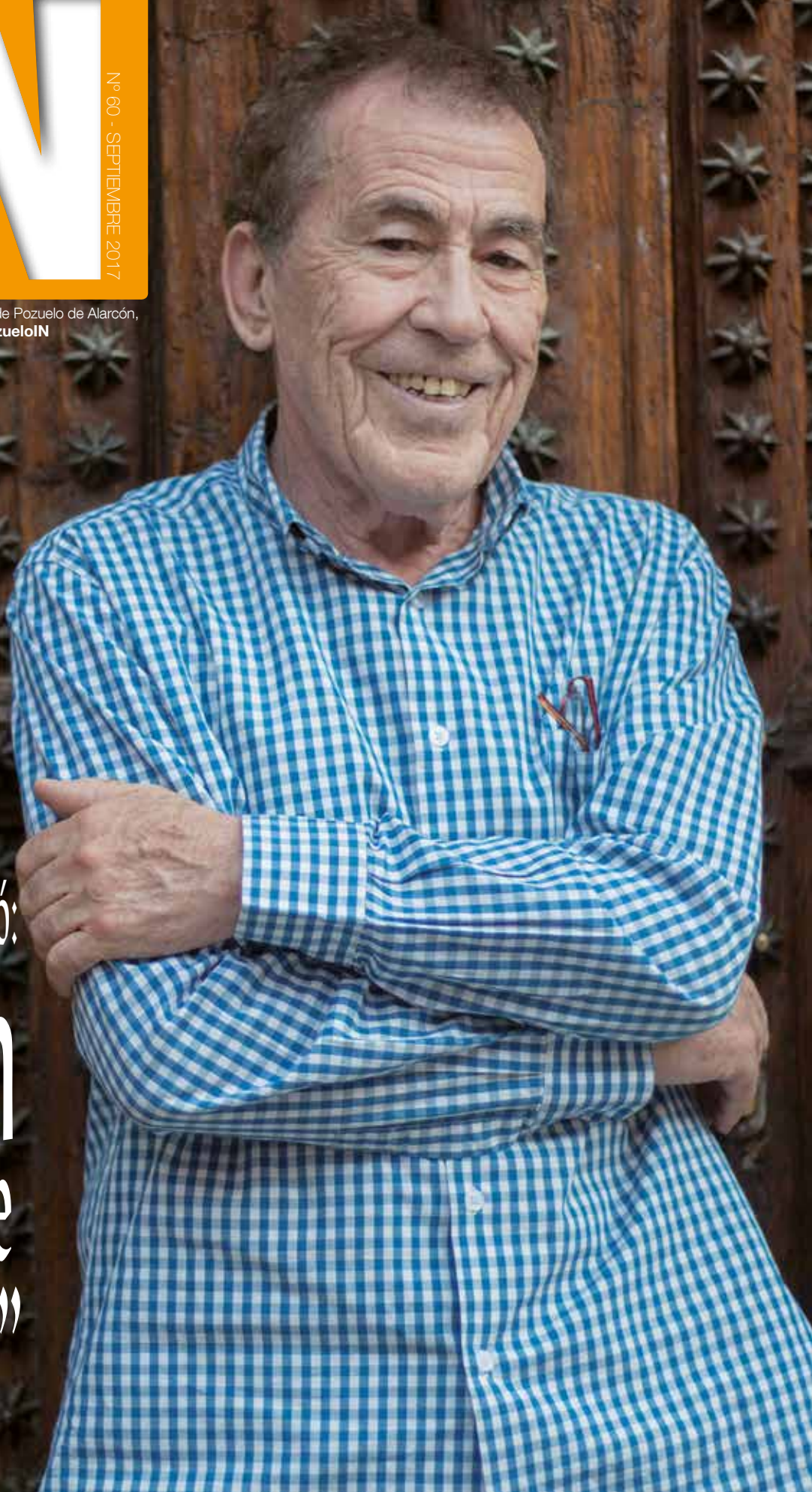


POZUELO IN

Nº 60 - SEPTIEMBRE 2017

Revista de actualidad, cultura, ocio y tendencias de Pozuelo de Alarcón,
100% independiente. www.pozueloin.es @PozueloIN

Fernando Sánchez Dragó:
“El varón
es una especie
en extinción”



ENCHÚFATE AL PLAN MOVEA

- ⌘ Acceso libre a ciudades por alta contaminación
- ⌘ Parking verde/azul gratuito
- ⌘ Acceso libre a carril Bus-VAO
- ⌘ Primeros 54 km en modo eléctrico



OUTLANDER PHEV

Por **35.370€**

SELITRAC

Ctra. Majadahonda a Boadilla, Km 0.400

El Carralero

Tel: 91 681 68 95

www.selitrac.com



**MITSUBISHI
MOTORS**

Drive@earth



CO₂: 41 g/km - Consumo: 1,7 l/100 km

Precio del Outlander PHEV Katana 4WD en Península y Baleares. Incluye: promoción, IVA, transporte y Plan MOVEA con achalamiento (sujeto a condiciones y disponibilidad del Plan MOVEA en el momento de la compra).
Oferta válida hasta el 15 de octubre de 2017. Asistencia 24h en Europa. Mitsubishi recomienda lubricantes **REPSOL**.

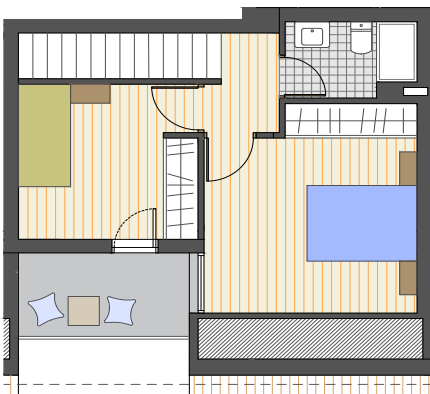


ÚLTIMAS VIVIENDAS

RESIDENCIAL
LA QUINTA DE POZUELO



Planta inferior



Planta superior

EN RÉGIMEN DE COOPERATIVA
Promológica S.L.

OBRA NUEVA. ÚLTIMAS VIVIENDAS
Pozuelo de Alarcón. A 300m de la estación.

Desde **334.000€**

Todas con 3 dormitorios,
ascensor, plaza de garaje, trastero y
zona común con piscina.

¡Excelente Oportunidad!



91 799 20 80

madecasa@madecasa.com
Ctra. de Húmera, 4. Pozuelo de Alarcón



Viernes y
sábados
¡LUDOTECA
GRATIS!

Hacemos tu vuelta a la rutina más fácil

Moda, servicios y restauración a tu alcance

Disfruta de dos horas de PARKING GRATUITO de lunes a viernes
¡FINES DE SEMANA Y FESTIVOS GRATIS!

Sexta Avenida

   www.sextavenida.com



MERCADONA

Av. Victoria 2. El Plantío – Madrid. A-6 salida 13 dirección Coruña, salida 15 dirección Madrid. Salida 45 desde M-40

DEFINIMOS POZUELO

06 Actualidad

EN RED resumimos los acontecimientos habidos y por haber...

12 Actualidad

Premios AMEP.

14 Ciencias

Lex Vitae nos enseña a adelgazar comiendo.

16 Cultura

Pozuelo acogió el pasado julio Festival Internacional más importante de España y el tercero del Mundo.

FIESTAS NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN

28 Peñas de Pozuelo

La luz, el color y el alma de las Fiestas.

42 Guía de Fiestas

Como cada año, Pozuelo IN te ofrece la guía completa de las Fiestas de Ntra. Sra. de la Consolación.



EL BAÚL DE KATI

20 Fernando Sánchez Dragó

“Conforme envejezco me siento cada vez más niño”.

FOOD & DRINK

26 Restaurante Dosca III

Migas, la Torta del Casar, calderetas de criadillas de la tierra, los asados de cochinillo y cordero.



CARACTERÍSTICAS

Pozuelo IN

es una publicación mensual de carácter privado en la que se definen las noticias, la cultura, la gastronomía, la moda y las personalidades que impulsan Pozuelo de Alarcón.

Distribución

Con una tirada de 16.000 ejemplares, Pozuelo IN es buzzoneada directamente en hogares, comercios e instituciones de Pozuelo de Alarcón y alrededores, obteniendo un impacto estimado de 52.000 lectores.



Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

REDACTOR JEFE: MIGUEL REDEL

REDACCIÓN: CARMEN MILLÁN, KATY MIKHAILOVA, VISI GRAMOS, ADELA DE MIGUEL.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • FOTOGRAFÍA: BEATRIZ MARTÍNEZ-FALERO, MIKY GUERRA.

DTO. PUBLICIDAD: M^a TERESA HAERING PORTOLÉS.

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: MONTERREINA • www.pozueloin.es • redaccion@pozueloin.es

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 5 local 27, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 027 10 94 • PUBLICIDAD: publicidad@pozueloin.es • (+34) 616 64 90 11

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.



- 1 El @ayto_pozuelo invierte cerca de un millón de euros en nuevas infraestructuras en #ValledelasCañas #pozuelo



- 2 @pablo_perpinya, lider de @Somos_Pozuelo, acusa a Rajoy de faltar el respeto a los ciudadanos de #Pozuelo



- 4 Misa Solemne y procesión en Honor de Nuestra Señora del Carmen #Pozuelo de Alarcón



- 3 David Mora, Juan del Álamo y Fortes componen el cartel taurino de las fiestas de septiembre de #Pozuelo de Alarcón



- 5 La bombona de butano es un 32% más cara que hace un año



- 6 @Amep2016 La Asociación de Mujeres Empresarias de #pozuelo entrega sus distinciones



- 7 ¿Sientes que necesitas mejorar tu vida? Si es así #PsicologíaVivancos te puede ayudar @Vivancospsi



- 8 #Pozuelo de Alarcón rinde homenaje a Miguel Ángel Blanco en el XX Aniversario de su secuestro y asesinato



9 El @PSOEPozuelo pide un Pacto Local contra la violencia de género en #Pozuelo de Alarcón



10 Disfruta ya de las Rebajas en Moda femenina en MentaWai by Lola Montiel @menta_wai en Avenida de Europa



11 El presidente de @Cfpozuelo, @isaac_cardoso_, será el encargado de dar el pregón de las Fiestas de Nuestra Señora de la Consolación 2017



12 La compraventa de viviendas subió un 32,6 % en junio en #Madrid



13 Los vecinos de La Cabaña los más contentos de un Pleno veraniego #pozuelo



14 @POLICIA detiene al autor de un secuestro virtual con el que estafaron 3.000 euros a una mujer de #Madrid



15 La Comunidad destina más de 96 millones a la extinción y prevención de incendios forestales



16 @ayto_pozuelo y la asociación de familias numerosas de #Pozuelo seguirán colaborando



Celebra tus eventos con nosotros



RESTAURANTE EL CIELO DE URRECHU - POZUELO DE ALARCÓN
www.cielodeurrechu.com - TELÉFONO: 91 709 32 85



- 17 Una nueva glorieta en la M-515 descongestionará el tráfico a la altura de Monteclaro y la @ufvmadrid



- 18 El paro baja en #Madrid en 114.100 personas en un año, hasta el 13,04%, nivel de 2008



- 19 La @ComunidadMadrid convoca 350 nuevas plazas de jefes de sector de @metro_madrid



- 20 Chenoa, Efecto Pasillo, el D'j "El Pulpo" y Seguridad Social actuarán en las fiestas de septiembre de #Pozuelo



- 21 Centenares de aficionados recuerdan a Fandiño en el ruedo de #LasVentas



- 22 Carlos Martínez Fernández Convocado Para Disputar El Campeonato Del Mundo De Natación Paralímpica En Ciudad De Méjico.



- 23 #Madrid lidera la llegada de turistas extranjeros a #España en el primer semestre del año



¡CAMPAMENTO URBANO DE TEATRO Y CINE!

¡RODAJE DE CORTOMETRAJES!
+ CURSOS DE:

TEATRO
INICIACIÓN AL CINE
PREPARACIÓN PARA CÁSTINGS

www.makingactors.com

GRUPOS POR EDADES
NIÑ@s Y JÓVENES





RE/MAX®
Properties
POZUELO

¡TE ESTAMOS ESPERANDO!



Jorge Queipo
Broker/Owner RE/MAX Properties
Docente Escuela RE/MAX España
Premio Broker del año 2016
Premio Executive Club 2016
European Elite Broker 2016

Debido al gran éxito y crecimiento que estamos teniendo en la oficina **RE/MAX Properties de Pozuelo Estación** por las numerosas ventas que gestionamos, y que nos hace estar entre las oficinas RE/MAX TOP 5 de Madrid por ventas, ESTAMOS AMPLIANDO NUESTRO EQUIPO COMERCIAL, POR LO QUE NOS ENCONTRAMOS EN BÚSQUEDA ACTIVA DE LOS MEJORES ASESORES INMOBILIARIOS, QUE QUIERAN DESARROLLAR UNA CARRERA PROFESIONAL CON NOSOTROS.

Tendrás la mejor formación del sector en la Escuela RE/MAX España en Aravaca, y de la mano del Broker del año, Jorge Queipo.

Los mayores honorarios del mercado, comenzando en el 40% de los ingresos que generes.

Conviértete en tu propio jefe con el respaldo de la INMOBILIARIA Nº 1 EN EL MUNDO Y DE LA MANO DEL BROKER DEL AÑO, CON ÉXITOS PROBADOS.

Ven a conocerme y te diré por qué somos los mejores. Hay muchas razones por las que tenemos óptimos resultados.

Envía tu CV a jorge.queipo@remax.es o llámanos al **91 621 66 89**.

NUESTRO ÉXITO RESIDE EN UNA PALABRA,
... **¡VENDIDO!**

RE/MAX PROPERTIES POZUELO

PZA.GOBERNADOR, s/n (POZUELO ESTACIÓN) , Pozuelo de Alarcón.MADRID
properties@remax.es +34 91 621.66.89 www.properties.remax.es



[24] @ayto_pozuelo refuerza la limpieza de excrementos caninos con la creación de una nueva brigada #pozuelo



[25] El Cubo Espacio Joven continúa en agosto con su programa de actividades para jóvenes #pozuelo



[26] @albertocontador se despedirá del ciclismo profesional en la próxima Vuelta a España. Adiós a un gran campeón.



[27] Música y cine al aire libre para cerrar Los Veranos de #Pozuelo



[28] La @ComunidadMadrid destina 750.000€ para actividades culturales y la cinematografía en la región



[29] La @BNE_biblioteca recibe el archivo gráfico del dibujante Dátile



[30] 2-1 El @realmadrid aumenta su hegemonía en Europa #SupercopaDeEuropa



[31] Continúa abierto el plazo de pre-inscripción para los talleres culturales del curso 2017/2018 #Pozuelo



[32] Ayudas a familias que acojan menores y a personas con discapacidad Ω



Diseño | Profesionalidad | Producto

Calidad | Economía | Innovación | Servicio

www.proyectobano.com



PROYECTO
BAÑO

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

Especialistas en la reforma
del cuarto de baño
416 266 134

C/ Mónaco, 46
Soho de Európolis
Las Rozas de Madrid
comercial@proyectobano.com

El Método Pilates

¿Qué es el Método Pilates?

El Método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico que ayuda a mejorar la fuerza física, flexibilidad, coordinación y sensación de bienestar en nuestra vida cotidiana, así como a reducir los niveles de estrés y/o lesiones. Su ejecución precisa, consciente y controlada puede ser altamente beneficiosa en todas y cada una de las personas.

¿En qué consiste el Método Pilates?

Los principios en los que se basa Pilates se pueden resumir en: re-educación postural, movimiento consciente y control motor. Sus ejercicios pueden realizarse tanto en suelo como en máquinas, con o sin complementos, trabajando de manera simultánea varios grupos musculares y centrando siempre la atención en los músculos que estabilizan y movilizan la columna vertebral: zona abdominal, espalda, cintura pélvica y cintura escapular. Sin restar importancia a la respiración como elemento fundamental para una correcta ejecución.

¿Por qué elegir el Método Pilates y no otros?

Muchas disciplinas impartidas a día de hoy basan los ejercicios en el rendimiento deportivo trabajando de manera sistemática, con escaso control técnico e intensivamente, lo que se traduce en fatiga extrema, lesiones musculares y acelerar el proceso de envejecimiento celular. Como contraposición se encuentra el Método Pilates donde prevalece la calidad frente a la cantidad: nos centramos en la precisión de

una serie de ejercicios y su movimiento consciente e inteligente. Salud frente a rendimiento.

A quién está dirigido

Cualquier persona, haya practicado o no deporte anteriormente, puede verse beneficiado del Método Pilates. Gente que ha intentado otras disciplinas y han abandonado por su intensidad e incluso han acabado lesionándose, pueden encontrar un sitio donde sentirse bien. Por otro lado los asiduos a un tipo de entrenamiento, donde ven en el Pilates el complemento perfecto para completar su programa. Y por último y de gran importancia, el alto porcentaje de población que sufre patologías osteomusculares relacionadas con patrones posturales, malos movimientos o baja condición física entre otros.

Beneficios del Método Pilates

Su diferencia con respecto a otros tipos ejercicios radica en el tipo de fibras musculares que trabaja así como el ejercicio anaeróbico, lo que se traduce no en la quema de grasa corporal sino en definición y tonificación muscular con una notoria ganancia de fuerza. No es necesario salir fatigado e hiperventilando para notar que un trabajo está bien hecho. Otros beneficios a percibir son:

“Con 10 sesiones sentirá la diferencia, con 20 sesiones verá la diferencia, con 30 sesiones habrá cambiado su cuerpo” (Joseph H. Pilates)

- Re-educación postural
- Fuerza
- Autoconciencia
- Concentración
- Coordinación
- Flexibilidad
- Prevención de lesiones
- Bienestar y calidad de vida

Pilates en Clínica CEMTRO

Privadas o individuales: Nos referimos a la forma en la que todo el mundo debería realizar Pilates, sobre todo en caso de tener lesiones o dolencias, ya que requiere de una serie de adaptaciones, modificaciones y atención específicas para la persona y su lesión. Ese tipo de clases se realizan en su totalidad en máquinas.

Semiprivadas: Admiten a 2 personas, y al igual que las privadas son realizadas en máquinas. Evaluaremos sus aptitudes para ajustar a la persona en el horario y grupo óptimo y así poder ofrecerle la mejor clase y nivel con la intención de que haya la mayor homogeneidad posible.

Colectivas: Máximo 5 personas. A diferencia de las anteriores se realizan exclusivamente en suelo y con complementos. Dirigidas a personas sin patologías o lesiones graves que quieran mantener un buen acondicionamiento físico.

Embarazo: Dirigidas al trabajo de movilidad articular, flexibilidad, respiración, circulación y suelo pélvico. Exclusivas para mujeres en estado gestacional y con un máximo de 5 personas.



FISIOTERAPIA CEMTRO

Tu salud nuestro objetivo

- Traumatología y Medicina Deportiva.
- Rehabilitación.
- Fisioterapia.
- Nutrición y Dietética.
- Pilates (Suelo y Máquinas) y Pilates embarazo.
- Readaptación Deportiva.

Calle París, 4 — Pozuelo de Alarcón

Tlf. 91 351 35 28 — pozuelo@fisioterapiacentro.com



Nuestro propósito es Curar, Prevenir y Recuperar a nuestros Pacientes

Distinciones AMEP



La Asociación de Mujeres Empresarias de Pozuelo de Alarcón, son un grupo de mujeres emprendedoras del Municipio de muy diversa procedencia pero con un factor común: ser mujeres luchadoras y trabajadoras.

El pasado julio, tuvo lugar la cuarta edición de las distinciones AMEP 2017 en el hotel AC de La Finca, distinción que otorgan en reconocimiento a la labor realizada a distintos profesionales, siendo una de las muchas iniciativas que llevan a cabo desde hace ya cuatro años.

Un premio que reconoce el prestigio de entidades como Banco Sabadell, Antonio Catalán (fundador de la cadena AC hoteles) entre otros y que cuenta con la alcaldesa Susana Pérez Quisilant como Socia de Honor.

En esta última edición 2017, los premios han recaído:

Distinción como empresa pública en D^a Estíbaliz Palma Varona, Comisaria Jefe de la Policía Nacional de Pozuelo, destacando su labor e implicación con nuestro municipio.

Distinción como empresa privada, en la publicación Pozuelo IN, revista mensual independiente, por su labor realizada por y para Pozuelo de Alarcón.

Distinción a la socia 2017, recaído en Rosa Sánchez, tesorera de la asociación, por su labor, dedicación y capacidad de organización.

Distinción socia honorífica, Teresa Goya, Presidenta de la asociación hasta el pasado mes de mayo, una mujer que siendo la socia fundadora, ha defendido los valores de la asociación de forma incansable.

Pozuelo IN siempre ha reconocido la labor de AMEP Pozuelo y de sus socias, estando en cada acto realizado, en cada invitación recibida y en cada premio otorgado. Para el equipo de Pozuelo IN es todo un honor recibir el premio de Distinción como entidad privada, por realizar un trabajo que nos llena de orgullo y satisfacción, poniendo nuestro granito de arena a este municipio y ayudando a tener visibilidad a todas aquellas empresas y entidades que lo consideren oportuno acercándoles a todos los hogares de Pozuelo.

Gracias AMEP, gracias a todas las socias y a Mercedes Rico, nueva Presidenta por reconocer nuestro esfuerzo diario, pero en especial, muchísimas gracias a Teresa Goya y a Rosa Sánchez por como sois y por vuestra cercanía. Ω

Impresión, buzoneo
y reparto de publicidad,
folletos y catálogos
allí donde quieras llegar...
910 27 10 94
Seriedad y eficacia.



Meiga Media S.L.



APROVECHE ESTOS DESCUENTOS EN SU ITV

GASOLINA
27'75€

DIESEL
37'75€

MOTOS
27'50€

oca itv

Puede reservar cita previa en
91 372 40 50
www.ocaity.com



Y además, los **mejores precios** de la
zona en nuestra nueva gasolinera

benzoe
lowcost
www.ocaity.com/benzoe

GASOLINERA

**MEJORES
PRECIOS**



Recorte y entregue este cupón para disfrutar de los descuentos, o si lo prefiere, enséñenos una foto del cupón antes de pasar la inspección.
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 31/12/2017.



2 8 8 2 0 1 0 2 1 5 0 1

ADELGACE COMIENDO

Perder peso de forma segura y responsable es posible



Dr. Santiago Vidal Mauriz
Licenciado en Medicina y Cirugía

Basta de dietas milagrosas y productos mágicos, secretos u ocultos. Todos, absolutamente todos, podemos y debemos controlar nuestro peso. Sólo con que usted conozca la verdad le hará fuerte para enfrentar esos pocos o muchos kilos de más. Preste atención y seguro que lo logrará. Una vez descartado que podemos padecer una enfermedad que nos pueda provocar un aumento de peso no deseado, nos pondremos en dirección a conseguir ese peso correcto. Todos sabemos que lo importante es lograr el peso ideal y no recuperarlo. Pues bien, tenemos que saber que existen unas células llamadas adipocitos o lipocitos, estas células esféricas tienen como misión almacenar grasas, el 95% de su contenido son lípidos, son una reserva de energía y regulador de nuestra temperatura corporal. Le serán familiares las kilocalorías que tienen los alimentos, cuanto más grasas tienen más calorías y la consecuencia es más peso. Quiero que se imagine el adipocito como un globo de tamaño normal, cuantas más calorías ingerimos más reservas

acumulamos. Los adipocitos no se multiplican si no que se hinchan de la misma forma que un globo cuando se le insufla aire. Por lo tanto estas células aumentan de tamaño acumulando grasas, lo que se traduce en aumento de peso.

DIETAS MILAGRO, TRATAMIENTOS AGRESIVOS PARA PERDER PESO Y EL EFECTO REBOTE

Las dietas para perder peso rápidamente son ineficaces y peligrosas, lo entenderá fácilmente. Esos adipocitos a los que hacíamos referencia, que se han llenado de grasa, han aumentado de tamaño. Las dietas agresivas para perder peso sólo consiguen que estas células se “desinflen”, se vacíen rápidamente pero no reducen su tamaño, reducirlos debería ser nuestro objetivo si queremos adelgazar

y oligoelementos esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. A pesar de toda la información a la que tenemos acceso hoy en día, es imprescindible ponerse en manos de profesionales de la salud para que nos guíen correctamente.

Estos son los motivos por los cuales necesitamos un tiempo prudencial para disminuir el peso racionalmente, no se obsesione con adelgazar de forma brusca.

PERDER HASTA 3 KG MENSUALES

En este punto se preguntará que cantidad de peso es seguro perder, hasta 3 kg de peso por cada mes es razonable. Si logramos reducir el tamaño de nuestros lipocitos nos costará recuperar peso y

habremos logrado el objetivo previsto.

En usted está el secreto, su actitud y su predisposición a ganar en salud.

Usted debe saber que puede y debe plantearse como objetivo equilibrar su peso para mejorar física y psíquicamente.

Usted debe visualizarse corporalmente elegante y saludable.

Sólo usted es capaz de lograrlo y usted puede.

¿CÓMO HACERLO?

Plantearse como objetivo lucir una prenda que siempre deseó ponerse, incluso puede comprarla y fijar una fecha para estrenarla, teniendo en cuenta los 3 Kg mensuales. Esto puede ser su objetivo físico.

Usted seguramente ha superado en su vida momentos complicados, ¿no va a ser capaz de quitarse esos kilos de más que sólo dependen de usted?, ¡Seguro que sí!

¿Ha pensado en estar más ágil y dinámico/a, como seguramente lo estuvo en algún momento de su vida?

Y sobre todo no, no hay nada más satisfactorio que lograr un objetivo que se ha



de forma saludable, segura y definitiva. Por lo tanto aun comiendo relativamente poco el adipocito vuelve a llenarse de grasa con facilidad y aparece el famoso “efecto rebote” que consiste en bajar de peso rápidamente y volver a ganarlo de forma casi inmediata, en muchos casos incluso sobrepasar el peso inicial. Además muchas de estas dietas tienen importantes carencias o excesos de ciertos nutrientes lo que puede afectar seriamente a la salud, por ejemplo, una dieta con un exceso de proteínas podría dañar nuestros riñones. Otros regímenes tienen deficiencias en vitaminas, minerales

propuesto. ¡Usted puede!

A partir de hoy puede empezar a borrar la palabra imposible de los diccionarios.

Y AHORA EL CÓMO

Ni mañana, ni a principio de mes, ni cuando termine las vacaciones, ni después de las fiestas. ¡Es hoy y ahora!

Vamos a ponernos en marcha, si podemos ir a un gimnasio para que nos pongan una serie de ejercicios adecuados a nuestro estado físico siempre será bueno. Aún si no nos es posible también hay soluciones, una simple caminata de 30 minutos diarios a paso ligero, sin correr, ayudará a nuestro organismo a incrementar la eliminación de calorías, mejorará la circulación cardiovascular y el retorno venoso. Recuerde que practicar ejercicio de forma intensa si aún no ha perdido peso puede perjudicar sus articulaciones, además el ejercicio no debe cansarnos ya que puede llevarnos a abandonarlo.

Hay un ejercicio aparentemente muy fácil, que seguramente nos ayudará mucho, acostados en la cama boca arriba con una almohada pequeña colocada debajo de la cintura hacemos con las piernas la bicicleta en el aire, si logra hacerlo durante 2 minutos seguidos ya habrá conseguido eliminar casi 100 calorías de golpe. Mientras hace este ejercicio puede colocar la mano sobre el abdomen y comprobar la importante contracción de sus músculos abdominales. Si se cansa haga un minuto y retome. Este ejercicio le permitirá reducir volumen en el abdomen y se sentirá mucho mejor, serán los dos minutos mejor empleados del día. Su objetivo será llegar a cuatro minutos.

NO SE VA A PONER A DIETA, VA A CAMBIAR SUS HÁBITOS

Seguir una dieta implica un principio y un final, cambiar sus hábitos será algo definitivo. Cuando lo haga se preguntará como podía vivir antes alimentándose de otra manera.

A continuación se ofrece un plan de 1.300 kcal con varias opciones para cada una de las comidas. Combine a su gusto los diferentes desayunos, los aperitivos de media mañana, las meriendas y las cenas, pero respete las cantidades indicadas. Y recuerde:

- Utilizar técnicas de cocción sencillas no significa elaborar una dieta poco apetecible.

La exquisita cocina mediterránea, alabada por especialistas de todo el mundo, puede degustarse de forma aún más sana si prescindimos de los guisos sin grasas animales y utilizamos el aceite de oliva justo.

- Las verduras cocinadas al vapor o en olla exprés conservan mucho más el sabor y las vitaminas.

- Los alimentos a la plancha y asados con guarnición de hortalizas son una combinación vistosa y sabrosa.

- Los pesos de los alimentos son en crudo, incluida la parte no comestible del alimento.

- Debe comer despacio y masticando bien. No picar entre horas.

- Haga 5 comidas diarias, esto marcará la diferencia.

DESAYUNOS Y MERIENDAS

—Leche semidesnatada o bebida vegetal (200 cc) o con café, 2 rebanadas de pan tostado, azúcar (10 g) y una pieza de fruta de temporada.

—Una infusión (té, manzanilla, tila, etc.) 2 rebanadas de pan tostado con margarina vegetal (10 g) y zumo de naranja (200 ml).

—Una infusión, un yogur natural semidesnatado o vegetal y 2 rebanadas de pan tostado con jamón York (60 g).

—Un vaso de leche semidesnatada o bebida vegetal (200 cc) con café, azúcar (10 g) y 4 galletas María.

—Dos yogures semidesnatados naturales o vegetales con 3 galletas María o similar y una infusión.

MEDIA MAÑANA

—Una pieza de fruta de temporada (150 g) y queso de Burgos (50 g) con membrillo (30 g).

—Jamón York (40 g) con pan blanco (30 g).

—Un yogur semidesnatado natural o vegetal con un vaso de zumo de naranja (175 ml).

COMIDAS Y CENAS

OPCIÓN 1

—Judías verdes hervidas (200 g) con patatas (50 g).

—Pechuga de pollo a la plancha (100 g) con ensalada de lechuga (50 g) y tomate (50 g).

—Una pieza de fruta de temporada.

—20 g de pan.

—Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml).

OPCIÓN 2

—Acelgas con patatas, 200 g de acelgas, 50 g de patata.

—Gallo a la plancha (100 g) con ensalada de lechuga (50 g) y tomate (50 g).

—Una pieza de fruta de temporada.

—20 g de pan.

—Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml).

OPCIÓN 3

—Legumbre estofada: 50 g judías, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento verde.

—Merluza al horno (100 g) con limón y lechuga (75 g).

—Una pieza de fruta de temporada.

—20 g de pan.

—Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml).

OPCIÓN 4

—Sopa de verduras (200 ml) con patatas (50 g).

—Tortilla francesa de un huevo con jamón York.

—Un yogur semidesnatado o vegetal.

—20 g de pan.

—Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml).

OPCIÓN 5

—Macarrones con tomate: 40 g macarrones, 50 g tomate.

—Pechuga de pollo a la plancha (100 g).

—Guarnición: lechuga (50 g), cebolla (20 g).

—Una pieza de fruta de temporada.

—20 g de pan.

—Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml).

OPCIÓN 6

—Arroz (45 g) con zanahoria (100 g).

—Mero a la plancha (100 g) con limón.

—Una pieza de fruta de temporada.

—20 g de pan.

—Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml).

OPCIÓN 7

—Menestra de verduras (peso total de la verdura 200 g, 50 de patatas).

—100 g filete de ternera a la plancha con pimiento (50 g).

—Una pieza de fruta de temporada.

—20 g de pan.

—Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml).

OPCIÓN 8

—Ensalada mixta de lechuga (50 g), tomate (50 g), zanahoria (50 g) y espárragos (75 g).

—Filete de bacalao a la plancha (125 g) con limón.

—Una pieza de fruta de temporada.

—20 g de pan.

—Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml).

OPCIÓN 9

—Verdura hervida (200 g) con patata (50 g).

—Filete de pavo (100 g) con guarnición de guisantes y zanahorias (60 g).

—Una pieza de fruta de temporada.

—20 g de pan.

—Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml).

OPCIÓN 10

—Arroz blanco (50 g) cocido con salsa de tomate (30 g) y un huevo frito.

—Ensalada de lechuga (75 g).

—Una pieza de fruta de temporada.

—20 g de pan.

—Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml).

¿Este plan es útil para adelgazar y controlar las grasas entre ellas el colesterol? Efectivamente lo es, además podemos encontrar en las farmacias un complemento alimenticio, BiNarval Plus Z que contiene: N-Acetil-D-Glucosamina que ayuda a controlar el colesterol y Zinc que contribuye a un metabolismo normal de los ácidos grasos y los hidratos de carbono, con lo que se convierte en un complemento ideal para lograr nuestro objetivo.

Pozuelo, epicentro artístico durante el mes de julio

DURANTE EL MES DE JULIO, POZUELO DE ALARCÓN HA SIDO TESTIGO DE LA MAYOR CONCENTRACIÓN DE TALENTOS Y MAESTROS DE REFERENCIA DEL MUNDO, CON MÁS DE 485 ALUMNOS VENIDOS DE 42 PAÍSES. CONVIRTIÉNDOSE ASÍ, EN EL FESTIVAL INTERNACIONAL MÁS IMPORTANTE DE ESPAÑA Y EL TERCERO DEL MUNDO. Por Visi Gramos



Pozuelo In, ha querido ser testigo de este acontecimiento cultural único. Nos reciben en la Escuela Municipal de Música y Danza, Fernando Molina y Jimmy Lim, co-directores de Forum Musikae y quienes han hecho posible este sueño.

Fernando, Jimmy, ¿Cómo es posible conseguir tal concentración de talento y maestros de primera línea del panorama musical?

Los dos somos pianistas, llevamos 20 años haciendo y creciendo con este proyecto, creamos este tipo de proyectos en distintos espacios, con la intención de unir los talentos mundiales y darles la oportunidad de crecer y relacionarse entre sí y con los más grandes. ForumMusikae, se caracteriza por hacer siempre cosas algo distintas y diferentes. Nosotros construimos, no destruimos.

¿Cómo surge este proyecto en Pozuelo?

Llevamos varios años en Pozuelo, y este año el Ayuntamiento de Pozuelo

de Alarcón, sacó a concurso el poder hacer un festival internacional de música y danza, tuvimos la suerte de ser seleccionados y lo que hemos desarrollado durante este mes de julio, es un conjunto de conciertos y master clases, impartidas en estas maravillosas instalaciones de la escuela municipal de Música y Danza, con 4 conciertos Irrepetibles en el teatro Mira los sábados. Decimos irrepetibles porque lo que hemos reunido aquí, en este festival, ha sido a 76 maestros con 485 alumnos matriculados oficialmente de 42 nacionalidades distintas, convirtiéndose en el primer festival y curso de toda España y el tercero de todo el mundo. Hemos conseguido que venga a formarse a Pozuelo de Alarcón, todo el talento de todas las partes y rincones del Mundo con los mejores maestros de referencia.

Ha sido un éxito, un fórum fantástico, y ya que ha sido organizado por el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, lo que necesitamos es que el pueblo de Pozuelo lo conozca y venga a disfrutar.

¿Qué afluencia han tenido los conciertos en el teatro Mira?

Ha sido tremenda. Viene la gente de Madrid por un motivo: la dirección artística del festival de conciertos es de Asier Polo, el músico más grande del panorama actual, considerado el mejor violonchelista del mundo. Gracias a Asier, podemos contar con este extraordinario profesorado durante las tres semanas, y de poder hacer con ellos cuartetos y quintetos en los conciertos.

Son irrepetibles por dos motivos, porque es imposible ver juntos a estos profesores intérpretes en otros conciertos, y, por otra parte, el caché de cada una de estas personas es inalcanzable, y aquí lo hacen gratuitamente, por amistad. ¡Imagínate el lujo para todas las personas que vienen a estos conciertos el poder estar escuchando a los más grandes!

Los alumnos alucinan, porque estos conciertos no los tienes ni en Estrasburgo ni en Berlín, son únicos e irrepetibles; los alumnos participan con

ellos en el tercer concierto, otro momento mítico. Luego en el auditorio de la escuela, actúan todas las semanas, donde hacemos unos conciertos/concursos ante un público, que asiste gratuitamente y ejerce de jurado, y con estos votos se dan las becas para poder participar en el fórum del año siguiente.

En el mismo Forum, también tenemos dos semanas intensivas de danza con un profesorado increíble de baile clásico, español y contemporáneo (Juan Polo y Maribel Gallardo). Hemos hecho dos festivales de danza en la escuela y uno en el teatro Mira durante el segundo concierto. Una locura, una disciplina que lleva tanto trabajo, con chavales que han venido de todas partes: España, Francia, Argentina... y que cuando acaban están agotados, pero con una satisfacción tremenda.

¿A qué edad y qué requisitos se necesita para poder ser alumno del ForumMusikae de Pozuelo?

El más joven tiene 10 años, pero porque es talento. Este festival es como un master, tienes que tener mucho nivel y mucho talento para poder participar. Los normal es a partir de los 12 y 13 años que ya tienen un nivel muy alto y bastante dirigido a dedicarse a la música, o al menos intentarlo.

Da igual el instrumento que toquen, nosotros no somos muy selectivos. Nos tienen que mandar su currículum, nivel, escuela donde estudian e instrumento al que se dedican.

¿Qué aporta ser alumno de este festival?

Traemos maestros de todo el mundo para ofrecer y aportar una altísima calidad de enseñanza, dando la oportunidad de poder perfeccionarse con estos maestros desde el nivel en el que están. A partir de ahí, la oportunidad que se les da es valorar realmente el nivel que tienen, contrastar con 42 nacionalidades distintas, es decir, saber lo que se está haciendo fuera, y por supuesto, tomar contacto con grandísimos maestros y abrir caminos.

¿Qué duración tiene el curso de especialización?

Este curso de especialización de verano de formación intensiva tiene una duración de 22 días. Al acabarlo, teníamos un problema, pues los alumnos nos preguntaban dónde podían encontrar este tipo de formación y nivel durante todo el año.

Con la situación de las titulaciones y que la música nunca había estado en la Universidad, y esas indicaciones de nuestros alumnos, nos pusimos a trabajar con la Universidad Alfonso X el Sabio y después de dos años de duro trabajo, hemos conseguimos los grados oficiales en interpretación musical, y también grado máster. Es la primera vez que se consigue un título universitario.

Para los alumnos que participan en Forum ¿tiene un coste o lo cubre el Ayuntamiento?

Tiene un coste para poder cubrir los traslados y alojamientos del profesorado que es enorme.

La matrícula para piano y cuerda es de 190€ y 390€ en las especialidades de viento y acordeón.

El alumnado empadronado de Pozuelo, está becado con el 50% y los alumnos de excelencia, los que han logrado la máxima calificación en la escuela municipal de música de Pozuelo, que tienen unos 1.500 alumnos, tienen una beca del 100%

¿Va a ver continuidad?

Esperemos que si, ojalá que así sea. Estamos convencidos que el Ayuntamiento está contento. En cuanto vuelvan a sacarlo a concurso, nosotros volveremos a presentarnos. Esperemos que sea pronto para poder publicitarlo a partir de febrero. Ω



Chensi®
H i p e r h o p a r

**C/ Mártires, 18
(posterior) 28660
Boadilla del Monte
(junto al cementerio)
Tel. 918 70 96 06**

Pozuelo de Alarcón

Buscar



Gastronomía
Española



Gastronomía
Italiana



Gastronomía
Americana



Gastronomía
Oriental



Centros Comerciales
Grandes Superficies



Educación
**Centros
Educativos**



Educación
**Actividades
Extraescolares**



Educación
Infantil



Educación
**Primaria
y Secundaria**



Tecnología
Juguetes



LUXURY LIVING WORLDWIDE

Paraísos exclusivos en el corazón de Madrid



zarosan
GRUPO



Pisos, áticos, casas en venta y alquiler en Aravaca y Pozuelo de Alarcón. Casas exclusivas en La Finca, Valdemarín, Monte Claro, Monte Alina, Prado largo, Diplomáticos y la Florida.

WWW.ZAROSAN.ES | WWW.ZAROSAN.COM

Zarosan Grupo. Calle Ramón Jiménez 9, Pozuelo de Alarcón. 28223, Madrid - Spain

T. +34 91 3521703 | info@zarosan.com



GLOBAL
LUXURY.

ZAROSAN REAL ESTATE

Ponemos a su disposición un abanico de posibilidades a su medida, con un alto grado de experiencia en construcción, promoción inmobiliaria, arquitectura, obras, interiorismo, rehabilitaciones y gestión de suelo. Así lo reconoce nuestra trayectoria de más de 30 años y todos los proyectos realizados.

Fernando Sánchez Dragó:

“Tengo éxito
con las mujeres
porque soy
un hombre
como el de antes”

Por Katy Mikhailova
@katymikhailova

VIAJE POR LA SEXUALIDAD, LA SOCIEDAD
Y LA POLÍTICA CON UNO DE LOS ESCRITORES
ESPAÑOLES MÁS BRILLANTES Y POLÉMICOS



Fernando llega a la Plaza de Conde de Miranda acompañado del brazo de su nueva compañera sentimental, Laura. Nada más saludarnos, no duda en espetarle a Carmen: “¿a qué se parece a Audrey Hepburn?”. Fernando -Fernando como a mí me gusta llamarle- es así. Espontáneo, directo, a veces indiscreto pero elegante a la vez. Ella, de compleción pequeña, goza de una melena morena y corta, con ojos grandes y una piel nacarada (y uno 40 años más joven que él).

Dragó es uno de esos seres sobre los que se ha escrito de todo; él, sin duda, el primero que ha confesado hasta lo inconfesable en sus múltiples libros, artículos o apariciones en radio o televisión. “Conforme envejezco me siento cada vez más niño”, responde Fernando a mi pregunta sobre el tiempo. Hablando de su nueva vida sentimental, sin querer acabamos hablando de su gato Soseki al que le dedicó un libro: “el único animal que te devuelve el amor incondicional es un gato”. Y es que fue Dragó el que “condujo” a morir a su mascota (para él, mucho más que esto). Si alguien tira de hemeroteca y lee por ahí eso de que lo ha pasado peor con la muerte de su gato que de su madre es, principalmente, porque Fernando tuvo que conducir al fin de la vida de su compañero felino. “Cada vez tengo peor opinión del ser humano, pues es el único ser vivo que hace daño por hacer”, afirma tajantemente el que es el autor de *La Dragontea y El Lobo Feroz*, entre otras grandes joyas literarias.

Después de 7 vidas conyugales, Dragó cree “haber estado enamorado”, aunque sólo en 2 ocasiones. Lo demás (las otras historias de amor) han sido, en palabras del madrileño, “enconamientos”.

“Un niño que ya quiere ser escritor con 5 años debe comprender que hay elementos que son obligaciones del escritor”, dice. Y entre estas enumera la batalla de las guerras, las aventuras y el amor. Y, nombrando a Ortega y Gasset, Dragó confirma que “el amor es una emoción de los poetas”, por lo que es muy normal que su vida sentimental ajetreada cobrara semejante intensidad.

“El arte es la búsqueda de lo sublime que sólo se refleja con palabras”, explica en referencia al arte de la escritura. Entonces, yo no dudo en hablarle de la musa y de esos típicos tópicos de si la inspiración te llega trabajando. “La inspiración es trabajo”, contesta. “Pero la inspiración como tal no existe”.

“El amor es un sentimiento reservado a muy pocas personas”, asegura. “El amor se ha democratizado, pero en verdad no hay nada más elitista que el amor”, añade. Y es que los expertos hablan de una caducidad de este estado que llega a los 19 meses con la efusión de la oxitocina. En esa línea, el escritor alude a la explicación del proceso de enamoramiento como un mecanismo de mamíferos que garantizan la perpetuación de la especie. Aunque asegura que hay un nivel más allá de este: el sagrado. “Existe un fenómeno amoroso que lleva, por ejemplo, a Miguel Ángel a crear un escultura como ‘El David’”. Dragó recomienda el libro de Denis de Rougemont *El Amor y Occidente* que explica la democratización del amor que procede a las guerras nucleares.

“**El varón es una especie en extinción**”, explica. “El hombre se ha ‘amaricornado’. Y este ‘hombrecito’ de nuestros tiempos multiculturalista vive ‘acojonado’, añade. Sin pelos en la lengua, muy en la línea del escritor, explica que las mujeres se han adueñado del mundo.

“Yo tengo éxito con las mujeres. Tengo 80 años y **tengo éxito con las mujeres porque soy un hombre como el de antes**”, confirma. En esta línea, considera que la figura del padre actualmente también “ha desaparecido”, por lo que muchas mujeres buscan un “padre con pene”, lo que vendría a ser el *Edipo* “perfecto”.

Pese a ser padre de 4 hijos, confiesa no haber querido tenerlos. Y es que Dragó se casó estando en la cárcel con 20 años (por oponerse a la dictadura franquista) con la que fue la primera madre de su hijo: “aquel hijo se podría decir que no existió. Con 2 años dejé de verlo y hasta los 15 no le volví a ver más”, cuenta.

A Ayanta (la hija más mediática del escritor) la concibió en Taiwán: “los tiempos empujaban a abortar, porque éramos ‘progres’ y era lo que ‘se llevaba’. Sin embargo hoy puedo decir que es una bendición de mi vida”. El tercer hijo fue un “mandato biológico”, y el cuarto, fue y es todavía, el hijo del que más disfruta, en palabras del literato.

“Les hacía regalos dándole hijos”, confiesa. En esta línea, recomienda leer *Pacto de sangre* que escribe con Ayanta Barilli.

SOBRE EL FUTURO INCIERTO DE UN PLANETA LLAMADO TIERRA Y DE LA ESTUPIDEZ HUMANA

El recuerdo que guarda Fernando Sánchez Dragó de Pozuelo de Alarcón es cuando menos divertido. Grabando un programa con Julia Otero para Onda Cero con “pozueleros ilustres” le presentaron a Iker. Dragó creyó que era Iker Jiménez y no fue capaz de reconocer a Iker Casillas el futbolista. “No sé nada de fútbol. Me aburre como a una ostra”, asegura, a pesar de haber sido abonado del Real Madrid hasta la adolescencia.

“Me encantan los toros pero no hablo de ellos todo el día, como sí ocurre con el fútbol en esta sociedad. El fútbol lo ha invadido todo y es un mecanismo de estupidización del hombre”, cuenta.

Ajeno a las redes sociales, confirma que internet y la televisión está haciendo muchísimo daño: “la tele es mala siempre que la uses, incluso si es para ver el programa de Dragó de La 2”.

Fernando se considera más libertino que liberal: “**el Liberalismo económico sólo puede funcionar en un mundo más despoblado**”. ¿La salvación? Que 2 de cada 3 personas fallezcan, debido a una epidemia, una catástrofe o una guerra. “Las leyes de Dios son las leyes de la física”, explica en relación a la argumentación de lo sabía que es la naturaleza para equilibrar el mundo. “El Liberalismo no sirve para gobernar una sociedad ingobernable”, confirma. Y no duda ni un segundo en hablar de la llamada que recibió de Donald Trump cuando el norteamericano ganó las elecciones para agradecerle su apoyo recibido: “soy uno de los dos escritores españoles, junto a Juan Manuel Prada -el de ‘Coños’- que han apoyado al republicano. Cuando nos visite le llevaré a los toros”. Prosigue contando la interesante conversación que mantuvo con el actual presidente de los EE. UU.: “**Trump me confesó que están aún en búsqueda de las señas de identidad del pueblo americano**, mientras que aquí en



EL
BARCO
APARICIO

TABERNA MARINERA

AHORA ABRIMOS
TAMBIÉN POR LA NOCHE

Benigno Granizo, 20
Pozuelo de Alarcón, 28224

Tel.: 91 715 79 29

www.barcoaparicio.com



facebook.com/EL-BARCO-APARICIO




BISTEC
Cortes Selectos

CARNES PREMIUM

ARGENTINA · URUGUAY · IRLANDA · NUEVA ZELANDA · E.E.U.U. · Y MÁS...

SALSAS · VINOS · CONDIMENTOS

MADRID AVDA. EUROPA 22 · POZUELO DE ALARCÓN · 91 041 40 73
BARCELONA CARRER DELS VERGÓS, 5 · 93 118 64 38

www.BISTEC.eu



cluny
Colegio San José de Cluny
Pozuelo de Alarcón

Cuando la tradición da respuesta al futuro



De 1 a 18 años. Concertado en 2º ciclo de Infantil, Primaria y ESO. Formación integral.
Acompañamiento individualizado. Idiomas: Inglés (Proyecto C.E.L.A.) y Francés. Viajes al extranjero.
Metodologías activas. Desarrollo de capacidades. Proyectos de enriquecimiento curricular.

Síguenos   

Avda Juan XXIII, 7. 28224 Pozuelo de Alarcón. Madrid. Tel.: 91 352 06 48. e-mail: secretariapozuelo@cluny.es



España (que tenemos raíces e historia), otros se las intentan cargar”.

“El triunfo de Trump es el triunfo de la incorrección política”, dice un Dragó tajante que se declara como “*Putiniano furibundo*”.

Después, con cierta dosis de dramatismo al más puro estilo del autor, no duda en opinar que “estamos al borde de una nueva guerra mundial” debido al terrorismo.

Sobre la política nacional no teme contar que simpatiza con el programa de VOX aunque no les vote: “en verdad ayudo más a VOX contando que les apoyo que yendo a votarles”. Y añade que “*Podemos* es un partido trepa que genera odio a la libertad y a la cultura”.

“La izquierda es una secta del puritanismo disfrazada con estridencias del Orgullo Gay”, habla sin tapujos, asegurando que las religiones monoteístas son una “gran catástrofe”.

“Siempre he defendido la homosexualidad y lo seguiré haciendo, pero el Orgullo Gay me parece una horterada”,

dice. “Aunque yo siempre he sido ‘pansexual’”, añade. Lo que me recuerda a aquella otra entrevista que me concedió hace 6 años en la que hablamos de esa costumbre de Fernando de disfrazarse de mujer mientras mantenía encuentros sexuales con otras “fémimas” para intentar descubrir el orgasmo femenino.

De alguna extraña manera, y aun dejando atrás la conversación sobre el amor, el desamor y el porqué llamarle al sexo amor cuando es sexo, este tema vuelve a ganar fuerza durante la cena. “El liberalismo real consiste en gobernar el sexo”, detalla. Y es que en griego <libido> y <energía> se expresan con una misma palabra. Y fue Nietzsche quien decía eso de que “quien gobierne la libido gobernará la energía”. Energía no le falta. Sexo, supongo que tampoco, pero esta pregunta me la guardo para el próximo encuentro. Ω

¿Sabías que...?

Fernando Sánchez Dragó nació un 2 de octubre de 1936 en el Barrio de Salamanca de Madrid y estudió en el Colegio del Pilar. Su padre, Fernando Sánchez Monreal, fue un prestigioso periodista afín de la ideología republicana conservadora, que fue asesinado por los sublevados en septiembre del 36 cerca de Burgos, historia contada por Dragó en *Muertes Paralelas*. En los años 50 y 60 Fernando durante su juventud fue miembro del PCE, participando además en múltiples manifestaciones antifranquistas, razón por la cual termina siendo encarcelado en 1956. Ahí pasa 16 meses y posteriormente 7 años en el exilio. Fernando se licenció en Filología Románica y en Lenguas Modernas, especializándose en Italiano, y se doctoró en Letras por la Universidad de Madrid. Comenzó su carrera profesional impartiendo clases de literatura española en el Instituto Cervantes de Madrid.

Panorama Majadahonda

Chalets de 4 a 6 dormitorios



desde 649.700 €

PARCELAS DE MÁS DE 750 M²
DE 4 A 6 DORMITORIOS

Excelente localización

Urbanización cerrada con seguridad 24h.

Situada en una de las zonas de mayor proyección de Majadahonda, el nuevo desarrollo Los Satélites. Próxima a colegios, al centro comercial Equinoccio y al Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda.

Viviendas en una sola planta con posibilidad de ampliación a dos plantas, con una distribución muy funcional. Cuenta con una **piscina de agua salina** y la cocina totalmente amueblada y **equipada con electrodomésticos**.



Food & Drink

Por V. Gramos

¿CACHOPO, SAN JACOB O CORDON BLEU?

TODOS TIENEN SU ORIGEN EN SUIZA, INICIALMENTE SE TRATABA DE UN EMPANADO DE JAMÓN COCIDO ALREDEDOR DE QUESO GRUYÈRE, CON EL TIEMPO ESTE PLATO SE VA POPULARIZANDO Y EXTENDIENDO, Y SEGÚN AVANZAN, VA ADAPTÁNDOSE A LAS NECESIDADES, GUSTOS Y PRODUCTOS DE LOS DISTINTOS PAÍSES

En Asturias se llama Cachopo, donde su actual receta consiste en un doble filete de ternera empanado con Jamon serrano y queso en su interior.

En Extremadura se defiende el San Jacobo, que lo diferencia del anterior haciéndolo con solomillo de ternera certificada y no filete, y el jamón con

Denominación de Origen, que no es lo mismo que serrano, por supuesto el queso, que tampoco vale cualquiera, tiene que ser un auténtico Torta del Casar.

Y el denominado Cordon Bleu, llegado de Francia, lo engloba todo, desde el básico suizo de jamón y queso, hasta

sus variantes con las distintas carnes (cerdo, pollo o ternera) y no por ello pierde el nombre.

Hoy nosotros nos quedamos con el San Jacobo, porque nuestra visita es a un restaurante extremeño, con productos seleccionados y traídos directamente de esa gran tierra.

Hablamos del restaurante DOSCA III,

en Vía dos Castillas, 9. Donde es famosa la carne de Retinto, una raza de ganado vacuno autóctona de España, alimentada en absoluta libertad de aquello que aquellas tierras ofrecen: pastos, arbustos, ramas y bellotas, en las grandes dehesas de Andalucía y Extremadura.

Guillermo Cayado Marqués nació en Olivenza, allí abrió su primer DOSCA, se traslada a Badajoz, donde nace DOSCA II y después de 25 años, se afina en Pozuelo de Alarcón, donde ya vivía su hermana, para seguir con su cocina extremeña, hace cuatro años nace DOSCA III. El mismo se encarga de la cocina. Con Fernando Bárcenas, Cordon Bleu de Valencia y con Jonathan, otro cocinero defensor de la cocina extremeña, van cambiando ideas e innovando nuevos productos y recetas. Por eso en Dosca III, aunque la carta no varía, cada fin de semana te puedes encontrar una gran oferta de platos diferentes y sorprendentes.

¿Guillermo, que es lo más típico de la comida extremeña? ¿Qué podemos resaltar? Las migas, la Torta del Casar, las calderetas de criadillas de la tierra, los asados de cochinillo y cordero, el rabo de toro, la carrillada, y todos los platos que tengan que ver con la matanza. Nuestra tierra tiene las dehesas más impresionantes donde se crían los mejores vacunos, cerdos, ovejas y corderos. Toda nuestra gastronomía gira alrededor de lo que la dehesa nos da.





¿Qué tal acogida ha tenido la comida extremeña en Pozuelo? Muy buena, les sorprende mucho. Les encantan las migas y el San Jacobo, y muchos vienen a por la famosa carne RETINTA. También nos demandan mucho las alcachofas rellenas de Torta del Casar o de Retinto. Asimismo, hay que decir que en Pozuelo hay viviendo 8.000 extremeños, y ya te imaginas, aquí tienen su casa.

El 80% de los productos que tenemos aquí vienen de Extremadura, Los jamones, el queso, las cerezas, las patatas, los boletus, y por su puesto la carne retinta. Yo voy a Extremadura cada 15 días, para elegir el producto, es parte del éxito.

¿Postres típicos? Tenemos La Técula Mécula, un postre de mazapán con hojaldre, típico de Olivenza, aunque de origen portugués. (Olivenza perteneció a Portugal hasta el año 1801).

¿Vamos a tener algo más fresquito para el verano? Sí, claro, tenemos ya en la nueva temporada la ensalada de Perdiz, el tomate rallado con perdiz desmigada, el carpacho de oreja con cítrico de limón, el fiambre de presa (que es nuestro pulpo extremeño). Gazpacho de sandía y gazpacho de melón. Pero mucho de los productos de invierno se mantienen porque los clientes lo demandan.

Guillermo, también participas en el certamen Pozuelo de Tapas. En 2016 fueron premiadas dos de tus tapas. ¿cuéntanos en que consistían tus tapas?

Efectivamente, nos presentamos al certamen de Pozuelo de Tapas desde que estamos aquí, que se hace desde abril hasta mayo. En el tercer año, en 2016, quedamos los primeros y ese mismo año también nos dieron el premio a la tapa más innovadora.

Premio a la mejor tapa 2016: Cilindro de carrillada ibérica + caldillo ibérico + mousse de foie + crema de higo = un espectáculo.

Premio a la tapa más innovadora 2016: Solomillo relleno de frutos secos y muslitos de codorniz con chocolate.

Aunque tenemos carta de tapas, éstas tapas no están porque tienen muchísima elaboración y un coste muy alto. Tengo la intención en septiembre, durante una semana, poner las tapas que se presentaron de Dosca durante 2016 y 2017. Ω



RECETA DE MIGAS EXTREMEÑAS

Lo más importante es tener el pan duro partido en trocitos pequeños, al que hemos dejado húmedo durante una noche.

En una sartén grade y alta, ponemos aceite y doramos ajos machacados, pimiento rojo y verde en taquitos. Retiramos.

En ese mismo aceite, freímos torrezno, chorizo o probadura de chorizo. Esto le va a dar el colorcito rojo. Retiramos. Aquí las hacemos con el tocino de jamón.

Ponemos pimentón de la Vera y ahora es cuando añadimos las migas de pan, y el único truco es dar vueltas y vueltas, ir machando el pan, seguir con las vueltas y más vueltas a fuego lento.

Cuando ya las tienes sueltas, le añades todo lo que teníamos apartado, rectificamos sal y pimentón de la Vera. ¡Y listas!!! Lo podemos acompañar con uvas, huevo frito...

+QDRONES

¿Sueñas con volar?

www.masqdrones.com

FIESTAS DE LA CONSOLACIÓN 2017

Las Peñas y las Fiestas

Por
CARMEN MILLÁN
@CarmenMillan_7



Como cada septiembre, llegan las Fiestas en honor a Nuestra Señora de la Consolación de Pozuelo, pregón, en esta ocasión a cargo de Isaac Cardoso, actuación de la banda de música La Lira, Santa Misa y Salve Solemne, discoteca móvil, conciertos, castillos hinchables... y mucho más es de lo que vamos a disfrutar desde el sábado 2 de septiembre hasta el día 9.

Pero si hay algo que realmente anima, da luz y color y es el alma de las Fiestas, moviendo a muchísimos pozueleños y personas de municipios vecinos, son las peñas de nuestro municipio.

Seis peñas seis, son las que hay en Pozuelo, que año tras año nos hacen disfrutar de todas las actividades que organizan. Actividades para todos los vecinos que quieran ir a compartir esos momentos que nos ayudan a evadirnos del día a día, actividades taurinas, gastronómicas, musicales, infantiles... que año tras año ponen todo su esfuerzo en que las Fiestas de nuestro municipio sean únicas, con un programa amplio donde tener siempre cosas de las que disfrutar.

Como alma de las Fiestas, me gustaría resaltar la labor que realizan desde que apareciera la primera peña en Pozuelo allá por el año 68.

A continuación, paso a presentaros algunas de las caras que se esconden detrás de cada peña de nuestro municipio.

Peña El Albero



Cuentan ellos de manera jocosa, que no se sabe muy bien cuándo se fundó, pues estaban de fiesta y no se acuerdan, pero algunos testigos dicen que tras las fiestas patronales de 1985 un grupo de jovencitos, que ya pasan de los 50 años, se decidieron a crear una nueva peña.

El caso es que se registró oficialmente en noviembre de 1985 y salió por primera vez como tal en las fiestas patronales de 1986.

Hasta la fecha....que siguen dando guerra.

A la pregunta de cuántos son, contestan con gracia que es difícil responder, pues para contarlos tendrían que juntarse y estar quietos. Según nos dice Juanjo Granizo, como él es de los más formales y las matemáticas se le dan bien "estimo que seremos entre 45 pájaros y pájaras".

Su peña fue la primera en empezar a realizar cosas en las fiestas del pueblo, desde hace tiempo hacen la chocolatada del lunes, antes del encierro

y durante muchos años hicieron la pancetada en la Plaza del Padre Vallet aunque lo han sustituido por el bollo preñado. Entre sus múltiples actividades, cuentan durante tres años con los autos locos, pero sin duda, su acto más importante es la organización del "Pobre de mí".

Consiste en recorrer con velas las calles del centro a partir de las 11 de la noche del último día de fiesta a la vez que cantan "Pobre de mí".

Junto con las otras peñas y asistentes, en la plaza mayor, se quema la traca final para después ir en procesión civil a los jardinillos que rodean la Parroquia de La Asunción donde está el retablo de azulejos de La Patrona y depositando a sus pies las velas que todos llevan mientras la charanga toca "el pescador de hombres".

Una vez se deposita la última vela cantan a la Virgen "esa malagueña tan famosa que acaba diciendo guapa, guapa y guapa".

Un acto muy sencillo, como nos lo describen pero muy emocionante. Cada

uno da gracias por el año pasado y pide salud para el que entra.

Su peña es famosa por el "bautizo" de los aspirantes. Un día de las fiestas se organiza un piquete que prepara varios bidones de vino con agua que se arrojan por la cabeza de los neófitos, que de esta manera pasan a ser Alberos de pleno derecho tras la correspondiente ceremonia y juramento.

Con un fantástico sentido del humor, nos comentan que van con blusón castellano de color granate afisiándoseles por el día y agradeciéndolo por la noche y que da superpoderes "te hace perder el sentido de la vergüenza y el ridículo, llegando a hacer cosas impensables sin el puesto como rodar por el suelo al son de la ranchera rodar y rodar".

Una vez pasado el proceso de lavado e higienización del blusón, lo guardan con devoción hasta el próximo año y cuando llega el momento de sacarlo del cajón y extenderlo en la cama, todos sentimos que algo grande está a punto de pasar.



FITNESSSPORTS

Valle de las Cañas, Madrid

DANZA NATACION KARATE PADEL
**ACTIVIDADES
INFANTILES**



fitnesssports.es

TODOS LOS NIVELES Y EDADES

Peña El Botijo



Nacida en 1998, surgió de una reunión de vecinos en la calle Escalinata 1, actual sede de la peña, unas Navidades anteriores cantando un villancico que empezaba diciendo “Un botijo en la ventana...y en la ventana un botijo...” Fue en ese momento cuando decidieron pedir permiso en el Ayuntamiento para poder celebrar una cena todos juntos en los soportales el viernes de las fiestas, y así continuaron

hasta la fecha.

Compuesta por unos 40 socios de todas las edades, organizan actividades durante todo el año. Están presentes en la Cabalgata de Reyes, Día del Niño, Fiestas del Carmen y como no, las Fiestas de la Consolación en donde más presencia tienen.

Para estas Fiestas del 2017, participarán en el pasacalles el sábado, la ofrenda floral a nuestra Virgen de la Consolación el domingo mas la asistencia en la solemne procesión de la tarde.

Los vecinos de Pozuelo podremos disfrutar el martes su ya tradicional día de reparto de bocadillos y sangría, hasta acabar existencias.

Disfrutaremos a diario de su charanga que recorrerán las calles del municipio animándolas y en la que sin duda estaremos.

Muy activos en todo lo que el municipio organiza y en lo que organizan el resto de las peñas de Pozuelo con el fin de apoyar.

CURSOS DE FOTOGRAFÍA

www.fotocentroaravaca.com



FOTOCentro

Avenida Osa Mayor, 94
28023 - Aravaca - Madrid
91-357-26-65

wikoeurope@hotmail.com



SOMOSAQUAS ENGLISH CENTRE "SIMPLY SOMETHING ELSE"

Cursos para todas las edades y niveles
Clases particulares personalizadas para cada necesidad
Preparación exámenes oficiales Cambridge

*Abierto plazo matrícula
CURSO 2017/2018*

Estamos en el Edificio Foro de Somoságuas en Pozuelo de Alarcón.

TF. 917 150 907



RESTAURANTE LUQUE DE MADRID A... POZUELO

Calle Hospital, 24 • 28223 (Comida tradicional, menús...)

Peña El Tercio



La Peña El Tercio de Ntra. Sra. De la Consolación, nació en 2010. Idea surgida de un grupo de amigos, en su día todos jóvenes de entre 20 y 25 años, con la finalidad de colaborar y disfrutar de las fiestas patronales de la localidad.

Comenzaron muy humildemente en un local sin muchas comodidades y estableciéndose desde sus inicios como asociación lúdico- taurina.

Dos años trascurrieron en el mismo local, pero tras unas fiestas un poco caóticas, como ellos mismos las definen

al ser las primeras, cogen valor, se lían el capote y deciden dar un paso más creando una serie de eventos.

Quieren aportar desde su peña un pequeño grano de arena a las fiestas de Pozuelo, dirigidas a todos los pozueleros con el fin de ambientar y seguir completando el programa festivo.

Los cambios continúan y deciden trasladar la sede a otro local más amplio ubicado en la calle Doctor Cornago desde hace ya cinco años. No es una elección tomada a la ligera, pues se sitúan en pleno recorrido del encierro "tradicionalmente se encuentran

ubicadas otras peñas en fiestas tan notables como las de San Fermín y con nuestras música y charanga amenizarnos a los visitantes.

Actualmente son 16 integrantes que siguen con la fuerza, dedicación y las ganas que les caracteriza desde el primer día.

Este año, empiezan ofreciéndonos el martes día 5 de septiembre su 5ª edición del concurso infantil de recortes y terminarán con su tradicional barbacoa, que nos trae como novedad unos exquisitos pinchos morunos para todos los que se quieran acercar el viernes 8.

2017 FIESTAS DE NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN POZUELO DE ALARCÓN del 2 al 9 de septiembre

Efecto Pasillo



Chenoa



Seguridad Social



Peña Las Domingas



Comenzaron siendo un grupo de amigas y familiares con muchas ganas de realizar algo diferente en honor a las fiestas de Nuestra Señora de la Consolación. Llevando un año de reuniones y actividades, se inscriben de manera oficial el 18 de diciembre de 2013, siendo la primera y única peña de mujeres de Pozuelo.

Van por su cuarto año y aún le siguen preguntando el por qué del nombre de su peña que siempre ha causado algo de polémica, a lo que responden siempre lo mismo “somos una peña de fiestas, en principio sólo pensábamos salir el día domingo y llamarlos Peña del Domingo o domingueras, al final decidimos salir toda la semana y llamarnos Peña Las Domingas, sin más intención que pasar un buen rato entre amigas y hacer visible que un grupo de

mujeres puede constituirse en asociación con el objetivo de aportar y colaborar en las Fiestas de Nuestra Señora de la Consolación, por ello no dejamos de animar a nuestras vecinas y amigas a formar parte de nuestra asociación, todas aportamos y sumamos”.

El fin de la Peña Las Domingas es promover, organizar y realizar actos culturales y recreativos tales como: concursos, bailes, excursiones, carreras deportivas, capeas, cabalgatas alegóricas de fiestas; fomentando el espíritu de comunidad y digna convivencia, fomentando la igualdad entre las personas, sin distinciones y la participación de las mujeres en la vida cultural y social de nuestro municipio.

Y su deseo es seguir creciendo como peña y sumar asociadas, porque si hay algo en lo que creen firmemente es en el trabajo en equipo, la solidaridad y en que cada una puede aportar mucho,

por ello invitan a todos los pozueleros a las actividades que realizan y a todas las mujeres a dar el salto y sumarse a su equipo.

Desde sus inicios han organizado infinidad de actividades y colaborado en muchas otras, entre las que ofrecen este año están:

—Primer domingo de septiembre a las 13.30, 1200 raciones de empanada y sangría para degustar todo aquel que se quiera acercar, amenizadas con música.

—Lunes 4 de septiembre a las 13.00, gymcana de juegos para los niños con un “dulce” sorpresa relleno de chocolate para todos los participantes.

Agradecidas, reconocen que la asociación no podría existir sin la aportación de muchos vecinos y comerciantes de nuestro municipio que en todo momento les han ayudado con las actividades.



Acupuntura para la salud

Cuida tu salud de una forma diferente

Descubre la sabiduría tradicional china
Encuentra tu equilibrio

Tratamientos de acupuntura
Tratamientos de electroacupuntura
Tratamientos con ventosas
Acupuntura estética
Electrolipólisis (celulitis)
Tratamientos contra el dolor
Quiromasaje / masaje descontracturante
Naturopatía
Tratamientos de fertilidad
Terapias para niños y bebés
Fitoterapia
Reflexología podal

Yolanda Dorado Martín
Técnico Superior en Medicina China
技術員在中國醫藥

C/ Iglesia 5, Pozuelo de Alarcón
Cita previa 913483279/606738326
www.acupuntura-parala-salud.com
1 Hora de aparcamiento gratis

ESCUELA
INFANTIL

Alarcón

colegio

C/ SAN JORGE, 25. POZUELO DE ALARCÓN (MADRID)
TLF.: 913 527 250 - WWW.COLEGIOALAR.COM
E-MAIL: SECRETARIA@COLEGIOALAR.COM

Peña Los Mingas



Luis Pérez Castillo, Presidente de la Peña Los Mingas, nos cuenta la historia de cómo empezó la peña más antigua de Pozuelo, cuya sede se encuentra en La Inseparable. En 1970 fueron sus inicios, no sólo como pioneros en Pozuelo sino que también eran los más antiguos de la Comunidad de Madrid. La componen alrededor de 30 socios, sin tener mucha intención de que el número se vea muy aumentado aunque para la admisión de nuevos socios solo se necesita que otro socio lo presente y que la junta vote a favor, siem-

pre que sean hombres con la mayoría de edad.

Fueron vecinos de Pozuelo quienes la fundaron para ser más concretos en el año 68 pero no fue hasta el 70 cuando pudieron constituirse.

Su principal actividad son en las Fiestas de Nuestra Señora de la Consolación de Pozuelo, aunque se reúnen mensualmente, organizan campeonatos de mus, participan en la Cabalgata de Reyes...

En las Fiestas realizan actividades a diario, en este año podremos disfrutar de su concurso de tortillas al que cualquiera que lo desee puede presentarse,

han organizado un campeonato de golf y una diana floreada entre otras cosas.

Un dineral es el que invierten para que todos los pozueleros disfruten de las fiestas, como en la charanga con la que están todo el día por nuestras calles.

Todo pensado para enriquecer el programa de nuestras Fiestas y que nuestro municipio celebre a lo grande su semana.

Su nombre, Los Mingas, procede de mingada que es una reunión de amigos que se reúnen para pasarlo bien, comer y en definitiva disfrutar de la vida de la mejor manera.

 91 715 33 90



LA MEJOR CARNE DESDE 1972

Peña Taurina 6 y 1/2



Fundada hace ya 25 años por un grupo de amigos con la finalidad de fomentar la fiesta taurina en nuestro municipio y en el resto de España.

Cuentan con la organización de muchas actividades a lo largo del año, fiesta de Nochevieja, carnaval, feria de abril, feria de San Isidro, conferencias taurinas, salidas camperas... abriendo sus puertas a todo aquel que les quiera acompañar.

Pero sin duda alguna, las principales actividades que realizan, siendo su plato principal, son las que organizan en las Fiestas en honor a Nuestra Señora de la Consolación.

Dentro de ellos, cabe destacar los encierros chiqui, dedicados a los peques, encierros hechos con toros de distintos materiales reciclados por las manos de su socio Alfonso Palacio.

Con estos encierros, su propósito es inculcar la afición a los toros a los más jóvenes.

En las fiestas de este año, los encierros se realizarán los días 4 (a las 9.00 de la mañana) y el 9 de septiembre (a las 11.00 horas), teniendo lugar por la calle Doctor Cornago hasta llegar a la plaza de toros.

Quinientos pañuelos son los que regalarán entre todos los peques que participan mientras un miembro de la peña se disfraza simulando a San Fermín,

cantándole su cántico entre todos los peñistas y los niños.

Un cohete es el que avisa de la salida de los toros, siendo esta desde los mismos corrales por donde salen los toros de los mayores, dando varias corridas. Cabe destacar, siendo una atracción de lo más divertida tanto para niños como para mayores, el toro de fuego, toro realizado también con distintos materiales reciclados y en el que colocan bengalas y fuegos artificiales.

Un cartel de lo más divertido para que todos los vecinos de Pozuelo y alrededores se animen a compartir estos grandes momentos. Ω



E.M.S



¿Falta de tiempo?

¿Padeces Hipertensión?

¿Quieres perder grasa y celulitis?

¿Molestias por una lesión? ¿Tienes dolores de espalda?

TE LO SOLUCIONAMOS CON UN ENTRENADOR PERSONAL

**91 352 14 70 • Calle Sevilla, 3 • Pozuelo de Alarcón • pozuelo@fastfitness.es
www.fastfitness.es**



SÁBADO 2

•19:00 h a 3:00 h:

Apertura recinto ferial.

Lugar: C/ San Juan de la Cruz.

•19:00 h:

Pasacalles inauguración de fiestas.

Intervienen: Las Peñas de la localidad. (Los Mingas, el Albero, el 6 ½, El Botijo, la Estación, el Tercio y las Domingas).

Las bandas de música (la Sociedad Recreativa la Inseparable, la Asociación Músico-Cultural la Lira de Pozuelo y la Unión Musical de Pozuelo)

La comparsa de gigantes y cabezudos.

Recorrido.- Salida desde la c/Chinchón, c/Cirilo Palomo, c/ Sagunto, c/ las Flores, c/ Doctor Cornago, Plaza del Padre Vallet para terminar en la Plaza Mayor.

•20:00 h.

Pregón a cargo de ISAAC CARDOSO. Presidente del Club de Fútbol Pozuelo

Lugar: Balcón del Ayuntamiento. Plaza Mayor.

•20:30 h.

Actuación de la banda de música La Lira.

Lugar: Plaza Mayor.

•20:15 h:

Santa Misa y Salve Solemne.

Lugar: Parroquia de la Asunción de Nuestra Señora.

•22:00 h a 3:00 h:

Orquesta Music Show.

Lugar: Plaza de la coronación.

•22:00 h a 3:00 h:

Discoteca móvil.

Lugar: Parque San Juan de la Cruz.

•22:00 h:

Concierto de Efecto Pasillo.

Lugar: Plaza del padre Vallet.

•24:00 h:

Castillo de fuegos artificiales.

Lugar: Explanada del camino de las huertas

(junto a la plaza de toros).

•00:30 h a 3:00 h.

Pincha discos (Dj).

Lugar: Plaza del padre Vallet.

DOMINGO 3

•11:00 h.

Desfile de la comparsa de gigantes y cabezudos.

Lugar:

Desde la Plaza Mayor hasta la Parroquia de la Asunción de Ntra. Señora.

•12:00 h:

Ofrenda floral por parte de las peñas y asociaciones de la localidad y misa solemne.

Lugar:

Parroquia de la Asunción de Ntra. Señora.

•12:00 a 15:00 h y 16:30 a 19:30 h: Juegos infantiles.

Lugar: Plaza Mayor

•13:30 h:

Sangría y empanada popular.

Organiza peña las Domingas.

Lugar: Plaza del padre Vallet.

•19:00 h a 3:00 h:

Apertura recinto ferial.

Lugar:

C/ San Juan de la Cruz.



NUEVA TEMPORADA

EN SURI

•19:30 h.

Actuación infantil
"La aldea Mágica".
Lugar: Plaza Mayor

•20:45 h:

SOLEMNE PROCESIÓN EN HONOR DE NTRA.
SRA. DE LA CONSOLACIÓN. Recorrido: C/de la
Iglesia, C/ Luis Bejar, Plz del P. Vallet, c/ Costanilla
del Olivar, c/ Hospital, c/ Fuentecilla, Plaza de la Co-
ronación, c/ Demetrio de la Guerra, Plaza de Miguel
Ángel Blanco, c/ Luis Bejar y c/ de la Iglesia.

•23:00 h a 3:00 h:

Orquesta Cover Band.
Lugar: Plaza del padre Vallet.

LUNES 4

•8:00 h:

Diana floreada. Organiza peña los Mingas. Ver cartel
aparte.

Lugar: Calles del centro de la localidad.

•8:30 h:

Chocolatada. Organiza Peña el Albero.

Lugar: Plaza de toros de la plaza de las Américas.

•9:00 h:

Encierro chiqui para los más Pequeños. Organiza peña
el 6 ½.

Lugar: C/ Doctor Cornago

•10:00 h:

Encierro tradicional y posterior suelta para los aficio-
nados de la localidad.

Lugar: C/ Doctor Cornago

•12:00 h:

Misa funeral por los congregantes fallecidos.

Lugar: Parroquia de la Asunción de Ntra. Señora.

12:00 h:

Gymkana de Juegos. Organiza peña las Domingas.

Lugar: Plaza del padre Vallet.

•18:30 h:

Actuación infantil de la fundación Ronald McDonald.
Lugar: Plaza Mayor. Patrocinado por: McDonalds.
(Inserción de logotipo)



Plaza del Gobernador nº3 Pozuelo de Alarcón • Tel. 689 438 603



CAFETERIA ANIA
AVDA. JUAN PABLO II, 7
TFN : 917154565
POZUELO (ESTACION)



ABUELO ERICO
PASTELERIA CASERA

¡COCINA COMO EN CASA, PERO SIN ENSUCIAR!
TARTAS, BIZCOCHOS, BUDINES, PASTAS DE TÉ,
QUICHES, EMPANADAS ARGENTINAS Y MÁS!

T: 682 188 548 • E: ABUELOERICO@GMAIL.COM

f SIGUENOS EN FACEBOOK: ABUELOERICOPASTELERIACASERA

LAVANDERIA AUTOSERVICIO

domuscoin
LAUNDRY

Oferta Lavadoras 11Kg hasta las 10:00h. **4€**

1ª y ÚNICA LAVANDERIA con:
Prelavado con Detergente • Temperatura Garantizada
Programa Profesional • Ciclo de Centrifugado
Secado desde 5 min • Lavandería Climatizada • Wifi Gratis

Nuestras **LAVADORAS** funcionan con :



Su COLADA desde

C/ Benigno Granizo 4

Los 365 Días del Año

8:00h
22:00h



LAVADO desde
5€

SECADO desde
3€



PROGRAMA FIESTAS NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN 2017



LUNES 4

•19:00 h a 24:00 h:

Apertura recinto ferial.

Lugar: C/ San Juan de la Cruz.

•19:30 h:

Concurso infantil de disfraces.

Los niños podrán participar individualmente o en grupo. La inscripción se realizará en la Plaza Mayor el día 3 de septiembre de 12:30 a 14:30 y de 17:00 a 19:00 h y el día 4 de 17:00 a 18:30 horas.

Lugar: Plaza Mayor

•20:00 h.

Desfile de las peñas de la localidad.

Todas las peñas se concentrarán para dirigirse juntas, con sus charangas, al espectáculo taurino.

Lugar: Plaza del padre Vallet.

•21:00 h.

Concurso de Recortes.

Lugar: Plaza de toros de la plaza de las Américas.

•21:30 h.

Sesión gratuita de baile Zumba con Cristina del Río.

Lugar: Plaza de la coronación.

•22:00 h.

Representación de la Zarzuela "El Barbero de Sevilla".

Lugar: Plaza del padre Vallet.

MARTES 5

•8:00 h.

Campeonato de golf.

Organiza peña los Mingas.

•18:00 h:

Taller infantil de magia.

Lugar: Plaza Mayor

•19:00 h a 24:00 h:

Apertura recinto ferial.

Lugar: C/ San Juan de la Cruz.

•19:00 h.

V Concurso de recortes infantil.

Organiza peña el Tercio.

Telf. Inscripciones: 648 709 808.

Lugar: Plaza de toros de la plaza



TALLERES MÁRMARA

CLASES DE COSTURA

- Aprende a coser a mano y a máquina
- Haz tus diseños y arreglos

CLASES DE PUNTO Y GANCHILLO

- Haz tus prendas mientras te tomas un té
- Venta de lanas

¡APÚNTATE YA!

INFÓRMATE EN:

C/ Ángel Barajas, 5
Pozuelo Estación.

Frente a la Iglesia de Nuestra Señora del Carmen

Tel. 91 351 94 89

Y... ¡NUESTRA ROPA
TAN ORIGINAL!



TALLERES RISCAL

Servicio Oficial Postventa



SU SERVICIO OFICIAL MÁS CERCANO

Polígono Industrial Ventorro del Cano

C/ Vereda de los barro, 25

91 633 30 40 - www.servicioriscal.es

de las Américas.

•19:00 h.

Bocata y limonada popular.

Organiza peña el Botijo.

Lugar: Plaza del padre Vallet.

•19:30 h:

Espectáculo infantil de magia.

Lugar: Plaza Mayor

•20:00 h.

Exhibición de deporte canino a cargo de la A.D. Agility Pozuelo.

Lugar: Plaza de toros de la plaza de las Américas.

•20:00 h.

Conferencia taurina. "El idilio de las ventas". Conquistadores de Madrid; Miguel Abellán y Juan del Álamo. Moderadora Paloma Moreno Miñanbres.

Organiza. Ofetauro Sur y Jugando al toro. Colabora: Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón

Lugar: Nuevo Centro Cultural (NCC). Plaza del padre Vallet.

Lugar: Nuevo Centro Cultural (NCC). Plaza del padre Vallet.

•21:30 h.

Actuación de danza flamenca (Escuela de danza

Trinidad Artíguez).

Lugar: Plaza de la coronación.

•22:30 h.

Espectáculo del grupo de Jazz de Belinda Washington

"THE WASHINGTON BAND".

Lugar: Plaza del padre Vallet.



MIÉRCOLES 6

•19:00 h a 24:00 h:

Apertura recinto ferial. Precio especial de 19:00 a 22:00 h. las atracciones a 1,00 €.

•19:00 h.

"Aprende a jugar al Rugby", entrenamiento, tácticas, mini-partidos... Organiza: Club de Rugby Olímpico de Pozuelo. Lugar: Plaza del Padre Vallet

•19:30 h:

Espectáculo infantil "El lago de los cisnes".

Lugar: Plaza Mayor

•19:00 h.

Desfile de las peñas de la localidad. Todas las peñas se concentrarán para dirigirse juntas, con sus charangas, al espectáculo taurino.

Lugar: Plaza del padre Vallet

•20:00 h:

Encierro tradicional, Becerrada Local y posterior suelta de reses para los aficionados de la localidad.

Lugar: C/ Doctor Cornago

•20:30 h.

Actuación de la banda de música de la Sociedad Recreativa la Inseparable.

Lugar: Plaza de la coronación.

•22:00 h.

Actuación de Rumba a cargo de "Chocano".

Lugar: Plaza Padre Vallet

•22:00 h.

Gran caldereta popular (1.000 raciones)

Lugar: Plaza de toros de la plaza de las Américas.



automóviles
y vehículos
industriales



REPARACIÓN
de LUNAS



TINTADO de
LUNAS
Láminas solares



ELEVACIONES



PULIDO
de faros



UNIDAD MÓVIL

GLASSDRIVE®

Tu experto en lunas para el automóvil



TINTADO DE LUNAS DESDE 70€



913 514 767

CENTRO POZUELO
Camino de las Huertas, 16.

www.glassdrive.es

POR LA REPARACIÓN O SUSTITUCIÓN DE TU PARABRISAS
TE REGALAMOS LA MATRÍCULA DE METACRILATO



JUEVES 7

•17:00 h a 21:00 h.

GIMKANA "POR UN SOLO MUNDO": juegos, manualidades y talleres para niños de 6 a 12 años.
Lugar: Plaza del padre Vallet.

•19:00 h:

Actuación del grupo infantil de danza flamenca (Colabora el AMPA Colegio Infanta Elena) y voces claras "Aida Navarro". Organiza: Centro Integral de arte/Asociación Cultural TerraEnsamble.

Lugar: Plaza de la Coronación

•19:30 h:

Concierto infantil "Dubbi Kids"
Lugar: Plaza mayor

•20:00 h.

Merienda popular.
Organiza Peña el Albero
Lugar: Plaza del padre Vallet.

•21:00 h.

Espectáculo de danza y doma ecuestre.

Lugar: Plaza de toros de la plaza de las Américas.

•21:30 h.

Actuación de la banda de música

La Unión Musical.

Lugar: Plaza de la coronación.

•22:00 h.

Concierto de Materia Prima y Juan Carmona (Ketama).

Lugar: Plaza del padre Vallet.

•23:00 h.

Carretilla decorada simulando un toro de fuego.

Actividad infantil.

Organiza Peña el 6 ½.

Lugar: Plaza Mayor

VIERNES 8

•12:30 h.

Concurso de tortillas.

Degustación 13:00 h.

Organiza Peña los Mingas.

Lugar: Plaza del padre Vallet.

•18:00 h.

Pinchos Morunos.

Organiza Peña el Tercio.

Lugar: C/ Doctor Cornago.

•19:30 h:

Espectáculo musical infantil "Superguay"

Lugar: Plaza Mayor

•19:30 h.

Desfile de las peñas de la localidad. Todas las peñas se concentrarán para dirigirse juntas, con sus charangas, al espectáculo taurino.

Lugar: Plaza del padre Vallet

•20:00 h.

Encierro tradicional, Clase práctica de los alumnos de la Escuela de tauromaquia y posterior suelta de reses para los aficionados de la localidad.

Lugar: C/ Doctor Cornago.

•21:00 h.

XVI festival de danza y folklore. Casa de Extremadura de Pozuelo de Alarcón.

Actuación del grupo de coros y danzas La Encina, de la Casa de Extremadura de Pozuelo de Alarcón.

Actuación del grupo Mistura Folk.

Lugar: Plaza de la coronación.

•22:00 h. a 4:00 h.

12ª quedada Generacional "la No-chentera del Pulpo". Concierto a las 23:00 h. de "SEGURIDAD SOCIAL" Repasando sus grandes éxitos, a continuación Dj "El Pulpo" y para finalizar karaoke 80's. Pásate por el Photocall.

Lugar: Plaza del padre Vallet.

MIKY GUERRA
PHOTOGRAPHY



SÁBADO 9

•9:30 h.

Concentración de vehículos clásicos, deportivos y míticos.

Lugar:

Explanada del C.C El Torreón.

Organiza: Auto-mítico.

Colabora: Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón y CC El Torreón.

•10:00 h:

Encierro tradicional y posterior suelta para los aficionados de la localidad.

Lugar: C/ Doctor Cornago.

•11:00 h:

Encierro chiqui para los más pequeños. Organiza Peña el 6 ½.

Lugar: C/ Doctor Cornago.

•11:30 h.

Desfile de la comparsa de gigantes y cabezudos.

Lugar: Plaza Mayor - Plaza del padre Vallet.

•11:30 h.

Clases Prácticas de Toreo de salón por Jiménez Fortes

Lugar: Plaza de toros

de la plaza de las Américas.

•12:00 a 15:00 h

y 16:30 a 19:30 h:

Juegos infantiles.

Lugar: Plaza Mayor

•13:00 h.

Exposición de los vehículos de la concentración de vehículos clásicos, deportivos y míticos.

Lugar: Explanada del camino de las huertas (junto a la plaza de toros).

•18:15 h.

Desfile de las peñas de la localidad. Todas las peñas se concentrarán para dirigirse juntas, con sus charangas, al espectáculo taurino.

Lugar: Plaza del padre Vallet

•19:00 h.

Gran Corrida de toros.

Toreros: David Mora, Saúl Jimenez Fortes y Juan del Alamo

Lugar: Plaza de toros de la plaza de las Américas.

•22:00 h.

Concierto de Chenoa.

Lugar: Plaza del padre Vallet.

•22:30 h.

Fiesta rociera.

Hermanidad Ntra. Sra. del Rocío

Lugar: Plaza de la coronación.

•24:00 h.

Traca fin de fiestas.

Lugar: Plaza Mayor.

•00:30 h a 3:00 h.

Pincha discos (Dj).

Lugar: Plaza del padre Vallet. Ω



PESCADOS Y MARISCOS



Servicio a domicilio y hostelería

Tel. 91 715 49 24

Galería Comercial Nuestra Señora del Carmen

Puestos 12 y 13

28224 Pozuelo de Alarcón - Madrid

www.pescaderiaparicio.es

DRA. BEGOÑA FERNÁNDEZ DE ATECA

Médico – Estomatólogo

Estomatología General e implantes osteointegrados
Periodoncia – Ortodoncia

Avda. Juan Pablo II, 25 – 1ªA 28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid) Teléfono 91 715 65 02

Horario L – V 9:30 – 20:00 h

III Carrera Solidaria

EQUINOCCIO-HOSPITAL PUERTA DE HIERRO

DOMINGO - 24 SEPT. 10.15 H.
en el parking de Equinoccio

DISTANCIA: 5 y 10 Km.
Además CARRERA INFANTIL
y actividades gratuitas para los peques

Todos los fondos obtenidos
irán destinados a la línea de
investigación de
cardiopatías familiares del

 Hospital Universitario
Puerta de Hierro Majadahonda

INSCRIPCIONES:
carrerapopularequinoccio.com
tienda Decathlon y gimnasio Fitup
de Equinoccio

Coste de la inscripción: 5 euros

Colaboradores

