

POZUELO IN

Nº 5 - Septiembre 2012

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



Fiestas Nuestra Señora
de la Consolación 2012

Pozuelo se divierte



EL TORREÓN

TU CENTRO COMERCIAL EN POZUELO DE ALARCÓN

El nuevo centro comercial El Torreón comenzó su nueva etapa hace casi un año. Las mejores marcas avalan este espacio comercial donde el shopping se convierte en ocio.

¿Sabes todo lo que puedes hacer en el Torreón?

- Equiparte para hacer cualquier deporte en **Decathlon**.
- Ir al gimnasio al mejor precio en **AltaFit**.
- Renovar tu imagen o cortarte el pelo en **Marco Aldany**.
- Llevar tu ropa al tinte en **Pressto**.
- Hacer la compra en **Simply Market** o **Día**.
- Todo lo que necesitas sobre pinturas y material para decoración en **Madrileña de Pinturas**.
- Lavar el coche en **Lavado a Mano de Vehículos**.
- Contratar los servicios de fotografía de la **Cajita de Luz**.
- Disfrutar de tu ocio en **Jamaica Coffee Shop**.
- Acudir a la sede de **Concejalía de Familia, Asuntos Sociales y Mujer del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón**.

DECATHLON

AltaFit
gimnasios

Marco Aldany
LA 1ª CABERA DE PELUQUERÍA Y ESTÉTICA EN ESPAÑA

press to

SIMPLY
MARKET

DIA %



Jamaica
COFFEE SHOP

Madrileña de Pinturas

La cajita de Luz



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**
Concejalía de Familia,
Asuntos Sociales y Mujer



**Dispone de 800 plazas de aparcamiento gratuito
y una plaza exterior de más de 4.000 metros cuadrados.**

Avda. Juan XXIII, 10 Pozuelo de Alarcón, 28224
Móvil :639015073 Tel. fijo:+34 913514526 FAX:+34 913514526
www.eltorreondepozuelo.com info@eltorreondepozuelo.com



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



SUMARIO

Número 05 - Septiembre de 2012

04 – APÚNTATE YA A LOS TALLERES MUNICIPALES ACTUALIDAD IN

El Ayuntamiento oferta 2000 plazas en más de 50 talleres que darán comienzo el próximo mes de octubre.

10 – REGRESO AL PASADO: GREGORIO COLLADO

Estrenamos nueva sección en la que haremos un repaso a lo más significativo de Pozuelo. Comenzamos con Goyo, mítico camarero del Begoña.

12 – COMIENZAN LAS FIESTAS PATRONALES FIESTAS

El Consistorio, junto a las peñas, elabora un magnífico programa para pequeños y mayores.

13 – PROGRAMA DE LAS FIESTAS FIESTAS

Actividades, conciertos... Toda la oferta para estas fechas.

16 – JESÚS HIGUERAS, PÁRROCO DE STA. MARÍA DE CANÁ

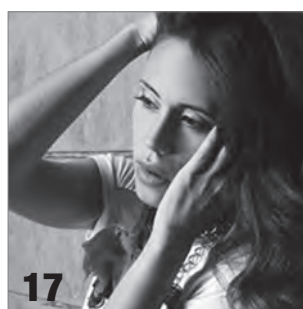
Entrevistamos al mediático sacerdote.

17 – REGRESO AL DÍA A DÍA VUELTA DE VACACIONES IN

En este número te ofrecemos algunas de las claves para que sea menor el impacto de la vuelta de las vacaciones.

28 – EDUARDO ARROYO O LA MIRADA DE UN FOTÓGRAFO

El restaurante La Bohème acoge la visión de este joven artista gráfico. Descubre su particular mirada al exterior.



EDITA: MEIGA MEDIA

GERENTE: ABEL NÚÑEZ

DIRECCIÓN: LUIS CEREJO

COLABORADORES: JAVIER GUERRERO,
A. DE LA CIERVA, MARISA GUTIÉRREZ

DEPARTAMENTO COMERCIAL:

M^a 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.



Para más información, contacta con nosotros en el teléfono:

91 351 31 02 o en el email 02609@grupomrw.com

www.mrw.es

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

*...ahora sin salir de
tu casa*

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

Menos gasto en alquileres

En época de crisis cualquier solución es buena y más si se consigue un considerable ahorro. Eso es lo que ha pasado con el traslado de las dependencias municipales de la Concejalía de Familia, Asuntos Sociales y Mujer a las instalaciones del Centro Comercial El Torreón (Avenida Juan XXIII, 10). Gracias a este cambio de ubicación, el Consistorio se ahorra más de 200.000 euros al año y ofrece a los ciudadanos una instalación moderna, accesible para personas mayores o con movilidad reducida y más cercanía a los vecinos por encontrarse entre el casco y la zona de la Estación.

A este cambio de ubicación de dependencias hay que añadir los efectuados a su vez en las dos Oficinas de Atención al Ciudadano: la de la Plaza Mayor a la Plaza de Padre Vallet, y la de la Estación al CUBO Espacio Joven. Tres traslados que, según informan desde el Ayuntamiento, suponen un ahorro anual de casi 400.000 euros.

Primeros pasos para disolver la Fundación Pozuelo Siglo 21

El equipo de Gobierno continúa con su política de ajuste de gastos. Desde el Ayuntamiento se confirman unos datos optimistas en el ahorro municipal. Una de las últimas iniciativas es la de disolver la Fundación Pozuelo Siglo 21. De hecho, la alcaldesa, Paloma Agradados, solicitó al Patronato de la entidad que ella preside un informe de cara a abordar la disolución y liquidación de esta fundación dependiente del Consistorio.

No obstante, aun no han debido de comenzar los trámites, ya que en la web de la fundación se pueden consultar los futuros eventos en los que participará.

El Ayuntamiento oferta 2.000 plazas para los talleres culturales

La preinscripción puede hacerse online en la web municipal o bien presencial en el Espacio Cultural Mira hasta el 31 de agosto. Del 4 al 14 de septiembre se podrá solicitar en los tres centros municipales de mayores el número personal para participar en el sorteo para la matrícula.

Pilates, yoga, teatro, idiomas, manualidades... Los pozueleros tienen la posibilidad de disfrutar durante el próximo curso de la gran variedad de talleres programados para ellos.

En esta ocasión, el Ayuntamiento oferta más 2.000 plazas para nuevos usuarios en los talleres culturales. En total, ofrece más de 50 talleres de disciplinas como pilates, yoga, teatro, idiomas, manualidades, informática, fotografía, pintura, baile e historia, que se impartirán en el Espacio Cultural MIRA y en Volturmo en distintos horarios.

Los interesados en participar en estos cursos, que se realizarán desde octubre a junio, pueden realizar la preinscripción hasta el 31 de agosto, bien a través de www.pozuelodealarcon.org o presencialmente en el Espacio Cultural MIRA, de lunes a viernes, de 9:00 a 21:00 horas. Podrán presentar su solicitud como máximo en tres horarios del mismo taller o bien a tres talleres diferentes. Una vez finalizado el plazo de preinscripción, el 7 de septiembre se celebrará el sorteo de adjudicación de las plazas disponibles.



Uno de los talleres ofrecidos.

También para los mayores

Cada vez que alguien dice que nuestros mayores o abuelos no hacen nada, no tienen más que darse un paseo por el municipio para comprobar la cantidad de actividades que realizan. Seguro que a más de uno se cansa solo el verlos y tiene dificultades para seguir su ritmo.

Por eso, este año se han vuelto a poner en marcha una serie de talleres específicos para ellos dentro de la oferta municipal, como son pilates, yoga o taichi, inglés, teatro, informática, baile, dibujo y pintura o literatura. Estas actividades se desarrollarán a partir del mes de octubre y se impartirán en los tres centros municipales de mayores -Padre Vallet, Prados de Torrejón y Volturmo-, en diferentes días y horarios.

Los mayores interesados en asistir a estos talleres, que son gratuitos, podrán solicitar, del 4 al 14 de septiembre (de lunes a viernes de 10.00 a 14.00 horas) y en los tres centros municipales de mayores, el número personal para participar en el sorteo público que marcará el día y la hora para realizar la matrícula. El sorteo se realizará el 17 de septiembre a las 10.30 horas en el centro municipal de mayores Padre Vallet.

En la matrícula, se podrá solicitar un máximo de dos actividades por persona. En caso de solicitar más, se marcarán por orden de preferencia.

En lo referente a las actividades físicas, Gimnasia de Mantenimiento, Taichi, Pilates y Yoga, únicamente se podrá elegir una de ellas. Las plazas de las actividades y grupos se irán completando por riguroso orden de inscripción. Los interesados deberán presentar la Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo o acreditar que están en condición de obtenerla. ■

Éxito de los campamentos de verano

Más de 2.000 niños participan en las colonias deportivas municipales.

Más de 2.000 niños y jóvenes de entre 3 y 15 años han participado este verano en las colonias deportivas municipales que ha organizado el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón para los meses de julio y agosto en los polideportivos municipales Carlos Ruiz, El Pradillo y Valle de las Cañas. Con la puesta en marcha de las colonias, el Ayuntamiento persigue un doble objetivo. Por un lado, que los niños realicen actividades que les ayuden a mejorar sus habilidades motrices, sociales e intelectuales. Y, por otro, facilitar a los padres la conciliación de la vida personal y laboral.

El concejal de Deportes, Pablo Gil, ha señalado que este programa de verano también cuenta con plazas para las personas con discapacidad. Participantes que han contado con el apoyo de personal especializado con el objetivo de facilitar su integración en los campamentos.

Más de 3.000 plazas ofertadas

El Consistorio ha ofertado más de 3.000 plazas para que los niños y jóvenes del municipio cuenten con alguna actividad este verano. De hecho, a estas colonias deportivas hay que sumar los participantes en el programa SummerSchool, llevado a cabo en los colegios Prín-



Miles de jóvenes de Pozuelo participaron en las colonias de verano.

cipes de Asturias, Divino Maestro y Las Acacias, así como los campamentos para personas con discapacidad. ■

EN LA AVENIDA DE EUROPA, 18

ZELARI DE NUZZI ESTRENA SHOWROOM EN PLENO CORAZÓN DE POZUELO

El local, que cuenta con un amplio espacio de exposición, tiene acceso por avenida de Europa y vía de las Dos Castillas.

En él se recogen las últimas tendencias del mueble de cocina europeo a través de la firma alemana LEICHT y ZELARI COLLEZIONE. Muebles altos colgantes del techo que facilitan la comunicación entre los espacios de la cocina, vitrinas con paneles de vidrio color fumé, gavetas con laterales de cristal, muebles elevables de apertura electrónica o el exclusivo modelo de puertas de cristal de *Zelari Collezione*, basado en marcos de aluminio ocultos con frentes de vidrio y estética sin tirador, son sólo algunos de los ejemplos que se pueden contemplar en este exclusivo *showroom*.

Cocinas equipadas con la más alta tecnología en aparatos electrodomésticos, como la placa de inducción total de GAGGENAU, las campanas enrasadas en el techo de NEFF, los nuevos frigoríficos de integración de DE DIETRICH o las últimas novedades en hornos y cafeteras de la firma alemana MIELE. Todo ello iluminado con aparatos de tecnología Led, que proporcionan al espacio de la cocina ese elemento de distinción y confort.

Una colección de cocinas exclusivas con una relación calidad-precio excepcional, gracias a las promociones y descuentos que Zelari De Nuzzi ofrece. Las ofertas pueden consultarse en su página web: www.zelari.es



Exposición de muebles de cocina de la firma ZELARI DE NUZZI.

Estos ambientes se completan con las singulares puertas de paso de la firma italiana LUALDI, el complemento perfecto para imprimir un ambiente sofisticado y elegante al resto de la vivienda. ■

El municipio se acicala

A lo largo del verano se han realizado numerosas obras para mejorar el aspecto de Pozuelo de Alarcón.



Imágenes de algunas de las obras en Pozuelo este verano.

Si trasladamos el título de la película de Jaime Chávarri *Las bicicletas son para el verano* a un municipio, sería más o menos así: *Los veranos son para realizar obras*. En esta época en la que la gente desaparece en el mes de agosto y el calor aprieta, los que se quedan ven más que nunca a los operarios municipales o de cualquier entidad regional trabajando para mejorar las instalaciones que luego usamos.

Así, cualquier persona que se haya dado una vuelta durante los meses estivales de referencia (julio y agosto) por las calles de Pozuelo de Alarcón, habrá podido comprobar las numerosas obras de

más o menos envergadura que se están realizando. Entre ellas, en la carretera de Húmera, junto a la iglesia de Santa María de Caná, los operarios del Canal de Isabel II están arreglando una traída de aguas; los de la Comunidad de Madrid están reasfaltando la carretera M-502 que lleva a Aluche desde Pozuelo; por la otra calle, en el centro del pueblo, son los del Ayuntamiento los que están arreglando esos agujeros tan incómodos para los coches (la crisis parece haber dejado para tiempos mejores las famosas operaciones asfalto estivales).

Actuaciones de mantenimiento o mejora que se llevan a cabo aprovechando que muchos han salido estas fechas de vacaciones, con lo que se minimizan las molestias a los vecinos. ■

La empresa Sando gana el concurso de mantenimiento de las calles del municipio

El contrato será de dos años de duración y su importe asciende a 3,38 millones de euros

La constructora malagueña Sando es la nueva adjudicataria del contrato del servicio de Mantenimiento Integral de la Pavimentación y Reparación de la Red de Saneamiento del municipio, con un presupuesto que supera los tres millones de euros.

El contrato, que tiene una duración de dos años, incluye el mantenimiento integral de la pavimentación, la apertura y tapado de calas, la reparación de baches y hundimientos así como la construcción y supresión de barreras arquitectónicas. También, en cuanto al saneamiento se refiere, se llevarán a cabo obras de nueva construcción, renovación de elementos deteriorados y roturas, entre otros.

La empresa adjudicataria desarrollará dos tipos de actividades: las programadas dentro de lo que son las labores habituales de conservación y mantenimiento de la ciudad, y aquellas actuaciones extraordinarias reclamadas, previo estudio, por el Consistorio. Principalmente, operaciones especiales de rehabilitación. ■



En funcionamiento el nuevo semáforo de la M-513

Cruzar la M-513 ya es más seguro a la altura de la urbanización La Cabaña. En la zona se han hecho una serie de obras de mejora, entre ellas la instalación de un semáforo que facilita el cruce de la vía a los peatones y un acerado para los viandantes que esperan el autobús. ■

Menos trámites para poder abrir un negocio

Una declaración responsable bastará para abrir un negocio. El Ayuntamiento avanza así en la simplificación de trámites.



El Ayuntamiento avanza en la simplificación de trámites.

Simplificación de trámites. Ese uno de los objetivos que se ha marcado el Ayuntamiento para favorecer la iniciativa y a la actividad empresarial en Pozuelo de Alarcón. Entre las últimas medidas adoptadas en este sentido, está la que permitirá que los emprendedores de Pozuelo puedan abrir un negocio con tan sólo una declaración responsable. Documento que sustituye al trámite actual (obtención de la licencia). También será posible cambiar la titularidad de un negocio con una comunicación previa.

De esta manera, el Consistorio permitirá el comienzo de la actividad, mientras que los controles necesarios se harán a posteriori. Esta declaración responsable podrá utilizarse siempre que se trate de actividades comerciales minoristas y de servicios, así como para la instalación de terrazas en suelo privado, favoreciendo así esta actividad tan demandada por los vecinos de Pozuelo.

Iniciativas que dio a conocer la alcaldesa de la localidad, Paloma Adrados, a las asociaciones empresariales del municipio durante las pasadas fechas estivales. Adrados aseguró que "con esta iniciativa damos un paso de gigante en la reducción de plazos y simplificación de trámites que nos hemos propuesto, y que resulta fundamental siempre, pero aún más en estos momentos de dificultad. Estas medidas ayudarán sin duda a dinamizar y agilizar la actividad en Pozuelo de Alarcón", afirmó. ■

PSOE

Se reducen las ayudas a las asociaciones empresariales

Los socialistas señalan que las subvenciones para las asociaciones han pasado de 10.000 euros a 6.000 euros.



El portavoz de los socialistas en el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, David Cierco, señala que el descenso en la solicitud de subvenciones por parte de las empresas existentes en Pozuelo de Alarcón —en esta última convocatoria solo se han presentado tres— es debido a "que la publicidad [realizada por el Ayuntamiento] no ha sido la adecuada y a que las bases de la convocatoria no permiten ampliar los proyectos presentados, lo que provoca que se queden fuera algunas asociaciones". Para remediar esta situación, los socialistas han presentado enmiendas a la ordenanza que regula la concesión de estas subvenciones.

Por ello, Cierco asegura que "necesitamos propuestas que impulsen la transformación de nuestro sistema productivo para responder mejor a las exigencias que nos plantea el presente y para defender el futuro de nuestra economía, ya que la participación y colaboración activa entre el sector público y privado es muy necesaria en los tiempos que corren y altamente beneficiosa para el desarrollo económico de Pozuelo". ■

**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

20%
DE DESCUENTO
EN IMPLANTES

Atendemos
URGENCIAS
Dentales

Primera consulta GRATUÍTA

Una década de servicio al ciudadano

El Servicio Municipal de Emergencias (SEAPA) ha realizado más de 20.000 intervenciones en este tiempo.

El Servicio Municipal de Emergencias de Pozuelo de Alarcón, SEAPA, acaba de cumplir 10 años. A lo largo de ese tiempo ha mejorado su infraestructura, ha formado y especializado a los técnicos sanitarios, con lo que ha acortado sus tiempos de respuesta. En concreto, tal y como señala el concejal de Seguridad, Gerardo Sampedro, en la actualidad el tiempo medio de respuesta ante una emergencia producida en cualquier punto del término municipal es de cinco minutos desde que se recibe el aviso.

Este servicio, que cuenta con un total de 13 técnicos sanitarios, tres ambulancias y un hospital de campaña de 42 metros cuadrados, dotado con una importante infraestructura sanitaria, está disponible durante todo el año y cuenta con un teléfono de emergencia directo, el número 91 351 18 18.

Servicios divulgativos

El SEAPA organiza también jornadas de formación y prevención en colegios, universidades, centros de mayores, centros de personas con discapacidad y empresas. Además, este servicio presta apoyo sanitario en las fiestas patronales u otros eventos en los que hay gran afluencia de público, por lo que podremos verlos en las fiestas de Nuestra Señora de la Consolación.



Una de las ambulancias de SEAPA.

El Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón puso en marcha este servicio municipal, ubicado en el Edificio de la Policía Municipal, para ofrecer un servicio complementario a los ya existentes como el SUMMA, dependiente de la Consejería de Sanidad, o el SAMUR del Consistorio madrileño.

Visita Real al 112

El Rey Don Juan Carlos I visitó el mes pasado este centro, donde se gestiona una media de 15.000 llamadas de emergencia diarias.

Su Majestad el Rey don Juan Carlos I ha visitado las instalaciones del Centro de Emergencias 112 de la Comunidad de Madrid, emplazado en Pozuelo de Alarcón. En su visita, realizada a finales de agosto, don Juan Carlos I, estuvo acompañado de la presidenta regional, Esperanza Aguirre, el ministro de Interior, Jorge Fernández Díaz y la alcaldesa de Pozuelo de Alarcón, Paloma Adrados, entre otras autoridades. Es la primera vez que el Rey visita las instalaciones del 112. Sí habían estado en el centro los Príncipes de Asturias hace ocho años.

El Centro de Emergencias 112 recibe un total de seis millones de llamadas al año, lo que supone unas 15.000 llamadas diarias, más de diez por minuto. Tarda ocho segundos de media en responder y, tal y como explicó la presidenta, menos de un minuto en tener movilizados los recursos necesarios para atender una emergencia.

Desde su puesta en marcha, el teléfono de emergencias ha recibido más de 60 millones de llamadas. La importancia del Centro como coordinador y



El Rey visita el Centro de Emergencias 112.

gestor de la emergencia es fundamental, ya que gracias a la operativa que despliegan los operadores, la respuesta al ciudadano se realiza de manera casi inmediata, a medida que se van recibiendo los datos de la emergencia, no sólo atendiendo las llamadas, sino también enviando las órdenes de actuación a los distintos cuerpos implicados en dar una respuesta a la misma: bomberos, Protección Civil, SUMMA, los agentes forestales, la Policía Local, Nacional o la Guardia Civil.

PEGGY SUE'S: La verdadera hamburguesa en Pozuelo

Elvis Presley, Marilyn Monroe, Chuck Berry o James Dean, entre otros, son los personajes con los que te puedes tomar el mejor sándwich o hamburguesa americana en Pozuelo. En concreto, en el Peggy Sue's American Diner en Pozuelo & Aravaca, situado en la avenida de Europa 25. Este lugar destaca no solo por su gran ambiente, sino porque la calidad de su materia prima y su tradicional elaboración hacen que Peggy Sue's sea el aire fresco de la comida rápida en España.

Peggy Sue's American Diner ha sabido reflejar la atmósfera americana de los años 50, una época con un crecimiento sin precedentes llena de iconos que han llegado hasta nuestros días. En sus mesas podrás encontrar la tradicional jukebox o gramola desde la que puedes seleccionar la música que suena en el local.

Una decoración esmerada, un trato amable... En definitiva, un lugar en el que pasar un buen rato con los tuyos porque absolutamente todo está pensado para conseguir la máxima satisfacción del cliente. Un concepto que saben trabajar en esta cadena. Lo cual les ha permitido crecer hasta más de 30 locales por toda España desde su nacimiento en 2007.



En septiembre destaca la renovación de la carta donde incorporan nuevos platos. Ven a probarlos y da tu opinión... Hacen la comida a mano de forma diaria, y piensan que es posible hacer las cosas como antes, una a una, con los mejores ingredientes y sin cobrar precios desorbitados.

Sabor, estilo y buena materia prima en plena avenida de Europa 25. Si quieres disfrutarlo en tu casa, puedes realizar tu pedido para recoger en el local o hasta te lo llevan a casa. También cuentan con un sistema para hacer los pedidos por Internet en www.peggysues.es

"Somos la hamburguesería del barrio"



"Ya puedes disfrutar nuestras famosas hamburguesas, pizzas, perritos, sandwiches, 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

Gregorio Collado

Una vida entre Fogones

Por A. de la Cierva

Goyo nació en Ávila hace setenta años. Siendo un niño se quedó sin padres y, acostumbrado a las tareas domésticas, decidió convertir en profesión su pasión por la cocina. En la inauguración de una presa se abrasó las manos preparando tortillas para dar de comer a Franco y a su comitiva. En Pozuelo ha alimentado a varias generaciones. Presume de haber conocido a Sara Montiel y a Puskas. Y no suelta prenda sobre la receta de la salsa que en los setenta convirtió sus bravas en un placer terrenal.

A los dos años perdió a su madre, y a su padre trece años después. Tuvo que dejar los estudios a pesar de ser un alumno aventajado. Le expulsaron del colegio a los trece años por no poder pagar 32 pesetas de la enciclopedia Álvarez, y eso que había impartido clases de gramática en la escuela de artes y oficios. Aquello le dio más fuerzas para buscarse la vida entre sartenes y cacerolas. Todo comenzó en el Hotel Continental de Ávila como pinche de cocina. Con billete de ida y vuelta. "Estuve un año en el hotel y después me marché al restaurante Casa Yuste de Béjar para trabajar como jefe de cocina".

En Casa Yuste, Goyo preparaba merluza a la vasca y a la riojana, chuletones y cochinitillo, pero el plato estrella de la casa era la caldereta. Recuerda la gran barra y las horas que le robaba al sueño para dejarla espléndida los viernes decorándola con tomates y limones. El sábado debía estar todo a punto para dar comidas y cenas. Muchas y sin comandas, con todo en la cabeza. Porque había baile y a los viajeros del autobús que hacía la ruta Valladolid-Sevilla se unían cientos de habitantes de la zona en busca de diversión.

El niño prodigio de la cocina tradicional trabajó siete meses en Casa Yuste y regresó al Hotel Continental convertido en un joven maestro de los fogones. Para sustituir al cocinero y convertir la necesidad en virtud. O la sopa en fideuá a falta de cucharas...

"A comienzos de los sesenta, 1.100, franceses vinieron a pasar la Semana Santa en Ávila y se alojaron en el hotel. La dirección había decidido ofrecerles sopa pero, no había cucharas suficientes y me las



tuve que ingeniar para que la comieran con tenedor. Ese día saborearon fideuá. En el Hotel Continental había que hacer milagros casi a diario porque se compraba poca comida y se servían muchos menús. Ingredientes justos para los platos, leche mezclada con agua porque venía fuerte y había que adelgazarla... las vacas llegaban a la cocina abiertas en canal y yo tenía que hacer las piezas y sacar filetes de 80 gramos; los famosos pepitos. Todo se medía y de qué manera. Por no hablar de la poca comida destinada a los trabajadores. Cuando había bodas, yo guardaba lo que sobraba para que el personal pudiera comer algo más que una sardina y media. Aunque tenía libertad para trabajar en mi cocina, el ambiente no era el mejor y acabé dejando aquel trabajo. Que por cierto, estaba muy bien pagado."

La sartén por el mango

Y entonces pasa que con diecisiete años Goyo decide venir a Madrid en busca de nuevas oportunidades. A través de un cliente llega al Laurel de Baco, un restaurante situado en el barrio de Moncloa capaz de celebrar una treintena de comuniones en un solo día y por el que paraban militares y diplomáticos. También los inmigrantes que abandonaban España rumbo a Alemania o Suiza en busca de una vida mejor y que, procedentes de todos los rincones de Andalucía, venían a la capital para subirse al tren Madrid-Irún y cambiar su destino. Primero como segundo y luego como jefe de cocina, Goyo servía más de un millar de raciones de paella, ragout de ternera, entremeses y pollo asado todos los martes. De los bollos suizos del desayuno se encargaban los pasteleros. El Laurel de Baco estaba en la calle Arcipreste de Hita. Era una fábrica de cervezas pero también restaurante con una barra en la parte de abajo de unos doce metros. Dice Goyo que en los sesenta competía con Chicote y Jose Luis. En sus salones, además de bodas y comuniones, se celebraban recepciones para el cuerpo diplomático y para los militares. "Recuerdo que una vez nos encargamos de la comida en la inauguración de la presa de Buitrago de Lozoya a la que acudía el Generalísimo Franco. Nos dijeron que llevaríamos comida para doscientas personas, pero allí había muchas más. Así que colocamos unas piedras, preparamos el fuego, cogimos la sartén y comenzamos a hacer tortillas. Yo me abrasé las manos".



Aquella no fue la única ocasión en la que Goyo coincidió con el Jefe del Estado. Franco asistió con su esposa, Carmen Polo, a la inauguración del pabellón de Argentina en la Feria Internacional del Campo. Hubo saludo, pero la foto se la hizo con el jugador de Real Madrid Puskas, que pasó por allí a disfrutar de las carnes argentinas que llegaban cada dos días en avión y el abulense preparaba en un asador de más de dos metros. "Vino un cocinero argentino para enseñarme. A los diecinueve años aprendí a preparar matambre, asado de tira, chinchulines, bife de chorizo y lomo y salsa chimichurri". Y en la Cuesta de Santo Domingo, a tamizar cremas y bullabesa para Sarita Montiel y Alberto Cortez. En La Campiña, el restaurante chic de los dueños de El Laurel de Baco. Goyo Collado pudo trabajar como jefe de cocina en la Escuela de Estado Mayor porque durante el servicio militar sus propuestas gastronómicas conquistaron a los mandos. Hasta el embajador de España en Viena le hizo una oferta para hacer las maletas rumbo al país del Tirol, pero pudo más el amor. A pesar de todo, Goyo quería volar por su cuenta y que no le mandase nadie. Así que no aceptó estos trabajos porque todavía tiene grabada en la memoria una escena de la infancia en la que alguien le echaba una bronca tremenda a un señor que trabajaba en la calle con un pico. Eso lo primero. Lo segundo, una buena vida para sus hijos. Y lo tercero, un hogar sin vecinos. Así que montó una casa de comidas en un sótano de Moncloa arrendado a un conductor de la EMT con una cocina pequeña y decenas de universitarios deseando pagar las siete pesetas de su menú del día. "Me las veía y me las deseaba para preparar los flanes de huevo". No acabaría ahí su relación con el mundo de la universidad. Años después trabajaría en el comedor del Decanato de la Facultad de Químicas.

Clásicos en Pozuelo

El mesón de la tortilla. El aperitivo. Begoña. Poca presentación necesitan para los del Pozuelo de toda la vida. Para el resto hay que decir que son las aventuras profesionales que un día convirtieron a Goyo en el HOSTELERO, así, con mayúsculas, de la villa. Y a su lado, su gran mujer, Esperanza, que además de echarle una mano, se encargaba de la casa y de los niños. En el Mesón de la tortilla, casi conoce el cuartelillo de la Guardia Civil hace cuatro décadas por culpa de un jamón. Servía más de una centenar de comidas diarias a los obreros que levantaban la urbanización Monteclaro. Ellos mismos se organizaban en turnos para poder sentarse en un reducido local, que a pesar de homenajear a la tortilla, presumía de bravas. Una especialidad que con el tiempo se convirtió en la estrella del segundo, El Aperitivo -junto a los ibéricos de la granja familiar-, gracias a una salsa de fórmula secreta que solo conoce su



hija, la niña que dio nombre al tercero. Y que trabajó en su cocina con su chico y sus hermanos hasta el cierre hace una década. Inolvidables los desayunos con churros recién hechos en churrera, las hamburguesas, los sándwiches y las patatas. Y el ketchup y la mostaza "a granel".

En una caja de cerillas

A Gregorio Collado no le gusta salir en las fotos. Eso dice cuando muestra el posavasos y la carta de su último negocio en euros y en pesetas. Pero su hija Begoña, que no es la niña con coleta del cartoncito dorado, ha encontrado una caja de cerillas con la foto de su padre. Ha estado guardada más de treinta años. Quien sabe. Igual ahora Goyo la recupera y la convierte en pintura. Maneja con soltura el pincel y ha ganado en dos ocasiones el concurso de carteles de unas Fiestas Patronales.



000 ambigua

Calle Atenas, 2 Pozuelo de Alarcón
(al lado de Burger King e Iglesia de Caná).
Reserva tu mesa en el 91 709 15 88

A partir de septiembre: Asumimos LA SUBIDA DE IVA para todos nuestros clientes

Menús Degustación

Degustación 1 13 €/persona

- Croquetas de boletus, trufa blanca y jamón ibérico
- Cesta de morcilla con reducción de miel
- Buñuelos de calabacín al pesto
- Rollitos de champiñones con queso brie
- Tosta de solomillo con foie a la plancha

Degustación 2 15 €/persona

- Langostinos rebozados con sésamo y salsa de mostaza
- Taquitos de berenjena rebozada con miel de caña
- Camembert frito con confitura de arándanos
- Tosta de huevo de codorniz con sofrito de cebolla y tomate
- Tosta de Mini hamburguesa de solomillo con Foie

ABIERTO TODOS LOS DÍAS EXCEPTO DOMINGOS

FIESTAS DE NUESTRA SEÑORA DE LA CONSOLACIÓN 2012

MUCHOS MOTIVOS PARA DISFRUTAR

Las fiestas de Pozuelo se celebran del 1 al 9 de septiembre. El recinto ferial estará abierto del día 1 al 5, en la calle San Juan de la Cruz. El sábado y el domingo permanecerá abierto entre las 19:00 y las 3:00 horas y de lunes al miércoles entre las 19:00 y las 00:00 horas.

La Semana Grande del municipio llega para que los pozueleros disfruten de ella y se olviden durante unos días de la crisis. Con el programa elaborado por el Ayuntamiento, en el que hace un guiño a los 80, el municipio se vestirá con sus mejores galas para rendir, un año más, honores a su Patrona, la Virgen de la Consolación, que recibirá flores y recorrerá las calles con sus balcones engalanados.

Los encierros tradicionales, los chiqui (o encierros para los más pequeños) y el toro de fuego, cortesía de la peña taurina 6 1/2, una charla y la feria, componen el apartado dedicado a la Fiesta.

La novedad en los festejos taurinos de este año es el primer Concurso de Recortes Infantil organizado por la **Peña El Tercio**. Si en lo que a fiestas se refiere la inversión ha sido menor que en aquellos años en los que venía Ponce y demás figuras del momento, en los escenarios se ha realizado un esfuerzo importante. Se regresa a los 80 con la música en directo. **Los Secretos** inauguran las fiestas en la plaza del Padre Vallet horas después del pregón.

En el mismo escenario, el jueves 6, serán **The Noises** y **Second** los que harán vibrar con su energía a todos los que allí acudan. Y al día siguiente, la gran noche del pop rock español con **Semilla Negra** y **Un Pingüino en mi ascensor**, grupos que amenizarán la séptima quedada generacional.

Para el sábado 8, está previsto el grupo **The Taytantos** en la concentración motera. Y por la noche, **Chaito**, quien cierra con flamenco el programa musical poco antes de la traca que pondrá el punto y final a las fiestas patronales.

Para los más pequeños

A 99% burbujas lo veremos en el anfiteatro del parque Cerro de los Perdigones. Luego llegarán **Los Caballeros de la magia** y **Hänsel y Gretel**. Tendrán los niños más magia por distintas zonas del municipio de la mano de **Ronald McDonald**. También nos llenaremos de color gracias al concurso de disfraces o el Pintapozuelo, el certamen infantil de pintura al aire libre organizado desde hace más de una década por la **Asociación Recreativa La Inseparable**.

Las peñas, protagonistas

Las peñas son una parte importante de estas fiestas por su participación activa. Nuevamente, la peña **Los Mingas** invitarán a cocido si juegas al golf o a tortilla si te pasas por la plaza; la peña **El Botijo**, a bocadillos. El grupo de coros y danzas **La Encina**, de la Casa de Extremadura de Pozuelo, despedirá las Fiestas Patronales.



PROGRAMA

**Sábado,
1 de septiembre de 2012**

APERTURA RECINTO FERIA

De 19:00 a 3:00 horas.
C/ San Juan de la Cruz.

PREGÓN

A las 19:30 horas.
Nuevo Centro Cultural | Plaza del Padre Vallet.

SANTA MISA Y SALVE SOLEMNE

A las 20:15 horas
Parroquia de la Asunción de Nuestra Señora.

CONCIERTO DE LOS SECRETOS

A las 22:00 horas.
Plaza del Padre Valllet.

BAILE POPULAR:

ORQUESTA DIVERTIMENTO
De 22:00 a 3:00 horas.
Plaza de la Coronación.



DISCO MÓVIL CON DJ PULPO

De 22:00 a 3:00 horas.
Parque San Juan de la Cruz.

CASTILLO DE FUEGOS ARTIFICIALES

A las 00:00 horas
C/ San Juan de la Cruz.

**Domingo,
2 de septiembre de 2012**

MISA SOLEMNE

A las 12:00 horas.
Ofrenda floral por parte
de las peñas de la localidad.
Parroquia de la Asunción de Ntra. Señora.

JUEGOS Y ACTIVIDADES INFANTILES

De 12:00 a 15:00
y de 16:30 a 19:30 horas.
Plaza Mayor.

APERTURA RECINTO FERIA

De 19:00 a 3:00 horas.
C/ San Juan de la Cruz.

ESPECTÁCULO DE MAGIA

A cargo de Paco Sánchez
A las 19:30 horas.
Plaza Mayor.

MISA Y SOLEMNE PROCESIÓN EN HONOR DE NTRA. SRA.

DE LA CONSOLACIÓN
A las 20:45 horas.

Recorrido: C/ de la Iglesia, Plaza del Padre Vallet, C/ Costanilla del Olivar, C/ Hospital, C/ Fuentecilla, Plaza de la Coronación, C/ Demetrio de la Guerra, Plaza de José Antonio, C/ Luis Béjar, C/ de la Iglesia.

BAILE POPULAR ORQUESTA BERLÍN

De 23:00 a 3:00 horas.
Plaza de la Coronación.

Especialistas en

PROTECCIÓN SOLAR



Prosol Boadilla

Cubra su piscina con
los **cobertores de invierno**.

Sáquele más partido a
su terraza o porche con
las **cortinas de vidrio**.

Usted tiene un sueño, nosotros se lo realizamos.

Tfnos. 91 679 74 41 - 610 973 367

www.toldosprosol.es - info@toldosprosol.es



Beneficiarse de las ofertas
de fin de temporada.



**Toldos
Pérgolas
Cerramientos
Cobertores
piscina**

a1C

a uno construcciones



SOLUCIONES INTEGRALES EN CONSTRUCCIÓN Y PROYECTOS

CONTACTE CON NOSOTROS

640 039 233

E- mail: info@a1c.es

Visite nuestra web
www.a1c.es

"Reforma tu casa, mejora tu vida"





Lunes, 3 de septiembre de 2012

CHOCOLATADA

A las 8:00 horas.

Lugar: Plaza de Toros de la Plaza de las Américas.

Organiza: Peña El Albero.

ENCIERRO CHIQUI PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

A las 9:00 horas.

C/ Doctor Cornago

Organiza: Peña 6 1/2.

ENCIERRO TRADICIONAL

A las 10:00 horas.

C/ Doctor Cornago.

MISA FUNERAL POR LOS CONGREGANTES FALLECIDOS

A las 12:00 horas.

Parroquia de la Asunción.

NOVILLADA SIN PICADORES

A las 18:30 horas.

Plaza de Toros de la Plaza de las Américas.

ACTUACIÓN INFANTIL DE LA FUNDACIÓN RONALD MCDONALD

A las 18:30 horas.

Plaza Mayor.

Patrocinado por: McDonalds.

APERTURA RECINTO FERIA

De 19:00 a 00:00 horas.

C/ San Juan de la Cruz.

CONCURSO INFANTIL DE DISFRACES

A las 19:30 horas.

Plaza Mayor.

Los niños podrán participar individualmente o en grupo.

La inscripción se realizará en la Plaza Mayor el día 2 de septiembre de 12:30 a 14:30 y de 17:00 a 19:00 horas y el día 3 de 17:00 a 18:30 horas.

ACTUACIÓN DE JAZZ LA METRO BIG BAND

A las 21:00 horas.

Plaza de del Padre Vallet.

Martes, 4 de septiembre de 2012

I CONCURSO DE RECORTES INFANTIL

Plaza de toros de la Plaza de las Américas.

Organiza: Peña El Tercio.

Tfno. inscripciones: 648 709 808

De 9 a 12 años.

APERTURA RECINTO FERIA

De 19:00 a 00:00 horas.

C/ San Juan de la Cruz.

BOCATA Y LIMONADA POPULAR.

PEÑA EL BOTIJO

19:00 horas.

Plaza del Padre Vallet.

Organiza: Peña El Botijo.

ESPECTÁCULO INFANTIL

99% BURBUJAS

19:30 horas.

Anfiteatro Cerro de los perdigones.

C/ Cerro de los Perdigones.

CONCURSO DE CHARANGAS DE PEÑAS LOCALES

21:00 horas.

Plaza del Padre Vallet.

Organiza: Peña El Albero.

FIESTA FITNESS

Sesión gratuita de Zumba Fitness.

21:00 horas.

Plaza de la Coronación.

Organiza: Gimnasio Método Woman



Miércoles, 5 de septiembre de 2012

ENCIERRO TRADICIONAL

10:00 horas.

C/ Doctor Cornago.



CHARLA-COLOQUIO SOBRE FESTEJOS TAURINOS TRADICIONALES

12:30 horas.

Nuevo Centro Cultural Padre Vallet.

III CAMPEONATO DE MINI MUS

16:00 horas.

Inscripciones los días 3, 4 y 5 de septiembre en la C/ Norte nº 5 a partir de las 18:00 horas.

Organiza: Peña los Mingas.

Colabora: Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.

BECERRADA LOCAL

18:30 horas.

Plaza de Toros de la Plaza de las Américas.

APERTURA RECINTO FERIA

De 19:00 a 00:00 horas.

C/ San Juan de la Cruz.

ESPECTÁCULO INFANTIL LOS CABALLEROS DE LA MAGIA

19:30 horas.

Anfiteatro Cerro de los perdigones.

C/ Cerro de los Perdigones.

PONTE EN FORMA AL RITMO LATINO

Sesión gratuita de Zumba Fitness.

21:00 horas.

Plaza del Padre Vallet

Organiza: Gimnasio Método Woman.



Jueves, 6 de septiembre de 2012

CAMPEONATO DE GOLF

Peña Los Mingas.

8:00 horas.

Inscripciones del 1 al 5 de septiembre en
C/ Norte nº 5 a partir de las 18:00 horas.

II CAMPEONATO DE FUTBOLÍN

12:00 horas.

Inscripción: 20 euros.

Tfno.: 651 903 270

Plaza del Padre Vallet.

Organiza: Peña El Tercio.

MERIENDA POPULAR

19:00 horas.

Lugar: Plaza del Padre Vallet.

Organiza: Peña El Albero.

TEATRO INFANTIL "HÄNSEL Y GRETEL"

19:30 horas.

Anfiteatro Cerro de los perdigones.

C/ Cerro de los Perdigones.

THE NOISES Y SECOND EN CONCIERTO

21:00 horas.

Lugar: Plaza del Padre Vallet.



TORO DE FUEGO

Peña 6 ½.

23:00 horas.

Plaza Mayor.

Viernes, 7 de septiembre de 2012

ENCIERRO TRADICIONAL

10:00 horas.

C/ Doctor Cornago.

CONCURSO DE TORTILLAS

Peña los Mingas.

12:00 horas.

Inscripciones del 5 al 7 de septiembre
en la C/ Norte nº 5 a partir de las 18:00
horas y el mismo día en la Plaza del
Padre Vallet hasta las 11:45 horas.

CONCURSO DE RECORTES

20:00 horas.

Plaza de Toros

de la Plaza de las Américas.

7ª QUEDADA GENERACIONAL

Música de los 80 con actuaciones
de Semilla Negra y Un pinguino
en mi ascensor.

De 21:00 a 3:00 horas.

Plaza del Padre Vallet.



Diagnóstico inicial gratuito



Solicite cita previa en...

C.C La Estación - Local 21

Plaza del Gobernador 3

28224 Pozuelo de Alarcón

Tel. 91 714 01 98 / 669 47 80 62

naturpozuelo@gmail.com



NATUR HOUSE
expertos en nutrición y dietética



DESDE 1969

No ofrecemos nada porque lo tenemos todo

Entra a conocernos

www.cristaleriaspozuelo.es

91 715 72 26

central@cristaleriaspozuelo.es



TALLER DE MARCOS

c/ Luis Béjar, 32

28223 Pozuelo de Alarcón

c/ Isidro Gómez, 5



Sábado, 8 de septiembre de 2012

ENCIERRO CHIQUI
PARA LOS MÁS PEQUEÑOS
9:00 horas.
C/ Doctor Cornago.
Organiza: Peña 6 1/2.

ENCIERRO TRADICIONAL
10:00 horas.
C/ Doctor Cornago.

III REUNIÓN MOTERA
11:00 horas.
Plaza del Padre Vallet.

GRUPO THE TAYTANTOS
13:00 horas.
Plaza del Padre Vallet.

NOVILLADA CON PICADORES
18:30 horas.
Plaza de Toros de
la Plaza de las Américas.

CHAÍTO EN CONCIERTO
Flamenco.
21:30 horas.
Plaza del Padre Vallet.

TRACA DE FIN DE FIESTAS

La Peña Taurina El Alberio invita a todos los vecinos a despedir las fiestas Patronales al son del tradicional *Pobre de Mí* y con la tradicional ofrenda de velas a la Virgen.
00:00 horas.
Plaza Mayor.

Domingo, 9 de septiembre de 2012

XI CERTAMEN INFANTIL DE PINTURA
AL AIRE LIBRE "PINTAPOZUELO"
De 9:00 a 14:30 horas.
Catalogado por la Asociación Española de Pintores y Escultores.
Organiza: Sociedad Recreativa la Inseparable.
Colabora: Ayuntamiento.
Inscripción: de 9:00 a 11:00 horas.
C/ Norte Nº 5.
Bases del XI Certamen de Pintura Infantil al aire libre Pintapozuelo.
Edad: 6 a 16 años.
Entrega de premios: 20:00 horas.
Sede Sociedad Recreativa la Inseparable.
C/ Norte Nº 5.

XI FESTIVAL DE COROS
Y DANZAS REGIONALES
Canciones inolvidables en la voz.
Actuación de Rosa Rebato acompañada al piano por Julio Valenzuela.
Actuación del grupo de coros y danzas La Encina, de la Casa de Extremadura de Pozuelo de Alarcón.
Organiza: Casa de Extremadura de Pozuelo de Alarcón.
21:00 horas.
Plaza de la Coronación.

FIESTAS  Ayuntamiento
POZUELO DE ALARCÓN
Nuestra Señora de la
CONSOLACIÓN
Pozuelo de Alarcón
del 1 al 9 de septiembre 2012



7 CLAVES PARA APRENDER BIEN INGLÉS

Los últimos avances en neurociencia demuestran que cualquier niño que aprenda inglés entre los 0-6 años será capaz de hablarlo a la perfección durante el resto de su vida (Eric Jensen, *Cerebro y Aprendizaje*, 2004).

Nuestro *cerebro auditivo* se desarrolla durante el primer año de vida del bebé. Durante este periodo, se desarrollan los primeros circuitos neuronales escuchando sonidos tempranos, acentos y pronunciación de palabras. Fonemas como la vibrante erre española o la ese líquida inglesa se aprenden antes de poder hablar.

Cualquier niño es capaz de aprender a pronunciar una palabra aprendida hasta los 6 años sin acento, siempre y cuando se estimulen tempranamente

te aquellas neuronas con sonidos concretos.

Por tanto, es clave exponer a los niños a una gran variedad de vocabulario en inglés, ya que, de otro modo, perderán aquellos fonemas que no utilizan. Use it or lose it! (¡Úsalo o piérdelo!).

Consecuentemente, es entre los 0-6 años de edad cuando se puede aprender, bien, inglés. Y para potenciar y beneficiar este proceso de aprendizaje, el Liceo Sorolla de Pozuelo de Alarcón recomienda lo siguiente:



Experiencia USA



Experiencia Liceo Sorolla



Experiencia Irlanda



- 1.- Desde que nacen, si ven películas infantiles o de dibujos animados, éstas han de ser en inglés, preferiblemente con subtítulos también en inglés.
- 2.- Permitir al niño que se exprese libremente en inglés desde el principio, sin corregirle constantemente.
- 3.- Utilizar medios digitales educativos o lúdicos en inglés.
- 4.- En el centro docente donde estudian, deberían tener al menos el 50% de la jornada en inglés, por lo menos durante la etapa infantil.

- 5.- Los profesores de inglés, no solo deben hablar en esta lengua dentro de las aulas, sino también al dirigirse a los alumnos en pasillos, patios y otras dependencias del centro.
- 6.- La cartelera y señalización del colegio debe estar también en inglés para crear un ambiente motivador y de inmersión.
- 7.- Las Técnicas de Estimulación Temprana y de Aprendizaje Cooperativo son fundamentales en la etapa de Infantil para potenciar el aprendizaje del Inglés.

Liceo Sorolla c



www.liceosorolla.es

"Preparar personas que aprenden"



“INTENTAMOS DAR RESPUESTA A LAS NECESIDADES DE LA SOCIEDAD”

A Jesús Higuera, párroco de Santa María de Caná, no le gusta el protagonismo, aunque es una de las caras más conocidas del municipio. Llegó a Pozuelo de Alarcón en 1995 y, desde entonces, su vida está volcada en las personas. Vino con el encargo del Obispado de crear una iglesia en la ampliación de la Casa de Campo, partiendo de un conjunto de personas que habían venido a vivir a esa zona. Ahora congrega a más de 10.000 personas semanalmente.

Desde que tenía 22 años “lo tenía claro y me hice sacerdote”. Y continúa señalando que “hoy en día la gente tiene necesidad de ser escuchada, comprendida y atendida. Por eso vienen mucho a la iglesia, porque se saben queridos aquí”.

La gente de Pozuelo se vuelca con los demás

Para el párroco “el templo es lo menos importante, lo que realmente importa son las personas y la gente que hay en Pozuelo es muy buena, siempre se vuelcan con los demás”, asegura. “Una buena prueba de ello es la situación en la que estamos desde hace unos años. Desde Cáritas se ha aumentado la atención y las prestaciones en un 50%. La crisis ha golpeado muy fuerte”, señala.

Si el mensaje se adapta, las herramientas también

Es un sacerdote que está al día. Su iglesia, que tiene las puertas abiertas para todos, es un ejemplo de evolución. Su mensaje se acomoda a los tiempos de hoy en día y “si lo que transmites es la verdad, la belleza y la bondad, el ser humano quiere incorporarse a eso”, señala este párroco. Continúa con un ejemplo de una de sus homilías, en la que “hice una defensa de la vida, diciendo lo que todo el mundo pensaba, pero nadie se atreve a decir. A la gente lo que le gusta oír es la verdad en su idioma. No hay que profesionalizar el lenguaje, ya que puedes distanciarte”.

Directas y escuetas. Eso son sus homilías. “Y con el lenguaje que la gente entiende”, asegura. Esto puede ser por su larga experiencia en los medios, ya que colabora para la televisión Canal 13 y en el diario



ABC. Es un cura mediático que sabe que los medios se pueden utilizar para hacer el bien o el mal. “Es increíble ver cómo hay ocasiones en las que se manipulan las cosas”.

La iglesia que dirige tiene su propia web (www.smcana.com) y dirección de correo electrónico a disposición de sus fieles. Higuera afirma en este sentido que, “al igual que el mensaje se adapta, lo hacen las herramientas, ya que son fundamentales para transmitirlo. Incluso el Papa ha pedido para que los nuevos medios a nuestro alcance se usen para evangelizar”. No obstante, es más prudente con las redes sociales y quiere esperar a ver qué es lo que ocurre con el tiempo y su desarrollo en la sociedad. ■

Todo para empezar el nuevo curso

Llega la vuelta al cole. Pero incorporarse a la rutina diaria tras la vacaciones estivales es mucho más. Es empezar una nueva temporada y para que lo hagas más llevadera, te acercamos distintas propuestas que encontrarás aquí, en Pozuelo de Alarcón, muy cerca de tu casa. Por M^a Teresa Haering Portolés

Vuelta al Cole

A veces es difícil para los niños de todas las edades volver al colegio, pero con la ayuda de los mejores profesionales, este año promete ser de sobresaliente. No te pierdas ninguna de las opciones: programas de aprendizaje, cursos de inglés de la mejor calidad, actividades extraescolares, refuerzo de asignaturas, inglés para los más peques... Lo que necesitas está aquí.

ACADEMIA ALUMNIA

Avda. Leopoldo Calvo-Sotelo 15,
Pozuelo de Alarcón
Tlf: 91 715 52 80

Academia Alumnia es uno de los centros más innovadores de estudios y formación de la localidad. Su metodología se basa en el *coaching*. Excelente lugar para que los alumnos de primaria-ESO-Bachillerato y Selectividad lleven al día las asignaturas con un horario completamente flexible. También disponen de diversos cursos.

VUELTA AL COLE Este septiembre no te pierdas sus dos nuevos cursos como actividades extraescolares.

1. **Te espero aquí**, dirigido a alumnos de primaria. En Alumnia apuestan por la conciliación familiar. Tu podrás dedicarte a tus compromisos y ellos se encargan de recoger a tus hijos en el cole y traerlos a su centro donde te esperarán mientras realizan sus tareas o preparan los exámenes
2. **Curso de iniciación al diseño de moda y confección**.



El alumno decide a qué hora acude al centro, cuánto tiempo se quedará trabajando y qué asignatura querrá repasar sin estar sujeto a ninguna restricción.

Tú eliges, nosotros te apoyamos

Avda. Leopoldo Calvo-Sotelo 15 Pozuelo de Alarcón, Madrid
Tlf. +34 91 715 52 80
info@academiaalumnia.com www.academiaalumnia.com





CENTRO KUMON POZUELO - ESTACIÓN
C/ Benigno Granizo 7, local 3,
Pozuelo de Alarcón
Tlf: 913 518 181

En el centro Kumon de Pozuelo-Estación, disponen de dos programas de aprendizaje individualizado que utilizan las **matemáticas y la lectura** como herramientas para desarrollar al máximo las capacidades académicas de los estudiantes. Más de 11.000.000 de alumnos en todo el mundo disfrutan de Kumon.

VUELTA AL COLE Kumon es mucho más que matemáticas y lectura. Gracias a Kumon, tu hijo desarrollará autonomía, hábito de estudio, concentración, confianza y motivación.

ESCUELA INGLESA
C/ Benigno Granizo 7,
local número 4
Pozuelo de Alarcón
(Pozuelo Estación)
Tlf: 91 6163079

Ofrecen "la mejor calidad en la enseñanza de la lengua inglesa". Disponen de Curso de Inglés General, Clases específicas de Conversación, Clases de Preparación de los exámenes de Cambridge, Curso de Preparación de la prueba de Habilitación Lingüística para profesores, Clases de refuerzo, Curso específico de conversación para niños a partir de 5 años (método Jolly Phonics).



VUELTA AL COLE Este septiembre te recomendamos el **curso intensivo de preparación del FIRST para la convocatoria de Octubre.**

Mucho más que matemáticas y lectura

Autonomía en el aprendizaje
Hábito de estudio
Concentración
Confianza en uno mismo
Motivación para aprender

Centro Kumon Pozuelo - Estación
 C/ Benigno Granizo, 7, local 3
 28224 Pozuelo de Alarcón
 Rosa M.ª Gómez
 913 518 181 / 609 405 680



Más de 11.000.000
 de alumnos en todo el mundo
 ya lo han probado.

902 190 275
www.kumon.es

15 días gratis hasta el 31 de Octubre

KUMON



C/Benigno Granizo, 7
 28224 Pozuelo de Alarcón
 Telf. 916163079 / 620354305
escuelainglesa@yahoo.com
www.escuelainglesa.es

ESCUELA INGLESA
LA MEJOR CALIDAD DE LA ENSEÑANZA DE LA LENGUA INGLESA
EN POZUELO DE ALARCÓN



**KIDS&US SCHOOL OF ENGLISH,
POZUELO**
Avda. Pablo VI, 9
Pozuelo de Alarcón
Tlf: 91 452 92 95

Kids & Us Pozuelo es un método revolucionario e innovador para el aprendizaje de un idioma. **Kids & Us english for little people** pretende aprovechar esta situación e introducir el conocimiento de un nuevo idioma de forma global desde **los primeros años de vida**. En **Kids&Us School of English Pozuelo** ofrecen clases de inglés a **niños desde que tienen un año de edad**. En su centro de Pozuelo llevan ya un año de funcionamiento con más de 160 niños apuntados. Actualmente hay más de 100 centros de Kids&Us en España y más de 15.000 niños aprendiendo inglés de forma divertida y eficaz.

VUELTA AL COLE En **Kids and Us School of English Pozuelo** están esperando con los brazos abiertos a **los más pequeños de la casa**. Te sorprenderá el centro, las clases, el método, los horarios, los profesores... Disponen de descuentos especiales y clase de prueba gratuita (plazas limitadas de alumnos por clase/grupo).

Es el momento de renovarse



Septiembre es un buen mes para renovarse y dar un pequeño empujón a nuestro día a día. Es la mejor época del año para empezar de nuevo y proyectar lo mejor de ti para el curso que comienza. El regreso de las vacaciones y la vuelta a las rutinas diarias se convierte a veces en una misión imposible. Pero te hacemos una radiografía de dónde puedes ir si quieres resolver cada detalle y problema de una forma casi perfecta.

Continúa en la página siguiente →



Si empezamos a aprender nuestra lengua desde el momento en que nacemos ¿por qué esperamos tanto para aprender un nuevo idioma? El aprendizaje más importante de nuestra lengua materna se lleva a cabo de los 0 a los 3 años, hecho que prueba la gran capacidad para la adquisición de una lengua en edades primeras. Por ello no debemos desaprovechar esos valiosos años de vida. Kids&Us es un método que ha revolucionado el concepto de clases de idiomas para niños. Tratamos a los niños como potenciales nativos utilizando una metodología amena y divertida para el aprendizaje de un nuevo idioma en el que, desde el primer día, el pequeño se ve inmerso en un pequeño mundo en inglés.

CENTRO COMERCIAL EL TORREÓN

Avda de Juan XXIII nº 10,
Pozuelo de Alarcón

El Centro Comercial El Torreón es un perfecto aliado este mes de septiembre para la vuelta al cole y de vacaciones. Tienes todo lo que necesitas para cualquier deporte en **Decathlon**, sea para niños, jóvenes o adultos: mochilas, deportivas, chandals, camisetas, pantalones de deporte, accesorios... Si te planteas ir además al gimnasio, en **Altafit** encontrarás una excelente relación calidad-precio con unas instalaciones a la última. Los últimos en llegar al Centro Comercial El Torreón ha sido un **taller de lavado de coches a mano**. Entre sus establecimientos, está también **Madrileña de Pinturas** o a la sede de la **Concejalía de Familia, Asuntos Sociales y Mujer del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón**.

OPCIONES IN Cortarse el pelo en **Marco Aldany** (desde los niños hasta los mayores), llevar tu ropa a la tintorería **Pressto** o tomarte un café en **Jamaica Coffee Shop**. Pero eso no es todo: Puedes hacer la compra del día a día en **Simply Market** o **Día**. Contratar los servicios de fotografía para los más pequeños en esta temporada de la **Cajita de Luz**, puede representar el mejor recuerdo del comienzo de este curso.



MÉTODO ROSSANO FERRETTI (SALÓN POZUELO DE ALARCÓN)

Vía de las dos Castillas nº 9 b,
Pozuelo de Alarcón
Tlf: 91 351 74 27 / 91 352 44 41

Método Rossano Ferretti es un salón de alta peluquería famoso por su calidad desde Beverly Hills hasta Milán y que también tiene un establecimiento en Pozuelo de Alarcón.

VUELTA DE VACACIONES Disponen de todos los servicios capilares, entre los que se podría destacar su **corte artesanal**. Coloración y especialidades como extensiones, keratinas y Yuko system (desrizado japonés).

Aprovecha para devolver a tu cabello la vitalidad y el vigor perdido con sus exclusivos tratamientos de hidratación a base de colágeno y, por supuesto, por sus cortes personalizados. Recuerda que **también** son especialistas en el **corte de pelo a niños**.



CORTE EN CAÍDA NATURAL

Vía Dos Castillas 9
28223 Pozuelo de Alarcón - Madrid
Tel: +34 91 352 44 41
Tel: +34 91 351 74 27
www.metodorossanoferretti.com

M E T O D O
R O S S A N O
F E R R E T T I
H A I R S P A

NEW YORK - BEVERLY HILLS - PARÍS - MILÁN - MADRID - POZUELO DE ALARCÓN

FIESTAS

Nuestra Señora de la

CONSOLACIÓN

Pozuelo de Alarcón

Del 1 al 9 de septiembre 2012



Ayuntamiento de
POZUELO
DE ALARCÓN



Los Secretos
en concierto

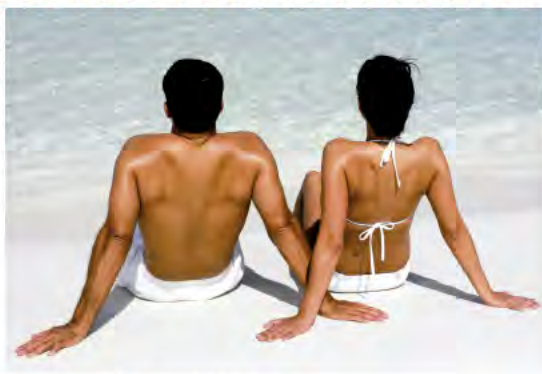
Festejos
taurinos

Actos en honor
a la Virgen

Más información: www.pozuelodealarcon.org



Ayuntamiento de
POZUELO
DE ALARCÓN



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

El Centro **No+Vello** de Pozuelo dispone de un exclusivo y avanzado sistema para realizar tratamientos especializados de Fotodepilación y Fotorrejuvenecimiento mediante Luz Pulsada Intensa (IPL).

Las **tecnologías propias** de No+Vello permiten personalizar los tratamientos para que sean seguros, casi indolores y muy eficaces.

VUELTA DE VACACIONES Este septiembre, después de tus vacaciones, No+Vello Pozuelo te ofrece su exclusiva **tecnología Sun&Safe**, pensada especialmente para cuidar y fotodepilarte tu piel bronceada.

DELAJOYA PERSONAL SHOPPER
c/ Islas Baleares 4
Tlf: 609 92 59 04

Marta de la Joya es tu personal shopper en Pozuelo de Alarcón y Madrid. Dispone de una amplia gama de servicios como el estudio de asesoría de imagen, para sacar lo mejor de ti mism@, o **Personal Shopper**, para llenarte el armario de felicidad con una selección de un tour de tiendas, que se ajustará a tu estilo y lo más importante, a tu bolsillo. Si tu problema es que posees un gran armario, pero nunca sabes que ponerte, con su **servicio de estudio de tu armario** te ayudará a identificar qué es lo que mejor te sienta y qué básicos necesitas. También dispone de talleres de imagen o asesoría de belleza. Puedes adquirir los servicios por separado o combinarlos a tu gusto.



VUELTA DE VACACIONES Disfruta o regala un **Estudio antropométrico, Estudio de paisajismo o de tendencias**. Olvídate de la depresión postvacacional y descubre las tiendas más punteras de Madrid con sus **Shoppings Tour**.



"Es hora de ser la mujer que siempre has querido ser, de sentirte única y especial, de brillar con luz propia."

Mi nombre es Marta de la Joya y me gustaría ser tu Asesora de imagen y Personal Shopper. Quiero asesorarte en formas, en color, maquillaje, verte guapísima, idear una ruta de tiendas personalizada en función de tus gustos, necesidades y presupuesto. Deseo que tus compras sean fructíferas, que disfrutes de tu estilo al máximo sin perder nunca tu esencia y sobre todo, facilitarte la vida, ahorrándote el tiempo que le dedicarías a las compras, para poder disfrutar más de ti misma y de los tuyos."

Servicios enfocados tanto a empresas como a particulares

www.delajoyapersonalshopper.es - 609 92 59 04 - marta@delajoyapersonalshopper.es

Marta De La Joya

Personal Shopper y Asesora de imagen y Estilista de moda



Único centro en

Pozuelo

www.nomasvello.es



no+vello



Sun&Safe es la nueva tecnología de No+Vello que permite la fotodepilación segura y eficaz de pieles bronceadas.

Prueba gratuita

Tel. 91 351 64 57

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

Microvarices en las piernas

También llamadas arañas vasculares, las microvarices en las piernas son dilataciones venosas finas que aparecen en los miembros inferiores y que no suelen ser molestas, salvo por el aspecto, por lo que entran dentro de la clasificación de varices estéticas.

La aparición de estas dilataciones está relacionada con ciertos hábitos como el sedentarismo, el calor constante o la obesidad, aunque es aún más fuerte el vínculo con ciertos trastornos hormonales, el embarazo o la toma de anticonceptivos.

Las microvarices en las piernas afectan principalmente a mujeres, tienen un carácter hereditario y la causa que las origina es desconocida. Su aparición también está relacionada con algunas enfermedades sistémicas, por lo que siempre debe ser vista por un médico antes de valorar cualquier tratamiento a recibir.

Cuando existan síntomas graves que derivan trastornos en la circulación profunda, la recomendación es siempre solucionar éstos primero, para lo cual siempre se debe diagnosticar antes realizando una prueba sencilla e indolora como es la ecografía doppler de ambos miembros inferiores; en el caso de que el resultado de esta prueba sea normal, solo se procederá a tratar las dilataciones superficiales.

Para prevenir la aparición de las arañas vasculares o detener el avance de las mismas, se deben seguir ciertos consejos como mantener un peso adecuado, realizar ejercicios físicos que potencien la musculatura de las piernas (step, bicicleta...), ya que éstas, a su vez, actúan como una bomba que propulsa la sangre de forma unidireccional, evitando el remanso en las zonas distales), utilizar medias de compresión elástica cuando aparezcan los primeros signos, evitar fuentes de calor intenso y constante en las piernas, como la que produce el uso



de calentadores o braseros, utilizar regularmente agua fría en las piernas y evitar ropa compresiva en el abdomen, pues también favorece la aparición de estas microvarices.

Finalmente, cuando está recomendado el tratamiento, podemos elegir entre la solución mediante técnicas de esclerosis químicas, inyectando una sustancia para producir el cierre del vaso dilatado por irritación de las paredes de los mismos con el fin de conseguir, mediante la obstrucción del territorio vascular alterado, una conducción de la circulación por vías más profundas; o el uso del láser como técnica física para producir un cierre por colapso del vaso afecto, sin necesidad de aplicar pinchazos, administrar sustancias tóxicas ni realizar incómodos vendajes, obteniéndose unos resultados definitivos muy superiores a los alcanzados con otras técnicas. ■

Por el Dr. César Arroyo - Unidad Láser y Medicina Estética - HM Universitario Montepíncipe

**PROFESIONALES, TECNOLOGÍA E INVESTIGACIÓN,
MÁS CERCA DE LAS PERSONAS**



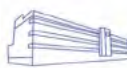
HM UNIVERSITARIO
MADRID
TEL: 91 647 66 00



HM UNIVERSITARIO
MONTEPRINCIPLE
TEL: 91 708 99 89



HM UNIVERSITARIO
TORRELDONES
TEL: 91 267 53 00



HM UNIVERSITARIO
SANCHINARRO
TEL: 91 756 73 00



HM NUEVO
BILEN
TEL: 91 144 41 00



CENTRO INTEGRAL ONCOLÓGICO
CLARA CAMPAL (CICCC)
TEL: 902 197 469



www.hmhospitales.com

Éxito de la III Edición del Torneo Internacional de Hockey Ciudad de Pozuelo



Entrega de los trofeos a los equipos galardonados.



Cerca de 300 niños con edades comprendidas entre los 8 y los 15 años de Francia, Cataluña, Valencia y Madrid participaron en la tercera edición del torneo internacional Ciudad de Pozuelo organizado por el Club Hockey Pozuelo y celebrado en el Valle de las Cañas este verano. En el torneo, de carácter bienal, compitieron jugadores de categorías entre prebenjamín (menores de 8 años) y cadete (14 y 15

años) en un ambiente amistoso y de camaradería. El CH Pozuelo consigue una vez más con este torneo promover y divulgar el hockey de base desde un punto de vista tanto competitivo como lúdico. La edición contó con la participación de 26 equipos inscritos por ocho clubes de toda España y Francia. Tras el éxito organizativo de la Copa del Rey, los socios del CH Pozuelo se volvieron de nuevo en conseguir que todos los participantes se sintieran como en casa, pasando la prueba con nota alta. ■

EN EL MADRILEÑO BARRIO DE SALAMANCA, EN LA CALLE HERMOSILLA, 8

TECHNOGYM, POR LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS

Ubicado en pleno corazón del barrio de Salamanca de Madrid, surge un espacio distinto a los demás que lo rodean, el Technogym Showroom. Gestionado por Tomás Junquera, es la máxima representación de wellness y salud, tanto en su concepción como en su propósito: mejorar la calidad de vida de las personas. Este noble propósito empezó por el sueño de un solo hombre, Nerio Alessandri, en un garaje en el humilde pueblo de Cesena hace 28 años. Este sueño se llama Technogym, que hoy cuenta con más de 2.000 empleados a nivel mundial, 13 filiales, más de 70 distribuidores y cinco *showroom* que respiran diseño, innovación, tecnología y un absoluto respeto a lo funcional y lo bello.

Entre la amplia gama de equipos de la marca, en el Technogym Showroom encontraremos, entre otros, máquinas proyectadas especialmente para el hogar. El diseño es a la vez elegante y minimalista, funcional y tecnológico, para convertir cada entrenamiento en una experiencia diferente, gratificante y motivadora.

Technogym es el orgulloso y exclusivo proveedor de los JJ.OO. Londres 2012 y también lo fue en las ediciones anteriores (Sydney 2000, Atenas 2004, Torino 2006 y Beijing 2008). Muchos atletas de élite entrenan con la marca, como Rafa Nadal, Marc Gasol, Fernando Alonso y Diego Forlán, entre otros.



Showroom de TECHNOGYM en el barrio de Salamanca.

Ven a descubrir la nueva dimensión del Wellness en pleno corazón de Madrid: C/ Hermosilla, 8. Tlf.: 91 431 83 56. ■

Deporte para todos en las fiestas

El municipio se convertirá en un polideportivo durante las fiestas en honor a Nuestra Señora de la Consolación. Fútbol 7, tenis, ajedrez, waterpolo o baloncesto son las disciplinas en las que mayores y pequeños podrán medir sus fuerzas con sus contrincantes en un ambiente lúdico.

Así, el polideportivo del Valle de las Cañas acogerá el VIII Torneo de Tenis, del 3 al 9. Las inscripciones van desde los 20 € para los veteranos a los 15 € para las categorías locales. La fecha tope de inscripción: 31 de agosto y se puede realizar en www.puntodeset.com. Estas instalaciones también acogerán el XVII Torneo de Fútbol 7, entre el 8 y 9 de septiembre. El coste de inscripción por equipo es de 200 € y se realizan a través de: www.cfpozuelo.com.

El edificio del Consistorio, en su patio Segovia, acogerá el 2 de septiembre la simultánea de ajedrez, mientras que el polideportivo El Torreón será la sede del IV Memorial Julio de Frutos de Baloncesto, durante el 7, 8 y 9 de septiembre. Los horarios serán: viernes 7, a las 18:00h., Nacional Femenino y

a las 20:00h., Nacional Masculino; sábado 8, a las 17:00h., el Nacional Femenino, y a las 19:00h., Nacional Masculino; mientras que el domingo 9, a las 11:00h., se disputará el Nacional Femenino y a las 13:00h., Nacional Masculino.

Por último, el polideportivo Carlos Ruiz acogerá el II Torneo de Waterpolo el 8 de septiembre, a partir de las 10:30 horas.



NUESTRAS CAMPEONAS NACIONALES

LA CIUDAD DEPORTIVA VALLE DE LAS CAÑAS



El Club de Gimnasia Artística de Pozuelo triunfa

Las gimnastas del Club de Gimnasia Artística de Pozuelo de Alarcón han triunfado en el Campeonato de España de Gimnasia Artística celebrado recientemente en Valladolid. Las 14 participantes en este torneo han conseguido diversos podium en los diferentes niveles y modalidades de competición.

Además, y gracias al extraordinario esfuerzo realizado, tres de ellas se han proclamado campeonas de España. Son Eva Arteaga, Irene Matienzo y Roxana Popa. Asimismo, en este campeonato también se han clasificado como subcampeonas de España Mónica Yéboles y Melania Rodríguez y en tercer puesto Katrin Martínez y Sofía Iribarren. En definitiva, este torneo ha traído a Pozuelo otros grandes premios como las ocho medallas de oro, diez medallas de plata y cinco de bronce.

El Club de Gimnasia Artística de Pozuelo entrena en las instalaciones municipales del polideportivo El Pradillo. Además, el Ayuntamiento y el club tienen firmado un convenio para el fomento del deporte base en el municipio.

El CRC pasa a denominarse Rugby Atlético de Madrid

El CRC de Pozuelo de Alarcón, un histórico del rugby nacional que tras una fantástica pasada temporada retornó a la élite del rugby nacional, llevará durante las próximas tres temporadas las camisetas colchoneras y el nombre del Rugby Atlético de Madrid por todos los campos. Esto es posible gracias al acuerdo a tres bandas entre el CRC Pozuelo, el Atlético de Madrid y el Grupo Santa Mónica Sports, que supone una bocanada de oxígeno en un deporte ahogado debido a la escasa presencia mediática y a la retirada de los apoyos institucionales.

Desde el club, señalan que el acuerdo se ha producido gracias al retorno de CRC a la máxima categoría del rugby español, la División de Honor A, y que con esta alianza se dotará de la estructura necesaria para luchar por el título.

El equipo mantendrá el bloque de jugadores del año pasado, al que se añadirán incorporaciones de jóvenes jugadores como el primera línea Antonio Llamas, procedente de Hercesa; el segunda del Oviedo, Ángel Ballve, el tercera Miguel Ramírez, que militaba en el Majadahonda; el medio melé del Bera Bera, Izko Armental, y el zaguero de Marbella, Sean Grenfell. Todos ellos han jugado en sus selecciones regionales e incluso en las inferiores absolutas del rugby español, por lo que se espera que desde las filas del CRC puedan llegar a ser convocados por España en competiciones internacionales.

En cuanto a los fichajes internacionales, se cuenta con Renzo Gardonio, procedente del club Beomama; el apertura Francisco Rohrer, del club SIC de Argentina; y el pilar Javier Edgardo Braim, del club GEBa de Argentina.

Por su parte, desde el Atlético de Madrid, señalan que su apuesta por el desarrollo del rugby en España es porque se trata de un deporte que se encuentra en fase de plena expansión en nuestro país.

EL MÉTODO PILATES

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

¿Qué es el método Pilates?

Tan popular como desconocido, el método Pilates es la última tendencia en salud y ejercicio. En la actualidad es fácil encontrar un centro que imparta clases del método Pilates, pero debemos tener cuidado con las manos en las que depositamos nuestro bienestar.

Este método está basado en un conjunto de ejercicios enfocados a una mejora de la fuerza, estabilidad y postura de nuestro cuerpo economizando la energía utilizada. El objetivo es poder llevarlo a cabo en la vida diaria, ya sea durante el trabajo o en las tareas de casa; todo ello con un previo control de la respiración, control abdominal y posición de la columna.

En el caso de nuestro centro, vamos mas allá, dándole un enfoque más sanitario gracias a un equipo de médicos rehabilitadores y traumatólogos del deporte, todo ello combinado con el continuo seguimiento del monitor, un fisioterapeuta formado en método Pilates.

Dentro del método Pilates se puede hablar de dos modalidades perfectamente combinables, suelo y máquinas como *reformer* o *cadillac* con las que contamos en nuestro centro.

¿Para quién es el método Pilates?

Para todos, cualquier persona puede sacar beneficio de este método, especialmente si tenemos en cuenta el tipo de sociedad en la que vivimos. El confort y el bienestar se han hecho poderosos con sigilo en nuestro día a día creando un colectivo sedentario, que si realiza ejercicio es de manera ocasional y con la consecuente propensión a lesionarse a causa de dicha falta de preparación física.

El método Pilates es aconsejable para calmar dolores de espalda y malas posturas. Además, es especialmente efectivo con las embarazadas, ya que contribuye a mejorar su calidad de vida tanto durante el embarazo como después de este. Por supuesto, es extensible a cualquier persona que simplemente quiera sentirse mejor.



Beneficios del método Pilates.

La diferencia entre practicar el método Pilates, así como el ejercicio aeróbico, radica en el tipo de fibras musculares que se trabaja, siempre de manera anaeróbica, por lo que no se busca quemar grasa, sino definir el músculo optimizando la fuerza. Con ello se persigue la obtención de una mayor firmeza y un cuerpo más estilizado. No saldrás fatigado y con falta de respiración, pero notarás que el trabajo está bien hecho.

El trabajo físico no será lo único que percibas. La concentración es un punto importante para interiorizar el ejercicio, pero si consigues mejorarlo día a día, aprenderás a controlar tu cuerpo y a saber lo que necesita.

Tipos de Pilates.

Realmente no existen diferentes tipos de Pilates. La base es la misma, pero sí hay diferentes modos de enfocarlo. Sólo es necesario un buen control del ejercicio por parte del monitor para evitar lesiones. En cuanto al suelo y a las máquinas, ambas opciones son perfectamente válidas y compatibles entre sí. Por un lado, tenemos el *reformer*, que consiste en un conjunto de muelles, poleas y una plataforma móvil que proporcionan más control para principiantes y resistencia e inestabilidad para un trabajo más contundente. Por otro lado, contamos con el *cadillac*, una cama/base con muelles, poleas y barras que nos aporta elementos precisos realizar ejercicios de fortalecimiento y más específicos de estiramientos. Todo ello combinado con el Pilates en suelo y con pequeños aparatos tales como pelotas, aros, pesas, foam roll o bandas elásticas para un ejercicio completo. ■



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@fisioterapiacentro.com



**Nuestro propósito es Curar, Prevenir
y Recuperar a nuestros Pacientes**

UNA MIRADA NATURAL EN POZUELO

El restaurante La Bohème acoge su exposición fotográfica.

Texto e imagen: Iván Jaques

Hace exactamente 173 años se hizo la primera fotografía. Un dato que no deja de ser una simple curiosidad. Su exposición *Desde mi objetivo*, que podemos ver en el restaurante La Bohème hasta finales de octubre, refleja una realidad natural y sencilla.

Eduardo se enamoró de la fotografía de la mano de su padre y de su abuelo, quienes le enseñaban distintos aspectos de los enfoques y la iluminación. Él recuerda cómo comenzó en este sector: "Desde niño me ha gustado mucho la fotografía. Es algo que siempre ha estado ligado a mí: mi padre hacía fotos y tenía cámaras réflex, incluso mi abuelo, con cámaras de gran formato me enseñaba cosas. De ahí que decidiese estudiar Técnico Superior de Imagen en el CEV, (Escuela Superior de Imagen y Sonido), y ahora, ya poder decir que llevo aproximadamente dos años haciendo fotografía, a lo que espero poder dedicarme profesionalmente".

En *Desde mi objetivo* se puede ver que Eduardo ofrece una mirada personal sobre monumentos, paisajes o personas. "En esta exposición he querido transmitir la suerte que tengo al vivir en la sierra de Madrid y mostrar su naturaleza, así como de distintos sitios que conoce todo el mundo". Explica que no sigue unos temas fijos ni concretos. "En toda la obra que he ido guardando durante los últimos dos años, tengo unas 200 ó 300 fotografías que puedan merecer la pena. Pero por ahora, lo que enseñó al mundo son estas imágenes".

Retoque digital

Como profesional de la fotografía no es muy partidario del retoque digital en las imágenes, "aunque lo haya tenido que hacer para algún que otro trabajo". Entiende que "el mejor resultado está en que te inspire la foto, estar en el momento oportuno, hacerla y que te convenza. No hay necesidad de abusar del retoque", señala. Respecto a las evoluciones técnicas que actualmente se están produciendo en este campo, añade que "si me considero fotógrafo es por



haber aprendido a usar las cámaras tradicionales de toda la vida, las analógicas, y a revelar mis propias fotografías en el laboratorio. Pero es verdad que el equipo con el que actualmente trabajo es totalmente digital y que desde que me regalaron un iPhone, aprovecho cada instante para sacar fotos".

"Fotografiaré los mejores sitios de Pozuelo"

A Eduardo le encanta pasear por Pozuelo y darse una vuelta por todos los rincones del municipio: la Estación, el pueblo y, sobre todo, la zona de la avenida de Europa. Allí lo podréis encontrar junto a su novia fotografiando la iglesia de Santa María de Caná, entre otros rincones. "Aun así, es verdad que tengo que sacarle partido a Pozuelo. Tiene lugares muy interesantes", concluye este fotógrafo que quiere "enseñar a la gente lo que hago y que puedan opinar de mis fotografías. Desde muy pequeño me ha gustado hacer todo simplemente porque me gustaba hacerlo. Por amor al arte, como quien dice. Algo que seguiré haciendo y que espero convertir en mi profesión algún día".

La exposición *Desde mi objetivo*, del fotógrafo Eduardo Arroyo, se puede ver en el restaurante La Bohème (en la calle de Antonio Díaz, 4, en Pozuelo de Alarcón, frente a la estación de Renfe), hasta el próximo 30 de octubre. ■



V Feria de Asociaciones 15/09/2012

El mercadillo solidario, que fue cancelado en mayo por causas meteorológicas. Sábado 15 de septiembre.

12:00 y las 20:00 horas.

Explanada del Parque Prados de Torrejón.



Fotografías de José Martín Bersabé "El gran Martín"

Fecha: 31/08/2012 - 28/09/2012

Lugar: Nuevo Centro Cultural, Plaza del Padre Vallet, 28023. Pozuelo de Alarcón

Tipo evento: Exposiciones
Inauguración 31 de agosto a las 12:00 horas.



Exposición Desde mi objetivo 31/10/2012

Por Eduardo Arroyo.
Hasta el 31 de octubre.
Restaurante La Bohème.

Fiestas de Nuestra Señora de la Consolación 2012 del 1 al 9 de septiembre

Más información, páginas 12 a 16.





La Bohème
C.A. RESTAURANTE

Consolación

Antonio Díaz 4. Pozuelo de Alarcón (Frente estación)

PROTEGETUALQUILER.ES

POR TAN SOLO 10,00 EUROS AL MES



912 776 799

C/Alberto Alcocer, 1
Escalera 2 - 3º izqda.
28036 Madrid

Llámanos: 91 276 67 99

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
Policia Municipal Tfno.: 092
Centralita: 91 351 18 18
Comisaria de Policia 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

Metro Ligero Horario

De **6.05** de la mañana a **01:33** horas de la noche todos los días del año salvo los días **24 y 25 de diciembre** y **1 de enero**.

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 Maria 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 Camino
 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

Del 1 al 29 de septiembre, excepto el 20:
 avd. de Europa, 2 y avd. de Europa, 23

Del 1 al 29 de septiembre: avd. de Europa, 7

10 de septiembre: c/ San Jaime, 1

30 de septiembre: avd. de Europa, 23



JARDINERÍA 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.

ZELARI de nuzzi

LEICHT
COLLECTION

SHOWROOM POZUELO_ Avenida de Europa, 18A

zelaricocinas

- **Príncipe de Vergara 44 Madrid**
principevergara@zelari.es +34 91 577 94 23
- **Alcalde Sáinz de Baranda 63 Madrid**
sbaranda@zelari.es +34 91 573 66 04
- **Paseo de San Francisco de Sales 32 Madrid**
fsales@zelari.es +34 91 534 05 22
- **Avenida Montes de Oca 19**
San Sebastián de los Reyes Madrid
ssreyes2@zelari.es +34 91 659 05 59
- **LEICHTstudio**
Paseo de la Habana 27 Madrid
phabana@zelari.es +34 91 745 16 33

zelariarmarios

- **Avenida Montes de Oca 19**
San Sebastián de los Reyes Madrid
zelariarmarios@zelari.es +34 91 659 05 59
- **Paseo de la Habana 27 Madrid**
phabana@zelari.es +34 91 745 16 33

zelaripuertas de paso

- **Avda Camino del Cortao 30_nave 5**
San Sebastián de los Reyes Madrid
zelariarmarios@zelari.es
sólo con cita previa:
+34 91 659 05 59

zelaricocinas nuevo showroom

- **Avenida de Europa, 18A**
con vuelta a Vía de las Dos Castillas
Pozuelo de Alarcón Madrid
pozuelo@zelari.es +34 91 714 13 25



info +34 91 658 86 80
www.zelari.es

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