

# POZUELO IN

Nº 26 - JULIO/AGOSTO 2014

Revista de actualidad, cultura, ocio y tendencias de Pozuelo de Alarcón.  
[www.pozueloin.es](http://www.pozueloin.es)



URRECHU

## LA COCINA APUESTA POR POZUELO

# St. Michael's School

**El Escorial**  
La Pizarra



**El  
Parque**  
Boadilla

**Las  
Lomas**  
Boadilla

91 633 00 78

91 896 21 69

91 307 71 74

[www.stmichaelsschool.es](http://www.stmichaelsschool.es)





Revista de actualidad, cultura, ocio y tendencias de Pozuelo de Alarcón. [www.pozueloin.es](http://www.pozueloin.es)



04



09



11

# SUMARIO

Número 26 - Julio/Agosto de 2014

## 04.- NUMEROSOS ANUNCIOS PARA EL MUNICIPIO **ACTUALIDAD IN**

La alcaldesa anuncia una nueva rebaja en el IBI, mientras que el portavoz socialista dice adiós a la política municipal al finalizar esta legislatura.

## 09 – UNA HERRAMIENTA PARA MEJORAR EL ACCESO A INTERNET

Los discapacitados podrán acceder a la web municipal mediante sonidos.

## 11 – ANIVERSARIO FUTBOLÍSTICO **DEPORTES IN**

El Club de Fútbol Pozuelo cumple 70 años con grandes éxitos deportivos.

## 16 – IÑIGO URRECHU **PERFILES IN**

El mediático chef nos cuenta sus secretos tras los fogones.

## 20 – ESPECIAL RESTAURACIÓN & TERRAZAS

Te llevamos de la mano a las mejores terrazas y restaurantes del municipio para que disfrutes de las noches pozueleras.

## 32 – CONSTANTINO MEDIAVILLA **ENTREVISTA IN**

El periodista madrileño está convencido de que a Pozuelo no le falta nada.

## 36 – **CONSEJOS IN**

Estrenamos sección en la que encontrarás grandes ideas para tu día a día.



16



20



32



36

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

GERENTE: CARMEN MILLÁN DIRECCION: LUIS CEREJO

FOTOGRAFÍA: IVÁN JAQUES y JORGE ROSENVINGE

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: MONTERREINA

[www.pozueloin.es](http://www.pozueloin.es) • [redaccion@pozueloin.es](mailto:redaccion@pozueloin.es)

Apdo. Correos 279/28223 Pozuelo de Alarcón

PUBLICIDAD [publicidad@pozueloin.es](mailto:publicidad@pozueloin.es) • (+34) 673 227 508



Mª TERESA HAERING PORTOLÉS

[teresa@pozueloin.es](mailto:teresa@pozueloin.es)

CARMEN RODRÍGUEZ-MILLÁN MOLINA

[carmen@pozueloin.es](mailto:carmen@pozueloin.es)



DISTRIBUCIÓN GRATUITA POR BUZONEO - 16.000 EJEMPLARES

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

Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización del editor.

**LA CASA DE THA**  
MADRE DE DÍA WALDORF  
POZUELO DE ALARCÓN

**CAROLINA VIÑAS FERNANDEZ**  
MAESTRA DE EDUCACION INFANTIL  
Profesional en educación, ofrezco en mi propio hogar un servicio de cuidado y atención al menor de tres años en grupos reducidos de 3-4 niños

**CONTACTO:**  
665459426  
[info@lacasadetha.es](mailto:info@lacasadetha.es)

**POCERIA SANECO 24 horas**

**DESATRANCOS**

MAESTRO POCERO  
OBRAS Y ACOMETIDAS DE POCERÍA  
LIMPIEZA DE ALCANTARILLADO  
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS  
INSPECCIÓN DE TUBERÍAS CON CÁMARA TV  
MANTENIMIENTO DE REDES DE ALCANTARILLADOS

SERVICIO  
24 H. - 365 DÍAS

**91 715 29 25 - 609 23 43 43**

C/ CALVARIO, 13  
POZUELO DE ALARCÓN.



# Los anuncios del debate

LOS PORTAVOCES DE LOS GRUPOS MUNICIPALES FÉLIX ALBA (PP), DAVID CIERCO (PSOE), JOSÉ ANTONIO RUEDA (UPYD), MAITE PINA (IU) Y LA ALCALDESA, PALOMA ADRADOS, REALIZAN UNOS DISCURSOS MENOS IDEALISTAS Y CENTRADOS EN RESULTADOS Y PROYECTOS. ADRADOS PRESENTÓ UNA BAJADA DE IMPUESTOS, UN AUMENTO DE INVERSIONES Y MEJORES SERVICIOS PARA LOS CIUDADANOS.

## OPERACIÓN ASFALTO

Como cada año, el ayuntamiento aprovecha los meses estivales para lavar la cara del municipio y arreglar calles, mejorar los accesos o acondicionamientos de edificios municipales, entre otras cosas. En esta ocasión, se van a invertir 1,5 millones en mejorar las principales calles de Pozuelo y con el fin de mejorar también el tráfico en la carretera de Majadahonda, se construirá una rotonda y se renovará el alumbrado público en las calles Rosas y Cactus, en Monteclaro. Además, se colocarán pantallas acústicas en el kilómetro 46 de la M-40, eliminando los ruidos que actualmente padecen los vecinos de la calle Peñalara y también se incorpora Pozuelo al Plan Nacional de mejora de estaciones de cercanías, lo que supondrá una mayor accesibilidad de la estación. **Ω**

**H**ay novedades que son más importantes que otras. Está claro. Pero el debate sobre el estado del municipio anunció dos cosas que van a tener su repercusión en la localidad. Cada una a su nivel. El más importante, ya que va a afectar a los ciudadanos de Pozuelo, es el que realizó la alcaldesa, Paloma Adrados, en su primer turno de palabra: el IBI volverá a bajar en 2015. No dijo la cuantía, eso se lo guarda para hacer otro anuncio, pero ya sabemos que el superávit que hay da la posibilidad de bajar este impuesto. El otro es el adiós a la política municipal del actual portavoz socialista David Cierco, que se marcha a la empresa privada. Aparte de estos dos, el último debate sobre el estado del municipio de esta legislatura (el próximo lo hará una nueva corporación municipal tras las elecciones de mayo de 2015) estuvo marcado por lo que ocurre siempre: enfrentamiento de posturas a la hora de hacer el balance. Más sosegados este año y con discursos más firmes y menos trabados. Quizá se lo han preparado más. O no. Lo que está claro



es que el único que no mejoró en su dialéctica (porque mantuvo el alto nivel del pasado año) es Félix Alba. Eso sí, condicionado a un



## PSICOLOGÍA APLICADA

Adultos, adolescentes y niños

TRATAMIENTO DE TODO TIPO DE PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

M<sup>a</sup> CARMEN GONZÁLEZ BRAVO (COL.: M-24105)

Móvil: 689 980 856

PRIMERA CONSULTA GRATUITA

www.lagopsicologos.com

Boadilla del Monte

Pozuelo de Alarcón

# www.pozueloin.es

Consulte toda la información local en cualquier momento y en cualquier lugar



**EL marco verde**

**10% de descuento presentando este cupón**  
**(Válido durante el mes de julio. No acumulable a otras ofertas)**

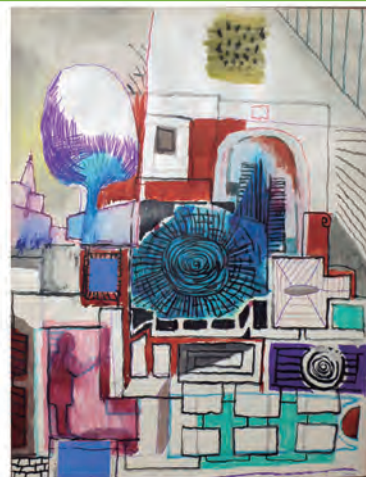
**Obra gráfica y enmarcación**

**¡INAUGURAMOS SALA DE EXPOSICIONES!**

CRTRA. DE CARABANCHEL 7 (AL LADO DEL AYUNTAMIENTO)

WWW.ELMARCOVERDE.COM 91 173 60 76

ELMARCOVERDE@GMAIL.COM





discurso muy parecido al de la  
alcaldesa.

## IMPUESTOS, INVERSIONES Y SERVICIOS

Lo más positivo del resumen anual de la política desarrollada por el equipo de gobierno durante este año son los anuncios que realizó Paloma Agrados: bajada

sumará a la reducción del 6,25% del 2014. Además, se incorporará la posibilidad de dividir el pago en cinco plazos. Esta nueva medida se puede llevar a cabo gracias a la reducción de la deuda municipal en un 43 por ciento, lo que ha posibilitado cerrar los dos últimos ejercicios con superávit. Las inversiones las centró la

operación asfalto (más información en página 4) y arreglos en las instalaciones educativas y deportivas, entre otras.

Adrados también hizo hincapié en el apartado de asuntos sociales, destacando el trabajo realizado en materia de dependencia para lo que en 2014 se van a destinar 687.000 euros haciendo un especial esfuerzo en agilizar las valoraciones que, actualmente, se realizan en un mes desde que se presenta la solicitud. De hecho, resaltó que en los casos graves y urgentes se actúa de inmediato gestionando el recurso que sea sin esperar a la asignación de la Comunidad de Madrid. Este fue uno de los puntos que más controversia generó en el debate, ya que tanto el PSOE como IU entienden que el equipo de gobierno lo que ha hecho ha sido reducir las inversiones en esta materia.

que sea meramente presencial, pero sí que es muy complicada. Tanto PSOE, UPyD e IU hicieron un balance político en el que no aprobaron la labor del gobierno municipal. Materia social, inversiones en Educación, los famosos colectores versus estanques de tormenta de ARPO fueron algunas de las reivindicaciones que realizaron desde el estrado Cierco, Rueda y Pina. Otra de las peticiones que hicieron desde la oposición es la modificación del Reglamento del Pleno, que esperan que se lleve a cabo en la próxima legislatura. Ninguno de los grupos le dio un aprobado al equipo de gobierno porque entienden que hay más desigualdad, porque ven recortes en las políticas sociales, porque las inversiones no siguen un criterio social o colectivo...

Lo que sí está claro es que solo quedan 11 meses para las elecciones municipales y que ya están todos buscando lo mejor para su electorado. Eso sí, sin David Cierco, que se marcha a la empresa privada. Suerte. **Ω**



de impuestos, aumento de las inversiones y mejora en los servicios. Una nueva bajada en el recibo del IBI para el año 2015, que se

alcaldesa en la mejora de infraestructuras con un presupuesto de más de tres millones de euros para más kilómetros de carril bici,

## OPOSICIÓN MÁS FIRME PERO SIN RESULTADO

Cuando hay una mayoría absoluta,  
la labor de la oposición no es



## AYUDAS A LAS FAMILIAS

El consistorio ha aumentado las ayudas sociales en un 30% con respecto al año pasado e incidió en el importante aumento de las becas de comedor en más de un 40% durante este curso escolar. Así, se pretende dar una respuesta inmediata y urgente a la situación de personas especialmente vulnerables como pueden ser los parados de larga duración y las familias y menores en riesgo de exclusión social. Por otro lado, este año se han ofrecido un total de 2.181 plazas para 34 actividades y talleres distintos y se ha incrementado el número de usuarios de los centros de mayores en casi 400 personas, con lo que ya son casi 6.000 usuarios. **Ω**

# Los más pequeños, los protagonistas

EL PASADO MES SE CELEBRÓ EL DÍA DEL NIÑO Y EL DE LA FAMILIA CON NUMEROSAS ACTIVIDADES PARA DIVERSIÓN DE LOS NIÑOS. EL MUNICIPIO ES UNO DE LOS QUE MÁS FAMILIAS NUMEROSAS TIENE EN LA COMUNIDAD DE MADRID, CON 2.870 REGISTRADAS.

Fueron dos días en los que grandes y pequeños disfrutaron de lo lindo con las numerosas actividades que se programaron: talleres, camas elásticas, pasacalles y espectáculos familiares, entre otras. El primero de ellos, el que tuvo como eje central a la familia, se celebró en la avenida de Europa y contó con multitud de personas que pasaron un divertido día. Por otro lado, la plaza Mayor y la de Padre Vallet acogieron la celebración del Día del Niño, con pintacaras y globoflexia, castillos hinchables, talleres y actuaciones infantiles que hicieron las delicias de los más pequeños. Siempre perseguidos por sus padres, los niños correteaban de una actividad a otra. Se pintaron las caras, tuvieron conciertos, cuentacuentos, concursos... Fue un día en el que la cara de los padres lo decía todo: cansados pero felices de ver a sus hijos divertirse. Más de una treintena las asociaciones deportivas, culturales y humanitarias las que

participaron en este día en las que los pequeños y no tan pequeños pudieron disfrutar. Carpas como las que montaron distintas instituciones y organismos oficiales como la Policía Nacional, el Regimiento Inmemorial del Rey, la Agrupación de Sanidad nº

1 del Ejército de Tierra, el SUMMA 112, el Cuerpo de Agentes Forestales de la Comunidad de Madrid o el Cuerpo de Bomberos, entre otras, se llenaron de personas que querían conocer de primera mano su funcionamiento.



### SOLIDARIDAD

Además, el ayuntamiento llevó a cabo en esta edición una recogida de alimentos no perecederos que serán repartidos posteriormente por la Asociación Aaqua "Ayuda a quién te ayuda" a personas con necesidades. Esta entidad, que se dedica a la animación sociocultural en particular, está especializada en la integración social de las personas con discapacidad a través del ocio y la recreación. **Ω**

RECORTA POR AQUÍ Y DISFRUTA DE TU DESCUENTO

**15** *Abierto  
todos los días*



MAJADAHONDA  
C/ Cereza, 2  
Polígono EL CARRALERO

De esta forma tan literal hemos querido,  
**desde ECOITV,**  
representar el **30% de descuento**  
que te hacemos si vienes a pasar  
**tu ITV con nosotros.**

Sí, sabemos que este billete es falso,  
**pero eso que te ahorras...**

**Horarios:**  
lunes a sábado 8:00 h a 21:00 h  
domingos: 9:30 h a 13:30 h  
Teléfono: 91 827 95 96



Descuento válido hasta diciembre de 2014  
entregando este anuncio.





# Aprendiendo a cuidar el medioambiente

MÁS DE 14.000 PERSONAS HAN PASADO POR LAS INSTALACIONES DEL AULA DE EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL. EL MUNICIPIO CUENTA CON DOS NUEVAS SENDAS EN EL PARQUE FORESTAL: LA "SENDA DEL CORAZÓN" Y LA "SENDA DE LOS SENTIDOS"

Aprender jugando es la mejor manera que hay para defender el medio ambiente y comprender su importancia. Eso es lo que hacen en el Aula de Educación Medioambiental que hay en el parque Adolfo Suárez. Allí, cerca de 400 pequeños de Educación Infantil y Primaria participaron, el pasado mes, en el taller Feria PoZoolum donde conocieron una pequeña granja con animales, talleres de curtidos o un huerto tradicional y se divertieron con un fantástico guacamayo.

Con estas actividades se intenta acercar los principales valores del espacio, y conocer y valorar los principales problemas y conflictos ambientales que se dan en estos territorios, con objeto de crear conciencia ambiental. Por eso, la concejal de Medio Ambiente, Mónica García Molina, quiere "involucrar a todos los ciudadanos del municipio en el entorno del municipio, no solo a los voluntarios", aseguró.

Durante el recorrido, se les entregó a los escolares unas guías informativas sobre las dos nuevas sendas que se podrán realizar en el parque forestal Adolfo Suárez: la "Senda del corazón" y la "Senda de los sentidos", con las que los visitantes podrán descubrir el medio ambiente de Pozuelo a través de los sentidos y la conexión con los ritmos de la naturaleza.



Ambos recorridos, de menos de dos horas de duración, permitirán a los visitantes realizar pruebas y juegos muy sencillos para disfrutar y aprender del Parque Forestal. Estos caminos, que se suman a la "Senda del Roble" y la de la "Antequina", son adecuados para cualquier edad. Los desplegables servirán de autoguía para recorrer estas sendas y se podrán recoger, de manera gratuita, en el Aula de Educación Ambiental. Ω



# 10€

## DE DESCUENTO\*

En tu factura superior a 100€

**MIDAS POZUELO  
DE ALARCÓN**

**Avda. Juan Pablo II, 27** (Junto Estación Cercanías)

**Tel.: 91 129 70 24**

**Avda. de Europa, 25** (Próximo C.C. Zielo)

**Tel.: 91 714 07 04**

**Horario L-V: 8:00-20:00. Sábados: 9:00-14:00**



**www.midas.es**

\* Descuento válido presentando este cupón. No acumulable a otras promociones.  
Válidez hasta 31/07/2014.



**ALUMNOS DEL TALLER "CREATIVO" HAN EXPUESTO EN LA FERIA DE ARTE INDEPENDIENTE.** Siete alumnos de este taller de expresión plástica, que se desarrolla en el Espacio para el Ocio Pozuelo, han expuesto sus obras en la Feria de Arte Independiente de Madrid. En este encuentro, celebrado en el Matadero de Madrid, se dieron cita artistas del ámbito de la fotografía, la pintura o la escultura, procedentes de todo el territorio nacional, para mostrar y presentar sus últimos trabajos. Los participantes en este certamen, todos ellos con discapacidad, fueron seleccionados por la organización de la Feria y presentaron diferentes pinturas que han realizado durante el curso. Ω



**ACTO DE GENEROSIDAD.** Eso es lo que hacen este grupo de personas todos los días y por ello recibieron un galardón por el que se reconocía su labor. Son los voluntarios y colaboradores de los centros municipales de Mayores que ponen a disposición de otros mayores del municipio su experiencia, conocimiento y tiempo. En total, este año han llevado a cabo un total de 15 actividades estables en los centros municipales de Mayores, como son los arreglos florales, el grupo de teatro, los talleres de encuadernación, corte y confección o bisutería, y la orquesta, entre otros. Además, ofrecen, puntualmente, charlas, seminarios y conferencias. En Pozuelo de Alarcón hay empadronados más de 12.000 personas mayores de 65 años y el 49% de ellas dispone de la tarjeta de usuario de los tres centros municipales de Mayores. Durante el curso 2013-2014, cerca de 2.200 mayores disfrutaron de un total de 34 actividades. Ω

# FunWeeks

## Space and Aliens

**Kids&Us Pozuelo**  
 Avda. Pablo VI, 9  
 28224 Pozuelo de Alarcón  
 T. 91 452 92 95 / 649 779 786  
 pozuelo@kidsandus.es

*Campamentos Urbanos en Inglés*

**Kids&Us**  
 school of english

PROYECTO **BAÑO**

El Soho de Európolis. Calle Mónaco, 46  
 28231 Las Rozas (Madrid)  
 Tel.: **91 626 61 39** Fax: 91 626 36 06  
 comercial@proyectobano.com

**WWW.PROYECTOBANO.COM**

**¡BAÑERAS FUERA!**  
 Cambiamos su bañera  
 por plato de ducha antideslizante en **24 horas**

No renuncie ni al diseño ni a la calidad. confíe en  
 verdaderos especialistas de la reforma del baño

**Exposición propia**





# Internet, más fácil

LA WEB MUNICIPAL INCORPORA LA HERRAMIENTA INCLUSITE QUE FACILITA LA NAVEGACIÓN A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Con tan solo un micrófono y unos auriculares, las personas con discapacidad tendrán un mejor acceso a la información de la web municipal. Una nueva herramienta, Inclusive, permite que todos aquellos que tengan discapacidad o dificultades para moverse por la red, por medio de la voz, puedan acceder a los contenidos que ofrece [www.pozuelodealarcon.org](http://www.pozuelodealarcon.org).

Esta nueva herramienta permitirá que personas con alguna discapacidad física, orgánica o cognitiva puedan escuchar los contenidos de [www.pozuelodealarcon.org](http://www.pozuelodealarcon.org); navegar, dando indicaciones mediante la voz; acceder a contenidos multimedia con el teclado e, incluso, utilizando un teclado virtual, hacer búsquedas y rellenar formularios con unos simples soplos. En el caso de las personas mayores, que por algún motivo tienen dificultades para navegar, éstos van a poder ahora consultar la página municipal utilizando el teclado, en lugar del ratón. Pozuelo de Alarcón, a fecha de diciembre de 2013, tiene registradas 2.802 personas con alguna discapacidad y 12.000 mayores de 65 años.

Como funciona

Gracias a su interfaz inteligente que habla y escucha, es capaz de adaptarse a las necesidades específicas de cada usuario, permitiendo distintas modalidades de navegación web.

Esta herramienta permite a los usuarios de internet navegar por páginas web mediante los siguientes mecanismos: teclado, permitiendo navegar a través del teclado mediante comandos simplificados; voz, dando la



posibilidad de navegar diciendo en voz alta comandos como "arriba", "atrás", o un número específico de sección de la página, y sonido, ya que puedes navegar emitiendo sonidos de distinta intensidad para seleccionar los distintos elementos de la página.

Además, tiene la particularidad de no imponer al usuario la adquisición software ni hardware específico, ya que utiliza los periféricos más comunes de un ordenador, como el teclado y el micrófono, y funciona dentro de los navegadores web más utilizados, como Chrome, Firefox, Internet Explorer, Safari y Opera.

## ITV en Boadilla del Monte

Calle Alpedrete, parcela E-12  
Pol. Industrial Ventorro del Cano  
28925 Alcorcón  
[madrid@ocaity.com](mailto:madrid@ocaity.com)

Descuento	Descuento	Descuento
<b>16€</b>	<b>10€</b>	<b>6€</b>
<del>55,95€</del> <b>39,95€</b>	<del>39,95€</del> <b>29,95€</b>	<del>35,99€</del> <b>29,99€</b>
Vehículo Diésel	Vehículo Gasolina	Motocicleta

Recorte y entregue este cupón y disfrute de uno de los siguientes descuentos



2 8 8 2 0 1 0 2 1 4 0 6

Puede reservar cita previa hoy mismo en

91 372 40 50

[www.ocaity.com](http://www.ocaity.com)



Pasamos su ITV mientras le invitamos a un café en nuestra confortable sala de espera con prensa y TV

Descuento válido únicamente en OCA ITV para inspecciones periódicas de turismos (M.M.A. < 3.500 Kg), ciclomotores y motocicletas. Oferta no acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31/12/2014

**MEJORAS EN LOS COLEGIOS PÚBLICOS.** El ayuntamiento invertirá durante este verano más de 330.000 euros para realizar obras de mejora en los diferentes colegios públicos del municipio. Se pintarán siete de los ocho colegios públicos, se renovarán los baños de uno de los pabellones del colegio Acacias, se pondrá conexión de gas natural en las cocinas de cinco centros y se modernizarán los sistemas de detección de incendios en varios colegios. Además, se llevará a cabo la construcción de una rampa de acceso a la planta principal del colegio Divino Maestro o el acondicionamiento del patio del colegio Los Ángeles. Estas nuevas actuaciones se suman al trabajo ordinario que el consistorio ya realiza durante el curso en el mantenimiento de estos centros. **Ω**



CREAMOS  
ESPACIOS  
Porches Elevables  
Techoş Móviles Áticos  
Cerramientos Plegables  
de Aluminio

**WALUX**  
aluminium quality

tlf 685950160 walux@waluxaluminium.es www.waluxaluminium.es

## Estudiantes sin límites

CERCA DE UN MILLAR DE ALUMNOS HAN CURSADO ESTUDIOS EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN PARA ADULTOS DE POZUELO DE ALARCÓN (CEPA).

48 alumnos del programa de Cualificación Profesional Inicial (PCPI), del Taller Operativo dirigido a personas con dificultades cognitivas y de Secundaria se diplomaron el pasado mes, dentro del programa de estudios reglados que se imparten en el CEPA.

Enseñanzas iniciales, Secundaria, Español para extranjeros, Taller Operativo y PCPI; además de enseñanzas abiertas como son, talleres y cursos de internet, informática, etcétera, son algunos de los cursos que se llevan a cabo en este centro. En total, alrededor de 1.000 alumnos han pasado este curso por las instalaciones del CEPA; 344, por enseñanzas regladas y 713 por las organizadas por el consistorio.

Para la alcaldesa, Paloma Adrados, que acudió a la entrega de los diplomas a estos estudiantes, "son un ejemplo para otras personas, especialmente, para los más jóvenes, que ven que el afán de superación no es sólo cosa de ellos". **Ω**

## Pozuelo solicitará su adhesión al programa Erasmus+

El ayuntamiento va a solicitar a la Unión Europea su adhesión al programa como entidad de envío de jóvenes de Pozuelo a otros países, dentro del programa Erasmus+, que engloba, para el período 2014-2020, capítulos de Educación y Formación, Juventud, Becas, Agencias Nacionales, Jean Monet y, por primera vez, Deporte, con un presupuesto de 14.700 millones de euros.

Así, los jóvenes del municipio podrán participar en el "Servicio de Voluntariado Europeo", que les facilitará conocer otros proyectos de voluntariado juvenil en países de la Unión Europea. Asimismo, otros jóvenes europeos podrán conocer los proyectos de voluntariado que existen en Pozuelo, como el de "Apadrinados". Por su parte, el concejal de Juventud, Diego de Arístegui señaló que, desde el pasado mes de mayo, se ha puesto en marcha un Servicio de Asesoramiento sobre el programa Erasmus+ en el CUBO Espacio Joven que ya ha atendido a cerca de 40 jóvenes de Pozuelo. **Ω**



C/ Benigno Granizo, 7  
28224 Pozuelo de Alarcón  
Telf. 910176239 / 620354305  
escuelainglesa@yahoo.com  
www.escuelainglesa.es



### ESCUELA INGLESA

ATENCIÓN PERSONALIZADA

LA MEJOR OPCIÓN PARA APRENDER O PERFECCIONAR INGLÉS ESTE VERANO

JULIO 2014

1. CURSO INTENSIVO DE CONVERSACIÓN Y PRONUNCIACIÓN
  2. PREPARACIÓN DE EXÁMENES DE CAMBRIDGE (KET, PET, FCE, CAE, PROFICIENCY, IELTS), TOEFL, TOEIC
  3. CURSO ESPECÍFICO DE PREPARACIÓN DE EXÁMENES DE CENTROS ESCOLARES Y UNIVERSITARIOS
  4. PREPARACIÓN DEL EXAMEN DE HABILITACIÓN LINGÜÍSTICA EN INGLÉS PARA PROFESORES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA
- Y, Además:  
CURSO INTENSIVO DE INGLÉS EN EL SURESTE DE INGLATERRA

CERTIFICADO  
DE CALIDAD



# La carrera Ciudad de Pozuelo, solidaria

EL ÚLTIMO PLENO MUNICIPAL HA APROBADO UNA MOCIÓN PARA IMPULSAR NUEVAS ACTUACIONES DIRIGIDAS A LOS AFECTADOS POR ENFERMEDADES MENTALES

Las aportaciones solidarias que se realicen en la próxima edición de la carrera Ciudad de Pozuelo irán destinadas a asociaciones del municipio dedicadas a las personas con enfermedad mental, después de que se aprobara la moción presentada por el PP de forma unánime.

La concejal de Familia, Asuntos Sociales y Mujer, Beatriz Pérez Abraham, ha destacado la importancia de ofrecer apoyo y los recursos necesarios "para que estas personas puedan realizar una vida en la que prime la propia persona por encima de la enfermedad". Para conseguirlo, el ayuntamiento lleva a cabo un programa integral de atención a personas con enfermedad mental y sus familias con el objetivo de favorecer el apoyo a las mismas y su incorporación a los diversos ámbitos de la vida. Este programa también cuenta con un apartado dedicado a las actividades grupales como son las "Tertulias de Actualidad", que son reuniones mensuales en las que se trabajan contenidos relacionado con la actualidad, y las "Salidas de ocio", que también se celebran mensualmente. Además, esta área servicios que municipal, realiza servicios como las entrevistas individuales con las familias, el nuevo Servicio de Orientación Familiar puesto en marcha este año y que consiste en prestar apoyo psicológico y las "Tertulias para la Convivencia", en las que se debaten asunto de especial interés para los familiares. Ω



**BALONCESTO PARA AUTISTAS.** Un total de 35 personas, con edades comprendidas entre los 10 y los 40 años, participan en la Escuela "Basket y Autismo", que se lleva a cabo en el polideportivo municipal El Torreón cada viernes por la tarde. Organizada por el consistorio y la Fundación Orange, consiste en el desarrollo de clases de baloncesto adaptadas, lo que les ayuda a fomentar la participación con los demás, el juego en equipo, el compañerismo y favorece el desarrollo de las cualidades psicomotrices. La actividad se desarrolla bajo la supervisión del ex jugador Fran Murcia, tres entrenadores de baloncesto, tres monitores de apoyo y cuatro con autismo, que provienen de la Asociación Nuevo Horizonte. Ω



## SOMOSAGUAS TEACHING CENTRE

### ADULTS

**Septiembre** (1-12 sept 17.15 - 19.45)

**FCE / CAE exam preparation**

(25 hrs)

Ofrecemos cursos especializados en preparación de los exámenes de Cambridge de FCE (18+) y CAE (16+).



### YOUNG LEARNERS

**Septiembre** (1-12 sept 17.15 - 19.45)

**Skills Courses** (25 hrs 10 a 17 años)

Aumentar de manera muy motivadora las habilidades comunicativas con actividades que giran en torno a un relato.

**Fútbol con inglés** (25hrs 7 a 10 años)

Un curso especial preparado junto con 'La Escuelita de Figo'. ¡Haz tu matrícula antes del 31 de julio y entra en un sorteo por un balón firmado por Figo!



British Council Somosaguas  
91 337 3636

Calle Solano 5 y 7, Prado de Somosaguas, Pozuelo de Alarcón, Madrid 28223  
somosaguas@britishcouncil.es





**#LOSJUEGOSCONTRAELHAMBRE.** El pasado mes el ex jugador de fútbol Aitor Ocio y Nacho Villalba, creadores del método Nabovc, fueron los invitados de lujo que participaron en este evento solidario organizado por Kinesports. Muchas fueron las personas que se acercaron a este acto en el que podías hacer deporte a cambio de un kilo de comida. Toda la comida que recogieron ese día fue a parar al Banco de Alimentos de Madrid. Además, y tras la buena acogida que tuvo el pasado año, en Kinesports vuelven a organizar una noche de ciclismo indoor. No te lo pierdas, será el día 19 de julio a partir de las 20:00 horas. **Ω**

## Desafío Solidario



Otro año más, el Reebok Sports Club ha celebrado su evento deportivo con fines benéficos: el Desafío Solidario. Este año lo recaudado va a parar a la Asociación Solidaria Universitaria (A.S.U.) para la construcción de una ampliación de una escuela en Burundi. Cientos de personas son las que participaron en las diversas pruebas que celebraron. Comenzaron los más pequeños en una carrera de 2 kilómetros. Posteriormente, les tocó el turno a los adultos, que recorrieron un circuito de 5 kilómetros.

Fue todo un éxito. Bebidas energéticas, agua, refrescos y mucha fruta para recuperar fuerzas. Otra de las pruebas fue la MasterClass Cycle y Zumba con gran participación. Este año fueron más de 200 bicicletas pedaleando al ritmo de la música. Crossfit, una emocionante y durísima competición entre equipos que recibió una gran acogida por parte de todos los espectadores y juegos de raqueta para los más pequeños completaron las actividades en un día muy solidario. **Ω**

LICEO SOROLLA  
**NATACIÓN**  
CURSO 2014-15  
INSCRIPCIONES DESDE  
EL 9 SEPTIEMBRE

DEPORTE SOROLLA

grupos reducidos  
DESDE LOS 2 AÑOS  
91 715 57 36 - 17.30 a 20h

www.deportesorolla.com



**JERSEY  
ENGLISH SCHOOL**  
MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA

General Saliquet, 26  
28044 Madrid  
91 509 52 39  
www.jerseyenglishschool.com

Preparación exámenes Cambridge:  
KET – PET – FIRST CERTIFICATE – ADVANCED – PROFICIENCY  
YOUNG LEARNERS - STARTERS MOVERS FLYERS - MATRICULACION  
Y EXAMENES EN EL PROPIO CENTRO

Inglés Preescolar (a partir 3 años) Clases de conversación Inglés para empresas / Negocios Coaching Escolar  
**CURSOS DE HABILITACIÓN Y METODOLOGÍA PARA PROFESORES • SUMMER CAMPS**  
CLASES CONVERSACIÓN INGLÉS PREESCOLAR (A PARTIR DE TRES AÑOS) INGLÉS EMPRESAS / NEGOCIOS / COACHING ESCOLAR.

NUEVAS Y MEJORADAS  
INSTALACIONES A TU SERVICIO

NUEVO LOCAL en  
Carretera de Húmera, 9  
28224 Pozuelo de Alarcón  
91 715 20 60



# LA ÚNICA ITV CON PACK PREMIUM



**ITV MAJADAHONDA**  
**C/ Cereza, 2 (Polígono EL CARRALERO)**  
**Abierto todos los días**

Lunes a sábado: 8:00h. a 21:00h.

Domingos: 9:30h. a 13:30h.

91 827 95 96





## TU PACK PREMIUM A LA CARTA...

### • RECOGIDA + ITV + LAVADO

GASOLINA...87€

DIESEL...97€

### • RECOGIDA + ITV

GASOLINA...67€

DIESEL...77€

### • RECOGIDA + LAVADO

57 €



¡COMO A TI TE GUSTE!

IVA INCLUIDO



# 70 años no son nada

EL CLUB DE FÚTBOL POZUELO DE ALARCÓN ESTÁ DE ANIVERSARIO. 70 AÑOS EN LOS QUE LA AMISTAD Y EL ORGULLO DE DEFENDER UNOS COLORES HAN PRESIDIDO LA FORMA DE GESTIONAR EL CLUB.



La Unión Deportiva Pozuelo y el Parque Atlético Pozuelo (equipos creados en los años 40) dieron origen al actual Club de Fútbol Pozuelo de Alarcón. En este tiempo han conseguido numerosos éxitos deportivos, aunque el mantener su filosofía intacta es lo que les ha diferenciado de los demás. Actualmente, están centrados en el fútbol, pero han sido cuna y origen, primero mediante secciones deportivas dentro del

Club, y hoy como clubes independientes del voleibol, baloncesto y gimnasia, secciones que forman parte de su pasado y que ocupan y seguirán ocupando un lugar importante en su amplia historia.

Dentro de la sección deportiva de fútbol, se ha incorporado el fútbol femenino, con un gran resultado de aceptación social y deportivo. La sección de fútbol femenino ha arraigado rápidamente y ya existen equipos completos de jugadoras del propio municipio, que van alcanzando cotas y metas deportivas cada año más altas y con mayor notoriedad. Ω



**ÉXITO DE LA ESGRIMA.** Cuatro jóvenes del municipio pertenecientes al Club de Esgrima de Pozuelo han conseguido llegar a lo más alto del podio en el Critérium Nacional celebrado el pasado mes en Guadalajara. Son Elena Linares y Jaime Luque, que han alcanzado el oro en la categoría de menores de 10 años. Mientras que en la categoría de menores de 12 años, Alberto Luque y Alejandro Angulo han conseguido la medalla de oro, y Álvaro Mate, la de plata. Este evento es el equivalente a un Campeonato de España, ya que en las categorías de iniciación a la esgrima no hay para menores de 10 y de 12 años. En la imagen, los jóvenes junto a la alcaldesa, Paloma Adrados, el concejal de Deportes, Pablo Gil, el presidente del club, Javier de la Mota, y los entrenadores Alfonso Ramírez y José Llanos. Ω

## Subcampeonas de España

EL HOCKEY POZUELO CADETE FEMENINO CONSIGUE EL SUBCAMPEONATO DE ESPAÑA AL CAER ANTE EL TERRASA EN LA TANDA DE PENALTIS.



En esta ocasión, las pozueleras no pudieron revalidar el título que conquistaron el pasado año debido a su menor acierto en los shoot-outs. No obstante, las cadetes hicieron un gran campeonato. Consiguieron su pase a la final en la segunda jornada del torneo, tras derrotar al FC Junior y al anfitrión RC.Polo, ambos de Barcelona. El tercer partido de su grupo, de trámite, fue frente al CC Villa de Madrid. En la final se encontraría con el Terrasa, que consiguió ser primero de su grupo tras vencer dos encuentros y empatar uno. En el partido decisivo, el marcador tuvo alternancias. Se adelantó el Pozuelo con un

penalty corner en el minuto diez, pero empató y se adelantó el Terrasa. Cerca del final del tiempo reglamentario fue cuando las pozueleras empataron el partido y fueron a la tanda de shoot-outs, ya que este año no se disputan prórrogas en las categorías inferiores de hockey. Así, hubo que ir al enfrentamiento entre la delantera y la portera. Saliendo de la línea de 22 (a 22 metros de la línea de gol) el delantero tiene ocho segundos para entrar en el área y marcar gol.

La primera tanda de cinco finalizó con un nuevo empate, esta vez 3-3, por lo que se pasó a la fase de muerte súbita en la que el primer equipo que fallara perdería el partido. En el segundo shoot-out de esta fase la delantera de Pozuelo no marcó por lo que el resultado final de la serie fue 5-4 a favor del Campeón Atlètic Terrasa. Ω



### LLEGA UN NUEVO CONCEPTO DE FÚTBOL.

La Escuela del Chelsea FC Foundation llega a las instalaciones del Reebok Club de Pozuelo para que los más pequeños puedan aprender inglés jugando al fútbol. La metodología que llevarán a cabo con los niños, según el director de la entidad, Andrew Bonich, consiste en dos sesiones de 1 hora y cuarto o 1 hora y media de entrenamiento de fútbol en inglés, talleres y conferencias educativas, federar a los niños tanto en liga escuela o liga federada, reconocimiento médico, asistencia de fisioterapia, un coaching deportivo, evaluaciones periódicas, entrega de material deportivo y educativo, posibilidad de asistir a torneos internacionales y, sobre todo optimismo, entusiasmo, pasión y felicidad dentro y fuera del terreno de juego. Ω







# URRECHU, UNA PASIÓN HECHA PROFESIÓN

ESTE CHEF, QUE COMENZÓ A PARTICIPAR EN CONCURSOS CUANDO TENÍA 12 AÑOS, ACABA DE RECIBIR UN PREMIO POR EL QUE CRÍTICOS GASTRONÓMICOS Y COMENSALES CONSIDERAN QUE SU RESTAURANTE ES EL MEJOR DE ESPAÑA. CONSTANCIA, CRITERIO Y HUMILDAD SON LAS TRES PAUTAS QUE SE MARCA A DIARIO PARA MEJORAR TANTO EN EL PLANO PERSONAL COMO EN EL PROFESIONAL. EL DEPORTE ES SU VÍA DE ESCAPE. ADEMÁS, COMO SE METER EN TODOS LOS BERENJENALES QUE PUEDE, SEGÚN NOS CUENTA, INAUGURÓ CANAL COCINA HACE 17, COLABORA EN TODOS LOS PROGRAMAS DE COCINA QUE SALEN EN LA TELEVISIÓN...

**L**ega a la entrevista con una sonrisa de oreja a oreja, que no perderá en todo momento, saludando a todos. Sus trabajadores reciben a Íñigo de la misma manera. Cocineros, camareros, pinches, maître... llevan ya un tiempo preparando todo el trabajo del día y se nota que el ánimo y el buen trato es una seña de identidad del restaurante.

"Hay gente que tiene profesiones y gente que tiene pasiones y yo he hecho de mi pasión mi profesión. Llevo la cocina dentro. Para mí, la gastronomía no es solo un plato, es todo. Es llegar a un sitio y que todo esté limpio, que huela bien —es un maniático de los olores. Justo antes de empezar la entrevista, le ha pedido a un empleado que le vuelva a dar un repaso a los baños del establecimiento para que huela mejor-. Es todo aquello que gira en torno al plato que te comes", nos asegura.

Para una persona que hace ultra maratones y pruebas de ironman, la preparación es muy importante. Él la lleva a cabo en el monte de Pozuelo, cerca de casa. Es cuando puede desenchufarse de su trabajo. Cuando sale a correr lo hace para entrenarse, pero para Íñigo tiene un plus. Puedo oler el romero, el tomillo, el bosque. "Para mí eso es gastronomía, puesto que me provoca que piense en los platos que quiero hacer. Soy un loco que puedo estar corriendo cuatro horas por el bosque y estoy metido en mi mundo. Ahí es donde pienso en los platos que me gustaría comer. Eso me lo producen los olores que voy encontrando", señala. Desde que empezó a hacer deporte de esta manera, la comida que prepara es un poco más sana, más cardiosaludable. Está más mediatizada por el tema de la salud.

"Si tienes un negocio, debes tener un buen ambiente de trabajo. Los que trabajan en sala son mis ojos y los que me tienen que contar qué pasa fuera de la cocina. Son mis manos, ya que ponen el plato delante del comensal pero, sobre todo, son mi sonrisa. Tengo que velar porque todas las personas que trabajan en esta casa sean personas alegres, que sus necesidades las tengan cubiertas para que esa persona le dé una alegría al comensal con su sonrisa", nos dice.

CONTINÚA EN LA PÁGINA 18

## LEGAL MULBERRY ABOGADOS MATTERS

Ofrecemos a las empresas **apoyo legal en todo el ámbito del derecho** de los negocios, corporativo, financiero-tributario, litigioso, patrimonial, del seguro, laboral, concursal, y colaborativo en mediación mercantil.

**¿Y si tu empresa está en crisis?**

¡Siempre hay una solución!, existen mecanismos legales que permiten salidas a situaciones difíciles.



**PROMOCIÓN**

**APROVECHA LA PROMOCIÓN PYME NOROESTE DE MADRID PARA CONOCERNOS**



**Consulta gratuita y respuesta en 24 hs.** si se precisa examen de documentación.



**Bono diagnóstico gratuito** sobre cumplimiento formal por tu empresa de las obligaciones mercantiles ante el Registro Mercantil.



**Vale descuento de 200 Euros** en la primera factura por importe igual o superior a 600 Euros.

Promoción válida hasta el 31/12/2014

### Contacto

Tel: +34 91 307 68 55  
info@mulberryabogados.es  
www.mulberryabogados.es

### Dónde estamos

Calle Musgo, nº 5, Bajo  
Urbanización La Florida  
28023 Madrid

**Parking Público** - Calle Basauri esq. Proción nº 1 y 3



VIENE DE LA PÁGINA 17

**TODOS SOMOS COMENSALES**

Iñigo nunca dará a la gente lo que no le gusta que le den a él mismo. "Hay que darle a la gente lo que le gusta comer. Ese es el secreto", nos cuenta. Acaba de recibir el premio al mejor restaurante de España. Críticos culinarios y los mismos comensales son los que dicen que es el mejor restaurante. Pero no es una cosa que le marque demasiado. Se nota en el trato. Iñigo o Urrechu, como prefiere que se le llame ya que es así como le conoce la gente, es una persona sencilla y humilde. Fue durante diez años, desde los 20 a los 30, el jefe de cocina con más estrellas Michelin en esa década. Por ese motivo recibió el premio por la mejor trayectoria profesional. Y ahora no tiene ninguna, pero no le importa. "Es por problemática de la arquitectura del restaurante, porque el jurado de ese premio considera que la sidrería que hay en la planta baja es un restaurante y la planta de arriba, otro. Ellos consideran que son dos y no uno. Sería la primera vez que otorgan a dos restaurantes una estrella. Pero esa no es mi meta. Lo que realmente me importa es que el que coma conmigo llegue a su casa contento", explica con una sonrisa.

A Iñigo le gusta escuchar a la gente que le

aporta algo. Uno de esas personas es su amigo y periodista Juan Ramón Lucas. "En una ocasión le oí decir que un premio no es otra cosa que una caricia para que veas que estás haciendo bien las cosas y que te permite seguir en la misma línea. Por eso, para mí este premio sirve para poder compartirlo con todos los que trabajan conmigo, porque con su esfuerzo hemos conseguido la sonrisa del comensal, que es lo que nos alimenta profesionalmente.

**"TENÍA HASTA FLEQUILLO"**

Urrechu comenzó muy joven a formarse detrás de los fogones. A los 17 años se fue a aprender con Martín Berasategui. Antes de llegar ahí, el pequeño de tres hermanos jugaba en la cocina mientras su madre cuidaba de él. Sabores, olores y mezclas se le iban impregnando mientras su madre, profesora de profesión, le decía que se tenía que formar estudiando.

Pero él ya sabía qué era lo que quería hacer. A qué se dedicaría de mayor. Comenzó a participar en concursos gastronómicos a los 12 años haciendo una zurrututuna (sopa de ajo, pan y bacalao). A los 14 ganó su primer premio. Al principio lo hacía de forma autodidacta. Cogía todos los libros de cocina que había en su casa y buscaba la misma receta que quería elaborar.

Veía cómo la explicaban cada uno y luego le añadía su toque personal.

Continuó, tal y como le pedía su madre, estudiando, aunque se quedó a las puertas de la Universidad. Fue cuando entró con Berasategui, quien le abrió los ojos por la pasión por la materia prima. "Si no hay producto, no hay nada", asegura.

Ahora, con menos pelo pero con mucha más experiencia (tras 26 años tras los fogones) y con gran prestigio, nos cuenta cuál es el secreto de su cocina: materia prima y cariño. Para Urrechu, el cariño es "su punto exacto de cocción, su punto exacto de sal. Entonces, si coges buena materia prima y le das el cariño necesario, una cosa tan simple como una merluza a la plancha resulta espectacular", afirma y continúa señalando que "si a eso le añades más productos para revalorizar el plato, se convierte en algo que nadie te puede rebatir".

**LA VIDA Y EL DEPORTE**

Este reputado restaurador (presente con dos restaurantes en el municipio con los que da trabajo a más de 80 personas: Urrechu en el CC Zoco y El Cielo de Urrechu en el CC Zielo) que siente pasión por su trabajo, también es un enamorado del deporte. Practicante asiduo de



pruebas como el ultra maratón o de ironman, nos asegura que todo lo que hace, aunque sea un hobby, debe servirle en su vida profesional. El deporte le permite sacar tiempo para él. "A cada cosa su tiempo. Ahora estamos charlando. Cuando estoy en la cocina, estoy trabajando, pero cuando hago deporte, cuando corro por el campo, encuentro tiempo para mí mismo. Puedo pensar en lo que quiero crear, en los platos que me gustaría cocinar. Es un momento de egoísmo", señala.

Pues dentro de poco tendrá tiempo para crear nuevos platos, ya que va a disputar tras el verano una prueba de 102 kilómetros que comenzará en el centro de Madrid y finalizará en el Acueducto de Segovia. Dos semanas después de irá a Chicago para correr su maratón. En tres semanas recorrerá casi 170 kilómetros bajo tres pautas: constancia, criterio y humildad.

Estas tres reglas son las que Urrechu cumple a diario para poder afrontar cualquier reto. Constancia "porque a pesar de haber corrido ultra maratones, tengo que seguir preparándome para poder alcanzar la siguiente meta. Es como si digo que por el hecho de haber sido el jefe de cocina con más estrellas Michelin durante una década, ya me puedo echar a dormir. No, hay que ser constante", asevera.

Criterio "porque a diario hay que mantenerlo. Tienes que estudiar, documentarte, empapándote

de todo, lo que te dicen los clientes... y humildad, porque no debes alardear de lo que has conseguido y luchar a diario", explica.

#### 11 DE DICIEMBRE DE 2002

Hace cerca de 12 años abrió las puertas de su primer restaurante en Pozuelo junto a sus dos socios y amigos Manuel y Ángel. Para eso ha mantenido sus tres pautas y ha aprendido cómo crecer tanto en el trato con los clientes como en el desarrollo de su cocina. Por eso vieron el momento oportuno, en 2012, de abrir su otro establecimiento. "Ni antes ni después, en el momento que consideramos como el mejor. Podíamos haberlo hecho antes, pero hasta que no tuvimos todo lo necesario, no lo afrontamos", nos dice.

Íñigo personifica en tres los pilares que hicieron posible la apertura de El Cielo de Urrechu. El primero es Jesús, el maitre o jefe de sala, que estuvo una década en el restaurante del Zoco; el mismo tiempo que pasó Juan Antonio Blas como jefe de cocina, y Esther, que es la persona que gestiona todo y que ha crecido con nosotros. "Hasta que no conseguimos tener la garantía de que teníamos la misma calidad con los que le iban a reemplazar en el otro restaurante, no afrontamos el nuevo reto", confiesa.

El mismo es el que se hace la pregunta de por qué eligieron Pozuelo de Alarcón para ubicar el

restaurante y tiene una respuesta contundente: "a mí Pozuelo me ha dado mucho. Mi carrera profesional siempre ha sido en grandes lugares como Donostia, París o Madrid. Ciudades muy importantes gastronómicamente hablando. Profesionalmente, esas capitales me han dado un nombre, pero donde me he encumbrado ha sido aquí. Aquí he podido recrear mi sueño, mi casa. Una apuesta difícil, pero en este pueblo he conseguido todo", afirma.

Se podía haber ido a cualquier otro sitio. A una capital, pero eligió este municipio porque en la Castellana no veía ni olía ni a romero ni a tomillo, no podía encontrar setas a la vuelta de una esquina. En definitiva, no podía sentir la gastronomía como él la entiende. "En esos lugares no podía encontrar la inspiración que sí tengo aquí. Estamos rodeados de campo. Cualquier cosa del campo me inspira. Es una vuelta a mi infancia, al caserío. Pozuelo es un sitio que mucha gente conoce por sus urbanizaciones y la gente que vive en ellas, pero es un sitio con muchas bondades de pueblo. Tiene sus pequeñas tiendas, sus plazas, su barrio. Sigue teniendo su encanto de pueblo", nos comenta.

Para Íñigo, una persona a la que le encantan los olores, Pozuelo huele a bosque, huele a campo. "Es un olor floral, delicado, de bosque..." Ω

## E-FIT

# EN BUENA FORMA EN APENAS 25 MINUTOS

Con menos de media hora semanal basta para estar en plena forma física gracias al método E-FIT, una combinación de ejercicio con la electroestimulación muscular, un nuevo método de ejercicio cuya ventaja principal es que ahorra tiempo, pudiendo invertir tan solo el 25% del tiempo que se invertiría en un gimnasio convencional para conseguir los mismos resultados. Para hombres y mujeres, y para todas las edades. Al no requerir trabajo con peso, evita la sobrecarga de articulaciones. La eficacia y clave de este método está en la total personalización y en el tipo de impulso utilizado, que lleva directamente la estimulación eléctrica a los principales grupos musculares, haciendo que éstos se contraigan y se relajen siguiendo el mismo principio natural por el que nuestro sistema nervioso central manda impulsos para controlar nuestras acciones musculares.

#### PARA LOS MÁS ESCÉPTICOS...

...lo mejor es probarlo. La progresiva y agradable sensación que producen los impulsos se debe a su sistema de precalentamiento muscular, que evita lesiones musculares u otros efectos secundarios, según avalan los certificados médicos de rehabilitación y de calidad de la consola E-Fit. EFit Estudio Pozuelo realiza un estricto seguimiento de los entrenamientos y análisis objetivo de la evolución de la composición corporal del cliente y cuida hasta el último detalle, especialmente en cuanto a higiene y trato.

**Garantizamos que es posible lograr resultados visibles y tangibles en muy poco tiempo** como la tonificación, firmeza y definición de la musculatura; la potenciación de la resistencia aeróbica y fuerza; la quema de grasa, o la disminución de dolores de espalda, entre otros. Ω



**E-FIT ESTUDIO POZUELO DE ALARCÓN**  
La revolución del entrenamiento personal

C/Atenas 2 (Plaza Urbis).  
Tfnos. : 913 623 205 / 649 203 389  
Web: [www.efitestudio-pozuelo.es](http://www.efitestudio-pozuelo.es)

# A LA LUNA DE POZUELO



TÚ SERÁS QUIEN ELIJAS DÓNDE QUIERES DISFRUTAR DE LA LUNA DE POZUELO EN ESTE VERANO QUE PARECE QUE YA NO SE VA A IR. QUIZÁS LO HAGAS ANTES DE QUE SALGA O CON ELLA EN SU PLENO APOGEO. DESPUÉS DEL TRABAJO CON TUS AMIGOS O DANDO UN PASEO CON TU FAMILIA, PARA COMER, TOMAR UNA COPA, PARA CENAR... PERO NO TE PUEDES PERDER LA LUZ QUE DEJA EN EL MUNICIPIO DESDE UNA DE LAS MAGNÍFICAS TERRAZAS QUE PUEBLAN NUESTRAS CALLES.

## Puerta Mar

# MANTENIENDO LA COCINA MEDITERRÁNEA

En esta ocasión es el chef Alberto Yanguas el que mantiene la calidad de una cocina que destaca por la calidad de sus productos. La experiencia adquirida por este jefe de cocina en lugares como Diverxo, Ten con Ten o El Paraguas hace que el comensal tenga la tranquilidad de un resultado exquisito, puesto que lo que encuentras es la "tradición con sabor a mediterráneo". Una de las apuestas seguras cuando te sientas en la magnífica terraza que posee el restaurante es pedir el steak tartar. Es su especialidad. Y



todo gracias al toque personal que le da Yanguas a la receta del restaurante de la Torre Eiffel. Un plato en el que se aprecia el sabor y la textura de la carne en todo su esplendor.

La propuesta culinaria que ofrecen en Puerta Mar se completa con una amplia gama de arroces y unos excelentes pescados. Sobre todo los preparados a la sal. La exigencia de la calidad que ellos mismos se piden, los acredita con la fidelidad de los clientes.

Casi dos décadas atendiendo a los más selectos clientes dan la garantía de la seriedad y del trabajo bien hecho, ahora completado con la

presencia de un equipo que trata con total profesionalidad a los comensales. Allí podrás tener la mejor comida de empresa o la tranquilidad de una comida familiar. Ω

### Más información:

**Abierto todos los días (excepto lunes por descanso del personal) de 13:00h a 01:00h**

**Domingos de 13:00h a 16:00h**

**info@restaurantepuertamar.com**

**Telf.: 91 351 50 30**

**www.restaurantepuertamar.com**





Pocos serán los que no se dejen atrapar por su luz en estos meses de verano. y qué mejor que hacerlo sentado en uno de los restaurantes de Pozuelo. En su terraza, donde disfrutarás del magnífico tiempo que hay. Te presentamos las más románticas, las más modernas, las más gastronómicas... la elección es tuya. Da igual por donde empieces. O lo que vayas a tomar. Seguro que la encuentras. Tengas o no vacaciones, en ellas te encontrarás en un espacio de evasión. Algunas resguardadas y rebosantes de vegetación, otras para los más urbanos y otras con las mejores vistas del skyline de Madrid al fondo. En definitiva, multitud de terrazas abren sus puertas estos días para comenzar la temporada de verano, y nuestro objetivo es darte a conocer algunas de ellas para que puedas disfrutarlas en tu tiempo libre.

#### LO QUE QUIERAS, DONDE QUIERAS

Nosotros iniciaremos nuestro paseo por la avenida de Europa, donde nos encontraremos con La Tortillita, un cuidado local con un bonito diseño en el que nos tratarán muy bien mientras disfrutamos de la amplia selección de tortillas que ofrecen. Incluso, si quieres, tú mismo eliges



sus ingredientes. Y si tienes tiempo, allí mismo te puedes tomar una tranquila copa.

Otra de las paradas obligadas que tienes es en el CC El Zielo, donde tendrás la oportunidad de elegir qué tipo de comida quieres. Si vas con el tiempo justo, no dejes de ir a Mallorca donde podrás degustar sus cuidados productos o a Giangrossi. Allí podrás tomar sus smoothies, batidos, granizados y helados.

Allí mismo tendrás la posibilidad de disfrutar de una de las mejores vistas de Madrid desde las espectaculares terrazas que hay. Tres son los que te recomendamos: en el restaurante Zenith encontrarás una amplia oferta de la mejor comida asiática con amigos o familia; en Tony Roma's las hamburguesas son las reinas de la noche, y en El Cielo de Urrechu disfrutarás de

CONTINÚA EN LA PÁGINA 22

## Archipelago Bar

# EL GUSTO POR EL BUEN GUSTO

Ahora que llega la época veraniega, las terrazas de los locales se convierten en lo más recurrente para disfrutar de una buena copa con tus amigos en un lugar de referencia. Eso es lo que ocurre en un oasis de tranquilidad como es Archipiélago Bar, un local en el que te vas a poder tomar el mejor coctel de Pozuelo. Donde, después de casi una década, el cuidado con el que se trata a los clientes hace que no sea un local de paso. Todo aquel que va, sabe que repetirá su visita.

En un entorno lleno de paz, el cliente encuentra la relajación que necesita, ya que te ofrecen la mejor calidad y un trato exquisito con la mejor música de las últimas décadas. En este oasis podrás disfrutar de distintos ambientes donde te deleitarás con tus amigos, ya que prima el buen gusto, algo innato que refleja la personalidad de los clientes. En Archipiélago Bar se ve el buen gusto porque se ha convertido en una tendencia que no pasa de moda. Una década en la que el

juicio de lo mejor prima sobre todo lo demás. Si a esto le añades que cuentan junto al bar de un local polivalente en el que podrás hacer fiestas privadas, sabrás que tu elección será la mejor. Además, los domingos dan apoyo al restaurante convirtiendo el local en una zona de recreo infantil, donde las monitoras entretienen a los niños mientras los padres disfrutan de la comida. Ω



## ARCHIPIELAGO

Más información:  
Abierto todos los días  
de 16:00h a 01:30h  
Fines de semana  
de 16:00h a 03:30h  
[info@archipelagobar.es](mailto:info@archipelagobar.es)  
Telf.: 91 715 32 48  
[www.archipelagobar.es](http://www.archipelagobar.es)





VIENE DE LA PÁGINA 21

los mejores sabores de la gastronomía. En todas ellas tendrás un ambiente agradable y fresco, con un servicio esmerado y lejos del bullicio de la ciudad.

Si lo que deseas es degustar un marisco fresco y de calidad no puedes dejar de pasarte por

El Rey Gambón. Allí también disponen de una agradable terraza.

Otro de los sitios en los que tienes una obligada parada tanto por el trato que te ofrecen como por las magníficas hamburguesas que tienen en carta es Peggy Sue's, también en la avenida de Europa.

Cerca de este establecimiento llegarás a uno de los lugares más cuidados y elegantes para tomarte el aperitivo con la familia o una copa con los amigos, el Archipiélago Bar. En su terraza disfrutarás de buena música y un agradable ambiente. Antes, habrás podido degustar la

CONTINÚA EN LA PÁGINA 21



Los mejores sabores de Extremadura

Ven a probar  
nuestros productos



Vía Dos Castillas, 9B Reservas: 916 226 109 Pozuelo de Alarcón

Reparación y Mantenimiento  
de SU VEHÍCULO

Trabajamos con todas las compañías  
Contamos con vehículos de cortesía  
Recogida y entrega de vehículos



Contacta con nosotros

Tel. -Fax: 91 485 78 08

Móvil: 618 84 14 39

info@tallereslasencinas.com

www.tallereslasencinas.com



Talleres LAS Encinas



@T\_LasEncinas

C/ Vereda de los Barros, 18 B - Polígono Ventorro del Cano



# ZIELO SHOPPING POZUELO: EL ZIELO DE LA RESTAURACIÓN

EMPEZAMOS NUESTRO PASEO A MEDIA TARDE, TRAS UNA JORNADA DE COMPRAS POR ZIELO SHOPPING POZUELO. LA OFERTA DEL CENTRO PARA NUESTRO PALADAR NO DEJA DE SORPRENDERNOS: DISPONE DE UNA RICA VARIEDAD DE TERRAZAS, TAMBIÉN INTERIORES, PARA ACERTAR EN CUALQUIER SITUACIÓN.

**Z**ielo Shopping Pozuelo no es sólo un referente en moda, sino también a nivel gastronómico. En sus locales podemos desde tomar un snack ligero hasta cenar en el restaurante de uno de los mejores chefs de España. Sigue nuestro recorrido para descubrir dónde ir.

Es media tarde y nos acercamos a la **terrazza interior** de **Giangrossi** (Tel. 91 709 33 80, [www.giangrossi.es](http://www.giangrossi.es)) situada en la planta baja. Sus **smoothies, batidos, granizados y helados** están elaborados con ingredientes naturales. Allí, puedes confeccionar tu propia receta o probar la fruta con el helado ¿Se te ocurre alguna opción más refrescante para estas fechas?

Si te encantan los **grandes éclairs**, quieres merendar, comer o reponer fuerzas entre compra y compra, la opción más acertada es **Mallorca**, en la primera planta, (Tel. 91 708 66 46, [www.pasteleria-mallorca.com](http://www.pasteleria-mallorca.com)). Su **terrazza interior** es muy amplia, y sus platos cuidados y ligeros están al alcance de cualquier bolsillo. El más puro **estilo delicatessen**, los ingredientes seleccionados con mimo al detalle y la pastelería más exquisita, se unen en una combinación de sabores para disfrutar, tanto si te apetece algo **dulce como salado**.

¿Conoces la **terrazza exterior** de **Tony Roma's**? ¿Y la interior? Sabemos que te encantan las **original Baby Backs**, las costillas tiernas del restaurante que son su referencia principal. Puedes tomarlas con su magnífica salsa barbacoa, o si te gusta el picante apuesta por la receta cajún, con un toque criollo. Si prefieres un sabor más dulce, puedes optar por **Carolina Honey** con miel y melaza para disfrutar de un estilo diferente. Pero **Tony Roma's** (Tel. 91 709 34 29,



El Cielo de Urrechu.



Terraza de Tony Roma's.



Terraza del restaurante Zenith.

[www.tonyromas.es](http://www.tonyromas.es)) es mucho más: Amplia variedad de ensaladas (desde la estrella **Caesar hasta la Frontera** con Guacamole y tiras de pollo a la parrilla), sándwiches, hamburguesas y postres al más puro estilo americano.

**Los amantes de la cocina exótica pueden disfrutar de una de las mejores vistas del skyline madrileño en la terraza de Zenith** (Tel. 91 708 64 00). El lugar idóneo para ir con tu pareja o en grupo si queréis disfrutar del sabor oriental de primera clase. Puedes reservar una mesa o el rincón chill out. **Prueba los menús degustación, el exquisito maki y shushi o el pato asado a la naranja con Cointreau.**

**No puedes dejar pasar el verano sin cenar en la terraza de El Cielo de Urrechu** (Tel. 91 709 32 85). Se trata de un lugar para acertar, no sólo por la exquisita carta sino también por el ambiente, su gastronomía y la coctelería creativa. **El sello de Iñigo Pérez "Urrechu" y uno de los espacios abiertos más espectaculares de la capital. ¿Te lo vas a perder? Ω**



BOCADOS REDONDOS  
**La Tortillita**

**Para que este verano  
no trabajes más...  
te llevamos a casa la tortillita**



**Ven a probarlo**

**Menú, martes a viernes 9,90 €**

**Reservas, TAKE AWAY  
y SERVICIO A DOMICILIO  
T. 91 715 30 95**

Avda. de Europa 16,  
Pozuelo de Alarcón

[www.latortillita.es](http://www.latortillita.es)

Síguenos en:



VIENE DE LA PÁGINA 22

cocina mediterránea de Puerta de Mar.

No te vayas de esta zona si lo que quieres es tomarte un rico helado. Acércate a Smoöy, donde disfrutarás de los helados más naturales.

#### OTRAS ZONAS DE REFERENCIA

Porque el municipio es muy grande y puedes encontrar rincones fantásticos. Te recomendamos ahora que te vayas a Vía Dos Castillas. Allí te encontrarás dos restaurantes que llevan poco tiempo abiertos y que ofrecen una exquisita calidad. Restaurante Dosca III te ofrece en su cuidada terraza los mejores productos extremeños en una succulenta cocina. Y Cul de Sac, donde podrás degustar una parrillada de las mejores carnes y pescados. Son dos apuestas con las que seguro no fallarás. En el mismo centro de Pozuelo, en la plaza Mayor, está Suri, un lugar donde te podrás tomar una copa con la tranquilidad de las calles del pueblo.

A menos de cinco minutos llegarás al barrio de Húmera. Allí descubrirás un lugar bien cuidado y con gusto exquisito. El restaurante By Antonio Muro, donde su exquisita cocina, elaborada por un cocinero de lujo, te obligará a repetir.

Si lo que quieres es estar rodeado de naturaleza, deberías pasarte por Bucolia, un coqueto restaurante situado en el CC Montepíncipe, en Boadilla del Monte. Allí, no sólo disfrutarás de la buena comida que tienen, sino que estarás en medio del bosque del municipio vecino.

#### DISFRUTAR DEL VERANO

Son muchos los que no dejarán escapar la oportunidad de salir a disfrutar del eterno cielo azul de Pozuelo. El tiempo acompaña y, solo o en compañía, échate a la calle. De picoteo, de cañas, para comer o cenar, tomar un helado o, los más trasnochadores, tomar una copa... Sabiendo que los precios son para todos los bolsillos, no te quedes en casa.

Ah, si te gusta el fútbol y aunque España ya no esté en el Mundial, aun puedes ver grandes partidos. La mayoría de las terrazas tienen grandes pantallas en las que verás los mejores goles tomando una cerveza. Ω



# CUL DE SAC, LA ILUSIÓN EN LA COCINA

**C**reación, diversión e ilusión es lo que se encuentra el comensal que se sienta en la mesa de Cul de Sac. Un nuevo restaurante que se ubica en Vía Dos Castillas, 9 con una terraza en la que esperan que los clientes se encuentren en su casa. Para conseguirlo, Álvaro Toscano apostó hace un año por un ideal que ya se ha convertido en realidad.

Manuel Huete es la plantilla que hay tras los fogones y que ofrece una calidad acorde con el producto que traen de todas partes del mundo. Contratan con proveedores pequeños que les dan el mejor producto para que puedan ofrecérselo a sus clientes.

Parrilla de carnes y pescados, tartar, rabo de toro y, seguramente, una de las mejores perdices de España que vaya a tomar nunca, postres originales... desde

Iñaki Ongay,  
un experto  
parrillero con  
cuatro décadas  
de trabajo a sus  
espaldas en  
el antiguo  
restaurante  
El Álamo  
de Torreldones.



De izquierda a derecha: José María Huete viene de Casita de Argés (Toledo), donde ha sido un referente en la elaboración de patés y perdices; Mohamed y Mamu, excelentes parrilleros en carnes y pescados con más de una década profesional a sus espaldas, e Iñaki Ongay, quien fue socio fundador del restaurante Julián, de Tolosa, una garantía tras los fogones.

Después de dos meses, este restaurante quiere convertirse en uno de los referentes de la gastronomía en Pozuelo y en Madrid. Apuestan, tal y como nos cuenta Álvaro por ofrecer calidad no solo en el producto, sino también en el trato con el cliente. "Buscamos que nuestro comensal se sienta tan cómodo como en su hogar", asegura Toscano, quien a la hora de poner en marcha su sueño quiso contar con los mejores. Por eso se ha rodeado de un equipo de profesionales que aseguran que el mejor producto tiene a los mejores cocineros detrás.

Así, Iñaki Ongay, uno de los referentes en la escuela de parrilleros del norte de España, con casi cuatro décadas a sus espaldas; Mohamed, Mamu y José

luego, todo lo que ofrecen tiene un cuidado y una calidad exquisita. No es ya solo la carne que te dan, seleccionada con un cuidado extremo, sino que si te sientas en su terraza, aparte de la tranquilidad en la que te encuentras, tienes la posibilidad de tomarte lo que ellos llaman un trifásico de tartar. Salmón, atún y carne. Tómatelo en el orden que quieras, aunque ellos te orientarán. Lo que sí está claro es que, al igual que en las matemáticas, en este caso, el orden de los factores no altera el producto.

Crearán tendencia porque su apuesta es clara: quieren eliminar las etiquetas en la restauración para dar a sus clientes una cercanía que no se encuentran nada más que en sus casas. Para



Productos de calidad  
son los que encuentras en Cul de Sac.

conseguirlo, implican a todos para mejorar en el día a día. El equipo entero interactúa con el comensal, integrándolo y haciéndolo sentir parte de la experiencia que es acercarse a Cul de Sac.

Un lugar donde disfrutarás de auténticas carnes y pescados hechos en la parrilla, así como de una variedad de platos con los que apreciar la calidad basada en la mejor materia prima. **Ω**

**Más información:**  
**Telf: 91 352 00 65**  
**Via de las Dos Castillas, 9-B.**  
**28224 Pozuelo. Madrid**  
**[www.culdesacpozuelo.es](http://www.culdesacpozuelo.es)**

# DAVID MARTIN MEDINA: “LA COCINA ES UN AMANTE EXIGENTE”

Por Loreto Gómez

**N**os colamos en casa del cocinero y profesor David Martin Medina para que nos cuente un poco mas de esta profesión que tanto disfrutamos. David es una persona humilde que se muestra tal como es y que confiesa que nunca ha deseado tener un renombre, el prefiere permanecer en segundo plano y disfrutar con lo que hace. Actualmente David da clases en el restaurante y escuela de hostelería La Española, aquí en Pozuelo. La experiencia educativa y culinaria de David se remonta al año 98 y desde entonces ha recorrido escuelas de todo Madrid e incluso ha tenido su propia escuela, pero dejemos que sea el quien nos cuente como es una vida entre fogones.

## ¿CÓMO EMPEZASTE EN ESTO DE LA COCINA Y PORQUE QUISISTE SER COCINERO?

Desde pequeño ya era muy “cocinillas” y con 13 años empecé a cocinar en casa, a jugar con los ingredientes y a descubrir poco a poco el mundo culinario. El gran paso fue por medio de un amigo que me contó que habían abierto una escuela de cocina en Majadahonda y me animo a ir. Me apunte a probar y desde esa prueba aún sigo, esto fue en el año 88 así que, ¡fíjate si ha llovido!

## ¿CUÁLES HAN SIDO TUS EXPERIENCIAS LABORALES COMO COCINERO?

Pues empecé en la cocina de varios hoteles y algún restaurante donde la exigencia es muy alta y requiere mucha dedicación. Mas tarde al cabo de 9 años trabajando en cocinas me surgió la posibilidad de dedicarme a la docencia, probé y me encanto. Desde entonces que creo que fue en el año 98 hasta ahora me he dedicado a dar clases.

## ¿QUÉ TE GUSTA MÁS ESTAR COCINANDO O ESTAR ENSEÑANDO?

Las dos cosas porque al final nunca te desvinculas de la cocina. Es verdad que la formación es algo muy gratificante y agradable y sobretodo te permite tener mas vida familiar, algo que es fundamental para mi y que no podría tener de la misma manera trabajando en la cocina de un hotel o restaurante. Las dos cosas me gustan. Cuando eres profesor estas tu solo las cosas malas y buenas van solo para ti y de la otra manera estas un poco mas protegido porque eres parte de un grupo, pero para mi es mas gratificante dar clase.

## ¿NECESITAS UNA PREPARACIÓN MAYOR PARA DAR CLASE?

Es una preparación distinta que para una cocina, en la cocina se requiere una preparación más física, estar al pie del cañón, con mas tensión y de pie. En las clases estas mas relajado no tienes la presión de estar 14 horas metido en un sitio. Es distinto, hay que buscarse las vueltas para saber llevar a un grupo de varias personas con sus particularidades individuales y que todo salga bien.

La verdad es que siempre he tenido suerte y he dado con gente muy maja, aunque como todo he tenido algunos alumnos un poco mas complicados y hay que saber reconducirlos para que no fastidien en cierta forma las clases. Porque a parte de manejar una cocina estas muchas veces de educador, viendo como es cada uno y sus particularidades, al final haces una labor sociológica bastante importante. Es como la labor de el entrenador de un equipo de futbol, hacer que todos se lleven bien para poder trabajar en armonía, ese es otro plus que no esta pagado, el del educador social

## SI NO TE HUBIERAS DEDICADO A DAR CLASES, ¿TE GUSTARÍA ESTAR DE JEFE



## DE COCINA EN ALGÚN LUGAR?

Si, pero no tampoco muy famoso, no soy muy de la farándula (risas). Yo me veo mas en la lejanía, en el segundo plano, no soy muy ambicioso en ese aspecto con estar a gusto me vale.

## ACTUALMENTE ESTAS TRABAJANDO EN LA ESCUELA LA ESPAÑOLA EN POZUELO, ¿DESDE CUANDO ESTAS ALLÍ Y COMO ES EL DÍA A DÍA?

Empecé el año pasado dando cursos privados, me llamaron por medio de un amigo hice la entrevista y me cogieron. Estuve dando dos cursos de dos meses y este año me volvieron a llamar para dos cursos de la comunidad de Madrid, uno ya acabo y otro termina ahora en Junio. El día a día bien, ahora mejor, al principio eran muchas horas ya que al compaginar los dos cursos entraba a las ocho y media de la mañana y salía a las diez de la noche, lo cual era bastante agotador. Pero ahora solo tengo el curso de la tarde con un grupo de gente muy agradable lo que hace mayor y mas fácil dar las clases y disfrutar de ellas.

Los grupos de clase no son muy amplios como mucho son 15 personas y son muy variados hay gente que ya sabe un poco y quiere profundizar mas y otras personas que vienen de cero a probar. Hay gente que utiliza los cursos única y exclusivamente para su día a día y otras personas que los utilizan para su vida laboral, ahora que esta tan mal la cosa lo ven como una posible salida. Cuando terminan el curso tienen unas practicas obligatorias o bien en el propio restaurante La Española, o si conocen alguna otra cocina también las pueden hacer allí. El certificado que obtienen va por niveles, hay hasta tres, y tiene la categoría de grado medio.

## ¿CÓMO ES LA ORGANIZACIÓN EN LA ESCUELA?

Hay un coordinador que es el que organiza los cursos y luego cada profesor se va organizando sus cursos y clases, actualmente solo somos dos profesores. Se hace una especie de inventario a la semana de los productos que se van a necesitar y se hace un pedido con antelación para que todo este listo para elaborar las recetas en clase. Este año hay una particularidad y se ha iniciado un curso de camareros o metes, entonces trabajamos conjuntamente con ellos para que nosotros cocinemos los platos y ellos los sirvan, simulando lo que seria el funcionamiento normal de un restaurante.

## ¿QUÉ LE RECOMENDARÍAS A UN JOVEN QUE QUISIERA COMENZAR A DEDICARSE A LA COCINA?

Le pondría los pies en el suelo, le diría que es una profesión muy bonita que te da mucho pero que es muy dura, son muchas horas de trabajo incluyendo festivos y fines de semana. Yo lo calificaría de un profesión para solteros, cuando empecé estaba casado pero no tenia hijos y se llevaba un poco mejor, pero ahora con una familia es algo imposible, por lo menos para mi que soy muy casero. Vas a contracorriente que todo el mundo, cuando los demás descansan tu estas trabajando y soportar eso en una casa es bastante complicado. Hay que tener muy claras las prioridades y saber que la mayor parte de tu tiempo vas a estar trabajando. Es una profesión muy bonita y gratificante, pero como toda profesión tiene sus contras y hay que saberlos. Ω



# LA VENTA DE APARATOS ELECTRODOMÉSTICOS, TERMÓMETRO DE LA RECUPERACIÓN ECONÓMICA

Las estadísticas de ventas de aparatos electrodomésticos han demostrado ser un fiel indicador de la salud financiera de los hogares españoles. Se trata de compras de importes medios dentro de la economía familiar, pero su uso es considerado de primera necesidad en el ámbito doméstico. Desde el año 2006 se vienen sucediendo las caídas sucesivas tanto en el número de aparatos vendidos como el importe medio por aparato. Esta tendencia, muy ligada al derrumbe del mercado de la construcción y el deterioro paulatino de la capacidad de compra de las familias, se ha detenido. Los últimos datos resultan esperanzadores: según la Asociación Nacional de Fabricantes e Importadores de Electrodomésticos (Anfel), en



el primer trimestre de 2014 se ha producido un repunte superior al 8% en la cifra de ventas de electrodomésticos. Si nos fijamos en el número de unidades, el crecimiento supera el 14%. Puesto que las cifras de compraventa de viviendas siguen siendo débiles, se concluye un número creciente de familias

ha decidido renovar sus aparatos electrodomésticos, dejando de lado la opción de su reparación. Estos datos parecen estar relacionados también con la información dada recientemente por la Asociación Nacional de Establecimientos Financieros de Crédito (ASNEF), que confirma un dato importante: el

crédito al consumo cambió su tendencia y creció un 3,25% en 2013. Pese a que el tamaño del mercado de electrodomésticos representa hoy apenas la mitad de lo que llegó a ser en tiempos de bonanza económica, parece que los números rojos quedan atrás: fabricantes y distribuidores rediseñan sus estrategias y toman aire para atender el mercado español con fuerzas renovadas. Así, grandes distribuidores europeos especializados en el hogar como Leroy Merlín, Media Markt o Schmidt Cocinas han comunicado sus planes de inversión para los próximos años en España: desean acompañar la recuperación económica española con más centros y mayor proximidad a sus clientes. Por otro lado, líderes en fabricación de electrodomésticos como Whirlpool redoblan sus esfuerzos de participación en nuestro mercado con un nuevo catálogo para la distribución especializada (tiendas de cocina), incorporando productos innovadores donde, a pesar de todo, lo que manda es el ahorro de electricidad, de agua o de tiempo de cocción.  $\Omega$

# ¡SENSACIONAL!

## Del 3 al 19 de Julio 2014



# 5.990€

5 ELECTRODOMÉSTICOS INCLUIDOS

COCINAS  
**SCHMIDT**

EL CORAZÓN DE LA CASA

[www.schmidt-cocinas.es](http://www.schmidt-cocinas.es)

Solicita tu presupuesto gratuito y reserva tu cocina en periodo de Rebajas

C/ FRESA 2, MAJADAHONDA - POL. IND. EL CARRALERO - C.C. EQUINOCCIO

Visita nuestra exposición de 400 m<sup>2</sup> - ABRIMOS DOMINGOS Y FESTIVOS

# Guía gastronómica Pozuelo IN

## Archipiélago Bar

Avenida de Europa 23, local 10,  
Pozuelo de Alarcón  
Tel. 91 715 32 48  
www.archipelagobar.es



## Bucolia

Avenida Montepíncipe, s/n – Club  
Deportivo  
CC Montepíncipe  
Boadilla del Monte  
Tel. 91 351 96 23  
www.bucolia.es



## By Antonio Muro

Plaza Mayor de Húmera, 1  
Pozuelo de Alarcón  
Tel. 91 351 83 43  
www.byantoniomuro.com

## Copa Club

Calle de Barlovento, 1  
Centro comercial El Zoco  
Tel. 91 513 81 00

## Cul de Sac

Via de las Dos Castillas, 9-B.  
Pozuelo de Alarcón  
Tel. 91 352 00 65  
www.culdesacpozuelo.es

## Dosca III

Via de las Dos Castillas, 9-B.  
Pozuelo de Alarcón  
Tel. 91 622 61 09  
www.restaurantedosca.es

## En Copa de Balón

Av Valdemarín, 165,  
Aravaca  
Tel. 91 307 92 63  
www.encopadebalon.com

## El Cielo de Urrechú

Zielo Shopping Pozuelo  
Av de Europa, 26  
Tel. 91 709 32 85

## El Rey Gambón

Avenida de Europa, 16.  
Pozuelo de Alarcón  
Reservas: 918 310 116  
www.elreygambon.es



*De Madrid al "Cielo"  
pasando por Urrechú*

*Ven a disfrutar  
de nuestra terraza*



**RESTAURANTE EL CIELO DE URRECHU C.C ZIELO SHOPPING LOCAL 217  
AV. DE EUROPA, 26 B - www.elcielourrechú.com - TELÉFONO: 91 709 32 85**



**Las cenas de  
El Rey Gambón 25€**

**Primero y Segundo + Postre**

**www.elreygambon.es**

**Pozuelo de Alarcón - Avda. Europa, 16 - Telf: 918 310 116**



**El Rocío**

Camino de Las Huertas, 20  
Pozuelo de Alarcón  
Tel. 91 230 29 31

Peñalara, 2  
Pozuelo de Alarcón  
Tel. 91 277 83 50

Plaza Mayor, 6  
Las Rozas  
Tel. 91 637 29 73  
www.elrociorestaurante.es

**Giangrossi**

Zielo Shopping Pozuelo  
Av de Europa, 26  
Tel. 91 709 33 80  
www.giangrossi.es

**La Taberna de Elia**

Vía de las Dos Castillas, 23  
Pozuelo de Alarcón  
Tel. 616 87 82 87  
www.latabernadeelia.es

**La Tortillita**

Avenida de Europa, 16, local 3 y 4  
Pozuelo de Alarcón  
www.latortillita.es

**Mallorca**

Zielo Shopping Pozuelo  
Tel. 91 708 66 46  
www.pasteleria-mallorca.com

**Paladares - Alma de Madera**

C/ Vereda de los Barros, 45.  
28925 Alcorcón  
Tel. 91 633 49 70  
www.paladaresgourmet.com

**Peggy Sue's**

Av de Europa, 25  
Pozuelo de Alarcón  
Tel. 91 352 05 26  
www.peggysues.es

**Puerta Mar**

Av de Europa, 23  
Pozuelo de Alarcón  
Tel. 91 351 50 30  
www.restaurantepuertamar.com

**Smoöy**

Avenida de Europa 12  
Pozuelo de Alarcón  
www.tuladomasnatural.com

**Tony Roma's**

Zielo Shopping Pozuelo  
Av de Europa, 26  
Tel. 91 709 34 29  
www.tonyromas.es

**Urrachu**

Calle de Barlovento, 1  
Centro comercial El Zoco  
Somosaguas, Madrid  
Tel. 917 15 75 59  
www.urrechu.com

**Zenith**

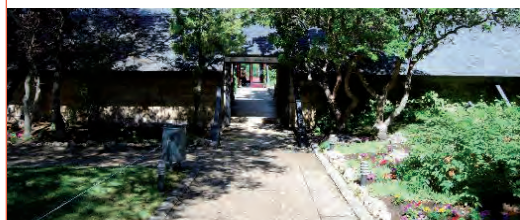
Zielo Shopping Pozuelo  
Av de Europa, 26  
Tel. 91 708 64 00

# Bucolia

RESTAURANTE

**COMIDAS Y CENAS**  
**BARBACOA**  
**EVENTOS Y CELEBRACIONES**  
**Terraza - Jardín - Zona Infantil**  
**Abierto todas las noches de verano**

**ESPECIAL**  
**NOCHES**  
**DE VERANO**  
Parrillada 2 personas  
**40 € (IVA incluido)**  
No incluye bebidas



Avd. de Montepíncipe s/n - Club Deportivo (C.C. Montepíncipe)- 28668 Boadilla del Monte  
Información y Reservas: T. 913519623 - www.bucolia.es - info@bucolia.es

# RECETAS FRESCAS PARA EL VERANO

SI LO QUE QUIERES ES DELEITAR A TUS AMIGOS O FAMILIARES PONIÉNDOLE EL DELANTAL ESTE VERANO, TE PRESENTAMOS DOS RECETAS CON LAS QUE ACERTARÁS.

**P**ara estos meses estivales lo mejor es comer algo suave. Por eso, nos hemos acercado a dos de los restaurados de los muchos y buenos que hay en el municipio para pedirles una receta con la que disfrutar comiendo. Son Iñigo y Guillermo, los chefs de los restaurantes Urrechu y Dosca III. Al primero que le preguntamos fue a Iñigo, quien se inventó una receta sobre la marcha en homenaje a Pozuelo. Nos contó que él, si quiere hacer un plato de bosque elegante, tiene que llevar productos muy nuestros, como la lombarda



gredientes: calabaza, lombarda, boletus, ajete, jamón y trufa.

Lo primero que hay que hacer es poner una base con la lombarda cortada en juliana y encima la calabaza con un poco de caramelo. Hay que sumarle luego los boletus salteados con ajete para terminar con lascas de jamón y un poco de trufa por encima. ¡A disfrutar! Por su parte, Guillermo, chef extremeño que llegó a Pozuelo para deleitarnos con la cocina de su tierra, nos trae un plato de su tierra para disfrutar de los días calurosos en la magnífica terraza que tiene su restaurante: Fiambre de presa ibérica con pimentón y aceite de oliva. Nos cuenta que para elaborarla lo primero



que hay que hacer es salpimentar la presa. Posteriormente, la enrollamos en papel de aluminio y la metemos durante 15 minutos en el horno. La dejamos enfriar para empezar a trabajar con ella. Hay que cortarla muy fina para poderla presentar, ya que cuando servimos hay que hacerlo con esas láminas que hemos conseguido, a las que le añadimos aceite de oliva, pimentón de la Vega y sal maldon. Si se quiere, se puede poner un poco de pimientos del piquillo.

No te olvides de que para elaborar estos platos tienes los mejores ingredientes en el Mercadito Calvario, en el centro del pueblo. **Ω**



da de Pozuelo, calabaza y el producto por antonomasia del bosque, que es el boletus. Además, la trufa, que es tremendamente elegante. "Para mí es Pozuelo una localidad elegante, amable, que acoge muy bien a la gente. Así es como me siento", nos dice y explica su receta señalando que usaría productos que no asustan, que te acogen muy bien. Con estos mimbres, Iñigo haría un plato de setas con los siguientes in-



## SORTEO DE UNA CENA PARA DOS EN EL RESTAURANTE DOSCA III

Para participar en este concurso debe rellenar correctamente el cuestionario, recortar este recuadro y enviárnoslo al APARTADO de CORREOS 57.279 C.P. 28223 - Pozuelo de Alarcón MADRID.

NOMBRE ..... APELLIDOS .....

DIRECCIÓN .....

TELÉFONO ..... FECHA DE NACIMIENTO ..... LUGAR PREFERIDO DE POZUELO .....

Le informamos de que los datos personales de esta ficha están incorporados en un fichero bajo nuestra responsabilidad, para el tratamiento de datos de carácter personal, con la finalidad de gestionar la contabilidad, fiscalidad y realización de impuestos así como informarle de los productos y servicios que ofrece MEIGA MEDIA, S.L. En el caso de ser necesario, el cliente consiente así mismo a que los datos puedan ser comunicados a empresas terceras con las que subcontrate el servicio con el fin de poder llevar a cabo adecuadamente la prestación del servicio contratado. Usted, como interesado directo, tiene derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de la información que le concierne y autoriza a que pase a formar parte del fichero, ante el cual puede ejercitar sus derechos, y recibir información y publicidad de productos y servicios de nuestra empresa. Los derechos precitados podrán hacerse efectivos ante: MEIGA MEDIA, S.L. en la siguiente dirección: APARTADO de CORREOS 57.279 – 28223 Pozuelo de Alarcón, MADRID. Si no desea ser informado de nuestros productos y servicios, señale con una X esta casilla ☐ (Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de protección de datos de carácter personal).



# "COCINA VIVA PARA EMOCIONAR" EN LA PLAZA MAYOR DE HÚMERA LLEGA A POZUELO EL RESTAURANTE *BY ANTONIO MURO*

EL CONCEPTO INNOVADOR DEL RESTAURANTE BY ANTONIO MURO TIENE SU PUNTO DE PARTIDA EN LOS SABORES TRADICIONALES Y ACTUALIZADOS, CREANDO LA IDEA DE COCINA VIVA DONDE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SON LOS PROTAGONISTAS DE CADA CREACIÓN. PURA INSPIRACIÓN PARA TUS SENTIDOS DE LA MANO DE UNO DE LOS MEJORES CHEF NACIONALES, AHORA MUY CERCA DE TI.



"**C**ocina viva para emocionar", así define la esencia de **By Antonio Muro** el prestigioso chef **Antonio Muro** en su nuevo restaurante absolutamente diferente en Pozuelo. Allí encontramos ese trato al cliente que tantas veces echamos de menos.

**Antonio** y su equipo desarrollan el concepto de "**central de servicios gastronómicos**" abarcando desde el servicio en sala hasta todo tipo de eventos, así como con su catering, con el que sirven en tu casa platos diseñados especialmente para cada ocasión, ya que **el cliente es el protagonista y el**

**chef el artista.**

**Antonio Muro** colaboró en varios restaurantes de prestigio como el **Bulli** en el laboratorio de **Vic, Zalacain, Viridiana, Iñaki Izaguirre, El Trasgu** y con **Don Luis Irizar** mentor de **Zubijana, Arzak** entre otros. A lo largo de su brillante carrera, ha recibido dos menciones Michelin y dos platos de oro ya que es un amante del producto, que él mismo se encarga de supervisar desde el origen. Su cocina se basa en una exquisita técnica culinaria con una presentación visual excelente.

Si estás pensando en organizar una reunión, evento o celebración de algún acontecimiento, no olvides

que sus menús de grupos están creados entre el cliente y el chef. Tiene Antonio en su casa a un público distinguido y amante de la buena mesa, **Sorprende agradablemente la relación calidad-precio. Si te gusta disfrutar de la gastronomía no te lo puedes perder.** Ω

**Para más información y reservas:**  
**Tel. 91 351 8343**  
**Plaza Mayor de Húmera, 1**  
**Pozuelo de Alarcón – Madrid**  
**[www.byantoniomuro.com](http://www.byantoniomuro.com)**

# "POZUELO ES EL BARRIO MÁS IMPORTANTE DE MADRID"

EL PERIODISTA CONSTANTINO MEDIAVILLA LLEVA MÁS DE DOS DÉCADAS RESIDIENDO EN POZUELO DE ALARCÓN Y SE MUESTRA ENCANTADO DE VIVIR AQUÍ. "PARA MÍ, POZUELO ES EL BARRIO MÁS BONITO Y MÁS IMPORTANTE DE MADRID. NO COMO TÉRMINO PEYORATIVO, SINO AL CONTRARIO. AQUÍ TENGO DE TODO Y ADEMÁS ESTÁ CERCA DE LA CAPITAL", ASEGURA EL PRESIDENTE DEL GRUPO MADRIDDIARIO.

**T**enía una voz aguardentosa. Por eso le cogieron en la radio. Era lo que deseaba desde pequeño, entrar en la radio. Él mismo se considera un periodista radiofónico, aunque ha hecho de todo y siempre con éxito. Comenzó con las tertulias matutinas "hace 25 años. Fuimos pioneros haciendo ese tipo de periodismo. Venían los que ahora son y fueron en su momento principales actores políticos como Ruiz Galardón, Barranco, Leguina... También estaban periodistas como Juan Tomás de Sala, Carlos Rodríguez Braun", señala.



## Confíe y contrate a DINTEL OBRAS

REFORMAS, REHABILITACIONES Y OBRA NUEVA



porque LA CONSTRUCCIÓN NO ADMITE UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

DINTEL OBRAS Tel. 91 632 49 17 Móv. 619 25 80 16 [www.dintelobras.es](http://www.dintelobras.es) [dintelobras@dintelobras.es](mailto:dintelobras@dintelobras.es)

Executive Coaching Personal Coaching Negotiation Courses  
Systemic Management Constellations Courses for Entrepreneurs  
Job Interviews Cultural Awareness Presentations  
Leadership Training Communication Courses Finance Courses  
Marketing Human Resources Legal Courses Business Courses

**CURREEN ENGLISH BUSINESS SCHOOL**

Intensive Courses of Methodology and Coaching for teachers

Comienzo de Seminarios y Cursos: Cursos de Liderazgo - Coaching Ejecutivo y de Equipos - Coaching Escolar y Técnicas de Estudio - Comunicación Efectiva (Cómo hablar en público) - Negociaciones - Presentaciones - Constelaciones Sistémicas para Directivos y Equipos - Talleres Metodología LEGO Serious Play Para Equipos - Talleres de Coaching para padres

Jornadas orientativas gratuitas - Inscripciones abiertas - Número de plazas reducidas  
INFÓRMATE YA: 91 715 20 60

Carretera de Húmera 9, chalet (a 1 minuto de la RENFE)  
[www.curreenenglishbusinessschool.com](http://www.curreenenglishbusinessschool.com)





### "AHORA MANDA MÁS QUE NUNCA EL USUARIO"

Al final, uno va transformándose. No deja de ser periodista, aunque ahora es más empresario. No obstante, para Constantino "el periodismo sigue siendo periodismo. La inmediatez como tal cobra mayor protagonismo a través de las redes sociales, pero eso nos lleva a una saturación en la información. Por eso, es el usuario quien manda. El lector, espectador... es quien decide dónde quiere informarse y selecciona lo que quiere. Lo contrario es imposible. No se puede seguir todo el abanico de medios que hay", reflexiona.

Hay que dar calidad y especialización. "No puede dar palos de ciego. El usuario debe saber qué hay en cada medio. En política le interesa este medio, en motor este otro. En cualquiera de los casos, la calidad y la especialización es lo que va a marcar el devenir de la profesión", nos cuenta.

### EL PAPEL COHABITA CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Es uno de los referentes periodísticos madrileños y después de tres décadas en esto, está convencido de que el papel no desaparecerá. "Otra cosa es cómo tendrá que cohabitar con las nuevas tecnologías. Ese es el trabajo

que debemos hacer los que nos dedicamos a esto. Cómo unir el papel con lo digital. Hay experiencias en Estados Unidos que funcionan bien. Durante la semana hacen un buen producto en internet y lo complementan los fines de semana con especiales en papel. Hay que estructurar una fórmula para que puedan convivir", cree.

Para llegar a eso, se muestra convencido de que la información debe ser gratuita en internet. "Cualquier intento de monetizar la información no dará ningún resultado".

### "ME ENCANTA POZUELO"

"He ido escalando posiciones desde Aluche y he llegado a este municipio. Aquí estoy divinamente. Que nadie se enfade, pero estando tan cerca de Madrid, a mí me parece un barrio de la capital. Pero lo digo con todo el cariño del mundo. Vivir aquí es como vivir en Madrid capital, pero con todas las ventajas que tiene no hacerlo allí", señala.

"Vivo en uno de los sitios más maravillosos. Hasta estoy empadronado", concluye entre risas, aunque antes intenta contestar a las carencias del municipio. "Ahí me has pillado. Yo, que siempre tengo contestación, no sé qué decir. Es que tiene de todo... restaurantes, zonas de ocio, parques. Es que no le falta de nada". Ω

## BUZONEO POZUELO



**Buzoneo y reparto de  
PUBLICIDAD,  
FOLLETOS Y CATÁLOGOS  
en todo Pozuelo**

**673 22 75 08**

Seriedad y eficacia



## FERRETERÍA LEONESA POZUELO

**RECORTA Y PRESENTA  
ESTE VALE EN CAJA  
Y DISFRUTA DE  
UN DESCUENTO ESPECIAL DEL**

# 10%

**EN LA PRÓXIMA COMPRA QUE REALICES,  
EXCEPTO PRENSA Y REVISTAS  
NO ACUMULABLE A OTRAS OFERTAS**

VÁLIDO HASTA 30/ 08/ 2014

Ferretería, bricolaje, corte de tableros, jardinería, fontanería, piscinas, electricidad, copia de llaves y mandos, menaje, perfumería, cosmética, papelería, bellas artes, prensa y revistas, droguería, pinturas, juguetería.

AVDA. JUAN PABLO II, 16 POZUELO DE ALARCÓN  
TELF. 91 3521712  
PASEO DE LA CASTELLANA 121— 28046. MADRID  
Tel. 91 7708080

PARKING PROPIO

INFO@LEONESAPOZUELO.COM



**WWW.FERRETERIALEONESA.COM**

# EL TIEMPO SOBRE DOS RUEDAS

FUE EL GRAN FERNANDO FERNÁN GÓMEZ EL QUE NOS CONTÓ AQUELLO DE QUE LAS BICICLETAS SON PARA EL VERANO. PERO JAVIER MUÑOZ ES DE LOS QUE DESAFÍAN ESAS PALABRAS. "SE PUEDE MONTAR EN BICICLETA DURANTE TODO EL AÑO YA QUE AQUÍ TENEMOS UN CLIMA BASTANTE BUENO", NOS SEÑALA ESTE MADRILEÑO AFINCADO EN POZUELO DE ALARCÓN DESDE HACE MÁS DE DOS DÉCADAS, QUE ACUDE A LA ENTREVISTA MONTADO EN UNA *RANDONNEUR* DE LOS AÑOS SESENTA.

La estampa es la siguiente: Javier es un dandy y así ha venido. Como muchos días, llega igual que acude a trabajar: en traje (su familia tiene una de las sastrerías más conocidas de Madrid) y montado en su bicicleta. Entiende que este vehículo sirve para pasear y no solo para sudar. "Si quieres hacer deporte, coges otro tipo de bici. Pero mi afición es por las vintage. Me gusta buscarlas, comprarlas, arreglarlas y disfrutar de ellas", nos comenta.

Ahora mismo tiene una colección de nueve que saca a la calle cada vez que puede. Para eso, convence a sus amigos. Así las puede ver a todas. Una de las últimas cosas que ha hecho para lucirlas y sacarlas a la calle es participar en la Tweed Ride 2014, un evento en el que los participantes van de vestidos de época montados en bicis del pasado siglo. En esta edición, el grupo de Pozuelo (todos son amigos suyos y montaban sus bicicletas) consiguió el premio a la mejor participación. El pasado año Javier ganó el premio a la mejor bici y conjunto. Otra de las actividades que realiza es irse con otros amantes de estas bicis como él a una bici picnic o al Museo del Traje. El primero, para pasear y comer. El segundo, para conocer la importancia de este vehículo en la evolución de la moda femenina. Siempre, eso sí, con algún toque vintage en su vestimenta.



Javier Muñoz en la Tweed Ride 2013.

E.M.S

# f.a.s.t.

## ¡La revolución del fitness!

únete al método  
porque lo que importa  
no es la tecnología  
*¡es cómo se utiliza!*

¡Entrenamiento  
personal  
con electroestimulación  
integral activa!

¡Reserva ya  
tu prueba gratis!

"20 minutos a la semana  
que cambiarán  
tu cuerpo y tu vida"

Calle Sevilla, 3 - 28223, Pozuelo de Alarcón  
pozuelo@fastfitness.es - 91 352 14 70

www.fastfitness.es

global health  
GRUPO LÓPEZ-IBOR

Universidad  
Europea Madrid  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES





Ah, no creas que te tienes que comprar ropa. Seguro que encuentras en cualquier fondo del armario: puedes combinar chalecos, chaquetas de punto, pajaritas, gorras, vestidos de raso, flores, o calcetines por encima de los pantalones...


Él quiere traer esta competición al municipio, "ya que es un evento que mueve a miles de personas en toda Europa y aquí en España hay mucha gente a la que le encantaría participar", explica y nos cuenta que ya ha empezado a hablar con los responsables municipales para ver cómo se podría llevar a cabo.

#### TIEMPO Y MAÑA

Cuando Javier sale a la calle se nota su pasión por las bicis. Cada vez que puede acude a mercados donde puede encontrar estos vehículos que marcaron una época y que se convirtieron en una transporte generalizado en la revolución industrial. Manillar, ruedas, piñones, cambios... este empresario compra bicicletas antiguas y las deja como nuevas. "Yo no", nos comenta entre risas y continúa: "es un amigo que encontré por internet y que es un verdadero artista arreglándolas. Yo lo que hago es comprar todas las piezas necesarias para dejarla como nueva". Y si no las encuentra en los rastros, lo hace a través de internet.

"Ni tengo tiempo, ni tengo maña para arreglarlas", asegura. Su amigo le está arreglando una BH que compró hace un año. "Es la joya que tengo. Tiene las ruedas de madera. Además, la compré con matrícula. De 1950, aunque creemos que es más antigua, ya que en aquellos años la gente no cambiaba de bicicleta tan frecuentemente. Probablemente sea de los años 30. Está en bastante buen estado y lo único que vamos a hacer es limpiarla y recuperarla para poder sacarla a la calle", nos comenta orgulloso Javier.

Asegura que no es una afición muy cara, aunque sí se ha encontrado con una bicicleta que fue más barata que uno de los complementos que tuvo que comprar. En otra ocasión, paseando por Madrid, se encontró una sin rudas atada a un poste y con un cartel en el que quejaba porque le habían robado las ruedas. "La propietaria no la iba a arreglar y al final me la vendió y la arreglé".

Ahora lo que hace es coger a sus amigos, a los que cita en Archipiélago Bar y se montan en sus bicis para pasear e irse a comer a Madrid. "Ellos se asustan por mi iniciativa, pero les hago un recorrido, con el cercanías, y al final no dan ni una pedalada. Se puede no sudar, se va más rápido que a pie y en algunas ocasiones, incluso más que un coche", concluye. 




**Fórmula Fácil**

**Consigue tu**

**ViaT por: 0€**





**Pagatelia.com**

**PONCE DE LEÓN**

ABOGADOS

Únete a la conversación.





www.poncedeleonabogados.com

**"Tu especialista en**

**Derecho**

**Urbanístico"**

Paseo de la Castellana, 166  
3ª planta Esc. 2  
28046 Madrid  
Tel (+34) 912 770 060  
Fax (+34) 912 309 289

Bufete Ponce de León es un despacho de abogados especialistas en Derecho Público y más concretamente en Derecho Urbanístico, fundado por Pablo Cereijo Ponce de León.





## CONSEJOS IN



### IDEA ORIGINAL PARA QUE TU JARDÍN DESLUMBRE:

No por el hecho de invertir mucho dinero en nuestro jardín, va a estar más bonito. Es cuestión de ponerlo con un poco de imaginación y gusto y todo reciclando cosas que tengamos y no sepamos qué hacer con ellas.

Si tienes algún neumático que no te sirva, lo puedes convertir en una preciosa jardinera:

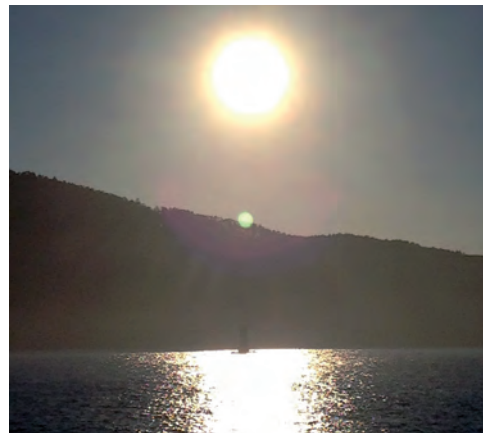
- Una vez esté limpio de polvo, cúbrelo con una capa de pintura todoterreno blanca. Que estén todas las partes cubiertas pero sin necesidad de la perfección.
  - Elige colores vivos para pintarlo, siempre resaltarán más.
  - Empezar a pintar una vez el todoterreno esté seco (tarda muy poco en secar)
  - Pintar con una brocha gordita por encima, y un pincel más fino para las ranuras, deben de estar cubiertas totalmente (repetir un par de veces)
  - Colocar el neumático en el sitio elegido afianzándolo en la tierra.
  - Comprar tierra y rellenar el interior del neumático totalmente y plantar las flores que más nos gusten.
- Muy sencillo y sin quitarnos tiempo tendremos un rincón en nuestro jardín colorido. [Ω](#)



### LEER EN VACACIONES.

Siempre resulta molesto esa brisa que se levanta cuando estamos sentados en la playa y nos obliga a sujetar las páginas del libro con fuerza. O la incomodidad resultante de posicionar el ejemplar de más de 500 páginas para coger la posición idónea. Afortunadamente, hoy en día, esas y otras perturbaciones de la relajación, están solucionadas.

Los dispositivos de lectura son, sin duda alguna, el mejor amigo del que, un amante de la lectura, debe hacerse acompañar a la hora de disfrutar de la tranquilidad que estas vacaciones nos van a proporcionar. Con ellos podremos deleitarnos con títulos tan relevantes como *Canción de hielo y fuego*, *La ladrona de libros*, *Y este crack, ¿te suena?* o *El secreto de Moratalla*. [Ω](#)



### CREMAS SOLARES: CONOCE LA MEJOR PARA TU PIEL

#### TEXTURA

##### Todo tipo de piel

Fusion Fluid  
Gel Cream  
Compact  
Stick

##### Mixta, grasa o con tendencia acnéica

Fusion Gel  
Transparent Spray  
Transparent Gel

##### Seca, deshidratada o atópica

Cream  
Foam  
Lotion Spray  
Lotion

Con la llegada del verano hay que extremar los cuidados de nuestra piel, ya que la radiación ultravioleta (UV) del sol formada por UVA y UVB tiene capacidad de penetrar en la piel. Dependiendo de la profundidad de penetración, los efectos son distintos. La radiación UVB llega solo hasta la epidermis, mientras que la radiación UVA penetra hasta la dermis, por lo que se produce el fotoenvejecimiento y las alergias solares.

#### Texturas adecuadas a cada tipo de piel

Para una óptima protección es importante utilizar el fotoprotector con la textura más adecuada a cada tipo de piel y zona del cuerpo donde se desea aplicar. Estas texturas dotan a los fotoprotectores de otras propiedades que también se deberán tener en cuenta, como son la resistencia al agua y a la fricción. [Ω](#)

673 227 508

SUS TRABAJOS  
DE IMPRENTA  
AL MEJOR PRECIO







### Pilates

Del 21 al 30 de julio 2014.  
Lunes, miércoles y viernes  
de 11:00 a 12:00 horas.  
CUBO Espacio Joven.  
Empadronados: 2,50 euros  
No empadronados: 5 euros  
Jóvenes de 14 años (cumplidos el primer día del curso) a 30 años  
(no pudiendo superar esta edad durante el curso).

### Expotente

Exposición hasta el 19 de julio.  
Exposición: de lunes a viernes  
de 17:00 a 20:00 horas.  
Sábados de 11:00 a 14:00 horas.  
Centro Cultural Padre Vallet.  
Entrada libre.



### Guitarra eléctrica nivel I

Del 18 al 30 de julio 2014.  
Lunes, miércoles (viernes 18)  
de 10:00 a 12:00 horas.  
CUBO Espacio Joven.  
Empadronados: 12 euros  
No empadronados: 92 euros  
Jóvenes de 14 años (cumplidos  
el primer día del curso) a 30 años  
(no pudiendo superar esta edad  
durante el curso).



### Forum Musikae: Festival de conciertos

5, 12, 19 y 26 de julio  
A las 20:00 horas.  
Mira Teatro.  
Concierto: 10 euros.  
Abono cuatro conciertos: 32 euros.  
Venta de entradas en  
El Corte Ingles Tiendas  
El Corte Inglés y en el teléfono 902 40 02 22.

## aRtesanía digiTal en iMagen

**Recupere sus viejas fotos, negativos, diapositivas, vídeos,  
películas de 8 y súper 8, etc y nosotros las pasamos  
a tecnologías actuales.**

**Elaboramos álbumes digitales, libros, tazas y pósters  
con tus fotos favoritas. Dvd y galerías digitales con sus  
películas, vídeos o fotografías.**

**www.retrofoto.es**

**info@retrofoto.es**

**615 063 026**

**¡Precio según unidades y  
sin compromiso!**

**¡Servicio de recogida y  
entrega opcional!**



**Hofmann**  
Distribuidor  
Autorizado

## Horario de misas

### Parroquia de la Anunciación de Nuestra Señora

Calle Cierzo, 11

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 11:00, 12:30

### Parroquia de Santa María de Caná

Avenida de Europa, 6

Festivos, a las 10:00, 12:00, 13:30, 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

Avda de los Ángeles, 3

Festivos, a las 10:00,

11:30, 13:00 y 17:00

### Parroquia de la Asunción de Nuestra Señora

Calle de la iglesia, 10

Festivos, a las 09:00,

11:30, 13:00,

19:00

## 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 Voltorno** 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

## Bibliotecas

**Biblioteca Miguel de Cervantes:** 91 351 52 57

Plaza Mayor, 6 28223 Pozuelo de Alarcón

**Biblioteca Rosalía de Castro:** 91 799 01 89

Estación, 2 28224 Pozuelo de Alarcón

**Biblioteca Voltorno:** 91 512 33 89

Voltorno, 2 28223 Pozuelo de Alarcón

## Farmacias de guardia

### 24 horas:

**AV EUROPA, 7**

(Esquina c/Dinamarca junto Wall Street)

91 351 41 40

**AV EUROPA, 23**

91 715 30 62

### Servicio diurno (de 9:30 a 23:00h):

**AV EUROPA, 2** (Esquina C/Universidad)

91 351 42 04

## 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**.



Bajo la dirección artística de  
**ASIER POLO**

# FORUM MUSIKAE 2014

## FESTIVAL DE CONCIERTOS



Ayuntamiento de  
**POZUELO  
DE ALARCÓN**

Sábados de julio • MIRA Teatro • 20:00 horas • Venta de entradas en El Corte Inglés

Más información en [www.pozuelodealarcon.org](http://www.pozuelodealarcon.org)



Ayuntamiento de  
**POZUELO  
DE ALARCÓN**



# PROGRAMACIÓN FIESTAS NTRA. SRA. DEL CARMEN 2014

## MIÉRCOLES 16 DE JULIO. DÍA DE NTRA. SRA. DEL CARMEN.

- 11:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00 h. Fiesta del Agua. Entrada Libre.
- Lugar:** Polideportivo Carlos Ruiz. Avda. de Italia s/n.
- 12:00 h. Misa en honor de Ntra. Sra. del Carmen y Ofrenda Floral.
- Lugar:** Parroquia de Ntra. Sra. del Carmen.



- 19:00 a 24:00 h. Apertura Zona Ferial. Precio Especial: Atracciones a 1€.
- Lugar:** Parque Prados de Torrejón.
- 19:30 a 23:30 h. Juegos Infantiles.
- Lugar:** Parque Prados de Torrejón.
- 20:00 h. Misa Solemne y procesión en Honor de Ntra. Sra. del CARMEN. Con la intervención de la Coral Kantorei y La Unión Musical.
- Lugar:** Parroquia de Ntra. Sra. del Carmen.
- 21:30 h. Chaito y Juan Serrano en Concierto. Espectáculo de Flamenco.
- Lugar:** Parque Prados de Torrejón.
- 21:45 h. Limonada popular.
- Lugar:** Plaza San Juan.
- Organiza: Peña Caballo de Hierro. Colabora: Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón
- 23:30 h. Espectáculo de Fuegos Artificiales.
- Lugar:** Plaza de la Constitución

## JUEVES 17 DE JULIO.

- 19:00 a 24:00 h. Apertura Zona Ferial.
- Lugar:** Parque Prados de Torrejón.
- 19:30 a 23:30 h. Juegos Infantiles.
- Lugar:** Parque Prados de Torrejón.
- 21:00 a 24:00 h. Concierto joven. Actuaciones de "Prader" y "Acid Ball"
- Lugar:** Parque Prados de Torrejón.



## VIERNES 18 DE JULIO.

- 19:00 a 3:00 h Apertura Zona Ferial.
- Lugar:** Parque Prados de Torrejón.
- 19:30 a 23:30 h. Juegos Infantiles.
- Lugar:** Parque Prados de Torrejón.
- 19:30. VII carrera de triciclos de Pozuelo de Alarcón.
- Categorías 2-3 años y 4-5 años.
- Lugar:** Circuito seguridad vial. Parque Prados de Torrejón.
- Organiza: Asociación de Familias Numerosas de Pozuelo de Alarcón.
- Colabora: Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.
- 22:00 h a 3:00 h. Actuación de la orquesta "JELMI"
- Lugar:** Parque Prados de Torrejón.



## SÁBADO 19 DE JULIO.

- 19:00 a 3:00 h. Apertura Zona Ferial.
- Lugar:** Parque Prados de Torrejón.
- 19:30 a 23:30 h. Juegos Infantiles.
- Lugar:** Parque Prados de Torrejón.
- 19:30 h a 20:30 h. Merienda Popular.
- Lugar:** Avda. de Juan Pablo II.
- Organiza: Peña la Estación. Colabora: Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón
- 20:00 h. Concierto de la Banda de Música La Lira de Pozuelo.
- Lugar:** Templete parque de las Minas.
- 21:00 h. a 22:00 h "Encierro Chiqui".
- Lugar:** Avda. de Juan Pablo II.
- Organizan: Peña la Estación y Peña 6 y medio. Colabora: Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.
- 22:00 a 3:00 h. Discoteca móvil.
- Lugar:** Parque Prados de Torrejón.



## CAMPEONATO DE PETANCA, TROFEO "NTRA. SRA. DEL CARMEN"

### Días de competición:

Miércoles 16, jueves 17 y viernes 18 de julio.

### Entrega de Trofeos:

Sábado 19 de julio.

**Horario de competición:** de 18:00 a 21:00 horas.

**Sistema de competición:** por eliminatorias.

### Inscripciones:

del 2 al 13 de julio, en el Centro de Mayores Prados de Torrejón.

**Organiza:** Club de Petanca de Pozuelo de Alarcón.

# worten

**YA ESTÁN  
AQUÍ LOS  
OPORTUNI  
DAYS**

**Del 1 al 30 de Julio**

worten.es

# CC Equinoccio, Majadahonda

SÍGUENOS EN    

ELECTRODOMÉSTICOS | ELECTRÓNICA | ENTRETENIMIENTO | INFORMÁTICA | TELEFONÍA