

POZUELO

IN

Nº 6 - Octubre 2012

Ramón García:

Un tipo con suerte



ABIERTO PLAZO DE INSCRIPCIÓN NUEVAS ACTIVIDADES PARA NIÑOS EN EL TORREÓN

1. **DESCUBRE LA JARDINERÍA - GRATUITO**

Clases GRATUITAS de jardinería para niños de 8 a 11 años impartidas por Quica Galán, ingeniera forestal con más de 20 años de experiencia. Las clases serán de 11:00 a 13:00 horas los sábados. Inscripciones en fgceballos@eltorreondepozuelo.com o en el tel 639015073

2. **CLASES DE INICIACIÓN A LA EQUITACIÓN - PONY CLUB**

Santiago Centenera, 2 veces jinete olímpico en Barcelona 92 y Atlanta 96

Horarios sábados de 10:00-14:00 h

Niños de 4 a 10 años

-1 clase - 12 euros

-4 clases - 25 euros (1 clase semanal)

-Paseo en pony -6 euros



Madrileña de Pinturas



INVITACIÓN SÁBADO 6 DE OCTUBRE 2012 PUERTAS ABIERTAS

CLASES GRATUITAS DE HÍPICA DE 11:00 A 14:00 h.

para niños de 4 a 10 años en la plaza exterior de "El Torreón"



INSCRÍBETE YA EN FACEBOOK **DecathlonPozuelo**
o la Sección de hípica de "Decathlon"



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

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



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



SUMARIO

Número 06 - Octubre de 2012

05- EL AYUNTAMIENTO NO SUBE LOS IMPUESTOS **ACTUALIDAD IN**

El último Pleno municipal aprueba una serie de pequeñas modificaciones técnicas en los impuestos y tasas municipales

07- LA INFANTA ELENA REGRESA A "SU COLE" **ACTUALIDAD IN**

Doña Elena visita el CEIP Infanta Elena 25 años después.

12- ENTREVISTA A RAMÓN GARCÍA, UN TIPO CON SUERTE **PERFILES IN**

El popular presentador-locutor afronta una nueva etapa en la Cadena Cope con mucho ánimo.

17- ESPECIAL OTOÑO

No dejes que se caigan las hojas de la nueva temporada y conoce de la mano de nuestros expertos las nuevas tendencias.

24- LA CANTERA DEL MUNICIPIO **DEPORTES IN**

Telmo Romero, un fuera de serie dedicado al mundo del rugby.

26- UN JINETE OLÍMPICO EN POZUELO **DEPORTES IN**

Santiago Centenera, el jinete completo, nos responde a unas preguntas.

28 - COCHE ELÉCTRICO O GASOLINA **MOTOR IN**

Nuestro experto en motor nos da las claves para saber cuál es la mejor opción.



EDITA: MEIGA MEDIA

GERENTE: ABEL NÚÑEZ

DIRECCION: LUIS CEREJO

COLABORADORES: JAVIER GUERRERO,
A. DE LA CIERVA, MARISA GUTIÉRREZ,
IVÁN JAKES (Fotografía) y E. CANO

DEPARTAMENTO COMERCIAL:

M^a TERESA HAERING PORTOLÉS

DISEÑO: MIGUEL REDEL

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: JOMAGAR

www.pozueloin.es

redaccion@pozueloin.es - publicidad@pozueloin.es

(+34) 911 107 463 - (+34) 673 227 071

DISTRIBUCIÓN GRATUITA POR BUZONEO - 15.000 EJEMPLARES

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



Para más información, contacta con nosotros en el teléfono:

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

www.mrw.es

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

*...ahora sin salir de
tu casa*

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

Amor por el teatro

El domingo 7 de octubre finaliza el XIII Certamen de Teatro Aficionado "José María Rodero" con la representación de *Herodías Salomé* por parte del grupo Ateneo de Pozuelo en el MIRA Teatro.

Cuenta Cuentos para los más peques

Los más pequeños volverán a disfrutar de una nueva edición de *La Hora del Cuento*. Nuevo ciclo que estará compuesto por un total de 13 sesiones que encandilarán a los niños de Pozuelo, público a quien va dirigido estos eventos que se llevarán a cabo en las distintas bibliotecas municipales. Así, la Miguel de Cervantes, la Rosalía de Castro y el Espacio Cultural Volturmo albergarán estas sesiones que incluyen cuentos en inglés y francés.

El calendario es el siguiente:

5 de octubre: *Contes de la Mère Terre* (francés). Por Samuel Jean Crombé. Biblioteca Miguel de Cervantes.

10 de octubre: *The dragon and the unicorn* (inglés). Por Viva. Biblioteca Volturmo.

18 de octubre: *Cuentos que vuelan*. Por Pepino Trapazero. Biblioteca Rosalía de Castro.

26 de octubre: *El hada duende*. Por Blanca Castillo. Biblioteca Miguel de Cervantes.

31 de octubre: *En un reino muy lejano*. Por Elia García. Biblioteca Volturmo.

8 de noviembre: *Tales of my suitcases* (inglés). Por Demetrio Aldeguez. Biblioteca Rosalía de Castro.

16 de noviembre: *Adventures Stories* (inglés). Por Samuel Jean Crombé. Biblioteca Miguel de Cervantes.

21 de noviembre: *La bruja Pizpireta*. Por Blanca Castillo. Biblioteca Volturmo.

29 de noviembre: *Un paseo por las nubes*. Por Caqui Luna. Biblioteca Rosalía de Castro.

14 de diciembre: *El árbol de los cuentos*. Por Pepino Trapazero. Biblioteca Miguel de Cervantes.

19 de diciembre: *Cuentos para Navidad*. Por Demetrio Aldeguez. Biblioteca Volturmo.

Pozuelo de Alarcón se ha convertido en un referente cultural en toda la región. Como muestra, la celebración de la nueva edición (con esta llevan trece) del Certamen de Teatro Aficionado José María Rodero, dirigido a las compañías de teatro aficionado de la Comunidad de Madrid. Una muestra cuyo objetivo es apoyar y promocionar a grupos de teatro no profesional en el campo de las Artes Escénicas.

En esta ocasión cierra el certamen, con el que también se homenajea al actor dramático Rodero, la compañía Ateneo de Pozuelo de Alarcón, que representará la obra *Herodías Salomé*, el domingo 7 de octubre. Este año se presentaron un total de 26 compañías, de las que fueron seleccionadas nueve de toda la Comunidad. Las compañías La Luciérnaga, Caballo Verde, Honda Teatro, Prósopon Teatro, Tirinto, Reacción Química, Marujasp, Telón de Fondo, y el Ateneo de Pozuelo,

que clausurará este certamen, presentaron distintas obras que van desde textos de Chéjov o Alejandro Casona a adaptaciones de textos realizadas por los propios actores.

Para la alcaldesa de Pozuelo de Alarcón, Paloma Adrados, esta es "sin duda, una excelente oportunidad para disfrutar del talento y de la vocación de todos estos artistas que, aunque se dedican profesionalmente a otras cosas, emplean gran parte de su tiempo libre en ensayar y trabajar para hacernos reír, llorar, emocionarnos y reflexionar". ■



Las bibliotecas municipales, al día

La implantación del *ebook*; el desarrollo de la web de la red de bibliotecas municipales, más interactiva que la anterior; un acceso ilimitado a la misma en el número de usuarios, o la posibilidad de consultar *on line* el catálogo del fondo con el que cuenta, son alguna de las mejoras de las bibliotecas municipales incluidas en el Plan de Bibliotecas 2012 impulsado por la Concejalía de Cultura.

Otra de las novedades incluidas en este

plan de actuación es la de la digitalización de todos los documentos que posee el Ayuntamiento en su fondo cultural, entre los que destaca, como dato curioso, una imagen en la que aparece el Rey Alfonso XIII inaugurando a principios del siglo pasado el hospital de Húmera.

El concejal Andrés Calvo Sotelo, responsable de las bibliotecas, se mostró muy satisfecho por el alto porcentaje de pozueleros que usan estas instalaciones. En concreto, según los datos facilitados por el concejal, más de 50.000 ciudadanos usan las bibliotecas municipales, lo que significa que más del 60 por ciento de la población es socia de las mismas. ■

Aprobadas las nuevas ordenanzas fiscales

El equipo de gobierno no sube los impuestos, mientras que los socialistas señalan que solo ha habido modificaciones técnicas que no solucionan el día a día.

No habrá subida de impuestos, ni de tasas ni de precios públicos de actividades. Se mantendrán también las subvenciones. Eso es lo que se aprobó inicialmente en el pleno municipal celebrado a finales del pasado mes. Estas modificaciones son correcciones técnicas que no suponen aumento de precio alguno y que ofrecen a los vecinos una mayor agilidad en los procedimientos y que suponen un ahorro de trámites para el ciudadano.

Así, por ejemplo, se modifica, entre otras, la Ordenanza de Gestión, Inspección y Recaudación de los Tributos Locales para acogerse al nuevo sistema de citaciones, por lo que las notificaciones se harán de forma electrónica con un gran ahorro de gasto en anuncios del boletín.

En cuanto a la ordenanza de subvenciones se modifica para adaptarla a la normativa vigente. En este sentido, y de acuerdo al compromiso de transparencia del equipo de Gobierno, se ha modificado la composición de los miembros del Consejo de Valoración de las subvenciones, incluyendo a los grupos de la oposición. Además, tal y como ya anunció la alcaldesa en el debate sobre el estado del municipio, las subvenciones se concederán por concurrencia competitiva salvo en casos excepcionales.



Por su parte, David Cierco, portavoz municipal de los socialistas, señaló que “estas modificaciones no solucionan el día a día de los ciudadanos” y que “el equipo de gobierno no da un respiro a las familias de Pozuelo en estos momentos de severa dificultad, en los que la economía doméstica siempre agradece este tipo de medidas. De nuevo, una oportunidad perdida, una huida hacia delante”, concluyó.” ■



English for babies and Kids

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



Kids&Us school of english Pozuelo de Alarcón
Avenida de Pablo VI Nº 9 · T. 649779786 - 914529295 - pozuelo@kidsandus.es · www.kidsandus.es



Fiestas seguras. El Servicio de Protección Civil del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón ha atendido un total de 35 servicios a lo largo de las pasadas fiestas patronales como la cobertura de pasacalles, actuaciones, festejos taurinos, entre otros. Su labor junto a la de la Policía Municipal y SEAPA ha permitido disfrutar de unas fiestas tranquilas y seguras.

Más seguridad en la Educación Vial

El Consistorio impulsa el I Plan de Movilidad Escolar Sostenible

En Pozuelo de Alarcón nos movemos así: casi un 60% de los desplazamientos que realizamos los hacemos en vehículo propio por necesidad, aunque un 20% asegura que lo hace por comodidad.

No obstante, casi un tercio de los usuarios de transporte privado estarían dispuestos a cambiar de modo de transporte y de ellos, el 25% estaría dispuesto a utilizar el modo de contaminación "0", como es el desplazamiento a pie. Estos datos son los que se desprenden del estudio realizado por el Ayuntamiento, junto a padres y alumnos del CEIP Infanta Elena.

El responsable municipal del Área de Seguridad y Movilidad, Gerardo Sampedro, mostró las conclusiones que propone dicho informe, con el objetivo de mejorar la movilidad escolar sostenible en este centro. Así, se propone fomentar el uso del coche compartido y el sistema de préstamos de sillas infantiles. También sugiere la creación de una red de caminos escolares seguros y mejorar algunos aspectos relacionados con pasos de peatones y señalizaciones en el entorno del colegio. ■

Trabajo para la salud mental

Un total de 15 personas con trastornos mentales realizarán prácticas en el Consistorio para digitalizar más de 130.000 páginas existentes en el archivo municipal gracias al convenio suscrito entre la alcaldesa, Paloma Adrados, y el presidente de la Fundación Manantial, Francisco Sardina.

Los problemas de ARPO

El Presidente de la Junta de Compensación del Área de Reparto de Pozuelo Oeste (ARPO), Francisco Javier Guridi, ha sido imputado por supuestos delitos de apropiación indebida de 80.000 euros y delito societario. Por ellos están imputados el propio Francisco Javier Guridi, David Segarra, Marta Sacristán y las empresas del Grupo inmobiliario Boj (IVI SIGLO XXI, S.A., BOJ CAPITAL, S.L. y G.I.F. BOJ S.A.), después de que el Juzgado de instrucción nº17 haya admitido a trámite la querella presentada por la mayoría de los socios de la sociedad "Proyecto Arpo Vivienda Joven, S.L." Entre otros hechos presuntamente delictivos, en la querella criminal se dice que los imputados se apropiaron de más de 80.000 euros de la sociedad contabilizándolos como una cuenta corriente entre empresas del grupo y justificándolo como una 'pignoración' cuando se descubrió; que se valieron de unas facultades de dirección entre las que se incluían poderes dispositivos para transferir el patrimonio de la sociedad querellante que ellos administraban a otras en las que también gozaban de una posición prevalente (IVI SIGLO XXI, S.A., GIF BOJ, S.A., BOJ CAPITAL, S.L.) mediante la compraventa de terrenos que incumplían los acuerdos firmados entre las partes; que no se informó debidamente de las operaciones de compraventa realizadas ocultando que las vendedoras de los terrenos eran sus propias empresas; que compraron terrenos a precios por m2 muy superiores a los establecidos en el contrato de gestión; y que contrajeron obligaciones futuras a nombre de la sociedad —como un préstamo con garantía hipotecaria— para las que no estaban legalmente autorizados ni hubieran sido necesarias de haber cumplido los acuerdos por ellos mismos propuestos. ■

Malestar por la excarcelación de Bolinaga

Condenan el terrorismo y muestran su apoyo total a las víctimas

El PP ha mostrado su malestar por la excarcelación del etarra Bolinaga, tal y como ha asegurado el portavoz adjunto del grupo, Félix Alba, "mantenemos nuestra defensa del Estado de Derecho y acatamos las decisiones del Poder Judicial aunque, como en este caso, nos duela y nos provoque rechazo". Alba se refería a la libertad condicional que le ha sido concedida al terrorista por motivos de salud "sin que en ningún momento haya pedido perdón por sus crímenes ni mostrado el menor arrepentimiento hacia sus víctimas".

En este mismo orden de cosas, el Ayuntamiento, a través de una moción presentada por el grupo popular en el pleno municipal, ha aprobado la creación de una subvención para la Asociación de Víctimas del Terrorismo que contribuya a que puedan seguir realizando su labor. ■

En concreto, los operarios de Manantial Documenta se encargarán de digitalizar más de 500 cajas de archivo, con un total de más de 137.000 páginas y de más de 11.000 planos de tamaño superior a A3. Constituye el primer encargo de actividad real de esta nueva línea de negocio. Estas personas recibieron un curso de formación para Operadores de Digitalización de Documentos de Archivo. ■

Cambios en el equipo de Gobierno

La marcha del primer teniente de alcalde, Diego Lozano, a la dirección de Gabinete de Presidencia de la Comunidad de Madrid, obliga a Paloma Adrados a reordenar las concejalías. Susana Pérez Quisiant es la nueva primera teniente de alcalde.

La concejal **Susana Pérez Quisiant** será la nueva primera teniente de alcalde del Ayuntamiento de Pozuelo tras la renuncia de **Diego Lozano**, quien ya ha sido nombrado director del Gabinete del presidente de la Comunidad de Madrid, Ignacio González.

Paloma Adrados explicó al resto de los concejales de la Corporación los nuevos cambios en su equipo de Gobierno, que sólo afectarán a tres de los 17 ediles populares. Así, el ya sabido nombramiento de Susana Pérez Quisiant



como primera teniente de alcalde, que también asume la Concejalía de Presidencia, además de continuar con la gestión del Urbanismo y la Vivienda Municipal; Patrimonio sale de la cartera de la primera teniente de alcalde y pasa a depender de la segunda tenencia de alcaldía, cuya titular es Isabel Pita y, por último, la llegada de, en principio, Elena Méndez Leite a la Corporación municipal como nueva concejala, de momento sin competencias, quien ocupaba el puesto número 21 de la lista electoral popular. ■



Su Alteza Real la Infanta doña Elena ha visitado las instalaciones del colegio de Infantil y Primaria que lleva su nombre, con motivo del 25º aniversario de este centro. En su visita, doña Elena, que estuvo acompañada por la consejera de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, Lucía Figar, y la alcaldesa del municipio, Paloma Adrados, ha comprobado con alumnos, padres y docentes, algunas de las actividades que se desarrollan en este centro educativo en el que estudian 234 alumnos.

El portavoz de los socialistas, condecorado por el Estado

David Cierco recibe la Orden Civil del Mérito de las Telecomunicaciones.

El portavoz municipal del Grupo Socialista, David Cierco Jiménez de Parga, ha sido condecorado por el Gobierno de España con la Orden Civil del Mérito de las Telecomunicaciones y para la Sociedad de la Información con la categoría de Placa (BOE 26 sept. 2012) por su trabajo en el Ministerio de Industria, y en especial por impulsar el Plan Avanza y la Sociedad de la Información en nuestro país.

Durante sus años de responsabilidad, ya que fue director general para el Desarrollo de la Sociedad de la Información entre los años 2006 y 2010, los internautas en



David Cierco, a la izquierda en la banda socialista.

España en banda ancha pasaron de cinco millones a 25 millones y la velocidad media de 256 kbps a 3 megas. Asimismo, la cobertura de las redes de telecomunicaciones pasó del 45% al 99% de la población. ■



CLÍNICA DENTAL

DRS. CHABANI

**Especialistas en
IMPLANTES DENTALES Y ORTODONCIA**

Calle Vía Láctea nº 1, Portal 1D, Bajo B
Aravaca (junto a Estación Renfe Cercanías)

**Tels. 91 357 63 55
687 297 788**

20%
**DE DESCUENTO
EN IMPLANTES**

**Atendemos
URGENCIAS
Dentales**

Primera consulta GRATUITA

Las más listas de clase

KIDS & US

Nuevo método de aprendizaje de inglés

Estímulos físicos, canciones, ritmos y juegos. Así es el nuevo método de aprendizaje que llega a Pozuelo de Alarcón de la mano de Natalia Perarnau. El objetivo es que los niños se familiaricen con el inglés y lo aprendan del mismo modo en que lo hacen con su lengua materna. Se trata de un método basado en la forma natural de adquisición del lenguaje, a base de una exposición continuada y a partir de experiencias personales y de una necesidad de comunicación.

La creadora de este método estuvo en Pozuelo en las jornadas de puertas abiertas en las instalaciones de Kids&Us, situadas en la avenida Pablo VI, 9.

FISIOTERAPIA CENTRO

Nueva técnica de fisioterapia

Fisioterapia Centro Pozuelo se especializa en EPI, Electro-lisis Percutánea Intratisular, novedoso tratamiento en lesiones de tendón con resultados muy satisfactorios de recuperación donde la fisioterapia convencional no produce los resultados previstos. En concreto, esta técnica consiste en una técnica mínimamente invasiva que consiste en la aplicación de una corriente galvánica a través de una aguja de acupuntura que produce un proceso inflamatorio de carácter local permitiendo la fagocitosis y la reparación del tejido blando afectado.

Cristina, Yolanda y Sonia son tres chicas que un día decidieron ponerse a estudiar y a sacar buenas notas. Como recompensa, consiguieron becas con exención del coste de su primer año en la universidad. En concreto, las estudiantes Cristina Hernández Romero, Yolanda González Sánchez y Sonia Alonso Pujol han sido becadas este año gracias a la puntuación obtenida en la prueba de acceso a la Universidad, lo que les permitirá estudiar el Grado de Biotecnología a las dos primeras y el doble grado en Comunicación Audiovisual y Publicidad a la tercera, con la exención del coste total del curso.

Esto es gracias a que el Ayuntamiento tiene suscrito un convenio de colaboración en materia educativa con la Universidad Francisco de Vitoria que establece la convocatoria cada curso escolar de tres becas



Las tres jóvenes becadas con la alcaldesa paloma Adrados.

de Excelencia Académica y tres becas para cursar un ciclo formativo de Grado Superior.

Además, ambas instituciones tienen también firmado un convenio en virtud del cual se convocan otras dos becas dirigidas a docentes de centros educativos del municipio para cursar un Master en Dirección y Gestión para la Calidad de Centros Educativos. ■

Homenaje en la Escuela de Cine

Fernando Méndez Leite se marcha tras 18 años al frente de esta institución y será sustituido por Gonzalo Salazar-Simpson.

En un acto en el que han estado presentes todas las instituciones relacionadas con la Escuela de Cine y del Audiovisual de Madrid (ECAM) el Ayuntamiento de Pozuelo, la alcaldesa Paloma Adrados ha querido agradecer a Fernando Méndez-Leite su labor como director de este centro. "Ésta es tu obra, que nació con el objetivo de formar a los mejores, y que lo ha conseguido. Y lo ha hecho gracias al trabajo y al esfuerzo de muchas personas, entre los que tú ocupas un lugar principal".

Por otro lado, destacó la alta capacitación de esta escuela de la que han salido productores, guionistas, realizadores y que ha logrado ser un centro "en el que los alumnos encuentran el espacio en el que aprender y desarrollar todo su talento". Además, Adrados señaló el éxito de esta escuela, ya que casi la totalidad de sus diplomados está trabajando ahora mismo en la industria audiovisual.

Para la regidora, este dato es un aliciente para los estudiantes que comienzan el curso así



Escuela de Cine y del Audiovisual de Madrid (ECAM).

como para quienes reciben su diplomatura. "Pero también para los profesores, porque el dato da fe del magnífico trabajo que están haciendo y del que se pueden sentir orgullosos". ■

EL CÁNCER DE MAMA

Una enfermedad curable

El cáncer de mama es el tumor maligno no dermatológico más frecuente entre las mujeres de todo el mundo, con cifras de incidencia crecientes en los últimos años debido fundamentalmente a hábitos sociales y alimenticios no saludables, ya que existe una clara correlación entre su incidencia y el nivel de desarrollo económico. La incidencia en España es baja en comparación con la de los países más desarrollados como EE.UU, Canadá, Alemania o Reino Unido, y similar a la de los países de la Europa mediterránea. Países orientales, sobre todo Japón (debido al diferente esquema de alimentación), tienen una incidencia mucho menor. En España se diagnostican 22.000 casos nuevos de cáncer de mama al año; es decir, cada 24 minutos se diagnostica un nuevo caso de cáncer de mama.

Pero unido a estas cifras poco alentadoras de incidencia, hoy podemos asegurar que, con un manejo terapéutico adecuado, la gran mayoría de estas pacientes puede optar a la curación. Hace 50 años, cuando presentábamos los datos de esta enfermedad, nos referíamos a la sobrevida tras el diagnóstico; sin embargo, hoy en día nuestras estadísticas están basadas en porcentaje de curación ya que actualmente en España esta alcanza una media superior al 80% de las pacientes diagnosticadas (estas son cifras globales, sin tener en cuenta el tipo de tumor, edad o fase en el momento del diagnóstico). Por tanto, el mensaje con el que debemos quedarnos es que el cáncer de mama, hoy en día, en España, se puede curar.

Para que se produzca esta circunstancia debemos realizar programas de cribado (esquemas de *screening* mamográfico) para conseguir un diagnóstico lo más precoz posible que facilite alcanzar la curación. Existen varios modelos de cribado. El programa de *screening* en la Unidad de Mama de HM Hospitales incluye, para la población general, una mamografía anual de los 40 a los 65 años, y posteriormente, bianual. Con este esquema aseguramos un alto porcentaje de diagnósticos tempranos en pacientes asintomáticas. Además, contamos con la última tecnología

mamográfica disponible (mamografía digital, tomosíntesis...).

A estos programas debemos añadir la recomendación de consultar ante cualquier síntoma que pueda orientarnos hacia algún problema de patología mamaria, y que sea el especialista quien marque el rumbo diagnóstico que precise el problema. Entre ellos y como fundamentales: la presencia de cualquier bulto (regular o irregular) en las mamas o axila, la existencia de secreción por el pezón o la retracción del mismo, la presencia de irregularidades en el contorno mamario o alteraciones de la piel de la mama o del complejo areola-pezón. Cualquiera de estos síntomas no indica obligatoriamente la existencia de un cáncer de mama, pero sí deben actuar como signos de alarma que nos conduzcan a consultar con un especialista para que sea él quien valore la importancia del síntoma en el contexto de la enfermedad.

Para observar la aparición de alguno de estos síntomas, es absolutamente recomendable la autoexploración mamaria (explorar ambas mamas, compararlas, explorar las axilas y observar el contorno y la movilidad al levantar los brazos), que debe realizarse al menos una vez al mes en los días posteriores al periodo menstrual.

Una vez realizado el diagnóstico, debemos manejar el caso en una unidad multidisciplinar de patología mamaria y seguir minuciosamente todos los pasos establecidos de estudio de extensión definidos por protocolo para obtener la mayor información posible de ese tumor específico y poder realizar una orientación terapéutica adecuada, y a medida de ese tumor, ya que nuestra pretensión debe ser realizar un tratamiento específico para una mujer que padece un cáncer de mama y no quedarnos en la simpleza de tratar un cáncer de mama genérico (tratamos a personas, no sólo enfermedades). El manejo de la paciente diagnosticada de cáncer de mama debe ser multidisciplinar y por ello la unidad de mama debe contar con ginecólogos, cirujanos, plásticos, anatomo-patólogos, radiólogos, oncólogos, radioterapeutas, médicos nucleares y psicólogos clínicos; y entre todos hay que individualizar cada caso para ofertar la mejor y más completa orientación de tratamiento para cada paciente.

Por todo lo anteriormente señalado, si cumplimos los programas de prevención, consultamos ante determinados síntomas y ponemos nuestro caso en unidades adecuadas de patología mamaria podemos asegurar que el cáncer de mama hoy en España se puede curar. ■



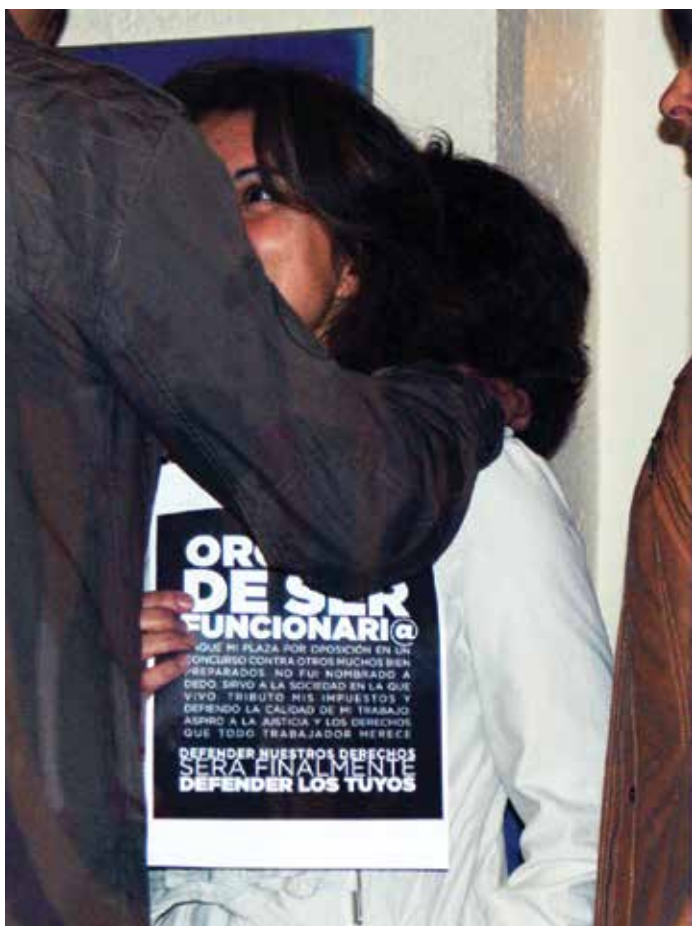
Por el Dr. Manuel Marcos Fernández. Coordinador de Obstetricia y Ginecología de HM Hospitales. Profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad CEU-San Pablo.

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

**HM
HOSPITALES**



www.hmhospitales.com



La anécdota del Pleno municipal celebrado a final de mes fue la protesta de parte de los funcionarios municipales, quienes mostraron carteles en los que señalaban su orgullo de ser funcionarios por oposición.

Continúan las obras de mejora

El Consistorio continúa realizando obras en las calles del municipio para mejorar su imagen y mejorar el tránsito de sus vecinos. En esta ocasión, se ha finalizado la pavimentación de las calles Berlín y Londres, para lo que se ha usado un material, con el que se ha cubierto una superficie de casi 2.500 metros cuadrados, consistente en un pavimento ornamental con aspecto de árido visto, muy estético y de fácil mantenimiento para zonas transitadas. Así, los servicios de limpieza municipal podrán recoger y limpiar, de manera más sencilla y funcional, los excrementos caninos, papeles y otros residuos.

Los ángeles custodios del pueblo

La Policía Nacional celebra el día de los Ángeles Custodios con el reconocimiento de su labor por parte del Ayuntamiento. "Un trabajo que contribuye de manera esencial a que España sea un país mejor. Y lo hacen cumpliendo con dedicación, con compromiso y también con sacrificio el mandato que les otorga la Constitución: proteger el libre ejercicio de los derechos y libertades y garantizar la seguridad ciudadana", señaló la alcaldesa Paloma Adrados, quien también destacó el descenso del número de delitos y faltas que se cometen "gracias, sobre todo, al trabajo en unión que realizan la Policía Municipal y la Nacional en el municipio".



Éxito de la V Feria de Asociaciones

La V Feria de Asociaciones de Pozuelo celebrada en septiembre (tuvo que ser suspendida en su primera convocatoria a causa de las inclemencias meteorológicas) en el Parque Prados de Torrejón recibió la visita de cientos de personas que pudieron conocer y colaborar con la labor que desarrolla el tejido asociativo del municipio. Esta cita sirvió de punto de encuentro entre las casi 40 asociaciones participantes y los visitantes. En la imagen, el stand de la Asociación CEN con C, que tuvo la oportunidad de dar a conocer la labor que realizan con los niños.

Además, todos aquellos que se acercaron pudieron conocer de primera mano las distintas actividades y proyectos que desarrollan estas entidades y que iban desde las culturales y deportivas, hasta las de voluntariado y cooperación, juveniles, educativas o de medio ambiente. ■

Pozuelo se llena de rosa y naranja en su lucha contra el cáncer

La firma de lencería Playtex patrocina un evento deportivo en apoyo de la Fundación Sandra Ibarra.

El cantante Huecco, la actriz Elia Galera, el arquitecto Joaquín Torres, la presentadora Arancha de Benito, los periodistas Eva Armenteros y Juan Ramón Lucas y un largo etcétera de gente famosa asistieron a la inauguración del III Torneo Femenino de Padel Playtex frente al cáncer de mama. Torneo celebrado en el Reebok Sports Club La Finca a finales del pasado mes de septiembre y que contó con la partici-

pación de cerca de 200 jugadoras.

Esta ha sido una acción más de las numerosas que desarrolla la fundación dirigida por Sandra Ibarra en su lucha por apoyar la investigación científica del cáncer, a través de la dotación de Becas y Ayudas, y desarrollar campañas de prevención y concienciación social. Investigación y prevención, los dos ejes a los que la Fundación Sandra Ibarra de Solidaridad Frente al Cáncer dedica principalmente sus es-

fuerzos.

La propia Sandra Ibarra agradeció a todos los asistentes su solidaridad frente al cáncer porque, como dice siempre, "siendo conscientes seremos solidarios sin tener que esperar a que nos suceda a nosotros para entender que el cáncer es un problema de todos". ■



Nuestra amiga Eva Armenteros, que tiene nuevos proyectos, y el cantante Huecco.

ambigua

**ABIERTO TODOS LOS DÍAS
EXCEPTO DOMINGOS**

"Bajada de precios indefinida sin rebajar la calidad"

**Degustación 1
13 €/persona**

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

**Degustación 2
15 €/persona**

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

Menú del día 11€

**CALLE ATENAS, 2 POZUELO DE ALARCÓN
Reservas 91 709 15 88**

FIESTA DE LA BICI



**Ayuntamiento de
POZUELO
DE ALARCÓN**

Disfruta de un día al aire libre sobre ruedas

21 OCTUBRE • 10:00 h • Plaza Padre Vallet

● **Uso obligatorio de casco**

● **Habrá sorteo de regalos entre los participantes**



Más Información: www.pozuelodealarcon.org



“La tele es esa dama a la que le debo mucho”

ES LA CARA AMABLE QUE LLEVAMOS VIENDO DESDE HACE MUUUUUUCHOS AÑOS EN LA TELEVISIÓN. ES EL AMIGO DE ANA OBREGÓN, EL YERNO PERFECTO QUE QUIEREN TODAS LAS MADRES PARA CASARLO CON SUS HIJAS, EL AMIGO VASCO QUE HA NACIDO EN TODOS LOS SITIOS DEL PAÍS Y QUE TODOS QUEREMOS TENER, EL PROFESOR DE TUS HIJOS CON EL QUE SIEMPRE APRENDERÁN DIVIRTIÉNDOSE, ESA PERSONA A LA QUE LE HE-MOS VISTO CON CAPA, CUANDO ESE ATUENDO SOLO LO USAN LOS DE LA ASOCIACIÓN DE AMIGOS DE LA CAPA Y POCOS MÁS... ES, EN DEFINITIVA, RAMÓN GARCÍA.

A parte de tantos típicos tópicos, este multifacético locutor presentador nos atiende con su (perdón por el tópico) tradicional simpatía. Empieza ahora con un nuevo programa que le exige más horas delante del micrófono. Todos sus competidores se enfrentan *solo* tres horas al micro, mientras que Ramón lo hace cuatro. Será o no por inspiración divina, pero eso a Ramón no le importa, ya que le gustan los retos difíciles.

Exigente consigo mismo, seguro que en *La tarde de Cope* veremos mucha información, deporte, ocio, etcétera, con rigor. Y todo en un nuevo formato muy divertido. Escúchalo y verás como es cierto.

Ah, y otra cosa que tenemos que tener en cuenta con este personaje: el optimismo lo lleva de serie. Para Ramón, una persona realista, esa convicción positiva en el futuro es necesaria para salir adelante.



En esta nueva etapa en la radio (presenta el programa *La tarde de Cope*) afronta cuatro horas entreteniéndolo e informando a la gente. Siempre te gustaron los retos, ¿verdad?

Pues sí. Lo cierto es que siempre me ha movido buscar trabajos que me llenen. Aunque ahora no está la cosa para desechar ninguno. De ahí que siempre diga que tengo mucha suerte de hacer lo que me gusta. El reto de *La tarde de Cope* es que es muy especial porque se trata de un formato muy exigente. Cada tres minutos ofrecemos una nueva y diferente información.

Ahora le dais un poco de prioridad al deporte. ¿Te volverás un experto en bádminton? ¿Es necesario que prime esta sección para recuperar la audiencia?

En deporte, soy observador más que practicante. En cuanto a la cobertura, el programa comienza a las tres de la tarde con una sección de información general y después llega el deporte. Pero a partir de las 16:00 y hasta las 19:00, es un magazine de divulgación e información en toda regla.

En la radio hay más margen de maniobra

Como dicen los antiguos, a Ramón García le da igual ocho que 80, tener más o menos audiencia. Se siente feliz con lo que hace y con lo que ha hecho en casi 30 años dedicado a los medios de comunicación. Eso se ve en cada uno de sus programas. Siempre ha hecho más radio que tele (comenzó a trabajar en la SER a principios de los 80), aunque a esta última le debe mucho. Sabe que la tiene apartada. Ahora solo de forma momentánea, ya que nunca la olvida. Eso suena a que algún día volverá, aunque aun no se sabe cuándo ni cómo...

Has sido líder de audiencia unas cuantas veces y no solo con las campanadas de Nochevieja, sino con programas como el *¿Qué apostamos?* O *Grand Prix*. Eso del *share* suena a...

Televisión. En la radio las audiencias llegan cada tres meses y hay más margen de maniobra. Pero también implica hacer una apuesta más clara por un proyecto y unas líneas de actuación concretas. Por otro lado, he tenido la suerte de presentar programas con cifras millonarias de audiencia. Y siempre digo que trabajo con la misma ilusión ante 12 millones que ante 12 personas.

Ramón comenzó en los medios de comunicación presentándose a un concurso de *disc-jockeys* convocado por la Cadena SER en Vizcaya. Posteriormente trabajaría en Los 40 Principales y en Radio Euskadi (EiTB). Ha pasado por ETB, TVE, Antena 3 en televisión y la cadena en la que trabajaba antes era Punto Radio. Todo eso en cerca de tres décadas informando o entreteniéndolo, en radio o televisión, que sirven para...

Sentirme feliz con el camino recorrido. Era lo que quería hacer y sigo en ello. Solo por eso, debo estar satisfecho. Además, siento el cariño en la calle y eso no tiene precio.

El regreso —no regreso— a TVE después de seis años no ha salido lo bien que se esperaba. ¿Qué va a pasar ahora? ¿Volverás con otro concurso? ¿Regresarás para dar las campanadas?

Ahora mi cabeza y mi cuerpo están en la radio al 100%. *La tarde de Cope* exige más de lo que ningún programa me había exigido antes en la radio. Así que lo de televisión lo tengo apartado. Que no olvidado, ojo. Cada cosa a su tiempo.



MBE Envíos Internacionales

- Nosotros enviamos con UPS
- Asistencia personalizada
- Gestión de los trámites aduaneros
- Embalaje de productos con materiales profesionales

Franquicia gestionada independientemente y por su propio dueño.

Mail Boxes Etc. C/ Doctor Uceda 8, Local Bajo Izquierda (Entrada por Plaza San Juan) 28224 Pozuelo de Alarcón, Madrid Tel. 913515750 E-mail: mbe046@mbe.es



MAIL BOXES ETC.
www.mbe.es



CRISTALERÍAS
POZUELO

c/ Luis Béjar, 32

DESDE 1969

No ofrecemos nada porque lo tenemos todo

Entra a conocernos
www.cristaleriaspozuelo.es
91 715 72 26
central@cristaleriaspozuelo.es

28223 Pozuelo de Alarcón



SAMOL
MARCOS - LAMINAS
PINTURA - GRABADOS

TALLER DE MARCOS

c/ Isidro Gómez, 5

Radio o tele, profesionalmente, ¿con qué disfrutas más?

Siempre he sido hombre de radio. Empecé en ella y sigo enganchado. Lo que no quita para que la tele siga siendo esa dama a la que debo mucho. ¿Por qué elegir cuando ellas no te lo piden? Ambas me han tratado bien y siempre he disfrutado con ellas.

Sin comercios, no hay pueblo

Ramón García ha sido y es un comunicador. Y de los mejores. Deja claro que le gusta tanto la televisión como la radio. En la primera ha conseguido un par de TPs de Oro por Premio Especial Trayectoria Profesional en 2001 y por ser el Personaje más popular de Euskal Telebista allá por 1989. En la segunda, le han dado en los últimos seis años un Protagonistas, un Micrófono de Oro, una Antena de Plata y un Premio Nacional de Radio como mejor presentador de programas. Cuatro galardones que avalan, aún más si cabe, la trayectoria profesional de Ramón García.

Dejando de lado su extensa trayectoria profesional, nos encontramos a un Ramón mucho más cercano, si cabe. Más personal. Para él, Pozuelo de Alarcón es el lugar perfecto para vivir por todo lo que tiene y todo lo que ofrece, aunque su premisa es su familia y allí donde esté, él estará. Del municipio nos dice que no se pierdan sus servicios, ya que entiende que pese a la crisis que todos estamos sufriendo, sin ellos se pierde la esencia del pueblo.

Para ti, Pozuelo de Alarcón sigue siendo ese municipio al que te gustó venir a vivir porque...

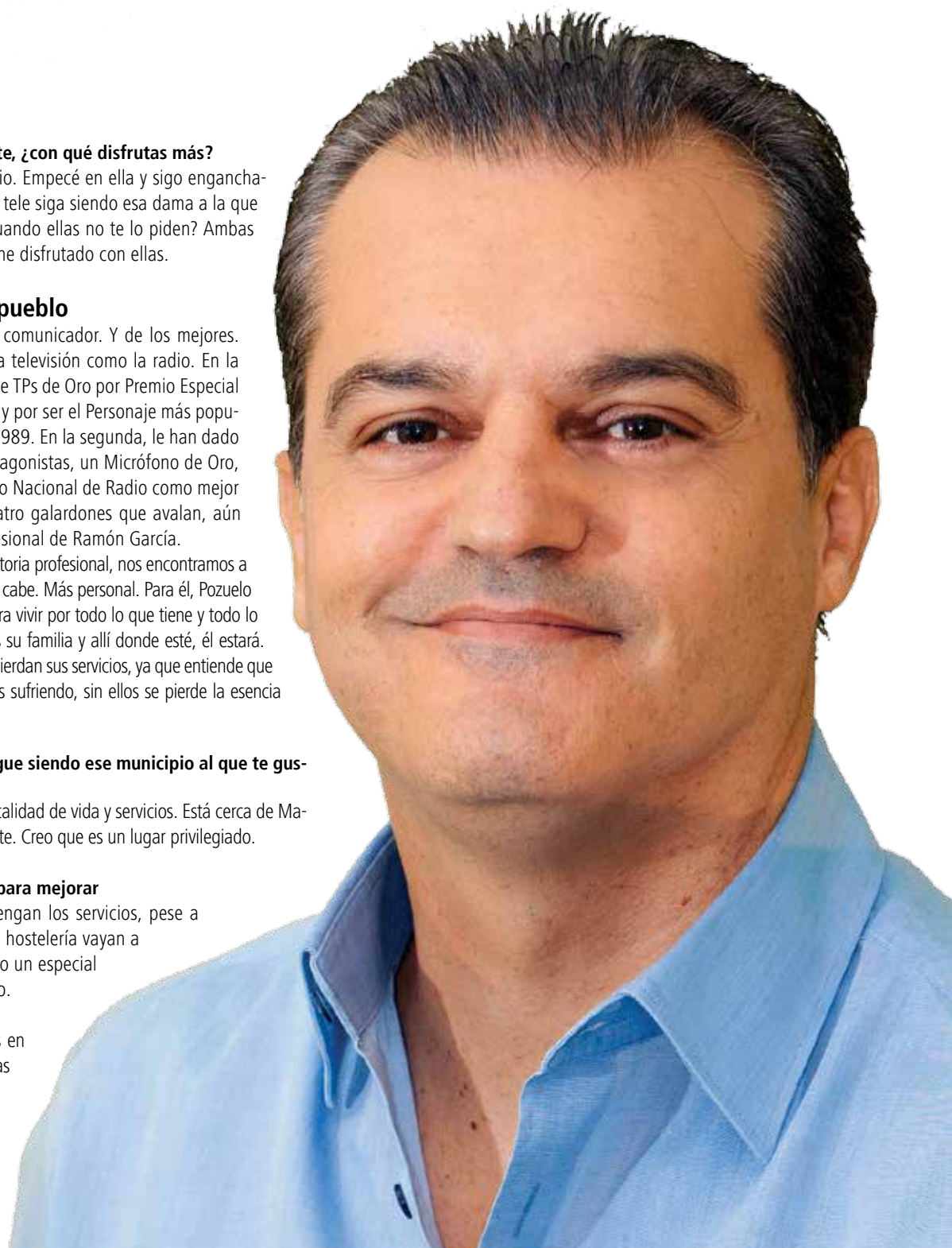
Tiene el equilibrio perfecto entre calidad de vida y servicios. Está cerca de Madrid, pero es verde y huele a monte. Creo que es un lugar privilegiado.

Qué necesita este municipio para mejorar

Lo importante es que se mantengan los servicios, pese a la crisis y que los comercios y la hostelería vayan a más. No lo tiene fácil y les tengo un especial aprecio. Sin ellos, no hay pueblo.

Por último, quisimos adentrarnos en su perfil en Facebook, una de las redes sociales más usadas: facebook.com/ramongarciacope.

Aquí hemos podido comprobar que el número de sus fans de su programa crece día a día a una velocidad vertiginosa. Por cierto, regalan un coche si llegan a un cierto número de seguidores en un divertido concurso. Además, suben a la red lo más impactante de cada uno de sus programas. Sólo tienes que darte una vuelta por su perfil para comprobarlo. ■



SIETE PREGUNTAS RÁPIDAS

Una bebida
El vino

Una comida
Marmitako (el que yo hago)

Un libro
Cien años de soledad (lo leo una vez al año)

Una canción
You are the sunshine of my life, de Stevie Wonder

Una ilusión
Que mis hijas sean felices. Cuando eres padre no hay mayor ilusión.

Un lugar para vivir
Allá donde esté mi familia. Aunque Pozuelo es un lugar perfecto.

Cómo ves el futuro
Lo intento ver, que no es poco. O tiramos de optimismo o no hay nada que hacer. Habrá que mirar lejos, pero al final algo bueno se verá.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES



Lógico-Matemática



Verbal-Lingüística



Visual-Espacial



Corporal-Cinestésica



Intrapersonal



Interpersonal

Hay dos descubrimientos de la neurociencia relacionados con la inteligencia que tienen enormes implicaciones en la educación. El primero tiene que ver con la definición, con el concepto mismo de inteligencia. Siempre se ha considerado la inteligencia como algo fijo que no cambia: tenemos un determinado cociente intelectual que nos acompañará desde que nacemos durante toda la vida. Hoy sabemos que las cosas no son así en absoluto; **la inteligencia se define como una "capacidad" y, como toda capacidad, se puede trabajar, desarrollar y aumentar.** El panorama que se nos abre es enormemente alentador, pero también supone un reto considerable ante la necesidad de diseñar herramientas eficaces que permitan a nuestros alumnos aumentar esa capacidad, esto es, aumentar su inteligencia.



Musical-Rítmica

El otro gran descubrimiento es que la inteligencia no es única y uniforme, sino que **se puede ser inteligente de formas distintas**, es decir, que hay "múltiples inteligencias". Y cada una de estas inteligencias, a su vez, se puede trabajar, desarrollar y aumentar. Por lo tanto, al reto anterior hemos de añadir que el diseño de esas herramientas debe implicar e involucrar las diferentes inteligencias. Como afirma Howard Gardner, profesor en Harvard y ganador del Premio Príncipe de Asturias de Ciencias Sociales 2011, "la cuestión es descubrir cómo aprende una persona, descubrir sus pasiones, que son muy importantes, y utilizar todos los recursos humanos y tecnológicos que nos sirvan de ayuda", porque, añade, "hay cosas que todos debemos aprender, pero no hay ninguna razón para que las aprendamos de la misma manera".



Naturalista

Capacidad de resolver problemas, de generar problemas nuevos y de crear productos o servicios de valor en una determinada sociedad (Howard Gardner).

Liceo Sorolla c



"Desde los dos años"

"Preparar personas que aprenden"

Por favor, quiero un gin tonic

Antes solo lo tomábamos en los bares cuando salíamos de noche. Ahora el gin tonic está tan de moda que incluso lo pedimos de aperitivo. Este fenómeno social también ha llegado a Pozuelo.



Si te gusta, debes saber que eres uno de tantos a los que les apasiona esta bebida tan de moda. ¿Por qué? “Pues muy sencillo”, nos dice Carlos Cabello, encargado de elaborarlos en Falagán, un restaurante de moda en Pozuelo: “Por lo sencillo de su elaboración y por la cantidad de variedades que tiene”.

Carlos nos va comentando que él, a la hora de elaborar un gin tonic, lo primero que hace es hablar con el comensal y ver cómo es. Eso es lo que hace con nosotros mientras realizamos la entrevista. Charlamos y veo que ya se ha decidido a hacerme uno. Comienza con una pequeña cáscara de mandarina en una gran copa de balón llena de hielo. Deja que el hielo enfríe la copa

y elimina el agua de la misma. Luego, con un exprimidor, añade un pozo de zumo de mandarina. De momento, la cosa va bien, pienso, cuando veo que le suma a la mezcla ¡bayas de Goyi y un toque de clavo! Sorprendido, pero en silencio, veo cómo sigue...

Ahora es el momento de la ginebra. Bien. Le pone la que seguramente es la mejor que se hace en España, la Rives Especial, con una pausa y tranquilidad. Con tónica 1724. La quinina la sirve con la ayuda de una caña para que no pierda la burbuja. Posteriormente lo remueve un poco, pero sólo un poco, y me lo ofrece.

¡Espectacular! Como no tenía nombre —es difícil poner nombre a tantas variaciones—, le pusimos FalaGin.

Por cierto, tenemos que estar atentos para cuando consiga unir la ginebra con el jabugo. Yo no me lo pierdo. ¿Y tú? ■

Ideas Otoñales **IN**

Hablamos de...

Tendencias

Marisa Gutiérrez nos invita en esta ocasión a viajar. Concretamente a París. ¿La seguimos? El objetivo es claro. Seguir a la moda, pero con nuestro propio estilo y para ello, qué mejor que seguir los consejos de nuestra 'life-style guide'. Desde la Rue du faubourg Saint Honoré en París, la capital de la moda, nos muestra las tendencias para este otoño-invierno de las grandes firmas. Nos vamos de paseo Dando por esta calle que nunca debemos olvidar si vamos a París...



1



2

Siempre que alguien me contrata como personal shopper, recibo el mismo encargo: quiero ir como vas tú... o quiero eso que llevas... y yo, lo que les explico es que cada uno es distinto: tenemos nuestras formas, nuestros colores (que a unos les sientan bien y a otros no tanto), etcétera. Es decir, ninguno es igual a otro. Por eso tenemos que saber de nosotros todo lo posible para conseguir que lo que se nos "casi impone como esto es lo que se lleva este año", lo podamos adecuar a nuestro gusto.

Porque está muy bien que vayamos a la moda. Yo, de hecho, soy una gran seguidora de estas tendencias, pero siempre, siempre, lo transformo a mi propio estilo. Eso es lo que tenemos que conseguir todos. Nuestro propio estilo. Por tanto, hay que seguir nuestra propia forma de ser, ya que a nadie le gusta comer lo mismo, ni le gusta las mismas películas en el cine, ni la misma forma de vida, ni las mismas personas... Cada persona es diferente y eso mismo lo vamos a transpolar a la moda, aunque utilicemos las tendencias como referencia. Tenemos que transformar a cada individuo personalizando así cada estilo.

An advertisement for De Andrés Joyeros. It features a dark blue background with gold text and jewelry. At the top is an hourglass logo. The text reads: 'De Andrés Joyeros desde 1925', 'JOYERÍA RELOJERÍA', 'Comporturas garantizadas', 'COMPRO ORO', and 'Con la máxima confianza De Andrés Joyeros desde 1925'. At the bottom, it provides the address: 'Plaza Gobernador, 1 - Tel. Fax 91 351 20 21 28224 - Puente de Alarcón - Madrid'.

Soy una privilegiada

Por Marisa Gutiérrez



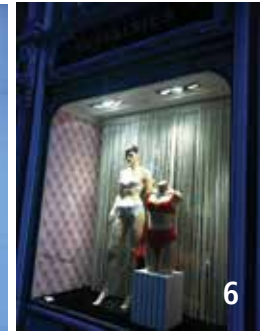
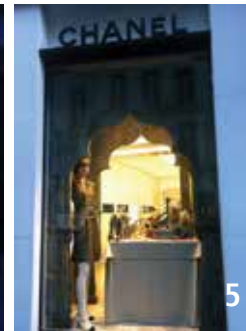
MARISA GUTIÉRREZ, LIFESTYLE E INTERIORISTA

Y o siempre utilizo mis viajes, en los que tengo la suerte de ver las nuevas tendencias antes de que se hagan publicas, para asesorar posteriormente a mis clientes. Tengo la suerte de conseguir un vestuario que aun no está en el mercado gracias a mis contactos y enseñárselo (ver entrevista a Javier Núñez en las páginas siguientes).

Seguro que decís que soy una privilegiada y sí, os doy la razón. Pero, gracias a que conozco antes que nadie las próximas colecciones, a los jóvenes diseñadores, o a que puedo comprar la ropa en otros países (por estar viajando constantemente), vosotras os aprovecháis y todos salimos ganando. Con todo lo que voy viendo y consiguiendo puedo hacer unas mezclas explosivas. También es curioso. Os cuento: cuando compro algo puro español de algún diseñador de los nuestros, ya sea consolidado o joven diseñador (aún en plena lucha por conseguir tener su parcela de éxito) y voy a EEUU y paseo por las tiendas de Manhattan, prácticamente todas las personas con las que voy hablando me dicen "¡bonito vestido, bonita chaqueta!... ¿De dónde es?"

En Francia, como en EE.UU., hay muchas marcas españolas consolidadas, pero no me refiero a esas, sino a las pequeñas producciones. Allí no compras las prendas como si fuesen al peso, hay que seleccionar y saber combinar. Eso es lo más importante. Nos podemos inspirar en las grandes firmas, pero como no nos podemos comprar todo lo de las grandes firmas, hay que tener la información correcta sobre las tendencias y la moda y, sobre todo, conocernos a nosotros mismos, cómo somos y qué es lo que nos queda mejor.

Todo eso lo metemos en la coctelera... y ¡a la calle!



Está de moda

IDEAS
OTONALES
IN

Ahora que llega el otoño, Pozuelo sigue siendo un icono para las tendencias. Estamos a la última en actividades, tiendas, imagen, ropa y servicios que te facilitan la vida... ¡Y queremos contároslo sin perder detalle! Comparte nuestro lifestyle para todas las edades y descubre lo que está de moda en Pozuelo. Por M^a Teresa Haering Portolés



SOFÍA CONDE
C/ AVENIDA DE EUROPA 24
TLF: 91 351 88 19/ 690 136 371
WWW.SOFIACONDE.ES

Sofía Conde es un **showroom/ tienda de ropa de moda femenina** situado en la **Avenida de Europa**, muy cerca del complejo Ática.

Destaca por la **disposición de primeras marcas: Guitare o Esprit** son algunas de ellas, así como otras **marcas francesas e italianas**. Obligado lugar de visita en tu shopping por Pozuelo.

TENDENCIAS DE OTOÑO

Estilo, moda y sofisticación a precios asequibles muy cerca de tu casa.

NATUR HOUSE CC ESTACIÓN
CENTRO COMERCIAL LA ESTACIÓN - LOCAL 21 PLAZA DEL GOBERNADOR 3
TLF: 91 714 01 98/ 669 478 062

Ahora que empieza el otoño es el momento de perder esos kilos que has cogido durante el verano. Para ello la mejor opción es con un profesional y un plan diseñado a tu medida. En Natur House Centro Comercial la Estación te ayudan a conseguirlo. Una dietista analizará tu caso y te ayudará a eliminar esos excesos de forma sana y económica, ya que sus precios no se ven afectados con la subida del IVA.

TENDENCIAS DE OTOÑO

Lleva la revista Pozuelo IN a Natur House Centro Comercial La Estación Y RECIBIRÁS UN OBSEQUIO.



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

ESCUELA INGLESA

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



CENTRO COMERCIAL EL TORREÓN AVDA DE JUAN XXIII Nº 10, POZUELO DE ALARCÓN

Ya sabes que en el Torreón tienes todo lo que necesitas para llevar bien el otoño: **Decathlon**, el gimnasio **AltaFit**, un taller de lavado de coches, la tienda de **Madrileña de Pinturas**, **Marco Aldany**, la tintorería **Pressto** o el **Jamaica Coffee Shop**. Sabemos que haces la compra en **Simply Market** o **Día**... Pero eso no es todo: **Este octubre**, en sus exteriores, se desarrollarán nuevas actividades infantiles.

TENDENCIAS DE OTOÑO

En la plaza exterior del CC Torreón, frente al **Decathlon Pozuelo**, se ha instalado el **Pony Club Santiago Centenera**, la mejor opción para iniciar a tus hijos en el mundo de la equitación. Las clases, para niños de 4 a 10 años, tienen lugar los sábados de 10:00 a 14:00 h. con el equipo de profesores y bajo la supervisión, del jinete dos veces Olímpico Santiago Centenera.

Visita Facebook. **DecathlonPozuelo** o acércate a la sección de **hípica Decathlon** a informarte. **Próximo 6 de octubre día de puertas abiertas.**

Por otro lado, también hay clases gratuitas de jardinería para niños de 8 a 11 años de 11:00 a 13:00 h. los sábados por la mañana, impartidas por Quica Galán, ingeniera forestal.

DE ANDRÉS JOYEROS PLAZA GOBERNADOR Nº1 TLF: 91 351 20 21



De Andrés Joyeros está presente en **Pozuelo de Alarcón** desde el año **1994**. Destaca por su **amplia confección de joyas por encargo en taller**, así como **todo tipo de reformas y composturas en joyería y relojería**: Arreglos, transformaciones, grabados y todo lo que imagines.

TENDENCIAS DE OTOÑO

Este otoño **De Andrés Joyeros** cuenta con una **nueva colección de relojería de diversas marcas** así como **joyería en plata de diseño**.

A1C ESTUDIO DE ARQUITECTURA ANTONIO RODRÍGUEZ, 19 TLF: 640 039 233



Con **A1C** tienes la tranquilidad de trabajar con una empresa que ofrece un servicio integral en lo relativo a proyectos y construcción, que se ajusta a las necesidades del cliente en el caso de que sólo necesite una de las dos prestaciones, bien sea el proyecto, bien sea la ejecución de la obra.

Los servicios en los que están especializados son: Todo tipo de obras de construcción, **reforma de viviendas** y rehabilitación de edificios.

MÉTODO ROSSANO FERRETTI (SALÓN POZUELO DE ALARCÓN)
TLF: 91 351 74 27/ 91 352 44 41
VÍA DOS CASTILLAS Nº 9 B, POZUELO DE ALARCÓN
WWW.METODOROSSANOFRERRETTI.COM



El **éxito de Rossano Ferretti** y la creación de su "Mé-
 todo" se basa en un particular **instinto por la belleza**
 que supone una revolución en la forma de comprender
 el estilo del cabello: **el corte en caída natural** en movi-
 miento implica una nueva lectura estética, que rechaza
 estereotipos

Este salón de **peluquería unisex de alto nivel** a precios
 competitivos, es **referencia en corte** no sólo a nivel inter-
 nacional, también en su ubicación en nuestra localidad.
 Quizás por eso está de moda entre los ciudadanos inter-
 nacionales de Pozuelo de Alarcón.

TENDENCIAS DE OTOÑO El concepto "English Spoken"
 les hace ser uno de los salones favoritos entre personas
 de habla inglesa, que encuentran una gran facilidad al
 poder explicarse en inglés. No importa si eres de Pozuelo
 de toda la vida, de Gales o Suiza, **aquí encontrarás el**
estilo que necesitas para tu cabello.



AGENCIA MADUSA

AVDA. EUROPA 26 EDIFICIO ÁTICA 5, 2ª PLANTA **TFNO. 91 184 59 14 / 639 323 712**
WWW.AGENCIAMADUSA.COM



La Agencia Madusa está forma-
 da por un grupo de profesionales
 especializados en la **búsqueda**
**y selección de personal do-
 méstico** con más de 10 años de
 experiencia en el sector. **Están**
especializados en la gestión de
**trabajadoras por horas, inter-
 nas y externas.**



TENDENCIAS DE OTOÑO Al contratar sus servicios, te
 olvidas de todas las gestiones que implica la nueva Ley
 aplicable al personal del hogar. La Agencia Madusa se
 encarta de sus nóminas, la Seguridad Social, pagas ex-
 traordinarias, la de vacaciones... a cambio de una cuota
 mensual. Para olvidarte de todos los trámites con el per-
 sonal doméstico.

Un **NUEVO CONCEPTO** de sastrería y
 camisería a medida se va a abrir este otoño
 en Pozuelo de Alarcón (frente a la iglesia
 de Santa M^a de Caná).

Aquí encontrará todo lo que Artesanos
 Camiseros le ofrece y podrá descubrir la
 sastrería de diseño de Enzo Bari y Selecta
 Suit.

ARTESANOS CAMISEROS
 enzo bari
 Selecta Suit

Tel: 91 351 0158

Frescura en el diseño consabora... ¡cebolla!

Por Marisa Gutiérrez

Javier Núñez y el hotel Mercure Madrid Santo Domingo. La mezcla puede resultar explosiva. Y lo es: *Onion*, la nueva e innovadora colección de este joven diseñador se presenta este día 4 en un hotel que tiene cuevas del siglo XVI, el jardín vertical más grande del mundo y una fresca decoración, que podemos comprobar en cada una de la veintena de habitaciones, cada una con una decoración distinta.

Allí nos citamos para ver el resultado de esa combinación cuando Javier me incitó a ponerme una de sus creaciones. El resultado es espectacular, como podéis comprobar. Este joven diseñador se ha inspirado en la cebolla para desarrollar una magnífica colección. Mientras me la probaba y él mismo me colocaba los complementos, nos iba explicando que lo que ha querido hacer con estos vestidos es "quitarse capa a capa como la cebolla", mostrando así su manera de ser y sus pensamientos más íntimos, para hacer de cada conjunto algo más genuino, ingenioso, único y auténtico. Javier Núñez, mientras nos explica que los tejidos que ha empleado son diferentes entre sí y la mayoría de decoración de interiores (el que yo llevo en la foto es de

tela de toldo), nos cuenta una fábula titulada *Corazón de cebolla*, que dice así: *Había una vez un huerto lleno de hortalizas, árboles frutales y toda clase de plantas. Como todos los huertos, tenía mucha frescura y agrado. Por eso daba gusto sentarse a la sombra de cualquier árbol a contemplar todo aquel verdor y a escuchar el canto de los pájaros. Pero de pronto, un buen día empezaron a nacer unas cebollas especiales.*

Cada una tenía un color diferente: rojo, morado, naranja, rosa, lila...

El caso es que los colores eran deslumbrantes, centellantes, como el color de una sonrisa o el color de un bonito recuerdo. Lo más sorprendente de todo era que en el corazón (porque también las cebollas tienen su propio corazón) siempre había una piedra preciosa. Esta tenía un topacio, la otra una aguamarina, aquella una esmeralda. ¡Una verdadera maravilla!

Pero por una incomprensible razón se empezó a decir que aquello era peligroso, intolerante, inadecuado y hasta vergonzoso. Total, que las bellísimas cebollas tuvieron que empezar a esconder su piedra preciosa e íntima con capas y más capas, cada vez más oscuras y feas, para disimular cómo eran por dentro. Hasta empezaron a convertirse en unas cebollas de lo más vulgar.

Pasó entonces por allí un niño, que gustaba sentarse a la sombra del huerto y sabía tanto que entendía el lenguaje de las cebollas, y empezó a preguntarles una por una:

¿Por qué no eres como eres por dentro?

Y ellas le iban respondiendo:

-Me obligaron a ser así... Me fueron poniendo capas... Incluso yo me puse algunas para que no me dijeran nada...

Algunas cebollas tenían hasta diez capas, y ya ni se acordaban de por qué se pusieron las primeras capas.

Y al final el niño se echó a llorar. Y cuando la gente lo vio llorando, pensó que llorar ante las personas era propio de personas muy inteligentes. Por eso todo el mundo sigue llorando cuando una cebolla nos abre su corazón. Y así será hasta el fin del mundo.

Leyendo esta fábula parece que todos tenemos corazón de cebolla debido a los prejuicios propios y ajenos, algo que no debería pasar.



El otoño y la caída del cabello

Por Berta de Dompablo Ramos

Después de un intenso verano y no menos para nuestro cabello, llega la hora de ponernos manos a la obra y recuperar toda la suavidad, movilidad, brillo y volumen que nuestro cabello ha dejado atrás.

El cabello es duro y a la vez muy frágil. Es fácilmente vulnerable por agentes externos, como el frío, el calor, el viento, la lluvia, por no hablar de los gorros, tintes o esas gomas que utilizamos para recogerlo y que tanto daño causan.

Para prevenir la caída del cabello y facilitar su recuperación tras los rigores del verano, basta con seguir unos sencillos consejos.

En primer lugar, cuando empezemos a notar los primeros signos de la caída, deberíamos empezar a utilizar un champú específico para evitarlo. Cualquiera de venta en farmacia será bueno.

Si la caída es muy abundante, se aconseja complementarlo con cápsulas o ampollas.

¿ES CIERTO QUE...

- ...llevar el pelo corto o rasurado refuerza el crecimiento?

Contundentemente NO

- ...no debe lavarse el cabello a diario?

Lo que no debemos hacer es mantener el cabello sucio pues es un signo de falta de higiene personal. Pero también es cierto que lavándonos el pelo todos los días con productos agresivos de uso diario conseguiremos precisamente el efecto contrario al que queremos conseguir y, además, estropearemos nuestro cabello.

- ... el cabello vuelve a crecer?

Sí, los cabellos vuelven a crecer. Es posible asistir a un nuevo crecimiento parcial o total de un cabello sólo cuando el folículo no está totalmente atrofiado. Un cabello esta totalmente muerto solo muchos años después de que se haya manifestado la calvicie, por lo tanto, apoyándose sobre diferentes terapias, es posible parar e invertir el proceso de miniaturización y llevar de nuevo el folículo del pelo a la producción de un cabello completamente sano.

- ... los fijadores aceleran la caída?

La mayoría de los fijadores provocan una obstrucción en el folículo, por lo que debilitan el crecimiento... pero ¿aceleran la caída? ■

Diagnóstico inicial gratuito



Solicite cita previa en...

C.C La Estación - Local 21

Plaza del Gobernador 3

28224 Pozuelo de Alarcón

Tel. 91 714 01 98 / 669 47 80 62

naturpozuelo@gmail.com

Pide tu cita en Natur House Centro Comercial La Estación, lleva la revista PozueloIN y recibe un obsequio de regalo.

NATUR HOUSE

expertos en nutrición y dietética



nuevo y único Centro en

Pozuelo

www.nomasvello.es



no+vello



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

Prueba gratuita

Tel. 91 351 64 57

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

RUGBY

Una cantera de caballeros

Se dice que “el fútbol es un juego de caballeros jugado por villanos y el rugby es un juego de villanos jugado por caballeros”. Ir a un partido de rugby impresiona. No vale eso de verlo en la televisión, donde da la impresión de que una persona normal tendría que tener un hospital a su disposición, pero no es así. Juegan sabiendo qué hacen en cada momento.

Pozuelo de Alarcón puede alardear de tener una gran cantera de deportistas. Y no en un solo deporte, sino en varios. En este número de octubre os presentamos a Telmo Romero, un portento que, con tan solo 20 años (nació el 31 de enero de 1992), juega desde la pasada temporada en el primer equipo del CRC o Atlético de Madrid Rugby, su nueva denominación. El nivel que ha demostrado en los juveniles le sirvió para que el entrenador Miki Puerta se fijara en él y lo subiera al primer equipo.

Telmo, este veinteañero de Pozuelo que ya ha sido convocado con el equipo de la Comunidad de Madrid, nos cuenta su experiencia con el equipo de su pueblo que, tras una serie de acuerdos comerciales, se denominará durante los próximos tres años Atlético de Madrid Rugby.

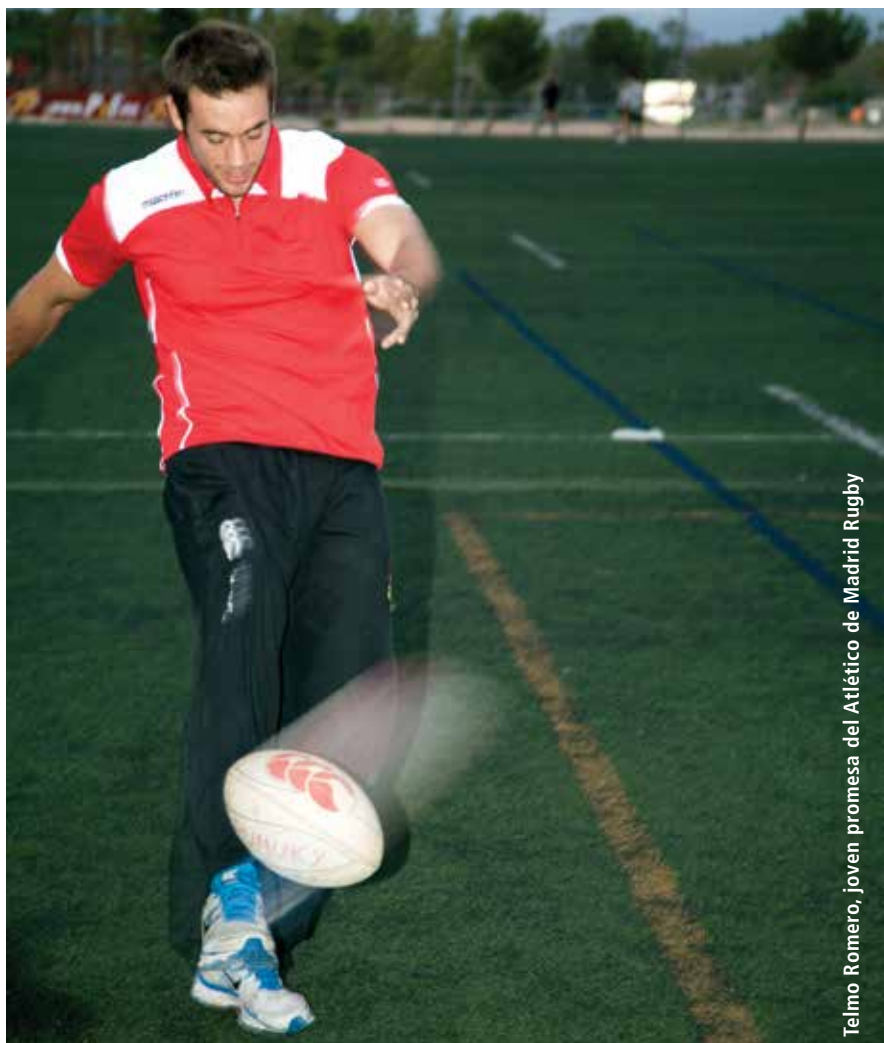
Uno de los mejores momentos que ha vivido fue el ascenso el pasado año a la División de Honor, después de una fase muy emocionante (ascendieron por la diferencia de goles). Este año va de sorpresa en sorpresa. “Hemos recibido el cambio de nombre y la entrada de una institución como el Atlético de Madrid encantados, ya que es un club mundialmente conocido. Además, eso ha posibilitado que hayan entrado nuevos patrocinios como NutriSport, que nos ayudan mucho”, asegura Telmo.

Otra de las cosas que se agradecen de este tipo de giros empresariales es la llegada de nuevos refuerzos. El club ha fichado a un grupo de jugadores que “hacen fondo de armario”, señala este joven que juega de tercera línea de la delantera, junto a los *flankers*.

Ahora trabaja mucho y siempre con mucha ilusión. Lo hace día a día sabiendo que aun tiene una carrera deportiva larga e interesante, sin olvidar nunca su futuro fuera del rugby. “Estudio Economía y tengo la suerte de poder compaginar mis estudios con el deporte”. Su objetivo actual es llegar a la selección española, un tope al que, según fuentes del club, puede llegar.

Un prometedor inicio de temporada

Dos partidos en casa y dos victorias. Empezaron con mal pie en su regreso a la División de honor, pero en el momento en el que notaron el calor de su público, recuperaron la senda de la victoria. Quintos en la clasificación general, afrontan cuatro duros enfrentamientos en los meses de octubre y noviembre. Por su parte, el entrenador Miki Puerta está convencido de las buenas opciones del equipo esta temporada, aunque ahora les esperan dos partidos duros, contra el Gernika R.T. y el Vrac Quesos Entrepinares respectivamente, que afrontan con la moral muy alta, aunque tendrán que intentar mejorar su velocidad. ■



Telmo Romero, joven promesa del Atlético de Madrid Rugby

El Atlético Madrid de Rugby ha iniciado la nueva temporada con buen pie: dos partidos en casa y dos victorias.



FISIOTERAPIA Y READAPTACIÓN DEPORTIVA

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

Lesiones en el deporte

La máxima de "hacer deporte, beneficio para la salud" la conocemos todos, pero para que se cumpla es necesario que se haga bien.

Por una parte, realizar algún deporte de forma irregular o con una intensidad descontrolada puede provocar lesiones musculoesqueléticas que tienen distintas fases de recuperación: la de reparación de los tejidos (inmodificable en el tiempo) y la de recuperación funcional, con una duración en el tiempo variable.

Por otra parte, tras la recuperación de una lesión, se debe programar la vuelta a la actividad deportiva, para evitar recaídas y lesiones crónicas. En Fisioterapia CENTRO trabajamos con la **readaptación deportiva**, en la que se tienen que estructurar los ejercicios a realizar según los principios de la planificación del entrenamiento deportivo. Además, se trabajan las cualidades físicas del deportista con las modificaciones necesarias según la lesión previa.

En Fisioterapia CENTRO aplicamos un programa de entrenamiento diseñado de forma individualizada y personal, a través de ejercicios terapéuticos, planteando su utilización bajo criterios de seguridad, carga, funcionalidad, velocidad de movimiento y temporalidad en relación con la situación patológica del deportista y las condiciones de competición.

Sus beneficios

En Fisioterapia CENTRO restablecemos, desarrollamos, mejoramos y mantenemos la **salud deportiva** del deportista. Por eso, contamos con terapeutas con un perfil profesional que integra la **fisioterapia y rehabilitación y la preparación física y el deporte**. Capacitados para planificar, asesorar, organizar y llevar a cabo los programas de entrenamiento y de control y seguimiento de la evolución de las lesiones deportivas desde el principio de la ésta hasta su recuperación. ■



FISIOTERAPIA CENTRO
Tu salud, nuestro objetivo

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

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



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

Un jinete olímpico en Pozuelo



SANTIAGO CENTENERA DURANTE UNA PRUEBA

Santiago Centenera está considerado como el jinete completo. Campeón del Mundo Militar en el concurso completo en varias ediciones, ganador de más de medio centenar de grandes premios nacionales de salto y dos participaciones olímpicas (Barcelona '92 y Atlanta '96) son solo algunas de sus credenciales. A partir de este mes podremos contar con su maestría en el municipio, pues instala su escuela en

El Torreón.

Quisimos preguntarle a este jinete olímpico y varias veces campeón del mundo por su llegada a Pozuelo.

Santiago, ¿qué te aporta este municipio?

Creo que Pozuelo, al estar formado en su mayoría por matrimonios jóvenes y con niños, con la voluntad de vivir en un municipio no muy densamente poblado y en un entorno natural privilegiado, tendrá interés en conocer el mundo del caballo.

Santiago ha desarrollado su labor docente en la Escuela de Equitación del Ejército durante 20 años. Como entrenador de jinetes y caballos se pueden contar campeones de España tanto en adultos como en juveniles. Por eso era obligado preguntarle lo que aprenderán los niños en su escuela. Para él, "en primer lugar, a relacionarse con los caballos, conocerlos y respetarlos. En segundo, desarrollar habilidades físicas sobre todo de equilibrio, flexibilidad y coordinación. Y, en tercer lugar, fortalecer la personalidad superando miedos y lograr por ellos mismos dominar un caballo. Esto da mucha autoestima y autocontrol".

¿Qué caballos encontrarán los niños en tu escuela?

Un poco de todo, desde caballos en competición para los muy avanzados hasta ponis de reducido tamaño para los mas pequeños. Para mí los favoritos son los que llaman medios caballos, un poco mayores que los ponys, pero sin la fuerza y peso de los caballos que, a veces, a los niños se les hace difícil su manejo.

El Milan viene a Pozuelo

El club italiano, que acaba de inaugurar una escuela de fútbol, busca nuevos talentos en la Comunidad de Madrid.

¿Quién no conoce a Maldini, Robinho, Tassoti, etc.? Son jugadores, como todos saben, que han jugado o juegan en la actualidad en el AC Milan, uno de los mejores clubes de fútbol del mundo, con permiso, sin chauvinismos, de los españoles. En esos jugadores se pueden convertir Pedro, Manuel o Javi, chavales que se han apuntado a la nueva escuela que el prestigioso equipo italiano ha instalado en Pozuelo de Alarcón.

El responsable de la Escuela, Francisco Martínez, señaló que "el Milan viene a España a buscar talentos futuros", mientras que el observador de futbolistas y supervisor de las Escuelas del Milan, Miguel Pinho, destacó que "los niños se formarán en las técnicas del Calcio italiano. Creemos que esta scuola es una oportunidad única para los niños de Madrid". Y es que, según indica, llegan con un modelo deportivo diferente: "Daremos una visión diferente del fútbol de hoy y del mañana en busca de jugadores de calidad y basándonos en la excelencia". ■

ESCUELA DEL AC MILAN



Espacio para tu salud.

Moverse es bueno.
Hoy puedes andar y
correr en casa con
Spazio Forma, la cinta d
correr plegable
profesional que ocupa
menos de un metro
cuadrado.
La salud es importante
y puedes empezar a
pensar en ella desde ya.



Tu salud en un 1m²



TECHNOGYM SHOWROOM

Para más información: Tlf. 91 431 83 56
C/ Hermosilla, 8 28001 Madrid
www.technogym.com

TECHNOGYM[®]

The Wellness Company

Movilidad eléctrica, una solución factible

El coche eléctrico ya permite satisfacer buena parte de las necesidades de movilidad urbana a partir de las modernas baterías utilizadas. Es, de hecho, una eficiente solución para usar a diario. Por E.CANO.

Una encuesta elaborada por el Real Automóvil Club de España (RACE) refleja que nueve de cada diez usuarios considera que la información existente en la actualidad sobre el coche eléctrico es "confusa", "escasa" o "nula", con un desconocimiento casi total del usuario sobre puntos de recarga, autonomía y

disponibilidad de vehículos.

Sin embargo, las ventajas de estos modelos son evidentes, sobre todo en lo que toca a la sostenibilidad del entorno y al ahorro en consumo, con ventajas próximas al 75% respecto al coste que exige el combustible tradicional. Todo ello es más evidente en el ámbito urbano, cada vez más favorecido por la creciente autonomía que aseguran las modernas baterías de estos productos y la ausencia de emisiones contaminantes derivadas de su circulación.

Simultáneamente, los coches eléctricos se benefician de:

Aparcamiento y circulación preferente en vías públicas.
Autorización de circulación en zonas restringidas de las ciudades.
Ampliación de horarios de carga y descarga.
Exenciones fiscales en el Impuesto de Circulación.
Reserva de espacio para recargas de flotas de taxi.
Ayudas a la compra.

Sobre las últimas, el comprador de un eléctrico, infinitamente más silencioso que su equivalente térmico (de hecho, sólo suena la rodadura de sus neumáticos), puede beneficiarse de ayudas de hasta un 25% sobre el precio de venta antes de impuestos, con máximos de 6.000 euros por coche en el caso de particulares. Para otros, como autobuses, autocares o furgonetas eléctricos, el máximo asciende de 15.000 a 30.000 euros, según el modelo y la autonomía.



Sin emisiones

En detalle, estos automóviles no generan emisiones contaminantes, lo que contribuye a mejorar la calidad del aire de las ciudades. Tampoco liberan, claro, CO₂, y si bien éste se puede atribuir al origen de la electricidad que emplean, con el actual *mix eléctrico* español, sus emisiones imputables son menores.

Al respecto, el citado *mix energético* tiene un rendimiento cercano al 30%, frente al 20% de un motor de combustión interna, lo que convierte al eléctrico en más eficiente. Por otra parte, la recarga se puede hacer durante los horarios de tarifas más favorables.

Más puntos a favor: conforme a distintos estudios, su popularización ofrece nuevas oportunidades para mejorar la competitividad del sector industrial español, aminorando la dependencia del exterior y favoreciendo el consumo de energías autóctonas, especialmente las procedentes de fuentes renovables. ■

DESCUBRE EN GABELLA MOTOR
UNA NUEVA FORMA DE MOVERTE.
TENEMOS UN REGALO PARA TI.



RENAULT TWIZY.
100% ELÉCTRICO.

002 303 580



RENAULT

ZE

VEN A PROBARLO EN
WWW.RENAULT-ZE.COM

*El presente folleto proporciona datos sobre la percepción de los usuarios de los vehículos eléctricos Renault ZE en el ámbito de la movilidad urbana y personal. No se debe interpretar como una recomendación de compra. Los datos se basan en la encuesta realizada por GABELLA MOTOR en el primer trimestre de 2014.

DRIVE THE CHANGE



GABELLA MOTOR, S.L. AVDA. DE ITALIA, 6. TEL 91 716 12 11. PUZUELO DE ALARCÓN - AVDA. DE EUROPA, 26. TEL 91 301 00 52. MADRID

Exposición de Marina Gómez

4 – 24 octubre

Sala Vólturo



Exposición de Marta Moya (Portraits)

4 – 24 octubre

Cubo Espacio Joven



Exposición de Victoria Munín (Poemas estacionales)

15 – 30 octubre

Centro Cultural Padre Vallet



Amós Lora sexteto & El Carpeta: "La nueva generación del flamenco"

19 octubre

21:00 horas

MIRA Teatro

15 euros Entradas en El Corte Inglés

XIII Certamen Teatro aficionado

José María Rodero

6 octubre

Grupo Telón de fondo representa Black&White

20:00 horas

MIRA Teatro



La Regenta

XIII Certamen Teatro aficionado

José María Rodero

7 octubre

Grupo Ateneo representa Herodías-Salomé

20:00 horas

MIRA Teatro



Exposición de Javier Artiñano

9 octubre

MIRA Teatro



Jugando con pa cuenca: Contratiempo Flamenco-con-fusión

21 octubre

17:00 horas, MIRA Teatro, 6 euros

Juan Valderrama: "Sonidos blancos"

20 octubre

20:00 horas

MIRA Teatro

18 euros Entradas en El Corte Inglés

Día de la Bicicleta

21 octubre

Salida a las 10:00 horas

desde la plaza del Padre Vallet

Una hora antes en Conserjería

Hansel y Gretel

26 octubre

18:30 horas

Auditorio de la EMMD

Entradas: 3 euros, a la venta una hora antes en la conserjería.





La Bohème
RESTAURANTE
CAFE Y FERIA

ANTONIO DIAZ 4. POZUELO DE ALARCON (Frente estación)

De interés

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

Metro Ligero Horario

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

Horario de misas

Parroquia de la Anunciación de Nuestra Señora

Calle Cierzo, s/n

Festivos, a las 10:00, 11:30, 13:00 y a las 20:00

Santuario de Nuestra Señora de Schoenstatt

Camino de Alcorcón, 17

Festivos, a las 12:00 y a las 13:00

Parroquia de Santa María Magdalena

Avenida de la Iglesia, 16

Festivos, a las 09:30, 11:00, 12:30 y 19:30

Parroquia de Santa María de Caná

Avenida de Europa, 6

Festivos, a las 10:00, 12:00, 13:30, 18:00, 19:30 y 21:00

Parroquia de Nuestra Señora del Carmen

Calle San Antonio, 2

Festivos, a las 09:30, 11:30, 13:00 y 19:00

Parroquia de la Reina de los Ángeles

Plaza Daniel Segovia, 1

Festivos, a las 10:00, 11:00, 13:00 y 17:00

Parroquia de la Asunción de Nuestra Señora

Calle de la Iglesia, 10

Festivos, a las 09:00, 11:30, 13:00, 19:00 y 20:00



Farmacias de guardia

Del 1 al 31 de octubre, excepto el 25: Avda. de Europa, 7

Del 1 al 31 de octubre, excepto el 15: Avda. de Europa, 23

Del 1 al 31 de octubre, excepto el 5, 15, 25 y 30:

Avda. de Europa, 2

5 y 30 de octubre: c/San Jaime, 1



Una llamada, un mundo de servicios

91 216 14 75
www.interdomicilio.com

TODOS LOS SERVICIOS DEL HOGAR EN UNA SOLA LLAMADA
 LIMPIEZA DE HOGAR / PLANCHA Y COLADA
 CUIDADO DE MAYORES Y NIÑOS
 REPARACIONES Y REFORMA

INSTALACIONES, REPARACIONES Y MANTENIMIENTOS



FONTANERÍA
CALEFACCIÓN
AIRE ACONDICIONADO
ENERGÍA SOLAR
GAS / GASOIL
PISCINAS
RIEGOS

AVISOS: 91 633 92 62 - Email: aquagasmadrid@hotmail.es
POZUELO DE ALARCÓN

Academia *St. Michael's*

**Con nuestros profesores ingleses,
APRENDE, PRACTICA Y PREPARA**

Para

ESCOLARES
UNIVERSITARIOS
ADULTOS

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE

PET
FIRST
ADVANCED
PROFICIENCY

Amplio horario: desde 17:30 a 20:00 horas.

Tfnos: 91 633 00 78
91 633 43 68
609 911 081
672 010 063

stmichaels@stmichaelschool.es



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

Falagán

restaurante terraza

*91 352 90 36
Camino de las Huertas 18*

