POZUELO IN
Nº 4 - Julio/Agosto 2012
Revista de actualidad, cultura, ocio y tendencias de Pozuelo de Alarcón. **www.pozueloin.es**

JUAN RAMÓN LUCAS
Una persona comprometida

SUPER HOLIDAYS ELBA

RESERVA ANTICIPADA PARA ESTANCIAS
DEL 01/05/2012 AL 31/10/2012

La forma con descuento más ventajosa para **RESERVAR YA** tus vacaciones en los Hoteles Elba de Andalucía y Canarias.

Obtén ahora el mejor precio para tu verano 2012, **CON DESCUENTOS DE HASTA UN 25% Y HASTA 2 NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS GRATIS**, en mismo régimen que los padres. Plazas limitadas.

GRANDES DESCUENTOS + NIÑOS GRATIS

Consulta en tu agencia de viajes o en **www.hoteleselba.com**

Hoteles Elba
hoteles únicos

PONCE DE LEÓN
ABOGADOS

"Despacho especializado en Urbanismo, Disciplina urbanística y Medio Ambiente"

Únete a la conversación.

Paseo de la Castellana, 166 - 3ª planta, esc. 2
28036 Madrid
Tel (+34) 912 770 060
Fax (+34) 912 309 289

www.poncedeleonabogados.com

Revista de actualidad, cultura, ocio y tendencias de Pozuelo de Alarcón. **www.pozueloin.es**

SUMARIO

Número 04 - Julio/Agosto de 2012

04 – EXPOSICIÓN DE ANUNCIOS QUE EVOCAN VIEJOS TIEMPOS ACTUALIDAD IN
Muestra de una gran parte de los anuncios realizados entre 1955 y 1970 por los hermanos Moro.

05 – LAS TERRAZAS AMPLÍAN SU HORARIO ACTUALIDAD IN
Podrán permanecer abiertas de 8.00 a 01.00 horas.

10 – THE BOODEVILS MÚSICA
Unos roquersos unidos por su gusto por Elvis Presley.

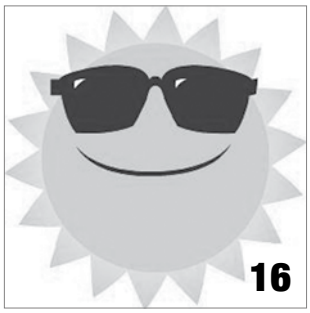
12 – LA GRAN MANZANA QUIERE MEJORAR SU LOGO LIFESTYLE IN
Un español podría ser el creador del nuevo.

13 – ENTREVISTA CON JUAN RAMÓN LUCAS PERFILES IN
"El periodista debe saber cuál es el pulso de la calle".

16 – CÓMO SACAR TODO EL PARTIDO AL VERANO VERANO IN
Especial con alternativas de ocio, formación, salud, belleza...

24 – CÓMO BRILLAR MÁS QUE NUNCA EN LA NOCHE BELLEZA IN
Trucos para estar deslumbrante en las noches de verano.

27 – PABLO GIL, CONCEJAL DE DEPORTES DEPORTES IN
"Pozuelo es un referente en el deporte".



EDITA: **MEIGA MEDIA**
GERENTE: **ABEL NÚÑEZ**
DIRECCION: **LUIS CEREIJO**
COLABORADORES: **JAVIER GUERRERO, A. DE LA CIERVA, MARISA GUTIÉRREZ**
DEPARTAMENTO COMERCIAL: **Mª TERESA HAERING PORTOLÉS**
DISEÑO: **MIGUEL REDEL**
DEPÓSITO LEGAL: **M-11316-2012** IMPRIME: **JOMAGAR**
www.pozueloin.es
redaccion@pozueloin.es - publicidad@pozueloin.es
(+34) 911 107 463 - (+34) 673 227 071
DISTRIBUCIÓN GRATUITA POR BUZONEO - 15.000 EJEMPLARES

POZUELO IN no se responsabiliza de la opinión vertida en los artículos de sus colaboradores.

MRW

Lo que tú quieras, a quien tú quieras, donde tú quieras...

...ahora sin salir de tu casa

Para más información, contacta con nosotros en el teléfono:
91 351 31 02 o en el email **02609@grupomrw.com**
www.mrw.es

Camino de las huertas nº 12, local, Pozuelo de Alarcón, 28223, Madrid

Cometas en el cielo

A finales de junio pudimos ver en el cielo del municipio volar muchas cometas. Niños y mayores corrían por las instalaciones del polideportivo Valle de las Cañas dirigiéndolas en la cuarta edición del certamen de cometas organizado por las asociaciones vecinales de La Cabaña, la Colonia los Ángeles y la asociación juvenil Sol.

Báñate seguro

Ahora en verano hay que aprender a lanzarse a la piscina, saber cómo debemos nadar y que no debemos hacer en ellas. Esto es lo que nos ha enseñado el nadador David Meca, campeón del mundo de natación de larga distancia, dentro del programa de sensibilización *Báñate seguro,* presentado a finales de mes por la alcaldesa Paloma Adrados y el presidente de la Federación de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de la Comunidad de Madrid (FAMMA-Cocemfe Madrid), Javier Font.

La campaña consiste en la prevención de la lesión medular como consecuencia de accidentes en piscina y trata de concienciar acerca de las situaciones de riesgo existentes y las conductas inapropiadas que, en muchas ocasiones, se llevan a la práctica.

Anuncios que nos evocan viejos tiempos

Un, dos tres / Aquí estamos con usted otra vez…" ¿Quién no recuerda esta canción del famoso programa *Un, dos, tres* con la calabaza Ruperta? O aquella otra de "Vamos a la cama, que hay que descansar…" de la familia Telerín. Bueno, pues para los nostálgicos o aquellos que se quieran llevar a la cama a sus hijos con un poco de recuerdos puede verlos en la muestra *El anuncio de la modernidad. Los míticos Estudios Moro (1955-1970)*, que tiene sus puertas abiertas hasta el 17 de agosto en las instalaciones del centro cultural de la Plaza del Padre Vallet.

La alcaldesa de Pozuelo, Paloma Adrados, durante la inauguración de la exposición.

José Luis Moro fue el responsable, junto a su hermano Santiago, del renacimiento de los dibujos animados en España a finales de los años 40. Fueron unos publicitarios y realizadores de dibujos animados que consiguieron unos resultados increíbles, incluso a día de hoy.

Se hicieron populares por los anuncios de Profidén, el zapateado de las botellas de Tío Pepe, los discos-sorpresa, con el famoso don Pedrito y su jingle *Está como nunca el sabor que mejor sabe: ¡Fundador!*, y la promoción de Quina Santa Catalina y su Quinito: *¡Y da unas ganas de comerrrrr!* Todavía se recuerdan, por su modernidad, el striptease de la Gallina Blanca de Avecrem y las vaquitas rumberas de Starlux. Y, sobre todo, por la muñeca Blanquita de la campaña de *Ése lava más limpio*, mascota pionera de los comerciales de detergentes. Y por publicitar los coñacs con la imagen de una mujer, Elena Duque, para *Veterano, ¡qué coñac!*

Pero su inmensa popularidad se la deben a La familia Telerín y su mítico separador publicitario *Vamos a la cama*, reconocido como uno de los mayores logros de Televisión Española. Gracias a todo este trabajo, durante esas décadas consiguieron cientos de premios internacionales, entre los que destacan tres Palmas de Oro de Cannes.

Exposición | NUEVO CENTRO CULTURAL PADRE VALLET | Muestra de una gran parte de los anuncios realizados entre 1955 y 1970 por los hermanos Moro.

Diego de Arístegui, nuevo concejal de la Corporación

En el Pleno municipal de junio tomo posesión de su acta el nuevo nuevo concejal del Grupo Municipal Popular, Diego de Arístegui (en la imagen). Arístegui se incorpora a la Corporación en sustitución del fallecido Álvaro Spottorno. La alcaldesa, Paloma Adrados, impuso la medalla al nuevo edil a quién felicitó por esta nueva andadura que le permitirá trabajar intensamente por los vecinos de Pozuelo.

El Ayuntamiento crea la Gerencia Municipal de Urbanismo

El nuevo organismo, dependiente de la Concejalía de Urbanismo, contará con un presupuesto de más de tres millones de euros y su principal objetivo es darle más eficacia a las políticas de urbanismo y vivienda. Igualmente proporcionará información urbanística a los ciudadanos, a otros servicios municipales y entidades o instituciones que lo soliciten.

La creación de esta nueva entidad municipal supone la agilización de las licencias de apertura de empresas y negocios.

Por otro lado, a la Gerencia Municipal de Urbanismo se adscribirá la empresa municipal de la vivienda, con el fin de que todos los recursos municipales implicados en la gestión urbanística y de vivienda de Pozuelo de Alarcón se encuentren agrupados y coordinados.

Las terrazas amplían su horario

En verano a todos nos gusta salir hasta más tarde, tomarnos algo en una terraza con los amigos y disfrutar de esas horas en las que el tiempo da un pequeño respiro. En nuestro especial Verano IN [ver páginas 16 a 21] os mostramos algunas alternativas a las mejores terrazas del municipio. Éstas y otras tendrán ahora la oportunidad de mantener sus puertas abiertas hasta más tarde, gracias a la aprobación de una nueva normativa en el último Pleno municipal. En concreto, las terrazas podrán funcionar desde las 8.00 hasta la 01.00 horas.

La normativa ahora aprobada elimina también obstáculos burocráticos. Así, a partir de ahora solo será necesaría una declaración responsable de solicitante para instalarlas sobre suelo privado.

19 niños saharauis, de vacaciones en Pozuelo

19 niños saharauis pasarán sus vacaciones hasta el próximo mes de agosto en Pozuelo acogidos por familias del municipio y de otros cercanos. El programa *Vacaciones en paz,* que se desarrolla con la colaboración de la Asociación Bir Lehlu, Pozuelo por el Sahara, permite que los pequeños, además de disfrutar de estos meses de descanso, aprendan español y sean sometidos a un reconocimiento médico.

Construcciones y Reformas IOMA

Reformas y todo tipo de obras, chalets.
Profesionales cualificados.

Ioan Tilea 691 422 428
Juan José 696 566 528
Tel./Fax: 91 760 23 05 / 91 634 65 40
C/ Lago Titicaca, 13 - 3º Drcha.
28032 Madrid
construccionesiomasl@yahoo.es

Sueños cumplidos gracias a los Cuentos Escritos por Niños

La ilusión de poder ayudar a otros niños. Ese es el objetivo que tiene la Fundación CEN (Cuentos Escritos por Niños) y que consigue año tras año. En esta ocasión han hecho realidad el sueño de Antonio, un niño con leucemia de 11 años, que quería montar en globo. Lo pudo realizar gracias al esfuerzo y la implicación de los alumnos, familias y docentes del Kensington School y su libro solidario *Todos juntos escribimos.*

Otro de los deseos cumplidos fue gracias a la colaboración de la Fundación Pequeño Deseo y al libros solidario *Deseos Cumplidos,* escrito por los alumnos del CEIP Príncipe de Asturias, por el que Rocío, una niña también con leucemia, pudo visitar Venecia con su familia. Sueño cumplido.

Recaudados casi 4.000 euros

El Programa *Cuentos Escritos por Niños* con "C" ha realizado un recuento de sus actividades durante este curso. Diferencian entre un balance contable y otro emocional. En el primer apartado destaca los 12 libros escritos por más de un millar de alumnos de 10 centros escolares, con lo que han conseguido aportar cerca de 4.000 euros a distintas fundaciones. Respecto al emocional, recalcan la alegría, satisfacción, el trabajo bien hecho y la bondad de la gente que ha participado para que esos sueños se hagan realidad.

Los números de la cultura

A Pozuelo le gusta la cultura. Eso es lo que, al menos, dicen los datos. Más de 13.000 espectadores han pasado por el Teatro Mira, la exposición *Mujeres retratadas por los Madrazo* ha tenido más de 8.000 visitantes, 1.500 alumnos matriculados en la Escuela de Música y Danza o las más de 50.000 personas que han participado en las actividades lúdicas y culturales que se han llevado a cabo a lo largo de este año. Cifras que hablan de lo que en nuestro municipio se disfruta de la cultura.

También este mes de julio se celebra el Forum Internacional de la Música. Además se ha desarrollado el nuevo Plan de Bibliotecas, que ha supuesto la apertura de la biblioteca Miguel de Cervantes los domingos o el acuerdo con el ESIC para que los estudiantes puedan utilizar sus instalaciones las 24 horas en época de exámenes así como la cuarta biblioteca municipal que ya está en construcción.

La alcaldesa de Pozuelo, Paloma Adrados, junto con la bailarina Aida Gómez y parte de su equipo.

A estos datos hay que sumar la llegada de la compañía residente de danza de Aída Gómez, que ya está impartiendo sus clases magistrales en el Mira Teatro. Un seminario que nace con el propósito de celebrarse anualmente al finalizar el curso oficial de la Escuela. Está dirigido a alumnos noveles que quieran iniciarse en la danza, así como a bailarines de cursos intermedios y avanzados, profesionales y docentes. Cuenta con la dirección artística de la propia Aída Gómez, exdirectora artística del Ballet Nacional de España y Premio Nacional de Danza 2004 y Premio de Cultura de la Comunidad de Madrid 2008.

Mayores | ACTIVIDADES | Los mayores de Pozuelo han participado este curso en más de 160 actividades.

Ancianos activos

El grupo de teatro Entre Amigos, la Coral Polifónica, la Orquesta de Pulso y Púa y los grupos de baile de los Centros Municipales de Mayores son algunas de las actividades que desarrollan los mayores del municipio a lo largo de cada año. En total, han sido más de un millar de personas las que han participado en el programa de actividades y talleres de los centros municipales de mayores durante este curso.

Uno de los más activos es el grupo Entre Amigos, que este año, además de haber participado en un par de representaciones teatrales, se presenta a los premios Nico, organizados por Mundomayor. Este Certamen Nacional de Vídeos de Mayores, que va por su cuarta edición, tiene como novedad la posibilidad de votar a través de su web: http:www.mundomayor.com. Ya sabéis, ¡a votar por la gente de Pozuelo!

Balance de un año de gobierno

La alcaldesa de Pozuelo, Paloma Adrados, junto su equipo de gobierno

El debate sobre el Estado del Municipio fue el escenario en el que la primera edil de Pozuelo de Alarcón presentó el balance de su primer año al frente del Ayuntamiento. Así, la alcaldesa resumió los logros alcanzados en ese periodo y destacó entre ellos el superávit en 2011 de más de cuatro millones de euros o los cambios realizados en los criterios de contratación, que le han permitido ahorrar 3,7 millones desde junio del pasado año.

Se ha puesto en marcha una Gerencia de Urbanismo con la que gestionar mejor y dar mayor agilidad a las licencias de la apertura de negocios, lo que favorece la actividad económica y el ocio de los vecinos, y que simplifica el procedimiento administrativo.

Otra de las cosas conseguidas es que, desde el 1 de enero de este año, un total de 49 procedimientos tributarios se tramitan en formato electrónico y más de 20 trámites administrativos se pueden realizar *on line*.

Igualmente, señaló las próximas obras en el entorno de la estación, la urbanización de las calles Volturno, Cierzo y Siroco y se va a asfaltar un tramo de 5 kilómetros en la M-502, carretera por la que circulan a diario más de 30.000 coches. También en el último año se han remodelado 46.000 metros cuadrados de zonas verdes y se han recuperado las dos lagunas del Parque Forestal. Gracias al Plan de Reforestación se han plantado 600 árboles y casi 10.000 arbustos en el municipio.

Ayudas a las familias

Respecto a la política social, desde el equipo de gobierno municipal destacan todas aquellas acciones dirigidas a menores, mayores, personas con discapacidad y familias. El Ayuntamiento ha atendido a más de 2.500 familias con dificultades en el último año y ha concedido un total de 1.361 ayudas económicas. En este sentido, hay que añadir las 2.800 familias numerosas del municipio que disfrutan de bonificaciones, como la del IBI, o los descuentos en las actividades deportivas, culturales y de ocio que van desde un 20 hasta un 60%.

Una plaza para García-Berlanga

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Esperanza Aguirre, acompañada por la alcaldesa de Pozuelo de Alarcón, Paloma Adrados, presidió el mes pasado el acto con el que se cambia el nombre de Plaza de Húmera, que pasará a llamarse Plaza de Húmera Luis García-Berlanga. El Ayuntamiento quiere rendir así homenaje póstumo al cineasta español, que fue vecino del municipio durante los últimos años de su vida.

Entre los presentes en el acto, estuvieron la viuda e hijos del genial director de cine, probablemente uno de los más influyentes de la historia de nuestro país y también fuera de él.

CLÍNICA DENTAL
DRS. CHABANI
Especialistas en
IMPLANTES DENTALES Y ORTODONCIA
Calle Vía Láctea nº 1, Portal 1D, Bajo B
Aravaca (junto a Estación Renfe Cercanías)
Tels. 91 357 63 55
687 297 788
15%
DE DESCUENTO EN IMPLANTES
Atendemos URGENCIAS Dentales
Primera consulta GRATUÍTA

Llegan las fiestas de la Virgen del Carmen

Distintos momentos de la celebración, el año pasado, de las Fiestas de la Virgen del Carmen en Pozuelo Estación.

Las fiestas de Pozuelo Estación volverán a ser un punto de encuentro en ese barrio del municipio en las que la alegría y la diversión conseguirán dejar aparcada, aunque sólo sea por unos días, la situación en la que está el país. Comenzarán con la ofrenda floral el viernes 13 y la procesión del lunes, 16 de julio, servirá para clausurar los festejos.

Para este año, las peñas Caballo de Hierro y La Estación han colaborado, como en ediciones anteriores, con el Ayuntamiento en la organización de la fiesta. Lo que se hará es potenciar las actividades de los más pequeños, con la fiesta del Tren o el encierro chiqui.

También habrá discoteca móvil para el disfrute de los jóvenes del municipio y la actuación de una orquesta para los no tan jóvenes. Como novedad para este año, actuarán los grupos de lo pozueleros que ensayan en las instalaciones municipales del CUBO.

El PP cederá su caseta a los hosteleros del municipio

El Partido Popular de Pozuelo renunciará a instalar su tradicional chiringuito en las fiestas que se celebran en el municipio, tanto las del Carmen como las de la Consolación, el próximo mes de septiembre, con el objetivo de que ese espacio pueda ser utilizado por los hosteleros y comerciantes del municipio.

Tal y como ha señalado el secretario general de los populares de Pozuelo, Pablo Rivas, "consideramos que es importante, en estos momentos, echar una pequeña mano, hacer un pequeño gesto, en favor de los establecimientos hosteleros del municipio".

Pozuelo | FIESTAS DE LA VIRGEN DEL CARMEN | Pozuelo de Alarcón celebra sus fiestas de la Estación en honor a la Virgen del Carmen, desde el viernes 13 hasta el lunes 16 julio, en el parque Prados de Torrejón.

ESTIMULACIÓN TEMPRANA

EDUCACIÓN IN

Solo una adecuada estimulación temprana favorecerá el desarrollo integral del alumno. Para ello se deben trabajar las siguientes áreas:

estimulación social

estimulación cognitiva

estimulación motora

estimulación visual

estimulación musical

estimulación artística

estimulación emocional

El proceso de aprendizaje consiste en realizar nuevas conexiones neuronales en nuestro cerebro. Desde que nacemos, nuestro cerebro está receptivo a todos los estímulos externos y, gracias a su adaptabilidad, se va modificando con cada nueva experiencia, conducta y estímulo. Las profesoras del Liceo Sorolla están atentas a lo que sus alumnos dicen, sienten, esperan, saben, solucionan, descubren e inventan para desarrollar sus capacidades y su crecimiento personal.

Liceo Sorolla c

Learning *School*

“ Preparar personas que aprenden ”

The Boo Devils, unos rockeros unidos por la música de Elvis

Este grupo de Pozuelo ha sacado al mercado 'Act One', un miniLP con seis temas propios. De momento, la crítica avala su trabajo sobre el escenario.

¿Qué hacen cinco personas que profesionalmente no tienen nada que ver? Pues tal y como está la situación, unir sinergias y encontrar el punto en el que confluyen. En este caso fue la música y, en concreto, la de Elvis. Eso es lo que pensó el pozuelero Joe Gabarra, un enamorado del mito de Memphis, que en 2010 empezó a ponerse en contacto con amigos a los que sabía que les podía interesar formar parte de una banda.

Primero fue Diego *The Kid,* un joven guitarrista con orígenes indies. A éste le siguieron Al Navarro (voz y guitarra), Viki Larookie –una de las pocas mujeres que se sientan detrás de una batería- y Hugo Babyface (sustituido este mismo año por *Magic Manoo),* al contrabajo.

Esta suma supuso el nacimiento de The Boo Devils, una banda de rock que estrena su primer miniLP en vinilo *Act One* con influencias de otros géneros como el psycho, swing y surf, entre otros. Es un impecable trabajo compuesto por seis temas originales entre los que se encuentra el single *Devil Waits at Home.*

Joe, el líder de la banda, nos cuenta sus próximas actuaciones: "El 13 de julio participamos en el *IV Festival Ladybillies* en Madrid junto con otro grupo de *rock and roll* que también tiene como bateria a una chica. También participaremos en los *Veranos de la Villa,* pero aún está por fijar la fecha. Y bueno, alguna otra cosa, aunque de momento no hemos entrado en la programación cultural de Pozuelo", señala. Desde luego que no será por la falta de apoyo de la crítica hacia su trabajo, con alabanzas bien fundamentadas a su trabajo encima del escenario.

Una banda con mascota

El punto irónico de este grupo de rock es su mascota: un chiguagua blanco con los ojos saltones y la nariz negra que responde al nombre de Pólvora.

El disco se presenta en todopoderoso vinilo negro en 10", cuidada carpeta con las letras incluidas en el interior y posibilidad, mediante código, de descargarte los temas en formato MP3 para que juegues con las tecnologías.

Como decían en otros tiempos… *The Boo Devils... It's only rock and roll, but I like it.*

Tampoco nos olvidemos de su lema, toda una declaración de intenciones: *In Rock And Roll Veritas.* O lo que es lo mismo: *La verdad está en el rock and roll.* Para quienes quieran saber algo más de ellos: www.theboodevils.com

El verano, una época de riesgo para los niños

Estamos a pocas semanas de iniciar las vacaciones estivales masivas (si la crisis lo permite) y es el momento oportuno para llamar la atención y recordar a padres y familiares que las vacaciones estivales constituyen un periodo de riesgo para los niños.

Sin tratar de plantear situaciones dramáticas, me permito hacer unas breves consideraciones que deberían ser tenidas en cuenta para evitar accidentes que podrían llegar a tener graves consecuencias.

El verano cambia en la familia, y por lo tanto en los niños, el habitual sistema de vida. La climatología, la falta de actividad laboral o escolar, el mayor tiempo disponible para el juego y los deportes y otros condicionantes sociológicos suponen un cambio en nuestra actividad y comportamiento.

Debemos empezar por cuidar los viajes y desplazamientos, especialmente aquellos por carretera. Es el momento de revisar nuestro vehículo, el estado de los neumáticos y de cumplir aún más si cabe las recomendaciones y las normas de circulación, por nuestra seguridad y la de los demás. Evitaremos accidentes y protegeremos nuestros ahorros, ya que la avidez recaudatoria, a través de las multas por parte del Ministerio del Interior, no tiene límites. Los padres se deberían proponer ir y volver de las vacaciones sin que ningún radar les juegue una mala pasada. Además, esto tiene un efecto educativo en los hijos al ver que sus padres cumplen escrupulosamente las normas de circulación.

Cuidado con dejar el coche aparcado a la sombra y con un niño dentro mientras hacemos la compra o nos ocupamos de otros menesteres. Todos los años ocurren graves incidencias por *golpes de calor* que pueden ser mortales en niños pequeños encerrados en un vehículo. Ya Galileo Galilei nos advertía que la Tierra gira alrededor el sol y que, por lo tanto, las sombras se desplazan, algo que hay que tener también en cuenta. Un descubrimiento que le costó muy caro, motivo de más para no volver a poner la vida de nadie en riesgo.

Protejamos a nuestros niños del sol a fin de evitar quemaduras molestas y dolorosas, poniéndoles cremas protectoras y evitando los baños de sol en las horas en las que la radiación es más intensa (entre las 12 y las 17 horas). Tengámoslos bien hidratados ofreciéndoles agua con frecuencia, especialmente si sudan mucho o si tienen fiebre.

Procuremos tener un especial cuidado con las piscinas. Evitemos las zambullidas de cabeza si no sabemos la profundidad, ya que cada año se producen múltiples accidentes por lesiones medulares, de trágicas consecuencias, sobre todo en los adolescentes. También hay que ser precavidos con los baños en ríos, pantanos y en el mar. Cada año, se ahogan en verano cientos de personas. Hay que evitar alejarse de la orilla tanto nadando como cuando se va en algún tipo de embarcación, lo prudente, en este último caso, es llevar siempre el salvavidas puesto. Ojo también con deportes náuticos (motos de agua, etc.), ya que se pueden producir accidentes graves o podemos atropellar a bañistas con las consecuencias que se derivan de comportamientos insensatos.

No quiero seguir señalando más peligros porque su relación sería inacabable, pero la aplicación del sentido común nos evitará sufrimientos, tanto propios como ajenos.

Aprovechemos el verano, y concretamente las vacaciones, para dormir y descansar más, pasear, hacer deporte, estar con la familia, leer, compartir mesa con los amigos, en un ambiente relajado, evitando tensiones y colaborando todos a fin de crear una atmósfera grata, distendida y apacible que nos permita pasar un verano inolvidable.

Les deseo unas felices vacaciones y hasta la vuelta. ■

Por el Prof. ALFONSO DELGADO RUBIO Catedrático de Pediatría y Puericultura - Universidad CEU-San Pablo - Director del Departamento de Pediatría HM Hospitales

La Gran Manzana quiere mejorar el I ♥ NY

UN ESPAÑOL PODRÍA SER EL CREADOR DEL NUEVO SÍMBOLO DE NUEVA YORK

Por Marisa Gutiérrez

En esta ocasión no os voy a mostrar tendencias ni colores, ni formas de vestir o decorar una casa. Voy a presentaros en primicia lo que podría ser el nuevo símbolo de Nueva York. En una de mis últimos viajes a la Gran manzana estuve con mi amigo Miguel Alonso, un fantástico fotógrafo afincado en esta ciudad.

El caso es que acaba de diseñar lo que será con casi total seguridad el próximo emblema de esta maravillosa ciudad. Y es que, tal y como adelantó el diario El Mundo, el gobernador del Estado de Nueva York, Eliot Spitzer, en el trigésimo aniversario del legendario programa *I Love NY*, "vamos a aportar mayor creatividad y energía para promocionar el turismo en todo el Estado, especialmente en el norte del mismo".

Esto significa que uno de los iconos de la cultura pop norteamericana que tan buenos resultados ha dado en estas tres décadas, mejorará y ensanchará la campaña turística a la que pone cara.

El proyecto, que se dio a conocer a través de un *flash mob* alrededor de Midtown, es el que llevo en la camiseta y es la representación visual de un signo o saludo realizado con la mano, que imita las letras NY, y que será utilizado entre neoyorquinos, e incluso turistas que vengan a Nueva York. Este proyecto cuenta con un presupuesto de 16 millones de dólares y contará con el 'I love NY' como parte esencial de la campaña.

Como sabéis, el popular logotipo, en el que la silueta de un corazón sustituye la palabra love, vio la luz en junio de 1977 de la mano del artista gráfico Milton Glaser. Fue concebido para promocionar el turismo en Nueva York a finales de los setenta, cuando la ciudad atravesaba una grave crisis financiera.

Esperemos que el diseño de uno de los nuestros traspase fronteras como ya hicieron otros y el logo de Miguel Alonso sea la nueva cara de esta ciudad que se levanta poco a poco. ■

Ayuntamiento de POZUELO DE ALARCÓN
EXPOSICIÓN
LA MEJOR PUBLICIDAD EN ESPAÑA
EN LAS DÉCADAS 60/70
"El anuncio de la modernidad. Los míticos Estudios Moro (1955-1970)"

Del 20 de junio al 17 de agosto
Centro Cultural Padre Vallet
De lunes a viernes de 17:00 a 20:00 · Sábados de 11:00 a 14:00
www.pozuelodealarcon.org
Ayuntamiento de POZUELO DE ALARCÓN
La Suma de Todos · Comunidad de Madrid

JUAN RAMÓN LUCAS, PERIODISTA

"El periodista debe saber cuál es el pulso de la calle"

LLEVA MÁS DE TRES DÉCADAS INFORMANDO Y ESO DA PARA MUCHO. EL PERIODISTA JUAN RAMÓN LUCAS HA PASADO POR CASI TODO EL ELENCO DE MEDIOS QUE HAY EN ESTE PAÍS DESDE QUE COMENZARA EN RADIO JUVENTUD A FINALES DE LOS 70. DURANTE SU DILATADA TRAYECTORIA, HA TENIDO MOMENTOS GRATOS Y OTROS REALMENTE INCÓMODOS. ACTUALMENTE DIRIGE Y PRESENTA EL MAGACÍN MATINAL 'EN DÍAS COMO HOY', EN RADIO NACIONAL DE ESPAÑA. COLABORA TAMBIÉN ESTRECHAMENTE CON LA FUNDACIÓN SANDRA IBARRA EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER.

CRISTALERÍAS POZUELO
DESDE 1969
No ofrecemos nada porque lo tenemos todo
Entra a conocernos
www.cristaleriaspozuelo.es
91 715 72 26
central@cristaleriaspozuelo.es
SAMOL
MARCOS - LAMINAS
PINTURA - GRABADOS
TALLER DE MARCOS
c/ Luis Béjar, 32
28223 Pozuelo de Alarcón
c/ Isidro Gómez, 5

Para el periodista Juan Ramón Lucas, "momentos gratos hay muchos". Los mejores momentos del día afirma que son "los de la sección de humor del programa" que dirige actualmente en Radio Nacional de España (RNE), el magacín *En días como hoy*. "No reviso los textos, porque no quiero tener ninguna tentación de censura. Y me entero al mismo tiempo que los oyentes", señala, y añade que "todos los encuentros con los oyentes son gratos, por inesperados".

Cuenta que, cuando mataron al grupo de jesuitas españoles en El Salvador, en 1989, le enviaron a cubrir el funeral. "Allí estaba la guerrilla y lo que me encontré es que la gente está más implicada de lo que tú puedes contar en un medio. Desde entonces sigo pendiente de la gente, que son los verdaderos protagonistas de la noticia". Para este periodista, el peor momento que ha pasado fue cuando tuvo que contar la noticia del asesinato del concejal del PP en el País Vasco Miguel Ángel Blanco. "Me involucré y lo pasé bastante mal", recuerda.

Una profesión en mal estado

Entre unos y otros episodios, buenos y malos, a Juan Ramón Lucas le ha dado tiempo para analizar la profesión y asegura que "lo más importante es que el periodista debe saber cuál es el pulso de la calle. Debe prestar atención a lo que ocurre en la calle. Hoy en día, en estos tiempos de crisis, hay que ver, aprender y escuchar. Son muchos los actores que hay en la noticia y hay que saber cómo contarla".

"La profesión está mal. Hay un 50% de paro de gente que estaba trabajando, no que quiera trabajar. Falta sitio donde los periodistas puedan trabajar, pero sobra información", señala paradógicamente. Lucas culpa de parte de esto a varios factores como internet, ya que "allí la información no está siempre manejada por profesionales de la información". O al hecho de que "hay profesionales que trabajan muchas horas y cobran poco", o que "la profesión está siendo asaltada por todo tipo de *amateurs* que cuentan cosas sin contrastar".

Un privilegiado

"Yo tengo el privilegio de estar en una posición muy buena, ya que estoy trabajando", reconoce y añade que "hay que hacer las cosas bien y contar las cosas como son, aunque esto puede ser muy delicado y a alguno [en referencia a los periodistas] le puede dar miedo". Para ello, insiste en que hay que estar atento a lo que ocurre de verdad para poder contarlo.

Ahora, con el cambio de Gobierno y, como casi todos los veranos, empieza el baile de fichajes en los medios. Él es uno de los que están en todas las quinielas. Aunque no tiene nada sobre su mesa, hay distintos rumores que lo colocan desde en el puesto en el que está en RNE, hasta en la SER o como sustituto de Ana Pastor al frente de *Los Desayunos de la 1,* entre otros.

"Tengo compañeros que no saben de qué pie cojeo".

Juan Ramón Lucas habla de la pluralidad del ente público RTVE asegurando que cuando llegó a RNE "todos los partidos hablaban de pluralidad, algo que es una obligación. Yo tengo que ser muy cuidadoso con eso, ya que me pagan con los impuestos de los ciudadanos. Es verdad que puedo tener más simpatía por unos que por otros, pero siempre tengo que dar el micrófono a todas las opciones. El oyente tiene que sentir que esa radio es suya". Señala que, aunque él no tiene "ninguna sola instrucción política en una dirección u otra, tiene dudas de que en otros tiempos se pudiera trabajar con libertad. Lo que hay que hacer es desvestir de ideología a la información en el Ente Público. Si hasta tengo compañeros que no saben de qué pie cojeo", remarca.

Una persona comprometida

A lo largo de toda la entrevista hay una palabra que se repite: compromiso. En todo. Lucas aporta su imagen a casi todo lo que le piden. "Solo digo que no cuan-

do no tengo tiempo". Es una cara solidaria que también lo hemos visto en luchas contra las injusticias. Una de ellas es la iniciativa de Pablo Herreros 'No más crimen pagado en TV', una iniciativa que persigue que los delincuentes y su entorno hagan negocio por acudir a platós de televisión. "No se puede permitir hacer una entrevista así" [en referencia a la que se realizó a la madre de el Cuco, implicado en el caso Marta del Castillo], nos dice. Continúa señalando que "el que hace la pregunta no es el periodista. Se está prostituyendo el nombre del periodismo con este tipo de programas en los que se da morbo a los ciudadanos. Eso no es periodismo, es otra forma de negocio".

Otro de los sitios donde se ve a este periodista comprometido es en la Fundación Sandra Ibarra, que lucha contra el cáncer, en la que está desde su génesis ayudando a su pareja (Sandra Ibarra) en su creación y el día a día. "Ella ha conseguido poner en marcha cosas en que antes no eran posibles. A través de la Fundación canalizamos aportaciones económicas para desarrollar proyectos con la colaboración de socios", asegura. Con ello, financian becas de investigación de cáncer.

En Pozuelo se está bien

Una de los motivos para venirse de Boadilla del Monte (donde antes residía) a Pozuelo de Alarcón, hace siete años, es la cercanía a todo y "las ganas de estar en un pueblo en el que se está bien. No quiero ser pelota, así que no lo seré, pero no tengo ninguna queja. Lo que se paga en impuestos, lo recibes con una gran oferta cultural o deportiva. Hay cines, restaurantes... Además, mi trabajo está al lado", nos dice para terminar asegurando que en la medida que pueda sí le gustaría participar en algo de compromiso social en el municipio. ■

Libro:
La cuentas de la felicidad (Sandra Ibarra)
Cien años de soledad
Novelas de aventuras
Canción:
Vívere, de Vasco Rossi
Make it be, Beattles
Sabina o Serrat

Comida:
Arroz con leche
Bebida:
Agua con gas o ribera del Duero
Ilusión:
Que se cure el cáncer
Futuro:
Lo veo complicado, pero con esperanza

Cómo sacar todo el partido al verano

Para estar a la altura, toma nota y vive un verano repleto de posibilidades made in Pozuelo. Por Mª Teresa Haering Portolés

¡Empieza la temporada! La estación se estrena repleta de opciones en nuestra localidad y alrededores. Olvidarse del stress. Recibe las vacaciones. Y, por supuesto, disfruta del calor. Ingredientes que invitan a revitalizar el potencial intelectual y físico, disfrutar de la buena vida y redescubrir cada detalle que nos rodea. Para estar a la altura durante los próximos meses de julio y agosto, toma nota y vive un verano repleto de posibilidades *made in Pozuelo.*

Formación e idiomas

Sumergirse en otra lengua y cultura es posible. Saber inglés y dominarlo a un buen nivel es uno de los *must* que no debes dejar pasar. ¡O por qué no atreverse con otro idioma como el italiano! Dos excelentes propósitos para comenzar en verano y que puedes dar continuación durante todo el año.

También el colegio ha terminado, y para muchos padres es importante que sus hijos no descuiden aquellas asignaturas que van más flojas o se preparen bien para afrontar los exámenes de septiembre con todas las garantías. ¿Sabes quién te puede ayudar?

ESCUELA INGLESA
C/ Benigno Granizo, 7. Pozuelo Estación
Tlf: 91 616 30 79

Ofrecen la mejor calidad en la enseñanza de la engua inglesa para todas las edades y niveles.

Cursos y clases: Disponen de clases de perfeccionamiento del idioma (Inglés general), preparación de la prueba de habilitación lingüística para profesores de primaria y secundaria. (B2 y C1), clases específicas de conversación, preparación de exámenes de Cambridge (KET, PET, FIRST, PROFICIENCY Y IELTS), cursos específicos para niños (método jolly phonics) y clases de refuerzo.

VERANO IN Este verano te recomendamos sus **cursos intensivos de conversación y pronunciación** y el **curso de perfeccionamiento del idioma en Londres.**

ACADEMIA ALUMNIA
Avda. Leopoldo Calvo-Sotelo 15
Tlf: 91 715 52 80

Innovador centro de estudios y formación basado en el **coaching**. Diseñan clases exclusivas adaptadas a las necesidades de cada alumno. Su punto fuerte: **horario completamente flexible**.

VERANO IN Este verano te recomendamos sus cursos de recuperación para **ESO, Primaria, Bachillerato** y el **curso de preparación a selectividad**. Y, además: **Curso de cultura italiana a tu medida** (enogastronomía, arte, cinema, etc...) para jóvenes y adultos. **Se imparten en italiano**.
- Coaching educativo: alcanza todas tus metas con su **educational trainer**.

ALUMNIA
Centro de Estudios y Formación
Cursos de Verano de recuperación
Primaria-ESO-Bachillerato-Selectividad
Método exclusivo de coaching educativo
Clases diseñadas para ti
Todos los profesores a tu disposición en cada sesión
Tú decides: cuántas horas te quedas y qué asignaturas trabajar en cada momento
Avda. Leopoldo Calvo-Sotelo 15 Pozuelo de Alarcón, Madrid
Tlf. +34 91 715 52 80
info@academiaalumnia.com www.academiaalumnia.com

Estar bien

Encontrarse bien no es sólo cuestión de imagen sino también de conseguir un perfecto equilibrio entre el cuerpo y la mente. Brillar por dentro y por fuera es posible. No te pierdas este apartado si quieres estar más que bien.

FRESCA BELLEZZA
C/ Avenida de Europa nº 18
(junto a la cafetería-heladería La Cumbre)
Tlf: 91 352 28 75

En el centro **Fresca Bellezza** ponen a tu disposición las herramientas suficientes para **resaltar tu belleza natural**. Sus manos profesionales te brindan estética avanzada de forma real, con la particularidad de que ofrecen **tratamientos de estética personalizados** para clientes de Madrid, Pozuelo de Alarcón y alrededores.

VERANO IN Uno de sus servicios estrella para el verano es el **Tratamiento súper-reductor combinado**, que incluye **cavitación + masaje + presoterapia**, con resultados visibles desde la primera semana.
Ponte guap@..... con con sus tratamientos faciales de vitaminas e hialurónico... **¡No dejes que el verano apague tu piel!**

PELUQUERIA LILI
Carretera de Húmera nº 2
Tlef. contacto: 913525655 - 638469158

Presentando este vale un 20% de descuento en todos los servicios (peinar - mechas - cortes señora/ caballero - moldeador...)
+ REGALO a elegir entre bisutería o producto para el cabello

NO + VELLO
C/ Vía de las Dos Castillas 17
(semiesquina C/ Finlandia)
Tlf: 91 351 64 57

El único Centro No+Vello de Pozuelo ofrece tratamientos de **Foto-depilación** y de **Fotorrejuvenecimiento** mediante la utilización de **Luz Pulsada Intensa** (IPL) con sistemas de última generación. La Foto-depilación con luz pulsada intensa representa el sistema más moderno e innovador de depilación permanente. El IPL se puede utilizar para un mayor abanico de color de piel y vello. Además es indolora y más económica. Garantizan los mejores resultados **desde la primera sesión**.

VERANO IN Este verano No+Vello Pozuelo te ofrece la posibilidad de presumir de una piel perfecta a un precio irresistible. Disfruta de la **promoción especial de 2 x 1 en axilas & ingles y hombros & dorsal**. Y además, ¡Te llevas un **regalo** por cada sesión!
Sun&Safe es la tecnología de No+Vello que permite depilar pieles bronceadas de manera segura y eficaz. **Gracias a esta avanzada tecnología, se puede tomar el sol y/o rayos UVA hasta dos días antes y después del tratamiento**, y lucir una piel bronceada y libre de vello **durante todo el año**. Disfruta de una piel perfecta y sin vello este verano.

NATUR HOUSE CC ESTACIÓN
Centro Comercial La Estación - local 21
Plaza del Gobernador 3
Tlf: 91 714 01 98

En el **Centro Comercial Estación de Pozuelo** se encuentra **Natur House**. Una empresa líder especializada en **Nutrición Humana y Dietética**. Personal cualificado se encarga de realizar un **estudio dietético y bioimpedancia** personalizado para asesorarte a la hora de conseguir eliminar esos kilos de más, corregir hábitos y, lo más importante, ¡cómo mantener ese **peso ideal** siempre!

VERANO IN En la primera consulta, su dietista se encarga, tras un **estudio dietético completamente gratuito**, de ayudarte a conseguir tus objetivos de una forma sana, saludable y sin dejar de comer. Las consultas son **gratuitas**. Solo hay que abonar los **suplementos de la dieta**, elaborados **100%** con **productos naturales**. Una solución perfecta con un seguimiento personalizado, trato familiar y profesional. Y todo ello muy **cerca de la Estación de Pozuelo**.

bikramyoga POZUELO

BIENESTAR Y SALUD AL ALCANCE DE TODOS

www.bikramyogapozuelo.es
913624792
info@bikramyogapozuelo.es

Junto a la estación de cercanías de Pozuelo
Avenida de Juan Pablo II, 27 - local 3
(entrada por José Fernández Cuevas)
28224 Pozuelo de Alarcón - Madrid

BIKRAM YOGA POZUELO
Avenida De Juan Pablo II, 27 – local 3 (entrada por José Fernández Cuevas), junto a la estación de cercanías de Pozuelo
Tlf: 91 362 47 92

El estudio Bikram Yoga Pozuelo dispone de la única sala con un sistema de renovación constante del **aire cada 5 minutos, con un control añadido de su temperatura y la humedad, lo que beneficia al bienestar de nuestra piel.**
Todos los **profesores son certificados por el Bikram´s Yoga Collage of India**.

Verano IN **Practicar una clase de Bikram Yoga = Correr 10 Km + Ir al gimnasio + Aeróbic + Masaje + Ir al osteóptata + sauna**. En definitiva, un ejercicio muy completo con importantes beneficios para el cuerpo y la mente.

FISIOTERAPIA CEMTRO Calle París, 4 – Pozuelo de Alarcón Tlf: 91 351 35 28

Fisioterapia CEMTRO cuenta con un equipo de **expertos en Traumatología y Medicina Deportiva**, con una amplia experiencia en Rehabilitación, Fisioterapia y Readaptación Deportiva. **Deportistas de élite** de gran reconocimiento nacional e internacional acuden con frecuencia, pero también **público convencional exigente**. Ofrecen técnicas y tratamientos de última generación.

VERANO IN Para complementar las necesidades de sus pacientes, previa valoración del equipo médico, tienen a su disposición un **estudio de pilates (máquina y suelo).** Las clases las imparten fisioterapeutas formados en pilates. Clases que se adaptan de manera terapéutica a cada alumno tras la realización de un análisis clínico y postural.

Cuidado del cabello & mucho más

El cabello dice mucho de cada uno. Se debe cuidar a todas las edades, desde niños hasta adultos, y más en esta época de piscineo, sol y playa. Suéltate el pelo o córtatelo, pero no te abandones. He aquí algunos sitios en los que te podrán aconsejar.

MARCO ALDANY C.C EL TORREÓN
Centro Comercial El Torreón:
Avd. Juan XXIII, 10. Pozuelo, Madrid.
Tlf: 91 351 52 55

Marco Aldany destaca por su **imagen vanguardista, urbana, actual e innovadora**. Rompe con el concepto tradicional de peluquería, con un horario ininterrumpido amplio, una completa carta de servicios… En definitiva, productos y tratamientos de calidad a un precio muy competitivo. Servicios de peluquería y estética (maquillaje, manicura, pedicura, depilación, tratamientos faciales & corporales) con ofertas de lunes a viernes en corte, tinte y mechas.

VERANO IN Recomiendan las **mechas californianas**, que son el servicio de color más demandado en los salones. Se trata de aplicar más producto de coloración en las puntas para imitar el efecto natural del sol en el cabello. Si el objetivo es preparar el cabello para las agresiones propias de la época de verano, en Marco Aldany te ofrece **tratamientos específicos (hidratante, Keratina o protección solar)**. Además, disponen de productos para complementar el tratamiento en casa.

PELUQUERÍA ROSA
C/ Almansa 4,
Minicentro Pozuelo de Alarcón
Tlf: 91 196 12 64

Situada en el **Minicentro** de Pozuelo, cerca de la estación y al lado de la parada de bus, se trata de una peluquería **unisex** donde tienes disponibles los servicios de lavar, cortar, peinar, moldeador y tinte.

VERANO IN Puedes hacerte la manicura y pedicura a un buen precio y también las **uñas acrílicas de larga duración**, que para esta época, más expuestas al cloro y la sal del mar, son más **resistentes**. Además, disponen de tratamientos de **hidratación profunda** de diversos tipos, keratina y alisado de larga duración.

PELUQUERÍA LILY
Carretera de Húmera 2,
enfrente de la estación de tren de Pozuelo
Tlf: 91 352 56 55

Atención personalizada y trato agradable. Su dueña es especialista en cuidado del cabello. Abre de **lunes a domingo**. Algunos de los precios y ofertas te sorprenderán, ya que tiene unas **tarifas medias económicas**, con todos los servicios de peluquería habituales: teñir y peinar, cortar, moldeador y corte, keratina, lavar, marcar y mechas. Además, puedes cuidar tus pies y manos y hacerte la manicura y pedicura con exfoliante y parafina.

VERANO IN Prepara tu cabello para el sol a un **precio económico**. **Las tendencias para el cabello son muy asequibles** en esta peluquería unisex de la Estación de Pozuelo.

Comer y salir

En estas fechas, las opciones de temporada son una elección más que acertada, pero siempre es buen momento para disfrutar de los "platos estrella". A continuación, no te pierdas nuestras recomendaciones para el verano. Desde la más alta cocina tradicional española en restaurantes de primera clase o experiencias combinadas de **arte & gastronomía**, hasta una auténtica american dinner, son posibles en Pozuelo de Alarcón.

RESTAURANTE LA BOHÈME
C/ Antonio Díaz 4
(Frente a la Renfe de Pozuelo de Alarcón)
Tlf: 91 714 19 67

El **Restaurante–cafetería La Bohème** goza de un ambiente clásico postmodernista, estilo **vintage minimalista**, combinado con **una decoración inspirada en la música**. Entre semana, puedes disfrutar del menú del día a una excelente relación calidad-precio.

Como novedad, sus exposiciones de artistas de la zona. Este mes, a lo largo de la segunda quincena de julio se inaugurará, en su amplío salón de la planta baja, la **exposición de fotografía** de **Eduardo Arroyo**.

VERANO IN. Te animamos a probar... El **gazpacho de fresa y rodaballo a la vizcaína**. Además, puedes refrescarte con un **sorbete** o **té frío**.

RESTAURANTE-TERRAZA FALAGÁN
Camino de las Huertas 18;
Tlf: 91 352 90 36

Un **nuevo espacio para disfrutar del placer de comer**. Con una cuidada decoración y las mejores terrazas de Pozuelo (tanto de verano como de invierno), es el mejor lugar para disfrutar de una carta de productos seleccionados. Destacan el jamón, seleccionado personalmente por **Florencio Sanchidrián**, la gambas blancas, los pescados y la carne a la parrilla, la misma que en la Bodega de la Salud.
Ambiente: Selecto pero cercano. Elegante pero apacible. Un lugar donde no solo comer, sino pasar una agradable sobremesa.

VERANO IN Te animamos a probar... Las mejores **gambas a la plancha** y sus famosas **anchoas**.

RESTAURANTE LOS 4 ELEMENTOS
Calle de Luis Béjar, 4
Tlf: 91 715 16 31

Restaurante casero que goza de buena calidad a un precio muy económico y gran cantidad de aperitivos donde elegir. Dispone de menú para entre diario y de una gigantesca terraza en la calle, donde disfrutar de la vida de Pozuelo.
Ambiente: Tiene mucha vida al estar ubicado en el centro del pueblo. Trato amable y familiar. Muy acogedor.

VERANO IN Te animamos a probar la **ensalada 4 elementos, sus hamburguesas o la parrillada de carne**.

LA BODEGA DE LA SALUD
C/ Jesús Gil González, 36
Tlf: 91 715 33 90

Desde hace 40 años, la referencia en tortilla española y carne a la parrilla de Madrid. **Jamón ibérico**, **pimientos** y **lomos de Cebón** y de **choto** seleccionados. El carbón de encina y un excelente genero, consiguen un sabor inigualable.
El ambiente es muy tradicional: sigue exactamente **igual que toda la vida**. **Clientela de alto nivel** que **sabe lo que quiere**.

VERANO IN Te animamos a probar... Su **gazpacho casero**, marca de la casa.

PEGGY SUE´S ARAVACA
C/ Avenida de Europa 25 - Aravaca
Tlf: 91 352 05 26

Peggy Sue´s es la hamburguesería de la Avenida de Europa donde puedes tomarte una hamburguesa de calidad a buen precio, al más puro **estilo americano de los años 50**.
Es un sitio ideal para ir con tu pareja, celebrar con los amigos o pasar un buen rato en familia.

Ambiente. Cada detalle aquí está orientado a que la comida se realice de la manera mas artesanal posible. Todo se prepara a diario sin utilizar ningún tipo de maquinaria. Prima la calidad ya que no se utiliza la congelación, una forma de conseguir un sabor auténtico. El local respira estilo por todos los ángulos, una hamburguesería ideal para compartir o sorprender.

VERANO IN Te animamos a probar... Sus **deliciosos milkshakes** o la **refrescante pink lemonade**. Disponen de **servicio a domicilio** para las zonas de **Pozuelo de Alarcón y alrededores**. No te pierdas una auténtica ***American Dinner***.

Hogar: Jardinería y reformas IN

Hogar, dulce hogar… Retomar el cuidado del jardín o reformar la casa, suelen ser dos propósitos bastante frecuentes esta temporada. ¿Sabes quién puede ayudarte a conseguir el resultado esperado?

JARDINERÍA Y HERRAMIENTAS ESPAÑA
Carretera de Húmera 16
Tlf: 91 351 43 63

Jardinería y Herramientas España dispone de un **amplio abanico de servicios relacionados con la jardinería: taller multimarca de reparación** de maquinaria de jardinería, **venta de maquinaria de jardinería** profesional y de uso doméstico, y venta de accesorios y herramientas, entre otros. Disponen además de **servicio de mantenimiento de jardines privados y de comunidades, césped artificial, tarimas y suelos infantiles**.

VERANO IN No descuides el jardín de tu chalet o comunidad y acude a **sus servicios de mantenimiento**.

A1C (A UNO CONSTRUCCIONES)
Antonio Rodríguez, 19. Pozuelo de Alarcón
Tlf: 640039233

A1C es una empresa que ofrece un servicio integral en lo relativo a proyectos y construcción, ajustándonos a las necesidades del cliente en el caso de que sólo necesite una de las dos prestaciones, bien sea el proyecto, bien sea la ejecución de la obra. Los servicios en los que estamos especializados son:
Todo tipo de obras de construcción, **reforma** de viviendas y rehabilitación de edificios. Realización de todo tipo de **proyectos** (arquitectura, interiorismo, paisajismo, climatización, telecomunicaciones, etc) y direcciones facultativas, debidamente visados en los correspondientes colegios profesionales y legalizados en su caso ante los organismos competentes.

"Somos la hamburguesería del barrio"

Peggy Sue's American Diner

"Ya puedes disfrutar nuestras famosas hamburguesas, pizzas, perritos, sanwitches, comida muy rica, de calidad, fresca y muy sana."

"También puedes pedir tu comida para recoger o te la llevamos a casa"

Peggy Sue´s American Dinner.
Avenida de Europa 25
28023 Aravaca
913520526
www.peggysues.es

JARDINERIA Y HERRAMIENTAS ESPAÑA, S.L.

TALLER DE REPARACIONES DE MAQUINARIA DE JARDINERÍA. MULTIMARCA. 23 € HORA DE TALLER.
VENTA DE MAQUINARIA DE JARDINERÍA. MARCAS PROFESIONALES Y DOMÉSTICAS.
CÉSPED ARTIFICIAL. TODOS LOS MODELOS: (20 mm desde 12€/m², 35 mm desde 18€/m²)
PRESUPUESTOS PERSONALIZADOS. INSTALACIÓN (12 €/HORA)
MANTENIMIENTOS Y OBRAS DE JARDINES: COMUNIDADES Y PARTICULARES.

CARRETERA DE HÚMERA, 16. POZUELO 91-351-43-63 / 691-571-444

*DESCUENTOS: DESDE 15% PRESENTANDO CUPÓN.

NOCHES DE VERANO

Cómo brillar más que nunca

Por Arancha Encabo

LAS NOCHES DE VERANO SON MÁGICAS. ES CUANDO REALMENTE VAS A BRILLAR. TENEMOS CLARO QUE LLEVAREMOS UN *LOOK LITTLE BLACK DRESS* COMBINADO CON FAJÍN O CINTURO *FLUER* Y ESOS *PEE-TOES* O SANDALIAS FANTÁSTICAS QUE ENCONTRASTE EL OTRO DÍA. PERO ¿Y TU PIEL Y TU CABELLO? SON UNA PARTE IMPORTANTE A TENER EN CUENTA, JUNTO CON TU ROSTRO, OJOS, LOS PIES Y LAS MANOS SI QUIERES DESLUMBRAR EN LAS NOCHES DE VERANO.

¡Comencemos nuestra transformación!

EL PELO. Tras un largo día al sol, el pelo necesita una limpieza profunda. Hay que liberarlo del cloro o salitre. Nos aplicaremos una mascarilla regeneradora y fortificante que tras 10 minutos aclararemos con abundante agua. El resultado, un pelo fuerte, sano, con más elasticidad e hidratación.

NUESTRA PIEL. Aunque apliquemos cremas con factor de protección, hay que calmarla y repararla. Para ello usaremos un aftersun spray o crema calmante con aloe.
Para conseguir una piel dorada, nada como polvos compactos con hialurónico. Realzan el bronceado natural y otorgan un color natural, uniforme y luminoso.

EL ROSTRO. Le podemos hacer una limpieza express aplicándole una mascarilla limpiadora de arcilla rosa para pieles normales y de arcilla verde para las grasas mixtas. La hidratación, con una mascarilla de pepino o aloe. Y como punto final, una mascarilla de vino para obtener un lifting inmediato.

OJOS. ¿A quién no le gusta jugar con su mirada? Usa sombras del mismo color variando su tonalidad. Sigue de moda los smoky eyes con tonos más claros, olvidando el negro. ¡Atrévete con un naranja!
No olvides maquillar tus pestañas con una máscara carbón *black.*

BOCA. Barras sanitadas o con poco brillo. Destaca tus pómulos: más claros en las mejillas y más oscuros donde termina el hueso.

PIES Y MANOS. La clave, la hidratación. Cuida tus pies. Son buenos aliados para disfrutar de cada noche estival. Baños de agua fría y agua caliente para mejorar la circulación, elimina las pieles muertas con piedra pómez y ayúdate del calcetín renovador exfoliante.

¡Ya estás lista! ¡Es tu noche! Disfrútala.

2x mí

+hombros dorsal por sólo 30€

+ingles axilas por sólo 30€

Y este verano disfruta de la fotodepilación segura para pieles bronceadas

Sun&Safe

www.nomasvello.es

no+vello

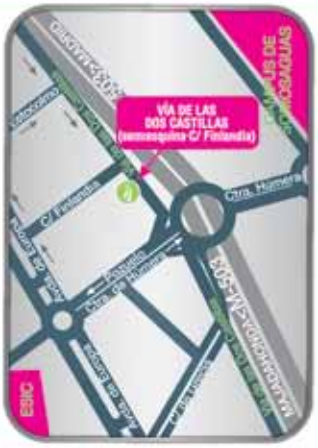
Te vas a gustar

91 351 64 57
C/ Vía de las Dos Castillas, 17
(semiesquina C/ Finlandia)
28224 Pozuelo de Alarcón

ÚNICO CENTRO no+vello EN POZUELO

91 351 64 57

C/ Vía de las Dos Castillas, 17
(semiesquina C/ Finlandia)
28224 Pozuelo de Alarcón
www.nomasvello.es



ADEMÁS, TENEMOS UN REGALO PARA TI

Elige quererte y consigue tu regalo*. ¡Sólo en verano!

* Recorta este cupón y acercate a tu centro no+vello en Pozuelo y recibirás tu regalo.

La conducción durante el embarazo

El embarazo no impide conducir o viajar en coche, salvo en contadas excepciones, pero durante este sensible periodo hay consejos que no conviene perder de vista.

Como se puede apreciar cada día, el embarazo no supone un obstáculo para conducir un coche o viajar en él: por unos u otros motivos, la mayoría de mujeres encinta se ponen al volante con regularidad. De hecho, es completamente legal hacerlo, pero en interés de la madre y del feto hay datos a tener en cuenta.

Entre los más significativos, es preciso saber que durante el primer y el tercer trimestre, el embarazo es más sensible: en los primeros 90 días el cuerpo, aún sin grandes cambios, no puede neutralizar un aborto espontáneo en caso de accidente, y en los 90 finales el vientre, de volumen acusado, puede golpear contra el volante u otro elemento del vehículo en un simple frenazo, llegando incluso a causar lesiones irreversibles al bebé. A su vez, útero y sobre todo placenta, se exponen cada vez más conforme el embarazo progresa.

A la hora de conducir embarazada, es importante valorar afecciones como la lumbalgia y la ciática, la somnolencia, los efectos secundarios de la medicación –si se ingiriese–, las náuseas y mareos… En largos desplazamientos, pero en general como norma, es mejor evitar comidas pesadas antes de acomodarse en el vehículo, y buena idea tomar glucosa o dulces.

Cinturón de seguridad

En cuanto al cinturón de seguridad, el Real Decreto 965/2006 de 1 de septiembre explicita que su uso es obligatorio, y que "solo se exime de su utilización a personas con un certificado de exención por motivos médicos graves o discapacitantes, certificado que en todo caso deben portar consigo". Mejor los cinturones de tres puntos de anclaje –con bandas pélvica, o inferior, y torácica, o superior–, los más habituales en cualquier coche, que los de dos o abdominales, típicos de la plaza central trasera. Debe situarse con la parte superior entre los senos y con la inferior a la altura de la cadera y por debajo del vientre, nunca sobre él. No debe apretar ni dejar holguras apreciables, y en embarazos avanzados puede acompañarse de un pequeño cojín específico a situar sobre la banqueta del asiento que mediante una cinta asegura su correcta colocación.

Airbag conectado

En cuanto al airbag, no debe desconectarse –en el caso del situado frente al acompañante, practicable en ciertos modelos- en ningún caso: los estudios avalan su eficacia sobre madre y feto, pese a lo aparatoso de su despliegue, en caso de colisión. Además, la mujer encinta debe situar el asiento tan cómodo como le resulte, sin mermar la visibilidad o la maniobrabilidad, ajustando a su vez el reposacabezas. A todo ello, el volante debe quedar entre 15 y 20 cm orientado hacia el pecho, no hacia la cabeza o el abdomen.

Por otra parte, la conducción debe ser previsible, suave y progresiva, evitando brusquedades o frenazos que pudieran dañar a la gestante o al bebé, y es importante llevar un historial médico a mano para afrontar con garantías cualquier eventualidad.

Por último, cualquier viaje debe tomarse con calma, parando cada dos horas como máximo y estirando las piernas con ligeros paseos. La mujer embarazada debe mantenerse adecuadamente hidratada, y al finalizar el trayecto realizar un paseo de unos 10 minutos. En el caso de mujeres embarazadas de más de 35 años, o con embarazos de alto riesgo no es aconsejable realizar largos desplazamientos en coche, y menos aún sin consultar con el médico. ■

PABLO GIL, concejal de Deportes del Ayuntamiento de Pozuelo

"Pozuelo es un referente en el deporte"

Gimnasia Rítmica y Artística, baloncesto masculino y femenino, natación, rugby... Son algunas de las especialidades en las que destaca el municipio en el ámbito deportivo.

El concejal de Deportes, Pablo Gil.

El concejal de Deportes del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, Pablo Gil, se muestra orgulloso de lo que consiguen las distintas disciplinas deportivas que se realizan en Pozuelo de Alarcón. "El nombre del municipio se ha convertido en un referente siempre que se habla de deporte. Tenemos grandes deportistas a nivel individual y colectivo. Además, la calidad de nuestras instalaciones es muy buena", señala.

A lo largo de este año, en las diversas instalaciones deportivas municipales se han celebrado la Copa del Rey de Hockey, campeonatos nacionales de Esgrima, la sección de baloncesto del Real Madrid entrena en el polideportivo Padre Vallet y así, un largo etcétera.

El titular de Deportes ha destacado como otro de los elementos diferenciadores del municipio el hecho de que más de 24.000 personas utilizan las instalaciones deportivas. Pozuelo colabora estrechamente con los 21 clubes deportivos del municipio para difundir el deporte de base, promover la práctica deportiva y participar en competiciones federadas. "Pozuelo es un municipio de deportistas y por eso es una prioridad para nosotros el mantenimiento y cuidado de nuestras instalaciones", concluyó. Asimismo, ha anunciado que muy pronto se podrán reservar las pistas deportivas a través de Internet y que se está sustituyendo el césped del Polideportivo del Pradillo.

Retos para la próxima temporada

El principal objetivo que se plantea Pablo Gil para la próxima temporada, de octubre a junio, es "seguir mejorando dentro de las posibilidades. Reorganizaremos el uso de las instalaciones para que las puedan usar más personas y sacarle mayor partido. Estamos hablando con los distintos clubes para reordenar los horarios", asegura. Otro de los objetivos planteados es seguir colaborando y apoyando el deporte base, algo que para Pablo Gil "es muy importante y seguiremos apoyándolo, ya que son el futuro. En Pozuelo hay una gran cantera y hay que cuidarla".

Club de Gimnasia Rítmica de Pozuelo de Alarcón

Un éxito basado en el trabajo

Han acabado las clases del colegio y los niños salen a la piscina, a jugar con los amigos o a preparar sus vacaciones con sus padres. Pero siempre hay alguien que tiene que estirar un poco más su tiempo. Eso es lo que les pasa a las niñas del Club de Gimnasia Rítmica de Pozuelo de Alarcón, quienes aun no han cogidos sus merecidas vacaciones. No obstante, hay recompensa para estas chicas con los éxitos cosechados en esta temporada y en las anteriores.

Este año han conseguido proclamarse campeonas los equipos Benjamín M (iniciación), Benjamín N (promoción) y Alevín (promoción) de la Federación, consiguiendo la copa que se otorga solo al primer clasificado en la suma de las dos fases y que les acredita como los mejores equipos de sus categorías.

Por otro lado, el Infantil P (iniciación) y el Cadete P (promoción) fueron terceros en la general por lo que destacaron por su calidad y su regularidad. Esto, sumado a los resultados obtenidos en la final de la Comunidad de Madrid, donde el Infantil M fue campeón y el Alevín subcampeón, hacen que la temporada haya sido un rotundo éxito.

Grupo del Club de Gimnasia Rítmica durante uno de sus ensayos.

También hay que destacar que el equipo Infantil se proclamó campeón de España en el Campeonato Nacional que se celebró en Sant Cugat (Barcelona) el pasado mes de abril.

LOS ESPAÑOLES SABEMOS HACER DEPORTE

El doctor Guillén es de esas personas que todo el que sabe de deporte o toros lo conoce. Por sus experimentadas manos han pasado las rodillas más valiosas de España y parte del extranjero. Pozuelo IN le ha entrevistado para conocer la situación del deporte español.

¿Sabemos hacer deporte los españoles?

Por supuesto que sí, además con las mismas, o mejores, condiciones atléticas y talento. El talento deportivo no lo suple ni la preparación física, ni la táctica, ni la psicología; pero también es verdad que si al talento deportivo le añades excelente preparación física, táctica y psicología, se convierte en un excelente deportista de élite.

Quizá el deporte al aire libre tenga más éxito en nuestro país que el juego de pista cubierta, sin duda debido al excelente clima que gozamos en España. En el norte de Europa por el "frío", el deporte más practicado es el balonmano, que se realiza en salas cerradas.

¿Qué tipo de deporte debemos practicar según la dolencia que tengamos?

Las lesiones deportivas han de curarse para realizar un deporte se sea o no deportista de élite ya que si se realiza estando lesionado, ésta se puede incrementar o cronificar. Otra cosa son las dolencias. Por ejemplo, en el caso de una dolencia crónica de espalda, es bueno practicar natación, hacer pilates... Pero en general, hay que saber el origen de la dolencia, curarla o mitigarla. La lesión deportiva es aquella que ocurre durante la actividad física reglada y distinguimos las lesiones con contacto, más grave, y las autolesiones menos graves.

Acceden a su clínica mucha gente famosa a que les trate ¿Cuál es el secreto de su éxito?

Bueno, por suerte tenemos muchos enfermos de toda condición social, entre ellos deportistas de élite, gimnastas, jugadores de baloncesto, balonmano, tenistas,… o por ejemplo, las Selecciones de Fútbol Españolas. En la Clínica CEMTRO controlamos y tratamos sus lesiones.

Pero la suerte se compra con horas de trabajo y se presenta en general al que dedica mucho tiempo y esfuerzo a su profesión. El éxito no se busca pero, ¿dónde está y qué es? Aparece como resultado del esfuerzo largo y bien hecho.

¿En qué consisten los implantes de células y para que pacientes están indicados?

La artrosis es la lesión más común en el ser humano a partir de los 50 años y acaba indefectiblemente en prótesis. Llevamos muchos años cultivando condrocitos (células del cartílago) e implantándolas en las lesiones de la rodilla y tobillo y no solo a deportistas de élite. Lo hacemos por artroscopia. Se toma una muestra del cartílago del paciente, se cultiva en nuestra Sala Blanca o estéril de Clínica CEMTRO y se implanta. Como es autólogo, no hay posibilidad de rechazo. Es una técnica consolidada y con un índice de éxito superior al 95%.

FISIOTERAPIA ACTUAL PARA TENDINOPATIAS- EPI

(ELECTROLISIS PERCUTANEA INTRATISULAR)

Por el Equipo de Traumatología y Fisioterapia de Fisioterapia Cemtro, Grupo Clínica Cemtro.

¿En que consiste esta técnica?

EPI o Electrolisis Percutánea Intratisular es una técnica de fisioterapia para el tratamiento de tendinopatias y tejidos blandos del aparato locomotor, cada día con más aceptación para tratar los síndromes de dolor crónico. Se realiza mediante control ecográfico buscando el punto exacto de lesión y aplicando una corriente galvánica.

Está avalada por una estadística significativa en cuanto a eficacia y reducción del tiempo de recuperación en el tratamiento de tendinopatias. Es una técnica basada en la regeneración del tejido afectado, favoreciendo una respuesta adecuada al mecanismo de regeneración.

¿En que patología se aconseja?

- Lesión *codo tenista*, epicondilitis, muy frecuente hoy en día dado el aumento de práctica de deportes como padel, golf...
- Tendinopatía rotuliana, frecuente en el deporte *rey* futbol,..
- Lesiones en la fascia plantar, frecuente en el atletismo.
- Tendinopatías de hombro, frecuentes en natación, balonmano.

¿Cuándo aplicar este tratamiento?

A veces los tratamientos comunes de fisioterapia son poco eficaces a corto plazo y el deportista nos exige una rápida recuperación con un grado del 80% de mejoría para volver a realizar su actividad al máximo rendimiento

Se debe plantear la aplicación de esta técnica si el equipo médico-fisioterapeuta no consigue remitir la dolencia con otras técnicas, hayan transcurridos 3 meses desde el inicio de la lesión o este cronificada

Beneficios respecto a otros tratamientos:

- Efectividad alta.
- Baja frecuencia de recaída.
- Evolución valorable mediante ecografía del proceso de remodelación del tejido dañado.

Pronóstico de tratamiento:

- Mejoría del tejido desestructurado desde la primera sesión.
- Aplicación de 3 a 6 sesiones.

*Para la aplicación de esta técnica el personal fisioterápico debe estar con la titulación específica para esta técnica.

FISIOTERAPIA CEMTRO
Tu salud, nuestro objetivo

-Traumatología y Medicina Deportiva
-Rehabilitación
-Fisioterapia
-Pilates
-Readaptación Deportiva.

Calle Paris, 4 – Pozuelo de Alarcón
Tlf. 91 351 35 28
pozuelo@fisioterapiacemtro.com

Nuestro propósito es Curar, Prevenir y Recuperar a nuestros Pacientes

Exposición Nacho Cañete

De lunes a sábado de 09:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas | Entrada libre
CUBO Espacio Joven

Festival de conciertos Forum Musikae

Sábado, 14 de julio de 2012
20:00 h. | 10 €
MIRA Teatro

Exposición: El anuncio de la modernidad. Los míticos Estudios Moro (1955-1970)

De lunes a viernes de 17:00 a 20:00 horas | Entrada libre
Centro Cultural Padre Vallet

Fiestas del Carmen

Del 13 al 16 de julio de 2012
Parque Prados de Torrejón, Pozuelo de Alarcón | Entrada libre

Cine: El gato con botas

Domingo, 22 de julio de 2012 22:00 | Entrada libre
Auditorio El Torreón

Paloma Berganza Trío Grandes maestros de la Chanson Francesa

Sábado, 28 de julio de 2012
22:00 h. | Entrada libre
Plaza del Padre Vallet

Cine al aire libre: Río

Domingo, 05 de agosto de 2012
22:00 | Entrada libre
Auditorio El Torreón

Ibérica de danza / Campos de sol y luna

Sábado, 25 de agosto de 2012 22:00 h. | Entrada libre
Plaza del Padre Vallet

De interés

Casa Consistorial Tfno.: 91 452 27 00
Recaudación Tfno.: 91 452 27 04 / 05
IBI e IAE Tfno.: 91 452 27 19
Bomberos Tfno.: 112 / 91 799 51 88
Policía Municipal Tfno.: 092
Centralita: 91 351 18 18
Comisaría de Policía Nacional Tfno.: 091
Centralita: 91 799 04 82
Centro de Salud Emisora Tfno.: 91 351 03 19 / 91 351 03 38
Centro de Salud Pozuelo – Somosaguas Tfno.: 91 512 25 55
Centro de Salud San Juan de la Cruz
Urgencias y avisos a domicilio: 91 352 13 46
Cita previa: 91 352 47 47 / 91 352 47 63
Cruz Roja Centro de Coordinación Ambulancias Tfno.: 91 522 22 22
Instituto Nacional de la Seguridad Social Tfno.: 91 352 69 76
Centro de Educación de Personas Adultas (C.E.P.A.) Tfno.: 91 351 22 67
Escuela Oficial de Idiomas (EOI) Tfno.: 91 715 23 17 / 91 715 23 50
Centro de Formación La Estación Tfno.: 91 352 96 65
Centro Municipal de Mayores Padre Vallet Tfno.: 91 352 38 74
Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón Tfno.: 91 352 31 05
Espacio Municipal de Mayores Volturno Tfno.: 91 711 93 83
Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género Tfno.: 91 398 40 00
Atención 24 horas: 016 (Emergencias Violencia de Género)
MIRA Teatro Tfno.: 91 762 83 00
Licencias de obras Tfno.: 91 452 27 14
Licencias de apertura Tfno.: 91 452 27 15
Punto Limpio Tfno.: 010 / 650 46 13 81
Cementerio Municipal del Santo Ángel de la Guarda Tfno.: 91 352 02 50
Registro de la Propiedad Tfno.: 91 352 39 45
I.N.E.M. Tfno.: 91 634 05 28
Correos y Telégrafos Tfno.: 91 715 81 66
RENFE Tfno.: 902 240 202
Tesorería General de la Seguridad Social Tfno.: 91 352 69 76

Horario de misas

Parroquia de la Anunciación de Nuestra Señora
Calle Cierzo, s/n
Festivos, a las 10:00, 11:30, 13:00 y a las 20:00

Santuario de Nuestra Señora de Schoenstatt
Camino de Alcorcón, 17
Festivos, a las 12:00 y a las 13:00

Parroquia de Santa María Magdalena
Avenida de la Iglesia, 16
Festivos, a las 09:30, 11:00, 12:30 y 19:30

Parroquia de Santa María de Caná
Avenida de Europa, 6
Festivos, a las 10:00, 12:00, 13:30, 18:00, 19:30 y 21:00

Parroquia de Nuestra Señora del Carmen
Calle San Antonio, 2
Festivos, a las 09:30, 11:30, 13:00 y 19:00

Parroquia de la Reina de los Ángeles
Plaza Daniel Segovia, 1
Festivos, a las 10:00, 11:00, 13:00 y 17:00

Farmacias de guardia

Avda. Europa, 2
91 351 42 04
01/07/2012
08/07/2012
15/07/2012
25/07/2012
29/07/2012
05/08/2012
12/08/2012
15/08/2012
19/08/2012

Avda. Europa, 7
91 351 41 40
01/07/2012
08/07/2012
15/07/2012
22/07/2012
25/07/2012
29/07/2012
05/08/2012
12/08/2012
15/08/2012
19/08/2012
26/08/2012

Avda. Europa, 23
91 715 30 62
01/07/2012
08/07/2012
15/07/2012
22/07/2012
25/07/2012
29/07/2012
05/08/2012
12/08/2012
15/08/2012
19/08/2012

Calle San Jaime, 1
91 715 85 66
22/07/2012

C/Jesus Gil Gonzalez 36 Pozuelo de Alarcón www.bodegalasalud.es 91 715 33 90

Para celebrar nuestro 40 aniversario la Bodega de la Salud
esta orgullosa de presentarles su nuevo restaurante

Falagán

restaurante terraza

91 352 90 36

Camino de las Huertas 18

Pozuelo de Alarcón www.restaurantefalagan.es