21:30 horas.

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...

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE MORATALAZ

De lunes a viernes de 08:30 a 21:00 horas

C/ Arroyo Belincoso, 11

Tfno.- 91 328 73 00

bjmoratalaz@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 horas.

Teléfono 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 horas.

Teléfono: 91.588.04.64.

CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

CENTRO DE MAYORES NICANOR BARROSO

C/ Encomienda de Palacios s/n

Tel.: 91.772.70.78

CENTRO DE DÍA Y DE MAYORES MORATALAZ

C/ Arroyo Belincoso, 13

Tel.: 91.328.26.56

CENTRO DE DÍA Y DE MAYORES ISAAC RABÍN

Avda. de Moratalaz n^o 153

Tel.: 91.328.61.09

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