

EI
Estética Especializada
PARREÑO
LÍDERES EN
TRATAMIENTOS DE
REJUVENECIMIENTO
91 430 03 96

EL INFORMATIVO DE MORATALAZ

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

BARRIO DE
LA ESTRELLA



BARRIO DE
VALDEBERNARDO

SIMPLY PHONE
Reparación:
Móviles
Ordenadores
Tablets
Calle Camino del los Vinateros, 146
28030, Madrid
Tel: 910014671 - 674324066
simplyphone@hotmail.com
PRESENTANDO
ESTE CUPÓN
20%
DESCUENTO

Periódico de Difusión Mensual - Tlf.: 91 437 40 43 - Móvil: 616 73 87 88 - Noviembre 2015 - Año 20 - Nº 219

HOMENAJE A UNA LEYENDA: "RAFAEL PAJARÓN"



El pasado 29 de Octubre, toda la familia del Atletismo de Moratalaz quiso sorprender a las 20.00h en el Polideportivo de Moratalaz para darle al ya legendario entrenador de atletismo una gran sorpresa por sus 50 años como entrenador. Y es que en el año actual se cumplen los 50 años en activo de Rafael Pajarón, fundador del Club Asociación Atletica Moratalaz, que también cumple 40 años como referente del atletismo en el barrio. [*Amplia información en Pág. 11.-*]

ÚLTIMOS DÉCIMOS DEL NÚMERO DE MORATALAZ

[*Infórmate en Pág.-3*]

¿RECUPERANDO LAS CALLES LIMPIAS? - MORATALAZ:

26.834 M² SON LOS TRABAJOS REALIZADOS ENTRE LAS ZONAS DE ENTREARROYOS, ARROYO BELINCOSO, CGDOR DIEGO CABEZA DE VACA Y ARROYO DE LAS PILLAS
..... PÁGS.- 8 y 9



YA PUEDES DISFRUTAR EN MORATALAZ TODOS LOS FINES DE SEMANA DE TU NUEVA LUDOTECA: "DESCANSO PARA LOS PAPÁS Y DIVERSIÓN PARA LOS NIÑ@S"
..... PÁG.- 16



¡Novedad!
LENTES PROGRESIVAS
Clarity *Dynamic*
desde **UHD**
195 €
Elegida mejor lente progresiva del mercado 2015.
Nitidez visual en estado puro.
SU PRECIO 390€

ÓPTICARUBIO
EXPERTOS EN CALIDAD Y PRECIO SORPRENDENTES
HACIENDA DE PAVONES, 3 / CAMINO DE VINATEROS, 109
CORREJIDOR DIEGO DE VALDEFRABANO, 25 / AVDA. MARQUÉS DE CORBIERA, 36
TELF. ATT CLIENTE: 91 430 0011

Oferta lanzamiento
50%
descuento

Periódico de Información
Comercial y Local
www.informativomoratalaz.com

Difusión Gratuita
Año XX - Nº 219 - Noviembre 2015

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

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

Director:
Moisés Rodríguez

Publicidad:
Mª Carmen Fernández
publicidad@informativomoratalaz.com

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

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

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

Colaboran:
Alberto Barberá
Juan Antonio Barrio
Paulino Monje

Depós. Legal: M. 41.635-1995

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

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

Queda prohibida su total o parcial reproducción

VOLVEMOS CON LOS PLENOS MUNICIPALES DE MORATALAZ



Llevamos varios meses ya sin que se celebren los Plenos del Distrito y sin constituirse el debate político público entre las distintas fuerzas de Moratalaz, con las nuevas caras, la incursión de los nuevos partidos y los cambios tanto en representatividad como en vocales de las formaciones clásicas. Pues bien, al cierre de nuestra Edición, parece ser que se reanudarán a partir de este mes, siendo el lunes 2 de noviembre el día elegido por la Junta para dar a conocer a los nuevos vocales, los nuevos equipos de gobierno, así como buscar un consenso sobre el calendario de las sesiones futuras de la Junta Municipal. Una vez constituidos los vocales y acordadas las fechas, desde el Informativo de Moratalaz, como todos los meses en los que se ha celebrado, os informaremos de cada Pleno de las propuestas aceptadas o rechazadas, de su desarrollo y de cualquier toma que pueda resultar de interés para el vecino. Má en nuestra web...



Talleres y Cursos

Miércoles, 4 de Noviembre de 11:00 a 14:00 h.

BÚSQUEDA DE EMPLEO

Viernes, 6 de Noviembre de 17:00 a 20:00 h.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Miércoles, 11 de Noviembre de 11:00 a 14:00 h.

CURRÍCULUM

Lunes, 16 de Noviembre de 11:00 a 14:00 h.

BÚSQUEDA DE EMPLEO

Miércoles, 18 de Noviembre de 17:00 a 20:00 h.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Viernes, 20 de Noviembre de 11:00 a 14:00 h.

CURRÍCULUM

Noviembre
2015

Lunes, 23 de Noviembre de 17:00 a 20:00 h.

LINKEDIN PARTE 1

Jueves, 26 de Noviembre de 17:00 a 20:00 h.

LINKEDIN PARTE 2

Esta propuesta de actividades están dirigidas principalmente a las personas que se encuentran desempleadas.

Los talleres son de libre acceso para cualquier persona, no se necesita inscripción previa para asistir, pero si habrá un número limitado de plazas.

El Aula Multimedia acepta sugerencias sobre talleres o cursos en los que los destinatarios estén interesados en realizar o adquirir nuevos conocimientos.

Se recuerda a los usuarios del Aula Multimedia, que el acceso al aula permanecerá cerrado los días y horas en los que se impartan los talleres.

91 588 74 96
aulamultimedia.moratalaz@hotmail.com
C/ de la Fuente Carrantona, 8, 28030 Madrid
www.aunclidelmundo.obolog.es
Lunes, Miércoles, Jueves y Viernes
De 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 h.
Martes
De 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 19:00 h.

¡¡ÚLTIMOS DÉCIMOS!!
 ¡¡ NO LO DEJES PARA EL FINAL !!!
 ¡¡ NO TE QUEDES SIN ÉL !!!
“Lotería Navidad 2015”
TODO AL 25
62.425



Este año “El Informativo de Moratalaz” apuesta por el **62.425** para el sorteo de la Lotería de Navidad del próximo mes de diciembre. Desde el pasado mes de Septiembre, todos los décimos de este número a nivel nacional podrán adquirirse al precio habitual de veinte euros (20 €) y sin ningún tipo de recargo, **EXCLUSIVAMENTE** en la Administración N° 452:

La Milagrosa:
 C/ Marroquina, 100

CUTIM, S.L.

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

GOTERAS

GARANTÍA 10 AÑOS
FINANCIACIÓN ESPECIAL
COMUNIDADES

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

Bar Restaurante LOS CANDILES desde 1968

RESERVE ANTES DE DICIEMBRE
CON DESCUENTO ESPECIAL Y
COMPARTA ESTAS NAVIDADES,
CON SUS COMPAÑEROS DE TRABAJO,
LA FAMILIA O LOS AMIGOS
EN EL DESAYUNO, COMIDA, CENA
O SENCILLAMENTE TAPEANDO.

Plaza Corregidor Alonso de Aguilar, 5 - 28030 Madrid
 Barrio de Moratalaz - Tel.: 91 328 88 86
 barloscandiles@barloscandiles.com - www.barloscandiles.com

LA PREVENCIÓN, CLAVE PARA UNA BUENA SALUD OCULAR

Todos valoramos ver bien. Pese a ello, muchas personas sólo acuden a revisar su visión cuando notan que ya no ven bien o en caso de usar gafas, cuando éstas se rompen o deterioran.

Por desgracia, el índice de personas que llevan cinco años ó más sin revisar su visión es cada vez más alto, lo cual deriva en un empeoramiento de la calidad visual, muchas veces causado por un problema que puede no necesariamente ser de graduación.

En estos casos se puede dar la circunstancia de que se trate de problemas que a veces, por no ser demasiado evidentes, se detectan tarde lo que hace más difícil la recuperación de la calidad visual.

Algunas de estas patologías son bastante silenciosas y los síntomas aparecen progresivamente, y en algunos otros casos pueden provocar pérdida de visión repentina.

Lo ideal es que además de revisar su graduación, todos realicemos un control preventivo de salud visual, donde se incluyan pruebas como la valoración de la tensión ocular, pruebas para la detección de alteraciones en la retina, exploración del polo anterior para detectar posibles cataratas, etc.

Es también importante destacar que, si existiesen antecedentes de glaucoma, miopía alta o enfermedades como la diabetes, los controles frecuentes de fondo de



ojo por el oftalmólogo se antojan indispensables.

Óptica Rubio lleva ya más de 50 años cuidando de la salud visual de sus clientes. Es por ello que, conscientes desde hace tiempo de la importancia de una detección precoz de este tipo de patologías oculares, nuestro equipo de ópticos-optometristas, sigue un completo protocolo de pruebas y exploraciones para verificar el estado de su salud visual. Algunos de ellos son:

- 1- Autorefractometría: valoración por ordenador de la graduación.
- 2- Graduación subjetiva: para determinar la máxima agudeza visual.
- 3- Tonometría: valoración de la presión intraocular.
- 4- Exploración del polo anterior del ojo: para conocer el estado de la cornea, conjuntiva, cristalino, etc.
- 5- Test de Amsler: para descubrir posibles alteraciones en retina.

- 6- Topografía corneal: prueba para analizar la curvatura de la córnea.
- 7- Retinografía: nos permite fotografiar la retina para obtener imágenes digitales en detalle para su posterior estudio.

Teniendo en cuenta la importancia de la prevención, y el cuidado de nuestra salud visual, nuestra recomendación al público en general es que vengan a Óptica Rubio para que podamos realizar periódicamente este examen visual completo, orientado a descartar posibles alteraciones, teniendo siempre claro que es el oftalmólogo quien debe diagnosticar y poner tratamiento a estas posibles patologías.

En definitiva, la mejor forma de disfrutar de una buena visión a lo largo de nuestra vida consiste en la prevención, por lo que es muy recomendable realizar al menos una vez al año una visita a Óptica Rubio, su óptica de confianza, para comprobar su situación visual, poner a punto el ajuste de sus gafas y ante cualquier anomalía o síntoma visual (pérdida de visión repentina, distorsión de los colores, fuertes dolores de cabeza, etc.) visitar inmediatamente al oftalmólogo.

Si lugar a dudas, *“Prevenir es mejor que curar”*.

Gabriela Manso
 Óptico Optometrista
 Grupo Óptica Rubio
 Colegiado nº 22.391

FG FELIX GONZALO
 CARNICERÍA - CHARCUTERÍA DE CALIDAD

www.carniceriafeligonzalo.com

Síguenos en Facebook

GÉNEROS DE PRIMERA CALIDAD

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

Camino Vinateros, 47 - 28030 Madrid
 Tel.: 91 437 35 09 (Moratalaz)

Pollos Asados

LA CAÑADA
 La Cañada, 32 - 28030 MADRID

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

91 773 20 26

OFERTA: 11,00 €
 POLLO + TORTILLA ESPAÑOLA

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

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

13.618
 ¡¡¡ POR UN AÑO MÁS !!!

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

EMPANADAS ESPECIALES GALLEGAS

ENCUENTRO SOBRE MUNICIPALISMO, POLÍTICAS TRANSVERSALES DE GÉNERO, FEMINISMOS Y BIENESTAR

4-5 NOVIEMBRE · 17.00 -20.00H · JORNADAS DE DEBATE
CUIDAR LA VIDA
MUNICIPALISMO, POLÍTICAS TRANSVERSALES DE GÉNERO, FEMINISMOS Y BIENESTAR

MIÉRCOLES 4 DE NOVIEMBRE

17.30h. Presentación de las jornadas y bienvenida
Pablo Carreras y Mariamatz Gáizte

Relaciones desiguales y violencia contra las mujeres

17.30h. **Mujeres, identidad y modernidad**
Álmodena Hernández (Profesora de Política en la Universidad Complutense de Madrid)

18.30. **Debate**

18.45h. **Desigualdad y malos tratos**
Elena Casado (Profesora de Sociología en la Universidad Complutense de Madrid)

19.45. **Corresponsabilidad y conciliación como instrumentos básicos para la igualdad**
Rosa Gómez (jefa del Departamento de Promoción de la Igualdad entre Mujeres y Hombres)

20.00h. **Debate**



Lugar: Junta Municipal Moratalaz (Calle Fuente Carranona, 8) (Moratalaz)

Organización: Concejalía de Igualdad y Bienestar Social y Promoción de la Igualdad entre Mujeres y Hombres del Ayuntamiento de Madrid. En colaboración con el Ayuntamiento de Moratalaz y la Universidad Complutense de Madrid.

4-5 NOVIEMBRE · 17.00 -20.00H · JORNADAS DE DEBATE
CUIDAR LA VIDA
MUNICIPALISMO, POLÍTICAS TRANSVERSALES DE GÉNERO, FEMINISMOS Y BIENESTAR

JUEVES 5 DE NOVIEMBRE

17.30. **Bienvenida**

17.15. **Talleres: Políticas transversales de género, feminismos y bienestar**
Los talleres consistirán aproximadamente en: a. exposición sobre el tema del taller. b. enumeración y análisis de políticas actuales en desarrollo en ese campo. c. debate de fondo de fondo y línea de acción. d. elabore un plan de trabajo sobre el tema. e. cierre con una reflexión y un compromiso de acción.

TALLER 1: POLÍTICAS DE CUIDADOS
TALLER 2: LGTBI BUYING TRANSPÓSICO
TALLER 3: GÉNERO, EDUCACIÓN Y COMUNIDAD
TALLER 4: EXPRESIÓN ARTÍSTICA
TALLER 5: NUEVAS MASCULINIDADES

18.30. **Debate**

19.30. **Puesta en común de los grupos de trabajo y cierre**

20.00. **El cuadrilátero: el combate de la vida.**
Representación teatral



Lugar: Junta Municipal Moratalaz (Calle Fuente Carranona, 8) (Moratalaz)

Organización: Concejalía de Igualdad y Bienestar Social y Promoción de la Igualdad entre Mujeres y Hombres del Ayuntamiento de Madrid. En colaboración con el Ayuntamiento de Moratalaz y la Universidad Complutense de Madrid.

El 25 de Noviembre de 2015 el Ayuntamiento de Madrid se sumará a los actos del Día de la Eliminación de la violencia de género que la ONU aprobó en 1999 en su resolución 54/134. Las instituciones públicas son responsables de pensar las causas profundas

de los problemas que afrontamos. Estas jornadas van encaminadas a abordar esta reflexión.

La violencia es el efecto directo de todo un sistema de carácter patriarcal que produce diversas relaciones desiguales entre mujeres y hombres. Estas diferencias de

poder están presentes en todo el cuerpo político, económico, social y en nuestra vida cotidiana.

La globalidad y la transversalidad de estas cuestiones hacen necesario que las políticas de equidad tomen el punto de vista de género como factor central para la profunda transformación de nuestras instituciones y su labor política.

Aparte de la concienciación, estas jornadas también buscan abrir un punto de encuentro donde, desde una óptica feminista, se puedan encontrar vecinas y vecinos, asociaciones, trabajadores y trabajadoras del Ayuntamiento de Madrid y de los distritos, en nuestro caso de Moratalaz, para que entre todos se pueda pensar y analizar las posibles actuaciones presentes y las líneas de futuro.

Si esta presentación te parece interesante y sientes curiosidad, este primer encuentro se celebrará en Moratalaz los próximos días 4 y 5 DE NOVIEMBRE DE 2015, desde las 17.00h a las 20.00h, en la Junta Municipal del Distrito, calle Fuente Carranona 8, donde se sucederán las char-

las, los coloquios y los talleres enmarcados dentro del Plan. Si queréis inscribiros sólo tenéis que rellenar un formulario que podéis solicitar a la Junta o sacarlo a través de la web del Ayuntamiento. El formulario sirve como preinscripción. Una vez vistas todas las solicitudes, en fun-

ción de los aforos y atendiendo a la fecha de inscripción, se remitirá un correo electrónico informando de la aceptación y, en el caso de los talleres del día 5, la información del taller en el que habéis sido inscritos.

Alberto Barbará

terravanovacnc 48
n-1 en franquicias de nutrición canina y felina

Expertos en nutrición, servicio de peluquería y entrega a domicilio

GROUP
TERRANOVACNC
Especialistas en nutrición canina y felina

Avda. Doctor García Tapia, 220 - 28030 Madrid
Tel: 91 513 47 45

Horario:
De lunes a viernes: 10:00h - 14:00h / 17:00h - 20:00h
Sábados: 10:00h - 14:00h

EXPOSICIÓN

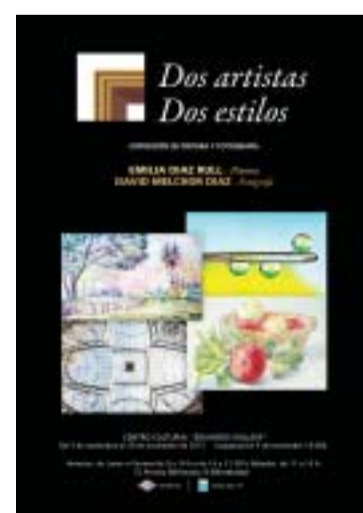
"DOS ARTISTAS, DOS ESTILOS"

El centro Cultural "Eduardo Chillida" es uno de los lugares más recurrentes de los espacios que tenemos en Moratalaz para realizar exposiciones, representaciones y talleres.

Siguiendo esa dinámica, entre los días 3 y 28 de Noviembre el centro albergará una exposición de pintura y fotografía bajo el título "Dos artistas, Dos estilos".

Esos dos artistas son Emilia Díaz Rull, profesora de Pintura y Diseño de Interiores, que será la que

amenice y maraville a los asistentes con sus cuadros pintados con mucho cariño y talento; y David Melchor Díaz, con años y



años de experiencia en el mundo de la imagen digital y la fotografía, quien con sus impactantes y anodinas instantáneas logrará no dejar a nadie indiferente.

Cada uno con su estilo pero ambos con el arte y la personalidad de sus trabajos como nexo en común.

Si quieres ver esta exposición podrás hacerlo de lunes a viernes de 9.00 a 14.00 y de 16.00 a 21.30h y los sábados de 11.00 a 14.00h.

EL CUENTACUENTOS EN MORATALAZ

El simple hecho de escuchar al niño narrar su propia historia o cuento, permite una comunicación más afectiva entre el núcleo familiar.

El método de contar cuentos, y más si son inventados o creados por los mismos niños, les ayuda a potenciar la imaginación y afectividad. No solo divierte, también contribuye a brindar significados a diferentes niveles, favorece la adquisición y el desarrollo del lenguaje, despierta curiosidad por el aprendizaje de situaciones nuevas y en general enriquece su existencia de distintas formas. El simple hecho de escuchar al niño narrar su propia historia (cuento), permite una comunicación más afectiva entre el núcleo familiar. De tal manera que la historia se convierte en un puente maravilloso de comunicación, entre unos adultos que se convierten en niños y unos niños que perci-

ben cómo el adulto, que muchas veces sienten distantes, entra en su mundo personal. Durante 3 meses tendrá lugar en la Biblioteca Miguel Delibes (c/ Arroyo Belincoso, nº 11), un lunes de cada mes, un taller con cuentacuentos. Los días que han sido elegidos son el pasado 19 de octubre, el próximo 16 de noviembre y el 14 de diciembre. Todos ellos a las 18.00h y con una duración de una hora. Si bien cualquier niño puede ir, la edad pensada por el contenido es de entre 4 y 7 años. Se requerirá invitación pero es tan fácil conseguirla que tan sólo hay que pedirla en la propia Biblioteca desde una semana antes, siendo 2 las invitaciones máximas por persona.

Renault CAPTUR
Captura la Vida

Por **12.750€***
LIFE ENERGY Tce 66kW 90CV CON PACK BASIC
100% Personalizable
2 años de mantenimiento gratuito*

RENAULT
Passion for life

PIVE 8
con conducción eficiente, doble ahorro

Gama Renault Captur: consumo mixto (l/100km) desde 3,7 hasta 5,5. Emisiones CO2 (g/km) desde 98 hasta 127. *Oferta y PVP recomendado en Península y Baleares para Renault Captur Life Energy Tce 66kW (90CV) Euro 6 con Pack Basic. Incluye IVA, impuesto de matriculación, transporte, y promociones ofrecidas por RECSA y descuento del Plan PIVE-8. Aplicable a particulares y autónomos siempre que cumplan las condiciones establecidas en el Real Decreto 380/2015, de 14 de mayo, por el que se regula la concesión directa de subvenciones del "Programa de Incentivos al Vehículo Eficiente (Pive-8)" y que financian a través de Preference con RCI Banque SA Sucursal en España. Permanencia mínima de 24 meses. Importe mínimo a financiar: 6.000€. Regalo de los mantenimientos preconizados con un máximo de 2, durante 2 años o 30.000 km (la condición que suceda antes). Mantenimiento regalado por RECSA. Incompatible con otras ofertas financieras. Oferta válida para pedidos del 1 al 30 de Noviembre 2015. Modelo visualizado: Renault Captur Zen Energy Tce 66 kW (90CV) Euro 6 con Pintura metalizada especial, llantas 17" Niágara negras. PVPR con promociones y descuento del Plan PIVE-8: 15.050€.

Renault recomienda **elf**

YouTube reault.es



RENAULT RETAIL GROUP ALCALÁ

C/ Alcalá, 520. Tel. 91 375 02 02. MADRID www.renault.es/concesion/rrgalcala

ROBO Y DESGUACE DE BICICLETAS DEL SERVICIO PÚBLICO BICIMAD

Sustraían una media de ocho bicicletas semanales y tras desmontarlas vendían sus piezas a terceros. Se les considera responsables del robo de unas 400 bicicletas anuales y se investiga su participación en el hurto de cableado eléctrico y ropa vieja procedente de contenedores. En la operación se han recuperado restos de 19 bicicletas eléctricas pertenecientes a esta prestación y cuyos daños están valorado en más de 24.000 euros.



Agentes de la Policía Nacional y agentes de la Policía Municipal de Madrid en una operación conjunta han detenido a nueve personas integrantes de un grupo especializado en el robo y desguace de bicicletas del servicio público BiciMAD, un medio de transporte ofertado por el Ayunta-

miento de Madrid. Además, esta banda estaba implicada en la sustracción de cable de fibra óptica y demás objetos depositados en los contenedores de ropa usada habilitados por el consistorio de la capital. En los registros practicados en dos furgonetas de su propiedad los agentes hallaron restos de 19 bicicletas

pertenecientes a esta prestación pública y cuyo perjuicio está valorado en más de 24.000 euros. Asimismo los agentes incautaron en el interior de estos dos vehículos unas herramientas especiales empleadas para desarmar este tipo de bicis y sin la cual es imposible realizar dicha operación. Se considera que podrían ser responsables de la sustracción anual de unas 400 bicicletas valoradas en más de 500.000 euros.

Tras una compleja investigación conjunta, los agentes constataron que los detenidos, siete hombres y dos mujeres con edades comprendidas entre los 23 y los 51 años de edad, eran los presuntos autores del robo de 7 u 8 bicicletas semanales del servicio



público BiciMAD. Asimismo averiguaron que las citadas bicis eran trasladadas en dos furgonetas hasta un edificio semide-ruido sito en el barrio de Comillas de Madrid, donde eran desmontadas para la posterior venta de sus piezas a terceros. Cada bicicleta está valorada en más de 1.270 euros.

Además los agentes pudieron constatar que este grupo había extendido su actividad delictiva a la sustracción de cableado eléctrico, en concreto fibra óptica, así como al vaciado de contenedores de ropa usada habilitados por el Ayuntamiento de Madrid.

MÁS DE 700.000 LECTORES AL MES

Llegamos a todos tus clientes buzón a buzón

La información gratuita barrio a barrio y distrito a distrito

EL INFORMATIVO DE **MORATALAZ**

Tetuán 30 días

Vallecas VA

GUÍA DE ALUCHE

DELEGANÉS

VILLAVERDE

AEP PROX MADRID www.informativomoratalaz.com

Asociación de Editores de Prensa de Proximidad

Desde 1991, pioneros en prensa de proximidad

SU PUBLICIDAD, AQUÍ

91 437 40 43 - 616 73 87 88

CUIDAR TU CUERPO

Cuidar tu cuerpo es preocuparte de tu **belleza** así como de tu **salud** ya que ambos son complementarios, es respetar lo que la naturaleza nos ha brindado.

Cuidar tu cuerpo es, en la actualidad, **una necesidad**.

Es cuidar la imagen que damos a los otros y a nosotros mismos.

Cuidar tu cuerpo es un **placer inmenso**, un placer **que nos ayuda a ser felices**.

Te ofrecemos las **técnicas y tratamientos corporales más efectivos** que el mundo profesional reconoce actualmente.

CONTIGO DESDE 1989

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

EE

Estética Especializada
PARREÑO



Tel.: 91 430 03 96

www.estetica-parreño.com

NOVIEMBRE, MES DEL BRILLANTE EN

LLORENTE



JOYEROS



AVENIDA DE MORATALAZ, 143
91/437 40 40 - 608 96 88 52
www.joyasenoroydiamante.es

ADELANTA TUS COMPRAS NAVIDEÑAS
Y APROVÉCHATE DE UN
EN TODA NUESTRA → **25%**
JOYERÍA DE BRILLANTES

Selección de Anillos de la Eternidad



**ENGLISH SCHOOL
NEW WORLD**
MORATALAZ - METRO VINTAJOS

MATRÍCULA GRATIS
PLAZAS LIMITADAS

- INGLÉS PARA TODAS LAS EDADES (Primaria, ESO, Bachillerato y Adultos)
- INGLÉS GENERAL (Niveles A1, A2, B1, B1+, B2 y C1)
- PREPARACIÓN DE EXÁMENES OFICIALES (First y CAE de Cambridge)
- CLASES DE CONVERSACIÓN
- INFANTIL (4-5 años)
- CLASES EXCLUSIVAMENTE EN INGLÉS
- GRUPOS REDUCIDOS DE MÁXIMO 5 PERSONAS
- PROFESORA TITULADA EN TEFL (Teaching English as a Foreign Language) Y BUSINESS (Inglés)

Tel. 687 35 25 65 / 601 31 66 68

**G&M
CLINICA DENTAL**

20% DTO.
A JUBILADOS

Arroyo Fontarrón, 39
28030 Madrid (Moratalaz)
Tel.: 91 002 65 54 - 603 175 418

**PELETERÍA
EMILIO**

Abierto Sábados por la mañana

- ARREGLOS Y TRANSFORMACIONES
- CÁMARA DE CONSERVACIÓN

C/ Arroyo Fontarrón, 39
28030 Madrid (Moratalaz)
Tel.: 91 437 15 03

Joyería Llorente

Joyería Llorente de Hacienda de Pavones nº 4, se renueva por dentro y por fuera. Con una nueva imagen moderna y elegante y con la incorporación del taller de Joyería, reabre sus puertas.

Hacienda de Pavones nº 4, Tel: 91.433.3036
Paseo Conde de Casal nº 3, Tel: 91.504.07.84
www.joyeriallorente.com

GESTOTEC
Gestoría Técnica Madrid

610-723-694 91-704-51-10

- * CERTIFICADOS DE EFICIENCIA ENERGÉTICA Documento Obligatorio para vender o alquilar su vivienda o local.
- * TRAMITACIÓN ante ECLU de LICENCIAS DE ACTIVIDAD DE LOCALES.
- * DICTAMENES-ITE.
- * INFORMES DE EVALUACIÓN DE EDIFICIOS

Avenida de Moratalaz, Nº 95 Local 2
comercial@gestotec.com
emj_martinez@yahoo.es

¿RECUPERANDO LA

Los trabajos llevados a cabo en Moratalaz, han sido 2
Arroyo Belincos, Corregidor Diego Cabeza de Vaca



Un tema que lleva tiempo preocupando a los vecinos de la ciudad, prácticamente en todos los distritos, es la limpieza de las calles. Venimos arrastrando desde hace unos años las consecuencias del "Plan de Limpieza por Lotes", que han dejado las calles sucias y en un estado que no es propio de una ciudad como Madrid. Con la entrada del nuevo gobierno y la incidencia que ha tenido toda la oposición con este tema en la anterior legislatura, era de esperar algún movimiento hacia delante para paliar esta situación. Todavía es pronto para valorar las nuevas acciones, porque lo que requiere esto es una conti-

nuidad y un cambio en los protocolos e indicadores, pero se ha querido meter un empujón en estos últimos meses. Este Plan para la limpieza de Madrid se engloba dentro del acuerdo alcanzado estos días con las empresas concesionarias de los contratos integrales de Limpieza y Zonas Verdes por el que se paralizarán los ERTE en vigor, y 500 trabajadores más estarán en una primera etapa trabajando de lunes a domingo en las calles de Madrid en una primera etapa, con futuras contrataciones laborales y sendos planes de formación a cargo del Área de Equidad, Derechos Sociales y Empleo.

**BUSCAMOS
FAMILIAS**

Para alojar a jóvenes
estudiantes extranjeros.

Centros Europeos Príncipe
TEL. 677 488 420

Pollos Asados

LA CAÑADA
La Cañada, 32 - 28030 MADRID

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

91 773 20 26

la perla

**LA MEJOR COCINA
DE MORATALAZ
TERRAZA TODO EL AÑO**

Avenida de Moratalaz, 185
28030 Madrid - Tel.: 91 437 84 02

S CALLES LIMPIAS?

26.834 metro cuadrados entre las zonas de Entrearroyos, Arroyo de las Pilillas, en la primera fase intensiva.



Lo primero que se ha hecho han sido 11 actuaciones entre los días 1 y 4 de octubre, enmarcadas dentro del Plan de Limpiezas Intensivas. A esto le ha seguido, en la segunda semana de octubre, 18 actuaciones intensivas en distintos distritos: Arganzuela, Retiro, Chamartín, Salamanca, Centro, Chamberí, Tetuán, Moratalaz, Villa de Vallecas, Ciudad Lineal, San Blas, Barajas, Hortaleza, Latina, Moncloa, Fuencarral, Villaverde y Carabanchel. Los trabajos llevados a cabo han sido los baldeos mixtos, barridos manuales y mecánicos, eliminación de pintadas y aplicación de productos antigrafiti, peinados, recogida de muebles y enseres, eli-

minación de manchas y olores, papeleros y doggys, desbroces y fregados.

1.465.071 metros cuadrados ha sido la superficie que los equipos de limpieza han trabajado durante esta segunda semana, lo que unido a los 520.000 ya limpiados en profundidad en los primeros días acercan la cifra de superficie trabajada a los dos millones de metros cuadrados (1.979.000). En el caso particular de Moratalaz, han sido 26.834 metro cuadrados entre las zonas de Entrearroyos, Arroyo Belincos, Corregidor Diego Cabeza de Vaca y Arroyo de las Pilillas, en esta primera fase intensiva.

Alberto Barberá

Trasteros Moratalaz
c/ Hacienda de Pavones 196
C. Comercial m2
Tlf. 91 371 25 23
info@trasterosmoratalaz.com
www.trasterosmoratalaz.com

El palacio de Martina

Por compras superiores a 30 €

15% DESCUENTO

en su proxima compra

C/ Marqués de 40
Tlf. 91 307 41 84
www.palaciomartina.es



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

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

SERVICIOS INMOBILIARIOS

AR VIVIENDA
www.arvivienda.com

Si quieres alquilar, vender o comprar, en AR te vamos a ayudar.

¡DEJENOS SACAR EL MEJOR RENDIMIENTO DE SU VIVIENDA!

Mientras disfrutas de tus vacaciones, nosotros vendemos tu piso.

ESPACIO RESERVADO PARA SU PISO

ROCÍO CASTRO NO COBRAMOS A LOS COMPRADORES

HACIENDO CLIENTES DE UNO EN UNO

Calle Camino de Vinateros, 146 - Telf: 657 824 005 - 91 169 40 10

Don José II
CAFETERIA • CERVECERIA

LAS MEJORES TOSTAS DEL BARRIO

¡Visítenos, le esperamos!

DESAYUNO DON JOSÉ
CAFÉ + BARRITA + ZUMO NARANJA NATURAL

3,00€

GRAN TERRAZA

C/ Hacienda de Pavones, 11 • 28030 Madrid

RENAULT

MOTORLAZ, SL

RENAUL MINUTO
MECÁNICA GENERAL
CHAPA Y PINTURA

Plaza Corregidor Sancho de Córdoba, 5
Tel.: 91 439 00 88 - Fax: 91 439 02 63

CYPER
persianas

MOSQUITERAS
PERSIANAS
TOLDOS
TODO TIPO DE VENTANAS

10% dto.
EN TODOS LOS PRODUCTOS

" VENTA, INSTALACIÓN Y REPARACIÓN "

Cgdor. Alonso de Tobar, 3 - Local 39
Tel./Fax: 91 430 68 98 - 629 388 592
cyper@cyper.es - www.cyper.es

Asador de **Milfe**

Especialidades en Asados y Carnes a la Parrilla

Reservas - Tel.: 91 430 11 13 (Moratalaz)
C/ Corregidor Juan Francisco de Luján, 15 (28030 Madrid)

¿Porqué cuando me duele el cuerpo o tengo un problema físico voy al médico y cuando me duele el alma y tengo un problema psicológico me quedo en casa?

Psicología: una cara más de la salud, y del bienestar

Aunque el concepto de Salud está cambiando, todavía nos planteamos que tener una analítica buena o no padecer de ningún mal es estar sano, tener Salud. Sin embargo esta correlación no suele darse en

la experiencia personal; lo cierto es que la salud depende de nuestra percepción de bienestar, y de otros factores no vinculados exclusivamente al plano físico.

Cuantas veces en una consulta de tu médico de cabe-

cera has oído: "no tienes nada, será de los nervios"... esta frase se ha convertido en algo habitual (el observatorio de salud cifraba en 2012 que entono al 30% de las consultas del médico de atención primaria corres-

pondían a consultas psicológicas); por ello es necesario revisar cómo cuidamos nuestra salud, incluyendo realmente otros ámbitos desplazados o disminuidos como lo ha sido la psicología.



Ya en su carta fundacional la Organización Mundial de la Salud, (OMS- 1947) recogía las voces de muchos científicos (Sigerist, Stampar, Perpignan, etc) que definían la salud como una sensación y percepción de bienestar, de sentimiento positivo y **no como la ausencia de una enfermedad o achaque.**

La OMS define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad".

Nuestra salud es tener un bienestar físico, mantener unas buenas relaciones sociales y vínculos familiares: pareja, hijos, familia, compañeros de trabajo, etc... y también tener una **buena percepción, sensación y pensamientos saludables de nosotros mismos**, de nuestro yo. (psique)

Ir al psicólogo, hacer una terapia personal, no es sinónimo de haber fracasado o de padecer una incapacidad crónica; es sinónimo de hacer valer un derecho de la persona, **el derecho de estar bien, el derecho de tener salud.** Todos y cada uno de nosotros somos responsables y receptores de este derecho, **"No es más valiente el que no pide ayuda, sino aquel que pide ayuda cuando la necesita"**, por ello

- Cuando te sientas triste y no sepas porque.
- Cuando quieras decir cosas pero te callas y vas adaptándote.
- Cuando no comprendas porque te cuesta tanto relacionarte con el otro.
- Cuando no encuentras a esa pareja que quieres o con la que sueñas.
- Cuando sientas angustia, miedos, tristeza,... y estos sentimientos los percibas como desmedidos **Entonces... es hora de hacer terapia.**

"El Equipo de Bcares"

El centro Bcares ofrece un espacio de escucha, apoyo y compromiso con las dificultades que te impiden tener una vida plena.

Tomar conciencia del problema es una parte importante de la solución.

**Terapia individual
Terapia de pareja
Terapia familiar
Terapia infantil
y adolescentes**

C/ Augusto González de Besada, 14
En Moratalaz junto al parque Zeta
Madrid 28030
914307512-650433770

CASA EN VENTA EN SERRANILLOS (ÁVILA)

CASA DE PIEDRA TOTALMENTE EXTERIOR, SOLEADA "IDEAL PARA HOTEL, HOSTAL, CASA RURAL, ETC..."

Serranillos (Ávila) localidad situada en el corazón de la Sierra de Gredos, cuyas gargantas y manantiales alimentan el Río Alberche, es un pueblo de montaña acogedor y muy hospitalario, tiene bares y restaurantes y lo puedes pasar muy bien; además se puede hacer senderismo, montar a caballo y conocer a gente muy especial, realmente merece la pena darte una vuelta por allí.

Serranillos, tiene una extensión de 21 km² y está a 48 Km de la capital y a unos 150 km. desde Madrid por la carretera de San Martín de Valdeiglesias.

La casa tiene aproximadamente unos 180 metros por



planta. La situación es inmejorable, se encuentra en la misma carretera y a la entrada principal del pueblo. Anteriormente ha sido durante más de 30 años el Parador de la localidad, con discoteca abajo, bar planta

ta habitaciones con camas. Ahora necesitaría una gran reforma para que volviera a ser lo que un día fue, la casa de referencia de todo un bonito pueblo.

Si es usted un inversor o un particular y está interesa-

do/a en comprarla, el precio sería negociable. Si es usted una constructora que sepa que existe la posibilidad de la venta en aportación.

Para cualquier información puede llamar al Tel.: **661 93 90 51**

Los mejores
COMERCIOS
están aquí

**COMPRANDO
EN EL BARRIO**

**¡ganamos
todos!**

RAFAEL PAJARON CELEBRA SUS 50 AÑOS COMO ENTRENADOR

Fiesta de celebración en el Pabellón cubierto del Polideportivo de Moratalaz



Todo empezó hace 50 años cuando se inició como profesor de Educación Física en el colegio Raimundo Lulio de Vallecas, centro al que acudían muchos niños de Moratalaz, ante la escasez de centros en el barrio. Fue allí donde se inició un pequeño club con los alumnos del centro, llegando a conquistar el Subcampeonato de España de Clubs de la categoría infantil. De ese grupo salieron varios campeones de España como José Luis Rodríguez de la Infanta, Juan Carrasco, Alfredo Méndez y Alfredo García Bustillos.

El siguiente paso fue la fundación del club Asociación Atlética Moratalaz que este año cumple el 40 aniversario de logros y triunfos. A finales de los años 70, Rafael Pajaron es nombrado Director Técnico de la Federación Española de Atletismo, desde donde se hace una profunda remodelación de la promoción del atletismo. También se apoyan ciertas pruebas como la Marcha, consiguiendo la primera medalla de oro del Atletismo Español en unos Campeonatos de Europa al aire libre, de la mano de Jordi Llopart. También la consecución

del récord de Europa Junior en longitud por parte de Antonio Corgos y el Campeonato de Europa de Pista Cubierta de Antonio Páez.

Es también en esas fechas cuando se comienza a organizar la Media Marathón Popular de Moratalaz, pionera en España en este tipo de competiciones, poniendo al barrio de Moratalaz en los calendarios atléticos de los populares de España.

En los años 80 y 90, de la mano de Unipublic, el Club A.A. Moratalaz consigue el patrocinio primero de Larios S.A. y después de Airtel, configurando un equipo con los mejores atletas españoles como José Luis González, Jose M. Abascal, Alberto Ruiz, Carlos Sala, Arturo Ortiz, Colomán Trabado, etc. y un buen puñado de los mejores atletas mundiales como Marlene Ottey, Ivan Pedrosa, Said Aouita, Sotomayor, etc., Durante estos años consiguió 6 Copas de Europa de clubs y 15 títulos de liga nacional. Todo ello sin olvidar el trabajo con la cantera, descubriendo futuros promesas que llegaron a ser campeones de España y internacionales con la selección española

y algún record de España. Es el caso de Luis Javier González Faneiga, Mario Quintero, Jesús Sánchez Pérez, Jesús Ramos, Cristina y Patricia Sarrapio, etc. Todo ello llevó a que el Consejo Superior de Deportes le concediera la Medalla de Bronce al Mérito Deportivo.

La prohibición de la publicidad de bebidas alcoholicas así como la época de crisis, llevó a la perdida de los patrocinios, quedándose únicamente como A.A.Moratalaz, club que sigue manteniéndose en las Ligas Nacionales y consiguiendo los títulos de Campeones de Clubs de Veteranos.

El trabajo que ha realizado en todos estos años Rafael Pajaron y su equipo de colaboradores ha sido un referente en el Atletismo Nacional y Europeo, poniendo en el mapa deportivo el nombre de Moratalaz. El día 29 de octubre, en la instalación donde ha venido desarrollando su trabajo, el Polideportivo Municipal de Moratalaz, se realizó una reunión de antiguos atletas, entrenadores y directivos, con el fin de homenajear a Rafael Pajaron, toda una entidad del deporte español.

XXXIX MEDIA MARATHON POPULAR DE MORATALAZ



El próximo día 8 de Noviembre se celebrará la Media Marathón Popular de Moratalaz que organiza el club Asociación Atlética Moratalaz, sobre un circuito que recorre las calles del barrio. Al mismo tiempo se realizó una carrera de 10 km. y la mini carrera Popular dirigida a niños de hasta 14 años. Las salidas se realizaran, a las 10,30h carrera MINI de 2,5 km reservada para atletas hasta 14 años, y a las 11 h salida de 10 km y la Media. La salida será en la calle Fuente Carrantona, a la altura del nº8 donde esta la Junta Municipal y la meta en la pista de atletismo de Centro Municipal de Deportes de Moratalaz. Las plazas son limitadas a 2000 participantes. El coste de la inscripción de la MINI son 4 € y de las carreras de 10 Km o la Media son 12€. A todos los participantes se les entregará la bolsa del corredor. El cronometraje se realizará con CHIPS. El reglamento y recorrido se puede consultar en la pagina del club www.aamoratalaz.com. ESTA ABIERTO EL PLAZO de las inscripciones en la pagina del club.

Vida Dependencia

- Protégete frente a los accidentes y enfermedades, **sin depender** de nadie
- Puedes **desgravarte** hasta un **56%** de la prima pagada
- Asesoramiento fiscal y jurídico telefónico

Axa

Salud

- Complementa la Seguridad Social con **35.000 médicos**
- Cobertura vitalicia por escrito
- Consulta los **mejores médicos de España**, ampliable a EEUU
- **Desgrávate** como autónomo, y como empresa el **100%** en Imp. Sociedades

Plan de pensiones

Axa

Avd. Moratalaz 86
91 328 27 28

- Asegúrate una mejor jubilación
- Adapta tu plan a tus necesidades
- Puedes **desgravarte** hasta un **49%**
- Al **cambiarlo a Axa** te damos un **1%** de lo que traspases, hasta final de campaña

¿Aún no has pensado en tu jubilación?

Te hacemos un estudio gratuito de lo que percibirás en la Seguridad Social

EL INFORMATIVO DE MORATALAZ
CON VOSOTROS DESDE 1995

Mucho más que un periódico

www.informativomoratalaz.com

publicidad@informativomoratalaz.com

Tel.: 91 437 40 43

Móvil: 616 73 87 88

LA LISTA DE DEUDORES DE MAS DE UN MILLON DE EUROS CON HACIENDA SE PUBLICARÁ EN LA SEDE ELECTRONICA DE LA AGENCIA TRIBUTARIA

La primera lista pública de deudores con la Administración Tributaria comprenderá alrededor de 5.000 contribuyentes. De acuerdo con lo desarrollado en el artículo 95 de la reforma de la Ley General Tributaria, se identificará completamente al contribuyente, bien sea persona física o jurídica, con su nombre, apellidos, NIF, razón o denominación social completa.

Se incluirá el importe conjunto de las deudas y sanciones superiores a un millón de euros del contribuyente, pendientes de pago a 31 de julio de 2015, y que no estén aplazadas o suspendidas por cualquier motivo legalmente previsto.

Una orden ministerial que será publicada en breve, fijará la fecha de publicación y demás aspectos. La emisión de las comunicaciones de inclusión en

el listado a los deudores se estima que podría realizarse a partir del 20 de octubre.

En cuanto a la práctica de la notificación de estas comunicaciones, se debe tener en cuenta que, alrededor del 80% de los deudores están incluidos en el sistema de Notificación Electrónica Obligatoria a través de la dirección electrónica habilitada. El otro 20% se notificará por agente, siendo previsible que estén notificados a finales de la primera semana de noviembre, puesto que basta un único intento de notificación, según estipula la ley.

Los contribuyentes afectados tendrán un plazo para realizar alegaciones de 10 días hábiles, según estipula la ley. Las alegaciones solo servirán para corregir errores materiales si los hubiere pero no para realizar el pago de



**ADMINISTRACION DE FINCAS
ASESORIA DE EMPRESAS Y
AUTONOMOS**
(contabilidad, fiscalidad, laboral...)

Fispyme Consulting

**DURANTE LOS 3 PRIMEROS
MESES DESCUENTO ESPECIAL
A NUEVOS CLIENTES**

C/ Corregidor Alonso de Tobar
Nº 9, local 2 · 28030 (Madrid)

Tel: 91 430 46 57

la deuda y evitar con ello la publicación en la lista.

Una vez revisadas las alegaciones formuladas, la lista será publicada en diciembre en la página de la sede electrónica de la Agencia Estatal de Administración Tributaria.

Para cualquier duda respecto a este u otros asuntos, ponte en contacto con nosotros.

FISPYME CONSULTING, S.L.
<http://www.fispyme.es/>
C/ Cgdor. Alonso de Tobar, 9
Tel.: 91 430 46 57

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 TRASHUMANCIA

Todos hemos oído hablar de la *trashumancia* y de las cañadas reales.

La trashumancia consistía en el traslado de los rebaños de ovejas desde el norte, donde los inviernos eran muy duros, con mucho frío y nieve, hacia el sur, donde los inviernos eran más cálidos y había más pastos para el ganado.

Después, cuando llegaba la primavera, el traslado era al contrario, volvían los rebaños hacia el norte donde los pastos eran más frescos.

Los pastores se ayudaban de perros y carneros con cencerros para guiar el rebaño.



El traslado de los rebaños se hacía andando y estaban establecidos y marcados los caminos por donde podían pasar y por ley no les podían

prohibir el paso y podían pastar y beber agua en el trayecto. A estos caminos se les llamaba *cañadas reales*.

Los pueblos que yo conozco donde había trashumancia eran los pueblos de la sierra de Segovia. Los pueblos de la sierra se dedicaban principalmente a la ganadería y los del llano a la agricultura.

Normalmente los pueblos celebraban las fiestas patronales, dedicadas a la Virgen. En los que la actividad principal era la agricultura, se celebraban al finalizar el verano, después de recoger las cosechas, siendo fiestas con advocación a la Natividad o a la Ascensión al cielo de la Virgen. En los que era la ganadería, se celebraban a primeros de octubre, con advocación a la Virgen del Rosario.

Poco después de estas fiestas era cuando comenzaba el traslado de los rebaños hacia las tierras más cálidas a pasar el invierno. El recorrido que hacían con los rebaños, en algunos casos, era de cerca de 400 Kms.

Tardaban más de quince días en llegar al destino, normalmente a tierras de Extremadura.

Los pastores, que iban con los rebaños, estaban fuera de sus casas más de la mitad del año. Cuando se iban dejaban en los pueblos a sus mujeres, sus hijos, sus novias,...

Hay una canción popular que habla de esta marcha:

Ya se van los pastores
A la Extremadura
Ya se van los pastores
A la Extremadura
Ya se queda la sierra
Triste y oscura

Ya se van los pastores
Ya se van marchando
Ya se van los pastores
Ya se van marchando
Más de cuatro zagalas
Quedan llorando



La comunicación con las familias en ese tiempo era muy difícil. No había teléfono y debía ser por correo, pero estando en fincas alejadas de los pueblos las cartas tardaban mucho en llegar. Lo normal era que se enteraban a su vuelta de las noticias o sucesos que habían ocurrido en su familia, en su pueblo o en su entorno.



Como los hombres eran los que se iban con los rebaños, una situación dura que se daba era que las mujeres, aparte de quedarse al cuidado de los hijos y la casa tenían que hacer las labores del campo, de las pequeñas y a veces no muy buenas tierras que tenían.

Las mujeres iban a sembrar cereal, a arar, etc., con una yunta de burros o de vacas.

Los rebaños regresaban en la primavera a los pastos de la sierra, que durante el invierno estaba cubierta de nieve y que en verano tenía pastos frescos, debido principalmente a la nieve del invierno.

Los pastores se hacían la comida ellos mismos y uno de los platos típicos de Segovia y su provincia, la *caldereta de cordero*, yo creo que se debe a estos pastores, pues cuando alguna oveja o cordero tenía algún problema (rotura de alguna pata que no le permitiera seguir al rebaño, quedara dañada en el parto, etc.) la mataban y aprovechaban la carne para comer y lo habitual es que se hiciera en caldereta.



Ahora, cuando se hacen comidas para bastante gente, en fiestas, asociaciones, peñas, etc., suele ser un plato habitual y las personas que tienen fama de cocinarlo bien y están bastante solicitados, son los que han sido pastores trashumantes.



Últimamente se reivindican todos los años por estas fechas las cañadas reales, pasando rebaños de ovejas por calles y plazas de ciudades que eran por donde pasaban las citadas cañadas reales. Como ejemplo Segovia y Madrid.





Estética Especializada **PARREÑO**



CUENTA ATRÁS....

- ¿Quieres enamorar a alguien? **2 PUNTOS** si tu respuesta es SI
- ¿Tienes más de 40 años? **2 PUNTOS** si tu respuesta es SI
- ¿Te preocupa tu imagen? **3 PUNTOS** si tu respuesta es SI
- ¿Quieres conocer una técnica alemana para rejuvenecer tu piel? **1 PUNTO** si tu respuesta es SI

¡SI HAS CONSEGUIDO MÁS DE 6 PUNTOS, SIGUE LEYENDO!

Te invitamos a conocer esta nueva técnica anti-envejecimiento con resultados muy visibles desde la primera sesión.



Entrega este anuncio y te haremos un 15 % de descuento en la primera sesión

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

Tel.: 91 430 03 96

Nueva Página Web: Esteticaparreno.com

Síguenos en Facebook = "Estética Especializada Parreño"

[YOGA MENTAL Y SALUD EMOCIONAL]

**"EL DOLOR ES INEVITABLE, PERO EL SUFRIMIENTO ES OPCIONAL"
(AFORISMO DE BUDA)**

Los más grandes maestros y sabios de Oriente nos han dejado un caudal abundante de aforismos que conllevan instrucciones espirituales que sirven de reflexión y meditación para incorporar a nuestra vida cotidiana dando un sentido más elevado a la misma, además de contribuir a una transformación mental frente al sentido o no sentido de las cosas y sirve de liberación para lo inútiles estados aflictivos de la mente, alcanzando una dichosa paz interior que es el mayor logro enriquecedor al que podemos aspirar como experiencia vital.



En este proceso mental interviene una ecuanimidad muy desarrollada para ayudar a saber equiparar todo lo agradable sin apego y lo no agradable sin rencor ni aversión. Dependerá también de la madurez mental y emocional que se tenga, de la visión clara o confusa que incidirá en aumentar más o menos sufrimiento al dolor y de ahí que se diga de lo que a unos mucho afecta a otros

pueda afectar menos y por ello la importancia de tener una mente lo más estable posible para no dejarse aturdir en exceso por la siempre cambiante dinámica de la vida, a la que por otra parte todo ser humano está expuesto, siendo el mejor consejo el ir aprendiendo a saber fluir con los acontecimientos y procurando no crear inútiles conflictos que puedan aumentar mucho más el sufrimiento tratando de evitarlo.

Es importante, por tanto, el trabajo interior de cada uno para alcanzar el propósito de la renuncia al sufrimiento inútil y aprender a sufrir con medida, comprendiendo que no es fácil, pero con perseverancia, madurez y equilibrio llegar a saber aceptar lo inevitable y asumir que cuando algo tenga remedio pues se remedia y si no lo tuviese aceptarlo igualmente, sin añadir más dolor porque es la actitud correcta, ya que de no ser así nos infligiremos un daño emocional innecesario con un plus de más sufrimiento.

Todos experimentamos y vivimos el placer y el dolor que entraña la vida y cuántas veces estamos disfrutando de un estado placentero sin que podamos imaginar que nos está acechando lo desagradable, o a la inversa. Se trata de las irremediables alternancias de la vida y que tanto nos cuesta aprender o asumir por aquello de no querer ver conscientemente la cara no agradable de la misma, por lo que es muy importante adiestrarnos con firmeza de ánimo y mente que es la ecuanimidad, para manejar esos estados extremos y no permitir que puedan afectarnos en exceso.

No pudiendo sustraernos a la sensación dolorosa porque es inherente a la vida mientras permanece el cuerpo y la mente, lo mismo que ocurre con la sensación agradable, si que se puede ejercitar la mente para que cuando se manifieste la sensación dolorosa tanto a nivel físico como mental, no se le añada sufrimiento innecesario tratando de evitar que afloren sentimientos negativos o reactividades insanas, añadiendo más sufrimiento al sufrimiento.

Paulino Monje

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

El palacio de Martina

**EL PALACIO DE MARTINA
DECORACION**

CORTINAS - STORES

Por **compras superiores a 30 €**

15%
DESCUENTO

en su próxima compra

**TAPIZAMOS Y RETAPIZAMOS
SOFÁS, SILLAS, SILLONES, ETC...**

CONFECCIONAMOS E INSTALAMOS:

- Visillos, Cortinas, Bandas, etc...
- Estores plegables, etc...
- Paneles Japonesas, etc...
- Estores Enrollables, Noche y Día, Venecianas, Venecianas de Madera, etc...
- Cortinas Verticales, Verticales Formas, etc...
- Ropa de Cama y Mesa
- Barras de Cortinas
- Toallas, Sábanas, etc...
- Alfombras
- Protección Colchón
- Impresión digital

C/ MARROQUINA Nº 40
TFNO: 91 437 61 84
WWW.ELPALACIODEMARTINA.ES
contacto@elpalaciodemartina.es

La ciudad



que

quieres

será



la ciudad

que

quieras





Debates.

En el espacio de debate ciudadano de decide.madrid.es podemos encontrarnos, debatir y compartir lo que nos parece conveniente, importante o necesario para nuestra ciudad. Cualquiera podrá abrir un tema de discusión y sumarse a los que más le interesen. Este también será el lugar para un diálogo real entre la ciudadanía y los trabajadores y trabajadoras del Ayuntamiento, incluida la alcaldesa.



Propones.

Hay también un espacio abierto para propuestas ciudadanas en la web. En él, cualquier persona registrada podrá lanzar sus propuestas sobre el tipo de ciudad en el que queremos vivir. Esas propuestas se exponen en la web para poder ser apoyadas por todas las personas que estamos empadronadas en Madrid.



Decides.

Cuando una propuesta es apoyada por el 2% de las personas mayores de 16 años empadronadas en Madrid, pasa a un espacio de votación en el que durante una semana se invita a toda la ciudadanía a apoyarla o rechazarla como propuesta colectiva.



Se hace.

Si la propuesta es aceptada en mayoría, se emitirán los informes adecuados para llevarla a cabo dentro de los cauces legales, presupuestarios y de viabilidad, y será asumida como propia por el Ayuntamiento. La propuesta se hará realidad y las madrileñas y los madrileños ejercerán control efectivo de la ciudad y su gobierno.

Participa en
<http://decide.madrid.es>





SALUD Y DEPORTE EN EL PATIO DE TU CASA

C/ Fobos, 17 - Local 1 (28030 Madrid)

Tifs.: 653 993 744 - 637 669 149

www.saludydeporteenelpatiodetucasa.com * Facebook: saludydeporteenelpatiodetucasa.com



SÁBADOS DE
17:00 a 20:00 y
DOMINGOS DE
12:00 a 15:00

5€- Hora/8€ -2 Horas
3ª Hora GRATIS!

LUDOTECA

Calle FOBOS 17. Local 1.



Pilates y Karate
Infantil
Obra Social
Rugby
Apoyo Escolar

Lecto-escritura
Juegos en Inglés
Expresión Corporal
Proyección de Películas
Y más...

Reserva Ahora:
653.993.744



Salud y Deporte en el patio de tu casa

Joyería Llorente



Aparta tu regalo de Navidad antes del 10 de diciembre y aprovéchate de un **20%** de descuento en todos nuestros artículos de joyería, y un **15%** en los de relojería y platería

Hacienda de Pavones nº 4, Telf: 91.439.30.06

Plaza. Conde de Casal nº 5, Telf: 91.504.07.84

www.joyeriasllorente.com



Joyerías Llorente



joyeria_llorente