

Marta Ortega Una jugadora de pádel que promete





ACTIVIDADES “EL TORREÓN”

ACTIVIDADES INFANTILES

1- Clases gratuitas de jardinería para niños de 8 a 11 años.

Inscripción e información en fgceballos@eltorreondepozuelo.com tel 639015073.

2- Clases de iniciación a la hípica Pony Club Santiago Centenera.

Inscripción e información en la sección de Hípica de Decathlon Pozuelo.

ACTIVIDAD PARA ADULTOS

30 de noviembre no te pierdas la NIGHT SHOPPING.

Inscripción e información en fgceballos@eltorreondepozuelo.com tel 639015073.



65 deportes en 6.000 m2 la primera tienda en 2 plantas para estar cerca de tí.



2 € de descuento en tu abrigo y te regalamos un portatrajes por cada traje que nos traigas.



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

Madrileña de Pinturas



Haz deporte al mejor precio,
desde 19.90 € al mes.



Lavado de coches a mano



Calidad y precio Están muy cerca



El primer supermercado de la marca
Alcampo en Pozuelo.



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 913514523 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



04



07



08

SUMARIO

Número 07 - Noviembre de 2012

04 – COMIENZAN LOS TALLERES PARA LOS MAYORES **ACTUALIDAD IN**

Más de un millar de personas mayores del municipio demuestran día a día que son muy jóvenes.

07 – POZUELO CUENTA CON UNA ZONA MÁS WI-FI

Unos 1.300 usuarios se conectan diariamente a esta red pública y gratuita.

08 – UN JARDÍN PARA PEQUEÑOS Y MAYORES

Cuidado desde hace una década por unos vecinos, el municipio tiene un jardín desconocido para muchos y realizado con materiales reciclados.

10 – ISABEL GONZÁLEZ BUSCA UNA CULTURA CON MAYÚSCULAS

La concejal de Cultura nos cuenta las claves de su gestión.

12 – MARTA ORTEGA, UNA GRAN PROMESA DEL PÁDEL. **PERFILES IN**

Entrevistamos a esta joven figura del pádel español y mundial.

16 – LA FOTOGRAFÍA COMO SUEÑO **LIFE STYLE IN**

Cómo convertir una sesión de fotos en un sueño.

24 – LA TEORÍA PUESTA EN PRÁCTICA EN EL DEPORTE **DEPORTES IN**

Miky Oca nos cuenta cómo aplicó las técnicas de su hermano y logró un gran éxito como es la medalla olímpica de waterpolo.



10



12



16



24

EDITA: MEIGA MEDIA

GERENTE: ABEL NÚÑEZ

DIRECCION: LUIS CEREJO

COLABORADORES: JAVIER GUERRERO, A. DE LA CIERVA,
MARISA GUTIÉRREZ, CARMEN R-MILLÁN,
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

Teatro, magia, ópera...

La obra de teatro 'Los habitantes de la casa deshabitada', 'Carmen' o la magia de Juan Tamariz, entre las citas culturales del mes.



Más de 1.100 personas mayores de Pozuelo de Alarcón han comenzado esta semana alguno de los más de 30 talleres y actividades que el Ayuntamiento ha programado para este curso en los tres centros municipales de mayores y que van desde la gimnasia de mantenimiento a la literatura, pintura, inglés o teatro. Pozuelo de Alarcón cuenta con una población mayor muy activa. De hecho, más de 5.000 personas son también usuarias de los tres centros municipales de mayores: Padre Vallet, Prados de Torrejón y Volturmo.

En la imagen, un grupo de mayores realizando ejercicios en un parque del municipio. ■

Música, teatro y espectáculos para niños. Ah, y ópera. Eso es parte de la programación para este trimestre, aunque hasta las navidades hay mucho que contar y que cantar. El telón se abre el día 3 de noviembre a las 20:00 horas con el tributo a Mecano *Siempre Juntos*, en el que se cantarán las canciones más famosas del grupo. Para el día 10, el protagonismo se lo lleva el gran actor Pepe Viyuela, quien durante la presentación de la programación cultural de este trimestre, se mostró agradecido de poder actuar en Pozuelo. Lo hará con la obra de Jardiel Poncela *Los habitantes de la casa deshabitada*, una complicada y divertida trama llena de humor.

Si hablamos de la música de Bizet y la obra de Prosper Mérimée, nos sale *Carmen*, esa ópera que todos hemos silbado en más de una ocasión. Pues ahora podremos verla. El día 17, a partir de las 19:00 horas. La programación continúa el domingo 18 de noviembre con un espectáculo más familiar, en el que se revisarán los textos de Gloria Fuertes. Finalizará el mes la doble sesión de magia con Juan Tamariz, a las 21:00 y 20:00 horas de los días 23 y 24, respectivamente. Finalmente, el 30 de noviembre, el concierto de Santa Cecilia, interpretado por la Lira de Pozuelo.

Para los más peques

Para el mes de diciembre vendrá *El musical de Broadway*, a cargo de la compañía Musikanz, que interpretará musicales como *Cats*, *Chicago*, *Grease* o *El rey León*. También podremos ver *De ratones y hombres*, de John Steinbeck o lo mejor para los peques de la casa: *El fantasma mentiroso*, *La calabaza de Pippa*, *La asombrosa historia de Mister Snow* y *Clincl!!!* ■



Apoyo a la Fundación Bertín Osborne

Ayudar a las familias con hijos con lesiones cerebrales a mejorar su calidad de vida. Es el objetivo de la Fundación Bertín Osborne, cuyo máximo responsable, el cantante del mismo nombre, estuvo este mes en Pozuelo.

Acudió acompañado del doctor Douglas Doman, creador del método Doman y que ofreció una charla sobre su sistema de trabajo con este tipo de pacientes.

Un sistema basado en la estimulación multisensorial para la reorganización neurológica con el que se pretende desarrollar al máximo las capacidades físicas e intelectuales de los niños con lesión cerebral.

Douglas Doman, máximo exponente mun-



dial sobre el Método Doman, enseñó este método a las familias de Pozuelo en el MIRA Teatro.

Doman es vicepresidente de los Institutos para el logro del Potencial Humano de Filadelfia e hijo de Glenn Doman, fisioterapeuta norteamericano que desarrolló un importante trabajo en el campo de la estimulación terapéutica. Se especializó en el tratamiento de adultos con lesiones cerebrales y, posteriormente, trabajo con niños con cualquier grado de lesión cerebral. Junto a un equipo de profesionales profundizó en una serie de técnicas dirigidas a reorganizar las conexiones cerebrales cuando existe algún tipo de disfunción. Glenn fundó los Institutos para el desarrollo del Potencial Humano en Filadelfia. Es ahora su hijo quien continúa con la labor iniciada. ■

Por el desarrollo de ARPO

Durante el último año, desde el Consistorio se han mantenido más de 50 reuniones para impulsar el desarrollo de ARPO. Así lo aseguró en el último pleno de la corporación, celebrado el pasado 25 de octubre, la alcaldesa, Paloma Adrados.

Han sido encuentros con cooperativistas, gestores, con la Junta de Compensación y con miembros de la Mancomisión, entre otros. La alcaldesa insistió en que el Consistorio está trabajando intensamente en el proyecto de reparcelación de esta zona, en el del colector y en el de la urbanización de la misma.

La alcaldesa respondió así a la pregunta de UPyD acerca de su propuesta de estudio sobre soluciones alternativas al colector-interceptor, contestada por la primera teniente de alcalde, Susana Pérez Quislant. La concejal ha explicado que se han realizado dos informes técnicos que no avalan dichas alternativas y ha lamentado que los concejales de UPyD no hayan vuelto a interesarse por este tema desde que presentaran una moción en el mes de marzo. "El tema de ARPO es, sin duda, un asunto muy serio que preocupa a mucha gente y estamos haciendo todo lo que está en nuestra mano para impulsarlo", concluyó Pérez Quislant.

Por su parte, desde la bancada de la oposición, el concejal Enrique López, de UPyD, señaló que "será interesante conocer lo que dicen los



Bancada popular en el último pleno municipal.

informes, cuando se dignen a darnos una copia, que ya hemos tenido que pedir por escrito, porque ni siquiera los han aportado al Pleno". Y añadió que "muy mala conciencia tiene que haber para esconder la información, a pesar de que dicha información se ha debido elaborar siguiendo las propias directrices del Gobierno Local, por los técnicos de la casa, y esperamos que sin costes añadidos". ■

» **Susana Pérez Quislant | Este ha sido su primer Pleno como nueva primera teniente de alcalde y concejala de Presidencia** | El dato curioso es que, según fuentes municipales, por trámites burocráticos no ha podido ser nombrada aún la persona que sustituirá al exconcejal del Partido Popular Diego Lozano. En principio, seguirá siendo la siguiente de la lista del PP: Elena Méndez Leite.



Menús

Navidad, Grupos
Bodas, Eventos
Reservados
Terraza Fumador

Tel. 91 632 39 52

Pº Madrid nº3
Boadilla del Monte
APARCAMIENTO

www.restaurantegasterea.com



Carnes, Caza, Marisco



Arroces, Setas...



Postres



Picoteo, Gintonics...



Día contra el Cáncer de Mama

A pesar de que no paraba de llover, la marcha contra el cáncer de mama se llevó a cabo y más de 200 personas participaron en ella. Tal y como señaló la alcaldesa, que encabezó la misma "el año que viene repetimos. Por causas como esta hay que moverse". Estas actividades "ponen de manifiesto el compromiso del Ayuntamiento en promover todas las iniciativas que permitan concienciar y sensibilizar sobre la importancia de la prevención para detectar a tiempo esta enfermedad", concluyó.

La caminata, que comenzó y finalizó en la explanada del centro comercial Zielo y discursó por la avenida de Europa hasta la carretera de Húmera, contó con la colaboración de Zielo Shopping Pozuelo y supermercados Sánchez Romero, que entregaron diversos obsequios y avituallamiento a los asistentes. ■



Éxito del Día de la Bicicleta

La 34ª edición de la Fiesta de la Bicicleta, que se celebró a finales del pasado mes de octubre, congregó a más de 750 ciclistas de todas las edades. Los participantes en esta jornada salieron desde la plaza de Padre Vallet, recorrieron varias calles y zonas del municipio como la carretera de Carabanchel, camino de las Huertas, plaza de la Estación, avenida de Europa y el Parque Forestal de Somosaguas, para finalizar en el punto de partida.

La iniciativa, organizada por el Ayuntamiento, tiene como objetivo fomentar el uso de este vehículo y ofrecer una alternativa de ocio saludable en familia mediante la práctica del deporte.

Por otro lado, estuvieron presentes miembros de la Policía Municipal, el Servicio de Emergencias de Pozuelo de Alarcón (SEAPA) y Protección Civil para velar por la seguridad de todos los asistentes. ■

El Ayuntamiento estará abierto los martes por la tarde

Más de una decena de reuniones entre trabajadores del Ayuntamiento, sindicatos y el equipo de gobierno para que, a partir de este mes, los primeros apliquen la jornada general de trabajo prevista en la Ley de Presupuestos Generales del Estado y ajusten su jornada a las 37,5 horas semanales. Como primera consecuencia de todo ello, el Ayuntamiento abrirá también los martes por la tarde.

Aunque las dependencias municipales permanecerán abiertas todos los martes desde las 16:00 y hasta las 18:30 horas, los trabajadores establecerán turnos, de modo que en un 90% de los casos sólo trabajarán una tarde al mes, mientras que el resto de semanas harán media hora más al día. También se aplicará la posibilidad de la bolsa de horas en campañas o actividades puntuales, de modo que el impacto en la jornada de los trabajadores será mínimo. ■

Abierto el plazo para el pago del IBI, el IAE y la tasa de vados

Hasta el próximo día 30 de noviembre hay de plazo para el pago, en periodo voluntario, del Impuesto sobre Bienes Inmuebles (IBI), el Impuesto sobre Actividades Económicas (IAE) y la tasa de vados, correspondientes al año 2012.

Existen varias posibilidades para efectuar el pago. En caso de no tener domiciliado el recibo, este se puede abonar en las siguientes entidades colaboradoras, bien presencialmente o a través de su banca electrónica: Banco Santander, Bankia, La Caixa, BBVA, Banco CAM (Caja de Ahorros del Mediterráneo), Banco Castilla-La Mancha y Barclays.

Asimismo, también se puede pagar a través de los cajeros de estas entidades, desde la web municipal www.pozuelodealarcon.org (pago de tributos municipales-pago on line) mediante tarjeta de crédito o débito de cualquier banco, o bien a través de la Oficina de Atención Integral al Contribuyente mediante tarjeta de crédito o débito.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

E-mail: recaudacion@pozuelodealarcon.org

Por teléfono: 010 ■



Se amplía la red wi-fi del municipio

La red "Pozuelo Ciudad Wi-Fi" tiene ya 15 áreas de emisión donde los usuarios pueden conectarse gratis a Internet desde cualquier dispositivo

Los pozueleros ya tienen una nueva zona wi-fi, en la que podrán conectarse a la red de forma gratuita, después de que se haya ampliado a 15 estas zonas, gracias a la puesta en marcha de un nuevo punto en la avenida de Europa. Esta nueva área dará servicio a vecinos y comerciantes de esta importante avenida y al parking del ESIC, donde el Ayuntamiento realiza muchas de sus actividades, como la Feria del Comercio o los diferentes mercadillos. Esta nueva área viene a sumarse a las otras 14 distribuidas por los espacios más frecuentados del municipio: Casa Consistorial, Plaza Mayor, Biblioteca y Centro Cultural Volturno, INNPARG, Centro Municipal de Mayores de Padre Vallet, mercadillo, Espacio Cultural y MIRA Teatro, así como los polideportivos El Torreón y Carlos Ruiz; las bibliotecas Miguel de Cervantes y Rosalía de Castro y el CUBO Espacio Joven. Según los datos facilitados por el Consistorio 1.300 usuarios se conectan diariamente a esta red distribuida por todo el municipio y que está debidamente señalizada e identificada como *zona Wi-Fi*.

'Un atardecer en Pozuelo'

La alcaldesa presenta un libro con fin benéfico en el que la pozuelera Leonor González narra la historia inmediata del municipio

Para los que tengan alguna inquietud sobre Pozuelo, lo más recomendable en estos momentos es el libro de Leonor González *Un atardecer en Pozuelo*. Es nieta, hija, madre y abuela de pozueleros, lo que hace que conozca la materia de la que escribe. Cuenta la historia del municipio desde 1942 hasta hoy, a través de las vivencias y sentimientos propios y de los vecinos más populares.

La alcaldesa, Paloma Adrados, agradeció a la autora su generosidad "en el relato de sus vivencias y en los frutos que pueda dar este entrañable libro", ya que la mayor parte de la recaudación por su venta se destinará a Palau, un poblado de Lima, Perú, así como a familias necesitadas de Pozuelo y a alguna asociación del municipio.



Mucho más que matemáticas y lectura

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

Centro Kumon Pozuelo - Estación

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



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

902 190 275
www.kumon.es

Infórmate de nuestras promociones

KUMON



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

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

Un jardín mágico

Pozuelo de Alarcón cuenta, en la calle Mercedes de la Cadiniere, con un divertido y mágico jardín creado y cuidado por unos vecinos.

Desde hace 15 años (en 1997 plantaron un olmo siberiano), unos vecinos de la calle Mercedes de la Cadiniere —dama francesa afincada en el municipio hacia 1936, en plena Guerra Civil—, comenzaron a cuidar un terreno que tenían frente a sus casas y que se convertía cada fin de semana (tras los famosos botellones) en una zona poco saludable.

Armados de buena voluntad, amor por las plantas y paciencia, comenzaron a recoger cosas recicladas, según nos comenta Alfonso Colodrón, "el jardinero", y a cuidar este terreno. "Lo que hay que agradecer es la participación desinteresada de los vecinos", asegura este terapeuta que dedica sus ratos libres a cuidar este jardín lleno de secretos. "Hoy viene alguien y pone un muñeco, mañana es otra cosa, pero siempre hay cosas nuevas en este jardín", asegura.

Estético, productivo y educativo

"Finca" lo llaman con sus vecinos. Entre risas y entre bromas se tratan de terratenientes. Pero lo que es cierto es que esta zona, de más de 2.000 metros cuadrados, es un jardín más del municipio. Llama la atención el colorido que tiene y el paseo que se puede dar. Allí, uno se puede sentar y ver cómo con material reciclado se pueden hacer cosas bonitas, divertidas o curiosas.

Alfonso nos cuenta cómo los vecinos se han ido implicando cada vez más con el cuidado del jardín. "Aquel vecino aportó dinero, el otro ese olivo, y esos otros frutales, la familia que vive allí, pintura, tierra...", señala, mientras sonríe y recuerda que la idea que tenían era que fuese "estético, productivo y educativo". Estético porque el jardín realmente llama la atención a cualquier persona que pasa por allí por la agradable armonía y apariencia que ofrece a la vista. Productivo porque lo que desean es que sea "autosuficiente". Alfonso saca provecho de todo: tiene plantados tomates, habas. "Para quien quiera", dice. Y educativo: "Llegó una vecina y dijo que quería que quien viniese supiera que plantas o árboles son los que tenemos en este jardín, y les puso etiquetas identificativas a todos", señala Alfonso.

Y tranquilizador, porque quien lo observe, disfrutará de la tranquilidad que transmite. Y quien conozca a su autor, sabrá por qué. Él, en los dos últimos años, pasa unas tres horas diarias cuidándolo. Se nota. Lo que desea es que vengan madres con sus niños y merienden o que paseen o... ¡que descubran la magia que puede haber en un pequeño jardín!



a1C
a uno construcciones

CONTACTE CON NUESTRO
ESTUDIO DE ARQUITECTURA

640 039 233

E- mail: info@a1c.es

www.a1c.es



"Reforma tu casa, mejora tu vida"

NUEVAS TECNOLOGÍAS AL SERVICIO DE LA SALUD DE LA PACIENTE

El grupo HM coordina a los equipos ginecológicos y a la Unidad de Suelo Pélvico para evitar desplazamientos a las pacientes y aprovechar el control telemático en el seguimiento de los ejercicios, aprovechando la tecnología de Telefónica I+D.

El embarazo y el parto generan una situación excepcional y conllevan un sobreesfuerzo desde el punto de vista físico para las pacientes, implicando además un daño para el suelo pélvico de éstas que puede desembocar a medio plazo en problemas de incontinencia y disfunción sexual.

Para prevenirlo, es necesario que toda mujer que de a luz realice fisioterapia preventiva del suelo pélvico tras el parto. Una recomendación de la que cada vez más mujeres son conscientes, por lo que se ha convertido en una demanda creciente en la sociedad. Sin embargo, el principal problema al que se enfrentan las mujeres para realizar esta actividad, que debería iniciarse a partir de las seis semanas del parto, es que su conveniencia se plantea en una etapa de su vida caracterizada por la falta de tiempo. Ante las numerosas tareas y situaciones que debe compatibilizar, muchas mujeres pueden plantearse desatender esta actividad, sin embargo tan necesaria para su futura salud y bienestar.

Coordinación, ahorro de tiempo y nuevas tecnologías

Para paliar esta situación, HM Hospitales ha puesto en marcha un Programa de Fisioterapia Preventiva del Suelo Pélvico Postparto dirigido a pacientes no patológicas que organiza la coordinación entre los equipos ginecológicos del grupo y su Unidad de Suelo Pélvico para evitar en lo posible a las mujeres el tiempo empleado en desplazamientos, aprovechando la incorporación de las nuevas tecnologías y el control telemático, gracias al Sistema Birdi.

La fisioterapia preventiva del suelo pélvico se basa en la ejercitación de los músculos de la zona mediante la contracción repetida de los mismos. Su correcta realización es responsabilidad tanto del fisioterapeuta, que debe enseñar a la paciente cómo ha de realizar correctamente dicha contracción, como de la mujer, que debe ser constante en su actividad. En ambos aspectos, el tratamiento con este programa de tele-fisioterapia del suelo pélvico resulta muy beneficioso, al facilitar que los ejercicios se rea-



licen de forma correcta y regular y así mejorar su efectividad. Y es que la técnica de *biofeedback*, que consiste en la aplicación de una sonda vaginal que registra la contracción muscular y la transmite a una pantalla, permite que la paciente pueda ver si está realizando correctamente el ejercicio, al tiempo que constituye una estrategia fundamental para mejorar el cumplimiento terapéutico.

Seguimiento a distancia del profesional

El sistema dispone igualmente de una serie de imágenes que motivan a la paciente en la realización de los ejercicios y le informan de si los está realizando de forma adecuada. Permite, además, que el fisioterapeuta pueda monitorizar si la mujer hace, y cómo hace, los ejercicios y así pueda valorar un modificación en la pauta de tratamiento.

Una vez iniciado el programa, su funcionamiento plantea un protocolo de cuatro meses de duración que requiere al menos una valoración por parte del servicio de Fisioterapia a los dos meses del inicio del tratamiento y un análisis final al terminarlo. Durante los meses de tratamiento el fisioterapeuta controlará a través del sistema el cumplimiento del programa de ejercicios, así como si estos se están realizando correctamente, y mantendrá comunicación con la paciente, también a través del sistema, para resolver sus dudas y modificar, si así se requiere, las pautas de tratamiento. ■

PROFESIONALES, TECNOLOGÍA E INVESTIGACIÓN,
MÁS CERCA DE LAS PERSONAS



Isabel González: “Buscamos la excelencia cultural”

Defensora del “gratis total no existe”, entiende que hay que hacer esfuerzos para acercarse a los nuevos públicos y asentar los que ya hay. Para ello, la concejal de Cultural del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, Isabel González, afronta unos nuevos retos con un presupuesto cada vez más reducido.



Le gusta hablar de la cultura de manera genérica, ya que la entiende como algo global. Acaba de presentar la nueva temporada del MIRA Teatro [pag. 4], el pasado martes día 6 de noviembre se presenta el *e-book*, una de las joyas del proyecto de bibliotecas, quiere potenciar las exposiciones... Para ella, el municipio cuenta con unos espacios inmejorables para que la oferta se mejore poco a poco. “Tengo que luchar con mis gastos y mis ingresos y el presupuesto que tengo. Todo cuesta e intento conjugar el reducir los precios, el incluir la entrada libre...” señala.

Diversidad de materias

“Normalmente se tiende a que la Cultura se deje de lado, aunque tengo la suerte de dos cosas: que mi jefa se lo cree y de estar en Pozuelo de Alarcón, con los *contenedores* que tiene”. La titular de Cultura se lo cree y lo defiende. Isabel González quiere cosas de calidad y buscar la excelencia. “En esta época hay que buscar acuerdos de colaboración con las instituciones privadas, públicas...”, asegura la concejala, que añade que “se está haciendo esfuerzos en política de exposiciones, de espectáculo, de bibliotecas”, señala.

Añade Isabel Gonzalez que "una parte de la Cultura está y nace de las bibliotecas. Por eso estamos haciendo un gran esfuerzo para acercarla a nuevos públicos, estamos modernizándola, realizamos préstamos a través de Internet, presentamos el libro electrónico, etcétera". Hay que sumar que para julio de 2013 estarán finalizadas las obras de la cuarta biblioteca del municipio, situada en las inmediaciones de la avenida de Europa, y que está financiada por el ESIC. En estos momentos, ya ha finalizado la fase de ejecución de su estructura y se están realizando los cerramientos de la misma. La biblioteca, que contará con un fondo bibliotecario aportado por el Ayuntamiento, se unirá a las otras tres: Miguel de Cervantes, Rosalía de Castro y Volturmo.



"En taquilla, un 16% de la producción total"

La concejala asegura que se ponen los precios en función del tipo de espectáculos que se ofrece. "Solo se paga en el MIRA. Casi toda la actividad que tenemos fuera del MIRA Teatro es de entrada libre. Sólo cobramos el 16 por ciento del total de las actividades que realizamos", concluye y continúa diciendo que los descuentos por estar empadronado en Pozuelo son para los talleres y la Escuela de Música. "Hay que facilitar las cosas a la gente, por eso procuramos cobrar por los espectáculos que nos salen más caros e intercalarlos con los de entrada libre", explica.

El próximo en venir, Juan Perro

Se muestra orgullosa de los datos de afluencia de público. Se han pasado de los 40.000 en 2010 a los más de 57.000 en 2011 y está segura de que se ampliarán estas cifras con los nuevos espectáculos que traerán para las próximas temporadas. Isabel, que también es la cuarta teniente de alcalde y la titular del Área de Gobierno y Gestión de Cultura, Atención al Ciudadano, Obras y Servicios, Distritos y Participación, se jacta de estos resultados gracias al esfuerzo que hacen tanto su delegación como los artistas que vienen a Pozuelo. "Vienen profesionales de primera línea y nos enorgullece que Pozuelo se asocie a ellos. Además, tenemos a la compañía de danza de Aída Gómez como residente".

Este lujo se verá incrementado con la llegada del espectáculo de **Juan Perro** el próximo mes de febrero a las tablas del MIRA Teatro. Habrá que prepararse. ■



MBE Envíos Internacionales

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

Franchicias gestionadas 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**



La sonrisa del pádel

A CUALQUIERA QUE SE LE PREGUNTA POR ESTA DEPORTISTA, TE RESPONDEN QUE "MARTITA ES EL FUTURO DEL PÁDEL". LO PRIMERO QUE SALTA A LA VISTA CUANDO ESTÁS CON ELLA ES SU SONRISA Y LA SIMPATÍA QUE DESPRENDE, EL DESPARPAJO CON EL QUE TE SALUDA Y TE RESPONDE A LAS PREGUNTAS Y, SOBRE TODO, LA SEGURIDAD QUE TIENE. ASÍ DA GUSTO TENER JOYAS EN CASA... Y EN POZUELO. SI ADEMÁS GANA TÍTULOS Y TODOS LOS EXPERTOS EN EL PADEL LA COLOCAN EN LOS PRIMEROS PUESTOS DEL RÁNKING EN POCOS AÑOS... VERDE Y CON ASAS.



English Adventure



Kids&Us
school of english

Kids&Us school of english Pozuelo · Avda. Pablo VI, 9
T. 91 452 92 95 / 649 77 97 86 · pozuelo@kidsandus.es
www.kidsandus.es



10

English for babies and Kids



Cine los domingos, estudiar todas las tardes que puede, quedar con las amigas, ir al cole, entrenar en Las Rozas, hacer físico en Pozuelo de Alarcón, etcétera. Eso sería una agenda —exceptuando lo de estudiar e ir al cole, que se cambiaría por trabajar— de cualquier adulto. Pero en este caso no es así. Es el día a día de una niña de 15 años. ¿Se puede decir niña a una joven que hace todo eso y que además cosecha triunfo tras triunfo? Pues ahí dejo la pregunta.

La pozuelera Marta Ortega, que nació el día de los enamorados del 97, acaba de sacar un 10 en mates. “Jeje, es que se me da bien estudiar”, asegura mientras se ruboriza. No obstante, la media de sus últimos años es de sobresaliente. Hablando con ella ves que tiene los pies en el suelo. Es consciente de las pasiones que tiene, pero que no va a renunciar a su futuro profesional. “Quiero ser médico”, nos dice mientras se vuelve a sonrojar. Tiene claro que no va a dejar nunca los estudios, aunque en su otra pasión lo que encuentra son cosas fantásticas.

No para de ganar

Esto es solo por enumerar unos datos a modo de recordatorio: su currículum deportivo incluye cuatro campeonatos nacionales consecutivos, del 2008 al 2011; dos mundiales por parejas en 2009 y 2011, y por selecciones en 2011; campeona de España de Selecciones Autonómicas con Madrid en 2010 y 2011; campeona de España por Equipos 2009, 2010 y 2011. Además, es la número 1 de España en su categoría y la “séptima, más o menos” de Madrid en categoría absoluta, nos señala. Hay más, pero no queda tinta para ponerlo.



Prosol Boadilla

Tfnos. 91 679 74 41 - 610 973 367
www.toldosprosol.es - info@toldosprosol.es
 C/ Alejandro de la Sota, 2 • 28660 - Boadilla del Monte

Especialistas en protección solar

Cubra su piscina con los **cobertores de invierno**.
 Sáquele más partido a su terraza o porche con las **cortinas de vidrio** y con la **calefacción exterior** (casa, local...).

Fabricamos **estores**.

**Toldos
Pérgolas
Cerramientos
Estores
Cobertores
piscina**





Beneficiense de las **ofertas de fin de temporada.**

Primera consulta GRATUITA



CLÍNICA DENTAL

DRS. CHABANI

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

Atendemos URGENCIAS Dentales

15% DE DESCUENTO EN IMPLANTES

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

Especialistas en IMPLANTES DENTALES y ORTODONCIA



Lleva más de la mitad de su vida (empezó a jugar a los siete años y a competir a los diez) jugando a un deporte que le "aporta amigos de todas las edades, que se puede disfrutar en Pozuelo porque gran parte de los que lo juegan viven por esta zona y así es más fácil montar partidos", señala Marta o Martita, como le gusta que le llamen. Ahora mismo es la campeona de España de Cadete con su amiga Ariana Sánchez (con quien se enfrenta en el campeonato nacional por equipos, ya que su pareja juega con el equipo de Cataluña), es la más joven seleccionada que participa en un Campeonato Nacional absoluto. Este año es la primera vez que pierde un campeonato en su edad (contra Andalucía). Pero no pasa nada.

La benjamín del circuito profesional

Barcelona, Valladolid, Madrid... Martita, poseedora de un gran talento y que demuestra una gran madurez, sabe que está un peldaño por encima de las jugadoras de su edad. Está viviendo en 2012 una temporada con nuevos y emocionantes retos: se ha enfrentado a las mejores del mundo y ha terminado demostrando que es, probablemente, una de las mejores.

Ha competido contra las que antes eran sus ídolos e, incluso, las ha ganado, llegando al cuadro final en alguno de los torneos. Ahora mismo es la mimada del circuito. Todos le cuidan y están pendientes de ella.



Su meta en el mundo del padel

Tiene claro lo que quiere y cuáles son sus metas. Y sabe que para conseguirlo tiene que seguir esforzándose como hasta ahora. Sus días comienzan remoloneando en la cama, aunque es el único momento en el que algo le cuesta, ya que inmediatamente se pone las pilas y hace lo que tiene que hacer: estudiar, y lo que le apasiona: jugar al pádel.

Quiere llegar a ser la número 1 del mundo, aunque reconoce que el camino es largo y que quizá tenga que renunciar a ese objetivo puesto que "quiero terminar mi carrera antes que nada", nos dice. Por eso, uno de los referentes de Marta en el mundo deportivo es la malagueña Carolina Navarro "porque es una gran deportista, ha estudiado su carrera y es la actual número uno del mundo". También a la compañera de ésta, Ceci Reiter, y a su propia compañera y amiga Alejandra Salazar, "ya que seguro que llegará a ser la número 1", concluye. Martita sigue siendo Martita, una joven a la que le gusta ir al cine con sus amigas en los cumpleaños: "es una cita que nunca cambia. Si hay cumpleaños de alguna del grupo, hay cine", señala. Y disfrutar de su edad y de lo que le gusta y que los límites de edad no le impidan demostrar en los circuitos absolutos (para participar en el Campeonato Nacional el límite es de 15 años y para el Mundial es de 17 años) que la película en la que es la protagonista tenga el mejor de los finales. ■



Equilibrio, movimiento & aprendizaje

Hoy día, sabemos que **existe una relación directa entre el movimiento y el aprendizaje, sobre todo, en etapas tempranas de nuestra vida. La actividad motora tiene una estrecha relación con funciones cognitivas como el aprendizaje, la memoria, la atención o la toma de decisiones.**

El aprendizaje cooperativo ofrece una gran variedad de estructuras que fomentan el movimiento dentro del aula. Como por ejemplo, aquellas en las que los alumnos se levantan e interactúan con sus compañeros completando determinadas actividades propuestas por el profesor. Además, el movimiento, contribuye a una mejor circulación de la sangre y oxigenación cerebral mejorando los niveles de rendimiento y estados de ánimo.

Por su parte, **los ejercicios de equilibrio al comienzo de las lecciones son fundamentales para maximizar el nivel del concentración de los alumnos** y, consecuentemente, su capacidad de aprendizaje.

Para mantenernos en equilibrio, el sistema nervioso elabora millones de informaciones por segundo gracias a un complejo sistema de control. El cerebro mantiene un esquema de aprendizaje perceptivo-motor, lo que favorece enormemente la formación de los recuerdos y conductas aprendidas en forma de conexiones cerebrales estables.

Si los padres y alumnos conociesen la importancia que tiene en el cerebro la organización motriz de los conocimientos estudiados y aprendidos, el cambio en la forma de aprender y de enseñar sería radical.

El movimiento y el equilibrio favorecen la consolidación de nuevos conceptos y habilidades, disminuyendo el número de errores y aumentando el número de aciertos.



"Desde los dos años"

"Preparar personas que aprenden"

Liceo Sorolla c





Por Marisa Gutiérrez

Una idea, un regalo, un recuerdo...

Lo que simplemente parece una foto, puede ser un regalo. Hazte una y regálala... Solo con eso. Lo convertirás en una experiencia inolvidable y un recuerdo para todos. Yo lo he hecho con Pat Mateos y volveré a repetirlo. Con maquillaje y caracterización puedes soñar con ser otra persona. Ella te hace soñar, que no es poco...



Si es bueno, persevera y tiene mucha suerte, existe un momento en la vida de un artista en que florece. Algo así le ocurrió a Patricia M., Tinta China, Tantatinta, Lachinah... En enero de 2009, Patricia abandona Madrid, España, Europa y sus estaciones y se instala en el perpetuo verano de Los Ángeles. Al calor del *show bizzy* el lujo, donde encuentra por fin patrocinador para sus sueños.

Deja en su país radios, televisiones, periódicos y por fin encuentra agencia de comunicación y publicidad para dar el salto. Con un currículo increíble, y después de inspiradores cursos de posgrado en la mítica escuela Gnomon School, en *motion graphics* y fotografía publicitaria; tras encadenar *billboards*, *flyers*, diseño de etiquetas, *look book*...; la fotógrafa y periodista; así como una licenciatura por la Universidad Europea de Madrid, la fotógrafa y periodista entra definitivamente en el mundo de la moda.

De la mano del megaselecto e hipercreativo diseñador de alta costura Roberto de Villacis, Bel Air, comprende que en ningún sitio mejor que en la fotografía de moda y publicitaria queda espacio para la imaginación, la extrema y *aggiornada* técnica, el lujo y la belleza.



Vender sueños

Nadie en el mundo entiende mejor cómo deben venderse los sueños y hacer virtualmente realidad los deseos de la industria de la moda. Y son los fotógrafos los mediadores que los ponen a tu alcance.

Patricia M. está llena de deseos. Los que satisface a través de la lente y recrea para su cámara. No solo, dice, buscar la foto dentro de una sesión, sino crearla y elaborarla desde que aparece en su cabeza. Y para ello recurre a los recuerdos, los colores, la composición, el cine y siempre al detalle. Combina la perfección extrema en el retoque digital, con la inspiración palpitante y analógica.

Las técnicas pueden ser eclécticas y las inspiraciones varias, pero al final, lo único que le importa al artista es tener el toque, alumbrar la chispa, conocer el secreto o, en el mundo de la fotografía más que en ningún otro, tener ojo.

En el caso de Patricia M., thanks she's got the eye! ■



SOFÍACONDE

CALIDAD Y PRECIO A TU ALCANCE.
MODA FRANCESA, ITALIANA Y ESPAÑOLA.

EN TU BARRIO. **OUTLET** en
algunas colecciones.

Avenida de Europa 24. Pozuelo. Junto a Ática.

91 351 88 19



MIRA TEATRO PROGRAMACIÓN OCTUBRE-DICIEMBRE 2012

Toda la programación en www.pozuelodealarcon.org



Ayuntamiento de
POZUELO
DE ALARCÓN

Reserva tu mesa

Por M^a Teresa Haering Portolés

SE ACERCA LA NAVIDAD, UNA DE LAS FECHAS MÁS ESPERADAS Y LA OCASIÓN PERFECTA PARA LAS COMIDAS Y CENAS FAMILIARES. A SU VEZ, ES UNO DE LOS MOMENTOS CLAVE PARA LAS REUNIONES DE EMPRESA Y LOS ENCUENTROS ENTRE AMIGOS. EN POZUELO DE ALARCÓN Y ALREDEDORES DISFRUTAMOS DE UNA GRAN VARIEDAD DE ESTABLECIMIENTOS PARA TODOS LOS GUSTOS Y RECONOCIDO PRESTIGIO ¿QUIERES ACERTAR? RECORRE CON NOSOTROS LAS MEJORES OPCIONES.

RESTAURANTE AMBIGUA

Atenas, 2
Pozuelo de Alarcón
Tlf: 91 709 15 88

Ambigua es una cafetería y restaurante que ofrece desayunos, comidas y cenas. Se trata de un local situado en la zona de moda de Pozuelo, cerca de la iglesia de Caná.

Dispone de un pequeño comedor en su planta superior que ofrece cocina Mediterránea con una amplia selección de productos de temporada de gran calidad. Fue ganador del Premio a la **Miniatura gastronómica 2010 otorgado por el Ayuntamiento de Pozuelo**.

No te pierdas: El tártaro de lomo de atún rojo al estilo asiático y el steak tartar de solomillo de buey. Otra excelente opción son las berenjenas rebozadas con miel de cala, el boletus al Pedro Ximénez con foie o la brocheta de langostinos con salsa de Chile dulce.

COMIDAS Y CENAS DE NAVIDAD

Puedes disfrutar de comidas y cenas de Navidad desde 20 a 30 euros o de un **cocktail navideño con barra libre** desde 18 euros.



CAPTAIN TOTI

Vía de las Dos Castilla, 9-C
Pozuelo de Alarcón
Tlf: 91 715 33 09

Nuevo restaurante de **comida gallega y mediterránea**. No te olvides de probar sus **"Auténticos mariscos y carnes gallegas"**

COMIDAS Y CENAS DE NAVIDAD

Esta Navidad ve a celebrar su comida o cena a **Captain Toti**. **Pídeles presupuesto sin compromiso, se adaptan a tus necesidades.**

MAS Q MENOS

Prueba nuestros
Combos desde 8,90€

**VÍA DE LAS DOS CASTILLAS, 23 28223
POZUELO DE ALARCÓN, MADRID**

MasQMenos es un nuevo concepto de cafetería-restaurante que nace para satisfacer las necesidades de hoy, con un buen producto, inmejorable relación calidad-precio y rapidez. Se trata de un concepto innovador que inspira un encanto especial.

91 71 41 164
www.masqmenos.com



PEGGY SUE'S FOOD FROM AMERICA

Avenida de Europa, 25

Aravaca

Tlf: 91 352 05 26

www.peggysues.es

Peggy Sue's es un soplo de aire fresco en el sector de la comida rápida en España, ahora con un nuevo concepto, denominado **FOOD FROM AMERICA**, que consiste en traer productos de diferentes rincones del continente americano ampliando su carta. Además han creado el concepto de **Personal Burger**, donde cada persona elige los ingredientes que más le gustan en su hamburguesa, su combinación personal.

Prueba sus tacos de pollo y de carnita, así como el **Sandwich Mississippi**, elaborado con pollo cajún.

Y además: Servicio a domicilio. Consulta el área limitada de reparto en el restaurante.

COMIDAS Y CENAS DE NAVIDAD

En Peggy Sue's siempre podrás disfrutar de una **experiencia única y diferente** en el que celebrar tu comida de navidad. Un ambiente acogedor, unos productos de primera calidad y una buena compañía siempre harán de tus celebraciones algo para recordar.

MASQMENOS

Vía de las Dos Castilla, 23

Pozuelo de Alarcón

Tlf: 91 714 11 64

www.masqmenos.com



MasQMenos es un nuevo concepto innovador de cafetería-restaurante con un buen producto y relación calidad-precio y rapidez, que inspira un encanto especial con un **espacio de tienda donde poder adquirir todos sus productos y llevártelos a casa o a la oficina**. Disfruta de su oferta: Embutidos ibéricos, quesos, vinos, conservas, panes artesanos, atractivas ensaladas y deliciosos postres.

COMIDAS Y CENAS DE NAVIDAD

Prueba las mejores conservas para el aperitivo, ensaladas frescas y equilibradas, un pan de coca de aceite artesano combinado con productos del mar & tierra para comer, cenar, para cualquier momento.

OOO ambigua



ABIERTO TODOS LOS DÍAS
EXCEPTO DOMINGOS

Menú del día 11€

Cocktail navideño con barra libre 18 € / persona

Un cocktail en nuestra barra con un amplio picoteo de pinchos.

Menú Navideño 20 € / persona

Croquetas de boletus, jamón y trufa / Buñuelos de calabacín al pesto / Rollitos crujientes de champiñones con salsa de queso / Huevos rotos con patatas y gulas.

Menú Navideño 25 € / persona

Cesta crujiente de morcilla con reducción de miel / Camembert rebozado con confitura de arándanos / Berenjenas rebozadas con miel de caña / Huevos rotos con patatas, jamón ibérico y pimientos de padrón.

Menú Navideño 30 € / persona

Langostinos rebozados con sésamo y salsa de mostaza y miel / Corazones de alcachofas frescas salteadas con jamón ibérico / Tártaro de lomo de atún rojo al estilo asiático / Bandeja de solomillo de buey fileteado con boletus.

*Los menús incluyen postre de la casa, vinos blanco y tinto y agua mineral.

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

LA BODEGA DE LA SALUD

C/ Jesús Gil González, 36
Tlf: 91 715 33 90
Pozuelo de Alarcón
www.bodegalasalud.es



Sus 40 años en Pozuelo de Alarcón le avalan, así como sus platos: Carne, tortilla, jamón ibérico, pimientos y; lomos de Cebón y de choto.

COMIDAS Y CENAS DE NAVIDAD

Para los de Pozuelo de toda la vida.

RESTAURANTE TERRAZA FALAGÁN

Camino de las Huertas, 18
Tlf: 91 352 90 36
Pozuelo de Alarcón
www.restaurantefalagan.es



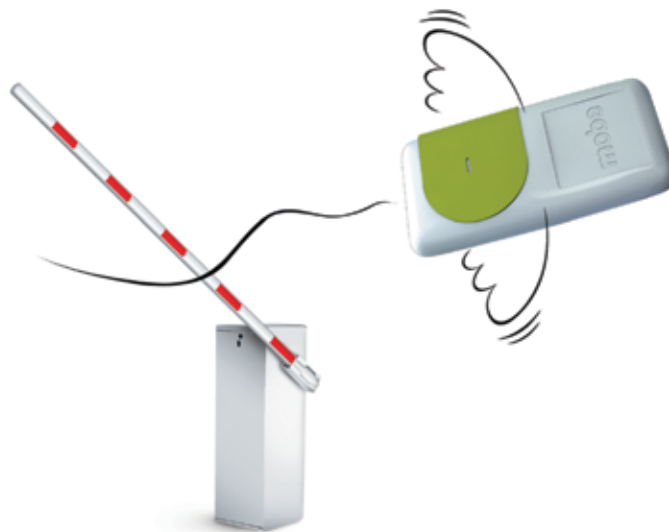
Restaurante con terraza cubierta. Espacioso, elegante y perfecto para público exigente.

Destacamos: El jamón, seleccionado personalmente por Florencio Sanchidrián, la gambas blancas, los pescados y la carne a la parrilla, la misma que en la Bodega de la Salud.

COMIDAS Y CENAS DE NAVIDAD

En una frase: "Una elección que nunca falla".

en los peajes
pasa volando



Adquiere tu VIA-T mobe
y te regalamos los gastos de envío

- 1º Entra en www.pagatelia.com/altamobe y sigue los pasos para darte de alta
- 2º Envíanos el número de tu pedido a promociones@pagatelia.com
- 3º Te devolvemos los gastos de envío en el saldo de tu cuenta en Pagatelia

*Exclusivo hasta el 30/11/12 para los lectores de POZUELO IN

mobe[®]
el primer telepeaje
de prepago en España.



LA TABERNA DE ELIA

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

La Taberna de Elia reúne dos conceptos en uno: **Asador y vinoteca**. Allí prima la carne y además es tienda de vinos, **con más de 100 referencias** autóctonas y extranjeras. El vino se puede descorchar en mesa a **7 euros sobre el precio de tienda**, pero el cliente también puede disfrutar de la bodega en casa, gracias a la tienda. Su chef y socio fundador **Aurelian Catalin Lupu**, afirma que **"el 100% de los clientes que va, repite"**.

Seduce la parrilla de carbón dentro del comedor a la vista, donde se preparan, por ejemplo, el chuletón de buey, madurado en cámara dentro de sus instalaciones.

Puedes degustar un solomillo de primera o sus pimientos confitados. Algunas recomendaciones son el queso frito, el *foie* fresco y los boletus y, por supuesto, el **steak tartar**, acompañados de una completa carta. Los postres son caseros y, además de los vinos, poseen una buena carta de licores y puros.

COMIDAS Y CENAS DE NAVIDAD

La Taberna de Elia es tu opción excelente para las comidas y cenas de Navidad: La capacidad del local es de hasta **45 personas en el interior**. Ideal para **amantes del vino** y la **buena carne**. Consulta los menús de comidas y cenas de Navidad personalizados hechos a medida del cliente.



LA TABERNA DE ELIA
asador & vinoteca



La **Mejor Cocina** **Captain To Ti Tavern** **Gallega y Mediterránea**

CELEBRA LA NAVIDAD CON NOSOTROS

TAPAS y RACIONES
En el mejor ambiente
"Chill Out" de Madrid

Via Dos Castillas, 9
Pozuelo (Madrid)

Tlf: 91 715 33 09
reservas@captaintoti.com

LOS 4 ELEMENTOS

Calle de Luis Béjar, 4
Tlf: 91 715 16 31
Pozuelo de Alarcón



Restaurante casero, emblemático y situado en la zona centro de Pozuelo pueblo, de precio económico y gran cantidad de aperitivos donde elegir. Trato amable y familiar. Muy acogedor.

COMIDAS Y CENAS DE NAVIDAD

Ideal para reuniones íntimas o entre amigos y compañeros más cercanos.

RESTAURANTE GASTEREA

Paseo de Madrid, 3. Parque Juan Pablo II
Boadilla del Monte
Tlf: 91 632 39 52
www.restaurantegasterea.com



Restaurante ubicado en un entorno excepcional en Boadilla del Monte y variado en sus especialidades: carnes a la brasa, pescados y mariscos, setas, arroces, sugerentes entradas, postres elaborados. Amplia oferta de tapas en barra. Destacamos: Solomillo de buey y foie a la parrilla, Alcachofas fritas, Gamba roja, Anchoa XXL pan cristal, Torrija costraada.

COMIDAS Y CENAS DE NAVIDAD

Perfecta opción para las cenas de empresa por sus salones con vistas y amplios espacios. Además: Gran terraza fumadores, aparcamiento y acceso para discapacitados. No te pierdas su **barra libre de bebidas y brindis**, invitación en todos los Menús para grupos.

BUZONEO POZUELO



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

650 692 187

Seriedad y eficacia



promoción OTOÑO

con su cocina
los electrodomésticos
GRATIS*

ZELARI
de **nuzzi**

LEICHT
COLLECTION

SHOWROOM POZUELO_ Avenida de Europa, 18A

* consulte condiciones de la promoción en cualquiera de nuestros showrooms. Promoción válida hasta el 31.12.2012

zelaricocinas

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

zelariarmarios

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

zelaripuertas de paso

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

zelaricocinas

nuevo showroom

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



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

La clave del éxito de los Hnos. Oca

Tres o cinco minutos antes de cada entrenamiento, hay que preparar la mente para mejorar el rendimiento del cuerpo y conseguir el equilibrio. Estas son algunos de los consejos que le dio Javier Oca (jefe de estudios del Liceo Sorolla) a su hermano Miky (seleccionador nacional del equipo de waterpolo femenino). Receta que el seleccionador aplicó con sus jugadoras en Londres 2012. El resultado ha sido espectacular: plata olímpica.



Desde el punto de vista del cerebro lo recomendable es trabajar el equilibrio, "que es el que se va a encargar de que las chicas piensen mejor. ¿Cómo? Haciendo ejercicios de equilibrio durante dos o tres minutos antes del entrenamiento o el partido", afirma Javier Ocaña, jefe de estudios del colegio Liceo Sorolla, durante la explicación a su hermano —Miky Ocaña, seleccionador nacional del equipo femenino de waterpolo—. Dice que "así se consigue una mejor actividad física".

En la conversación, los dos hermanos interactúan gesticulando y llevando a cabo —más el profe que el entrenador— lo que se van contando. En ese momento es cuando Miky le pregunta si esos ejercicios se pueden hacer de una forma distinta, que no fuese tan mecánica. "Se puede y se debe", asegura Javier. Pues dicho y hecho: en la concentración de Londres, el trabajo realizado por Miky, que dio tan buenos resultados, se basó mucho en la aplicación de los consejos incluidos en el estudio Hidratación, Equilibrio, Respiración y Atención (HERA) que el colegio de Pozuelo de Alarcón está realizando con la Universidad Complutense. Técnicas y ejer-



cicios que combinó entre sí para lograr una velocidad de reacción mayor en las deportistas.

Esto hay que unirlo a la hidratación, que “es clave en la preparación física y mental. Hay que hacerlo en intervalos regulares”, añade Javier a preguntas de Miky, quien asegura que “sistemáticamente, antes de empezar a entrenar, hacíamos estos ejercicios. Lo hacíamos con más alegría, ya que las chicas eran más receptivas”. Continúa asegurando que “te puedes divertir entrenando como lo hacían las chicas, que estaban horas dejándose la piel. El que te diviertas no significa que no hagas nada. Ellas sabían por qué y lo consiguieron”.

La actitud es fundamental

“El proceso da una orientación clave de por dónde va a ir el entrenamiento. Si lo haces, esos tres o cinco minutos, encaminas positivamente el trabajo. No es tanto el tiempo le que dedicas, sino dónde te va a llevar”, señala Miky. “La diferencia de dónde te lleva el camino es enorme”, concluye.

Ambos explican que es necesaria la disponibilidad absoluta de mente y cuerpo para poner en práctica lo que ya sabes, para conseguir el éxito. Cerebro, cuerpo, emoción y pensamiento. Esas son las bases que Miky usan con sus jugadoras, “quienes entrenan mejor con estos métodos”.

Distintas técnicas, distintos métodos

“A día de hoy, según mi experiencia, se trabaja en el waterpolo la parte técnica, física y táctica, dejando un poco más de lado la parte personal y emocional, a las que hemos dado mayor protagonismo. ¿Cómo? Gracias a la neurociencia”, asegura Miky. Su hermano Javier, añade cómo uno de los participantes en el estudio, Tomás Ortíz, catedrático de la Universidad Complutense, señala que “hacer equilibrios antes del entrenamiento puede suponer entre un cinco y un diez por ciento de mejora del rendimiento de la persona”.

Nueva forma de visualizar los vídeos

Ahora están con otro proyecto, que es desarrollar una nueva técnica en la visualización de vídeos. Tradicionalmente se ve el partido del día anterior en grupo y analizan y comentan las jugadas más importantes. La nueva fórmula es ver sólo un determinado número de mensajes ya que, según la neurociencia, el cerebro actúa mejor sin sobresaturación de información. En este momento es cuando hay que dejar la entrevista. El jefe de estudios hace sonar el timbre para avisar del cambio de clases. En los pasillos, los chicos reconocen a Miky Oca y el algarabío es impresionante. Solo se tranquilizan cuando entra en una clase para firmar autógrafos, dar algunos consejos y hacerse la foto de rigor. Y es que no todos los días se conoce a un medallista olímpico.

PROTEGETUALQUILER.ES

POR TAN SOLO 10,00 EUROS AL MES



912 776 799

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

Llámanos: 91 276 67 99

EGETUALQUILER.ES PROTEGETUALQUILER.ES PROTEGETUALQUILER.ES PROTEGI

LA PIEL UN BIEN MUY PRECIADO

Por Carmen R-Millán

Su piel no tiene la misma edad que usted. Su resplandor, su belleza, su firmeza, su hidratación... su aspecto no refleja su edad real ya que el envejecimiento facial depende de su modo de vida y factores exteriores como estrés, la alimentación, hidratación... elementos que aceleran la aparición de los signos del tiempo.

Igual de importante es tener una piel perfectamente hidratada, como tenerla limpia. Eliminar las células muertas que cada día se acumulan en la superficie de la epidermis, es la mejor forma de preparar la piel para recibir los tratamientos adaptados y optimizar la penetración de sus activos. Es el primer paso de belleza, una fase indispensable para el tratamiento de nuestra piel.

Solemos creer que con lavarnos la cara con agua y jabón es suficiente. Este es uno de los mayores errores. El agua y el jabón limpian, pero solo superficialmente. Debemos tener una buena limpieza para eliminar todas las impurezas que la piel acumula y que no vemos. Solo así conseguiremos una piel preparada, con un tono uniforme y un mayor esplendor.

La limpieza facial se debe de hacer de una manera suave, sin frotar ni restregones, que sólo consiguen la irritación de la misma.

Existen gran cantidad de productos de limpieza facial. Tan solo tenemos que buscar aquel que le venga bien a nuestro tipo de piel.

▷ **Pieles normales y mixtas.** Son las que se pueden permitir la mayor variedad de leches limpiadoras, ya que son mas fuertes.

▷ **Pieles grasas.** Leches purificantes

▷ **Pieles sensibles, secas.** Las leches suaves.



Los pasos a seguir para una correcta limpieza son:

- ▷ Aplicar el producto de limpieza que hemos elegido para nuestros tipo de piel y extenderlo por el rostro con un pequeño masaje durante unos 30 segundos.
- ▷ Aclaremos nuestro rostro, hasta que quede totalmente libre de producto.
- ▷ Secamos sin restregar la toalla que utilizemos, pues la piel día tras día con esta acción termina resintiéndose, siempre lo haremos a golpecitos.
- ▷ Para terminar una correcta limpieza, nunca debemos olvidar el tónico facial, ya que éste es el que termina arrastrando todas las impurezas y nos deja la piel totalmente preparada para el siguiente paso que es la hidratación.



Los productos de limpieza con los que nos encontramos en el mercado son muchísimos entre los que debemos elegir el más adecuado. Pero no debemos olvidar para esta búsqueda que dichos productos no contengan ingredientes fuertes, alcohol o jabones, ya que existen muchos elaborados con productos naturales que no irritan la piel ni la agraden.

Todos estos pasos son una rutina diaria que debemos realizar como parte de nuestro día.

Además de estos pasos básicos, debemos complementarlo una vez o dos por semana con mascarillas faciales, según sea nuestro tipo de piel y la necesidad que tenga en cada momento, ya que existen de hidratación, limpieza, exfoliación, distintos tipos de dermis... Se pueden ir cambiando semanalmente y así poder cubrir todo lo que la piel requiere.

Para pieles secas, las mascarillas además de limpiar siempre y digo siempre sin excepción deben de hidratar, como las que llevan avena o trigo. Para pieles grasas, las mascarillas deben de purificar el rostro como las que llevan arcilla o pepino.

Espero les sea de ayuda todos estos consejos y se conviertan en una rutina para vuestra piel. Esta lo agradecerá. También es importante recordad que la piel es la piel y que no distingue entre sexos: tanto la piel del hombre como la de la mujer necesitan de los mismos cuidados.

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

naturpozuolo@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

REPARACIONES, SUMINISTROS, INSTALACIONES Y MANTENIMIENTOS



**FONTANERÍA
CALEFACCIÓN
AIRE ACONDICIONADO
ENERGÍA SOLAR
GAS / GASOL
PISCINAS
RIEGOS**

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

Av. Siglo XXI, 7 - Local 5

Boadilla del Monte - 28660 Madrid

DESDE 1969

No ofrecemos nada porque lo tenemos todo

Entra a conocernos

www.cristaleriaspozuelo.es

central@cristaleriaspozuelo.es

28223 Pozuelo de Alarcón



TALLER DE MARCOS

91 715 88 75

c/ Luis Béjar, 32



91 715 72 26

c/ Isidro Gómez, 5

Neumáticos nuevos, todos con etiqueta

Desde el 1 de noviembre, las cubiertas destinadas a coches, furgonetas, camiones o autobuses deben exhibir una pegatina que muestra algunas de sus características.

U Como ya pasa con los electrodomésticos, que declaran su eficiencia energética, y hasta con los coches, los neumáticos de coches, furgonetas, camiones y autobuses (no así los destinados a motos, maquinaria de obra pública, tractores, coches clásicos o incluso neumáticos recauchutados) tienen que llevar en el punto de venta una etiqueta ideada para visualizar su eficiencia energética, el nivel de seguridad que permiten en mojado, y el confort acústico que consiguen.

El primer parámetro se corresponde con el llamado coeficiente de resistencia a la rodadura o CRR, en una escala de la A a la G. La relación no es lineal, pero cada letra que añaden en orden alfabético significa un consumo aproximadamente 0,5 l/100 km de promedio superior, lo que a la inversa supone ahorrar un 7,5%.

También es una escala de la A a la G la que establece la valoración en cuanto a seguridad: cada letra añadida equivale a una distancia de frenado un 30 por ciento. Por lo que toca al confort acústico, la etiqueta muestra los decibelios que genera la cubierta. Deben estar entre 71 y 74 conforme a los límites actualmente establecidos, o bien entre 68 y 71 conforme a la futura normativa en la materia. Esta catalogación es obligatoria a partir del 1 de noviembre de este mismo año, si bien es probable que usted ya se haya topado con etiquetas de esta naturaleza, pues desde el pasado julio los fabricantes podían incorporarla.

Otros aspectos a tener en cuenta

Curiosamente, no todas las marcas están de acuerdo con los parámetros reflejados, que algunos consideran insuficientes al no exhibir



las características del producto en cuanto a la seguridad que permiten sobre suelo seco o sus prestaciones en curva, aspectos igualmente determinantes. Es más, las estadísticas demuestran que muchos accidentes con daños en los ocupantes tienen lugar en virajes sobre firmes de baja adherencia, y que 1 de cada 2 siniestros acontecen en circulación urbana y a baja velocidad, sobre suelo seco. Por otra parte, la reglamentación distingue entre gamas, tipologías y medidas de neumáticos, de modo que no es necesariamente más segura una cubierta 175/55 R15 con distintivo A que otra que muestre la B con dimensiones 255/35 R17, por ejemplo.

Sepa, asimismo, que al igual que un desgaste excesivo en la banda de rodadura (no es legal circular con un dibujo inferior a 1,6 milímetros), la presión insuficiente en los neumáticos sube el consumo y merma la seguridad de su vehículo. Sobre el primero, cada bar de menos sube el gasto un seis por ciento y contribuye a contaminar más. Y en cuanto a la seguridad, ese bar de menos implica cinco metros adicionales en la distancia de frenada, al tiempo que aumenta el riesgo de sufrir aquaplaning sobre suelo muy mojado. ■

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



**RENAULT TWIZY.
100% ELÉCTRICO.**

502 333 580



RENAULT

ZE

**VEN A PROBARLO EN
WWW.RENAULT-ZE.COM**

*El presente folleto proporciona datos de la percepción oficial Renault ZE. Los datos de consumo de energía y emisiones de CO2 se refieren a condiciones de prueba en ciclo urbano, extraurbano y combinado. Los datos de consumo de energía y emisiones de CO2 se refieren a condiciones de prueba en ciclo urbano, extraurbano y combinado. Los datos de consumo de energía y emisiones de CO2 se refieren a condiciones de prueba en ciclo urbano, extraurbano y combinado. Los datos de consumo de energía y emisiones de CO2 se refieren a condiciones de prueba en ciclo urbano, extraurbano y combinado.

DRIVE THE CHANGE



GABELLA MOTOR, S.L. AVDA. DE ITALIA, 6. TEL 91 716 1211 - PUZUELO DE ALARCÓN - AVDA. DE EUROPA, 26. TEL 91 331 00 52 - MADRID

Hasta el 30 de noviembre plazo para el **pago del IBI, IAE y tasa de vados**
 más información:
 E-mail: recaudacion@pozuelodealarcon.org
 Por Teléfono 010

Día Internacional contra la violencia de género (25-N)

Día mundial sin alcohol (15-N)



Los habitantes de la casa deshabitada

Teatro

Sábado, 10 de noviembre de 2012.

Hora

A las 20:00 horas.

Lugar

MIRA Teatro.

Precio

20 euros.

Duración

2 horas con descado incluido.

Venta de entradas

Venta anticipada: El Corte Inglés /

Tiendas El Corte inglés y en el teléfono 902 40 02 22.

Curso de Photoshop

El curso se realizará del 7 al 23 de noviembre. Martes y jueves de 10:00 a 13:00 horas. También se realizará otro curso de 17:45 a 20:45 horas, en el CUBO Espacio Joven. Dirigido a jóvenes de 14 a 30 años.



La Hora del Cuento: Tales of my suitcases (inglés)

Cuentacuentos

Jueves, 8 de noviembre de 2012.

Hora

A las 18:00 horas.

Lugar

Biblioteca Rosalía de Castro.

Precio

Entrada libre.

A cargo de

Demetrio Aldeguer.



Peggy Sue's

FOOD FROM AMERICA

Y además, servicio a domicilio
 (Consulta el área limitada de reparto en tu restaurante)

Déjate conquistar por nuestra nueva carta,
 sabores traídos de diferentes rincones de
 américa para tu disfrute,
 siempre elaborados de
 uno en uno a mano.

Peggy Sue's Food from America.
 Avenida de Europa 25
 28023 Aravaca
 913520526
www.peggysues.es

ESCUELA DE DANZA MONTEPRÍNCIPE
 CENTRO COMERCIAL MONTEPRÍNCIPE

BALLET CLÁSICO
 Profesora diplomada por
 ROYAL ACADEMY OF DANCE DE LONDRES
 N° de Registro 130819 Preparación exámenes

**DANZA ESPAÑOLA Y
 CURSOS DE SEVILLANAS**
 Profesora titulada por el Conservatorio

CLASES DE PILATES
 SUELO Y CLASES PRIVADAS DE MÁQUINA
 TF. PILATES: 616 817 983 TF.DANZA: 620 846 355 - 646 840 411

ANTONIO DIAZ 4. Pozuelo de Alarcón (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

AV EUROPA, 7 (Esquina c/Dinamarca junto Wall Street), todos los días excepto el 19

AV EUROPA, 23, todos los días excepto el 9

AV EUROPA, 2 (Esquina C/Universidad), todos los días excepto el 9, 19 y 24

CL SAN JAIME, 1 -POZUELO-, de guardia el 24


interdomicilio
 Una llamada, un mundo de servicios

*Todos los servicios del hogar
en una sola llamada*

Tel. 91 216 14 75 www.interdomicilio.com
 Avenida Isabel de Farnesio, 18 Local 4. 28660 Boadilla del Monte

Limpieza del hogar

CUIDADO DE NIÑOS

Cuidado de personas mayores Obras y reformas

Profesores particulares Y MUCHO MÁS...

Te damos 3 opciones:

- 1.- Nuestro personal Interdomicilio.
- 2.- Selección de personal doméstico.
- 3.- Regularización de tu actual empleada del hogar.

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@stmichaelsschool.es



Falagán

restaurante terraza

*91 352 90 36
Camino de las Huertas 18*

