

#SOMOSMASDE16000



Teresa Haering
"Pozuelo IN"

Carmen Millán
"Pozuelo IN"

Katy Mikhailova
"Pozuelo IN"

Nuria Lavín
"Mundo Deco"

Magdalena Abaga
"Algo Diferente"

Beatriz Martínez-Falero
"Tu escuela de cine"

Iciar Bravo
"Fur for you"

Feliz Navidad



GRUPO SERCON

Seguridad y servicios auxiliares

SEGURIDAD
SERVICIOS AUXILIARES

ESPECIALISTAS EN COMUNIDADES DE PROPIETARIOS:

SEGURIDAD - VIGILANCIA
SERVICIOS DE CONSERJERIA
SERVICIOS DE LIMPIEZA
SERVICIOS DE JARDINERIA
MANTENIMIENTO DE PISCINAS



20 AÑOS VELANDO POR SU SEGURIDAD

91 528 68 22 (Atención 24 horas) WWW.GRUPOSERCON.COM



Discurso 20 aniversario

La Navidad, te llena de vida.

*Tú, llenas de vida
la Navidad.*

Una Navidad con **más de 170 tiendas, mercadillo navideño, Papá Noél, Reyes Magos, guardería infantil, Belén tradicional, empaquetado de regalos** y muchos deseos más, es una Navidad que tiene más sentido contigo. Ven a llenarla de vida.

Feliz Navidad. Feliz 2019.



**M-50 SALIDAS 79 Y 83
MAJADAHONDA**



www.centrocomercialgranplaza2.com

C E N T R O C O M E R C I A L

GRAN PLAZA 2

podoactiva[®]
CLÍNICA PODOLÓGICA
POZUELO

**PODOACTIVA
POZUELO**
-50%

**DESCUENTO EN EL
ESTUDIO BIOMECÁNICO
DE TU PISADA**

Estudio biomecánico:

- Exploración osteoarticular.
- Análisis estático y dinámico con **plataforma de presiones**.
- Análisis cinemático de la carrera.
- Filmación con cámara de alta velocidad.
- Diseño de plantillas personalizadas con el **3D scan Sport Podoactiva** (patente mundial)

Otros servicios: Quiropodia, callosidades, uñas encarnadas y papilomas



**Plaza Mayor 2, 28223
Pozuelo de Alarcón**

P 1 hora de parking gratuito.

Pide cita: 911 590 079

podoactiva.com



PRESENTA ESTE ANUNCIO

GABY Y LARA
ARAGON
PRESENTAN-



Los Gabytos

nomenajea
LOS
PAYASOS
DE LA
TELE

POZZUELO

DESDE EL 6 DIC. INSTALADOS EN:

CIUDAD IMAGEN

info: 600981539  twisterCircus circodenavidad@gmail.com

www.twistercircus.com

 GOBIERNO DE MADRID
 MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
 inaem

 TicketsNET

Y TUS HIJOS ENTIRAN GRATIS



PROPERTIES

POZUELO ESTACIÓN • 91 621 66 89

Todo el Equipo **RE/MAX PROPERTIES** de Pozuelo Estación
queremos agradecer a todos los vecinos la confianza
que nos habéis depositado durante todo este año.
¡Muy Felices Fiestas y un Próspero Año 2.019!

RE/MAX

PROPERTIES
POZUELO ESTACIÓN
INMOBILIARIA PREMIADA

¿CUÁNTO VALE SU CASA?

Llámenos para valorarla, ¡sin compromiso! **91 621 66 89**

Expertos en Valoraciones, Home Staging, Negociación y Cierre

Jorge Guiso, Broker/Director
• 20 Agentes a su servicio

POZUELO IN

74 • DICIEMBRE 2018

DEFINIMOS POZUELO

08 Actualidad

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

14 Comentarios

Teresa Haering, Pablo G. Perpinyà, Juan Fernández y Ángel Gómez analizan la actualidad.

22 Emprendedores

“Allegro ma non troppo”



GUÍA NAVIDEÑA

50 Recorre a través de nuestras páginas QUÉ hacer estas navidades...



ENTREVISTAS

24 Lorenzo Sanz Durán

El exbaloncestista nos recibe en su nuevo establecimiento de la avenida de Europa.

34 Álvaro Ucendo Fernández

La joven promesa del MMA nos cuenta cómo el deporte le cambió la vida.



Definiendo las noticias, la cultura, la moda, la gastronomía y las personalidades que impulsan Pozuelo de Alarcón



CARACTERÍSTICAS

Pozuelo IN

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

Distribución

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

Publicación auditada por:



Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

REDACTOR JEFE: MIGUEL REDEL

REDACCIÓN: CARMEN MILLÁN, KATY MIKHAILOVA, TERESA HAERING.

COLABORADORES: ÁNGEL GÓMEZ, JUAN FERNÁNDEZ, PABLO G. PERPINYÀ, FERNANDO MORALES.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • FOTOGRAFÍA: RICARDO RUBIO, BEATRIZ MARTÍNEZ-FALERO.

DTO. PUBLICIDAD: M^a TERESA HAERING PORTOLÉS.

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

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 057 68 24 • PUBLICIDAD: publicidad@pozueloin.es • (+34) 680 53 02 49

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

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



1 Continúan las movilizaciones pacíficas de los funcionarios de Administración de #Pozuelo por el cumplimiento de su acuerdo económico



2 El @PSOEPozuelo pide la reducción de impuestos y un programa de ayudas para impulsar las energías renovables en #Pozuelo



3 El @GrupoPPMadrid lanza la cuenta @AtascoMadrid para denunciar la gestión del tráfico de @ManuelaCarmena #Madrid



4 @Somos_Pozuelo propone un carril bici que una los barrios del municipio



5 @CsPozuelo registra una moción para facilitar el derecho al voto a los europeos residentes en la ciudad



6 @CsPozuelo exige al Ayuntamiento la retirada de los soportes publicitarios ilegales



7 @Somos_Pozuelo exige inversiones urgentes al gobierno tras el desprendimiento de una fachada en el centro del pueblo #Pozuelo



8 Más de 314.000 euros para restaurar la pasarela del Paseo de la Concepción de #Pozuelo



9 Octubre finalizó con una subida interanual del 4,3% en la factura eléctrica del usuario medio



El mejor regalo: EDUCACIÓN BRITÁNICA EXCLUSIVA Y PERSONALIZADA



Mairi Murphy propone que nuestros hijos aprendan inglés en Inglaterra, Escocia o Irlanda invitándonos a que realicen una **verdadera inmersión lingüística y experiencia académica** en la que aprenderán mucho más que el idioma.

Mairi, CEO de NATIVE ENGLISH EXPERIENCES, ofrece un asesoramiento personalizado y **gestionado a la medida de cada familia** porque sabe que cada uno de los padres que quiere realizar alguna estancia en el extranjero es **un cliente exclusivo**. Por ello se esfuerza al máximo para adaptar su recomendación a cada individuo.

Británica de origen y española de adopción, Mairi conoce muy bien ambas culturas, cosa muy importante para responder a las expectativas de sus clientes.

Mairi es especialista en el **año académico en Irlanda y Gran Bretaña**, y visita su página para saber todas las ofertas que podéis regalar a vuestro hijo este Navidad - incluye campamentos de verano al extranjero con nativos y **estancias académicas en Francia!**

Dale a tu hijo la mejor oportunidad de una inmersión lingüística y cultural en el mejor entorno y con la máxima seguridad. Apuesta por su futuro mientras ganas en tranquilidad. Cierra tu cita personal ya.

Mairi Murphy
NATIVE ENGLISH EXPERIENCES

www.mairi.es
Telf: 637151761
info@mairi.es

Noviembre y Diciembre

Blanqueamiento Dental



99€*

Ven a informarte a la clínica del
blanqueamiento ambulatorio

*No acumulable a otras ofertas descuentos o promociones.



Financiación y facilidades de pago con la Tarjeta de Compra El Corte Inglés

Financiación ofrecida por Financiera El Corte Inglés E.F.C., S.A. y sujeta a su aprobación.

CENTRO COMERCIAL
POZUELO
1ª Planta

91 8 00 57 49

ALTAMIRA
CLÍNICA DENTAL

Nº Reg. CS14095



- 10 Abierto el plazo de preinscripción en #Pozuelo para participar en el concurso de Escaparatismo Navideño



- 11 SC Biblioteca Nacional, la aplicación móvil para descubrir los tesoros de la @BNE_biblioteca



- 12 Herida una mujer de 55 años en una deflagración en su domicilio en Pozuelo



- 13 El Centro Cultural Padre Vallet de #Pozuelo expone más de medio centenar de obras de Benjamín Palencia



- 14 #Pozuelo notifica a la Comunidad el cese de actividad del centro de menores



- 15 Fabrice Hadjadj concluye el congreso internacional "50 años de mayo del 68. Una época de cambios, un cambio de época" @ufvmadrid



- 16 El PP de Pozuelo rechaza más de 270 enmiendas de la oposición a los presupuestos



- 17 #Pozuelo honra con una plaza y una escultura en el Parque San Juan de la Cruz la memoria de Diana Quer

Propuestas útiles para mejorar Pozuelo

- o Bajamos los impuestos del IBI y de vehículos.
- o Línea de autobús exprés para conectar con Moncloa y Príncipe Pío.
- o Eliminación de las torres de alta tensión que atraviesan el municipio.
- o Pantallas contra el ruido en la Vía de las Dos Castillas y M-40.

f Cs Pozuelo de Alarcón @CsPozuelo
 ✉ gmciudadanos@pozuelodealarcon.org



Adolfo Moreno
 Portavoz Ciudadanos
 Pozuelo de Alarcón

Ignacio Aguado
 Portavoz Ciudadanos
 Comunidad de Madrid



El diagnóstico precoz del cáncer oral salva vidas

Por Dr. J. Moreno
Clínica Orgaz

SON MUCHAS LAS CARAS CONOCIDAS QUE HAN HABLADO PÚBLICAMENTE SOBRE SU EXPERIENCIA CON EL CÁNCER ORAL, y la mayoría de ellos lo que más repiten es: "Mi dentista me salvó la vida".

Poca gente sabe que el cáncer oral es una enfermedad con alta mortalidad y se sitúa entre los 10 cánceres más frecuentes. Más del 70% de los cánceres orales están precedidos de lesiones orales precancerosas tales como manchas rojas o blancas persistentes en la boca. El cáncer puede pasar desapercibido durante sus estadios iniciales por lo que muchas veces se encuentra avanzado cuando el paciente requiere cuidados. Por ello la tasa de supervivencia a los 5 años es de tan solo el 50%. Las localizaciones más comunes son la lengua, el interior de las mejillas y el suelo de la boca.

Uno de nuestros vecinos de Pozuelo L. N. (67 años), nos ha narrado su experiencia para ayudar a nuestros lectores, para que no dejen de realizarse las revisiones adecuadas y así reducir el riesgo lo máximo posible.

En el mes de marzo acudió a una clínica dental con la intención de arreglar

unas piezas dentales que mantenía y colocar implantes en zonas donde había perdido alguna de sus piezas. En una primera exploración el odontólogo observa una lesión que aparentemente está provocada por el roce de una muela rota, ante ese signo y por el aspecto que presentaba, el cirujano de la clínica le recomendó encarecidamente la realización de una biopsia. El resultado de la biopsia, realizada de urgencia, determina desgraciadamente que se trata de un tumor maligno bastante avanzado. De inmediato se procede a realizar una compleja cirugía de más de 10 horas de intervención. La velocidad de actuación le sirvió para evitar una posible extirpación y un tratamiento de quimioterapia y/o radioterapia. A día de hoy, se recupera favorablemente, y es consciente de la importancia que ha tenido esa revisión en su vida. Este testimonio solo nos invita a reflexionar sobre lo importante que es revisar nuestra boca y cuello para poder detectar a tiempo una lesión de este tipo.

Durante el mes pasado El Consejo de Dentistas lanzó una campaña enfoca-

da a concienciar a la población sobre la importancia de la revisión bucal como herramienta de detección precoz del cáncer oral.

Se ha creado una página web informativa a través del Consejo General de Dentistas que es www.canceroral.es. En ella podemos informarnos más exhaustivamente de los signos a tener en cuenta, de las maneras posibles de reducir el riesgo, de un listado con clínicas dentales que realizan exploraciones de forma gratuita e incluso de cómo realizarse previamente una auto exploración.

El alcohol, el tabaquismo, las enfermedades de transmisión sexual, la alimentación, el factor genético, etc. Son determinantes a la hora de padecer este tipo de cáncer.

Los principales signos a tener en cuenta para una detección precoz son manchas rojas, blancas, o rojas y blancas, llagas o úlceras persistentes, dolor al tragar o masticar o algún bulto en boca o cuello. Frente a cualquiera de estos síntomas, acudir a revisión con el profesional adecuado puede ser la mejor decisión de nuestra vida. Ω

www.clinicaorgazdental.com



Av de Machupichu, 35. Madrid. **91 716 19 35**

C. Benigno Granizo, 3. Pozuelo **91 805 67 87**



18 Facu Campazzo y Fabien Causeur, estrellas de la presentación de @basketveritas #pozuelo



19 El Club Karate #Pozuelo colaborará con el proyecto de la @FRamonGrosso en Chad



20 @CsPozuelo exige que los presupuestos Municipales de 2019 sean para todos los vecinos



21 Pozueleras a la selección absoluta femenina de Hockey Hierba @CHockeyPozuelo



22 Las tradicionales luces navideñas ya iluminan #Pozuelo de Alarcón



23 El @CNPOZUELO homenajea a su nadador @carlitos_ez en El Torreón #Pozuelo



Jacobo Esquete, ganador del primer sorteo Club Pozuelo IN



Club Pozuelo IN es un grupo de Facebook para que tú, lector, tengas la oportunidad de participar en sorteos, promociones... ¡Apúntate! Ω



VOX



pozuelo@madrid.voxespana.es

¡Feliz Navidad!

www.voxespana.es

91 141 96 07

IMPACTOS



Impacto. Necesitamos un impacto. Lo necesitan ellos, los alumnos, y nosotros, los profesores. La vida de un Colegio lleva asociado un riesgo demasiado peligroso: el tedio, la rutina gris, la “indiferencia taciturna” como dice Rubén Darío, que aniquila toda capacidad de riesgo, de sorpresa, de entusiasmo, de enamoramiento. Es por tanto conveniente que todo centro educativo procure generar espacios y tiempos significativos, que marquen una diferencia en el infierno de lo igual: lugares de encuentro y de descubrimiento; lugares de creación e ideales compartidos. Desde hace semanas, el Colegio San Luis de los Franceses sufre un trastorno: pruebas de coro, casting de actores, diseños de vestuario, audiciones, coreografías, escenografías, escaletas técnicas, libretos, partituras... alumnos de primaria, de 4º de la E.S.O., de bachillerato... Un ritmo frenético, lleno de imprevistos, que trastocan el día a día de todos los encargados de la organización. ¡Da igual! Para el proyecto todos son valiosos. Todos forman parte del gran equipo, y todos asumen su pedazo de responsabilidad. “¿Cuándo nos toca ensayar?”, “¿Puedo cantar un solo?”, “¿Dónde es la prueba de vestuario?”, “¡No me ha dado tiem-

po a estudiar mi papel!”. Los pasillos se llenan de nuevos comentarios, de nuevos gestos, de nuevas inquietudes. La autora del texto va repartiendo a deshora nuevas versiones de un diálogo. El profesor de coro se desespera para que suenen correctamente las armonías que compuso a altas horas de la madrugada. ¡Increíble el vestuario que una madre de exalumnos, que no nos abandona, recicla! La profesora de plástica lleva ya doscientas vidrieras que ha hecho con sus alumnos de 5º, que transformarán el gimnasio en toda una catedral gótica... Los horarios se trastornan para que los más de ciento cincuenta participantes, alumnos, padres, profesores, amigos, encuentren su momento adecuado para ensayar. El tiempo corre en contra del montaje



y hay que buscar el modo de sacar adelante esta locura, a la vez que se sigue rigurosamente con las programaciones, los exámenes, las correcciones... Seamos sinceros: en realidad, es imposible. Pero lo hacemos cada año. Somos reincidentes. Y lo hacemos porque sabemos cuál es la recompensa: un impac-

to. Ya son cinco los autos, que se han representado y en los que TODA la comunidad educativa participa. Los profesores descubrimos talentos, cambiamos la mirada hacia muchos alumnos, compartimos con ellos risas, enfados, frustraciones, complejos, extrañas y nuevas conversaciones. Los padres no quieren perderse esta ocasión única y los más atrevidos se apuntan ilusionados. Los alumnos trabajan en equipo, se conocen, nos conocen, se re-conocen, se esfuerzan por comprender los mensajes complejos de la obra, por estar a la altura del proyecto, por vencer sus miedos, su timidez, sus complejos, la mirada y el juicio de sus compañeros, de sus padres... ¡Assumen riesgos! Porque en el teatro no existen las certezas. Porque en el arte no hay garantías.

Porque en la creatividad, como en la vida, conviene atreverse y avanzar hacia lo que, de entrada, desconocemos.

Es un proyecto de todos y para todos porque la plástica, la literatura, la pastoral, la oratoria, las artes escénicas, la música se entremezclan en una amalgama perfecta. Es un proyecto inter e intrapersonal, porque todos nos encontramos y encontramos a otros. Es un proyecto de convivencia, porque estos días somos uno en muchos y muchos en uno.

Falta poco más de una semana para el gran estreno de “Las dos coronas: auto del rey San Luis de los franceses”. Con absoluta fe en que el milagro ocurrirá, y con el máximo respeto y reconocimiento a todos los que habéis dicho que sí, el mensaje solo puede ser uno: gracias por el impacto.

Jaime Buhigas



Las dos coronas

Auto del rey San Luis de los franceses
de Ana Lorite

Dirección de escena Jaime Buhigas

Partitura y dirección musical Jordi Calafell

13 de diciembre 19 h y 14 de diciembre 17 h y 20:30 h

ENTRADAS DISPONIBLES

Comentarios

DENTRO: Teresa Haering / Pablo G. Perpinyà / Juan Fernández / Ángel Gómez

Pozuelo IN habla...

Teresa Haering

Feliz Navidad

SE ACERCAN UNAS FECHAS TAN SEÑALADAS PARA TODOS. Momentos para estar con los familiares y amigos y replantearse cómo acabar y comenzar el año. La alegría y la melancolía bailan de forma conjunta en los sentimientos de las personas que se encuentran o desencuentran estos días. La Navidad siempre llega y siempre se va, de forma inexorable, para aparecer de nuevo. Fecha religiosa para todos los cristianos y siempre, sin duda, días importantes que evocan momentos de reunión y recogida para todos, sean cuáles sean sus creencias. Llega la ilusión para los niños, esperanza para los creyentes y alegría para muchos que disfrutaban de estas fechas a pesar del frío. También se echa de

menos a los que ya no están entre nosotros, pero estarán siempre de otra forma inexplicable con el lenguaje de las palabras. No todo es perfecto pero tiene más brillo del habitual. Hay luces en nuestras calles de Pozuelo y también mayor luminosidad en las miradas de los viandantes. Son las fiestas y es preferible que sean felices, pues ese es su verdadero sentido. "Navidad" del latín *nativitas*, *nativitatis* 'nacimiento', al igual que "natividad", que proviene de la familia etimológica de "nacer". Nacer es comenzar, como cuando todo es nuevo y empieza su camino con un sendero por hacer.

En Pozuelo IN son ya 74 números, 7 Navidades, y somos 7 mujeres en la portada - Carmen, Katy, Bea, Magda-

lena, Nuria, Iciar y la que suscribe. Siempre mujeres que representan la fuerza y la vitalidad en el día a día. Mujeres que intentan mantener la alegría y la actitud del que ve todo y aprecia todo lo positivo en lo que le rodea. Pozuelo IN es cada temporada que llega. Esta Navidad también llega llena de propuestas e ideas que hemos recogido para los lectores. Esta nueva revista, llega llena de colores y estructurada gracias no sólo a las mujeres de la portada, los colaboradores y anunciantes, sino también a Miguel, que está ahí en silencio en su departamento de diseño como director de arte. Pozuelo IN es posible gracias a muchas personas, por eso el hashtag que reza que somos muchos.

La revista de diciembre es nuestro trabajo, pero también nuestro regalo de Navidad para los lectores, porque está hecha de nuestro tiempo y dedicación. Esperamos que disfrutéis con estas páginas y que os lleven a ver la estrella que nosotros vemos, que nos lleva a mantenernos en pie y a creer en las cosas que hacemos. Como los Reyes Magos nosotros miramos a la luz que nos alumbró el camino, a las cosas buenas y a todas las iniciativas maravillosas que hacen que Pozuelo sea "IN", aun más, en Navidad.

Os deseamos lo mejor estos días tan entrañables de parte de todo el equipo de Pozuelo IN, y os damos las gracias de nuevo porque es por vosotros por lo que estamos aquí, un año más, para deseáros Feliz Navidad. Ω



**FISIOTERAPIA
EN POZUELO**

**Fisioterapia- Rehabilitación
Osteopatía- Kinesiología**

Avenida de Europa, 24 Pozuelo de Alarcón



91 715 65 39/663 079 336 www.fisioterapiaenpozuelo.com



TALLERES RISCAL Servicio Oficial Postventa

Polígono Industrial Ventorro del Cano
C/ Vereda de los barro, 25
91 633 30 40 - www.servicioriscal.es



VIVE UNA EXPERIENCIA 360°




Clínica dental
Dra Loughney

TEL: 917 150 155/681 191 480
AVDA EUROPA 25 LOCAL 7
28023 ARAVACA.
WWW.CLINICADENTALDRALOUGHNEY.COM

POZUELO ROCKING GUITARS



INSTRUMENTOS MUSICALES

- Guitarras: eléctricas, acústica, española.
- Baterías, Bajos...

C/ Benigno Granizo, 12
POZUELO DE ALARCÓN

ACCESORIOS: Cuerdas,
Baquetas, Fundas, etc..

TALLER DE LUTERÍA
ALQUILER DE SONIDO



pozuelorockingguitars@gmail.com

Lunes a Viernes de 11,00 a 14,00 h. y de 16,00 a 21,00 h.
Sábados de 11,00 a 14,00h.

672488070

MUNDO DECO

El arte de las telas y el papel en la decoración



Estas navidades regala tendencia
60€ 3 cojines ANIMAL PRINT

Av. de Europa, 29, Aravaca .Tel. 916 30 20 91



MundoDecoMadrid



estoresycortina



mun.do_deco_madrid



Cosas de Pozuelo: Pablo G. Perpinyà

No voy a ser candidato a la Comunidad de Madrid y al Ayuntamiento simultáneamente. Es una cuestión de coherencia y respeto a los vecinos

HACE UNOS MESES ME PREGUNTARON EN UNA ENTREVISTA QUÉ ERA LO MÁS DIFÍCIL DE SER CONCEJAL EN MI PUEBLO y contesté que la imposibilidad de separar lo personal y lo político. Hoy me reafirmo en aquella respuesta, pero quizás para reivindicar positivamente esta forma de entender la política municipal. Un planteamiento que te hace llevar las emociones a flor de piel, con el que las victorias se celebran como un gol en el último minuto y las derrotas te hundan en la más profunda decepción. La política cuando en vez de ser mera gestión aséptica incorpora raíces, identidad y sentido de pertenencia, se convierte en un arte capaz de levantar pasiones, construir pueblos y conquistar

derechos. Hoy, coincidiendo con que cumpla años, 29 para ser más exactos, quiero aprovechar para echar la vista atrás y despejar algunas incógnitas de cara al futuro.

Pozuelo es mi hogar desde que tengo memoria. Todas sus imperfecciones y todos los matices que pudiera hacerle son para mí el relieve del lugar en el que he crecido y eso me lleva a encararlos como quien asume un defecto propio. Deseo cambiarlos, transformarlos en un sentido progresista, pero no me oírán nadie renegar de mi pueblo porque sería tanto como hacerlo de mí mismo. Y es que “ser Pozuelo” no es una identidad divisible, cuyas partes puedan seleccionarse al gusto del interesado. Algo así solo produce artificia-

lidad. Al contrario, el único camino posible para el cambio pasa por la asumir la realidad social, política y cultural de esta ciudad, tal y como es. Pozuelo es su tejido asociativo, como también lo son sus barrios históricos rodeados de todo ese urbanismo impersonal, también “son Pozuelo” sus entornos naturales privilegiados, sus fiestas patronales e, incluso para un ateo como yo, su Virgen de la Consolación. Todo ello define un ecosistema complejo, contradictorio, y apasionante para alguien que ha tenido la suerte de poder crecer, personal y políticamente, aquí.

Cuando en el final de 2014 decidí presentarme a las elecciones municipales tenía tantas intuiciones como poca experiencia. Hacer política en el local de una asociación de vecinos, en la universidad o desde los movimientos sociales, te marca de por vida, pero no te convierte automáticamente en un buen representante público. Este es un registro diferente que yo tuve que aprender sobre la marcha y en cuyo proceso pude contar con muchos amigos que son, en buena medida, quienes me han ayudado a liderar este proyecto. En tres años y medio he discutido, negociado, discrepado e incluso llegado a acuerdos con un Gobierno que me ha situado, una vez tras otra, como el adversario a batir con todo el orgullo y responsabilidad que ello supone para alguien en mi posición.

Han sido tres años y medio de trabajo duro, pero mentiría si dijera que todo ha sido una carrera de obstáculos. Al contrario, he recibido un trato increíble por parte de casi todo el mundo, desde los trabajadores municipales, sindicatos, asociaciones, clubes deportivos, bandas de música, comerciantes o medios de comunicación. Me he sentido respetado y valorado incluso por

aquellos que tiene ideas diferentes, y esto ha contribuido a hacer, si cabe más difícil, la toma de la decisión de repetir como candidato o no. Una decisión propia del momento en el que nos encontramos, a seis meses de las elecciones y que, más allá de cuestiones políticas, tiene una carga emocional importante para mí.

En los últimos meses muchas personas me han animado a volver a presentarme, algo que agradezco enormemente por la confianza que demuestran tener en mí. Por mi parte siempre he contestado algo en lo que creo firmemente y es que no iba a ser candidato a la Comunidad de Madrid y al Ayuntamiento de Pozuelo simultáneamente. Eso significa que para mí Pozuelo tiene entidad propia y que no puede ser el segundo plato de nadie, por coherencia con lo que he defendido y por respeto a los vecinos de este pueblo. Y junto a ello algo que resulta evidente: las tareas de 2015 no son las de 2019 y por tanto, fuera yo u otro compañero, el proyecto que se presente en las próximas elecciones municipales debe prepararse, no simplemente para irrumpir en las instituciones, sino para posibilitar el primer cambio de Gobierno en la historia de Pozuelo. La negociación, la capacidad de llegar a acuerdos, la firmeza en los principios estratégicos y la flexibilidad en la táctica deben ser las líneas sobre las que se articule el nuevo proyecto que, por suerte, cuenta con una base sólida.

Con profundo agradecimiento para todos los que de una manera u otra me habéis acompañado este tiempo y con el convencimiento de que gracias al buen trabajo realizado en Pozuelo podré sumar esfuerzos para impulsar el cambio a nivel autonómico, os comunico que no seré el candidato de Somos Pozuelo a las elecciones municipales de 2019. Es una decisión meditada, difícil en lo personal, y pienso que correcta en lo político.

Mi compromiso con Pozuelo no terminará en mayo, como por otra parte todo el mundo sabe. A nivel político seguiré desempeñando la portavocía de Somos Pozuelo mientras dure la legislatura así como la coordinación general del partido hasta el próximo congreso que será en verano y en que evaluaremos el escenario político tras las elecciones municipales, autonómicas y quién sabe si generales. Hasta entonces mi prioridad a nivel municipal seguirá siendo hacer de mi grupo la punta de lanza de la oposición, controlando al Gobierno y proponiendo los cambios que deseamos que lleguen a partir de mayo. Un trabajo que coordinaré personalmente con los nuevos candidatos que serán elegidos tras un proceso de primarias y confluencia en las próximas semanas. Mi lugar estará junto a quienes nuestras bases decidan, apoyándoles y orientándoles, en todo aquello que esté en mi mano. Tenemos una materia prima extraordinaria en Somos Pozuelo así que no tengo duda de que quien finalmente se ponga al frente logrará los objetivos que nos marquemos. Como no puede ser de otra manera nos seguiremos viendo por las calles de Pozuelo, en algún concierto de La Lira, en un partido del Olímpico, en el Día del Niño, en la Cabalgata de Reyes o simplemente un sábado cualquiera tomando el aperitivo en la Calle de Las Flores. En política, como en la vida, más allá de las victorias y de las derrotas, queda la autenticidad de las personas. No olvidar quiénes somos y de dónde venimos es un buen consejo que me dio un amigo y que me llevo en la mochila para tenerlo muy en cuenta allá donde me pongan los madrileños en mayo de 2019.

Gracias de corazón por todo.

Un afectuoso abrazo pozuelero. Ω



Chensi[®]
Hiperhopar

MÁS DE 200 REFERENCIAS DE NAVIDAD



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

Vale 3 € por cada 30€ de compra



Paseando por Pozuelo:

Juan Fernández

VOX Pozuelo

Queridos vecinos de Pozuelo de Alarcón,

QUIERO SALUDAROS CON TODA MI ALEGRÍA E ILUSIÓN, QUE ES LO QUE SIENTO CADA DÍA CUANDO ME LEVANTO EN ESTE GRAN PUEBLO, grande por su extensión y por los ciudadanos que lo componen. Pozuelo de Alarcón, uno de los pueblos con renta per capita más alta de toda Europa, dato que, si lo llevamos a la práctica, sabemos que está enmascarado detrás de la estadística, pero no en la realidad. La realidad y la pena es que muchos sienten y viven Pozuelo como una ciudad "dormitorio" pero hay muchos que no saben la vida interior que tiene Pozuelo.

Desde los organismos municipales se han olvidado del ciudadano que vive y trabaja en el pueblo y del pequeño comerciante y empresario que invierte, no sólo su dinero, sino su ilusión y su vida, y quiere prestar un servicio al pueblo. La realidad es que desde el

Ayuntamiento no se devuelve un ápice de esperanza en arroparle y ayudarlo con las múltiples herramientas que dispone para ello.

Desde VOX queremos posicionar también a ese colectivo comercial y cercano a la ciudadanía de Pozuelo, intentando reanimar y subsanar el daño que se hizo al casco antiguo del pueblo, recordando con recelo la vida comercial que había entonces y con tristeza la realidad de ahora. Pensamos que estamos a tiempo de arreglar la situación con mucho trabajo y dedicación, de devolver a los comerciantes la ilusión de sentirse arropados por el ayuntamiento y demostrar que en nuestro pueblo hay sitio para comercios pequeños, empresas familiares, pymes y grandes empresas.

Todos tenemos nuestro espacio, pero los dirigentes municipales deben luchar por su vecinos y ayudar al comer-

cio de proximidad porque esto nos enriquece a todos.

Después del fracaso en las remodelaciones del casco antiguo se proyecta otra remodelación, en este caso, de la zona de la estación y, nuevamente supone un fracaso para todos, para nuestros ciudadanos con una reducción considerable de la zona de aparcamiento y para los comerciantes, con una reducción considerable en la afluencia de público. Desde VOX creemos firmemente que es condición indispensable para reavivar la llama comercial, unir por diferentes vías la zona comercial de la estación con la zona industrial de la sección conocida como matadero, al otro lado de las vías del tren, mediante pequeñas obras de adecuación ya sea con pasos subterráneos o pasos elevados y bien iluminados.

Simplemente se trata de ofrecer las mismas facilidades tanto a las grandes empresas como a las pequeñas, sobre todo respecto a las zonas de aparcamiento. Que se amplíen las zonas comerciales en las calles ya existentes, para así conseguir grandes calles comerciales que embellezcan este gran pueblo que es Pozuelo de Alarcón.

Queridos ciudadanos de Pozuelo, os estamos contando que desde VOX queremos recuperar el liderazgo comercial que años atrás tenía y que de ello sabrán mucho los nativos de Pozuelo que aún quedan y que todavía están a tiempo de poder ver que de verdad tenga su polígono comercial y empresarial que tanto desea este pequeño pero gran colectivo autónomo.

En definitiva, desde VOX queremos hacer de Pozuelo de Alarcón un lugar mágico donde vivir, trabajar y disfrutar, recuperando la actividad comercial de antaño y estando a la vanguardia de los municipios que cuidan a su gente y son referentes de ciudades, no ricas, sino inteligentes y que aprovechan su privilegiada situación para que sus vecinos estén orgullosos de vivir aquí. Ω



Celebra tus eventos con nosotros



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

PRODUCIMOS TU PROGRAMA A MEDIDA

**PLATÓS INSONORIZADOS
 ALQUILER DE CÁMARAS
 PRODUCCIÓN DE PROGRAMAS**



Local 105 - 28660
 Ciudad Comercial Las Lomas
 BOADILLA DEL MONTE - MADRID

leon@averal.es • 691 816 351
 91 7728045





Un vecino de Pozuelo: **Ángel Gómez**

Señores
responsables
del Ayuntamiento
de Pozuelo,
en especial usted
Sra. Alcaldesa
como máxima
autoridad del mismo.

LES ACUSO DE LO SIGUIENTE:

- No cumplir con sus deber y obligación de la defensa del pueblo y derechos de sus vecinos como prometieron en las elecciones municipales. Usted Sra. Alcaldesa no fue elegida en las urnas, fue elegida a dedo por la anterior Alcaldesa la Sra. Adrados.

—Falta de lo que ustedes presumen "transparencia".

—Les sobra prepotencia hacia los demás grupos políticos, sobre todo y en especial en sus respuestas en los plenos, a los cuales intento no faltar.

—Ustedes con su mayoría no contestan a las preguntas o alegaciones presentadas en dichos plenos, lo que hacen es acusar con la misma pregunta, a veces incluso con ironía por parte de determinados concejales del Partido

Popular.

—Tienen en su bancada una concejal que, ya ha tomado como una costumbre, contestar viajando a Venezuela si la respuesta es dirigida a Somos Pozuelo y últimamente también realiza algún viaje con los "eres" a Andalucía. Creo, Sra. Concejal de Urbanismo debería moderarse en sus respuestas sin utilizar la procacidad en contra de los concejales de la oposición.

Todos los concejales del Ayuntamiento deberían unirse en una piña para solucionar los problemas que tenemos tanto en el pueblo como en los vecinos y por primera vez piensen en esto y dejen a un lado la política. No pongan en sus respuestas tanta Comunidad de Madrid.

Deben emplear su tiempo como Concejales que se deben a sus votantes en salir a pasear por el pueblo, lo cual me consta que hacen la oposición, cuya definición no comparto.

Para mí ustedes son Concejales del Ayuntamiento de Pozuelo elegidos por el pueblo y están obligados a colaborar conjuntamente en las decisiones que sean beneficiosas tanto para el pueblo como para sus habitantes, sino es así, entonces ustedes deben actuar como oposición.

Este Ayuntamiento tendría más unidad entre todos si dejaran la política exterior fuera del Ayuntamiento utilizando la política propia del pueblo del que se han olvidado, de esta forma, tanto vecinos, pueblo y Ayuntamiento seríamos tres en uno.

Pido disculpas a todos los que se sientan ofendidos por esta carta, no era mi intención molestar a nadie. Ω



en estas fiestas
CONSULTA NUESTROS MENÚS DE EMPRESAS

FERNANDO MORALES

Especialista en
Organización y Gestión
de Personas

Con 26 años de experiencia
en multinacionales

“Allegro ma non troppo”



EL ARTÍCULO DE ESTE MES VERSA SOBRE UNA SITUACIÓN QUE POR DESGRACIA SE ESTÁ CONVIRTIENDO EN HABITUAL y

que se sale un poco de mis reflexiones sobre el ámbito empresarial, aunque pienso que la empresa y su cultura son reflejo de la sociedad en la que vivimos. Escribo sobre ello porque es un asunto que me preocupa y me incomoda. Es posible que muchos penséis que esta situación no ha cambiado sustancialmente en los últimos tiempos y seguro que así es, pero no es menos cierto que nos llaman la atención situaciones que suceden cerca de nosotros o en las que nos vemos involucrados como actores principales..

Hay una anécdota del prestigioso Psiquiatra español Luis Rojas Marcos. Cuenta en sus conferencias, que en uno de sus muchos viajes de USA a España, en el asiento de al lado se sentó una señora mayor y al poco de despegar le dice, España está fatal, hay robos, delincuencia y casi no se puede salir a la calle, Luis se sorprende mucho y le pregunta si a ella o a alguien de su familia le ha ocurrido alguno de estos incidentes, a lo que esta señora le indica que no, pero que a pesar de todo sigue estando fatal. Es muy probable que en este artículo a mí me ocurra lo mismo que a esta señora y si es así pido disculpas, pero, a pesar de ello, me encantaría que reflexionásemos juntos

sobre algunas circunstancias que ocurren y que desde mi punto de vista, son de todo punto indeseables.

En mi opinión, estamos asistiendo en los últimos tiempos a acontecimientos de la vida pública, que denotan una falta de educación y respeto más cercanos a la edad media que al siglo XXI. Hechos como los acaecidos en el congreso de los diputados, noticias con las que abren y cierran los telediciarios, conversaciones en redes sociales, etc, etc, muestran una sociedad enfadada, que nos hace saltar a cualquier mínimo suceso que nos ocurre, para sacar de nosotros la parte más negativa de nuestra personalidad.

Yo soy de los que piensa que con la educación y el respeto se va a cualquier parte, me lo enseñaron mis padres y pretendo que lo aprendan mis hijos, pero es verdad que en ocasiones me planteo que estoy en una partida de cartas donde hay personas que juegan con ellas marcadas. Es muy difícil explicar a mis hijos que se consigue más con la educación y el buen talante que con la mala educación y la agresividad. Hoy leyendo un artículo en el Confidencial sobre Emilio Butragueño, se destacaba su enorme educación y diplomacia, como una virtud. “Es un señor. Un ejemplo de educación”, dicen en el Real Madrid. Aquí radica una de sus grandes virtudes”. Me resulta curioso y no menos sorprendente que se tilde de Virtud y algo extraordinario, un comportamiento que debería ser el habitual. ¿Tan mal estamos?.

El otro día leía con estupor un cartel en el Hospital universitario de la Paz, donde se advertía que las amenazas y agresiones físicas o verbales al personal sanitario estaban tipificadas y recogidas en el código penal. Me parece que algo no funciona si hay que proteger a personas que realizan un trabajo vocacional de atención a otros seres humanos que se encuentran enfermos, mediante carteles intimidatorios de advertencia, cuando deberían estar única y exclusivamente centradas en la atención a los pacientes.

Vivimos en una sociedad bipolar, somos más generosos que nunca con las donaciones a ONGS, etc, maratones televisivos para recaudar dinero, iniciativas como por ejemplo change.org y sin embargo somos cada vez menos tolerantes con nuestro vecino de al lado. Somos capaces de lo mejor y de lo peor en un corto espacio de tiempo. Hay un libro que me recomendaron y que recoge fielmente todos estos planteamientos, “Allegro Ma Non Troppo” de Carlo María Cipolla, Catedrático de Historia Económica en la universidades de Pavia y Berkeley. Carlo en su libro, relata las que denomina cinco leyes de la estupidez humana, en la introducción del libro comenta, “La humanidad se encuentra -y sobre esto el acuerdo es unánime- en un estado deplorable”. Yo en este aspecto soy más optimista que Carlo, estamos mal, pero a tiempo de mejorar rápidamente con unos cuantos retoques.

Dentro de las cinco leyes, voy a hacer

referencia a la tercera y a la primera de ellas por este orden. La tercera de la leyes dice lo siguiente, "Una persona estúpida es una persona que causa daño a otra persona o grupo de personas sin obtener, al mismo tiempo, un provecho para sí, o incluso obteniendo un perjuicio". Así mismo la primera de las leyes, marca el entorno en el que nos movemos, "Siempre e inevitablemente cada uno de nosotros subestima el número de individuos estúpidos que circulan por el mundo".

Aunando esta reflexión del profesor Cipolla, con lo anteriormente expuesto, creo que en muchas ocasiones somos estúpidos, situaciones como las antes mencionadas y otras que están ocurriendo casi todos los días, no hacen otra cosa que dar la razón al profesor Cipolla en su definición de la tercera ley.

Ahora que se acercan las fiestas navideñas y parece que se nos ablanda un poco el corazón, deberíamos reflexionar sobre qué podemos hacer mejor. Cómo decía Stephen Covey en su libro "Los siete hábitos de la gente altamente efectiva", unos de los pequeños retoques por los que podríamos empezar sería primero comprender y luego ser comprendido. Practicar la escucha activa, reflexionar sobre las razones de los demás, dar valor a sus opiniones y actos, es un ejercicio de generosidad que indefectiblemente nos llevará a apreciar más a las personas que tenemos alrededor. En esta época del año en que hacemos balance, deberíamos plantearnos como un reto para el futuro que la tercera Ley del profesor Cipolla fuese predefinida de la siguiente manera, consigue un provecho para sí mismo y para los demás y será una persona inteligente y digna de admiración.

Felices Fiestas. Ω



aKasa
POZUELO-ÁRAVACA ASESORES INMOBILIARIOS

Les desea Felices Fiestas

Pozuelo Estación
Independiente 431m²
930.000 Euros

Prado de Somosaguas
3 dormitorios
497.000 Euros

Carretera de Humera 87
91 307 90 07
www.akasapozuelo.es



OCA itv

SERVICIO DE CALIDAD AL MEJOR PRECIO

Diésel

38'45€

Gasolina

28'45€

benzoe 

Además, los **precios más bajos** en combustible para nuestros clientes.

Tel. 900 814 647 - www.ocaityv.com

	BOADILLA - ALCORCÓN C/ Alpedrete, parcela E-12 P.I. Ventorro del Cano 28925 Alcorcón		ALCORCÓN - VALDERAS C/ Herramientas, 8 28918 Leganés	LEGANÉS - PARQUESUR C/ Rey Pastor, 28 28914 Leganés	PARLA C/Roma, 9 28983 Parla
--	--	---	--	---	---

*Para disfrutar de los descuentos entregue este cupón o enséñenos una foto del mismo antes de pasar la inspección. Descuento válido únicamente en OCA ITV para inspecciones periódicas de turismos (M.M.A. < 3.500 Kg). Oferta no acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31/12/2018.



El Baúl de Katy

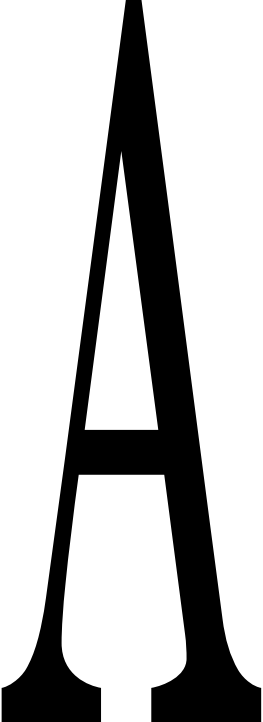
Si hay una saga familiar de deportistas, esos son los “Lorenzo”. Los Lorenzo Sanz y el talento de hacer del deporte arte, convirtiendo el nombre y apellido en todo una institución en el deporte.

Lorenzo Sanz Mancebo (a quien me dirigiré como Lorenzo-padre), fue presidente del Real Madrid; y Lorenzo Sanz Durán (en este baúl, Lorenzo-hijo), quien llegó a ser jugador de baloncesto del Real Madrid, se encuentran en un baúl de conversaciones, debates e inquietudes, en la mejor compañía gastronómica: los crêpes, como nueva visión empresarial de Lorenzo Sanz Durán. Un Baúl familiar, deportivo y muy entrañable.

Lorenzo Sanz Durán

“Mis mejores años
de Baloncesto fueron
en el Real Madrid B”

Por Katy Mikhailova
@mikhailovaKaty



PARCAMOS EL COCHE CON CARMEN EN LA PUERTA DEL LOCAL. Nos espera un almuerzo muy familiar, diferente y deportivo. Nada menos que en la Avenida de Europa nº2. En la fachada, unas letras al más puro estilo neoyorquino, dejan claro que se trata de la primera creperie de Pozuelo. “Cre-

perie and Shakes”, apto por todos los públicos, incluso mascotas (incluso los loros, como el curioso caso de una clienta fija).

“De política y religión mejor no hablamos”, afirma, entre bromas, Lorenzo Sanz Mancebo, mientras esperamos a su hijo. A lo que no dudo en añadir que somos todos madridistas (Carmen y yo, para más inri, Mou-rinhistas).

Entretanto, descubrimos que en la mesa de la esquina está uno de los hijos de Lorenzo Sanz Durán, también Lorenzo, “Loren” para la familia; que debe de medir cerca de los dos metros, y que también va para jugador de baloncesto, como su padre. Después de varios negocios en la hostelería en Madrid capital (uno de ellos fue un restaurante de cocina española que L. S. Durán llegó a abrir cerca del Estadio S. Bernabéu con Lopetegui de socio; sí, Lopetegui de socio), esta es la nueva aventura empresarial de L. S. Durán, junto a su socia, Gorana Tabak. Nace así, hace unos meses, este acogedor espacio para los amantes de los dulces, los batidos y de la comida americana ‘de siempre’, pero adaptada a los tiempos actuales, cuidando al máximo la calidad de cada producto.

Lo definen, de alguna manera, como un restaurante americano-español, con guiños a los crepes de origen francés, aunque, como el propio L.S. Durán explica, “no se puede encasillar al restaurante en nada”. “Encontramos este local que iba en nuestra línea, y nos lanzamos”, prosigue contando Lorenzo. A lo que su socia, de origen croata, mientras degusta un batido dé-

tox de color verde, cuenta que siempre hizo crêpes y zumos: “Mi pasión es la cocina”, completa Gorana.

Aprovechando que tengo a hijo y a padre juntos en una misma mesa (el tercero de la saga, con mucha educación, almorzó en otro rincón con su abuela, la mujer de L. S. Mancebo -ella, todo elegancia-), no desperdicio la oportunidad única de preguntar qué tienen en común el uno con el otro. Tras un ligero silencio, Lorenzo-padre bromea: “ninguna”. Entre risas, añade “somos muy familiares”. Entonces en ese momento Lorenzo-hijo completa recordando que ambos se han dedicado siempre al deporte, pero que la diferencia es que él lo practicaba también,



mientras que su padre el deporte lo ha vivido solamente desde la gestión, ya que “era otra época”.

Lorenzo iba para futbolista, y no fue hasta los 15 años cuando, gracias a su 1.98 de altura, le propusieron “probar” el baloncesto. “Dejar de jugar es complicado. Pasas de entrenar 5 horas a no entrenar nada”, nos va contando L. S. Durán sobre cómo es la vida cuando decides dejar de jugar oficialmente en un equipo. Y es que, de haber querido seguir jugando, a Lorenzo-hijo le habría tocado volver a cambiar de ciudad. “Había gente mejor que yo”, repite con mucha sinceridad y sin ningún complejo. “Hay una edad en la que te crees el mejor del mundo. Pero después llegas a los entrenamientos y descubres que hay gente que juega mejor que tú”, insiste.

Paliar con la situación de ser eternamente el hijo del que fue el presidente del Real Madrid no fue tarea fácil. Como un arma de doble filo (en don-

de la parte “fácil” es poder ofrecerle la mejor educación deportiva a tu hijo), esta situación te obliga, en cierta manera, a tener que ser “el doble de bueno” (en palabras de Lorenzo-hijo) para demostrarle al mundo lo que uno vale. Y es que era el propio Lorenzo-padre que, siendo director del club deportivo, Pedro Ferrándiz (el que es considerado el entrenador que más Ligas españolas y más Copas de España ha ganado, siendo entrenador del Real Madrid Baloncesto durante dos décadas), le animó a traer a L. S. Durán a jugar al Real Madrid Baloncesto. Ante esta propuesta, el padre de Lorenzo joven y con la maleta llena de sueños (en especial, el llegar a jugar en el equipo merengue) dijo rotundamente que “no”. Tuvo que intervenir un Raimundo Saporta molesto, mandándole una carta a Lorenzo-padre en donde, como el mismo padre confiesa, “me pone a parir”, recordándole los logros de su hijo. Así que finalmente Lorenzo Sanz presidente tuvo que aceptar que su hijo jugara en el equipo blanco.

¿Frustración? Preguntamos a Lorenzo-hijo, durante este relato. “Sí, con la gente que es injusta. Tienes que intentar ser mejor siempre por ser ‘hijo de’”. Es más jodido. Pero tienes que convivir con ello”, contesta.

Una infancia llena de goles y una etapa adulta inundada de canastas

Lorenzo recuerda su infancia con “mucho cariño familiar”: sus hermanos, primos, amigos... todos, en torno a una comida o viendo un partido de fútbol, cuenta. Su primera contacto con el deporte rey empezó, como no podría haber sido de otra manera, con su padre en el Bernabéu. La relación con sus hermanos siempre fue “extraordinaria”, en palabras del deportista, y se pasaban gran parte del día jugando al fútbol. Aunque narra que en su tiempo libre también le gustaba disfrutar de las carreras de caballos, como a sus padres.

La relación con los abuelos también fue muy especial, aunque a los paternos les veían menos que a los maternos. “Recuerdo unos caramelos de fresa que nos daba el abuelo Lorenzo, caramelos que acompañaba de un cachete cariñoso. Al haber sido



GOES

Moda en Piel
- Outlet -

Os deseamos Feliz Navidad y un próspero 2019

Diseña con Lisi Fracchia la
joya de tus sueños



C.C. Zielo Shopping.
2º Planta.
Tel.: 685 542 938
www.furforyou.com
www.lisifracchia.com



Tres generaciones de Lorenzo (s) Sanz en Crepes & Shakes.

boxeador...ino veas como dolía!”, evoca, entre nostalgia y mucha gracia. Y confirma haber aprehendido el valor de ser buena gente y los valores familiares de sus padres.

Como contábamos antes, empezó con el fútbol, pero con escasos 15 años le propusieron probar el baloncesto: “mi pasión era el fútbol, pero ya con la irrupción de la Selección Nacional en los JJ. OO. de Los Ángeles y esa medalla de plata que se gana... también empieza a gustarme bastante el baloncesto”.

Su época en los EE. UU. la recuerda como una experiencia inolvidable: “jugar al baloncesto en la meca de ese deporte y ver cómo lo viven a nivel universitario es algo único.

Su etapa universitaria (estudiando “International Business” en Lafayette College en Easton, Pennsylvania, que estaba además en la primera división de la NCAA) confiesa que fue una época dura: “era una universidad bastante fuerte académicamente y me costó bastante”

—¿Qué recuerdos guardas de tu paso por los Lafayette Leopards (91-93)?

Era como el bicho raro del equipo. Único extranjero en el equipo, y, al principio, me costó bastante, pero luego me fui adaptando y jugando cada vez mejor, siendo titular directamente en mi freshman year, cosa bastante complicada ahí.

—Imagino que echarías de menos España estando fuera...

¡Claro! ¡No existía internet!

—Y de América a Las Rozas, ¿cómo vives ese cambio?

En los EE. UU. me di cuenta de que mi universidad no era tan fuerte como esperaba y pensé que en España y en Madrid podría seguir evolucionando mejor mi baloncesto, aunque esa primera experiencia en Las Rozas fue complicada porque era un equipo con mucho veterano.

—Del 94 al 96 juegas en el Canoe (hoy conocido como RM Castilla), ¿cómo recuerdas esta etapa?

¡Mis mejores años en baloncesto! Tanto a nivel personal como de equipo, me sirvieron además para dar el salto al

primer equipo. Después pasé a la primera plantilla del Real Madrid, en la que jugué durante dos años.

—¿Cuáles eran tus miedos cuando das el salto a un equipo tan importante?

Quería triunfar en el Real Madrid, pero imagino que no dí el nivel suficiente, encima que estuviera mi padre de presidente no ayudaba...

—Muy pronto pasas a director general del Real Madrid Baloncesto, ¿cuáles son los valores que has decidido inculcar a tu equipo cuando lo diriges?

Los mismos valores que tiene el Real Madrid y por los que no para de conseguir títulos.

—También diriges la liga ACB en el 2000. ¿Cuál crees es tu principal aportación?

Revolucionado un poco la sección que estaba estancada. Traje un entrenador nuevo, Sergio Scariolo, jugadores nuevos, incluso cambiamos un poco la gente dentro de la sección. No teníamos jefe de prensa. Cambiamos hasta al médico y fisioterapeuta... Y nos salió



¿CONOCES LA HALOTERAPIA? DESCUBRE EL HALO-YOGA



PARA SOLICITAR INFORMACIÓN: TEL. 91 2214367 • SALTROOMPOZUELO@GMAIL.COM • @SALTROOMPOZUELO
C/ SEGUNDO MATA,1. (JUNTO ESTACIÓN CERCANÍAS) POZUELO DE ALARCÓN. 28224 MADRID. WWW.SALTROOMSPAIN.COM



FISIOTERAPIA CENTRO

Tu salud nuestro objetivo

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

Calle París, 4 — Pozuelo de Alarcón

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

OFERTA

25 euros por sesión
Privada de Fisioterapia
en Bono
de 10 sesiones*



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

*Validez de la Oferta es hasta el 31 de diciembre de 2018.



POPULARES

El Partido Popular de Pozuelo de Alarcón
os desea:

*¡Feliz Navidad
y próspera 2019!*



Te esperamos en:

📍 C/Las Flores 3

☎ 917 99 10 93

✉ pozuelo@ppmadrid.es



@ppdepozuelo



ppdepozuelo



partidopopularpozuelo





Lorenzo Sanz Durán junto a su socia, Gorana Tabak.

de maravilla. Sobre todo porque acabamos ganando la liga en Barcelona.

—**¡Casi nada! Ironía aparte. Actualmente eres comentarista de partidos, ¿qué es lo que más te gusta de esta otra profesión que sigue ligada a lo tuyo?**

Comentar los partidos en esta etapa del Real Madrid de baloncesto es un auténtico gusto. Creo que van a pasar como la mejor etapa de la historia del club si consiguen ganar otra copa de Europa (Euroliga).

—**Hablemos del deporte rey... ¿cómo viviste la Décima?**

Todas han sido increíbles. La 7ª y la 8ª, con mi padre de presidente, fueron super especiales, pero el resto no se quedan atrás. La décima en Lisboa fue emocionante por cómo se produjo el empate en el famoso minuto 93 y luego cómo arrasamos en la prórroga. Lo vi sentado junto a mi padre. Las siguientes tres las he visto junto a mis hijos porque quería que vivieran la experiencia de compartir una sensación así: y después han vivido tres seguidas.

—**¿Y el Mundial?**

He sido de los que he seguido a la Selección desde siempre con mis amigos, incluso viajando en caravanas. Y nos lo hemos pasado siempre fenomenal, incluso cuando no ganábamos... imáginate cuando empezamos a ganar

como la Eurocopa de Austria, donde también estábamos.

—**¿Cuál es la final de basket más emocionante que has vivido desde el otro lado, como espectador o/y comentarista?**

Tengo claro que el partido que ganamos en Barcelona contra el Barça en la liga del 2000 en un quinto partido decisivo, por lo que significó. Fue el mejor partido que he vivido de siempre.

—**¿Qué tal es tu relación con Florentino?**

Mi relación con el presidente es buena, en su día me ofreció seguir al frente de la sección según derrotó a mi padre en las elecciones, pero no me pareció ético. Ahora he vuelto a trabajar para el club en funciones de comentarista de esta gloriosa época, así que no puedo más que estarle muy agradecido.

—**¿Qué opinión te merece la actual gestión de la Selección Española?**

Lo que pasó antes del mundial de Rusia me pareció una auténtica chapuza: destituir al entrenador que ha llevado al equipo a disputarlo horas antes del primer partido me pareció increíble y penoso.

La felicidad de cumplir sueños

Padre de 3 hijos, Lorenzo cuenta que les está educando en los mismos valores que le han educado a él. “Tengo

el mejor ejemplo del mundo con mis padres, y sobre todo mi madre, que siempre ha estado encima de nosotros y que nos ha enseñado desde el principio lo que está bien y lo que está mal”, explica. “Los estudios son lo primero y luego viene lo demás, incluyendo el deporte”, completa.

A la pregunta del futuro sobre su hijo “Loren”, no duda en contestar que “Loren lo que tiene que hacer, como sus hermanos, es centrarse en los estudios. Es muy difícil llegar a destacar en cualquier deporte y por eso la prioridad siempre es esa”. Asegura hacerlo (la labor de padre) lo mejor que puede, y confirma estar orgulloso de sus hijos. Confiesa estar feliz al cien por cien. Y nos desvela no haber sentido nunca la necesidad de “tirar la toalla”. No cree en el destino y quizá uno de sus mayores miedos sea el fracaso.

Aun así, Lorenzo, con dosis de humildad y realismo, no se corta ni un pelo en analizar su pasado y su presente para sacarle el máximo “partido” (y nunca mejor dicho) al futuro. Es sencillo, cercano, familiar. Es una leyenda viva, y aquí estamos transcribiéndola para aportar algo más a la posteridad del baloncesto, del Real Madrid y del deporte en general. Por su calidad humana, por su madridismo, por su verdad: gracias, Lorenzo(s). Ω

repostería natural por encargo

catering para particulares ... desayunos, brunch, almuerzos, cenas, celebraciones familiares, te damos un curso? ...

catering para empresas ... desayunos, coffee break, almuerzos adaptados a tus reuniones, copas, cursos de cocina, team building, ...

"desayunos viajeros" y paquetes de regalo cargados con la mejor repostería natural entregados dónde y cuándo nos digas

... y si algo no está en la lista ... preguntanos!!



kitchen lobby
calle Peñalara 1 de Pozuelo

www.sonrisasperdidas.com

sp@sonrisasperdidas.com

tfn. 689.80.72.33



CLUB & RESTAURANT

O'HARASCLUB

WWW.OHARAS.ES

Vía de las Dos Castillas, 23
Pozuelo de Alarcón
913 52 11 88



ESCUELA INGLESA

CAMBRIDGE - TRINITY - TOEFL - TOEIC - IELTS - APTIS - BEC

BE THE BEST AND LEARN WITH THE WORLD'S EXPERTS IN TEACHING ENGLISH

INGLÉS PARA
NIÑOS
JÓVENES Y
ADULTOS

PREPARACIÓN DE
EXÁMENES OFICIALES

LEARN WITH
THE EXPERTS



ESCUELA INGLESA

Calle Benigno Granizo, 7
28224 Pozuelo de Alarcón
web@escuelainglesa.es
91 017 62 39 - 620 354 305
www.escuelainglesa.es

TE AYUDAMOS A ACREDITAR OFICIALMENTE
TU NIVEL DE INGLÉS

**PONTE EN FORMA
Y DIVIERTETE CON BROOKLYN**

Brooklyn Fitboxing Pozuelo

9'95€
1 Sesión
+ guantes & vendas
gratis

APUNTATE A LA SESION DE PRUEBA EN LA WEB

Avenida de Europa, 31 (esquina c/ Berna)

brooklynfitboxing.com
pozuelo@brooklynfitboxing.com



ZOCO

POZUELO - SOMOSAGUAS

www.zocopozuelo.com

STUDIOS
NAILS

Tress

TACH

Fotos.6

La Poesía

¡FELIZ NAVIDAD!

BROKER
& SACCO

bigben

Urrechu

laCaixa

Rosas

Divinamente

Flor
& Vino

EMBO
Bao

la plaza

LABERINTO

ZELA OPTICA

Tiute & Costura
MARIANA

BK
BURGO KERMAN

Daniel Almenar
Peluqueros

Portosdev

bankint



**¡Hola,
soy Zoky!
¡Ven
a descubrirme!**





Palo de Palos

GAMBALUCÍA

SANTA
DOLores
LA FACTORIA

MM
COMPL

WMA

Álvaro Ucendo Fernández: el **MMA** me cambió la vida

Las artes marciales mixtas (conocidas frecuentemente por sus siglas en inglés MMA, de mixed martial arts) son la combinación de técnicas de combate provenientes de varias artes marciales tradicionales y modernas con el fin de emplearla para la competición en el deporte de combate o para la defensa personal no armada.

Por Carmen Millán @carmenmillan_7 Fotografía: @ricardorubiooficial

MMA

ENTRÓ POR LA NECESIDAD DE UN CAMBIO EN SU VIDA Y ENCONTRÓ MUCHO MÁS DE LO QUE PENSABA. DE CREER SER UN INCOMPRENDIDO A SER ACLAMADO CADA VEZ QUE COMPITE. DE NO SABER HACIA DÓNDE SE DIRIGÍA A TENER SU VIDA ESTRUCTURADA PARA QUE LAS 24 HORAS QUE TIENE LA JORNADA, A ÉL LE CUNDAN COMO SI FUERAN 48. UNA JOVEN PROMESA QUE EL DEPORTE LE ENSEÑÓ LA CAPACIDAD DE SUPERARSE DÍA A DÍA, QUE LA ORGANIZACIÓN Y EL ESFUERZO ES IMPRESCINDIBLE PARA PODER CONSEGUIR TUS METAS Y QUE ENCONTRÓ SU CASA EN POZUELO DE LA MANO DE "PAPÁ PABLO" COMO LE LLAMAN CARIÑOSAMENTE EN EL GIMNASIO QUE DIRIGE: SANTA DOLORES, NOMBRE QUE LE PUSO POR SU MADRE. ÁLVARO CON TAN SÓLO 24 AÑOS ES UN EJEMPLO DE MADUREZ, DE CÓMO SI UNO QUIERE PUEDE SALIR Y CONSEGUIR SUS METAS Y RODEARSE DE PERSONAS QUE LE QUIEREN A PESAR DE HABERLE PUESTO EL NOMBRE ARTÍSTICO DE "CHA CHA CHA UCENDO".

—¿Cuándo empiezas con el deporte de contacto?

Empecé con 14 años en boxeo y después de probar diferentes deportes de contacto, a los 19 años me conquistó el MMA, artes marciales mixtas. No conocía esta modalidad pero empecé a utilizar las piernas y me gustó mucho. Poco a poco me fui formando.

—¿Qué es lo que te atrajo de este deporte?

Sinceramente me metí por necesidad, no me iba muy bien familiar ni académicamente y fue como una vía de escape para desconectar un poco de mis problemas. Me sirvió de mucho, más de lo que yo pensaba.

—Vienes a entrenar a diario a Pozuelo ¿Dónde entrenas?

Vengo todos los días al Gimnasio Santa Dolores en la Calle Hospital, aquí estoy muy contento. No empecé mi entrenamiento aquí, pero conocí a Pablo Ortín que se centró bastante en mí, me encantó su método de entrenamiento, que daba resultado y decidí seguir con él. Llevo entrenando en Santa Dolores dos años más o menos.

—¿Qué diferencias ves en tus entrenamientos aquí con respecto a otros sitios donde has entrenado?

Es todo mucho más específico y por supuesto el cariño.

—¿Te alegras de haber elegido el MMA para competir?

Mucho, creo que actualmente no hay ningún deporte que me llene tanto como este.

Es un deporte bastante más duro que la mayoría, son muchas modalidades juntas que hay que unir muy bien, con muchos cambios de ritmo y mucha técnica

nunca nunca terminas de saber todo. A nivel físico y técnico exige mucho.

—¿Lo recomendarías?

Le digo a todo el mundo que practique este deporte, que no lo mire con malos ojos porque no es ni violento ni agresivo. La mayoría de los que estamos aquí somos personas humildes y respetuosas que sabemos lo que cuesta conseguir las cosas y todo esto es aplicable en la vida. Los entrenamientos te dan mucha estructura y un orden, te das cuenta que si no entrenas a diario te pasan otros por delante.

—¿Cómo te ha cambiado a ti?

Como he dicho tenía muchos problemas y me ayudó a consolidarme como persona, me dio muchos valores y mucha capacidad de sacrificio, yo a este deporte se lo debo prácticamente todo y aquí voy a seguir para aportar mi granito de arena en la medida de lo posible.

—¿Qué has logrado en esta modalidad?

El año pasado me quedé campeón de España en peso gallo (61 kilos). No me ha ido mal, en España tengo 10 peleas y 10 victorias. Tengo muchas ganas de continuar para ver hasta dónde soy capaz de llegar, en un principio no tenía pensado competir, han sido los resultados los que han hecho que me guste, el que mis amigos vengan a verme, el apoyo de muchas personas, de mi familia, de mis entrenadores.

—Además de entrenar ¿Qué haces a día de hoy?

Pues no paro, estudio, trabajo y entreno. He pasado de 0 a 100. Estoy estudiando comercio en la Universidad Complutense.



MOLINASECA
supermercados

10%
DESCUENTO
en tu primera compra online

WWW.molinasecaonline.com

CARNE DE PRIMERA CALIDAD

GASTOS DE ENVÍO GRATIS

C/ Valtravieso nº 10
ARAVACA
913 574 460

C/ Francia nº 8
POZUELO DE ALARCÓN
913 514 553



si quiere VENDER su propiedad ¡LLÁMENOS!
en las mejores condiciones y al mejor precio

carretera de Húmera 87, Local 5
Pozuelo de Alarcón

911377416
www.ndvivienda.es

ND vivienda



Estas Navidades Regala la Experiencia

MadridFly
EL TÚNEL DE VIENTO MÁS GRANDE DE EUROPA

TARJETA REGALO

Producto:

Código de tarjeta:

Fecha de caducidad:

Avenida Nuestra Señora del Retamar 16 Las Rozas (Madrid)
+34 912 648 353
www.madridfly.com



—Álvaro, un día cualquiera tuyo ¿Cómo empieza y cómo acaba?

Un día normal me despierto sobre las 7:30, llego a Pozuelo para empezar mis entrenamientos. Sobre las 12:00 me voy a casa para cambiarme y cojo un metro para ir a la Complutense donde estoy de 13:00 a 17:00. Al salir estudio hasta las 19:00. De 19:00 a 22:30 doy dos sesiones de clases y entrenamientos personales y a las 22:30 doy clases particulares de matemáticas y economía y hasta las doce y media de la noche que llego a mi casa, ceno algo rápido y a la cama para volver a empezar el día. Tengo que ser muy organizado porque no me daría tiempo de otra manera.

—Pablo ¿Cuándo nace el MMA?

Es un deporte muy joven, lleva 25 años más o menos. La idea nació de un americano que quería coger a los mejores peleadores de cada modalidad

del mundo y enfrentarlos con el fin de ver cuál era la mejor y con los años se fue especializando. A día de hoy esta modalidad mueve más que el propio boxeo. Es el deporte de contacto más extremo que hay porque une muchas artes marciales boxeo, KI, MMA... tácticamente es mucho más ajedrez. Un deporte que tanto a nivel cardiovascular como muscular es muy complicado porque son dos formas de entrenar muy diferentes.

—¿Se puede decir que es el deporte más agresivo?

No, no es agresivo es el más complicado. La agresividad va en la persona independientemente de a lo que te dediques. Este es el deporte que engloba más complementos y por eso la táctica es tan importante.

—¿Qué debe tener una persona para dedicarse a este deporte?

Hay peleadores muy diferentes, gente

más agresiva, otros más pausados... depende de la personalidad de cada uno. No hay un perfil determinado. Es un deporte que mejora mucho la tolerancia a la frustración que es algo que en la sociedad actual no se tiene demasiado. Aprendes a sufrir y a mejorar a nivel personal.

—¿Por qué ese afán de darlo a conocer?

Es nuestro deporte, nos encanta practicarlo tanto para competir como para la salud. A nivel de estrés quita mucho. En España está creciendo mucho.

—Tengo entendido que vais a empezar con peleas en Pozuelo ¿Cuándo?

Sí, se van a llamar LAS VELADAS DE POZUELO, queremos acercar a las personas a este deporte, que lo conozcan y que se enamoren de él. Empezaremos a principios de 2019 y tendrán una continuidad. Empezamos con una de MMA pero seguiremos con otras modalidades.

RESTAURANTE CASA TERE

La **renovación** de Casa Tere, 40 años después de su apertura continúa su andadura.



Ahora que llega el buen tiempo podremos disfrutar de su renovada terraza para 80 comensales y disfrutar de su clásica carta unida a las últimas tendencias gastronómicas.



Ven a las terrazas y salones de Casa Tere, podrás disfrutar tus eventos y celebraciones.



RESERVAS: 913521998/917157622
casatererestaurante@gmail.com

Nos puede encontrar en:

Avda. Juan Pablo II, 64
Pozuelo de Alarcón
28223 Madrid



—Para todas las personas que no conocen los deportes de contacto ¿Qué le diríais para que asistieran?

Que lo bueno de este deporte es que jamás te deja indiferente, son deportes muy emocionantes. Siempre están ocurriendo cosas diferentes. Lo recomiendo a todo el mundo, es un espectáculo y el aburrimiento no cabe.

—Álvaro ¿Vas a pelear en Las Veladas de Pozuelo?

Si nada lo impide estaré peleando allí e intentaré ganar la onceava victoria.

—¿Qué hace falta para dar a conocer este deporte en nuestro país?

Fuera de España es un boom. En Gol TV lo televisan todas las noches a partir de las 24:00 y tiene más de 200.000

televidentes diarios. Nos falta tener un buen peleador fuera en una liga grande como Fernando Alonso cuando llegó a la Formula 1, que sea nuestro embajador.

—¿Cuáles son las reglas en una competición de MMA?

Hay muchas pero se permite mucho más que en otro de contacto. En boxeo sólo se permite dar con las manos, en lucha solo vale tirar... y aquí vale todo. No se puede pegar en ojos ni genitales ni espalda, no puedes morder, son cosas de sentido común.

—¿Con qué apoyos cuenta este deporte?

Bastantes pocos. La Federación Madrileña nos ayuda en lo que puede pero

necesitaríamos espónsor para que estos chicos se pudieran dedicar a entrenar y no buscarse la vida trabajando para que se lo puedan permitir.

—Pablo ¿Cuánto supone económicamente para un luchador competir en un Campeonato de España?

En España poco unos 700€, lo caro es cuando tienes que viajar fuera. Para ir a Las Vegas se necesitan algo más de 3000€ y hemos tenido que renunciar a determinados campeonatos por falta de patrocinios. Álvaro aun siendo Campeón de España no ha podido asistir al Campeonato del Mundo por falta de patrocinadores y apoyo. Si fuera campeón en EEUU tendría muchísimos. Ω

Buzoneo y reparto
de publicidad,
folletos y catálogos
allí donde quieras llegar...

680 530 249
Seriedad y eficacia.



Abrimos todos los días
incluidos
domingos y festivos
hasta el día 5 de enero

TIENDA RIVERO

Calle Ángel Barajas, s/n
28224 Pozuelo de Alarcón
Madrid

(Junto a la Iglesia
del Carmen)

Tel. 656 30 57 60

Grandes descuentos
en Plata De Ley
y Swarovsky



LCH **CHARCU**
TAPAS & LOUNGE

TU NUEVO
ESPACIO
EN POZUELO



Avenida de Europa, 1
28224 Pozuelo de Alarcón
Madrid / Tel. 910123699
www.lchcharcu.com
info@lchcharcu.com
[@lchcharcu.com](https://www.instagram.com/lchcharcu)

Monteprincipe

C E N T R O C O M E R C I A L



COMPOLASER



Supermercados
COVIRAN

Bucolia
RESTAURANTE



Luis Somoza
Clínica de estética dental



PUYOL-ABOGADOS



Montegui s.a.



A 100 m.
del Hospital



Africa Supply



Restauración
&
conservación

JACOBO SOMOZA
clínica dental





Photo by Jordy March

SELLO DE ESTILO Y ELEGANCIA EN LA ALTA COSTURA

CLARA CAMACHO viste a las mujeres como reinas, aunque su vida no haya sido un cuento de hadas. La vida de la diseñadora de origen catalano-andaluz ha estado marcada por la emigración de sus padres a Barcelona y el sentimiento de no pertenecer a ningún sitio. “Estar lejos de mis raíces no era fácil para mí”, recuerda la diseñadora desde su atelier en Madrid, donde nos presenta su colección Promised Land. Aquella niña insegura se ha convertido en una joven promesa de la alta costura en España, cuyos vestidos pretenden empoderar a las mujeres más importantes de nuestro país.

Todo empezó como una terapia, “ponerme a diseñar ha sido el antídoto a las dificultades de un contexto difícil. Para mí la moda es sinónimo de belleza y libertad, y crear alimenta mi alma. Concibo mi atelier como un lugar mágico en el que se hacen realidad los sueños de mis clientas, y eso me produce una gran felicidad”.

A los once años la joven Clari empieza a coser en el taller de su madre que era modista. Empezó a trazar patrones en papel de periódico y a diseñar los vestidos en telas de cortina. Pronto todo lo que vestía estaba diseñado por ella.

“Tener que empezar a encajar en la ropa que ya estaba hecha, fué muy difícil para mí. Nunca había ido a tiendas de ropa, sino de telas. Estaba acostumbrada a diseñar lo que me ponía y a que me dijese dónde te lo has comprado? Así que cuando mi madre cerró el taller tuve que entrar en la rueda de la moda, y sentí que mi personalidad y mi impacto se difuminaban. En nuestra zona la moda no era un oficio prestigioso y mis padres sólo querían que tuviera un futuro tranquilo, así que la moda no entraba en sus planes.”

Tras formarse y dedicarse casi una década al coaching ejecutivo y el desarrollo de liderazgo en ejecutivos de grandes empresas, Clara decide darse la oportunidad de hacer lo que le apasiona: Diseñar. Formada en diseño, estilismo y patronaje de alta costura en Barcelona y París, Clara está en la actualidad totalmente dedicada a su trabajo de diseñadora. “Creo que nada sucede por casualidad. Mi formación en coaching y liderazgo no hace más que empoderar mis diseños, y sé cómo vestir a la mujer para que sea fiel a sí mismas y destaque”.

Clara, que se define como una persona amante de la belleza y de los detalles, se reconoce como persona exigente y perfeccionista, y “creo que mis características personales son ideales para el trabajo que tengo. Mi perfeccionismo, lejos de molestarme, me permite cuidar hasta el más mínimo detalle en mi trabajo”.

Cada uno de sus vestidos es una pieza exclusiva, diseñada y confeccionada con esmero. “Quiero ofrecer una moda que te distinga, con tejidos y acabados de alta calidad, y huir del comprar por comprar e ir vestidas todas iguales. Para mí la ropa es un sello de identidad, y la moda de masas acaba con tu personalidad y con tu voluntad, ya que todas hemos caído alguna vez en comprar algo que no teníamos intención de comprar y que nunca hemos estrenado. Nunca he creído en lo que se lleva, sino en llevar lo que te gusta, pero muchas veces no es fácil encontrar lo que quieres. Por ello, quiero ofrecer a la mujer esa posibilidad de vestir como quiere.

Mi abuelita solía decirme, “niña cuando alguien te ve, no sabe la ropa que tienes en tu armario, sólo ve la que llevas puesta”, y así aprendí que la calidad era más importante que la cantidad.



CONSEJO DE CLARA CAMACHO

¿Qué nos aconsejas para vestarnos bien en estas fiestas?

Para mí lo más importante es como digo ser fiel a uno mismo, por tanto, mi recomendación es vestir con ropa que te haga sentir cómoda a la vez que guapa. Mi consejo es huir de ese vestido que mata tu personalidad porque lo lleva todo el mundo, y optar por algo exclusivo que te diferencie y te haga destacar. Para todas esas personas que no pueden comprar un vestido exclusivo en este momento, les recomendaría optar por colores lisos y diferenciarse con algún complemento, como un pañuelo, un chal, unas medias de fiesta o un peinado que destaque su personalidad. Para mí, los tejidos de Navidad por excelencia son el terciopelo, la seda y las lentejuelas en tonos oscuros y ocre, y creo que estas fiestas son ideales para atreverte a vestir como esa persona que siempre has querido ser. Vestirse con estilo propio es divertido, te sube la autoestima y te da felicidad.

Felices Fiestas y Próspero Año para Todos.



Photo by Kristen Wicce - Agencia de Modelos FAMA - Make up Giorgio Armani



CLARA CAMACHO
Haute Couture

CLARA CAMACHO ATELIER
Pedrezuela, 1
C. Empresarial Ventorro del Cano
Tl. 674 153 270
cita@claracamachoatelier.com
www.claracamachoatelier.com

Esta Navidad déjate aconsejar



¡Feliz Navidad Saludable!

Pablo Villegas

1. ¡Navidades! Comenzamos unas fechas señaladas, marcadas por una serie de acontecimientos que agradecen unos consejos saludables. De una forma casi imposible de evitar, nos encontramos con cenas y comidas de empresa, reuniones familiares y otros festejos varios. Por ello, debemos tener en cuenta la cantidad de alcohol (calorías vacías), los hidratos de carbono y las grasas "malas" que ingerimos.

Recomiendo que seamos capaces de hacer una balanza alimenticia, es decir, si sabemos que una comida o cena van a ser excesivas, compensar de alguna manera el resto de comidas en ese mismo día, sin olvidar la importancia que tiene tomar frutas, verduras, grasas "buenas", gran cantidad de agua e infusiones que ayuden a nuestro organismo a depurar la ingesta negativa.

Resaltar la importancia de los entrenamientos. Debemos intentar realizar actividades cardiovasculares que impliquen un gasto calórico en nuestro cuerpo, como caminar o trotar, montar en bici, patinar y cualquier actividad al aire libre, entre 40 minutos y 1 hora. Así mismo, es aconsejable realizar ejercicios multiarticulares, ejercicios que podemos hacer en casa con una simple esterilla: fondos de brazos, sentadillas, zancadas, tabla abdominal, burpees y mountain climbers (de 2 a 3 series de entre 12 y 20 repeticiones, con un descanso de 30"/series y 1'/ejercicio).

Iluminar las fiestas con nuestra piel

Clinica Aravaca



2. Pocos tratamientos en Medicina Estética logran un resultado tan inmediato e iluminador para nuestra piel en tan solo una sesión. Mi propuesta para lucir una piel así estas fiestas navideñas es el Microneedling, técnica sencilla e indolora que realizamos con un pequeño micromotor abriendo microcanales en cara, cuello y escote.

Indolora, nos permite penetrar en la piel y estimular las células de la juventud (fibroblastos) produciendo colágeno y elastina. Por los canales introducimos en la dermis los nutrientes que necesita la piel: vitamina C (iluminador y antiaging), A y E, factores de crecimiento para reforzar el tratamiento tensor, o Ácido hialurónico para hidratar y tensar.

Se aconseja realizar unos días antes del evento si bien mantiene la iluminación y el aspecto resplandeciente las siguientes semanas. Los cuidados son sencillos: no ejercicio, no saunas, no maquillarnos hasta pasadas 24h y evitar el roce tanto del móvil como de las manos en las primeras horas.

Decorar los regalos de forma personalizada

Nuria Lavín



3. En Navidad todos nos esmeramos en elegir el mejor regalo, el más deseado, el que despierte mayor sorpresa. Pero no debemos olvidar la importancia de cómo hacer especial el envoltorio. Utiliza lazos de colores, cuerdas, ramas de pino, piñas y personaliza cada regalo como único y especial al igual que la persona que lo va a recibir.

¿Has escrito ya tu carta?

*El Colegio San José de Cluny
te invita el miércoles 19 de diciembre a la visita del*



Cartero Real.



Disfruta de nuestro "Story Telling" edición especial "Christmas Tales"

Avda. Juan Pablo II, nº 30. 28224 Pozuelo de Alarcón.
Os esperamos a partir de las 16,00 h



Botániko

Un nuevo concepto de Cooking Club Restaurant

COCINA MEDITERRÁNEA ORGÁNICA
REALIZADA CON LOS INGREDIENTES MÁS FRESCOS



- Las mejores **carnes y pescados a la brasa** de leña vista.
- **Ensaladas veganas** y postres caseros que te sorprenderán.
- 3 Grifos exclusivos de **LA VIRGEN CERVEZA ARTESANA**.
- Espectacular decoración en más de 300m2.
- **Jornadas gastronómicas regionales y cursos de cocina.**
- Horno toledano para asar tus piezas y servírtelas en tu domicilio
- **Arroces** y asados por encargo y a domicilio.
- Salón privado para eventos y fiestas privadas.
- **DJ sesión** sábados y domingos.
- Bebidas de importación, **champagne club** y servicio de coctelería.
- **Servicio de aparcacoches.**

C/ Cerezo nº 1, Húmera - Pozuelo - Tef. 910 81 22 19

Menú diario
con postre y café
10,50€

Joyas para cada ocasión

Lissi Fracchia



4. Las Navidades y las tradicionales fiestas de Año Nuevo son la ocasión perfecta para iluminar nuestros outfits más elegantes con delicadas joyas. Los collares con largos distintos producen un efecto cascada y son una buena opción para lucir un bello escote tanto de día como de noche. Puedes combinar tus joyas para cada ocasión, teniendo en cuenta los metales así como las piedras preciosas. Puedes utilizar la plata para los eventos de día con piedras como topacio o cuarzos multicolores. En esta línea, estos tres colgantes en plata 925 de la línea Shapes de Lisi Fracchia son un complemento ideal si el tuyo es un look sobrio o si prefieres un estilo casual chic. Todos poseen baño de oro 18k y circonitas en sus exquisitos dijes en forma de corazón, infinito y estrella de copo de nieve. También pueden ser un buen presente para regalar en las festividad de Reyes. Tenlo en cuenta. ¡A brillar! Por la noche el oro siempre es un acierto. Puedes encargar tus joyas de Lisi Fracchia de todo el catálogo disponible online en tu tienda Fur for you. Una opción muy actual es crear tus propias joyas. Trae tus alhajas en desuso y tus ideas para que junto con Lisi puedas actualizar pendientes, collares o anillos de oro o plata acorde a las últimas tendencias. Trabajar junto a una diseñadora te permitirá conocer un abanico de posibilidades para renovar tus antiguas piezas o delinear una nueva a tu gusto. Materiales, formas, tamaño y colores personalizados y únicos, ¡Así podrás soñar con la joya perfecta! Puedes pedir cita previa en Fur for you -Goes Ziolo Shopping- 685 542 938 / 639 98 92 28- www.lisifracchia.com y crear una joya única y original.

Ideas para montar el Belén

Tienda Rivero



5. Los belenes son una tradición en nuestros hogares. Hay infinidad de belenes que van desde los 3 centímetros a algunos de gran tamaño de entre 25 y 30 centímetros., solo hay que echarle imaginación.

Los grandes belenes, suelen ponerse encima de un paño bordado y quedan preciosos, los más pequeños se ponen sobre una base dura (una mesa, estantería del mueble) se forra con papel y se pone tierra o serrín, y después se instalan las bombillas para las casas. El portal se adorna con corcho o papel de roca, se le da forma y se simulan cuevas y montañas.

En España, tenemos una gran tradición belenística, y tienen especial valor las figuras de barro de Murcia y Granada. Se colocan las diferentes escenas, teniendo cuidado de respetar la dirección de las figuras y las escenas más representativas.

Vestirse para Navidad

Magdalena Abaga



6. En estas fechas tan señaladas a veces es un dilema elegir qué llevar para la reunión familiar o las celebraciones con amigos. Puedes combinar estilos de otras temporadas, con las nuevas tendencias en moda. Se llevan los brillos y estampados, por si te apetece deslumbrar con un look más atrevido. También puedes combinar los estampados con otras prendas lisas.

Si tienes un almuerzo de empresa, puedes atreverte con el estilo retro: los pantalones de campana o un vestido largo de cóctel ceñido a la cintura ¡Deslumbrarás!

Para una cena de noche, un vestido largo nunca falla o una falda combinada con lentejuelas. Si quieres impactar, puedes probar con los colores rojo o morado: Serás el centro de las miradas.

Cómo utilizar la piel en cada celebración

Iciar Bravo



7. Puedes combinar un abrigo de piel en cualquier ocasión porque es contemporáneo, de vanguardia y versátil. Por ese motivo puedes utilizarlo en las celebraciones más casuales o más arregladas pero también en el día a día. Tradicionalmente la piel de visón se asocia a eventos de etiqueta y noche pero

puedes combinar tus abrigos de piel de mil maneras. Por la mañana, para ir al trabajo te recomendamos los colores claros para dar luminosidad a tu día pero el color oscuro siempre es un acierto tanto en día como en noche. Para la tarde puedes utilizar tus chaquetas de pelo de cordero y hacer más uso de los colores llamativos. Si combinas tus chaquetas de piel con vaqueros consigues un looks casual pero elegante. Esto es perfecto para cócteles de empresa, presentaciones o eventos promocionales. El hecho de no encontrar dos prendas de piel idénticas provoca que tu estilo sea único. Lo importante es combinar bien la piel en cada ocasión. Si te toca ir más arreglada, y vas a una cena de etiqueta, al llevar un abrigo de piel largo vas a acertar seguro. Te recomendamos utilizar los colores oscuros en la noche aunque puedes añadir un toque de color en tus accesorios y así conseguirás un outfit más moderno estas Navidades.

Compra en Pozuelo



8. Si callejeas en nuestras calles verás la amplia oferta de comercios que tenemos, con muy buena calidad y precio. Desde los mercados de alimentación –como la Galería del Carmen en la Estación–, hasta las pequeñas tiendas de toda la vida, auténticos especialistas en asesorarte para un regalo único, como por ejemplo la Tienda Rivero.

VEN A LA PLAZA URBIS ESTAS NAVIDADES en la calle Atenas, 2

esencia  **Ecotienda Herbolario**



Nuevo horario,
novedades en
alimentación ecológica y
vegana, complementos,
cosmética natural...
35 años de experiencia
en Pozuelo.

*Pedro y Pablo os desean
felices fiestas* ✨ ✨ ✨



PORQUE...SOMOS LO QUE COMEMOS

☎ 917150857 📞 669386942

✉ ecotiendapozuelo@gmail.com

C/ Atenas, 2, Local PBN.

28224 POZUELO, Madrid

Lunes a viernes: 10:00 - 21:00

Sábados: 10:00 -14:30



PERCEBES DE CEDEIRA MARISCOS DE LA RIA

Aperitivos gallegos

VEN A PROBARLOS!!

El Capricho de Galicia
c/ Atenas 2 Int.
Pozuelo de Alarcón
Reservas: 911 996 951

www.galicia.privateweb.es

 @caprichogallego

 elcaprichodegalicia



Especialidades:

Carnes y Pollo a la parrilla
Bacalao - Pulpo a la parrilla

degusta

Teléfono de Reservas:

91 764 97 69

Crta. Húmera 92



Preparar la mesa con anterioridad y cuidado

Jesús del Saz - El Cielo de Urrechu



9. Si celebras tu Navidad en casa, la recomendación es tener el marcaje de la cubertería para los platos que se vayan a poner sobre la mesa ya preparado. Os recordamos que siempre el cubierto que vayamos a utilizar es el primero hacia fuera, tanto de la derecha como de la izquierda, y una vez se van utilizando se van retirando. Es esencial marcar la cubertería, incluso la de repostería, para facilitar la comida y que nosotros como anfitriones también podamos disfrutar. Lo mismo sucede con las copas de bebida. Es importante tener la mesa preparada con anterioridad para que no surjan imprevistos y no nos tengamos que levantar a por piezas de cubertería o copas. Recuerda también que el postre lo marcaremos en la parte superior del plato.

Un consejo clave en cuanto a la decoración, es que el centro de mesa no debe de ser de excesiva altura, para que no interrumpa la conversación y siempre con una altura por debajo de la mirada. Es un momento para estar en familia.

Cuida tu cabello

Rafael Arjonilla
Rossanno Ferretti



10. Para que tu cabello luzca perfecto estas fiestas no te olvides de mantener tus puntas en una buena condición, cortándolas frecuentemente e hidratándolas o nutriéndolas según la necesidad de tu cabello. Te recomendamos la hidratación cuando tus puntas tienen un aspecto de sequedad. Los tratamientos de nutrición son los adecuados cuando tu cabello ha perdido brillo, cuerpo y densidad. En caso de que necesites un tratamiento más completo que cubra todas las necesidades de tu cabello, te recomendamos el tratamiento PRODIGIO de Rossanno Ferretti que devolverá a tu pelo todo el brillo y esplendor que merece.

Elige bien el marisco

Fernando González
El Capricho de Galicia



11. A la hora de elegir un marisco, lo más recomendable es comprarlo vivo, ese es el marisco más fresco y mejor que puedes comprar. Te damos ejemplos concretos para que puedas aplicarlos a la hora de elegir tu marisco para estas fiestas:

—Para diferenciar cuando un bogavante es gallego, de buena calidad, el color tiene toques azulados. De esa forma sabes que el origen es gallego y no canadiense o de otra procedencia.

—El percebe de calidad tiene la uña roja y es ancho, de ese modo sabes que es un percebe fresco.

—Una gamba blanca buena de Huelva, es gruesa, tiene los ojos brillantes y está fresca, no congelada. El color es blanco como su nombre indica.

—En cuanto al salmón fresco, lo ideal es que sea salvaje y originario de Alaska. No de piscifactoría.

Por último, y no menos importante, te recomendamos no abusar de las salsas. Si el marisco es bueno, el protagonista debe de ser su sabor natural y si acaso, añadir un toque de limón.

Los 5 Tratamientos Estrella para Navidad

www.bienestetic.com



12. Llegan días de fiestas y celebraciones: cenas de empresa, con la familia y los amigos. Si quieres brillar y lucir un aspecto deslumbrante, te presentamos los 5 tratamientos estrella para NAVIDAD.

—**Para cara, cuero y escote:**

PEELING flash LUMINOSIDAD: Piel más luminosa, hidratada y con aspecto descansado. Efecto inmediato. Se realiza dos o tres días antes del evento, indicado para todas las edades, hombres y mujeres.

PEELING Lifting REJUVENECIMIENTO: tonicidad, luminosidad y firmeza. Peeling medio+ Biorevitalización celular intensiva. Se realiza en 2 o 3 sesiones. Efecto más duradero y profundo.

—**Contorno de ojos**

TOXINA BOTULÍNICA-BOTOX: Para las arrugas de ojos, frente y entrecejo. Levanta ligeramente las cejas caídas, proporcionando un aspecto más relajado y joven. Cada vez más demandado en estética masculina.

—**Cejas y pestañas**

LIFTING DE PESTAÑAS Y MAKE-UP permanente de CEJAS. Cejas más pobladas y diseño definido con microblading o micropigmentación. Realizado pelo a pelo, efecto muy natural. O si quieres una mirada más profunda, extensión de pestañas de seda pelo a pelo. ¡Una mirada de ensueño que iluminará tus ojos!

—**Manos**

INTENSIVO DAÑOS MANOS + ESMALTADO UÑAS. Tratamiento intensivo para recuperar tus manos, con hidroxiácidos, nutrición e hidratación plus. Uñas perfectas todas las fiestas con esmaltado permanente.

Ya puedes elegir y empezar a disfrutar de estos días de fiestas. ¡¡Potencia tu belleza natural para brillar esta NAVIDAD!!

Para ti o para regalar a quien más quieres. Felices Fiestas. Ω



¡De fábula!

Abre la puerta a un mundo
mágico de Navidad

Del 5 de diciembre al 5 de enero

Mejor vivirlo



VII Edición del Mercadillo Solidario Navideño en Everest School Monteclaro

Un año más el equipo de Everest Solidario organiza un mercadillo solidario navideño cuya recaudación irá destinada a la Parroquia de San Juan de Dios de Vallecas y al centro de educación Infantil Mamá Juanita de Coslada. Las familias del colegio y sus amigos podrán disponer de un puesto en el Mercadillo para vender sus productos y darse a conocer a futuros clientes. Habrá puestos de ropa, complementos, artículos navideños, accesorios, decoración, flores, productos gourmet, chuches... ¡Adelanta tus compras navideñas por una buena causa! ¡Os animamos a participar y a colaborar!



Navidad en Xanadú: Papá Noel en la pista de esquí

Plaza el Patio (local 205, planta alta) junto acceso al Corte Inglés.

Horario: inauguración el 5 de diciembre a las 19h hasta las 22h resto de días:

Inauguración 5 diciembre con la llegada de papa Noel por la pista de Ski, pasacalle de personajes mágicos y la inauguración del laberinto mágico de - 18.30h a 21h .

El día 5 de diciembre a las 18h llega Papa Noel por la pista de nieve con su trineo y se queda en el laberinto mágico hasta el 24 por la noche para vivir una experiencia mágica con muñecos de nieve que hablan, renos que bailan, pócimas de ilusión mágicas y muchas más aventuras...

Resto de días: Lunes a viernes - 17h a 21h/ Sábados, domingos y festivos - 12h a 15h y 16h a 21h/ Víspera de festivo (24dic) - 12h a 17h

Papá Noel : 5dic-24dic/ Rey mago desde el 26 dic-5ene

Todos los días - 12h a 15h y 16h a 21h/ Víspera de festivo (31dic y 5ene) - 12h a 17h.

El día 14 de dic habrá un evento de rebranding con música, una ilustradora pintando nuestro nuevo nombre en plaza Xanadú y entrega de regalos

El 22 de diciembre a las 19h espectáculo circense de personajes mágicos en plaza Xanadú.



Teatro en inglés para la familia con mucho humor

Día 15 de Diciembre/ Hora 12:00 h

Lugar: Teatro Infanta Isabel



Cartero Real

El 15 de diciembre el Cartero Real visita el San Luis de los Franceses y además hay una barra solidaria.

El 19 de diciembre el Cartero Real te espera en el colegio San José de Cluny a partir de las 16 h.

Horno

Desde 1986

SAN LORENZO

www.hornosanolorenzo.com



**DULCES
Y SALADOS**

**¡¡ENCARGA TUS
POSTRES NAVIDEÑOS!!**

Máxima calidad en Repostería Artesanal

CENTRAL • OBRADOR Y TIENDA:
CALLE VALGRANDE 21 – NAVE 2K – P.I.
ALCOBENDAS
916613932 / 667700059

PASTELERÍA BUSINESS:
AVDA EUROPA 28 ENTRADA POR
C/ AMERICA – POZUELO DE ALARCON
916059056 / 659878272

¡DISFRUTA DE NUESTRA VARIEDAD DE ROSCONES DE REYES!



Auto "Las Dos Coronas"

"Las Dos Coronas" - Auto del Rey San Luis de los franceses de Ana Lorite- Dirección de escena Jaime Buhigas- Partitura y dirección musical Jordi Calafell.

3 funciones: 13 de diciembre 19h y 14 de diciembre 17 h y 20:30 h
Entradas disponibles: Donativo 8 euros - Colegio San Luis de los Franceses- C/Portugalete Nº1, Pozuelo de Alarcón
www.stlouisfrancais.com



Navidad en Gran Plaza II

Guardería infantil:

Horario de 12:00 a 14:00 h. y 17:00 a 22:00 h.
días 1, 2, 6, 7, 8, 9, 15, 16, 22, 23, 26, 27, 28, 29,
30 de diciembre y 2, 3, 4 y 7 de enero. Horario
de 17:00 a 22:00 h. días 14 y 21 de diciembre.
Horario de 12:00 a 14:00 h. días 24, 31 de
diciembre y 5 de enero.

Papá Noël:

Horario de 12:00 a 14:00 h y de 17:00 a 22:00
h., días 1, 2, 6, 7, 8, 9, 15, 16, 22, 23 y 24 de
diciembre. Horario de 17:00 a 22:00 h. días 14 y
21 de diciembre. Horario de 12:00 a 14:00 h. día
24.

Reyes Magos:

Horario de 12:00 a 14:00 h y de 17:00 a 22:00
h., días 26, 27, 28, 29, 30 de diciembre y 2, 3 y
4 de enero. Horario de 12:00 a 14:00 h. Días 31
de diciembre y 5 de enero.

Belén Navideño:

Horario de 12 a 14 h y de 17 a 21 h Excepto los
días 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20 y 21
de diciembre que tendrá horario de tarde y los
días 24, 31 de diciembre y 5 de enero que tendrá
horario de mañana.



Sondeo de Piritas en Familia

Lugar: Dinopétrea (Xanadú)

El sondeo de las piritas consiste en extraer
las piritas de su matriz meterlas en una
bolsita y pesarlas como si fuera oro. Des-
pués emiten un diploma de buscador de
oro con los gramos conseguidos y el valor
que tendría si fuera oro.

Se hace todos los días en sesión continua y
además puedes disfrutar de la Exposición
de Dinopétrea



Conciertos de Navidad de la Coral Kantorei

Parroquia Nuestra Señora del Carmen (Pozuelo Estación)
Fecha: 15 de diciembre/ Hora: 19:30/ Lugar: Parroquia del Carmen
Participantes: Coral Kantorei, Coro Infantil del centro de arte de San
Patricio y Orquesta del centro de arte San Patricio.
Director Kantorei: Pedro Nebreda



Cafe Restaurante "Dosca"



Gracias por la confianza depositada
en nosotros un año más
**Felices fiestas
y año nuevo 2019**



COCINA EXTREMEÑA AUTÉNTICA EN POZUELO
C/ Vía Dos Castillas,9 / TELÉFONO DE RESERVAS: 91 622 61 03

f.a.s.t.
¡La revolución del fitness!

Disfruta tu
entrenamiento
personal
desde **19,70€***

www.fastfitness.es
*Consulta condiciones.

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

Presume de Belleza esta Navidad

Tratamiento Iluminador vitaminas	90€
Tratamiento Facial Acido Hialurónico	150€
Tratamiento Antiaging (Botox)	300€
Especial Navidad:	
Radiofrecuencia+ Vitaminas	199€
+ Microdermoabrasión	

Promoción Lifting sin Cirugía (2 sesiones)** 600€

**Pago único



Medicina y Estética Profesional
91 357 05 60

Avda. del Talgo 204 91 357 05 60
Visita nuestras Ofertas en www.aravacamedicinaestetica.es





Por Pozuelo

VIERNES 21 DE DICIEMBRE 9:00 h

Visita guiada por la Ruta de Belenes y Dioramas de los comercios de Pozuelo. Previa inscripción en <http://www.pozuelocalidad.com/asociacion/>

VIERNES 28 DE DICIEMBRE 10:00

Partido de fútbol solidario a favor de la Asociación Bir lelhu en Valle de Las Cañas

11:30 y 18:00 Navidad de cine en las Bibliotecas

“Hotel Transilvania 3” Biblioteca Miguel de Cervantes. Todos los públicos

12:00 Pre- uvas en el CUBO. CUBO Espacio Joven

17:45 Visita guiada por la Ruta de Belenes y Dioramas de los comercios de Pozuelo. Acompañada de villancicos con la Casa de Extremadura. Previa inscripción en <http://www.pozuelocalidad.com/asociacion/>

4 DE ENERO a 14:00

Entrega de cartas a SUS MAJESTADES LOS REYES MAGOS DE ORIENTE. Benigno Granizo esquina Plaza del Gobernador

SÁBADO 5 DE ENERO

De 11:30 a 14:30 Entrega de cartas a SUS MAJESTADES LOS REYES MAGOS DE ORIENTE. Plaza Mayor

11:30 Gran Roscón de Reyes: Degustación de 1.500 raciones de Roscón con chocolate.

Plaza Mayor De 12:15 a 14:30: Entrega de cartas a SUS MAJESTADES LOS REYES MAGOS DE ORIENTE.

Bulevar Avda. de Europa 12:15 XX Gran Roscón de Reyes: Degustación de 1.000 raciones de Roscón con chocolate

Bulevar Avda. de Europa Gran Cabalgata de Reyes. Salida: Avda. de Europa con Rotonda de Víctimas del Terrorismo/ 18:00 Llegada Plaza Mayor / 21:00 Al finalizar la cabalgata Espectáculo Navideño



Posadas Navideñas en Everest School Monteclaro

Como ya es tradición en el Everest School, el jueves 20 de diciembre a partir de las 15:30 de la tarde el patio del colegio se transformará en el pueblecito de Belén. Desde los alumnos, profesores y padres de familia, decorarán todo para celebrar la venida del niño Jesús. Las madres serán encargadas de decorar y preparar las posadas a las que la Sagrada Familia irá pidiendo hospedaje hasta finalmente llegar al portal. Les visitarán pastores, niños y los 3 Reyes Magos que luego irán al salón de actos en donde recibirán a todos los alumnos de primaria para darles chuches y que se puedan sacar fotos con ellos. ¡Feliz Navidad! Abierto a todo el público



XIX Gran Gala de Zarzuela de Año Nuevo

Viernes 4 de enero de 2019, 19:30 h
Auditorio Nacional de Música de Madrid



Sábados divertidos en Zielo Shopping

8 diciembre: Show de magia “Jack, el Pirata Mago”

15 diciembre: Teatro de títeres “Blancanieves” y “La tortuga y la liebre”

22 diciembre: Payasos “Tapita y Tapón montan el belén”

29 diciembre: Teatro de títeres “El bazar de los reyes magos” y “El ratón Perez”
Mañanas 12:30h a 13:10h y tardes de 18:45h a 19:25h en la Zona Teatro de Títeres (planta baja) de Zielo Shopping



SOMCSAGUAS

CLUB

75 viviendas de 4 y 5 dormitorios
en **Pozuelo de Alarcón**

Desde **874.000€** + IVA

VISITA **PISO PILOTO**

| iKasa.es     **623 131 901**

iKasa





Actividades para personas mayores

Baile popular - Canciones del año 1978, 40 Aniversario de la Constitución Española

Domingo, 16 de diciembre de 2018, de 18.00 a 20:00 h. en el Centro Municipal de Mayores Padre Vallet. Asistencia Libre hasta completar aforo

Festival de Navidad de los Centros Municipales de Mayores
Martes, 18 de diciembre de 2018, 18.00 h. Sala Educarte. Asistencia Libre hasta completar aforo

Orquesta de Pulso y Púa "Entre Amigos", Recital de poemas propios: Dña. María Teresa Gallego Pérez y Coral Polifónica "Entre Amigos" de los Centros Municipales de Mayores
Concierto

Viernes, 21 de diciembre de 2018, 18.00 h. Centro Cultural de Mayores Padre Vallet. Asistencia Libre hasta completar aforo.
Cuarteto Músico& Vocal "Toda una Vida"



En Pozuelo

DOMINGO 9 DE DICIEMBRE 09:00 h.
Competición solidaria "Navidad por el Chad"
Polideportivo El Pradillo.

LUNES 10 DE DICIEMBRE 17:30 h.
Taller de manualidades en las Bibliotecas: El árbol de los cuentos.

Salas infantiles de las bibliotecas Miguel de Cervantes, Rosalía de Castro y Volturno.

MARTES 11 DE DICIEMBRE 19:00 h.
Inauguración de la Exposición belenista y de dioramas.

Realizado por el Grupo Scout y Eslabón y la Asociación de belenistas Patio Segovia del Ayuntamiento.

MIÉRCOLES 12 DE DICIEMBRE
Comienzan las exposiciones "De la caverna al cine, un viaje a través de los títeres" en el Espacio Cultural MIRA y "Etcétera: innovación y pasión por los títeres", en el CC Padre Vallet. Hasta el 25 de enero.

JUEVES 13 DE DICIEMBRE
17:00 Taller: Recibe el año con buen humor. Risoterapia. Impartido por: Guzmán López de Ayala. Actor y especialista en expresión musical y risoterapia. Jueves 13 y 20 de 17.00 a 18.30/ Espacio Municipal Mayores Volturno.



Jam Session From Madrid to Hollywood

Música Pop-rock, 20 diciembre, 22:30 horas.
Entrada gratuita
Lugar: Rey Louie



En Equinoccio Park



EL
BARCO
APARICIO
TABERNA MARINERA



@elbarcoaparicio

Benigno Granizo, 20 Pozuelo de Alarcón
Tel.: 91 715 79 29 barcoaparicio@gmail.com

Sentido's

Cocina tradicional

- Desayunos y meriendas.
- Gran variedad de postres caseros.
- Arroces.
- Carnes.
- Quesos.

Francia, 9 • Pozuelo de Alarcón • Reservas: 91 016 67 43 • mbsentidos@outlook.es

MAKING ACTORS
ESCUELA DE JÓVENES ACTORES

¿TIENES UN PEQUEÑO ARTISTA EN CASA?

taller de Navidad de
INTERPRETACIÓN
DE 8 A 17 AÑOS - 26, 27 Y 28 DE DICIEMBRE

CONSULTAR PRÓXIMOS CURSOS EN ENERO

makingactors@gmail.com · www.makingactors.com
Tel. 687 63 72 57

**REGALA SALUD
PARA ESTAS
NAVIDADES**

VALORACIÓN INICIAL MEDIANTE
ANÁLISIS CORPORAL COMPLETO
FIJACIÓN DE OBJETIVOS

1 MES GRATIS DE ASESORAMIENTO
NUTRICIONAL Y DEPORTIVO
1 ENTRENAMIENTO ONE 2 ONE

VÍA DE LAS DOS CASTILLAS 9A
28224, POZUELO DE ALARCÓN, MADRID

martinezrivasmanuel@gmail.com
@mmrfitness +34 695 521 131

MANUEL MARTÍNEZ
ENTRENADOR

GETFIT



Navidades entre libros

En Cafebrería ad Hoc han preparado una gran variedad de presentaciones para diciembre, destacamos:

Jueves 13 de diciembre a las 19:30 h: Jose Antonio Marina y Javier Rambaud presentan «Biografía de la Humanidad». Charla/ coloquio sobre su libro.

José Antonio Marina ha dedicado toda su labor de investigador a la elaboración de una teoría de la inteligencia que comienza en la neurología y termina en la ética, entendiendo que la inteligencia no busca el conocimiento sino la felicidad y la dignidad. Javier Rambaud es historiador, editor y traductor especialista en las relaciones de poder y las élites en la Monarquía Hispánica.

Viernes 14 de diciembre a las 20:00 h: Inauguración de la exposición "Interiores" del artista Francisco Díaz García.

Paco Díaz García es un artista con una sólida carrera artística (Primer Premio del Certamen 2016 de Pintura de Pozuelo de Alarcón) que hace maravillas con la técnica del collage. Un gran talento en Cafebrería ad Hoc que no os debéis perder.

Sábado 22 a las 12:00 h: "Cuéntame un cuento de verdad verdadero" con Elenita Martínez y Antonio Machado.



Ilusión en Sexta Avenida: Papá Noel, Reyes Magos y Ludoteca

Papá Noel: 21 diciembre 17:30 - 20:30 h, 22 - 23 12:00 - 14:30 y 17:30 - 20:30 h y 24 de 12:00-14:30h.

Reyes Magos:

Melchor: 26, 27, 28 y 29 de 17:30 - 20:30 h pero el 29 además de 12:00 a 14:00 h.

Gaspar: 30 y 31 de 12:00 a 14:30 h y el 31 además de 17:30 - 20:30 h

Baltasar: 2, 3 y 4 de enero 17:30 a 20:30 h y para los más despistados el día 5 de 12:00 a 14:30 h

Actividades Ludoteca diciembre y enero

De miércoles a viernes de 17:30 a 20:30, sábados de 12:00 a 14:00 y de 17:30 a 20:30 y los domingos de 12:00 a 14:00h.

Días 7 y 8: Tarjetas de Navidad

14 y 15: Adornos navideños

21 y 22: Dulces navideños

23 y 26: Figuras de plastilina para Belén

27 y 28: Galletas de Navidad

29 y 30: Cotillón de Nochevieja

2y 3: Regalos de Navidad

4y 5: Marionetas de los Reyes Magos



Musical Infantil Highlands School los Fresnos

14 de diciembre a las 15:30 h. auditorio del colegio



DE LA TIERRA AL VINO

**RESERVAS EN
NUESTRO LOCAL:** Avda. Navacerrada, 1
28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)
Tel. 91 176 36 78



MERRY GILMAR

Desde 1983 en cada hogar

II RUTA DE BELENES, DIORA

Tras el éxito que tuvieron el año pasado, volvemos a realizar estas rutas para que puedas vivir la Navidad de una manera diferente gracias a Pozuelo Calidad: nuestros comercios llenarán sus escaparates con belenes y escenas navideñas. Además, podrás disfrutar de miniconciertos con los tradicionales villancicos. ¡Os esperamos a todos!

El año pasado desde la ACPC quisimos recuperar las tradiciones y, por eso, llevamos a cabo la I Ruta de Belenes, Villancicos y Dioramas. Fue tal el éxito que tuvieron que este año volvemos a hacer una segunda ruta.

Junto con la colaboración de la Asociación de Belenistas de Pozuelo y el Ayuntamiento de nuestra localidad vamos a decorar nuestros establecimientos para que los escaparates se llenen de auténticos emblemas de escenas de la Navidad.



La Plaza del Padre Vallet se convertirá una vez más en auténticos escenarios de villancicos. Bajo el árbol, podrás escuchar las canciones tradicionales de esta época del año.

Para ello, desde principios de diciembre hasta el día de Reyes, todos aquellos que queráis podréis disfrutar de esta maravillosa ruta.

Si quieres conocer las calles donde estarán expuestos, mira la ruta de la página siguiente donde incluimos el plano para que no os perdáis ni una de estas escenas.

Además, os podéis apuntar para poder disfrutar de la Ruta y los villancicos. Solo tienes que acudir a uno de nuestros comercios o a través de nuestra página web.

Vístete
esta Navidad

con

Algo Diferente

moda mujer
joven
tallas grandes

Plaza del Gobernador 3
Pozuelo Estación



Algo diferente

MAS Y VILLANCICOS



Segundo Redondo Moyano, Presidente de la Asociación de Belenistas de Pozuelo

¿Qué supuso para la Asociación que se realizara el año pasado la ruta de Belenes?

En primer lugar, una gran alegría e ilusión al tener la oportunidad de fomentar el Belenismo que es uno de nuestros objetivos. Esta oportunidad que nos brindó el Ayuntamiento y la Asociación de Comerciantes de Pozuelo Calidad era un gran reto y suponía un esfuerzo adicional a nuestros tradicionales montajes, pero también nos

brindaba la oportunidad de exponer nuestros trabajos, pudiendo explicarlos en las visitas que se programaron, en las que diferentes miembros de la asociación pudieron disfrutar de la gran acogida y sentimiento hacia esta tradición por los asistentes, que nos manifestó con una gran afluencia, la tan arraigada afición al Belenismo que existe en Pozuelo.

¿Qué supone hacer Belenes para la Asociación?

Cada Belén es una autentica escuela de buenos sentimientos que se sustentan en la familia. Montar y realizar un Belén es una fuente de energía positiva y de creatividad, en el que pretendemos representar el ambiente ejemplar de la Sagrada Familia, la alegría de los pastores, la vida cotidiana, el paisaje, la ilusión bendita de los Reyes Magos, que tan feliz nos hace a todos y sobre todo a los más pequeños, queremos fomentar y mantener este arte o afición artesana. Esta tradición tan nuestra de construir belenes en las familias, comercios, colegios, iglesias, entidades e instituciones, para ello trabajamos

y damos cursos durante todo el año para conseguir nuestra finalidad, mantener viva la tradición del Belén.

¿Qué aportan los belenes y dioramas?

Nuestros belenes y dioramas representan diferentes escenas de la vida de Jesús, en los que realizamos todas las técnicas artesanales, con materiales tradicionales, nos especializamos en las reflexiones múltiples que se consiguen con una depurada técnica del uso y colocación de espejos, esto crean unas espectaculares lejanías en sus perspectivas, dando una mayor amplitud a la escena, sin perder esas destrezas artesanales, de técnica y solidaridad unidas al mensaje de Paz y Amor que todo Belén entraña, sin ideologías ni partidismos, y que siempre nos recuerdan a los seres mas queridos.

¿Por qué es interesante disfrutar de esta tradición?

Ser Belenista es apostar por esta tradición tan nuestra. En el siglo XIX se extendía por toda España y queremos fomentarla y animar a su participación a todos, por su importancia frente a otros modelos extranjeros sin tradición que se están viviendo en nuestros días. El papa Pablo VI nos dijo "Ser Belenista es algo importante en nuestra época tan repleta de egoísmo y materialismo". Desde aquí me gustaría animar a todos a la realización de su Belén Familiar porque el belén nos habla directamente al corazón de la familia, de sencillez, de ternura, estando repletos de ilusión paz y amor.

En la Asociación de Belenistas de Pozuelo estamos encantados de poder fomentar, mediante cursos, charlas y exposiciones, esta afición con las mejores destrezas artesanales y sus diferentes técnicas para mantener e incrementar esta dilatada tradición. Si deseáis mantener e incrementar la misma podéis enviarnos un correo a: abelenistaspozuelo@gmail.com o a través de la web: www.abelenistaspozuelo.es.

Concierto Movimiento sin Piedad



El pasado 29 de noviembre se realizó en el Hogar del Buen Consejo en Pozuelo de Alarcón, el concierto de Movimiento sin Piedad organizado por el Rotary Club Pozuelo Villa y la revista Pozuelo IN con el único fin de recaudar fondos para las personas más necesitadas de nuestro municipio.

Una orquesta de cámara formada por 7 magníficas músicos y su violinista solista y directora Elena Mikhailova nos hicieron emocionarnos a todos los presentes con cada una de las partituras con las que nos deleitaron.

Muchos fueron los apoyos que recibimos de las personas, aportando su granito de arena con su asistencia. Gracias a los concejales del ayuntamiento del PP que nos acompañaron, a Ciudadanos y Somos Pozuelo que siempre que se les llaman estar para compartir y ayudar, gracias.

Pero quiero agradecer de manera muy especial a VOX Pozuelo, a Ignacio y Alberto, a vosotros gracias y mil gracias. No solo por vuestra asistencia, sino por vuestra gran implicación, por ayudarnos con la venta de entradas, por ponernos voz, por vuestra preocupación por recaudar fondos para que los podamos destinar a esas familias menos afortunadas, por no cansaros y creer, sin vosotros este concierto no hubiera sido posible. Ω





MAYORES EN BIENESTAR

Y también en calidad de vida,
en cuidado y en experiencias.

El objetivo de la **Residencia ORPEA Madrid Aravaca** es mantener las capacidades físicas y cognitivas de nuestros residentes y garantizar la tranquilidad de sus familiares.

Por eso ofrecemos **programas de animación sociocultural, rehabilitación y fisioterapia, unidades especializadas para la atención de demencias** y todo tipo de servicios adaptados a cada necesidad.

Y todo con excelentes instalaciones, los recursos más avanzados y la máxima calidad. **Compruébelo.**

ORPEA MADRID ARAVACA
Avda. del Talgo, 53
28023 - Aravaca - Madrid
913 878 790

EN MADRID SIEMPRE HAY UN CENTRO ORPEA CERCA DE USTED:

ARA VACA COLLADO VILLALBA EL ESCORIAL LAS ROZAS TORRELODONES VILLANUEVA DE LA CAÑADA

SÍGUENOS
EN FACEBOOK



www.orpea.es

Días de ilusión

DISFRUTA ESTA NAVIDAD DE NUESTRAS ACTIVIDADES

HORARIO PAPÁ NOEL • DICIEMBRE



21

De 17:30 a 20:30

22

De 12:00 a 14:30 y
de 17:30 a 20:30

23

De 12:00 a 14:30 y
de 17:30 a 20:30

24

De 12:00 a 14:30

HORARIO REYES MAGOS • DICIEMBRE Y ENERO

26

MELCHOR

De 17:30 a 20:30

27

MELCHOR

De 17:30 a 20:30

28

MELCHOR

De 17:30 a 20:30

29

MELCHOR

De 12:00 a 14:30 y
de 17:30 a 20:30

30

GASPAR

De 12:00 a 14:30 y
de 17:30 a 20:30

31

GASPAR

De 12:00 a 14:30

2

BALTASAR

De 17:30 a 20:30

3

BALTASAR

De 17:30 a 20:30

4

BALTASAR

De 17:30 a 20:30

5

BALTASAR

De 12:00 a 14:30

ACTIVIDADES LUDOTECA • DICIEMBRE Y ENERO

De miércoles a viernes de 17:30 a 20:30
Sábados de 12:00 a 14:00 y de 17:30 a 20:30
Domingos de 12:00 a 14:00

7 y 8

Tarjetas de
Navidad

14 y 15

Adornos
navideños

21 y 22

Dulces
navideños

23 y 26

Figuras de
plastilina para
el Belén

27 y 28

Galletas de
Navidad

29 y 30

Cotillón de
Nochevieja

2 y 3

Regalos de
Navidad

4 y 5

Marionetas
de los Reyes
Magos



Sexta
Avenida

   www.sextavenida.com

AV. VICTORIA, 2. 28023. EL PLANTÍO - MADRID

Cómo llegar - A6: Salida 13 Dirección A Coruña. Salida 15 Dirección Madrid. Buses: 162, 651, 652, 653 y 654. Cercanías: C10 Estación "El Barrial Centro Comercial Pozuelo"